

3

Motivation & Zeitmanagement



STUDENTENWERK
OstNiedersachsen

Inhaltsverzeichnis

Einführung	3
1. Zeitmanagement Teil I: Mit Plan zum Ergebnis	6
2. Motivation Teil I: Eigenen Entscheidungen folgen.....	10
3. Zusammengefasst Teil I	15
4. Belastungen und Druck	16
5. Zeitmanagement Teil II: Teil II: Prioritäten festlegen	16
6. Motivation Teil II: Eigenen Werten folgen.....	22
7. Zusammengefasst Teil II	28
8. Zum Schluss...	30
9. Quellen	30
10. Der Autor	31

Das Eisenhower-Quadrat habe ich durch Stephen Covey kennengelernt (Stephen Covey: „Die sieben Wege zur Effektivität“, GABAL, Offenbach, 2005). Das Quadrat taucht in zahllosen Publikationen ohne Quellenangabe auf. Es ist mir nicht gelungen, seinen tatsächlichen Ursprung herauszufinden.

Die 16 Motivationsdimensionen, welche in der letzten Übung vorgeschlagen werden, gehen auf Steven Reiss zurück (Steven Reiss: „Who am I?“, Tarcher/Putnam, New York, 2000).

10. Der Autor

Rolf Wartenberg, Sozialpädagoge und Psychotherapeut, arbeitet in der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks OstNiedersachsen in Lüneburg.

Informationsreihe des Studentenwerks OstNiedersachsen

- 1: **Selbständig arbeiten**
- 2: **Prüfungsangst**
- 3: **Motivation & Zeitmanagement**
- 4: **Sozialtipps**
- 5: **Studieren mit Kind**

Alles Gute rund ums Studium!

Das Studentenwerk OstNiedersachsen ist Ihr leistungsfähiger Partner für zahlreiche Dienstleistungen rund ums Studium.

Wir errichten und betreiben Wohnheime für Studierende und bearbeiten Ihre BAföG-Anträge. Wir sorgen an den meisten unserer Standorte für leckere und preiswerte Mensa-Mahlzeiten und für eine Kinderbetreuung in unseren Kindertagesstätten. Darüber hinaus bieten wir Hilfe und Unterstützung bei psychischen Problemen sowie finanziellen oder rechtlichen Schwierigkeiten. In Clausthal-Zellerfeld, Hildesheim und Lüneburg sind wir auch in der Kulturarbeit aktiv. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

» www.stw-on.de

Herausgeber: Studentenwerk OstNiedersachsen, der Geschäftsführer **Redaktion & Layout:** Rolf Wartenberg, Kommunikation & Marketing, Katharinenstr. 1, 38106 Braunschweig, info@stw-on.de **Bildmaterial:** © Pixelio.de: Gerd Altmann © Aboutpixel: Rinka, bruno

Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert. Für die Richtigkeit kann das Studentenwerk jedoch keine Haftung übernehmen. Stand: November 2014