

Studiengang	
ZSM	Zeit- und Selbstmanagement
Modulkoordination/ Modulverantwortliche/r	Sybille Hausburg
Lehrende	Sybille Hausburg
Semester/ Angebotsturnus	Jedes 2. Semester
Credits	2
Arbeitsaufwand (Workload)	Präsenzstudium 36 Stunden, Selbststudium + Übungen 24 Stunden
Status	Integrationsfach
Teilnahmevoraussetzungen/ Vorkenntnisse	keine
max. Teilnehmerzahl	15 Teilnehmer
Lehrsprache	deutsch
<p>Fachlich-inhaltliche und methodische Kompetenzen</p> <p>Nach erfolgreicher Teilnahme verfügen die Studierenden über Kenntnisse in folgenden Bereichen:</p> <p>Vergleich verschiedener Konzepte des Selbstmanagements aus wirtschaftlicher vs. sozialpsychologischer Perspektive, Einblick in die Stressforschung, psychosoziale und äußere Stressoren, Disstress und Eustress, Stresssymptome und Auswirkungen, wirtschaftliche Bedeutung und arbeitsrechtliche Konsequenzen. Die Studierenden befassen sich mit Stressbewältigungsstrategien im Hinblick auf studentische Erfahrungszusammenhänge und lernen ein Stressbewältigungstraining zur individuellen Nutzung kennen.</p> <p>Sie erkennen die Bedeutung von Motivation und Selbstmotivation, extrinsischen und intrinsischen Faktoren, Selbstwirksamkeit und Selbstregulation als Quelle und Motor für verändertes Verhalten. Sie entwickeln Methoden des Umgangs und der Vermeidung von Antriebsschwäche und Prokrastination und lernen den Einfluss des Biorhythmus auf die persönliche Leistungsfähigkeit kennen. Sie erwerben Kenntnisse über verschiedene Methoden der Priorisierung (Eisenhower-, ABC-, Ampel-Methode), div. Methoden der Zeitplanung (Zeit- und Inhaltsbezogen) sowie die Koordination paralleler Planungsziele. Die ALPEN-Methode u.a. spezifische Methoden der Tagesplanung werden angewandt.</p> <p>Die Studierenden sind auf der Basis des erlernten Wissens in der Lage, persönliche Potenziale zu erkennen und einzuschätzen, eine Stärken- und Schwächen-Analyse bezüglich bestimmter studentischer/ beruflicher Anforderungen vorzunehmen, sie hinsichtlich erforderlicher Fähigkeiten und Auswirkungen in der Praxis einzuschätzen sowie künftige Absichten zur Optimierung/ Verbesserung abzuleiten. Sie können persönliche Ziele definieren, Stressauslöser identifizieren, Strategien zur Stressvermeidung und Stressbearbeitung entwickeln sowie den persönlichen Umgang mit Zeit analysieren und die Effizienz individueller Arbeitsweisen beurteilen.</p> <p>Sozial- und Selbstkompetenz</p> <p>Die Studierenden sind nach Abschluss des Moduls in der Lage, nach anerkannten Regeln Kommilitonen Feedback zu geben und anzunehmen, im Team Erfahrungsaustausch zu ermittelten Problemen und schwierigen Situationen zu gestalten sowie gemeinsam kreative Lösungsansätze zu entwickeln. Die Arbeitsergebnisse sind in anschaulicher Form schriftlich zusammenzufassen und mündlich vor dem Plenum zu präsentieren und zu vertreten.</p> <p>Die Studierenden werden angehalten, sich mit Teilbereichen der Fachliteratur auseinanderzusetzen und ein Referatsthema zu erarbeiten, das durch einen Vortrag mit Präsentation dem Plenum vorgestellt wird, ergänzt durch ein aussagefähiges Handout für die Studierenden. Die erarbeiteten Kenntnisse sind zusammen zu fassen, in die studentische Praxis zu übertragen, selbst zu erproben und vorzustellen - inklusive einer persönlichen Einschätzung zur Eignung, zu Rahmenbedingungen, Voraussetzungen, Anwendbarkeit sowie ggf. eine</p>	

begründete Literaturkritik. Des Weiteren erarbeiten sie sich eine intensive Bestandsaufnahme und Analyse des persönlichen Arbeitsverhaltens inklusive Reflexion mittels schriftlicher Einschätzung und Bewertung. Sie wenden verschiedener Zeitplanungsmethoden an, inklusive schriftlicher Einschätzung und Bewertung.

Lerninhalte

- Einordnung der Begrifflichkeiten von Zeit- und Selbstmanagement
- Vergleich verschiedener Konzepte des Selbstmanagements
- Bestandsaufnahme in der Gruppe hinsichtlich individuellem Zeit- und Selbstmanagement
- Selbsteinschätzung/ persönliche Zielsetzung und –Planung/ Stärken-Schwächen-Analyse
- Einblick in die Stressforschung, Stressoren, Stresssymptome und Auswirkungen, Disstress und Eustress
- Stressbewältigungsstrategien im Hinblick auf studentische Erfahrungszusammenhänge
- Zeitmanagement: Der persönliche Umgang mit Zeit/ Individuelle Störfaktoren
- Das Tagesprotokoll als Analyseinstrument des individuellen Arbeitsverhaltens
- Motivation und Selbstmotivation, extrinsische und intrinsische Faktoren, Selbstwirksamkeit und Selbstregulation
- Methoden des Umgangs und der Vermeidung von Antriebsschwäche und Prokrastination
- Der Biorhythmus: Leben und Arbeiten mit der biologischen Leistungskurve
- Prioritätenmanagement: versch. Methoden der Priorisierung
- verschiedene Methoden der Zeitplanung, Koordination paralleler Planungsziele/ die ALPEN-Methode
- Hinweise und Anregungen zur persönlichen Arbeitsorganisation

Zugehörige Lehrveranstaltungen

keine

**Lehr- und Lernformen/
Methoden / Medienformen**

Seminaristischer Unterricht, Selbststudium, Team- und Einzelübungen, Brainstorming, Mind Mapping, Referatspräsentationen, / Tafel, PC, Beamer

**Studien- und
Prüfungsleistungen**

- Mehrtägige Bestandsaufnahme und Analyse des persönlichen Arbeitsverhaltens inklusive schriftlicher Einschätzung und Bewertung
- Mehrtägige Anwendung verschiedener Zeitplanungsmethoden inklusive schriftlicher Einschätzung und Bewertung
- Präsentation eines Referatsthemas

Literatur/ Arbeitsmaterialien

- Allen, David: Wie ich die Dinge geregelt kriege, Piper Verlag 2012
- Corsten, Hans u.a.: Technik des wissenschaftlichen Arbeitens, Oldenbourg Verlag 2008
- Heister, Werner: Studieren mit Erfolg: Effizientes Lernen und Selbstmanagement: in Bachelor-, Master- und Diplomstudiengängen, Schäffer-Poeschel-Verlag 2009
- Heister, Werner u.a.: Studieren mit Erfolg: Prüfungen meistern. Klausuren, Kolloquien, Präsentationen, Bewerbungsgespräche; Schäffer-Poeschel-Verlag 2007
- Metzger, Christoph: Lern- und Arbeitstechniken, Cornelsen Verlag 2007
- Peirick, Christian: Rationelle Lesetechniken, Bock Verlag 2008
- Rost, Friedrich: Lern- und Arbeitstechniken für das Studium, VS Verlag für Sozialwissenschaften 2008
- Küstenmacher, Werner Tiki und Lothar Seiwert: Simplify your life, Knauer-Verlag 2013