

# Studienmethodik und Selbstmanagement

## eigene Ziele finden

Oliver Haase

HTWG Konstanz

# Wonach steht der Mensch?



# Wonach steht der Mensch?



# Wonach steht der Mensch?



# Wonach steht der Mensch?

# Wonach strebt der Mensch?

**Der Mensch strebt nach Glück;** alle anderen Ziele (Ruhm, beruflicher Erfolg, Gesundheit, Schönheit, Familie, Geld, . . . ) werden verfolgt, *weil sie Glück versprechen.*

# Overview

- 1 Wie erlangt man Glück?
- 2 Arten der Motivation
- 3 Mit der eigenen Vision übereinstimmende Ziele
- 4 Zeitmanagement

# Wie erlangt man Glück?

Ergebnisse des Glücksforschers Mihaly Csikszentmihalyi:

Glück 'geschieht' nicht, hängt nicht von äußeren Ereignissen, Umständen ab, sondern vom inneren 'Eins-sein' mit sich und der Welt.

Vergleiche:

*Aller Kummer der Menschen kommt daher, dass man sich der Wirklichkeit nicht genau so stellt, wie sie ist. — Buddha.*

# Wie erlangt man Glück?

Csiksentmihalyi nennt dieses Glücksgefühl *Flow* (*fließendes Glück*), oder auch *optimale Erfahrung*, z.B:

- Segler, der Boot bei starkem Wind und Wellengang optimal am Wind hält;
- Kind, das mit zitternder Hand letzten Klotz auf selbstgebauten Turm legt;
- Maler, der verspürt, dass sich aus den Farben seines Bildes eine Spannung aufbaut;
- Wissenschaftler / Ingenieur beim Lösen einer kniffligen Aufgabe.

Optimale Erfahrung wird *aktiv* herbeigeführt!

# Wie erlangt man Glück?

Glück wird meistens bei der *Verrichtung sinnvoller Aufgaben* erfahren (weniger im Zustand der Entspannung, wie man das vielleicht erwarten würde).

Was ist eine *sinnvolle* Aufgabe?

# Wie erlangt man Glück?

Glück wird meistens bei der *Verrichtung sinnvoller Aufgaben* erfahren (weniger im Zustand der Entspannung, wie man das vielleicht erwarten würde).

Was ist eine *sinnvolle* Aufgabe?



Aufgabe zum Erreichen *selbstdefinierter* Ziele!

# Overview

- 1 Wie erlangt man Glück?
- 2 Arten der Motivation**
- 3 Mit der eigenen Vision übereinstimmende Ziele
- 4 Zeitmanagement

# Arten der Motivation

Man unterscheidet zwischen *intrinsischer* und *extrinsischer* Motivation:

- *Intrinsische Motivation*: aus eigenem Antrieb → entsteht nur bei der Verfolgung *eigener* Ziele
- *Extrinsische Motivation*: von außen auferlegt, etwa durch Gruppenzwänge, Erziehung, soziale Konditionierung

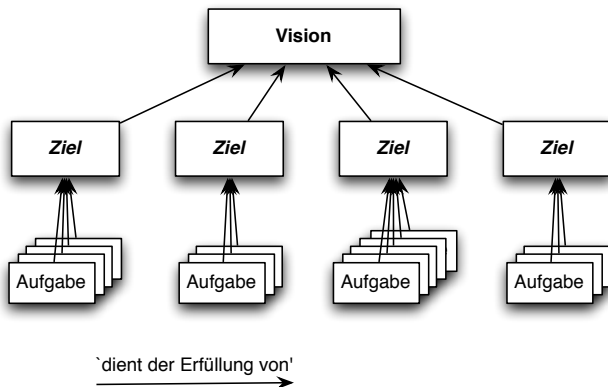
Für die erfolgreiche Bewältigung schwieriger, arbeitsintensiver Aufgaben ist intrinsische Motivation unerlässlich.

# Overview

- 1 Wie erlangt man Glück?
- 2 Arten der Motivation
- 3 Mit der eigenen Vision übereinstimmende Ziele**
- 4 Zeitmanagement

# Vision, Ziele, Aufgaben

- aus der eigenen *Vision* ergeben sich *Ziele*
- um *Ziele* zu erreichen müssen *Aufgaben* bewältigt werden



# Vision, Ziele, Aufgaben

- Vision kann *ungeliebte, aber notwendige* Ziele beinhalten
- Ziel kann *ungeliebte, aber notwendige* Aufgaben beinhalten

Nicht jede Aufgabe macht gleichermaßen Spaß → *wichtig: Vision nicht aus den Augen verlieren, um intrinsische Motivation zu schöpfen!*

# Lebensplanung

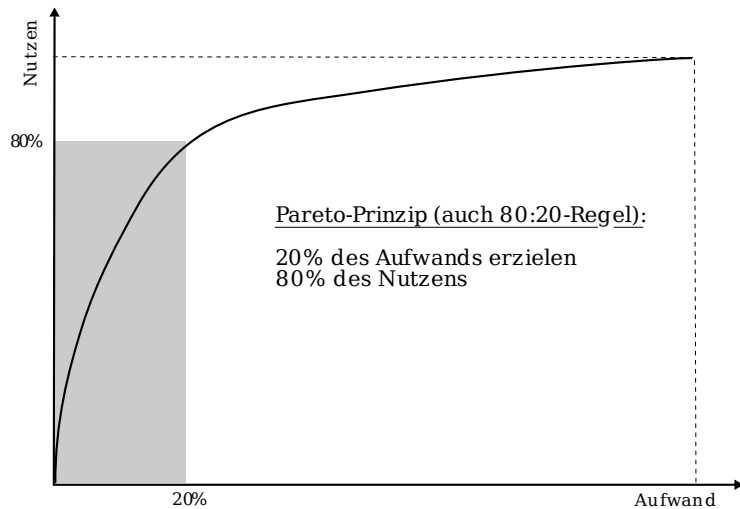
- 1 *langfristige Vision* entwickeln (was möchte ich im Leben erreichen, was bedeutet für mich ein erfülltes Leben?)
- 2 daraus *mittel- bis langfristige Ziele* ableiten (z.B. erfolgreich ein Studium der Wirtschaftsinformatik absolvieren)
- 3 daraus *kurzfristige Aufgaben* ableiten (z.B. alle Prüfungen des ersten Semesters bestehen, die Inhalte (größtenteils) verstanden haben)

Regelmäßige Kurskontrolle und ggf. -korrektur durchführen!

# Overview

- 1 Wie erlangt man Glück?
- 2 Arten der Motivation
- 3 Mit der eigenen Vision übereinstimmende Ziele
- 4 Zeitmanagement**

# Pareto-Prinzip



# Parkinson-Prinzip

*I saw a bank that said '24-Hour Banking', but I don't have that much time. — Steven Wright, Komiker.*

Ein Projekt füllt immer (mindestens) den vorgegebenen Zeitrahmen aus.

*Grund:*

# Parkinson-Prinzip

*I saw a bank that said '24-Hour Banking', but I don't have that much time. — Steven Wright, Komiker.*

Ein Projekt füllt immer (mindestens) den vorgegebenen Zeitrahmen aus.

*Grund:*

- Baldige Deadlines zwingen dazu, sich zu fokussieren und ganz einer Aufgabe zu widmen
- Entfernte Deadlines verführen zu Multitasking und dazu, sich mit Unwichtigem aufzuhalten (z.B. endlose Textformatierung statt Inhalte)

# Auf P & P-Prinzipien basierende Zeitplanung

- Versuche, die 80% unproduktive Arbeit zu identifizieren und zu eliminieren
- Priorisiere Deine Projekte
- Gib jedem Projekt nicht viel mehr Zeit als Du benötigst → keine 2-Wochenfrist für eine Seminararbeit, die Du in 4 Stunden erledigen kannst
- *Vermeide Multitasking, Menschen sind nicht dafür gemacht!*
- → bleibe an einer Aufgabe, schalte alle Ablenkungen (Email, Facebook, Handy, ...) ab

# Literatur

- Larry Winget. *Halt den Mund, hör auf zu heulen und lebe endlich!*, Heyne, ISBN 978-3-453-67022-8.
- Mihaly Csikszentmihalyi. *Flow – Das Geheimnis des Glücks*, Klett-Cotta, ISBN 978-3-608-94555-3.
- Wolf Horbach. *77 Wege zum Glück*, GU, ISBN 978-3-8338-1136-4.
- Timothy Ferriss. *Die 4-Stunden Woche: Mehr Zeit, mehr Geld, mehr Leben*, Econ, ISBN 978-3430200516.