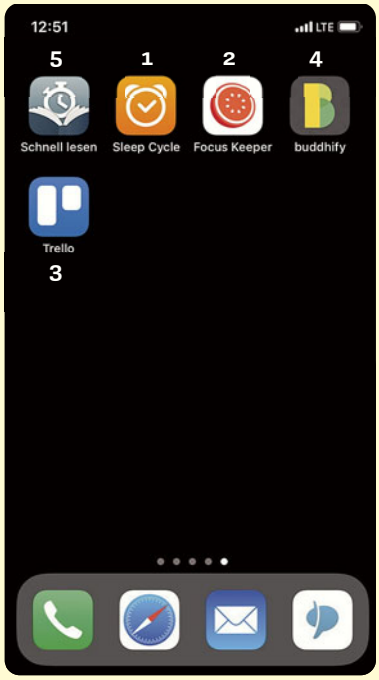
Was hast du drauf?

Die Finanzbloggerin Natascha Wegelin alias »Madame Moneypenny« verrät, welche Apps einen Ehrenplatz auf ihrem Smartphone haben.



1 | Sleep Cycle
Diese App analysiert meinen Schlaf und weckt mich, wenn ich mich gerade in einer leichten Schlafphase befinde. Man stellt abends eine Zeitspanne von 30 Minuten ein und wacht dann zum besten Zeitpunkt auf. Ich komme so leichter aus dem Bett und fühle mich tagsüber fitter.

2 | Focus keeper
Das Programm hilft mir, mich beim Arbeiten nicht von Facebook, Mails und Anrufen ablenken zu lassen. Es beruht auf dem Promodoro-Prinzip: Ich arbeite 25 Minuten konzentriert und mache danach 5 Minuten Pause. Nach vier Durchgängen darf ich dann 25 Minuten surfen und chatten.

3 | Trello Mit dieser App organisiere ich meinen Alltag. Ich koordiniere To-do-Listen anhand verschiedener Kärtchen. Ich habe die Spalten »Ideen«, »To Dos«, »In Progress«, »Done«, »Ongoing« und »Wont't Do«. So sehe ich, was ich noch erledigen muss und in welcher Reihenfolge.

4 | Buddhify Eine Meditationsapp. Die finde ich gut, weil man nicht einfach vor sich hinmeditiert. Es gibt verschiedene Stimmungen und Szenarien wie: »Ich fühle mich gestresst«, »ich fühle mich krank«, oder »ich kann nicht einschlafen«. Mir hilft sie vor allem, nach einem stressigen Tag runterzukommen. Buddhify ist zwar auf Englisch, aber sehr gut verständlich und mit angenehmen Stimmen gesprochen.

5 | Schnelllesen
Eine App, die mir geholfen hat, mein Leseverhalten zu verbessern. Es gibt verschiedene Übungen, um schneller lesen zu lernen – und dabei trotzdem den Inhalt zu verstehen. Ich habe anfangs in dem Tempo gelesen, in dem ich gesprochen habe, und das dauert sehr lange. Es reicht, Schlüsselwörter zu erkennen. Unser Gehirn ist schlau genug, sie zu einem Satz zusammenzusetzen.

Wegelin, 32, betreibt mit madamemoneypenny.de einen der größten deutschen Finanzblogs. Das Besondere: Er richtet sich vor allem an Frauen und möchte sie auf dem Weg in die wirtschaftliche Unabhängigkeit begleiten.

GETTY IMAGES (L.U.)

Impressum

SPIEGEL-Verlag
Rudolf Augstein GmbH & Co. KG

Abo-Service:
Tel.: +49 (0) 40/3007-2700
Fax: +49 (0) 40/3007-3070
E-Mail: aboservice@spiegel.de
Postfach 10 58 40, 20039 Hamburg

Verlag und Redaktion
Ericusspitze 1, 20457 Hamburg
E-Mail: unispiegel@spiegel.de
Online: www.unispiegel.de

Herausgeber
Rudolf Augstein (1923 – 2002)

Chefredakteur
Klaus Brinkbäumer (V. i. S. d. P.)

Stellvertretende Chefredakteure
Susanne Beyer
Dirk Kurbjuweit
Alfred Weinzierl

Redaktionsleitung
Miriam Olbrisch

Redaktion
Johan Dehoust

Mitarbeit
Franziska Bohn
Annette Bruhns
Rebecca Erken
Matthias Fiedler
Christine Haas
Bernd Kramer
Marie-Charlotte Maas
Cathrin Schmiegel
Nicole Schulze

Gestaltung
Annika Loebel

Bildredaktion
Torsten Feldstein

Schlussredaktion
Gartred Alfeis
Lutz Diedrichs

Organisation
Anna Gerloff
Merve Japes
Judica Klages
Andrea Maaß

Produktion
Kathrin Beyer
Linda Grimmecke
Ursula Overbeck
Petra Thormann

Dokumentation
Dr. Hauke Janssen
Sonja Maaß
Dr. Vasilios Papadopoulos

Verantwortlich für Anzeigen
André Pätzold

Anzeigenobjektleitung
Sabine Schramm-Lühr

Objektleitung
Manuel Wessinghage

Druck
appl druck, Wemding

FSC MIX Papier FSC® C004592

UNI SPIEGEL wird auf Papier aus verantwortungsvollen Quellen gedruckt.

Gültige Anzeigenpreisliste
Nr. 19 vom 1. Januar 2018
Mediaunterlagen und Tarife:
Tel.: +49 (0) 40/3007-2493

Den UNI SPIEGEL erhalten alle Bezieher des SPIEGEL-Studentenabonnements.

Vertrieb Hochschulen:
Campusdirekt Deutschland GmbH,
Tel. +49 (0) 921/787 78 59-0

Der nächste UNI SPIEGEL erscheint am 12. Mai 2018.