

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

***Ich habe keine Zeit! - Grundlagen des Zeitmanagements***

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



**eDidact.de** **OLZOG Verlag**

**Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte**  
Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Technik – Wirtschaft – Soziales, Ausgabe 21  
Titel: Ich habe keine Zeit! - Grundlagen des Zeitmanagements (16 S.)

**Produktivhinweis**  
Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm „Kreative Ideenübersichten Sekundarstufe“ des Olzog Verlags. Den Verweis auf die Originalquelle finden Sie in der Fußnote des Beitrags.  
Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier:

Seit über 10 Jahren entwickelt der Olzog Verlag zusammen mit erfahrenen Pädagogen und Pädagoginnen kreativ, Ideen und Konzepte inkl. sofort einsetzbarer Unterrichtsunterlagen und Materialien.  
Die Print-Ausgaben der „Kreativen Ideenübersichten Sekundarstufe“ können Sie auch bequem und regelmäßig per Post im Jahresabo beziehen.

**Piktogramme**  
In allen Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.  
Die Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier:

**Nutzungsbedingungen**  
Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, in Kopiermaschinen für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen, bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist untersagt.  
Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie hier:

**Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:**  
Kundenservice: [info@schulscout.de](mailto:info@schulscout.de)  
Olzog Verlag | c/o Rheinus Medien Logistik GmbH & Co. KG  
Juden- und Löhle-Str. 1 | 50669 Landberg  
Tel.: 0 81 91 97 000 220 | Fax: 0 81 91 97 000 198  
[www.olzog.de](http://www.olzog.de) | [www.schulscout.de](http://www.schulscout.de)

**Sekundarstufe**

## Vorüberlegungen

### Kompetenzen/Lernziele:

- Die Schüler sollen die Grundlagen des Zeitmanagements kennenlernen.
- Sie sollen zeitlich planen können.
- Sie sollen zeitliche Abläufe strukturieren können.

### Anmerkungen zum Thema (Sachanalyse):

„Ich habe keine Zeit!“ – Dieser Ausspruch kann vieles bedeuten: „Mir fehlt die Zeit!“, „Die Zeit ist zu knapp!“, „Zu viel ist in dieser Zeit zu erledigen!“ – oder aber auch: „Lass mich in Ruhe, ich möchte jetzt nicht gestört werden!“

Zeit ist bekanntlich das Einzige, das wir nicht vermehren oder zurückholen können. Deshalb ist es umso wichtiger, mit seiner Zeit **ökonomisch umzugehen** und sie sich **gut einzuteilen**.

Zeitplanungen sind die unverzichtbare Grundlage für die Erstellung von Arbeitsabläufen. Sie begleiten die Arbeitsprozesse, grenzen Arbeitsschritte zeitlich ein, bestimmen den Beginn und den Abschluss der Arbeit.

Zeitstrukturen regeln sowohl das **private** als auch das **öffentliche Leben**. Wer erfolgreich sein will, muss deshalb über ein gutes **Zeitmanagement** verfügen. Den Rahmen hierzu gibt uns die Zeit selbst vor: der 24-Stunden-Tag, die Arbeitswoche, der Monat, das Jahr – zeitliche Strukturen, aus denen keiner von uns ausbrechen kann.

Die Frage lautet also nicht „Wie viel Zeit habe ich?“, sondern „**Wie nutze ich meine Zeit?**“

Da Zeit nur begrenzt vorhanden ist, geht es darum, aus den bestehenden Möglichkeiten diejenige(n) auszuwählen, die man auch realisieren kann. Zeitmanagement bedeutet deshalb immer auch **Auswahl** – und die Notwendigkeit, **Entscheidungen zu treffen**.

Letztlich geht es nicht darum, die Zeit in den Griff zu bekommen, sondern sich selbst. Dazu muss man lernen,

- die richtigen Dinge zu tun,
- die Dinge richtig zu tun,
- die Dinge wirklich zu tun.

Das setzt **klare Ziele** voraus. Nur dann ist konkret planbar, wie, wann und mit welchen Mitteln agiert werden muss.

Zu Beginn der Planung heißt es, sich eine **Übersicht** zu verschaffen über das, was zu tun ist.

Dann müssen **Prioritäten** gesetzt werden. Nicht alles kann sofort erledigt werden. Manches wird auf später verschoben werden müssen. Wir müssen zwischen Dringlichkeit und Wichtigkeit unterscheiden und entsprechend ordnen. Dringend heißt, dass etwas schnell erledigt werden muss, weil etwa ein Termin ansteht. Das sagt noch nichts darüber aus, ob wir uns dabei dem Ziel nähern oder nicht. Wichtige Erledigungen dagegen bringen uns dem Ziel näher.

### Didaktisch-methodische Reflexionen:

Auch für die Schüler ist Zeit ein wesentlicher Faktor ihres Alltags. Deshalb ist der Zugang zu diesem Thema in der Regel leicht möglich. Zeiteinteilung bestimmt den **privaten Alltag** und das **Schulleben**.

**2.28****„Ich habe keine Zeit!“ – Grundlagen des Zeitmanagements****Vorüberlegungen**

Unterrichtszeit und Freizeit, die Zeit für Hausaufgaben und die Trainingszeit im Verein, Ferienzeiten und Schulzeiten – überall und allenthalben wird die Zeit schon für den Jugendlichen zu einem Problem.

Deshalb will die vorliegende Unterrichtseinheit **Grundlagen für ein angemessenes Zeitmanagement** aufzeigen: Feststellen der verfügbaren Zeit, angemessene Zeitplanung, Einteilung zeitlicher Abschnitte und Prozesse usw.

Ausgangspunkt ist der Stundenplan der Klasse. An ihm können grundlegende Merkmale herausgearbeitet werden. Anschließend wird auf die persönliche Zeitplanung der Schüler übergegangen.

**Die einzelnen Unterrichtsschritte im Überblick:**

1. Schritt    Der Stundenplan – ein Zeitplan
2. Schritt    Frenzi hat keine Zeit!
3. Schritt    Zeitmanagement ist Selbstmanagement

## Unterrichtsplanung

### 1. Schritt: Der Stundenplan – ein Zeitplan

#### Kompetenzen/Lernziele:

- Die Schüler sollen anhand des Stundenplans die grundlegenden Bestimmungsmomente der Zeitplanung erkennen.
- Sie sollen die Verbindung von Zeitplanung und Aufgabenstellung erkennen und verstehen.
- Sie sollen den eigenen Tagesablauf zeitlich beschreiben.

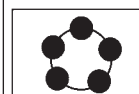


#### Einstieg:

Die Lehrkraft fordert die Schüler auf, den Klassenstundenplan herauszunehmen.

#### Impuls: Euer Tag ist eingeteilt.

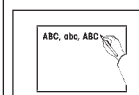
- Zeitplan für den Wochenunterricht: Montag bis Freitag
- Fächer über den Schultag hinweg verteilt
- Unterrichtszeit von ... bis ...
- Stundentakt: Einzelstunde = 45 min; Doppelstunde = 90 min



#### Impuls: Es gibt Zeiten, die nicht im Stundenplan stehen.

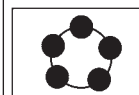
- Zeit für Hausaufgaben
- Übungszeiten
- Vorbereitungszeiten
- Zeitplan der Probearbeiten und Klausuren
- Ferienzeiten
- Freistunden, sie sich kurzfristig ergeben
- Klassenfahrten, Unterrichtsgänge
- usw.






Die Hinweise werden an den **Seitentafeln** notiert.



#### Bearbeitung:

Die Überschrift an der *Tafel* dient als Impuls. Die Schüler sammeln die Inhalte im *Klassengespräch*. Die Ergebnisse werden in der Tafelanschrift notiert.



<p><b>2.28</b></p>	<p><b>„Ich habe keine Zeit!“ – Grundlagen des Zeitmanagements</b></p>																		
<p align="center"><b>Unterrichtsplanung</b></p>																			
<div data-bbox="180 399 316 491" style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">  </div> <div data-bbox="180 801 316 893" style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">  </div> <div data-bbox="180 1223 316 1315" style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">  </div> <div data-bbox="180 1435 316 1526" style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">  </div>	<p><b>Tafelanschrift:</b></p> <table border="1" data-bbox="344 394 1425 757" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="344 394 1425 445" style="text-align: center;"><i>Unser Leben wird durch Zeit bestimmt</i></th> </tr> <tr> <th data-bbox="344 445 883 495" style="text-align: center;"><i>Formal</i></th> <th data-bbox="883 445 1425 495" style="text-align: center;"><i>Inhaltlich</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="344 495 883 546" style="text-align: center;"><i>Sekunde</i></td> <td data-bbox="883 495 1425 546" style="text-align: center;"><i>Arbeitszeit/Freizeit</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="344 546 883 596" style="text-align: center;"><i>Minute</i></td> <td data-bbox="883 546 1425 596" style="text-align: center;"><i>Wachzeit/Schlafzeit</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="344 596 883 647" style="text-align: center;"><i>Stunde</i></td> <td data-bbox="883 596 1425 647" style="text-align: center;"><i>Lebenszeit</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="344 647 883 697" style="text-align: center;"><i>Tag</i></td> <td data-bbox="883 647 1425 697" style="text-align: center;"><i>Zeit der Kindheit</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="344 697 883 748" style="text-align: center;"><i>Woche</i></td> <td data-bbox="883 697 1425 748" style="text-align: center;"><i>Jugendzeit</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="344 748 883 799" style="text-align: center;"><i>Monat</i></td> <td data-bbox="883 748 1425 799" style="text-align: center;"><i>Erwachsenenalter</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="344 799 883 849" style="text-align: center;"><i>Jahr</i></td> <td data-bbox="883 799 1425 849" style="text-align: center;"><i>Seniorenalter</i></td> </tr> </tbody> </table> <p>Anhand des <b>Arbeitsblattes</b> „Zeitübersicht“ (siehe <b>M 1</b>) erstellen die Schüler den Zeitplan eines Tages. Der Zeitablauf kann aktuell auf den jeweiligen Tag bezogen sein oder aber die Schüler füllen die Tabelle als <i>Hausaufgabe</i> aus, bezogen auf einen gemeinsam festgelegten Tag.</p> <p><b>Vertiefung:</b></p> <p>Die Schüler entscheiden anhand der Tabelle, ob die jeweilige Aktivität „wichtig“ oder „weniger wichtig“ und ob sie „dringend“ oder „weniger dringend“ ist. Anschließend wird aus den Spalten A, B, C, D eine <b>Matrix</b> erstellt (siehe <b>M 2</b>).</p> <p>Im <i>Unterrichtsgespräch</i> wird die Matrix erläutert. Die Schüler nennen Beispiele aus den eigenen Aktivitäten. Die Beispiele werden zugeordnet.</p> <p><b>Didaktisch-methodischer Kommentar:</b></p> <p>Die Schüler sollen ein erstes Gefühl für die Problematik der Zeiteinteilung erhalten. Sie berichten über eigene Probleme im Umgang mit der Zeit. Die Lehrkraft bringt zusätzliche Beispiele ein. Dabei sollte von der <b>Lebenswirklichkeit</b> der Schüler ausgegangen werden.</p> <p>Es bietet sich auch an, für andere Personen eine Zeittabelle zu erstellen, z.B. für die <b>Eltern</b>. Daraus kann oftmals Verständnis dafür wachsen, dass Eltern wenig Zeit bleibt, die sie mit den Kindern verbringen können. Dann wird die Frage nach Wichtigkeit und Dringlichkeit besonders interessant.</p>	<i>Unser Leben wird durch Zeit bestimmt</i>		<i>Formal</i>	<i>Inhaltlich</i>	<i>Sekunde</i>	<i>Arbeitszeit/Freizeit</i>	<i>Minute</i>	<i>Wachzeit/Schlafzeit</i>	<i>Stunde</i>	<i>Lebenszeit</i>	<i>Tag</i>	<i>Zeit der Kindheit</i>	<i>Woche</i>	<i>Jugendzeit</i>	<i>Monat</i>	<i>Erwachsenenalter</i>	<i>Jahr</i>	<i>Seniorenalter</i>
<i>Unser Leben wird durch Zeit bestimmt</i>																			
<i>Formal</i>	<i>Inhaltlich</i>																		
<i>Sekunde</i>	<i>Arbeitszeit/Freizeit</i>																		
<i>Minute</i>	<i>Wachzeit/Schlafzeit</i>																		
<i>Stunde</i>	<i>Lebenszeit</i>																		
<i>Tag</i>	<i>Zeit der Kindheit</i>																		
<i>Woche</i>	<i>Jugendzeit</i>																		
<i>Monat</i>	<i>Erwachsenenalter</i>																		
<i>Jahr</i>	<i>Seniorenalter</i>																		
<div data-bbox="180 1868 316 1960" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">  </div>	<p><b>2. Schritt: Frenzi hat keine Zeit!</b></p> <p><b>Kompetenzen/Lernziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler sollen erkennen, dass zu viele Aufgaben zeitlich nicht zu bewältigen sind.</li> <li>• Sie sollen Prioritäten setzen und begründen.</li> <li>• Sie sollen einen persönlichen Tagesablauf erstellen können.</li> <li>• Sie sollen Tagesplan-, Wochenplan- und Monatsplanschemata kennen und benutzen.</li> </ul>																		

## Unterrichtsplanung

### Einstieg:

Die Lehrkraft schildert den Tagesablauf von Frenzi:

#### **Frenzi hat keine Zeit!**

Frenzi ist 14 Jahre alt. Sie besucht die Realschule. Die Vormittage sind durch den Unterricht ausgefüllt. An manchen Tagen hat sie auch am Nachmittag einige Unterrichtsstunden. Da bleibt wenig Zeit für ihre sonstigen Aktivitäten. Sie joggt gerne und liebt das Tanzen. Daneben möchte sie auch reiten und im Reitstall mithelfen. Außerdem liest sie gerne und hört viel Musik. Ihre Mutter möchte, dass sie den Klavierunterricht der örtlichen Musikschule besucht.

Frenzi ist Mitglied der Jugendfeuerwehr und in der Jugendgruppe der Kirchengemeinde. Sie ist gerne mit ihren Freunden zusammen, aber in letzter Zeit musste sie Einladungen immer häufiger absagen.

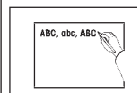
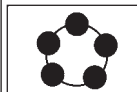


Es folgen Schüleräußerungen zu den Aktivitäten von Frenzi. Diese werden an der *Tafel* festgehalten.

### Tafelanschrift:

#### *Frenzi hat keine Zeit!*

- *zu viele Aktivitäten*
- *keine Schwerpunkte*
- *jede Aktivität kostet Zeit*



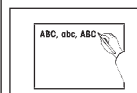
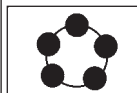
### Bearbeitung:

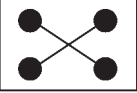




Wir stellen die Aktivitäten von Frenzi zusammen.

### Tafelanschrift:

#### *Frenzis Aktivitäten*

- *Unterricht*
- *Joggen*
- *Tanzen*
- *Reiten*
- *Lesen*
- *Musik hören*
- *Klavierunterricht*
- *Jugendfeuerwehr*
- *Jugendgruppe*
- *mit Freunden zusammen sein*



2.28	„Ich habe keine Zeit!“ – Grundlagen des Zeitmanagements
<b>Unterrichtsplanung</b>	
   	<p><b>Arbeitsauftrag:</b></p> <p><i>Wir entwerfen einen Zeitplan für Frenzi. Überlege: Manche Aktivitäten können täglich stattfinden, manche muss man über die Woche verteilen.</i></p> <p>In <i>Partnerarbeit</i> erstellen die Schüler anhand des <b>Arbeitsblattes</b> „Ein Wochenplan für Frenzi“ (siehe <b>M 3</b>) den Zeitplan. Dann erstellen sie einen Wochenplan über ihre eigenen Unterrichtszeiten und Aktivitäten (siehe <b>M 4</b>).</p> <p><b>Verarbeitung:</b></p> <p>Es gibt Aktivitäten, die den Ablauf eines Jahres begleiten. Dies können Fest- und Feiertage sein, besondere Ereignisse oder Vorhaben, aber auch Termine, die zu einem späteren Zeitpunkt anstehen.</p> <p>Die Schüler erhalten die <b>Arbeitsblätter</b> „Monatsübersicht über meine Termine“ (siehe <b>M 5</b>) und „Meine Jahresplanung“ (siehe <b>M 6</b>) und erstellen eine Monats- oder Jahresübersicht für ihre eigene Terminplanung.</p> <p><b>Didaktisch-methodischer Kommentar:</b></p> <p>Die Schüler erlernen bei der Zeitplanung auch den Umgang mit <b>Terminkalendern</b>. Die Lehrkraft kann begleitend zu den Planungen der Schüler einen vergrößerten Plan auf Plakatkarton erstellen und die Klassentermine entsprechend eintragen.</p> <p>Es eignen sich auch fertige Kalenderjahresübersichten. Die Schüler sollen angehalten werden, diese fortlaufend zu führen und zu aktualisieren.</p> <p><b>Fächerübergreifend</b> kann hier auch im Fach <b>Kommunikationstechnik</b> mit den Kalenderübersichten z.B. bei Outlook gearbeitet werden.</p>
	<p><b>3. Schritt: Zeitmanagement ist Selbstmanagement</b></p> <p><b>Kompetenzen/Lernziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler sollen erkennen, dass es wichtig ist, das eigene Handeln zu planen.</li> <li>• Sie sollen die Grundprinzipien des Zeitmanagements kennen.</li> </ul> <p><b>Einstieg:</b></p> <p>Die Lehrkraft schreibt einen <b>Impuls</b> an die <i>Tafel</i> (oder evtl. auf Flipchart).</p>

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

***Ich habe keine Zeit! - Grundlagen des Zeitmanagements***

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



**eDidact.de** **OLZOG Verlag**

**Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte**  
Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Technik – Wirtschaft – Soziales, Ausgabe 21  
Titel: Ich habe keine Zeit! - Grundlagen des Zeitmanagements (16 S.)

**Produktivhinweis**  
Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm „Kreative Ideenübersichten Sekundarstufe“ des Olzog Verlags. Den Verweis auf die Originalquelle finden Sie in der Fußnote des Beitrags.  
Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier:

Seit über 10 Jahren entwickelt der Olzog Verlag zusammen mit erfahrenen Pädagogen und Pädagoginnen kreativ Ideen und Konzepte inkl. sofort einsetzbarer Unterrichtsunterlagen und Materialien.  
Die Print-Ausgaben der „Kreativen Ideenübersichten Sekundarstufe“ können Sie auch bequem und regelmäßig per Post im Jahresabo beziehen.

**Piktogramme**  
In allen Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.  
Die Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier:

**Nutzungsbedingungen**  
Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, in Klassenräumen für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen, bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist untersagt.  
Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie hier:

**Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:**  
Kundenservice: [info@schulscout.de](mailto:info@schulscout.de)  
Olzog Verlag | c/o Rheinus Medien Logistik GmbH & Co. KG  
Juden- und Löhle-Str. 1 | 50699 Landberg  
Tel.: 0 81 91 97 000 220 | Fax: 0 81 91 97 000 198  
[www.olzog.de](http://www.olzog.de) | [www.schulscout.de](http://www.schulscout.de)

**Sekundarstufe**