

# Studenten fahnden nach Zeitdieben

■ **ESSLINGEN:** Hochschule vermittelt in kostenlosen Kursen Qualifikationen wie Zeitmanagement oder Rhetorik

VON KORNELIUS FRITZ

Das sprichwörtlich lustige Studentenleben – für Fabian Seeler bleibt es ein Wunschtraum. „Es gibt Tage, da bin ich bis 20 Uhr an der Hochschule. Und wenn ich dann nach Hause komme, muss ich noch lernen und die nächsten Übungen vorbereiten“, sagt der 22-Jährige, der an der Hochschule Esslingen im siebten Semester Chemieingenieurwesen studiert. Richtig stressig wird es vor allem zum Semesterende, wenn die Klausuren anstehen: „Wir haben teilweise sieben oder acht Prüfungen, und es kommt auf jede Note an“, sagt der Student. Für Hobbys und Freundschaften bleibe da so gut wie keine Zeit mehr.

Deshalb hat sich Fabian Seeler nun zum Kompetenzkurs „Zeitmanagement“ angemeldet. Zusammen mit ihm sitzen an diesem Nachmittag noch 15 weitere Studenten aus den unterschiedlichsten Fachrichtungen in einem Seminarraum im Hochschulzentrum Flandernstraße. Seminarleiterin Sibylle Horger-Thies bietet ihre Vorträge und Workshops sonst vor allem in Unternehmen an, seit zwei Jahren wird sie aber auch regelmäßig von der Esslinger Hochschule gebucht. „Ich stelle fest, dass da ein ganz großer Bedarf besteht. Seit der Umstellung auf den Bachelor empfinden viele das Studium nur noch als ein Hinterherrennen“, sagt die Diplom-Pädagogin.

## „Stille Stunde“

In dem dreistündigen Seminar macht sie sich deshalb zusammen mit den Studenten auf die Suche nach den „Zeitdieben“ im Alltag. Dafür sollen die Kursteilnehmer erst einmal ihren Tagesablauf so genau wie möglich zu Papier bringen: „Am besten in Fünf-Minuten-Schritten, denn die Zeitdiebe verbergen sich im Kleinen“, weiß Horger-Thies. Einige Störfaktoren sind schnell ausgemacht: das klingelnde Handy, ein Schreibtisch, auf dem man nichts findet, oder das Facebook-Netzwerk im Internet. „Je häufiger Ihr bei der Arbeit unterbrochen werdet, desto mehr Energie verschwendet Ihr“, sagt die Expertin und empfiehlt den Studenten, eine „stille Stunde“ zu bestimmen, in der einen niemand stören darf. Außerdem sei es wichtig, sich regelmäßig klare Ziele zu setzen: „Das hilft gegen die berühmte Krankheit Aufschieberitis.“



Wer seine Zeit effektiv nutzen will, muss seine Ziele kennen: Fabian Seeler hängt einen Zettel an die Pinnwand, auf dem er formuliert hat, was er vom Zeitmanagement-Seminar bei Sibylle Horger-Thies erwartet. Foto: Bulgrin

Die Studenten sind dankbar für solche Tipps, nicht nur mit Blick auf ihr Studium, sondern auch für das spätere Berufsleben: „Ich habe ein Praxissemester in der Pflegedienstleitung gemacht und gesehen, wie viele Dinge man dort gleichzeitig machen muss“, sagt Bettina Fritz, die im fünften Semester Pflegemanagement studiert: „Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie man sich die Zeit richtig einteilt.“

Insgesamt bietet die Hochschule in diesem Semester 20 solcher Kompetenzkurse an. Neben Zeitmanagement geht es dabei um Themen wie Rhetorik, „Interkulturelle Kompetenz“ oder „Im Bewerbungsgespräch überzeugen“. „Wir haben Themen

aufgegriffen, die in unseren Beratungen immer wieder von den Studierenden angesprochen werden“, sagt Sarah Baronner von der Zentralen Studienberatung. Auch Professoren hätten sich ein solches Angebot für ihre Studenten gewünscht: „Denn es ist ja auch im Interesse der Hochschule, dass die Studenten gut durchs Studium kommen.“

## Kurse sind rasch ausgebucht

Die Kurse sind für die Studenten kostenlos. Anfangs wurde das Angebot durch Studiengebühren finanziert, weil die nach dem Regierungswechsel wegfallen, ist nun die TÜV-Stiftung in die Bresche gesprungen. Pro

Semester kann jeder Student maximal drei Seminare belegen. Die Nachfrage ist groß: Viele waren schon nach wenigen Tagen ausgebucht. Für Prorektorin Stefani Mayer ist das Angebot weit mehr als ein Bonbon für die Studenten: „Wir müssen unsere Studierenden auf das Leben und auf den Beruf vorbereiten. Das gehört heute zu den Aufgaben jeder Hochschule. Wir geben unseren Studierenden nicht nur Inhalte an die Hand, sondern auch einen Knigge für ihren Lebensweg.“ Gute Beziehungen können dabei bekanntlich auch nicht schaden: Fabian Seeler hat sich deshalb gleich noch zum Seminar „Professionelles Netzwerken“ angemeldet.