



▼ Blogs

▼ Nachrichten

▼ Termine / Events

▼ Fotos

▼ Wohnungsmarkt

Sie sind hier: Startseite > > Selbstmanagement: Zwei...

9:54 Uhr - Moskau: Ukrain



Copyright

Artikel

Artikel 31 / 78



Schneller, höher, weiter: Wie oft fühlen Sie sich gedrängt und gehetzt und wünschen sich, dass der Tag mehr als 24 Stunden hätte? Barbara Lange ist Rechtsanwältin: Sie weiß, wie fordernd der Alltag als Jurist sein kann, und sie weiß ebenso um den Stress, dem sich Jurastudierende bereits beim Lernen ausgesetzt sehen. Doch sie kennt auch mögliche Lösungen und gibt sie gerne weiter. Seit 2015 bietet sie über das Zentrum für Schlüsselkompetenzen der Universität Passau dreimal jährlich Blockkurse zu diesem Thema an. Ihr erklärtes Ziel: "die Säge schärfen."

Wie bitte? Wer damit nichts anfangen kann, kennt wohl die Geschichte nicht, die Zeitmanagement-Experten wie Stephen Covey und Lothar J. Seiwert nur allzu gern erzählen: "Ein Waldarbeiter sägt mühsam einen großen Stapel Holz und kommt nur langsam und angestrengt voran. Fußgänger kommen am Wegesrand vorbei und beobachten den Holzarbeiter eine Weile. Schwitzend flucht und schimpft er. Die Passanten fragen ihn, warum er denn nicht zuerst seine Säge schärft. Der Holzarbeiter schüttelt entrüstet den Kopf und sagt: Sehen Sie nicht die viele Arbeit. Ich habe keine Zeit die Säge zu schärfen. Ich muss sägen!"

Will heißen: In ihren Wochenendkursen ermöglicht Lange, dass sich Studenten – und zwar ohne, dass sie sich mit der Ausrede "Zeitmangel" herausreden – damit beschäftigen, wie sie sich selbst besser organisieren. Schlüsselwort: Selbstmanagement. "Der Begriff Zeitmanagement wird in diesem Kontext häufig falsch

verstanden, nämlich so, als ginge es darum, effizienter zu werden, also immer mehr und mehr in weniger Zeit zu schaffen. Darum geht es mir aber nicht. Mir geht es um work-life-balance beziehungsweise study-life-management", erklärt Lange.

Das Lernen lernen

Verdiente Pausen sollten demnach auch wirklich wahrgenommen werden und mit Beschäftigungen gefüllt werden, die nicht zum Pflichtprogramm gehören. Und weil die Gedächtnisbildung überwiegend im Schlaf stattfindet, sei es ebenso wichtig, dem Körper genügend Zeit zum Erholen zu geben. Sind also Pausen und Schlaf der Schlüssel für mehr Erfolg und weniger Stress?

Schön wär's, sie sind nur die halbe Miete: Ganz ohne Anstrengung geht es nicht, allerdings ist die umso kleiner, je systematischer man an eine Sache herangeht. Ob Jurastudent oder nicht, zunächst müsse man sich der eigenen Ziele bewusst werden und den Blick auf das Wesentliche richten, führt die Lehrbeauftragte aus. Danach kommt die Struktur: Es gilt, die vor sich liegende Arbeit zu strukturieren, ebenso wie den Wochen- und Tagesablauf. Von groß nach klein sollte man sich dabei vorarbeiten und Zwischentappen einlegen, ist der Rat der Juristin. Und schließlich müsse man reflektieren: darüber, was die größten Zeitdiebe sind, darüber, was am meisten beim Lernen stört und darüber, was die für sich persönlich beste Arbeitsmethode ist.

Zu ebendiesem Zweck lässt Lange die Besucher ihres Seminars, meistens Jura-Erstsemester, verschiedene Lernmethoden testen und in Gruppen gemeinsam über Lernvorlieben, -probleme und potentielle Lösungen diskutieren. "Manchmal entstehen dabei sogar dauerhafte Lerngruppen. In einem Blockkurs verbringt man viel Zeit miteinander, entwickelt gegenseitiges Zutrauen und öffnet sich. Diese Gruppendynamik ist sehr förderlich", freut sich die Lehrbeauftragte. Und: Nicht selten bekommt sie auch Monate später noch positives Feedback. Feedback von Studenten, die dank des Seminars Freude am Lernen gefunden haben und sich noch immer wundern, wie schnell die Zeit dabei verfliegen kann.

Sensibilisierung nötig

Als hauptberufliche Rechtsanwältin, die früher als wissenschaftliche Assistentin gearbeitet hat und heute in der Ersten Juristischen Prüfung prüft, bringt Lange eine Menge Praxiswissen mit in die Kurse, die sie an verschiedenen Universitäten hält. "Mein Herzblut ist Lehren und Lernen", betont sie. Das Thema Selbstmanagement fesselt sie dabei schon lange: Schon Mitte der 90er hat sie ein Buch dazu geschrieben, auch wenn das damals noch als "exotisch" galt. "Heute ist das Thema omnipräsent", bezeugt die Autorin den Wandel der Zeit. Ihr Buch "Jurastudium erfolgreich. Planung, Lernstrategie, Zeitmanagement" ist mittlerweile in der achten Auflage erschienen.

Aber woher plötzlich das große Interesse? "Wir leben, das ist allgemein bekannt, in einer Beschleunigungsgesellschaft", erläutert Lange. Neue Technologien würden uns den Alltag erleichtern, uns aber gleichzeitig nahezu immer erreichbar machen und dadurch unsere Konzentration stören. Das würden die Jurastudierenden im besonderen Maße spüren, deren Examensvorbereitung auf Eigenständigkeit basiert. 75 Prozent der Abschlussnote der Staatsprüfung werden letztlich, so die Juristin, in einem knappen Zeitfenster von

nur 30 Stunden verdient. Wie eine Bedrohung schwebt der in weiter Ferne befindliche Test daher über den Studenten: "Es ist wie ein imaginärer Schuldenberg, der sich anhäuft. Um Freizeit ohne Reue genießen zu können, bedarf es gewisser Techniken", ist sie sich sicher.

Lernen will eben gelernt sein. "Das Jurastudium ist nicht unbedingt schwieriger geworden, aber die Informationsflut größer. Eine Masse an Büchern und Online-Vorträgen steht bereit. Die Studierenden sind unsicher, ob sie richtig und vor allem das Richtige lernen", erklärt Lange. Aus ihrem Seminar sollen die Teilnehmer daher mit "geschärften Sägen" herausgehen. Das heißt: Sie sollen "Sicherheit darüber erlangen, mit den richtigen Wissensquellen nach der jeweils für sie richtigen Lernmethode zu arbeiten." Jene Sicherheit den Studenten zu vermitteln, dafür sollten sich ihrer Ansicht nach noch mehr Universitäten sensibilisieren, so wie es Passau bereits getan hat. Die hiesige Uni sei auf diesem Gebiet, so die Rechtsanwältin, dank des breiten Angebots des Zentrums für Schlüsselkompetenzen ein Vorreiter.