

CHECKLISTE STUDIUM

GUT STUDIEREN MIT PLAN – DIESE CHECKLISTE HILFT DIR



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

So sieht mein produktiver Tag aus...

- Feste Zeit zum Aufstehen und Schlafen gehen 
- Feste Lernzeiten, zu denen ich mich gut konzentrieren kann
- Pausen zum Essen und Bewegen



Erstelle dir aus diesen beiden Informationen einen **Wochenplan**

Nutze [Aktiv-Pausen](#) zum Bewegen und Entspannen



...und so meine Woche

- Feste Termine (Präsenzveranstaltungen, Online-Veranstaltungen, Lerngruppe, Nebenjob, Arbeiten, Hobbies...)
- Einkaufen 
- Haushaltsaufgaben



Weitere Informationen zum Thema [Zeitmanagement](#)

Eigenschaften eines guten Arbeitsplatzes

- Ruhe und Ordnung
- Keine Ablenkung (kein Handy!)
- Alle benötigten Arbeitsmaterialien liegen bereit z.B. Laptop und Stifte
- Frische Luft
- Gut beleuchtet 
- Bequemer Stuhl
- Wochenplan/Stundenplan in Sichtweite
- Motivierendes Bild/Spruch
- Funktionierende technische Ausstattung

Hilfreiche Tipps

- Achte beim Erstellen deines Wochenplans auf deinen Biorhythmus: bist du eher Frühaufsteher oder eine Nachteule?



- Baue ein Morgen- und Abendritual in deinen Tag ein. Das kann z.B. das (gemeinsame) Frühstück am Morgen oder eine kurze Yogaeinheit am Abend sein.



- Überlege dir am Ende deiner letzten Lerneinheit, womit du am nächsten Tag starten wirst.
- Überlege dir, wo du am besten lernst und arbeitest: In der Bibliothek oder zu Hause?
- Plane Zeiten für schöne Dinge und Unternehmungen genauso verbindlich ein wie die Arbeitszeiten.



Eine gut strukturierte Woche ist wichtig, um produktiv und konzentriert arbeiten zu können. Aber auch unsere mentale Gesundheit trägt zu einem erfolgreichen Studium bei.

- Besuche zu Studienbeginn die Einführungsveranstaltungen und lerne Kommiliton*innen kennen.
- Überlege dir, wie du deinen Weg zur Uni gut gestalten kannst (z.B. zu Fuß, mit dem Rad...)
- Wenn du zur Uni pendelst, überlege wie du die Zeit im Zug oder im Auto gut für dich nutzen kannst (z.B. zur Entspannung, mit einem guten (Hör-)buch oder einem [Podcast](#)...)
- Halte den Kontakt zu deiner Familie und deinen Freund*innen aufrecht. Telefoniere beispielsweise regelmäßig oder mache (digitale) Spiel- und Kochabende.
- Auch mal rauskommen! Gehe mindestens einmal am Tag an die frische Luft und unternimm einen entspannenden Spaziergang oder gehe joggen.

Wenn du darüber hinaus noch Unterstützung benötigst und mit jemandem sprechen möchtest, dann sind die [Zentrale Studienberatung](#) und die [Psychosoziale Beratungsstelle](#) für dich da.