

© FG Trade/E+/Gettyimages

**Graduierten-  
service**



## **Getting things done**

**Strukturiert das eigene Selbst- und  
Zeitmanagement überarbeiten**

---

**10. Juli 2025 | 09:00 bis 13:00 Uhr**  
**Online via Zoom**  
(Teilnahmelink wird nach Anmeldung  
versandt)

---

**Anmeldefrist: 03.07.2025**

## Getting things done Strukturiert das eigene Selbst- und Zeitmanagement überarbeiten

### Termin:

Donnerstag, 10.07.2025, 9:00–13:00 Uhr

Online via Zoom



Im Arbeitsalltag als Wissenschaftler\*in besteht maximaler Freiraum bei der Organisation der eigenen Aufgaben. Fluch und Segen zugleich – denn so besteht immer auch die Herausforderung, zwischen den sehr vielfältigen Aufgaben den Überblick zu behalten, Prioritäten zu setzen und nicht dem Drang nachzugeben, die niederschweligen Aufgaben vor den wichtigen abzuarbeiten. Prokrastination gehört dazu und niemand kann sich davon freisprechen. Doch wie bekommt man hin, dabei auch Zeit für die Diss, das wichtige Paper, den Vortrag oder die Vorbereitung eines Antrags freizuhalten und vor allem, dann auch produktiv an diesen Dingen zu arbeiten? Wie geht man abends mit dem Gefühl nach Hause (oder aus dem Arbeitszimmer), etwas geschafft zu haben, auch wenn man „nur“ Fehler in einem unendlich langen Programmcode gesucht oder das Literaturverzeichnis aktualisiert hat? Warum schaffen andere scheinbar so viel und ich starre nur vor mich hin?

In diesem kompakten Workshop stellen wir uns dem eigenen Schweinehund – gemeinsam mit der Gruppe und lösungsorientiert. Neben Wissen über Prokrastination und Arbeitsorganisation nehmen die Teilnehmenden konkrete Arbeitsvorsätze mit, die sie in den nächsten Wochen und Monaten anwenden können, erlernen Tricks zur Selbstüberlistung und auch praktische Helferchen und technische Kniffe, wie eine gute Arbeitsorganisation gelingen kann. Nicht one-size-fits-all sondern gemäß des eigenen Arbeitstyps und -rhythmus und der eigenen Prioritäten. Dabei soll Erfahrungsaustausch nicht zu kurz kommen und natürlich auch genug Zeit für Pausen sein!

**Anmeldung bis 03.07.2025 via:**

<https://forms.office.com/leR5UXxV4Ms1>

**Kontakt für Rückfragen:**

[graduierenservice@fernuni-hagen.de](mailto:graduierenservice@fernuni-hagen.de)