

## Zentrale Studienberatung

---

### Zeittorte

In welche Lebensbereiche investierst du die meiste Zeit? Bist du zufrieden mit der Verteilung? Möchtest du etwas daran ändern?

#### **Ziel:**

Zweck dieser Übung ist es, deine verfügbare Zeit sinnvoll und effektiv einzusetzen und freie Zeit oder „Zeiträuber“ zu identifizieren.

#### **Vorgehen:**

Der Kreis repräsentiert wöchentliche die Zeit, die dir pro Tag oder Woche zur Verfügung steht.

Im ersten Schritt fülle nun den Kuchen mit Farben, die für verschiedene Lebensbereiche stehen (z.B. Zeit für Studium, Jobben, Freunde, Hobbies, Familie, Social Media, Sport, Schlaf etc.). Dabei soll die Größe jedes Segments etwa dem Anteil an Zeit entsprechen, die du von deiner Gesamtzeit in diesen Lebensbereich investiert.

Fragen, die du dir stellen kannst:

- Wie fühlst Du Dich angesichts deines Zeitkuchens?
- Entspricht die investierte Zeit der Bedeutung, die die Lebensbereiche für dich haben?
- Hast du das Gefühl, für einige Bereiche zu viel oder zu wenig Zeit zu investieren?
- Möchtest du etwas daran verändern? Was genau?

Im zweiten Schritt fülle einen neuen Kreis so aus, wie er deinen Wunschvorstellungen entspricht.

Fragen, die du dir stellen kannst:

- Wie geht es dir damit?
- Wie würde es sich anfühlen, wenn du dir deine Zeit auf diese Weise einteilen würdest?
- Gibt es innere Stimmen die protestieren?

Im dritten Schritt geht es darum, erste Schritte für dich festzulegen. Nimm dir konkret ein bis zwei Bereiche vor, die du verändern möchtest und definiere sie so konkret wie möglich.

Wiederhole diese Übung in 3 Wochen und schau, ob sich etwas verändert hat.

---

**Zentrale Studienberatung**, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

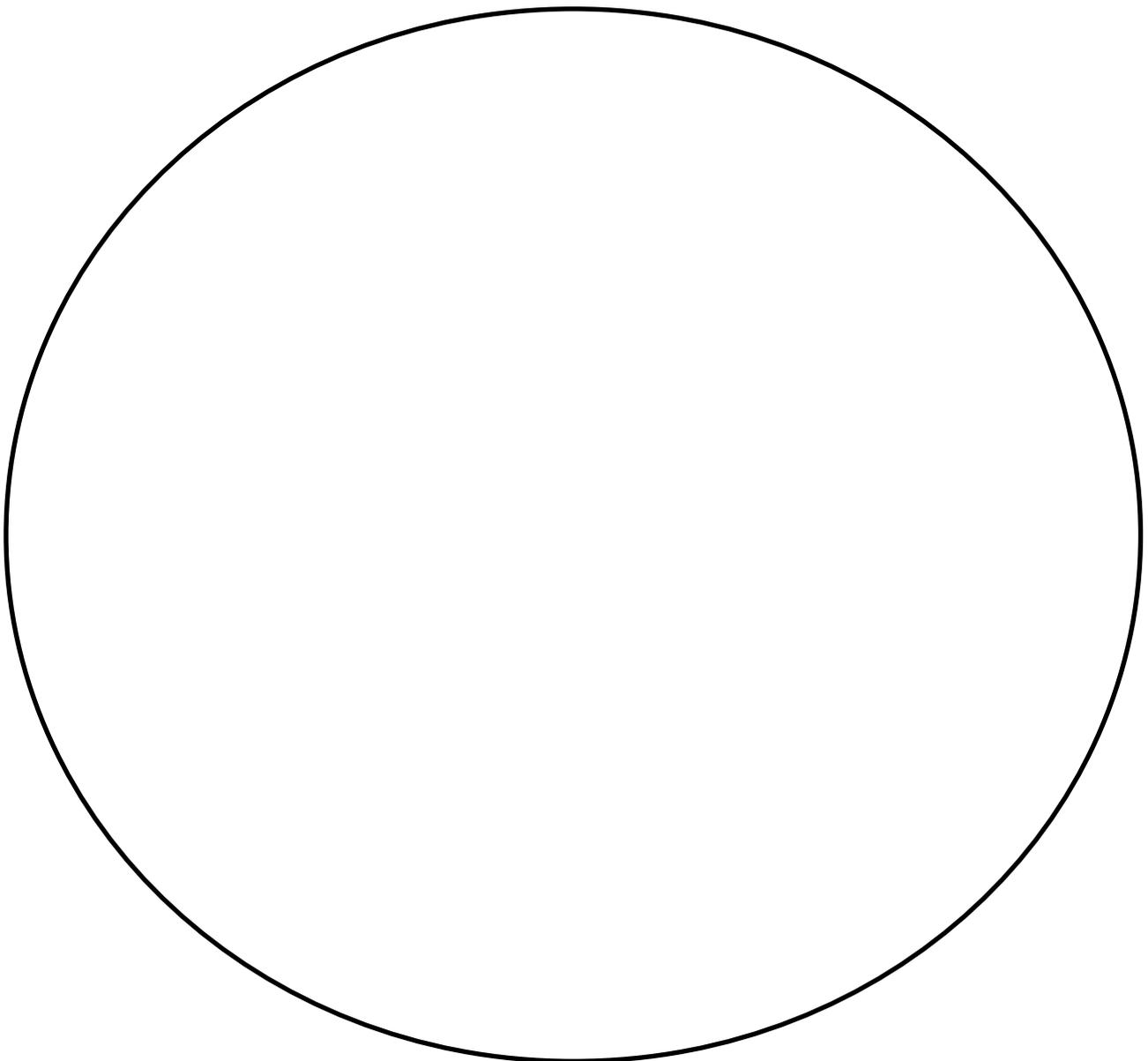
Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich. Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf [bit.ly/HAW-ZSB](https://bit.ly/HAW-ZSB)

*Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.*

## Zentrale Studienberatung

---

Zeittorte 1 (so wie es gerade in deinem Leben ist)



---

**Zentrale Studienberatung**, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum,  
Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

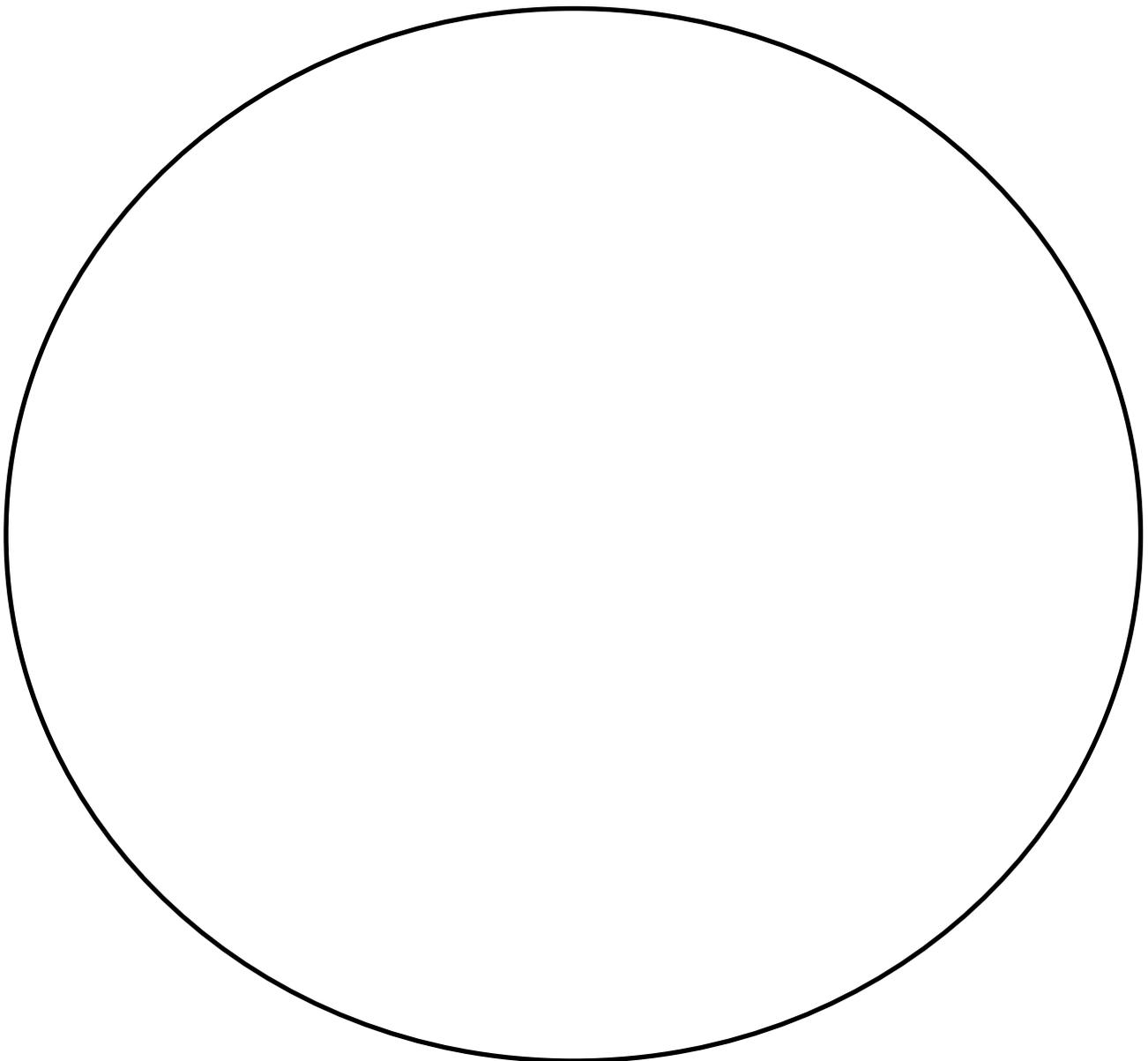
Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.  
Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf [bit.ly/HAW-ZSB](https://bit.ly/HAW-ZSB)

*Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.*

## Zentrale Studienberatung

---

Zeittorte 2 (wie es sein soll)



---

**Zentrale Studienberatung**, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum,  
Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.  
Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf [bit.ly/HAW-ZSB](https://bit.ly/HAW-ZSB)

*Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.*