Der einführende Text dieses Kapitels zur Selbstorganisation (1) stellt den Ausgangs- und Bezugspunkt der nachfolgenden sieben Kapitel dar: Lesen (2), Recherchieren (3), Forschen (4), Argumentieren (5), Präsentieren (6), Lernen (7) und im Team arbeiten (8). Diese sind die unserer Ansicht nach wichtigsten „Handlungen" des Studierens und bilden insofern ein Ganzes. Sie stellen den Prozess des Studierens dar.

Die Kapitel können auch unabhängig voneinander genutzt werden und Sie bei einer spezifischen Arbeit und über eine ganze Lernphase begleiten. Sie können das Buch folglich als Referenz bei auftauchenden Fragen oder Schwierigkeiten verwenden oder, was dringend empfohlen sei, zur Überprüfung und Anpassung der eigenen Praxis gebrauchen und somit Ansatzpunkte für eine Weiterentwicklung finden. Gerade wenn Sie nur einzelne Kapitel lesen, mögen Sie wissen, dass es sich um eine idealtypische Trennung der Teile des Studienprozesses aus Gründen der Didaktik und der Veranschaulichung handelt. Wenn Sie beispielsweise einen Zeitschriftenartikel lesen, werden Sie diesen immer auch vorher mit einer Recherche identifiziert und aufgefunden haben und bei der Lektüre etwas dazulernen.

Der Leser wird zu einigen oder allen der behandelten Inhalte ein implizites oder explizites Vorwissen mitbringen. Insofern offeriert das vorliegende Werk nichts kategorisch Neues. Doch hilft es immer, sich über die eigene Studienpraxis Gedanken zu machen. Der Neuigkeitsgehalt liegt ergo in seiner Wirkung auf die individuelle Auseinandersetzung mit dieser Tätigkeit und nicht in der inhaltlichen Aussage.

Vielleicht mag nach der Lektüre der Prinzipien der Eindruck entstehen, die Autoren seien weltfremd und hätten eine unrealistische Vorstellung von „studieren". Doch gehen wir dieses Risiko bewusst ein, da gerade in der Selbstorganisation und der damit verbundenen Haltung der Unterschied zwischen erfolgreichen und weniger erfolgreichen Studienverläufen liegt. Als zusätzliche Herausforderung zeigt sich, dass wir die Einsicht für etwas vermitteln möchten, das dem Leser noch unbekannt ist und in seiner Bedeutung und Relevanz erst später zugänglich wird. Ein Vertrauensvorschuss ist dafür notwendig. Die Erfahrung aus dem universitären Kontext zeigt, dass man natürlich bereits einen Nutzen aus der technischen Anwendung der Inhalte ziehen kann. Das volle Potenzial dagegen kann sich nur entfalten, wenn Sie sich auf eine systematische und reflektierte Selbstorganisation einlassen.

1.2 Techniken der Selbstorganisation

Der nun folgende Teil behandelt drei Techniken der Selbstorganisation.

1.2.1 Zeitplanung aufstellen

Eine Zeitplanung ermöglicht es, über ein und mehrere Semester verteilt Aufgaben, Aktivitäten, Termine, Freizeit und Prüfungen zu erfassen und zu planen. Neben der Übersicht, welche verhindert, dass Sie Termine verpassen, hat dieses Vorgehen den Zweck, eine höhere Dringlichkeit für wichtige Arbeiten im Studium, die zeitlich noch entfernter liegen,

Spoun, S. (2011). Erfolgreich studieren (2. Aufl.). München: Pearson Studium.

zu schaffen. Diese Dringlichkeit ist notwendig, um die Motivation zum „Studieren", d.h. konsequenten Arbeiten und Lernen, zu erhöhen. Ganz konkret ausgedrückt, geht es z.B. um die Aufgabe, sich im November zu motivieren, für eine Prüfung im März zu lernen.

Die Universität geht in der Regel bei einer Studienkonzeption davon aus, dass das Studium eine Vollzeitbeschäftigung ist, d.h. alle verfügbare Zeit und Kraft darauf verwendet und die übrige Zeit zur Erholung genutzt wird, um neue Studienleistungen erbringen zu können. Es empfiehlt sich deswegen, neben dem Studium weniger parallel als vielmehr sequenziell andere Dinge zu tun. Auf eine konzentrierte Studienphase kann eine „geblockte" Arbeitsphase, z.B. in Form eines Praktikums, folgen. Wenn Sie sich für ein Studium entscheiden, konzentrieren Sie sich darauf und lassen Bisheriges – soweit möglich – auslaufen. Das Gesagte trifft beispielsweise auf die Assessment-Stufe der Universität St.Gallen zu, denn hier wird in einem Jahr eine volle Jahresstudienleistung gefordert.

Ein Studienjahr umfasst in Europa an allen Universitäten, die das European Credit Point System (ECTS) verwenden, etwa 1.800 Arbeitsstunden. Dies bedeutet 40 Wochen zu je 45 Stunden reine Arbeitszeit für einen durchschnittlich begabten Studenten, um eine ausreichende Studienleistung zu erbringen. Diese Arbeitszeit gilt es auf die einzelnen Studienfächer und Studienleistungen aufzuteilen, wobei die jeweils vergebenen Creditpoints (CP) als Maßstab herangezogen werden, so dass ein Creditpoint etwa 30 Stunden Arbeitszeit entspricht. Für ein Fach bzw. eine Studienleistung von 4 CPs sind folglich 120 Stunden oder zwei bis drei Arbeitswochen anzusetzen. Im Studienjahr werden entsprechend 60 Creditpoints à jeweils ca. 30 Stunden Arbeitszeit erworben. Dies ist jedoch lediglich eine grobe Richtlinie, deren Sinn und Angemessenheit für eine Universität durchaus kritisch gesehen werden muss,[2] denn sie wird der Idee der Universität als einer vertrauensvollen Gemeinschaft von Lehrenden und Lernenden, die nur der Suche nach Wahrheit verpflichtet ist, kaum gerecht. Vielmehr besteht das Risiko einer Bürokratisierung und einer unangebrachten Arbeitnehmermentalität. Die eigentliche Arbeitszeit hängt von folgenden Faktoren ab:

- dem Vorwissen,
- der Arbeitsmethode und Studienerfahrung, d.h. der Studiengeschwindigkeit,
- den Ambitionen,
- den Ansprüchen der Universität, des jeweiligen Programms und der Dozierenden sowie
- den Kommilitonen; wenn Sie beispielsweise mit leistungsfähigen und motivierten Kollegen zusammenarbeiten, werden Sie nicht nur besser, sondern auch effektiver sein.

[2] Vgl. Wolfgang Kemp, „Die Selbstfesselung der deutschen Universität. Eine Evaluation", *Merkur: Deutsche Zeitschrift für europäisches Denken* 58.4 (2004): 294-305.

Nachfolgend der erste Schritt einer fachlichen Studienplanung anhand des Beispiels der Assessment-Stufe (erstes Studienjahr) der Universität St.Gallen:

Fach	Arbeitszeit		Aufteilung	
	Gewichtung in Creditpoints (CP) zu je 30 Stunden Arbeitszeit	Zeitvorgabe CP x 30 h	Unterrichtszeit SWS x Wochen/ Semester x 2 (Semester/Jahr)	Selbstständiges Arbeiten Zeitvorgabe – Unterrichtszeit
Fach 1: BWL	13	390 h	3 SWS x 12 x 2 = 72 h	318 h
Fach 2: VWL	11	330 h	3 SWS x 12 x 2 = 72 h	258 h
Fach 3: Recht	11	330 h	3 SWS x 12 x 2 = 72 h	258 h
Fach 4: Mathe	7	210 h	3 SWS x 12 x 2 = 72 h	138 h
Fach 5: LWA	3	90 h	4 SWS x 6 = 24 h	66 h
Fach 6: IPL	2	60 h	2 SWS x 6 = 12 h	48 h
Fach 7: RK Philosophie	2	60 h	2 SWS x 12 = 24 h	36 h
Fach 8: RK Soziologie	2	60 h	2 SWS x 12 = 24 h	36 h
Fach 9: Fremdsprache	4	120 h	2 SWS x 12 x 2 = 48 h	72 h
Hausarbeit	5	150 h	0 h	150 h
Summen	60	1.800 h	36 SWS x 12 = 432 h	1.368 h

Dies macht deutlich, dass 75% aller Studienleistungen, immerhin 1.368 Stunden von 1.800 Stunden, durch selbstständiges Arbeiten erbracht werden. Anders ausgedrückt: Nur ein Viertel Ihrer Arbeitszeit ist vorstrukturiert durch Unterricht, wobei Sie für viele Ihrer Veranstaltungen, insbesondere Vorlesungen, noch die Freiheit haben, auch diese strukturierte Arbeitszeit durch eigenes Arbeiten zu ersetzen. Wenn Sie allerdings auch nur einen Monat lang die nicht strukturierte Zeit als Freizeit interpretieren und nutzen, werden Sie rasch in große Bedrängnis kommen. In manchen Fächern, zum Beispiel in den drei Kernfächern BWL, VWL und Recht, wird Ihnen noch für einen Teil ein strukturiertes Selbststudium mit verschiedenen Unterstützungsmaßnahmen (Lernplattform, Tutorien, Kick-off-Veranstaltung etc.) angeboten.

Mögliche Konsequenzen dieser Aufstellung:

- Wenn Sie beispielsweise im Fach 3 keinen oder kaum Unterricht besuchen, müssten Sie im Wintersemester und im Sommersemester je drei volle Wochen eigenständig nur an diesem Fach arbeiten, was angesichts anderer Anforderungen kaum möglich sein wird.
- Wenn Sie im Fach 1 z.B. aufgrund seiner Anforderungen (Gruppenarbeit, Seminarpapiere) vor allem während des Semesters arbeiten wollten, müssten Sie zwölf Stunden in jeder der zwölf regulären Semesterwochen neben dem Unterricht investieren, z.B. Montag-, Dienstag- und Donnerstagabend von 19.00 bis 24.00 Uhr mit einigen Pausen.
- Wenn Fach 5 beispielsweise nur während der ersten Semesterhälfte unterrichtet wird, bedeutet dies neben vier Stunden Veranstaltung in der Woche je zehn Stunden eigenständige Arbeit. Alternativ könnten Sie z.B. Dienstagnachmittag sowie den Sonntag investieren sowie einige zusätzliche Wiederholungen vor einer angenommenen Prüfung.

Es sollte klar werden, dass es zwar Organisationsoptionen gibt, aber die zur Verfügung stehende Zeit recht knapp und Freizeit ein rares Gut ist. Natürlich sind diese Zeitangaben nur Anhaltspunkte, denn sie hängen von den eingangs genannten Faktoren ab, was konkret bedeutet: Haben Sie z.B. nur wenige der für das Studium notwendigen Vorkenntnisse, müssen Sie Stoff mittels Propädeutikangeboten, d.h. Vorkenntnisse vermittelnden Angeboten, nachholen und werden mehr selbstständig arbeiten müssen. Hatten Sie beispielsweise alte Sprachen und Philosophie in der Mittelschule (Gymnasium), werden Sie sich beim wissenschaftlichen Arbeiten und im Recht vermutlich leichter tun. Kommen Sie vom Wirtschaftsgymnasium, so bringen Sie begriffliche Vorkenntnisse in der BWL mit, haben aber vielleicht mit dem Verfassen von schriftlichen Arbeiten mehr Mühe. Generell spielt die Spezialisierung in der Schule aber oft eine weniger große Rolle als gemeinhin angenommen. Wichtiger ist, dass Sie Ihre schulischen Leistungen hinterfragen und in Relation zu universitären Aufgaben setzen. Wundern Sie sich also nicht über drastische Abweichungen in Ihrem Zeitbedarf. Dazu kommt, dass viele Dinge des Studienalltags beim ersten Mal sehr viel Zeit in Anspruch nehmen und – wie etwa die Bibliotheksrecherche – mühsam sind; sie gehen später leichter und schneller von der Hand. Und auch Ihre persönlichen Ambitionen bestimmen Ihre Agenda. Wollen Sie gute Noten erreichen oder eine neue Sprache lernen, so müssen Sie sich auf einen Zusatzaufwand einstellen.

In einem zweiten Schritt strukturieren Sie die einzelnen Fächer in einem Studienplan für die einzelnen Wochen mit Etappenzielen und arbeiten diesen in einen Wochenplan ein. Sehen Sie neben der Unterrichtszeit feste Arbeitszeiten für einzelne Fächer, Themen und Aufgaben (Partnerschaft, Familie, Sport, Selbstreflexion) vor. Räumen Sie Prüfungs- und Abgabeterminen Priorität ein und erfüllen Sie die jeweiligen Aufgaben vor Ablauf der Frist, denn dann können Sie leichter arbeiten und geraten nicht in Bedrängnis. Setzen Sie Schwerpunkte, jeweils ein Fach während einer Zeitperiode, damit Sie tief genug einsteigen können und Fortschritte spüren. Aus Fortschritten und damit verbundenen Erfolgserlebnissen entsteht in der Regel intrinsische Motivation („flow"), also Begeisterung, die einen zu weiteren Arbeiten antreibt. Es gilt jedoch zu berücksichtigen, dass man nicht immer allen Anforderungen gerecht werden und nicht alles leisten kann. Als pragmatisches Kredo gilt: Stärken stärken, also Neigung und Interesse nachgehen, andere Pflichten ausreichend erfüllen.

Wie ein solcher Wochenplan aussehen könnte, entnehmen Sie der nachfolgenden Abbildung:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6	Morgenaktivität Frühstück, Fahrt	Morgenaktivität Frühstück, Fahrt	Morgenaktivität Frühstück, Fahrt	Morgenaktivität Frühstück, Fahrt	Morgenaktivität Frühstück, Fahrt	Morgenaktivität Frühstück, Fahrt	
7							frei
8	Lektüre BWL	Vorlesung BWL	Vorlesung VWL	Vorlesung Recht	Übung BWL	Vorlesung Buchhaltung	
9							
10	Lektüre Philosophie	Vorlesung LwA	Vorlesung Philosophie	Russisch	Übung Recht		
11						Lektüre LwA	
12	Mittagessen mit BWL-Gruppe, Vorbesprechung Präsentation	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Übung LwA, kleiner Imbiss		
13		Bibliothek: Notizen nachbearbeiten	Bibliothek: Notizen nachbearbeiten	Bibliothek: Notizen nachbearbeiten		Mittagessen	
14	Erstellung Präsentation	Lektüre Recht	mit BWL-Gruppe Präsentation vorbereiten	Übung Mathe	Literatur-recherche Seminararbeit	Notizen nachbearbeiten	
15						Nachbereitung Übungen	Lektüre für folgende Woche, schriftliche Arbeiten
16	Briefentwurf für Praktikum	Vorlesung Mathe		mit BWL-Gruppe Präsentation vorbereiten			
17				Sport/Freizeit		Journal führen/ Selbstreflexion	
18	Abendessen	kleiner Imbiss, Notizen nachbearbeiten	Abendessen		Abendessen	frei	
19	Journal führen/ Selbstreflexion	Sport	Journal führen/ Selbstreflexion		Mathe lernen		
20	Russisch lernen						
21		Lektüre VWL	Lektüre Philosophie				
22							

Abbildung 1.3: Stundenplan

Viele werden jetzt erschreckt sein aufgrund der Arbeitsmenge, der „technischen" Planung, der wenigen Freizeit, des frühen Beginns und aus weiteren Gründen. Dies ist verständlich, hilft aber nichts. Für ein volles Studium wird derartiges Arbeiten notwendig. Rhythmus und Regelmäßigkeit helfen, mit weniger Energie seine Aufgaben zu erfüllen. Deshalb wurde der Tagesbeginn gleichmäßig auf sechs Uhr früh und das Ende auf 22 Uhr gelegt. Die Morgenaktivität kann aus ganz verschiedenen Tätigkeiten bestehen, z.B. aus Wiederholung von Notizen, Korrektur von eigenen Schreibarbeiten, Vokabeln lernen für die Fremdsprache, Sport etc. Sie nutzt das erste Hoch des Tages und fußt auf alten Traditionen in Klöstern. Die übrigen Aktivitäten planen Sie selbstständig aufgrund des Lehrangebots, der geforderten Arbeits- bzw. Prüfungsleistungen und Ihrer Ziele.

Man weiß, dass zwischen Erfolg in Form von Noten und Arbeitseinsatz keine lineare Beziehung besteht. Gründe dafür liegen in den eigenen Voraussetzungen, der Unterrichtsgestaltung der Dozierenden oder in der Tagesform. Außerdem ist der Sprung zwischen einer ausreichenden auf eine befriedigende Note geringer als der numerisch gleiche zwischen einer guten und einer sehr guten Zensur. Ab einem bestimmten Zeiteinsatz werden Sie relativ zum Aufwand nur noch geringfügige Steigerungsraten erreichen. In der Sprache der

Ökonomen würde man vom abnehmenden Grenznutzen jeder weiter investierten Stunde sprechen. Wir empfehlen Ihnen dennoch, auf die Bestnote zu setzen, da Sie durch die intensivere Beschäftigung – auch mit vermeintlich weniger nützlichem Stoff – zusätzliche Einsichten gewinnen. Zum anderen entwickeln Sie so Ihre Methode der Selbstorganisation weiter. Und wer nach einem beruflichen Argument sucht: Zensuren sind als Auswahlkriterium immer noch sehr verbreitet.

Eine derartige Zeitplanung muss in einem insgesamt größeren Kontext (z.B. für das Studium als Ganzes) stehen und regelmäßig überprüft werden, damit sich Idee und Wirklichkeit auch einigermaßen entsprechen. Jetzt wäre es an Ihnen, solche Planungen für Ihr Studium, das nächste Studienjahr, die kommenden Wochen etc. aufzustellen, ohne dabei die Freude an der Sache und am Leben zu verlieren.

1.2.2 Sich selbst beobachten

Um sich in seinem Studienprozess zu verbessern, muss man sich nicht nur einige der in diesem Buch aufgeführten Techniken aneignen, sondern vor allem sich selbst genau beobachten, diese Beobachtungen festhalten, über sie nachdenken, sie mit den hier beschriebenen und anderen idealtypischen Prozessen vergleichen, sie gegen die Erfahrungen von Kommilitonen abwägen und Schlussfolgerungen für das nachfolgende Arbeiten ziehen.[3]

Hier einige Fragen zur Eigenbeobachtung:[4]

- Bin ich mir meiner Gedankenflüsse, Ideen, Urteile, Bilder und Handlungsimpulse bewusst, erkenne ich sie und kann ich sie einordnen?
- Verarbeite ich meine Eindrücke bewusst, suche ich nach zugrunde liegenden Motiven und Mustern?
- Kann ich meine Energie fokussieren und steigern, d.h. zwischen Konzentration und Entspannung wechseln und mich selbst motivieren?
- Wie habe ich mich beim Studieren und Schreiben gefühlt? Die Frage nach der Befindlichkeit ist wichtig, weil Sie in einem ausgeglichenen, ausgeschlafenen und konzentrierten Zustand körperlichen Wohlbefindens effektiver und nachhaltiger arbeiten können.
- Übersetze ich meine kognitiven Einsichten in ein ausgeglichenes Leben (Konzentration auf das Studium, intensive Lernphasen, genügend Schlaf) und in mein Handeln? Welche Unterschiede bestehen? Warum bestehen sie?
- Verspüre ich Freude am Gegenwärtigen (hic et nunc), an meiner Entwicklung und am Leben insgesamt?

3 Ausführlichere Hinweise zur Gestaltung eines ausgeglichenen Lebensstils finden Sie in der Ratgeberliteratur, wie z.B. bei Kai Romhardt, *Slow down your life* (München: Econ, 2004).

4 Die psychologischen Grundlagen zu diesen Fragen finden Sie bei Philip G. Zimbardo and Richard J. Gerrig, *Psychology and Life* (New York: Longman, 1999) sowie bei Hans-Peter Nolting und Peter Paulus, *Psychologie lernen* (Weilheim, Basel: Beltz, 1999). Beachten Sie insbesondere die intuitiv erschließbare Zusammenfassung in ihrem integrativen Modell: 98-100.