

Seminar zum Zeit-, Stress- und Selbstmanagement am 25. und 26. März 2019

Erfolgreiche Selbstmanager besitzen die Kompetenz, ihre persönliche und schulische Entwicklung positiv zu gestalten und die eigene Motivation zu erhöhen. Doch wie geht das?

Im Zeit-, Stress- und Selbstmanagementseminar des E-Jahrgangs haben wir uns 5 Stunden genau damit befasst. Frau Emmerling leitete das Seminar und vermittelte uns anschaulich und nachhaltig, immer wieder durch vitalisierende „Energizer“ unterbrochen, viele Techniken und Methoden zur Motivation und Zielsetzung, zu Planung, Organisation und Lernfähigkeit. Hier einige Beispiele: Mit dem Eisenhower-Prinzip ordnet man Aktivitäten nach Dringlichkeit und Wichtigkeit und priorisiert sie so. Die 80/20-Regel besagt: Mit 20% Zeiteinsatz sind schon 80% der Ergebnisse zu erzielen. Gut gegen Perfektionismus und hilfreich, wenn man viele Aufgaben in kurzer Zeit zu erledigen hat. Tagespläne und Leistungskurven wurden personenbezogen erstellt und zeigten uns sinnvolle, individuelle Lern- und Übungsrouinen. Gegen „Aufschieberitis“ hilft es, sich vorzunehmen, nur 10 Minuten an einer Aufgabe zu arbeiten. Nach Ablauf der Zeit arbeitet man dann aber erfahrungsgemäß meistens weiter. Stressgeplagte sollten sich darin üben, negative Glaubenssätze wie „Ich darf keinen Fehler machen“ in „Ich lerne aus meinen Fehlern“ zu ändern, um so Druck heraus zu nehmen. Außerdem befassten wir uns mit verschiedenen wissenschaftlich fundierten Lernstrategien oder auch z.B. mit der Frage, wie lange man an einem Stück lernen sollte.



Foto (Bente Stadtland): Vermittlung von Lernstrategien (Foto: Bente Stadtland)



Aktivierende Energizer zwischendurch (Foto: Bente Stadtland)

Es haben fast 50 Schüler freiwillig an diesem Seminar teilgenommen. Das Feedback war sehr positiv, sodass es hoffentlich auch im nächsten Jahr wieder stattfinden wird.

Uns hat das Seminar sehr gut gefallen. Denn die Inhalte wurden an die Wünsche der Schüler angepasst und wir lernten viele alltagstaugliche Strategien und Methoden kennen; also Kompetenzen, die uns einen Schritt weiter bringen auf dem Weg zu erfolgreichen Selbstmanagern.

Lina Schnüll und Caroline Pilz (beide En)