

# Studentenfutter



## 30-Minuten-Regel

Zeitmanagement

## Was ist die 30-Minuten-Regel?

30 Minuten hochkonzentriert arbeiten ist effektiver als eine Stunde „mal was machen“.

## Die Pause

Mache dann 5 Minuten Pause, in der du nicht weiter an deiner Aufgabe arbeitest, sondern dich um das kümmerst, was dir zwischendurch in den Sinn kam – Facebook, Kaffee, Mails o.a. Nach den 5 Minuten geht es weiter!

## Die Vorbereitung

Reduziere alle Störquellen auf ein Minimum. Formuliere eine klare Aufgabe. Dann stelle dir einen Wecker und los geht's! Du darfst nicht vorher aufhören und auch nicht länger arbeiten.

## Der Nutzen

Du hast Zeit für andere Dinge, du lernst deine Kompetenzen richtig einzuschätzen und du siehst Fortschritte – das motiviert.