

CHECKLISTE – TAGESABLAUF FÜR DAS SCHREIBEN VON HAUSARBEITEN

Eine wahre Stolperfalle beim Schreiben einer wissenschaftlichen Arbeit ist oft das Zeitmanagement. Wir haben dir deshalb eine Checkliste für den optimalen Tagesablauf in der Schreibphase zusammengestellt.

VORBEIREITUNGEN

- Arbeitsumfeld vorbereiten
(Schreibtisch aufräumen, Störquellen entfernen, Umfeld informieren, etc.)
- Unterlagen vorbereiten
- Aufgaben schriftlich formulieren
- Aufgaben nach Priorität ordnen
(Was muss zuerst gemacht werden?, etc.)
- Einzelne Arbeitsschritte gliedern

DER SCHREIBPROZESS

- Zeitig aufstehen
- Den Tag vorbereiten
(duschen, anziehen, frühstücken, etc. – auch dann, wenn du Zuhause arbeitest!)
- Tagesziel setzen
(lieber kleinere, dafür aber realistische Ziele setzen)
- die einzelnen Tagesaufgaben Schritt für Schritt abarbeiten
- Pausen einplanen!
(Mindestens jede Stunde)



Für Prokrastinierer

- alle 25 Minuten 5 Minuten Pause machen
(am besten einen Wecker stellen)
- nach jeweils 2 Stunden 15-20 Minuten Pause machen
- Erledigte Aufgaben durchstreichen
- Zeitplan einhalten/anpassen

DIE ERHOLUNGSPHASE

- Aufgaben für den nächsten Tag vorbereiten
- zu einer festgelegten Uhrzeit Feierabend machen
- Ausgleichsprogramm!! 😊
(mit Freunden treffen, Sport machen, Essen gehen, ins Kino gehen, ...)