

Selbstorganisation im Studium

Selbstorganisation ist eine der wichtigsten Fähigkeiten im Studium. Anders als in der Schule gibt es weniger Kontrolle von außen, dafür aber mehr Eigenverantwortung. Studierende müssen ihren Alltag selbst strukturieren, Lernphasen planen und Fristen im Blick behalten. Wer diese Fähigkeit beherrscht, kann Stress reduzieren und nachhaltiger lernen.

Ein erster wichtiger Schritt ist es sich bewusst zu werden, dass Studieren nicht gleich funktioniert wie Lernen in der Schule: Viele Studienbeginner wenden verständlicherweise erstmal die gleichen Strukturierungs- und Planungsmethoden für das Lernen an, wie sie es sich in der Schule angeeignet haben. Damit stoßen sie häufig an ihre Grenzen, da die Anforderungen an das Lernen und die Selbstorganisation im Studium anders sind, als wie bisher gewohnt in der Schulzeit.

Diesbezüglich ist die scheinbare Freiheit im Studium eine Herausforderung. Vorlesungen finden oft nur wenige Stunden pro Woche statt, und Prüfungen liegen in weiter Ferne. Dadurch entsteht leicht der Eindruck, man habe „noch genug Zeit“. Ohne klare Planung führt das jedoch schnell zu Zeitdruck kurz vor Abgaben oder Prüfungen. Gute Selbstorganisation bedeutet deshalb, diese Freiheit bewusst zu gestalten und sinnvoll zu nutzen.

Je schneller man das neue System „Studieren“ versteht, desto eher bekommt man das Gefühl einen Überblick zu haben, die Aufgabenmenge einschätzen zu können und die Prüfungsvorbereitung realistisch zu planen.

Das Studienangebot der PH stellt diesbezüglich nochmal eine besondere Herausforderung dar, da beispielsweise in den einzelnen Lehramtsstudiengängen viele verschiedene Fächerkombinationen wählbar sind, so dass man nicht wie in einer Art „Klassenverbund“ das Studium beginnt und durchläuft (wie beispielsweise in vielen Ingenieurs-Studiengängen) sondern sich jeder seinen Semesterplan individuell und mit jedem Semester aufs Neue erstellen muss.

Da die Studierenden verschiedene Rahmenbedingungen haben, gestaltet sich auch das Semester unterschiedlich und dies unterstreicht die Bedeutung der individuellen Planung.

Als wichtige Einflussgrößen zeigen sich:

- Finanzierung: Finanziert man sich zum Teil selbst und arbeitet daher nebenher, oder kann man sozusagen „Vollzeit-Studieren“
- Pendeln oder vor Ort sein: Pendeln ist häufig ein hoher ineffektiver Zeit- und Energiefaktor bezogen auf das Studium der nicht zu unterschätzen ist
- Individueller Studien- bzw. Prüfungstyp: Jeder geht anders mit den Prüfungsanforderungen eines Studiums um und kann dadurch entsprechend mehr oder weniger Prüfungen pro Semester einplanen (der eine braucht für eine Mathemodulprüfung mehr Vorbereitungszeit als der andere), was wiederum Auswirkung auf die Länge des Studiums hat
- Zeitaufwendige Hobbys / Ehrenämter, familiäres Eingebunden sein

Unserer Erfahrung nach trauen sich jedoch viele Studierende nicht, diesen „eigenen Studier-Rhythmus“ zu berücksichtigen, da man damit ggf. mehr Semester studiert als in der Mindeststudienzeit (Bachelor 6 Semester) dargestellt ist.

Viele Studierende berichten, dass sie sich beim Studier- und Lerntempo mit anderen Studierenden vergleichen und lieber das Gefühl der Überforderung, starke Stresssymptome und durchgefallene Prüfungen in Kauf nehmen, um das Gefühl zu haben mit dem anderen mithalten zu können und dadurch für sich die Bestätigung abzuleiten, den Anforderungen des Studiums zu entsprechen, als nach einem eigenen (meist langsameren) Tempo zu studieren.

Gesünder und Nachhaltiger:

Den Mut fassen und 1-2 Semester länger pro Abschluss (Bachelor, Master) einzuplanen, wenn man bei sich bemerkt, dass man mehr Zeit zum Vor- und Nachbereiten der Seminare sowie für das Lernen auf Prüfungen benötigt, als andere Studierende. Damit keine zusätzlichen finanziellen Sorgen aufkommen, kann man sich dazu umfassend beim Studentenwerk Stuttgart (Sozialberatung) beraten lassen.

Bewährte Schlüssel zum Erfolg:

Ein erster Schritt zu besserer Selbstorganisation ist die **klare Zielsetzung**. Studierende sollten sich nicht nur langfristige Ziele setzen, wie das Bestehen eines Moduls, sondern auch kurzfristige, konkrete Aufgaben definieren. Statt „für die Klausur lernen“ ist es hilfreicher zu formulieren: „Heute Kapitel 1 zusammenfassen“. Solche klaren Ziele machen den Einstieg leichter und schaffen Erfolgserlebnisse.

Ebenso wichtig ist eine **realistische Zeitplanung**. Ein Wochenplan kann helfen, den Überblick zu behalten. Dabei sollten nicht nur Vorlesungen, sondern auch Lernzeiten fest eingeplant werden. Wichtig ist, ausreichend Puffer einzuplanen, da Aufgaben oft mehr Zeit in Anspruch nehmen als gedacht. Wer seine Zeit überschätzt, gerät schnell unter Druck.

Ein besonders effektiver Ansatz ist es, große Aufgaben in **kleine Schritte** zu zerlegen. Eine Hausarbeit wirkt oft überwältigend, wenn man sie als Ganzes betrachtet. Teilt man sie jedoch in Einzelschritte wie Literaturrecherche, Gliederung, Rohfassung und Überarbeitung, erscheint sie deutlich machbarer. Gleichzeitig wird es einfacher, regelmäßig Fortschritte zu erzielen.

Neben der Planung spielt auch die **Arbeitsweise** eine entscheidende Rolle. Viele Studierende profitieren von festen Lernzeiten, etwa jeden Vormittag oder an bestimmten Tagen. Routinen helfen dabei, das Lernen zur Gewohnheit zu machen. Auch Methoden wie die Pomodoro-Technik – 25 Minuten konzentriertes Arbeiten gefolgt von kurzen Pausen – können die Produktivität steigern.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der **Umgang mit Ablenkungen**. Smartphones, soziale Medien oder Streamingdienste können die Konzentration erheblich stören. Es ist daher sinnvoll,

während der Lernzeit bewusst Störquellen zu reduzieren, etwa durch das Ausschalten von Benachrichtigungen oder das Arbeiten in einer ruhigen Umgebung.

Nicht zu unterschätzen ist außerdem die **Bedeutung von Pausen und Erholung**. Dauerhaftes Lernen ohne Unterbrechung führt zu Erschöpfung und sinkender Leistungsfähigkeit. Regelmäßige Pausen (für die Perfektionisten unter uns auch besser als „passive Lernphasen“ zu akzeptieren) helfen, die Konzentration aufrechtzuerhalten und das Gelernte besser zu verarbeiten.

Konkrete Tipps für den Studienalltag

- **Role Model:** Schaue dir von anderen (erfahrenen) Studierenden ab, die ähnliche Rahmenbedingungen wie du haben, und frage nach, welche Strategien sie sich angeeignet haben, um sich im Studium gut zu organisieren (man muss das Rad ja nicht neu erfinden...)
- **Pläne erstellen**
 1. **Grobplan:** Nimm 2-3 Monate in den Blick, um einen Überblick zu bekommen, wann und wieviel Lernzeit zur Verfügung steht, um sich z.B. auf Prüfungen vorzubereiten, da im Studium aufgrund der Stoffmenge nicht mehr nur „kurz vor der Prüfung“ gelernt werden kann und das Lernpensum eigentlich immer zum Ende des Semesters hin deutlich höher ist
 2. **Wochenplan erstellen:** Ein Wochenplan ist dann realistisch und attraktiv, wenn darin nicht nur Seminar -und Lernzeiten enthalten sind, sondern auch alle weiteren Termine (Seminarzeiten, Lernzeiten, Pausen, Sport, Haushalt, Verabredungen, Wochenendplanung). Erst dann ergibt sich auch ein Gefühl, ob der Plan einen eher erdrückt oder Lust auf die Woche macht

Nebenjobs / Ehrenämter: Zu Beginn und während des Semesters lassen sich Studium, Nebenjob und z.B. Ehrenamt oft noch zeitlich gut vereinbaren. Jedoch sieht das zum Ende des Semesters hin anders aus, da das Lernvolumen sich vervielfacht. Daher: Frühzeitig bei der Arbeit / beim Verein abklären / ankündigen, dass man die letzten 4 Wochen des Semesters (Januar und Juli) nur eingeschränkt oder gar nicht arbeiten kann.

- **Bewegungs-/Sport-Pausen einplanen:** Studieren heißt vor allem viele Stunden am Tag auf dem Hosenboden sitzen und den Kopf benutzen, also eine Haltung, bei der unser Körper nach einem Ausgleich schreit und diesen auch braucht. Daher unbedingt genügend Ausgleich durch tägliche Bewegung und Sport einbauen -insbesondere in der Prüfungsvorbereitungsphasen, da man ja hier Höchstleistung von seinem Kopf verlangt
- **Kleine Schritte definieren:** Zerlege große Aufgaben in machbare Teilziele und definiere verbindliche „Kontroll-Termine“ (das KomBi bietet dafür zum Beispiel eine regelmäßige

Coaching-Gruppe an (für mehr Informationen gerne eine Email an beratungsstelle.kombi@ph-ludwigsburg.de schicken)

- **Feste Lernorte nutzen:** Ein konstanter Arbeitsplatz fördert die Konzentration. Viele Studierende bevorzugen es außerhalb zu lernen (Bibliothek, Work-Spaces, Cafés) da hier die Ablenkungsmöglichkeit geringer und die Konzentrationswahrscheinlichkeit höher ist
- **Outsourcing:** In sehr stressigen Prüfungsphasen: Nur die wichtigsten alltäglichen Dinge selbst machen, um Zeit und Konzentration für das Lernen zu erhöhen, d.h. statt selber kochen in der Mensa essen oder alternativ sich Tiefkühlgerichte liefern lassen - es gibt mittlerweile tolle Anbieter für alle Vorlieben und man hat ein gesundes, leckeres und warmes Essen am Tag, was einen fit hält (Fleisch, Vegan, Vegetarisch, Proteinreich...) Das spart enorm Zeit (Gedanken machen, was ich essen möchte, was ich einkaufen muss, zubereiten, Küche aufräumen...)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Selbstorganisation im Studium kein angeborenes Talent ist, sondern eine erlernbare Fähigkeit, die Mut braucht, wenn man merkt, dass man zeitlich nicht mit der „Masse mitschwimmen“ kann oder möchte. Mit klaren Zielen, strukturierter Planung und bewussten Arbeitsgewohnheiten könnt ihr euren Alltag effektiver gestalten. Wer diese Kompetenzen entwickelt, profitiert nicht nur im Studium, sondern auch im späteren Berufsleben.

Schwierigkeiten bei der Selbstorganisation zeigen sich häufig in Form von Aufschieberitis. Wenn du dich bei diesem Stichwort wiederer kennst, dann empfehlen wir dir unseren Artikel „Aufschieberitis“. Viel Spaß beim Lesen!