

## Muster Wochenplan im Teilzeitstudium

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00				Morgenhygiene			
7.30	Morgenhygiene			Frühstück			
8.00	Frühstück			*			
8.30	*	Morgenhygiene	Morgenhygiene	Vorlesung /	Morgenhygiene	Morgenhygiene	
9.00	Organisation / E-Mails	Frühstück	Frühstück	Übung	Frühstück	Frühstück	
9.30		*	*		*	*	Morgenhygiene
10.00		Gruppenarbeit /	Einkaufen		Hinweg	Aufgabe	Frühstück
10.30	Vorlesung /	Aufgabe bearbeiten			Arzt- /	bearbeiten /	*
11.00	Übung			Organisation / E-Mails	Therapie- /	Texte lesen	
11.30			Haushalt		sonstige Termine		Spaziergang / Sport
12.00					Rückweg	Aufgabe bearbeiten	mit Freunden
12.30	Spaziergang	Vorlesung /		Mittagspause		Texte lesen	
13.00	Mittagspause	Übung	Mittagspause		Mittagspause	Organisation / E-Mails	
13.30				Spaziergang			(Gemeinsames)
14.00						Mittagspause	Mittagessen
14.30	Vorlesung /		Hinweg	Gruppenarbeit /	Vorlesung /		
15.00	Übung	Mittagspause	Arzt- /	Aufgabe bearbeiten	Übung	Einkaufen	
15.30			Therapie- /				
16.00			sonstige Termine	Gruppenarbeit /			Freunde / Familie
16.30	Sport /	Gruppenarbeit /	Rückweg	Aufgabe bearbeiten	Sport /	Haushalt	kontaktieren
17.00	Entspannungsübungen	Aufgabe bearbeiten			Entspannungsübungen		
17.30				Abendessen			
18.00	Abendessen		Abendessen		Abendessen		
18.30							
19.00				Lesen /		Abendessen	Abendessen
19.30		Abendessen	Freunde /	Film schauen			
20.00			Familie kontaktieren				
20.30							
21.00	*	*	*	*	*	*	*
21.30							
22.00							

## Muster Wochenplan im Teilzeitstudium mit Nebenjob

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00				Morgenhygiene			
7.30	Morgenhygiene			Frühstück			
8.00	Frühstück			*			
8.30	*	Morgenhygiene	Morgenhygiene	Vorlesung /	Morgenhygiene	Morgenhygiene	
9.00	Organisation / E-Mails	Frühstück	Frühstück	Übung	Frühstück	Frühstück	
9.30		*	*		*	*	Morgenhygiene
10.00		Gruppenarbeit /	Einkaufen		Hinweg		Frühstück
10.30	Vorlesung /	Aufgabe bearbeiten			Arzt- /		*
11.00	Übung			Organisation / E-Mails	Therapie- /		
11.30			Haushalt		sonstige Termine		Spaziergang / Sport
12.00					Rückweg		mit Freunden
12.30	Spaziergang	Vorlesung /		Mittagspause		Nebenjob	
13.00	Mittagspause	Übung	Mittagspause		Mittagspause		
13.30				Spaziergang			(Gemeinsames)
14.00							Mittagessen
14.30	Vorlesung /			Gruppenarbeit /	Vorlesung /		
15.00	Übung	Mittagspause		Aufgabe bearbeiten	Übung		
15.30							
16.00				Gruppenarbeit /			Freunde / Familie
16.30	Sport /	Gruppenarbeit /		Aufgabe bearbeiten	Sport /	Haushalt	kontaktieren
17.00	Entspannungsübungen	Aufgabe bearbeiten	Nebenjob		Entspannungsübungen		
17.30				Abendessen			
18.00	Abendessen				Abendessen		
18.30							
19.00				Lesen /		Abendessen	Abendessen
19.30		Abendessen		Film schauen			
20.00			Spätes Abendessen				
20.30			mit Freunden / Familie				
21.00	*	*	*	*	*	*	*
21.30							
22.00							

## Dein Wochenplan im Teilzeitstudium

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00							
7.30							
8.00							
8.30							
9.00							
9.30							
10.00							
10.30							
11.00							
11.30							
12.00							
12.30							
13.00							
13.30							
14.00							
14.30							
15.00							
15.30							
16.00							
16.30							
17.00							
17.30							
18.00							
18.30							
19.00							
19.30							
20.00							
20.30							
21.00							
21.30							
22.00							

## Uni / Nebenjob

- Online - Vorlesung besuchen
- Online - Tutorial besuchen
- Nebenjob

## Lernen und Studienorganisation

Empfehlung: nicht mehr als 6 Std. / Tag

- Organisation / E-Mails
- Texte lesen
- Aufgaben bearbeiten / Gruppenarbeit
- Wiederholung von Lerninhalten
- Tagesplanung (den Folgetag planen) \*

## Alltagsorganisatorisches

- Essen / Kaffee
- Hygiene
- Haushalt (nicht als Ablenkung nutzen!)
- Einkaufen
- Arzt- / Therapie- / sonstige Termine
- Tagesplan anpassen \*

## Pausen / Freizeit

- Sport / Entspannungsübungen  
(Empfehlung: 3 mal / Woche)
- Freunde / Familie kontaktieren
- Social Media  
(Empfehlung max. 30 min / Tag)
- Hobby / Interessen

## Notizen