



**Bib um 12**  
*Herzlich willkommen!*

Bib um 12

Sommersemester  
2024



# Berge, Frösche und Tomaten – Oder wie man mit kleinen Tricks mehr aus seiner Zeit macht

Universitätsbibliothek Bamberg | Franziska Deuter

# Mein Tag hat doch auch nur 24 Stunden!



# Die Lösung:



# Die ALPEN-Methode

- Um sich einen Überblick über alle Aufgaben zu verschaffen
- Um Arbeitsprozesse effizient zu planen
- Um Aufgaben gut zu verteilen
- Um den eigenen Arbeitsprozess zu überdenken



# So funktioniert's:

**A**ufgaben notieren

**L**änge einschätzen

**P**ufferzeiten einplanen

**E**ntscheidungen treffen

**N**achkontrolle

# Eat that frog!

- Um Aufschieben zu vermeiden
- Um lästige Aufgaben anzupacken
- Um produktiver zu arbeiten
- Um sich besser zu fühlen



# So funktioniert's:

→ „Eat that frog!“ und erledige die schwierigste und wichtigste Aufgabe gleich als Erstes!



# Die Pomodoro-Technik

- Um unangenehme Aufgaben anzupacken
- Um eine größere Aufgabe in kleinere Einheiten zu zerteilen
- Um Ablenkungen zu vermeiden
- Um konzentrierter zu arbeiten



# So funktioniert's:



# Angebote der Universitätsbibliothek

Homepage der UB > Kurse und Tutorials > Wissenschaftliches Schreiben

<https://www.uni-bamberg.de/ub/einfuehrungen-kurse/wissenschaftliches-schreiben/>

## Workshops im Sommersemester 2024

Mittwoch, der 17.07.24, 13 Uhr: Lesestrategien für das Studium

Mittwoch, der 24.07.24, 13 Uhr: Verständlich schreiben

Veranstaltungsort: Zoom

Dauer: 60 Minuten.

Kontakt: [schreibberatung.ub@uni-bamberg.de](mailto:schreibberatung.ub@uni-bamberg.de)

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Nächste Folge „Bib um 12“ am 03.07.2022

Was du heute kannst besorgen... - Tipps & Tricks  
gegen Prokrastination

# Tipps zum Weiterlesen



## Literatur

Bastian, Jasmin / Groß-Mlynek, Lena (2018): *Lerntechniken und Wissensmanagement. Wissen erwerben, speichern und verwerten, 2., überarbeitete Auflage*, Konstanz: UVK-Verlagsgesellschaft. (<https://katalog.ub.uni-bamberg.de/query/BV044628704>)

Koeder, Kurt W. (2019): *Studieren lernen. Selbstmanagement für Studienanfänger, 6., vollständig überarbeitete Auflage*, München: Verlag Franz Vahlen (<https://katalog.ub.uni-bamberg.de/query/BV045937883>)

Püschel, Edith (2017): *Selbstmanagement und Zeitplanung, 2., aktualisierte und korrigierte Auflage*, Paderborn: Ferdinand Schöningh. (<https://katalog.ub.uni-bamberg.de/query/BV044601474> oder als E-Book <https://elibrary.utb.de/doi/book/10.36198/9783838548814> )

Ries, Antje / Walter, Stephanie (2022): *Study at home - Erfolg im digitalen Studium! Selbstmotivation, Selbstorganisation, Zeitmanagement, 2. Auflage*, München: UVK Verlag. (als E-Book <http://doi.org/10.24053/9783739881997> )

Seidl, Tobias / Seidl, Sarah (2022): *Selbstmanagement im Studium. Für Studierende der Geistes- und Sozialwissenschaften*, Wiesbaden: Springer Fachmedien. (als E-Book <https://doi.org/10.1007/978-3-658-36362-8> )

Tracy, Brian (2010): *Eat that Frog. 21 Wege, um sein Zaudern zu überwinden*, Offenbach: GABAL-Verlag. (als E-Book [https://www.wiso-net.de/document/GABA,AGAB%5F\\_9783862000715112](https://www.wiso-net.de/document/GABA,AGAB%5F_9783862000715112) )

## Link

Selbstlernmaterialien der Uni Frankfurt (Zentrum für Geisteswissenschaften):

<https://www.starkerstart.uni-frankfurt.de/79187436/Selbstlernmaterial>