

Kurz und Knapp – 9 Tipps fürs Home-Learning

- 1**_Richte dir einen festen **Arbeits- und Lernort** ein.
- 2**_Plane dir **feste Zeiten** in der Woche fürs Studium, Lernen und für die Freizeit ein.
- 3**_Setze dir fürs Semester **realistische Ziele**, dann freust du dich über deine Erfolge und bleibst motivierter.
- 4**_Baue dir **Routinen** in den Alltag ein.
- 5**_Achte auf eine gesunde **Ernährung** und **bewege dich** regelmäßig an der frischen Luft – beides unterstützt die Konzentration und die Aufnahmefähigkeit des Gehirns.
- 6**_Mache regelmäßig **Pausen**.
- 7**_Belohne dich zwischendurch für das bisher Erreichte.
- 8**_Halte **Kontakt** zu deinen Kommiliton*innen.
- 9**_Sei **freundlich** zu dir selbst.

