

Serie: Was sind eure Pläne für den Sommer?

Noch ist der Sommer zwar weit entfernt, doch unsere Redakteure haben sich trotzdem schon Gedanken gemacht, was sie in der warmen Jahreszeit unternehmen möchten. Diese Pläne stellen sie euch in unserer neuen Serie vor.

Ich bin von Mai bis Oktober mit Praktika beschäftigt. Nachdem ich erst drei Monate bei der GLAMOUR in München verbringen werde, geht es danach für zwei Monate zu SPIEGEL ONLINE nach Hamburg. Leider habe ich keine Zeit für große Urlaube wie auf dem Foto aus dem letzten Jahr, ich hoffe aber, dass sonnige Nachmittage an Isar und Elbe den gleichen Effekt haben werden. Ich freue mich sehr aufs Schreiben – schön, dass meine Leidenschaft endlich einen Weg in mein Berufsleben gefunden hat!

von Danielle Dörsing

Vier effektive Zeitmanagement-Strategien für Studierende

Die Prüfungszeit steht mal wieder an und du wünschst dir schon, dass der Tag dieses Mal doch mehr als 24 Stunden hätte?

Zwischen Klausuren und Hausarbeiten fehlt dir die Zeit fürs Ausgehen oder Jobben? Dann ist es nicht die Zeit, die dir fehlt, sondern eine Strategie für optimales Zeitmanagement. Die Namen dieser Strategien reichen von "Pomodoro" bis zu der "Jerry Seinfeld-Methode" und haben doch nur ein simples Ziel: Dir zu helfen aus deiner verfügbaren Zeit das Höchstmaß an Effektivität herauszuholen.

Warum man seine Zeit bewusst planen sollte

Die Vorteile deine Zeit bewusst zu planen sind offensichtlich: Statt 40 % deiner Zeit am Handy, am Essen oder an sonstigen Ablenkungen zu vergeuden, nutzt du deinen Lerntag effektiv und kannst in der Folge vielleicht sogar eine Stunde früher als zuvor die Bib verlassen. Außerdem ersparst du dir eine Menge Druck, indem du bewusst planst, wann du was lernst, anstatt alles auf den letzten Drücker zu erledigen.

Neben den hier aufgezählten Strategien gibt es eine Reihe anderer Methoden, die mindestens genauso interessant, mir persönlich aber als weniger hilfreich erschienen sind. Aus diesem Grund habe ich mich auf vier sehr effektive und leicht umsetzbare Zeitmanagement-Strategien konzentriert und möchte dir diese nun vorstellen.

Die 60-60-30 Methode

Bei der 60-60-30 Methode gehst du wie folgt vor: Stelle dir eine Stoppuhr auf 55 Minuten. In diesen 55 Minuten lernst du intensiv dein Thema und lässt dich durch nichts und niemanden ablenken. Nach diesen 55 Minuten gönnst du dir eine fünfminütige Pause, in der du kurz aufstehst oder dich dehnt. Im zweiten Durchlauf lernst du nun für weitere 60 Minuten und nimmst dir danach 30 Minuten für deine Pause. Die längere Pause solltest du für ein kurzes Nickerchen, einen Spaziergang oder ähnliches nutzen, um dich zu erholen. Nun kannst du einen oder zwei dieser 60-60-30 Blöcke in deinen Tag einbauen und beobachten wie sich deine Lerneffektivität erhöht. Dieser

Rhythmus basiert auf unserem natürlichen Biorhythmus und hilft dir durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung deine Energie richtig zu nutzen.

Für diejenigen, die nur wenig Zeit zu Verfügung haben oder sich nicht 60 Minuten lang konzentrieren können, ist womöglich die Pomodoro- Methode besser geeignet.

Die Pomodoro- Methode

Die Pomodoro-Technik funktioniert ähnlich wie die 60-60-30 Methode mit Arbeitsrhythmen, die allerdings wesentlich kleiner sind. Hier lernst du für 25 Minuten intensiv an einer Aufgabe, die du dir vorher überlegt hast und kreuzt diese dann ab. Danach machst du für fünf Minuten Pause und wiederholst das Ganze für vier oder fünf Pomodori. Hast du diese erledigt, kannst du dir eine längere Pause gönnen (allerdings nicht länger als 20-30 Minuten).

Wenn es dir wie mir geht und du dich ungern mitten im Flow zu einer 5-Minuten-Pause "zwingst", kannst du die ersten beiden Methoden auch kombinieren und beispielsweise morgens einen 60-60-30 Rhythmus und mittags die Pomodoro Strategie anwenden.

Die Energiekurve

Streng genommen ist diese Methode keine Zeitmanagement Strategie, sondern dient dazu, dir bewusst zu machen, wann du dich am besten konzentrieren kannst. Dazu notierst du dir auf einem Blatt Papier ein paar Tage lang zu jeder vollen Stunde dein Energielevel von 0 bis 10. Daraus entwickelst du dann deine persönliche Energiekurve und erkennst die Zeiten, an denen du am produktivsten arbeiten kannst. Deine Hochphasen kannst du nun für besonders schwierige Aufgaben und die Tiefs zur Erholung oder für leichtere Aufgaben nutzen. Wichtig ist, seinem Körper in den Tiefphasen auch mal Erholung zu gönnen, und ihn nicht künstlich (beispielsweise mit Kaffee) aufzuputschen.

Die Energiekurve hilft dir, deine persönlichen Energiehochs zu ermitteln und sie auf deine Lernzeit abzustimmen. Suchst du

nach einer Methode, um eine bessere Übersicht über deine Aufgaben zu bekommen, solltest du es mit der nächsten Strategie probieren.

Personal Kanban

Die Kanban-Methode kommt aus dem Produktionsprozess und eignet sich ideal zur Visualisierung deiner täglichen Lernziele. Dafür zeichnest du auf ein Blatt Papier eine Tabelle mit drei Spalten, die du jeweils mit "To Do", "In Arbeit" oder "Erledigt" beschriftest. Jetzt ordnest du die Aufgaben der jeweiligen Spalte zu und aktualisierst sie nach jedem Lerntag. Alternativ kannst du auch ein White Board und Post-It's oder eine App verwenden.

Auf diese Weise behältst du die Übersicht über deine Aufgaben und motivierst dich dadurch, dass du deine bereits erledigten Punkte vor dir siehst.

Suche die beste Methode für dich

Wie du gemerkt hast, gibt es die unterschiedlichsten Strategien für ein besseres Zeitmanagement. Welche am besten zu dir passt, findest du am besten im Selbstversuch heraus. Falls dir die Methoden in diesem Artikel so gar nicht zusagen, bleibt natürlich auch noch das Internet zur Suche nach weiteren Strategien. Hast du eine gefunden, die zu dir passt, wirst du schon nach kurzer Zeit das Gefühl bekommen, mehr und vor allem effektiver gearbeitet zu haben. Allein für diesen Gewinn ist es allemal wert, sich ab und zu dem Thema Zeitmanagement zu widmen.

Welche Zeitmanagement-Strategien kennst du noch? Ich freue mich auf deinen Kommentar!

Lilover Laylany Rodriguez

Die Kracher zu Silvester



Die Deutschen geben jährlich rund 120 Millionen Euro für Feuerwerk aus

An Silvester mal etwas Neues, das wäre es doch! Hier ein paar Tipps, die die übliche Langeweile verhindern. Wie wäre es zum Beispiel statt Bleigießen mit einem Trip nach Paris oder statt zuhause Raclette zu essen einem Dinner am Meer?

Ein paar Mal werden wir noch wach und dann ist Silvester und damit erwacht die immer gleiche Frage: Was tun am Neujahrsabend? Wir von UNiversum haben die ultimativen Tipps für einen gelungenen Abend für euch zusammengestellt. Ob Gießen, Deutschland oder Europa, hier ist für jeden etwas dabei:

Tipps für ein romantisches Silvester:

1. Silvester in Gießen und keine Idee? Wie wäre es das Feuerwerk mal von Oben zu sehen? Vom 13. Stockwerk des Dachcafés aus ist ein toller Blick auf die Stadt und das Feuerwerk garantiert. Dazu gibt es eine breite Spanne von Specials an diesem Abend. Von mehrgängigem Menü bis zur

Weinprobe – für alle Portmonees ist etwas dabei.

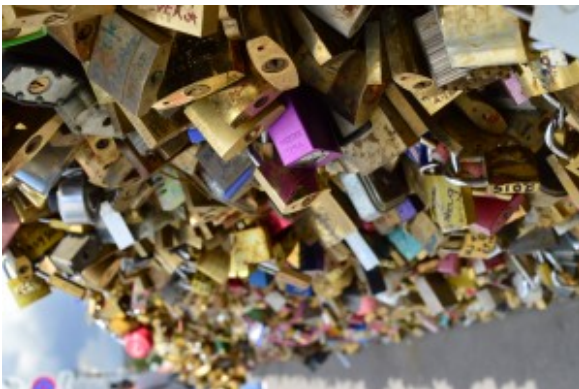
Weitere Infos gibt es [hier](#)



Warum Silvester nicht mal am Meer verbringen?

2. Wer Silvester an der Nordsee, St. Peter-Ording oder Sylt verbringen will, dem bietet sich ein beeindruckender Anblick beim Feuerwerk über dem Meer, um danach auf der Westerländer Strandpromenade ins neue Jahr zu tanzen.

Auf [Airbnb](#) findet ihr preiswerte Unterkünfte



Romantikurlaub in Paris – da darf das Liebesschloß nicht fehlen

3. Paris die Stadt der Liebe. Besonders an Neujahr sprüht die Metropole vor Leben und bietet mit einem gigantischen Feuerwerk über dem Eiffelturm den romantischen Höhepunkt des

Silvesterabends. Wer seine(n) Liebste(n) noch überraschen möchte und einen günstigen Weg sucht, der sollte einmal [hier](#) nachschauen

Tipps für Partylöwen:

1. "Ein ticket, 3 locations, 5 floors, 100 kilo bassmusik, 3 tage kopfweh". Zuerst tanzt ihr euch bei der Nachttanzdemo in Gießen mit "underthegrund" die Füße wund und alle die dann noch stehen können, haben für insgesamt 10 Euro gleich 3 Clubs zur Auswahl: Das MuK, Enjoy und Café Amélie in Gießen bieten euch alles von Funk über Reggae bis Deephouse. Alle Infos gibt es [hier](#)

2. Berlin: in der Hauptstadt findet jedes Jahr die größte Party Deutschlands mit über 1 Millionen Besuchern statt. Das bunte Feuerwerk über dem Brandenburger Tor und die vielen live acts machen den Rutsch ins Neue Jahr unvergesslich. Wie ihr am besten hinkommt findet ihr [hier](#)

3. Prag, die Hauptstadt Tschechiens, ist eine einzige Partymeile,

besonders an Silvester. Ob gebuchte Location oder spontane Entscheidung,



Prost! Prag ist für seinen Absinth berühmt berüchtigt

jeder Partybegeisterte wird in Prag sein Wunschevent finden.

Wie ihr hinkommt? Zum Beispiel [hier](#) mit

Tipps für Backpacker und Spontane:

1. Silvester mit Blick auf den Ätna? Von der kleinen Stadt Taormina aus hat man einen eindrucksvollen Blick auf den Vulkan und ist trotzdem nur einen kurzen Fußmarsch von allen Bars und Restaurants entfernt. Preiswerte Unterkünfte findet ihr [hier](#)



*Egal wo man feiert
– Wunderkerzen
gehören einfach
dazu!*

2. Nicht nur berühmte Künstler, Grachten und das Nachtleben machen Amsterdam zu einer besonderen Stadt. An Silvester verwandelt sich die Altstadt in eine einzige Partymeile und Menschen aus aller Welt strömen in die Stadt. Wem später kalt wird, der kann es sich in einem der vielen Coffeshops bequem machen und entspannt die Live Musik genießen. Damit euer Trip unvergesslich wird, hier noch ein paar [Tipps](#)

3. Silvester gleich zwei Mal erleben? Das ist nicht unmöglich!

Zuerst Neujahr in Neuseeland genießen und dann am 1.1.2017 ganz gemütlich nach Tahiti fliegen, um dort am 31.12.2016 anzukommen und das Neue Jahr ein zweites Mal zu begrüßen. Flüge gibt es zum Beispiel [hier](#)

Tipps und Fotos von Kim Hornickel

Mit Geschichte spielen



Schon einmal etwas von Askia gehört? Im Spiel Civilization lernt man nie aus

Wer heutzutage denkt, dass Computerspiele nur eine Spielerei für Kinder sind, der hat vor vielen Entwicklungen der letzten Jahre die Augen verschlossen. Die Industrie dahinter erwirtschaftet jährlich Milliarden, Grand Theft Auto V im Jahr 2013 beispielsweise mehr als drei Milliarden US-Dollar an den ersten drei Verkaufstagen. Auch auf ganze Gesellschaften nehmen Computerspiele schon Einfluss. In Südkorea haben Profispieler von StarCraft 2 oder League of Legends eine Fangemeinde, wie in Deutschland Fußballstars. Computerspiele haben sich mittlerweile zu einem gesamtgesellschaftlichen

Unterhaltungsmedium entwickelt – ähnlich wie Filme. Und genau wie der Film, so zieht auch das Computerspiel viele Anregungen, Ideen und Settings aus der Geschichte.

Filme mit historischer Handlung können in drei Kategorien



Zu Beginn des Spiels Civilization legt man das Setting fest: Wie soll deine Welt aussehen?

eingeteilt werden. Schlechte Historienfilme, gute Historienfilme und akkurate Historienfilme. Gerade letztere sind jedoch selten, denn zu reizvoll für Drehbuchautoren und Regisseure ist es doch, die Geschichte größer dazustellen, als sie war. Ein Film soll eine Geschichte erzählen und unterhalten. Tut er das, so hat er seinen Zweck erfüllt. Dann kümmert es nur noch den Archäologen, wenn Kaiser Marc Aurel im Film „Gladiator“ von Ridley Scott in seinem Palast in Rom ein Marmorstandbild des Kaisers Septimius Severus aufgestellt hat, der eigentlich erst 13 Jahre nach ihm an die Macht kam. Es mag Leute geben, die sich über solche Details ärgern, doch dem Film als solchem, als Kunstform wie auch aus kommerzieller Sicht, hat dies nicht geschadet. Was für Filme gilt, das gilt auch für Computerspiele, die in einem historischen Rahmen angesiedelt sind. Manche mögen mit ihrer Thematik freier umgehen als andere, doch das ist für die Qualität des Spiels nicht von Belang. Was zählt sind die Präsentation durch Grafik und Sound, die Gestaltung von Spielverlauf und Steuerung, wodurch letztlich das erreicht wird, was für ein Computerspiel

zählt, nämlich der Spielspaß.

Geschichte selbst simulieren



Der erste Schritt zum Weltreich: Das Siedeln

Als Beispiel soll die Reihe „Civilization“ dienen, deren sechster Teil kürzlich erschien. Civilization ist ein rundenbasiertes Strategiespiel, was heißt, dass der Spieler und entweder vom Computer gesteuerte oder menschliche Mitspieler der Reihe nach ihre Spielzüge ausführen, genau wie bei einem Brettspiel. Das Spiel simuliert die Geschichte der Menschheit von der Jungsteinzeit bis in die Gegenwart und ein Stück darüber hinaus. Hierzu schlüpft der Spieler in die Rolle des Oberhauptes einer Zivilisation.

Hier ist schon eine erste Besonderheit zu nennen, denn zusätzlich zu den großen Nationen und Gestalten, die man gemeinhin aus dem Schulunterricht kennt (z.B.: Alexander der Große und Griechenland, Napoleon und Frankreich oder Bismarck und Deutschland) sind auch immer einige Völker und Anführer jenseits des europäischen Tellerrands vertreten (Schon mal von Askiya Muhammad und dem Songhai-Reich gehört?). Runde für Runde erforscht man die Welt, gründet Städte, baut diese aus, trifft andere Nationen, handelt, führt Krieg, baut Weltwunder und forscht. Forschung ist das A und O um seine Zivilisation voran zu bringen. Die Auswahl an Technologien umfasst klar umrissene Techniken (das Rad, die Schrift oder die Dampfmaschine), über ganze Disziplinen der Wissenschaft

(Physik oder Biologie), bis hin zu komplexen sozialen und geistesgeschichtlichen Phänomenen (Philosophie und Theologie bis hin zur Globalisierung).

Die Geschichte wiederholt sich nicht

Zum Sieg führen stets mehrere Wege und die große Auswahl an Zivilisationen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Schwerpunkten, sowie immer neue vom Computer generierte Weltkarten lassen kein Spiel wie das vorherige werden. Wer kennt das nicht? Da siedelt man friedlich als erster Konsul Gandhi von Indien vor sich hin, gründet Städte, sammelt Kunst und Kultur an und will friedlich mit seinen Nachbarn zusammen leben, da wird man von Präsident Shakas Zulu-Kriegern überfallen, welche sich dann auch noch mit den Legionen des Königs Augustus verbünden.



Willkommen in Gao. Hier kannst du die Geschichte neu schreiben.

Man ist gezwungen Armeen auszuheben und baut die Chinesische Mauer um seine Grenzen herum, nur um nach Jahren des Abwehrkampfes festzustellen, dass Genosse Hiawatha der Sowjet-Irokesen in den tiefen seiner Wälder ein Raumschiff gebaut hat, dieses in den Weltraum schickt um eine neue Erde zu finden und damit den Wissenschaftssieg davonträgt. Doch das Spielprinzip entwickelt rasch eine solche Sogwirkung, dass man Niederlagen schnell wegsteckt und manchmal beim Spielen komplett die Zeit vergisst.

Kein Lerneffekt?

Was hat das nun mit der tatsächlichen Geschichte zu tun, werden sich viele nun entsetzt fragen? Nun, nicht direkt. Aber Teil des Spiels ist auch stets eine umfangreiche „Civilopädie“, eine Datenbank mit Informationen zu allen Nationen, Staatsoberhäuptern, Einheiten, Gebäuden, Weltwundern und Technologien im Spiel, die aber natürlich nur grundlegende Informationen enthält, diese aber anschaulich und unterhaltsam präsentiert. Wie war das also nun mit Askiya Muhammad und seinen Songhai?

Interessiert an noch mehr Geschichte in Computer-Spielen? Dann schaut euch unsere Top 3 an.

Artikel von Moritz W.

Screenshots von Marek Szabowski

Foodsharing – Wenn teilen nur immer so lecker wäre



Foodsharing findet beinahe täglich im **Café Amelie** (Walltorstraße 17, 35390 Gießen) statt. Es handelt sich dabei um eine **kostenlose Fairteilung** von Lebensmitteln, die Bauern und Betriebe abgeben, damit sie kein trauriges Ende im Kontainer finden.

“Kein trauriges Ende im Kontainer”



Food Sharing ganz nach dem Motto „Restlos glücklich“.

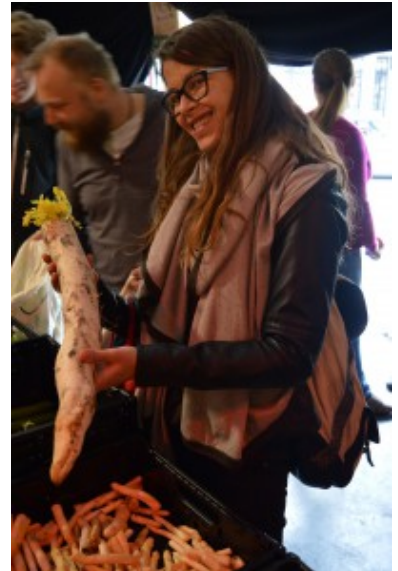
Das Prinzip ist einfach: Man geht hin, nimmt sich von dem leckeren Obst, Gemüse oder Backwaren was mit und geht wieder. Ohne selbst etwas mitbringen oder bezahlen zu müssen.



*Es darf ruhig
ordentlich
zugegriffen werden*

“Im Kampf gegen Verschwendung”

Der Sinn der Sache soll sein, der **Wegwerfgesellschaft entgegenzuwirken**. Jeder ist herzlich dazu eingeladen einfach mal vorbeizuschauen und/oder sich als freiwilliger Helfer zu engagieren.



*„Was zum...?!“ Eine
UNiversum
Redakteurin
entdeckt Neues*

Die Food Saver Crew ist sechs Tage die Woche im Einsatz um der **Verschwendung den Kampf anzusagen**, dabei können sie jeden Helfer gut gebrauchen, gesteht Antje.



Das Foodsharing-Team

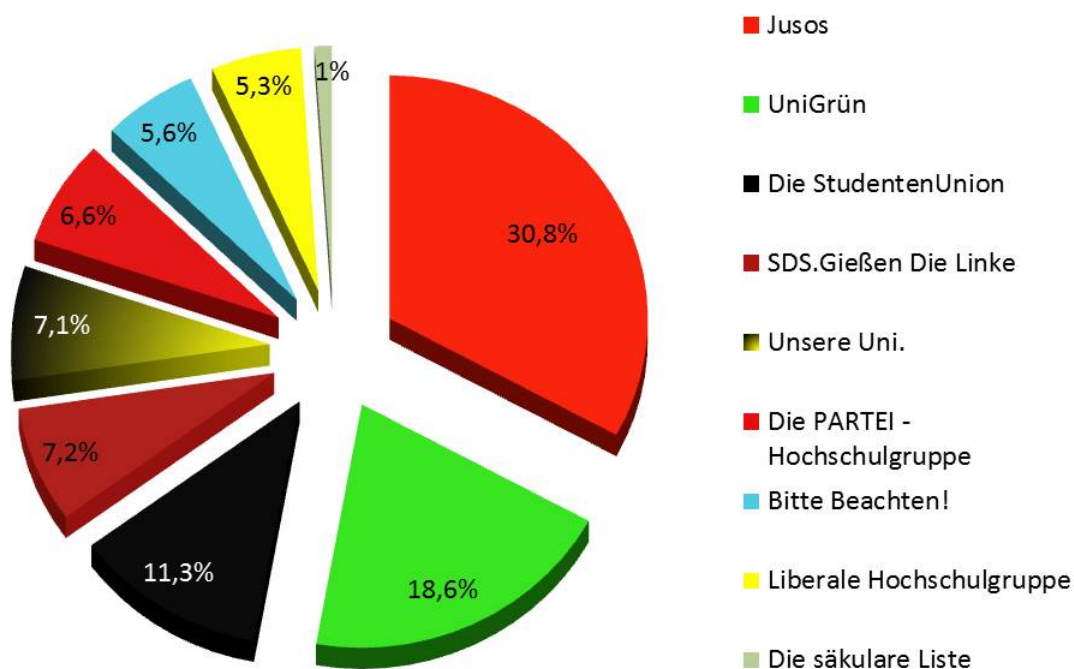
Mehr Informationen zum Foodsharing in Gießen und genaue *Fairteilungszeiten* findet Ihr unter auf der [Facebook-Seite](#). Für weitere Informationen zur deutschlandweiten Foodsharing-Organisation klicke [hier](#).

Fotos von Isabella Pianto und Kim Melina Hornickel

Die PARTEI verliert Platz im Studierendenparlament!

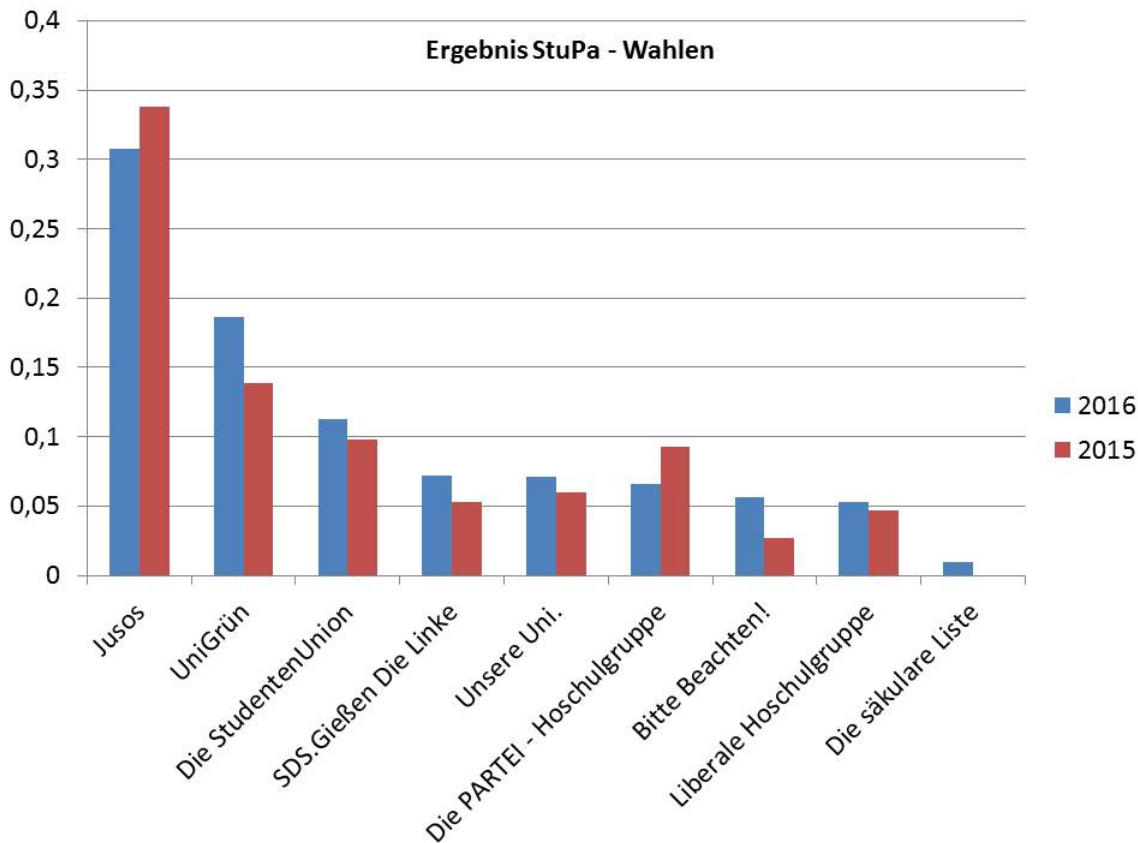
Überblick über die vergangenen StuPa – Wahlen

Ergebnis der StuPa - Wahlen



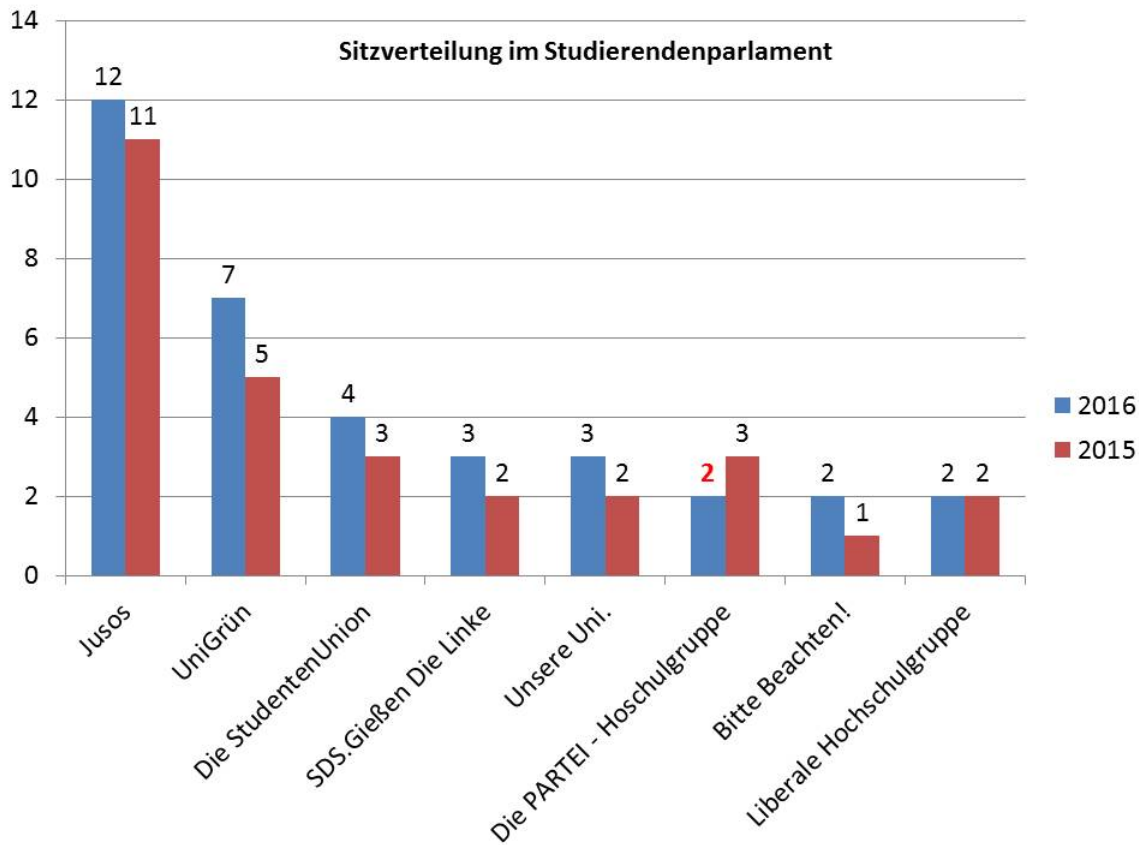
Erstmalig fand in diesem Jahr ein rein elektronisches Wahlverfahren an der JLU statt, das es den Studenten erleichtern sollte ihre Stimme abzugeben. Der Wahlausschuss versprach sich davon eine höhere Wahlbeteiligung, als die enttäuschenden 17 Prozent aus dem Vorjahr. Zum großen Sprung hat es noch nicht gereicht, doch kletterte die Zahl der wählenden Studenten immerhin auf 21,9 Prozent.

Wie schon im letzten Jahr konnten die **Jusos** die Mehrheit der Stimmen (1887) für sich verbuchen, gefolgt von **UniGrün** (1142), die ihren Stimmanteil im Vergleich zu 2015 um fast 5 Prozent steigerten. Den dritten Platz belegte erneut die **StudentenUnion** (691), die ebenfalls einen kleinen Anstieg von knapp 2 Prozent verzeichnete.



Den verhältnismäßig größten Anstieg verbuchte jedoch eine der kleinen Parteien. Mit 346 Stimmen bzw. 5,6 Prozent der gesamten Wählerschaft konnte **Bitte Beachten!** ihre Wählerzahlen im Gegensatz zum Vorjahr mehr als verdoppeln. Als Verlierer der Wahlen zog **Die PARTEI** vom Feld. Die Satire-Partei, die letztes Jahr erstmals in das StuPa einzog, musste mit 6,6 Prozent (406) aller Stimmen fast ein Drittel ihrer Wählerschaft einbüßen.

Dieser Zustand macht sich auch in der Vergabe der Sitzverteilung im Studierendenparlament deutlich. Während alle anderen Parteien ihre Sitzanzahl halten oder sogar anheben konnten, muss **Die PARTEI** nun einen ihrer zuvor drei Parlamentssitze abtreten.



Mit dem Sieg der **Jusos** können sich alle Studenten der JLU im kommenden Sommersemester wohl erstmalig auf einen kostenlosen Eintritt ins Freibad am Schwanenteich freuen.

Näheres über die Ergebnisse der FSR – Wahlen findet ihr unter:
www.inst.uni-giessen.de/studi-wahlen/FSR-Ergebnisse-15-16.pdf

Ein Bericht von Jonas Menke