

Vorwort

Manchmal fühlt sich die Zeit an, als ob sie rast, dann wiederum scheint sie kaum zu vergehen. Sie drängt uns, wenn wichtige Fristen näher rücken, und vergeht doch im Urlaub viel zu schnell. Aber dann gibt es auch diese Momente, in denen die Zeit scheinbar zum Stillstand kommt – etwa in Augenblicken des Glücks oder der tiefen Konzentration. Die Zeit prägt unser gesamtes Leben – und doch entzieht sie sich oft unserem Verständnis und unserer Kontrolle.

Im Timer 2025/2026 möchten wir das vielschichtige Phänomen „Zeit“ erkunden. Wir fragen unter anderem, wie Zeit gemessen wird, wofür wir uns Zeit nehmen, wie Zeit in verschiedenen Kulturen verstanden wird, wie sie unseren Alltag beeinflusst und welche Rolle sie in der Politik spielt. Darüber hinaus bieten die 265 Kurztexte im Wochenkalendarium wie immer viel Wissenswertes und spannende Fakten zu Jahres- und Gedenktagen oder historischen Ereignissen.

Womit verbringst du deine Zeit?
Was hat mehr Zeit verdient?
Wofür ist es höchste Zeit?

Viel Spaß beim Lesen,
Nachdenken und Lernen
wünscht euch das Timer-Team

Marie, Luise und Karen



Name

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Klasse, Schule /
Studiengang, Hochschule

Inhalt

- | | | | | | |
|-----|---|-----|--|-----|-----------------------|
| 4 | Timer-Rätsel | 130 | Spicker und mehr | 142 | Karte: Welt |
| 6 | Feste und Feiertage der Weltreligionen | 132 | Unregelmäßige englische Verben | 144 | Packliste für Reisen |
| 9 | Feiertage / Ferientermine | 133 | Fingeralphabet | 146 | Deine Bucket List |
| 10 | Monatsübersicht Juli 2025 bis Dezember 2026 | 134 | Deutsche Bundespräsidenten und Bundeskanzler/-in | 148 | Zeitmanagement |
| 20 | Wochenübersicht 21. Juli 2025 bis 26. Juli 2026 | 136 | Zukunft | 151 | Notizen |
| 127 | Hilfe und Beratung bei Sorgen | 138 | Richtig bewerben | 160 | Bestellung und Kosten |
| 128 | Periodensystem der Elemente (PSE) | 140 | Karte: Bundesrepublik Deutschland | 161 | Impressum und Kontakt |
| 129 | Formeln und Einheiten | 141 | Karte: Europäische Union | 162 | Notenübersicht |
| | | | | 165 | Stundenpläne |
| | | | | 167 | Stickerbogen |

Juli 2025

1	Di	
2	Mi	
3	Do	
4	Fr	
5	Sa	
6	So	
7	Mo	28
8	Di	
9	Mi	
10	Do	
11	Fr	
12	Sa	
13	So	
14	Mo	29
15	Di	
16	Mi	
17	Do	
18	Fr	
19	Sa	
20	So	
21	Mo	30
22	Di	
23	Mi	
24	Do	
25	Fr	
26	Sa	
27	So	
28	Mo	31
29	Di	
30	Mi	
31	Do	

August 2025

1	Fr	
2	Sa	
3	So	
4	Mo	32
5	Di	
6	Mi	
7	Do	
8	Fr	Augsburger Hohes Friedensfest*
9	Sa	
10	So	
11	Mo	33
12	Di	
13	Mi	
14	Do	
15	Fr	Mariä Himmelfahrt*
16	Sa	
17	So	
18	Mo	34
19	Di	
20	Mi	
21	Do	
22	Fr	
23	Sa	
24	So	
25	Mo	35
26	Di	
27	Mi	
28	Do	
29	Fr	
30	Sa	
31	So	

September 2025

1	Mo	36
2	Di	
3	Mi	
4	Do	
5	Fr	
6	Sa	
7	So	
8	Mo	37
9	Di	
10	Mi	
11	Do	
12	Fr	
13	Sa	
14	So	
15	Mo	38
16	Di	
17	Mi	
18	Do	
19	Fr	
20	Sa	Weltkindertag*
21	So	
22	Mo	Herbstanfang 39
23	Di	
24	Mi	
25	Do	
26	Fr	
27	Sa	
28	So	
29	Mo	40
30	Di	

Oktober 2025

1	Mi	
2	Do	
3	Fr	Tag der Deutschen Einheit
4	Sa	
5	So	
6	Mo	41
7	Di	
8	Mi	
9	Do	
10	Fr	
11	Sa	
12	So	
13	Mo	42
14	Di	
15	Mi	
16	Do	
17	Fr	
18	Sa	
19	So	
20	Mo	43
21	Di	
22	Mi	
23	Do	
24	Fr	
25	Sa	
26	So	Zeitumstellung auf die Winterzeit
27	Mo	44
28	Di	
29	Mi	
30	Do	
31	Fr	Reformationstag* Halloween

Orange: bundesweite gesetzliche Feiertage, Orange mit *: länderabhängige gesetzliche Feiertage, Schwarz: weitere besondere Daten

So mancher **Grönlandhai**, der heute durch den eisigen Nordatlantik schwimmt, könnte schon zu Napoleons Zeiten geboren worden sein. Die langlebigsten Wirbeltiere der Welt können bis zu 500 Jahre alt werden. Auch in der zweiten Lebenshälfte wachsen sie etwa einen Zentimeter pro Jahr und erreichen dann im hohen Alter ihre stattliche Länge von bis zu acht Metern. Zudem sind sie erst mit rund 150 Jahren geschlechtsreif.

Mo
21

KW 30



Heute schon am Handy gedaddelt? Laut einer Studie von 2024 nutzen Jugendliche in Deutschland ihr Smartphone bis zu 43 Stunden pro Woche – das ist mehr als ein Vollzeitjob. Zeit für **„Digital Detox“!** In New York zum Beispiel gibt es den „Luddite Club“, wo junge Menschen bewusst Zeit ohne Smartphone miteinander verbringen. Auch der Absatz von „Dumbphones“ – Handys mit reduzierten Funktionen – steigt in den USA.

Di
22

Hier ist der Name Programm: Ganze 639 Jahre soll das Orgelstück „**ORGAN²/ASLSP**“ (für „As Slow as Possible“) von John Cage dauern. Der Komponist, der 1992 verstarb, legte fest, es so langsam wie möglich zu spielen. Aufgeführt wird das Stück seit 2001 in der Klosterkapelle von Halberstadt. Der letzte Ton des **längsten Musikstücks der Welt** soll 2640 verklingen.

Mi
23

Do
24



Allein 11 der 24 **Zeitzonen der Erde** liegen in Russland, das sich über zwei Kontinente, Europa und Asien, erstreckt. Wenn es in Kaliningrad im Westen 8 Uhr morgens ist, zeigt die Uhr in der östlichen Region Kamtschatka bereits 19 Uhr an. Die Moskauer Zeit dient stets als Referenz zur Angabe regionaler Zeitunterschiede. Eine Umstellung auf Sommer- und Winterzeit gibt es im Land nicht.

Fr
25

„Erst öffnen im Jahre 6939!“, so lautete die Aufschrift auf dem Metallbehälter, der bei der Weltausstellung in New York 1939 tief in die Erde eingelassen wurde. Solche **Zeitkapseln** waren seinerzeit in den USA äußerst populär. Gefüllt wurden sie mit zeittypischen Dingen, etwa Alltagsgegenständen, um zukünftigen Generationen einen Einblick in das Leben der Vergangenheit zu ermöglichen.

Sa
26

So
27





Kaffee-Schnüffeln als Job?! Der preußische König Friedrich II. verbot 1781 das private Kaffeerösten. Ziel dieser Maßnahme war es, Importe zu reduzieren und damit den Geldabfluss ins Ausland zu verhindern. Statt Kaffee sollte das Volk Bier trinken, um die Brauwirtschaft zu stärken. 400 königliche „Kaffee-Schnüffler“ hatten die Aufgabe, illegal eingeführtem Kaffee und heimlichem Bohnenrösten auf die Spur zu kommen.

Wo dauert ein Tag länger als ein ganzes Jahr? Auf der **Venus!** Grund dafür ist, dass sich unser Nachbarplanet besonders langsam um die eigene Achse dreht. 243 Erdtage benötigt er dafür, während die Umkreisung der Sonne, also ein Venusjahr, nur 225 Erdtage dauert. Als Grund für den langen Venustag wird der Einschlag eines Asteroiden vermutet.



Während hierzulande großer Wert auf Pünktlichkeit und Deadlines gelegt wird, gilt in **polychronen Kulturen**, wie beispielsweise in Indien, ein anderes Zeitverständnis. Die Einhaltung von Zeitplänen und Terminen wird zugunsten zwischenmenschlicher Beziehungen flexibel gehandhabt. Gespräche zum Beispiel werden wegen nachfolgender Termine nicht unbedingt abgebrochen.

Mo
15

KW 51

Di
16

Mi
17

Do
18

Es war der Trend schlechthin: 1996 in Japan auf den Markt gekommen, erreichte das **Tamagotchi** schnell weltweiten Kultstatus. Das kleine eiförmige, interaktive Spielzeug, bei dem man ein digitales Haustier pflegen muss, erlebt seit einigen Jahren ein Comeback – nicht nur unter nostalgischen Millennials. Trotz neuer technischer Features bleibt das Ei im Retro-Look optisch den 1990er-Jahren treu.

Fr
19

Weihnachten im Oktober? In Venezuela gab es das schon, 2024 etwa zog der autoritäre Machthaber Nicolás Maduro das Fest kurzerhand um drei Monate vor, um von politischen Krisen und drängenden Problemen in dem südamerikanischen Land abzulenken und die Bevölkerung milde zu stimmen. Denn: Zu Weihnachten verteilt die sozialistische Regierung traditionell Lebensmittelpakete an die Armen.

Gedenktag für die Opfer des Völkermordes an den Sinti und Roma

Sa
20

So
21

4. Advent
Winteranfang ❄️



Periodensystem der Elemente (PSE)

18	VIII	2	He	Helium	4.003
17	VII	9	F	Fluor	19.00
16	VI	8	O	Sauerstoff	16.00
15	V	7	N	Stickstoff	14.01
14	IV	6	C	Kohlenstoff	12.01
13	III	5	B	Bor	10.81
12	IIb	13	Al	Aluminium	26.98
11	Ib	11	Na	Natrium	22.99
10		10	Ne	Neon	20.18
9	VIIIb	9	F	Fluor	19.00
8		8	O	Sauerstoff	16.00
7	VIIb	7	N	Stickstoff	14.01
6	VIb	6	C	Kohlenstoff	12.01
5	Vb	5	B	Bor	10.81
4	IVb	4	Be	Beryllium	9.01
3	IIIb	3	Li	Lithium	6.94
2	II	2	He	Helium	4.003
1	I	1	H	Wasserstoff	1.008



— Ordnungszahl
 — Elementsymbol (■ = fest, ■ = flüssig, □ = gasförmig)
 * kein stabiles Isotop
 — Mittelwert der Atommasse (gewichtetes Mittel) in u /
 () Nukleonenzahl bei Elementen mit keinem stabilen Isotop

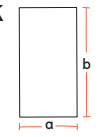
Lanthanoide
 Actinoide

Alle Angaben sind sorgfältig geprüft, aber ohne Gewähr. Ausführlich unter: ipac.org/what-we-do/periodic-table-of-elements/

Formeln und Einheiten

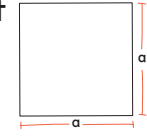
Rechteck

Flächeninhalt
 $A = a \cdot b$



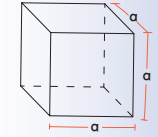
Quadrat

Flächeninhalt
 $A = a \cdot a = a^2$



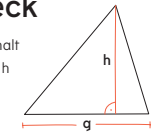
Würfel

Volumen
 $V = a^3$
 Oberfläche
 $O = 6 \cdot a^2$



Dreieck

Flächeninhalt
 $A = \frac{1}{2} \cdot g \cdot h$



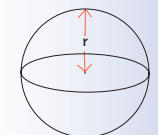
Rechtwinkliges Dreieck

Flächeninhalt
 $A = \frac{1}{2} \cdot a \cdot b$



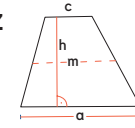
Kugel

Volumen
 $V = \frac{4}{3} \cdot \pi \cdot r^3$
 Oberflächeninhalt
 $O = 4 \cdot \pi \cdot r^2$



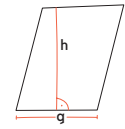
Trapez

Flächeninhalt
 $A = \frac{1}{2} \cdot (a + c) \cdot h = m \cdot h$



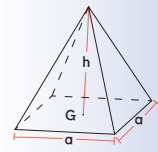
Parallelogramm

Flächeninhalt
 $A = g \cdot h$



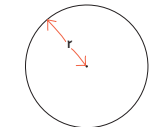
Pyramide

Volumen
 $V = \frac{1}{3} \cdot G \cdot h$
 Quadratische Pyramide
 $V = \frac{1}{3} \cdot a^2 \cdot h$



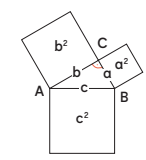
Kreis

Flächeninhalt
 $A = \pi \cdot r^2$
 Kreisumfang
 $U = 2 \cdot \pi \cdot r$
 $\pi = 3,141592654... \approx 3,14$



Satz des Pythagoras

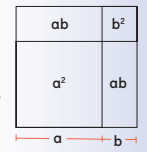
In jedem rechtwinkligen Dreieck gilt:
 $a^2 + b^2 = c^2$
 a und b sind die Katheten, c ist die Hypotenuse im Dreieck.



Binomische Formeln

- $a^2 + 2ab + b^2 = (a + b)^2$
- $a^2 - 2ab + b^2 = (a - b)^2$
- $a^2 - b^2 = (a - b) \cdot (a + b)$

Veranschaulichung zur „Plus-Formel“



Umrechnungsfaktoren bei Einheiten

- 10 bei Längeneinheiten
- 100 bei Flächeneinheiten
- 1.000 bei Volumeneinheiten
- 1 m = 10 dm = 100 cm = 1.000 mm
- 1 m² = 100 dm² = 10.000 cm²
- 1 m³ = 1.000 dm³ = 1.000.000 cm³

Wichtige Formeln

- Diagonale im Quadrat: $d = \sqrt{2} \cdot a$
- Raumdiagonale im Würfel: $d = \sqrt{3} \cdot a$
- Höhe im gleichseitigen Dreieck: $h = \frac{\sqrt{3}}{2} \cdot a$
- a: Länge der jeweiligen Seite des Körpers / der Figur

Grundbegriffe der Prozentrechnung

Grundwert (GW)
 Prozentwert (PW)
 Prozentsatz (PS)
 $100\% = 1; 1\% = 0,01$



„magisches Dreieck“
 $PW = PS \cdot GW$
 $PS = \frac{PW}{GW}; GW = \frac{PW}{PS}$

Weitere wichtige Maße

- 1 dm³ = 1 Liter (l) = 1.000 ml
- 1 t = 1.000 kg = 1.000.000 g
- 1 Hektar (ha) = 100 Ar (a) = 10.000 m²
- 1 km = 1.000 m = 1.000.000 mm

Alle Angaben sind sorgfältig geprüft, aber ohne Gewähr.

Zukunft



Schüleraustausch

Bei einem individuellen Schulaufenthalt im Ausland besuchst du mehrere Wochen oder bis zu ein Jahr eine Schule. Meist findet ein solcher Schulaufenthalt in der 10. oder 11. Klasse statt. Du wohnst entweder im Internat oder bei einer Gastfamilie.

- ➔ aja-org.de
- ➔ austauschjahr.de
- ➔ rausvonzuhaus.de

Zur Finanzierung eines Schüleraustauschs vergeben einige Organisationen, Verbände, Stiftungen, Unternehmen, der Deutsche Bundestag und viele Bundesländer Stipendien, so z. B.:

Deutsche Stiftung Völkerverständigung

Die gemeinnützige Stiftung engagiert sich für den internationalen Schüleraustausch. Ihre Website bietet eine Stipendiensuche.

- ➔ schueleraustausch-portal.de/stipendien-suche

Parlamentarisches Patenschafts-Programm (PPP)

Der Deutsche Bundestag vergibt Stipendien für ein Austauschjahr in den USA an Schüler/-innen, junge Berufstätige und Auszubildende.

- ➔ bundestag.de/ppp

Kurze Freiwilligendienste

Workcamps

Hier lebst du mit jungen Leuten aus verschiedenen Ländern für zwei bis vier Wochen zusammen und arbeitest mit ihnen an einem gemeinnützigen Projekt. In der Regel musst du nur eine geringe Teilnahmegebühr und die Reisekosten selbst finanzieren, Unterkunft und Verpflegung sind enthalten.

- ➔ workcamps.org

Worldwide Opportunities on Organic Farms (WWOOF)

Im Tausch gegen Verpflegung und Unterkunft kannst du auf ökologischen Bauernhöfen mitarbeiten. Anbieter vermitteln gegen Zahlung eines geringen Mitgliedsbeitrages geeignete Höfe.

- ➔ wwof.de (Deutschland)
- ➔ wwof.net (international)

Workaway

Gegen Verpflegung und Unterkunft arbeitest du z. B. bei einer Familie, einer NGO, an einer Schule oder in einem Hostel. Für die Vermittlung verlangt die Plattform einen geringen Mitgliedsbeitrag.

- ➔ workaway.info (englischsprachig)

Längere Freiwilligendienste

Bundesfreiwilligendienst (BFD)

Der BFD ist ein Angebot für alle Bürger/-innen, die sich im sozialen, kulturellen oder ökologischen Bereich oder im Bereich des Sports, der Integration sowie im Zivil- und Katastrophenschutz engagieren wollen.

- ➔ bundesfreiwilligendienst.de

Entwicklungs- und Freiwilligendienste weltweit

Es gibt vielfältige Organisationen und Möglichkeiten für ein Engagement in sozialen, ökologischen, kulturellen oder bildungspolitischen Projekten im Ausland. Die Planung des Aufenthalts sollte ein Jahr vor Reiseantritt beginnen.

- ➔ freiwilliges-internationales-jahr.de
- ➔ kulturweit.de
- ➔ solidaritaetskorpis.de
- ➔ weltwaerts.de

Spät dran?



Hier findest du auch kurzfristig noch geförderte Plätze in Auslandsprojekten:
➔ rausvonzuhaus.de/lastminute

Freiwilligendienste Kultur und Bildung

Als Freiwillige/-r erhältst du einen Einblick in einen der folgenden drei Arbeitsbereiche:

- Kultur: Du lernst die Arbeit in Theatern, Museen oder Büchereien kennen und wirkst an Projekten mit.
- Politik: Du kannst z. B. in einer Fraktion, Gedenkstätte, Gewerkschaft, Stiftung oder in einem Jugendverband mitarbeiten.
- Bildung: Du hilfst in Schulen z. B. bei der Hausaufgabenbetreuung mit.

- ➔ freiwilligendienste-kultur-bildung.de

Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)

Das FÖJ bietet die Gelegenheit, in der Regel ein Jahr lang in einer Einrichtung des Naturschutzes oder der Umweltbildung zu arbeiten und zu lernen – auch im Ausland.

- ➔ foej.de

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

Das FSJ wird hauptsächlich von karitativen Einrichtungen und Organisationen angeboten. Es kann zum Teil auch im europäischen Ausland absolviert werden.

- ➔ bak-fsj.de

Freiwilliger Wehrdienst (FWD)

Hier kannst du in einem Zeitraum von 7 bis 23 Monaten die Arbeit der Bundeswehr kennenlernen.

- ➔ bundeswehrkarriere.de/freiwilliger-wehrdienst-261

Au-pair

Als Au-pair betreust du die Kinder deiner Gastfamilie und hilfst bei der täglichen Hausarbeit mit. Die Familie stellt Unterkunft, Verpflegung und ein Taschengeld zur Verfügung. Ein Au-pair-Aufenthalt dauert meist sechs bis zwölf Monate, die Bewerbung ist ganzjährig möglich. Empfehlenswert ist die Vermittlung über eine seriöse Au-pair-Agentur, denn sie wählt die Gastfamilie sorgfältig aus und hilft bei Problemen.

- ➔ guetegemeinschaft-aupair.de
- ➔ rausvonzuhaus.de/Au-pair/Voraussetzungen

Jobs, Praktika und Studium im Ausland

Die **Zentrale Auslands- und Fachvermittlung (ZAV) der Bundesagentur für Arbeit** vermittelt Jobs und Praktika im Ausland und berät zu Auslandsaufenthalten in der Ausbildung und im Studium.

- ➔ arbeitsagentur.de/vor-ort/zav/wege-ins-ausland

Du studierst und hast Lust, ins Ausland zu gehen? Der **Deutsche Akademische Austauschdienst e.V. (DAAD)** hilft unter dem Programm „Erasmus+“ bei der Planung und Finanzierung (Stipendien) eines Auslandsaufenthaltes während des Studiums oder bei der Vermittlung eines Praktikums im europäischen Ausland.

- ➔ daad.de/de/im-ausland-studieren-forschen-lehren/

Als „Erasmus+“-Stipendiat/-in zahlst du im Ausland keine Studiengebühren, und man erhält eine monatliche Förderung.

- ➔ eu.daad.de

Förderung / Stipendien

Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG)

Förderung für Studierende und Schüler/-innen, deren Bildungsweg die Eltern aus finanziellen Gründen nicht unterstützen können. Übrigens: BAföG gibt es für alle, die grundsätzlich förderberechtigt sind, auch im Ausland.

BAföG-Hotline: 0800 / 223 63 41

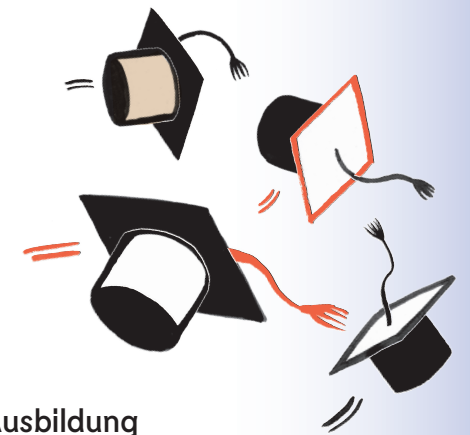
- ➔ bafög.de

Durch ein Stipendium erhalten Schüler/-innen und Studierende sowie junge Wissenschaftler/-innen finanzielle und oft auch inhaltliche Unterstützung für ihren Bildungsweg.

Bundesverband Deutscher Stiftungen e.V.

Die Website bietet einen Überblick zur Arbeit von Stiftungen auf dem Gebiet der Studienförderung und Tipps für die Suche und Antragstellung.

- ➔ stiftungssuche.de/stipendien



Ausbildung

Die Ausbildung beginnt in der Regel im August oder September jedes Jahres. Für viele Ausbildungsplätze muss man sich mindestens ein Jahr vor Ausbildungsbeginn bewerben.

- ➔ arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung

Lehrstellenbörse der Industrie- und Handelskammer (IHK)

- ➔ ihk-lehrstellenboerse.de

Studium

Für einige Studienfächer kann man sich nicht direkt an den Unis einschreiben, sondern muss sich dort oder bei der Stiftung für Hochschulzulassung bewerben. Nicht vergessen: Für die Bewerbung gibt es Fristen.

Stiftung für Hochschulzulassung

- ➔ hochschulstart.de

Infos über Studienfächer, -orte, Finanzierungsmöglichkeiten

- ➔ studienwahl.de

Studienmöglichkeiten und Unis in Deutschland

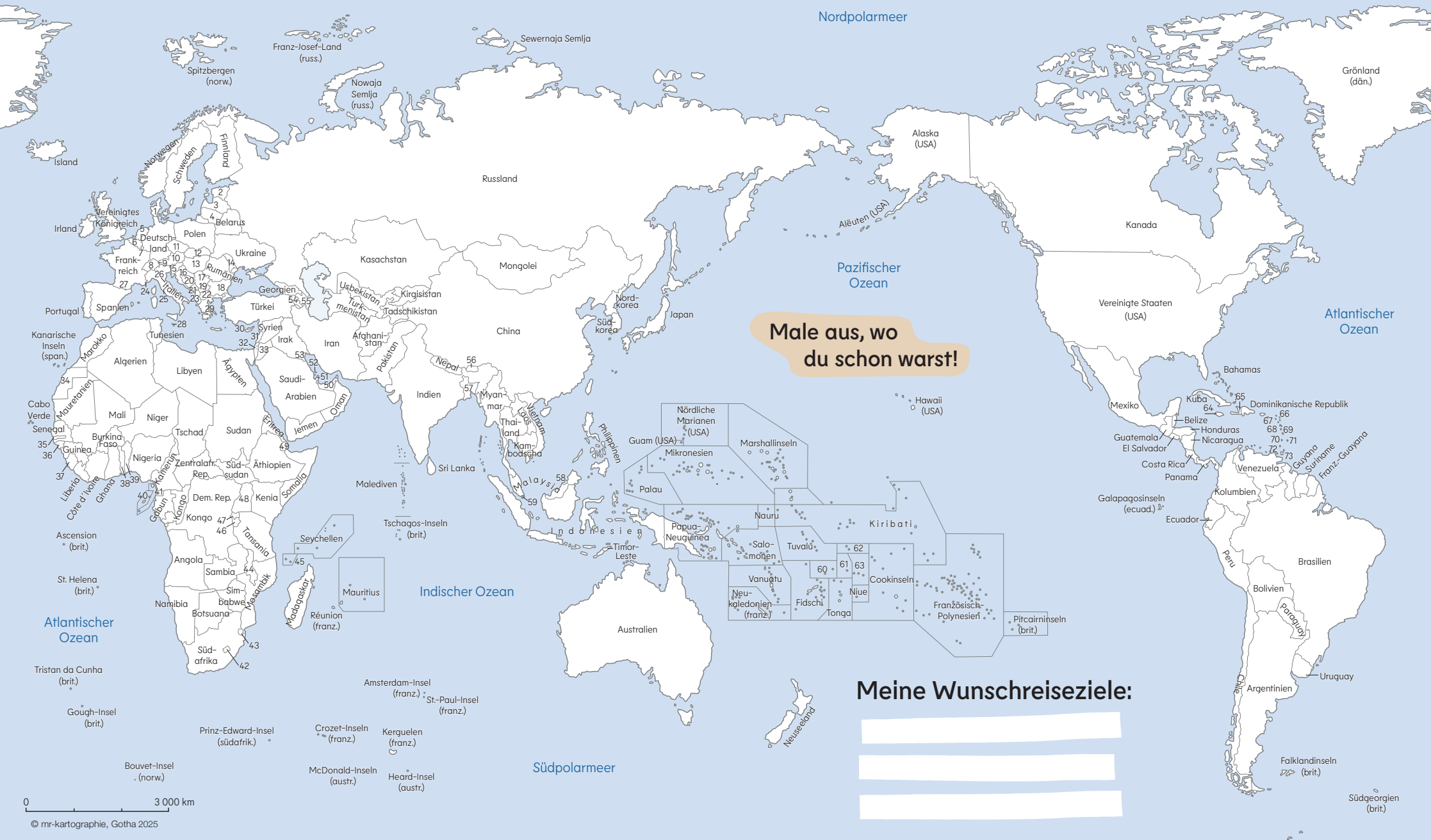
- ➔ hochschulkompass.de

Praktikum

Durch ein Praktikum bekommst du eine konkrete Vorstellung von einem Berufsbereich. Eine kleine Auswahl der unzähligen **Internet-Praktikumsbörsen**:

- ➔ arbeitsagentur.de/jobsuche
- ➔ bildungsserver.de/praktikumsboersen-2090-de.html
- ➔ karriere.unicum.de/praktikum

Wichtig: Bei allen Praktika hast du Anspruch auf ein Praktikumszeugnis. Bei freiwilligen Praktika, also solchen, die nicht von der Schule oder Hochschule vorgeschrieben sind, hast du das Recht auf den gesetzlichen Mindestlohn, wenn du über 18 Jahre alt bist und das Praktikum länger als drei Monate dauert.



0 3 000 km
© mr-kartographie, Gotha 2025

- | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------|----------------------------|-------------------|--|------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1 Dänemark | 8 Schweiz | 15 Slowenien | 21 Montenegro | 28 Malta | 33 Jordanien | 39 Benin | 45 Komoren | 51 Katar | 58 Brunei | 63 Amerikanisch-Samoa (USA) | 69 St. Lucia |
| 2 Estland | 9 Liechtenstein | 16 Kroatien | 22 Nordmazedonien | 29 Griechenland | 34 Westsahara | 40 São Tomé und Príncipe | 46 Burundi | 52 Bahrain | 59 Singapur | 64 Jamaika | 70 St. Vincent und die Grenadinen |
| 3 Letland | 10 Österreich | 17 Serbien | 23 Albanien | 30 Zypern | 35 Gambia | 41 Äquatorialguinea | 47 Ruanda | 53 Kuwait | 60 Wallis und Futuna (franz.) | 65 Haiti | 71 Barbados |
| 4 Litauen | 11 Tschechien | 18 Bulgarien | 24 Monaco | 31 Libanon | 36 Guinea-Bissau | 42 Lesotho | 48 Uganda | 54 Armenien | 61 Samoa | 66 Antigua und Barbuda | 72 Grenada |
| 5 Niederlande | 12 Slowakei | 19 Kosovo | 25 Vatikanstadt | 32 Israel (einschließlich Palästinensische Autonomiegebiete) | 37 Sierra Leone | 43 Eswatini | 49 Dschibuti | 55 Aserbaidschan | 62 Tokelau | 67 St. Kitts und Nevis | 73 Trinidad und Tobago |
| 6 Belgien | 13 Ungarn | 20 Bosnien und Herzegowina | 27 Andorra | | 38 Togo | 44 Malawi | 50 Vereinigte Arabische Emirate | 56 Bhutan | 57 Bangladesch | | |

Zeitmanagement

Die nächste Prüfung, das Referat, die Hausaufgaben – hast du auch oft viel zu tun und fragst dich, wie du das alles erledigen sollst? Hier findest du ein paar Methoden und Tipps, die dir dabei helfen können, deine Zeit gut einzuteilen.

ALPEN-Methode

Mit der ALPEN-Methode kannst du deinen Tagesablauf oder auch deine Woche strukturieren. Die einzelnen Buchstaben der Abkürzung ALPEN stehen für jeweils einen Arbeitsschritt:

Aufgaben: Notiere dir auf einer To-do-Liste, was du erledigen musst.

Länge: Schätze den Zeitaufwand für die Bearbeitung der Aufgaben ein.

Pufferzeiten: Plane genügend Puffer ein, um deinen Zeitplan einzuhalten, auch wenn die Bearbeitung einzelner Aufgaben länger dauern sollte als gedacht.

Entscheidung: Lege fest, mit welcher Aufgabe du beginnst. Berücksichtige dabei Dringlichkeit und Wichtigkeit.

Nachkontrolle: Prüfe, wie gut du mit der eingeplanten Zeit ausgekommen bist und was du erledigt hast, und passe den Plan gegebenenfalls an. Das kann dir dabei helfen, den Zeitaufwand besser abzuschätzen.



Notiere drei Vorhaben, die du umsetzen willst, zum Beispiel: weniger Screentime, mehr Fahrradfahren. Male immer einen Punkt in der jeweiligen Reihe aus, wenn du dein Ziel erreicht oder daran gearbeitet hast.

1

2

3

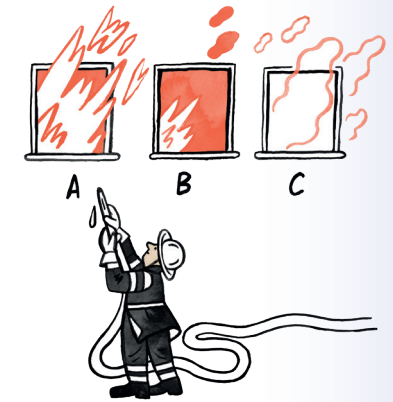
ABC-Methode

Mit der ABC-Methode ordnest du die zu erledigenden Aufgaben nach ihrer Dringlichkeit. Dadurch fällt es leichter, zu bestimmen, mit welchen Aufgaben du beginnen solltest.

A: Aufgaben, die dringend erledigt werden müssen, zum Beispiel wegen eines nahen Abgabetermins.

B: Aufgaben, die weniger dringend, aber wichtig sind.

C: Weniger wichtige und nicht eilende Aufgaben.



Pomodoro-Technik

Die Pomodoro-Technik kann dir dabei helfen, fokussiert und konzentriert an einer Aufgabe zu arbeiten. Hierzu stellst du dir einen Wecker auf 25 Minuten, in denen du arbeitest, ohne dich von anderen Dingen ablenken zu lassen. Danach machst du fünf Minuten Pause – idealerweise mit Bewegung, oder du gehst kurz mal frische Luft schnappen. Anschließend folgt eine weitere Arbeitsphase mit 25 Minuten. Nach viermal 25 Minuten inklusive Pausen machst du eine längere Pause von 15–30 Minuten. Danach kannst du mit der nächsten Pomodoro-Einheit starten.

Zusätzliche Tipps:

- Lege regelmäßig Pausen ein.
- Erkenne und vermeide Zeitfresser: Falls du zum Beispiel viel Zeit am Bildschirm verbringst, kannst du dir Limits für einzelne Apps erstellen.
- Erledige Dinge, die dir besonders schwerfallen, möglichst als Erstes. Dann hast du den Kopf frei.
- Tu dich mit anderen zusammen: Gemeinsam lernt es sich oft besser.
- Schaffe dir eine gute Arbeitsumgebung.
- Belohne dich, wenn du ein Ziel erreicht hast. Manchmal hilft es auch, die Belohnung vorher bewusst festzulegen – das steigert die Vorfreude und die Motivation!

