

„Ich habe keine Zeit!“

Bürden Sie sich schlicht zu viele Aufgaben gleichzeitig auf, dann sind tatsächlich gute Zeitmanagement-Strategien gefragt. Sie finden viele hilfreiche Tipps dazu in unseren Podcasts und Materialien zum Thema „Ich weiß nicht, wie/wann/wo ich anfangen soll“. Mit Hilfe der sog. Eisenhower-Matrix könnten Sie versuchen, Prioritäten im Alltag zu setzen und wichtige von eher unwichtigen Aufgaben zu unterscheiden.

„Ich habe keine Zeit“ hat aber nicht zwingend etwas mit schlechtem Zeitmanagement zu tun. Dieser Satz ist zunächst einmal eine in fast allen Lebenslagen sozial anerkannte Floskel, weil wir alle wissen, wie es ist, keine Zeit zu haben; hetzen wir doch Tag für Tag wie aufgeschreckte Hühner durch „die Zeit“.

Nicht selten, wenn ein Mensch sagt, er habe keine Zeit, umschreibt er damit vielleicht seine Bequemlichkeit. Oder Angst. Vielleicht passt für die eine oder andere Situation eher die Formulierung: „Es ist mir nicht wichtig genug“ oder „Ich habe andere Prioritäten“.

Das Leben besteht immer aus Prioritäten. Und wir haben immer die Wahl, wie wir sie definieren.

Wenn Sie aber festgestellt haben sollten, dass Sie im Alltag andere Prioritäten als das Studium setzen, könnte es hilfreich sein, sich darüber Gedanken zu machen, warum Sie sich für das Studium entschieden haben und welche Ziele Sie damit erreichen wollten. Sollten Ihnen sogar Zweifel an der Studienwahl aufkommen, besteht die Möglichkeit, sich spezifische Beratung bei den Kolleginnen der Zentralen Studienberatung zu suchen, die mit Ihnen zusammen Entscheidungs- und Lösungsmöglichkeiten erarbeiten.

Sind eher Ängste oder die Schwierigkeit „Nein“-sagen zu können als eigentliche Ursache Ihrer „Keine Zeit“-Argumentation anzusehen, laden wir Sie ein, sich mit unserem Text zum Thema Prokrastination und Ängste und den dazugehörigen Materialien auf unserer Website zu beschäftigen. Die Beraterinnen der PSB stehen Ihnen gerne in persönlichen Beratungsgesprächen bei, um mit Ihnen gemeinsam nach Lösungen zu suchen.