

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



© Rude - Fotolia.com #40728450

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 4 SWS	Workload 210 (80 Pt 150 S)	Credits 7	Studiensemester 1	Dauer 1 Semester
Lehrveranstaltungen				
Vorlesung: Einführung in die Psychologie und ihre historischen sowie wissenschaftstheoretischen Grundlagen 2 SWS (30 h) 60 h				
Übung: Grundlagen wissenschaftlichen Arbeitens 1 SWS (15 h) 45 h				
Übung: Berufsethik und Berufsrecht 1 SWS (15 h) 45 h				
Prüfungsleistungen				
<ul style="list-style-type: none"> • Portfolio über die Kompetenzen / Lernergebnisse des Moduls • Voraussetzung für die Vergabe von Credits • Portfolio als bestanden bewertet 				
Inhalte				
<ul style="list-style-type: none"> • Geschichte der Psychologie • Grundkonzepte, Forschungsparadigmen • Wissenschaftstheoretische Einbettung der Psychologie • Überblick über die Disziplinen und ihre Anwendungsbereiche 				

www.uni-due.de 02.10.2025 8

ABZ Zeitmanagement
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

Semesterplanung

1. Überblick verschaffen
2. Selbstreflexion
3. Zeiten festlegen

www.uni-due.de 02.10.2025 9

ABZ Selbstreflexion
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

Leistung in %

Uhrzeit (h)	Leistung (grüne Linie) %	Leistung (blaue Linie) %	Leistung (orange Linie) %
6:00	20	10	50
8:00	100	90	20
10:00	80	100	10
12:00	50	20	10
14:00	20	10	10
16:00	10	20	10
18:00	5	10	20
20:00	0	0	80
22:00	0	0	0

www.uni-due.de 02.10.2025 10

ABZ Selbstreflexion
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

Uhrzeit (h)	Leistung (grüne Linie) %	Leistung (blaue Linie) %	Leistung (orange Linie) %
6:00	20	10	50
8:00	100	90	20
10:00	80	100	10
12:00	50	20	10
14:00	20	10	10
16:00	10	20	10
18:00	5	10	20
20:00	0	0	80
22:00	0	0	0

www.uni-due.de 02.10.2025 11

ABZ Selbstreflexion
Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

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

ABZ Selbstreflexion

Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

- 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

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 14

ABZ Zeiten festlegen

Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

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

www.uni-due.de 02.10.2025 15

ABZ Zeiten festlegen

Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

- 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
8-9 Uhr	Frühstück	Frühstück	Zugfahrt			Schlafen	Schlafen
9-10 Uhr	Zugfahrt	Verwaltung	Übung	Zugfahrt	Nachbereitung VL	Schlafen	Schlafen
10-11Uhr	VL	Lernen	Tutorium	Bibliothek (Übungsaufgaben)	Vorbereitung VL	Frühstück	Frühstück mit WG
11-12 Uhr	VL	Lernen	Termin Praktikantennamt	VL	Zugfahrt	Schwimmen gehen	Frei verfügbare Zeit
12-13 Uhr	Lerngruppe Mathe	Kochen	Freunden treffen, gem. Essen	VL	VL	Familie	Job

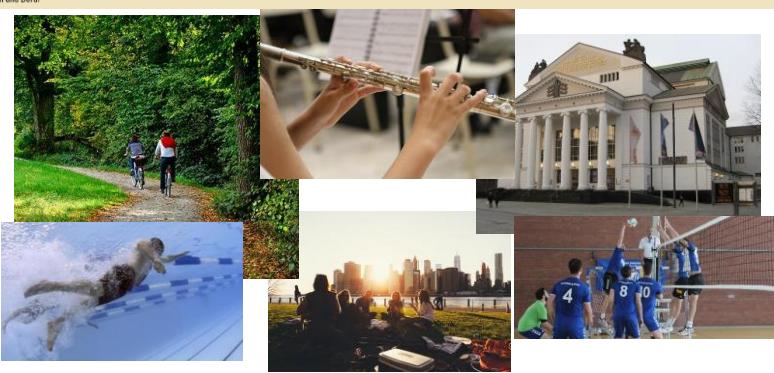
www.uni-due.de 02.10.2025 19

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

Mit dem ABZ informiert - Social Media Menu:

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

 @ude.studis

 @Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf der UDE

 Akademisches Beratungs-Zentrum
UDE

 www.facebook.de/ABZ.Studienberatung

 www.uni-due.de

 02.10.2025

 24

