

## Mein Arbeitsstil

Mit den nachfolgenden Reflexionsfragen zum Arbeitsstil werden Extremhaltungen angesprochen. Ihr persönlicher Stil liegt wohl irgendwo zwischendrin. Nehmen Sie einen Bleistift und beantworten Sie die Fragen für sich.



### Arbeite ich konzentriert oder schweifen meine Gedanken häufig ab?

Beim konzentrierten Arbeiten nehme ich nur noch einen Teil dessen wahr, was um mich herum abläuft. Weder Zeit, Lärm noch Hunger lenken mich ab.

Beim **un**konzentrierten Arbeiten schweifen meine Gedanken immer wieder ab - zu anderen noch zu erledigenden Arbeiten oder zu Bereichen ausserhalb der Arbeit.

- Wie lange kann ich in der Regel konzentriert an meiner Arbeit sein?
- Was hilft mir, mich zu konzentrieren?
- Wann und wie lasse ich mich von meiner Arbeit ablenken? Und wie komme ich von der Ablenkung wieder zurück zum Arbeiten?
- Welche Art von Entspannung und Erholung brauche ich, um danach wieder voll konzentriert arbeiten zu können? Und in welchem Rhythmus?



*Beobachte störende Gedanken wie von aussen und lasse sie vorbeiziehen. Wende Dich dann wieder bewusst der Arbeit zu.*

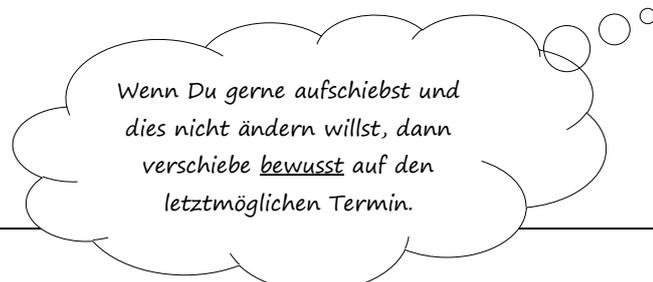
## Packe ich eine Arbeit sofort an – oder verschiebe ich gerne auf später?

Beim "Sofort-Erledigen" beisse ich unmittelbar in den vielleicht sauren Apfel und habe den Vorteil, dass ich die Sache anschliessend vergessen kann. Natürlich sind Umfang und Bedeutung einer anstehenden Arbeit zu berücksichtigen: nicht alles kann sofort und schnell erledigt werden.

Beim Aufschieben meiner Arbeiten auf später muss ich häufig daran denken, dass ich sie noch erledigen muss. Oft kann ich dann meinen Arbeitsberg kaum rechtzeitig bewältigen und lege regelmässig Wochenend- und Nachtschichten ein.

Meine Verhaltensweisen:

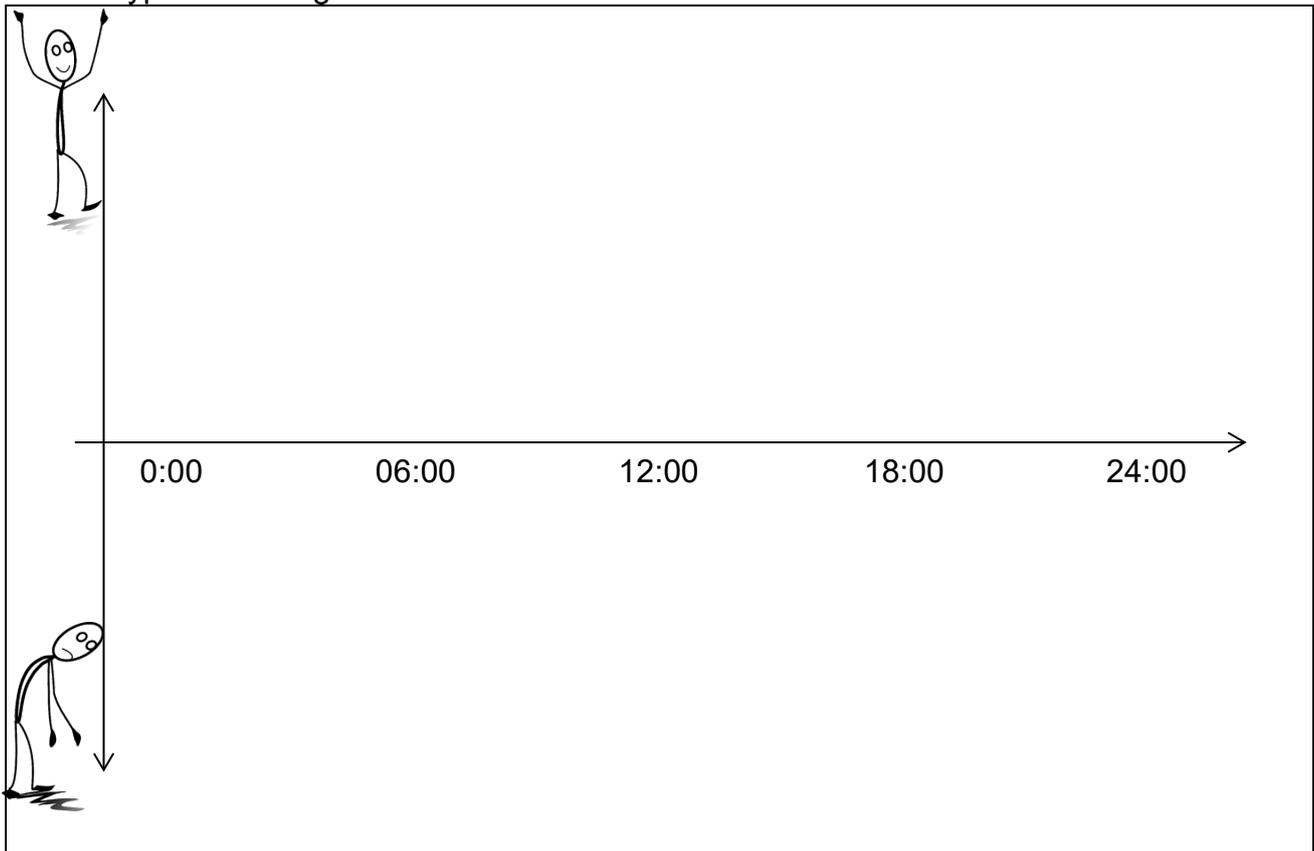
- Welche Arbeiten schiebe ich gerne auf? Und welche erledige ich sofort?
- Wo liegen die Ursachen für die unterschiedlichen Verhaltensweisen?
- Was ist mein Gewinn, wenn ich etwas sofort erledige? Und was ist mein Gewinn beim Aufschieben?
- Wann schiebe ich für mich wichtige Aufgaben auf, weil ich anderen Menschen einen Gefallen tun möchte und zuerst anderes für sie erledige?



## Bin ich eine Lerche oder eine Eule?

Lerchen sind frühmorgens wach und produktiv. Eulen arbeiten in der Nacht. Wie steht es mit Ihrem Energie-Level im Verlauf eines Tages? Zeichnen Sie Ihre ganz persönliche Energie-Kurve!

Meine typische Energie-Kurve:



- Wie kann ich meine Erkenntnisse über meine Energiekurve jetzt nutzen?
- Was möchte ich allenfalls ändern?<sup>1</sup>

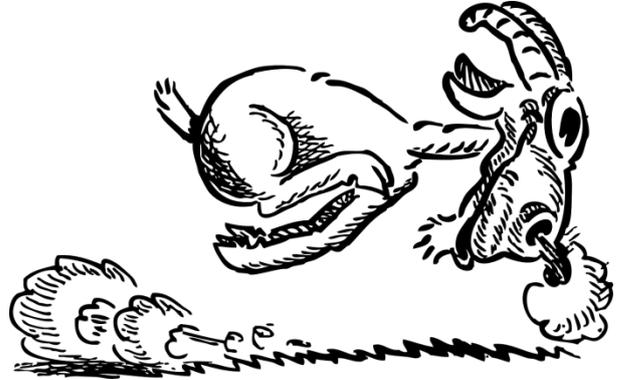


<sup>1</sup> Phillips et al. (2017) meinen: Wer **regelmässig** zur gleichen Zeit schlafen geht, erbringe tendenziell bessere Leistungen.

## Wie viel Ausdauer habe ich?

Ausdauer ist im Zusammenhang mit dem Studium an der ETH sicher hilfreich.

- Habe ich generell Ausdauer beim Arbeiten? Bei welchen Arbeiten bin ich ausdauernd? Und bei welchen fehlt mir diese Eigenschaft?
- Was ermöglicht mir, ausdauernd zu sein?
- Inwiefern stimmt das, was ich mir vornehme, mit meiner Ausdauer überein?
- Wie merke ich, dass ich müde bin und eine Pause benötige?
- Welche Art von Pausen macht mich wieder fit und munter?



Ich und Ausdauer ...

Wie im Sport können mit hartnäckiger Übung und regelmäßiger Erholung hervorragende Leistungen erreicht werden (Stedtnitz; 2009).

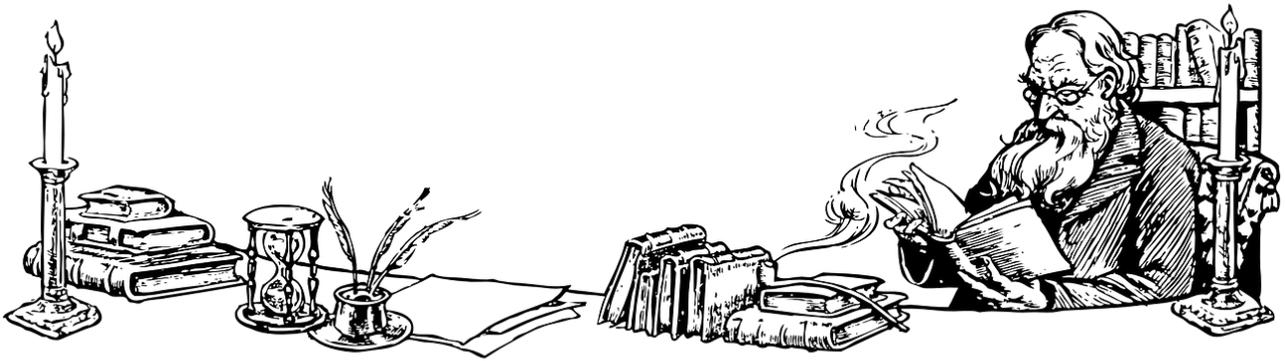


## Welcher Arbeitsplatz passt zu mir?

Manche Menschen brauchen einen vollen Arbeitsplatz um produktiv zu sein. Ihre Tische sind gekennzeichnet durch Berge von Dingen wie Bücher, Esswaren, Mails, Übungsreihen, Labormaterial, Rechnungen, Wasserglas etc.

Andere Menschen brauchen einen relativ leeren Arbeitsplatz, um gut arbeiten zu können.

- Wie sieht mein Arbeitsplatz aus? Gefällt mir dieses Bild? Was muss ich tun, damit ich damit zufrieden bin?
- Wie sieht es in meinem Computer aus? Und in meinen Regalen, Schubladen und Schränken? Wie zufrieden bin ich damit?
- Welche Arbeiten erledige ich eher an einem vollen Arbeitsplatz? Und für welche Arbeiten brauche ich einen möglichst leeren Arbeitsplatz?



Mein optimaler Arbeitsplatz ist wie folgt:



*Gestalte Deinen Lernplatz be-  
wusst so, damit er Dein Lernen  
unterstützt und erledige andere  
Dinge an einem anderen Platz.*

Meine Erkenntnisse / Reflexion

Notieren Sie hier Ihre zusammenfassenden Erkenntnisse:

Dokumenteninformation:

Das Dokument basiert grob auf dem Inhalt einer Lehrerinnen- und Lehrerfortbildung in Bern zum Thema „Rationeller arbeiten – mehr Zeit für sich“ (ca. 2000) und wurde durch die Abteilung "Student Services" weiterentwickelt. Die Bilder sind von [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com).

Literatur:

Phillips, A. J. K., Clerx, W. M., O'Brien, C. S., Sano, A., Barger, L. K., Picard, R. W., . . . Czeisler, C. A. (2017). Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing. *Scientific Reports*, 7, 3216. doi:10.1038/s41598-017-03171-4

Stedtnitz, U. (2009). *Mythos Begabung. Vom Potenzial zum Erfolg*. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.