

Wismar, 02. November 2011

ZEIT FÜRS FERNSTUDIUM – mit dem richtigen Zeitmanagement

Berufsbegleitende Studiengänge sind zeitlich eine große Herausforderung. WINGS gibt Tipps, die Fernstudenten das Leben leichter machen



Beruf, Familie und Studium meistern:
Fernstudenten brauchen ein perfektes Zeitmanagement.

Immer mehr Deutsche machen ein Fernstudium oder einen Fernlehrgang. Sie entscheiden sich für Weiterbildung neben ihrem Beruf und familiären Aufgaben und brauchen dafür Zeit. Der Punkt: Der Tag hat nur 24 Stunden und daran lässt sich nichts ändern. „Darum müssen Fernstudenten ihren bisher gewohnten Tagesablauf in punkto Beruf, Familie und Freizeitverhalten genau überprüfen. Sie müssen herausfinden, wie sie ihr Fernstudium so in ihr Leben integrieren, dass sie ihr Ziel erreichen und weiterhin glücklich und zufrieden sind“, sagt Prof. Dr. Manfred Ahn, Geschäftsführer der WINGS, dem Fernstudienzentrum der Hochschule Wismar. Dafür gibt WINGS die passenden Tipps.

Schätzen Sie vor der Anmeldung Ihr Zeitpotenzial realistisch ein

Wie viele Stunden können Sie pro Woche in ein Fernstudium investieren? Danach sollten Sie das für Sie geeignete Fernstudienmodell beziehungsweise die jeweiligen Module buchen. Fernstudienanbieter informieren im Allgemeinen über die Stundenanzahl, die voraussichtlich für ein Studium pro Woche aufgewendet werden sollte.

Checken Sie frühzeitig Ihr Grundlagenwissen

Jeder Fernstudiengang erfordert Grundlagenwissen. Das gilt besonders für vertiefende Masterstudiengänge. Dieses Grundlagenwissen sollten die Studenten mitbringen, um im laufenden Semester beim Lernen nicht ins Schleudern zu kommen. Ihr Studienanbieter und die Studienhandbücher geben Aufschluss über die Voraussetzungen der jeweiligen Kurse.

Machen Sie schriftliche Zeit- und Zielpläne

Mithilfe der Unterlagen des Studienanbieters können Sie den zeitlichen Lernaufwand einschätzen und Lernstoff einteilen. Ein Zeitplan reicht bis zum Studienziel und enthält Zwischenziele. Daneben gibt es Tages-, Wochen- und Monatszeitpläne. Zeitmanagement-Experten raten: Sie sollten täglich 5 bis 15 Minuten einplanen, um Ihren Tag zu planen und auch ihren Wochenplan täglich überarbeiten. Wichtig: Der Zeitplan muss Zeitpuffer haben für unerwartete Ereignisse, Stressphasen im Job, familiäre Verpflichtungen und Krankheiten.

Erkennen Sie Zeiträuber

Typische Zeiträuber sind planloses Arbeiten, fehlende Selbstdisziplin, Unordentlichkeit, Perfektionismus, Störungen durch andere, der Hang zum Aufschieben und nicht „Nein“ sagen zu können. Für jeden von ihnen gibt es ein Abwehrmittel, zum Beispiel den schriftlichen Tagesplan, klare Zielsetzung, Aufräumen, Loslassen können, Abschotten und „Nein“ sagen zu

Pressekontakt:

WINGS GmbH, Philipp-Müller-Straße 14, 23966 Wismar, www.wings.hs-wismar.de,
E-Mail: presse@wings.hs-wismar.de, Tel.: 040-468832-77, Fax: 040-468832-32

Pressemeldung



lernen. Die gute Nachricht für Fernstudierende: Ein typischer Zeiträuber für viele Menschen ist, keinen Spaß an der Aufgabe zu haben. Das ist bei ihnen in der Regel nicht der Fall.

Setzen Sie Lerntechniken ein

Das beste Zeitmanagement bringt nicht viel, wenn das Lernen nicht klappt. Die einen lernen zu intensiv, die anderen zu oberflächlich. Hier muss sich jeder selbst auf die Schliche kommen und sich gegebenenfalls mit Lernmethoden auseinandersetzen. Das können Karteikarten sein, Querlesetechniken, visualisierende Methoden und so weiter. Internetportale wie www.studis-online.de haben weitere Tipps. Wichtig ist, jeweils frühzeitig mit dem Lernen zu beginnen. So kann der Studierende zum Beispiel auch schon die Zeit vor dem offiziellen Kursbeginn zur Einarbeitung nutzen.

Folgen Sie Ihrem Biorhythmus

Für effektives Lernen sollten Sie auch Ihren Biorhythmus im Blick haben. Im Allgemeinen sind die Stunden von 9 bis 10 Uhr morgens und die von 18 bis 20 Uhr abends sehr produktiv. Doch können Leistungskurven individuell sehr unterschiedlich sein. Leistungstiefs bieten sich gut für Pausen an. Denn gutes Zeitmanagement benötigt Erholungsphasen genauso wie Lernphasen. Experten unterscheiden zwischen Gedankenpausen (einige Sekunden), Minipausen (5 Minuten zirka alle halbe Stunde), Kurzpausen (nach zirka 2 Stunden 15-20 Minuten) und Freizeitpausen (nach 3-4 Stunden 1-2 Stunden). Gut zu wissen: Das Gehirn prägt sich das Gelernte in den Pausen weiter ein.

Sprechen Sie mit Ihrem Tutor

Wenn Ihr Zeitmanagement nicht funktioniert, probieren Sie ein neues aus. Denn so sagte einst der deutsche Erzähler Jean Paul (1763-1825): „Gegen das Fehlschlagen eines Planes gibt es keinen besseren Trost, als auf der Stelle einen neuen zu machen.“ Zur Unterstützung können Fernstudierende über die Selbstanalyse hinaus mit Mitstudierenden in Kontakt treten oder ihren Tutor fragen. Beim Fernstudienanbieter WINGS beispielsweise können sich Studierende per Chat im Online Campus oder auf den Wochenend-Präsenzveranstaltungen austauschen und werden von ihrem persönlichen Studienbetreuer auch bezüglich des Zeitmanagements beraten.

Über WINGS – Wismar International Graduation Services GmbH

WINGS ist das 2004 gegründete Tochterunternehmen der Hochschule Wismar. Als Fernstudienzentrum organisiert sie berufsbegleitende Fernstudiengänge und zertifizierte Weiterbildungen in den Bereichen Wirtschaft, Technik und Gestaltung mit den staatlichen Graduierungen Bachelor, Diplom und Master. WINGS bietet ihre Angebote an zehn bundesweiten Standorten sowie in Zürich und Wien an. Derzeit sind rund 3.000 Fernstudenten und mehr als 100 Weiterbildungsteilnehmer an der Hochschule Wismar eingeschrieben. Damit zählt WINGS zu den führenden staatlichen Fernstudienanbietern in Deutschland. Alleiniger Gesellschafter ist die Hochschule Wismar. Aktuelle Informationen zum Fernstudium finden Sie unter www.wings.hs-wismar.de.

Pressekontakt:

WINGS GmbH, Philipp-Müller-Straße 14, 23966 Wismar, www.wings.hs-wismar.de,
E-Mail: presse@wings.hs-wismar.de, Tel.: 040-468832-77, Fax: 040-468832-32