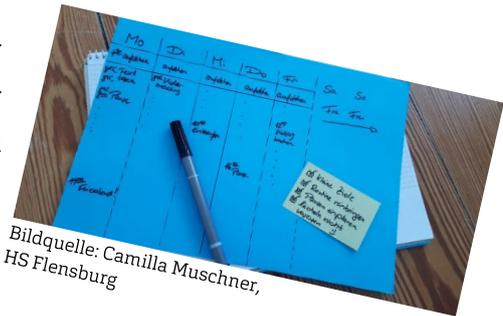


Kurz und Knapp – 7 Tipps zur Motivation

1_Richte dir einen **Arbeits- und Lernplatz** ein, wo du wenig Ablenkung hast und dich gut konzentrieren kannst.

2_Setze dir **Ziele** z.B. in Form von Tages- oder Wochenzielen. Dabei ist es wichtig, dass du dir realistische Ziele setzt, damit keine Frustration entsteht. Häufig ist hier weniger mehr.



Bildquelle: Camilla Muschner,
HS Flensburg

3_Belohne dich für das Erreichte.

4_Vergesse nicht regelmäßig **Pausen** einzubauen.

5_Halte Kontakt zu **Mitstudierenden**. Es ist hilfreich sich über das Studium und die damit verbundenen Fragen auszutauschen. Dieses geht online und offline.

6_Fange **frühzeitig** vor den Prüfungen an, dir eigene Lernpläne zu erstellen. Es ist wichtig, dass die Gelassenheit nicht in Panik umschlägt. → Siehe hierzu auch das Dokument „[Lernplan LSZ](#)“

7_Versuche **Abwechslungen** beim Lernen einzubauen. Nutze verschiedene Methoden, die dir beim Lernen helfen (Videos, Karteikarten, Lerngruppen etc.). → Siehe hierzu auch die Dokumente „[Lerntypen LSZ](#)“ und „[Lernstrategien LSZ](#)“