



**Wenn alles über den Kopf wächst, geben Experten Tipps für gutes Zeitmanagement.**

Bilder: Fotolia: SAWmedia, olly, eyetronic, by-studio, Gina Sanders, HandmadePictures/Fotolia

# Rezepte gegen Schulstress

„Hilfe, die Schule überfordert mich. Wie kann ich meine Zeit am effektivsten nutzen?“, Jugendliche haben heutzutage einen straffen Zeitplan. Ganztagschule, Abiturvorbereitungen, da – Da kommt viel zusammen, was sie unter einen Hut bringen müssen. Die Altdorfer Team Connex AG bietet im Rahmen der Böblinger Gesundheitswochen einen Workshop für Jugendliche an. Die SZ/BZ verlost fünf Teilnehmerplätze an junge Leser.

Schule von acht bis vier, danach gehts an die Hausaufgaben und anschließend heißt es meistens noch lernen, lernen, lernen. Der Job als Schüler kann ganz schön anstrengend sein. Das weiß auch Janine Rosenkranz, die 17-jährige Tochter von Wolfgang und Marion Rosenkranz, den Geschäftsführern der Team Connex AG.

Damit neben dem ganzen Schulstress

auch noch Platz für Hobbys, Freunde und Familie ist, muss die Zeit gut eingeteilt und geplant sein. „Man muss sich klare Ziele setzen. Das ist die wichtigste Voraussetzung“, sagt Janine Rosenkranz. Bis zur zehnten Klasse besuchte sie die Internationale Schule in Sindelfingen und macht jetzt ihr Abitur bei der International School in Degerloch. „Zeitmanagement haben mir nicht meine Eltern beigebracht, das kam von alleine, wie eine Art Instinkt“, sagt Janine Rosenkranz. Sie ist sehr ehrgeizig und plant ihre Zeit immer ein. „Ich muss jeden Tag um Viertel vor sechs aufstehen und komme so gegen fünf von der Schule wieder. Danach gehts direkt an die Hausaufgaben. Alles andere, wie Hobbys und Freundschaften, wird eben drum herum geplant“, sagt die 17-Jährige. Nicht jeder ist so ehrgeizig wie Janine Rosenkranz. Mancher schiebt

seine Aufgaben lieber vor sich her. Steht eine Klausur an, steht man plötzlich unter Druck.

Dabei gibt es Anhaltspunkte, die jedem bei einer besseren Zeitplanung helfen können. „Das Wichtigste ist, dass man sich ein Ziel setzt. Ich weiß, dass ich einen guten Abschluss brauche, um das studieren zu können, was ich möchte. Ich arbeite viel mit Listen und einem Häkchen-System. Es ist toll, hinter jeder erledigten Aufgabe einen Haken setzen zu können“, sagt Janine Rosenkranz.

Loslegen statt lange überlegen. „Viele Schüler wissen einfach nicht, wo sie anfangen sollen. Mein Tipp ist, alles direkt zu erledigen, damit sich kein Aufgabenberg ansammelt. Ausreden finden, um Schulaufgaben aufzuschieben, ist die falsche Einstellung“, sagt die 17-Jährige. „Man darf nie den Überblick verlieren. Sich selbst zu fragen, wo man überhaupt anfangen soll, bringt nichts. Einen Zeitplan zu erstellen und sich vor allem daran zu halten, ist meiner Meinung nach eine gute Möglichkeit, den Überblick zu behalten“, so die Elftklässlerin.

### Schluss mit Ausreden

„Bei meiner Tochter Janine klappt das Zeitmanagement so gut, weil sie sich ein Ziel gesetzt hat. Sie möchte Wirtschaftspsychologie studieren und weiß, dass das nur möglich ist, wenn sie gute Noten hat“, sagt Marion Rosenkranz. Wenn man sich kein Ziel setze,

bringe das ganze Handwerkszeug und alle Tipps nicht viel: „Bei dem Seminar sollen Ziele anhand eines Fragebogens erfasst und danach Tipps und Tricks in Gruppen erarbeitet werden“, so Marion Rosenkranz.

Die Veranstaltung heißt: „Es ist deine Zeit – Mach was draus. Zeitmanagement für Teens“. In diesem halbtägigen Workshop geht es darum, Lösungsstrategien zu erarbeiten und zu lernen. Die Aktion findet am 28. März bei der Team Connex AG in der Schönbuchstraße 48 in Altdorf statt. Von 14 bis 18 Uhr gibt es reichlich Tipps für Jugendliche von 15 bis 18 Jahren, die in die zehnte bis 13. Klasse gehen.

Janina Dinkelaker



## Mehr zur Firma

Hauptaufgabe der Team Connex AG ist die Personal- und Organisationsentwicklung. Das Altdorfer Unternehmen ist mit dem Thema „Zeitmanagement“ vertraut. Im alltäglichen Geschäft betreut die Team Connex AG rund 200 Industrieunternehmen und deren Mitarbeiter. In Seminaren werden die individuellen Qualifikationen der jeweiligen Mitarbeiter festgestellt und analysiert.

Auch hier spielt Zeit oft eine wichtige Rolle. „Auch bei erwachsenen Menschen kommt es hauptsächlich auf Prioritäten, Zielsetzung und die persönliche Einstellung an. Hier ist der Ansatz für ein verbessertes Zeitmanagement. Die jeweiligen Hilfsmittel oder Tricks können nur sinnvoll eingesetzt werden, wenn die Einstellung stimmt“, sagt Wolfgang Rosenkranz, Geschäftsführer der Team Connex AG.

### Info

Mehr Infos zur Team Connex AG gibt es unter [www.teamconnex.com](http://www.teamconnex.com) im Internet.



Marion Rosenkranz (von links), Tochter Janine und Wolfgang Rosenkranz von der Team Connex AG in Altdorf. Bild: z

## Mit der SZ/BZ gewinnen

Am 28. März haben 24 Jugendliche im Rahmen der Gesundheitswochen die Möglichkeit an dem Seminar „Zeitmanagement für Teens“ bei der Team Connex AG teilzunehmen. An diesem Samstagmittag wird die Trainerin Kerstin Goldschmidt von 14 bis 18 Uhr Tipps und Tricks zu einer verbesserten Zeitplanung erarbeiten. Mehr Infos zu dem Workshop gibt es auch unter [www.gesundheitsundsportwochen.de](http://www.gesundheitsundsportwochen.de)

im Internet. Die SZ/BZ verlost fünf Teilnehmerplätze.

Wer zwischen 15 und 19 Jahren alt ist und die zehnte bis 13. Klasse besucht, kann sich einfach bei der SZ/BZ unter [redaktion@szbz.de](mailto:redaktion@szbz.de) per E-Mail melden und einen der fünf Seminarplätze für SZ/BZ-Leser gewinnen.

Janina Dinkelaker

