



## **Zeitdiebe und Ablenkungsquellen**

Stand: 08.01.2019

Infothek: [tu-dresden.de/zsb/infothek](http://tu-dresden.de/zsb/infothek)

*Es ist 8:30, ich habe gefrühstückt. So wie es in meinem Tagesplan steht, soll es jetzt mit dem Lernen losgehen, ich bin bereit und motiviert.*

*Da klingelt das Handy, die Freundin braucht einen dringenden Rat, was sie ihren Eltern zu Weihnachten schenken soll. Danach schaue ich gleich selbst nochmal im Internet nach, ob es dieses Buch inzwischen zu kaufen gibt ...*

*Schnell verzögert sich mein Lernbeginn um eine halbe Stunde, mein schlechtes Gewissen sagt mir: das packst du eh nicht mit dem Planen, da kommt ja immer etwas dazwischen.*

„Zeitdiebe“ und Ablenkungsquellen „stehlen“ uns Zeit durch Unterbrechungen, Ablenkungen und Störungen, in der Folge werden Aufgaben nicht in der geplanten Zeit erledigt.

### **Identifizieren Sie Ihre „Zeitdiebe“!**

Welche Personen, Verhaltensweisen, Umstände und/oder Dinge halten Sie von Ihrer Arbeit ab? Wie können Sie diese „Zeitdiebe“ abstellen, reduzieren oder – falls sie unvermeidbar sind – entsprechend Zeit dafür einplanen?

Meine „Zeitdiebe“	Mögliche Abhilfen

Markieren Sie in Ihrer Liste zwei „Zeitdiebe“, die Sie ab sofort abstellen oder reduzieren werden.

## Liste möglicher „Zeitdiebe“, Stör- und Ablenkungsquellen

Ablenkung	Mögliche Abhilfe
Handy: Anrufe, WhatsApp-Nachrichten, E-Mails, ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handy auf lautlos stellen</li> <li>• Handy auf Flugmodus stellen</li> <li>• Benachrichtigungen ausschalten</li> <li>• Feste Zeiten zum Lesen/Beantworten, z.B. als „Morgenritual“ oder abends</li> <li>• Handy in der SLUB in den Spind legen</li> </ul>
Unerwartete Besuche oder Telefonanrufe von Freunden und/oder Verwandten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Über meine Arbeitszeiten informieren</li> <li>• Kontakte in Freizeit verlegen</li> <li>• „Nein, jetzt leider nicht“ sagen</li> </ul>
Mein Mitbewohner hat viele Fragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe oben</li> <li>• Schild mit „Bitte nicht stören bis ...“</li> <li>• In SLUB arbeiten</li> </ul>
Geräusche, Baulärm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohropax, Gehörschutz vom Akustiker</li> <li>• In SLUB arbeiten</li> </ul>
Hunger, Durst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorher frühstücken</li> <li>• Wasserflasche, Snacks als Vorbereitung bereitstellen</li> </ul>
Müdigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Früher Schlafen gehen, für ausreichend Schlaf sorgen</li> <li>• Kurze Pause mit aufstehen, tief atmen, Wasser trinken</li> </ul>
Facebook & Co., Spiele, Internet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe Linkliste Software-Helfer</li> <li>• In SLUB arbeiten</li> </ul>
Zweifel, fehlende Lust	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg suchen und anfangen</li> <li>• Wofür mache ich das? - Wenn Sie diese Frage nicht beantworten können, Hilfe aufsuchen – z.B. Zentrale Studienberatung</li> </ul>
Durcheinander, Suche nach Notizen, unklare Aufgaben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsplatz und Ablage einrichten</li> <li>• Arbeitsvorbereitung und Planung verbessern</li> </ul>
Verzetteln	<ul style="list-style-type: none"> <li>• An Plan erinnern</li> <li>• A4-Blatt mit Überschrift „Ich bleib dran“, ein Smiley für jede Arbeitseinheit, in der Sie drangeblieben sind</li> </ul>
Besprechung vorher dauert länger	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechtzeitig um pünktliches Ende bitten und gehen</li> <li>• Mit Puffer planen</li> </ul>
Belastende und ablenkende Gefühle oder Gedanken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastendes ansprechen, Konflikte lösen</li> <li>• Gespräche mit Freunden oder anderen Vertrauten führen</li> <li>• Tagebuch schreiben</li> <li>• Aufsuchen von Beratungsstellen (Zentrale Studienberatung, Psychosoziale Beratungsstelle, ...)</li> </ul>

## **Zeitfresser in Schach halten**

(entnommen aus: Gabriele Bensberg, Jürgen Messer: *Survivalguide Bachelor*. Springer Verlag 2014.)

### **SelfControl**

→ <http://selfcontrolapp.com/>

Kostenfreies Programm (nur für Mac), mit welchem Internetseiten in eine schwarze Liste eingetragen werden können. Innerhalb einer einzutragenden Zeitspanne kann man diese nicht abrufen.

### **Cold Turkey**

→ <https://getcoldturkey.com/>

Kostenfreies Programm (auch für Windows-User), hierbei sind die Internetseiten bereits vorgegeben und werden durch Anklicken gesperrt. Sollten Sie in der eingestellten Zeitspanne versuchen, die Sperre aufzuheben, „verschwindet“ das Internet für kurze Zeit komplett.

### **Freedom**

→ <https://freedom.to/>

Gegen einen geringen Beitrag kann hier das gesamte Internet bis zu 8 Stunden ausgeschaltet werden. Nachteil ist, dass auch Seiten, die Sie vielleicht für das Studium brauchen, nicht zugänglich sind.

Sollten Sie ein Smartphone haben, wirken diese Strategien natürlich nur, wenn Sie es für die Zeit des Lernens und der Prüfungsvorbereitungen nicht benutzen und außer Reichweite legen.

Außerdem für Smartphones (Android):

**ClearLock** - block distractions

**AppBlock** - stay focused