

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

MINT – Thementag 2025

Christian Hoverath; Dr. Anja Laroche



ABZ
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

Das ABZ – Student-Life-Cycle

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

MINT Thementag

Zeit	Thema
9:00 – 9:30	Mit Motivation durchs Studium (Dr. A. Laroche)
9:45 – 10:15	Zeitmanagement im Studium (C. Hoverath)
10:30 – 11:00	Lernen im Studium (Dr. A. Laroche)
11:15 – 11:45	Stressmanagement im Studium (C. Hoverath)

www.uni-due.de

02.10.2025

2

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

Zeitmanagement im Studium

Christian Hoverath



ABZ Zeitmanagement
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

© Pixie - Fotolia.com #40720459

www.uni-due.de 02.10.2025 5

ABZ Zeitmanagement
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Semesterplanung

1. Überblick verschaffen
2. Selbstreflexion
3. Zeiten festlegen

www.uni-due.de 02.10.2025 6

ABZ Semester überblicken
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

- Prüfungsordnung und Modulhandbuch
 - Prüfungen, Fristen, etc.
- Nebenjob
- Feste Termine, z.B. Sportverein
- Private Termine (Geburtstage)

www.uni-due.de 02.10.2025 7

ABZ Semester überblicken
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Modul 1: Einführung in die Psychologie				
Lehrangebot	Workload	Credits	Studiensemester	Dauer 1 Semester
4 SWS	210 (60 P/ 150 S)	7	1	
Lehrveranstaltungen				
Vorlesung: Einführung in die Psychologie und ihre historischen sowie wissenschaftstheoretischen Grundlagen				2 SWS (30 h)
Übung: Grundlagen wissenschaftlichen Arbeitens				1 SWS (15 h)
Übung: Berufsethik und Berufrecht				1 SWS (15 h)
Prüfungsleistungen				
• Portfolio über die Kompetenzen / Lernergebnisse des Moduls				
Voraussetzung für die Vergabe von Credits				
• Portfolio als bestanden bewertet				
Inhalte				
• Geschichte der Psychologie				
• Grundkonzepte, Forschungsparadigmen				
• Wissenschaftstheoretische Einbettung der Psychologie				
• Überblick über die Disziplinen und ihre Anwendungsbereiche				

www.uni-due.de 02.10.2025 8

Zeitmanagement
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Semesterplanung

1. Überblick verschaffen
2. Selbstreflexion
3. Zeiten festlegen

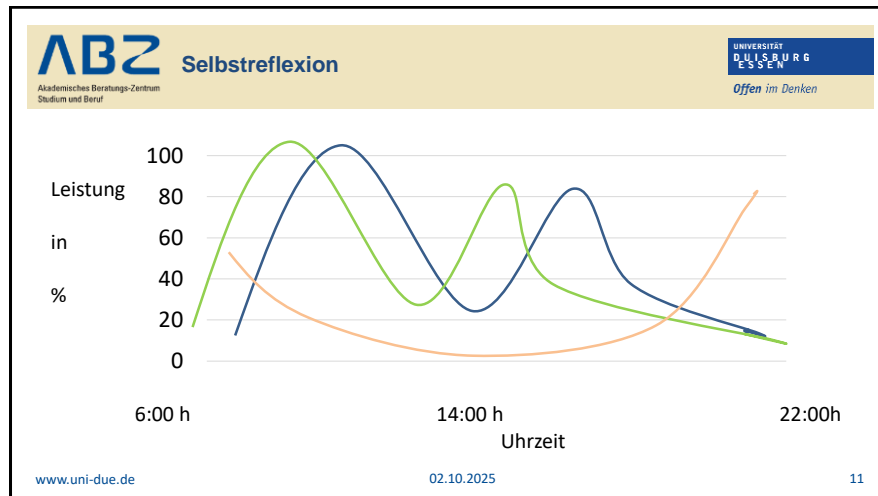
www.uni-due.de
02.10.2025
9

Selbstreflexion
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

	100	
Leistung in %	80	
	60	
	40	
	20	
	0	
	6:00 h	14:00 h
	Uhrzeit	
		22:00h

www.uni-due.de
02.10.2025
10



Selbstreflexion
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf


UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Aufgabe für zu Hause

Erstellen Sie eine Liste **aller** Tätigkeiten, die im Moment Teil Ihres Alltags sind, von Studium und Lernen über Hobbies und Freizeit bis hin zu Einkaufen und Aufräumen.

Schätzen Sie dann ein, wie viel Zeit Sie im Moment für die einzelnen Tätigkeiten pro Woche in etwa brauchen.

www.uni-due.de
02.10.2025
12


Selbstreflexion

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Akademisches Beratungs-Zentrum
 Studium und Beruf

- Benötigte Zeit für alle Lebensbereiche
- Leistungskurve
 - Früh- / Spätrhythmiker / Eule
- Eigene Vorlieben
 - nine – to – five
 - Früher Vogel fängt den Wurm
 - ...kann mich mal!

www.uni-due.de
02.10.2025
 13


Zeitmanagement

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Akademisches Beratungs-Zentrum
 Studium und Beruf

Semesterplanung

1. Überblick verschaffen
2. Selbstreflexion
3. Zeiten festlegen

www.uni-due.de
02.10.2025
 14


Zeiten festlegen

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Akademisches Beratungs-Zentrum
 Studium und Beruf

- Lernzeit
- Freizeit
- Alltagszeit
- Biorhythmus beachten!
- Lernzeit in Zeiten geistiger Leistungsfähigkeit

www.uni-due.de
02.10.2025
 15


Zeiten festlegen

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Akademisches Beratungs-Zentrum
 Studium und Beruf

- Lernzeit
 - Lehrveranstaltungen und Seminare
 - Vor- und Nachbereitung
 - Wiederholungszeiten

www.uni-due.de
02.10.2025
 16

ABZ Zeiten festlegen

Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

- Pufferzeiten
 - Als fixe Arbeitszeit einplanen, aber nicht mit Aufgaben füllen
 - Ziel: Tagesziel tatsächlich erreichen
 - Ggf. Aufgaben vorziehen oder früher Pausen machen

www.uni-due.de

02.10.2025

17

ABZ Zeiten festlegen

Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Arbeitszeiten

- Orientierung an Konzentrationsspanne
- maximal 90 Minuten
- Bei kürzerer Spanne Anzahl der Lernphasen erhöhen

Pausen

- Kurze Pausen leistungsförderlicher als lange
- Pausenbeschäftigung ohne geistige Anstrengung

www.uni-due.de

02.10.2025

18

ABZ Beispiel eines Wochenplans

Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			Zugfahrt				
8-9 Uhr	Frühstück	Frühstück	Übung	Frühstück	Frühstück	Schlafen	Schlafen
9-10 Uhr	Zugfahrt	Verwaltung	Übung	Zugfahrt	Nachbereit- ung VL	Schlafen	Schlafen
10-11 Uhr	VL	Lernen	Tutorium	Bibliothek (Übungsauf- gaben)	Vorbereitun- g VL	Frühstück	Frühstück mit WG
11-12 Uhr	VL	Lernen	Termin Praktikante namt	VL	Zugfahrt	Schwimme- n gehen	Frei verfügbare Zeit
12-13 Uhr	Lerngruppe Mathe	Kochen	Freunden treffen, gem. Essen	VL	VL	Familie	Job

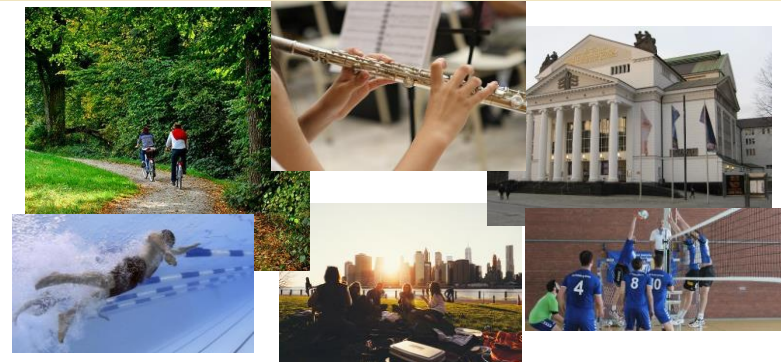
www.uni-due.de

19

ABZ Freizeitverhalten

Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken



www.uni-due.de

02.10.2025

20

ABZ Freizeitverhalten
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken


Lern-/Arbeitszeit und Freizeit trennen

- keine räumliche oder zeitliche Vermischung
 - Freizeitaktivitäten konsequent in die Pausen/den Feierabend legen
 - ggf. den Arbeitsplatz verlassen
 - keine Freizeit am Arbeitsplatz
 - keine Arbeit am Nicht-Arbeitsplatz

www.uni-due.de
21

ABZ VERGESSEN SIE NICHT:
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken



www.uni-due.de
22

ABZ Lernen
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken



www.uni-due.de
02.10.2025
23


ABZ Mit dem ABZ informiert - Social Media Menu:
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken



[@ude.studis](https://www.instagram.com/ude.studis)


[@Akademisches Beratungs-Zentrum Studium und Beruf der UDE](https://www.linkedin.com/company/Akademisches%20Beratungs-Zentrum%20Studium%20und%20Beruf%20der%20UDE)



[Akademisches Beratungs-Zentrum UDE](https://www.youtube.com/Akademisches%20Beratungs-Zentrum%20UDE)


www.facebook.de/ABZ.Studienberatung









www.uni-due.de
02.10.2025
24