

# Wochenplan

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
| <b>Montag</b>     |  |  |
| <b>Dienstag</b>   |  |  |
| <b>Mittwoch</b>   |  |  |
| <b>Donnerstag</b> |  |  |
| <b>Freitag</b>    |  |  |
| <b>Samstag</b>    |  |  |
| <b>Sonntag</b>    |  |  |

## Faustregeln:

- 4-6 Stunden am Tag, möglichst nicht mehr als 4 Stunden sehr konzentrierter Arbeit wie Exzerpieren oder Formulieren.
- Pausen einplanen! In den Pausen richtig abschalten!
- Wichtig ist gleichmäßiges Arbeiten.

Version 2016/01



*Schreib* ZENTRUM  
DER EUROPA-UNIVERSITÄT VIADRINA