

## Achtsam durchs Studium

---

Zwischendurch kann es hilfreich sein, sich durch kleine Impulse zu entspannen, etwas völlig anderes zu machen und sich dabei neu zu fokussieren. Wir haben in paar Ideen für Sie zusammengestellt. Viel Spaß und einige Erkenntnisse.



## Zurück in den Moment

---

Falls während des Lernens Ihre Aufmerksamkeit nachlässt, weil Sie zu viele Dinge auf einmal im Kopf haben und Sie sich alle Lerninhalte gleichzeitig merken möchten, dann probieren Sie doch mal folgendes aus: Stehen Sie auf, stellen Sie sich hin, schließen Sie die Augen und versuchen Sie dabei auf einem Bein zu stehen.

Diese einfache Übung holt Sie schnell zurück in den Moment und Sie können wieder weiterlernen.

## Ruhe finden

---

Überlegen Sie einmal, was oder wer bringt Sie zur Ruhe? Wann werden Sie besonders ruhig und können wirklich gut abschalten? Machen Sie sich das bewusst und nutzen Sie die Ruhepole immer wieder, um mit dem Alltagsstress gut umgehen zu können.

## Impuls Freundlichkeit

---

Wie wir sprechen und welche Wörter wir benutzen, beeinflusst unsere Gefühle und Emotionen. Deshalb wählen Sie mal ganz bewusst aus, welche Wörter Sie in Gesprächen mit anderen und bei Ihren Selbstgesprächen nutzen. Überlegen Sie sich heute doch mal drei für Sie positiv besetzte Wörter und nutzen Sie diese so oft wie möglich.

## Starten Sie langsam in den Tag

---



Bildquelle: Choucair auf Pixabay

Beginnen Sie den Studiumstag am besten mit Nichtstun. Bevor Sie sich an Ihren Schreibtisch setzen und gleich Ihre Mails und To-Do-Listen anschauen und sofort wieder im Stress und Zeitdruck sind, setzen Sie sich zunächst einmal nur hin. Atmen Sie tief ein und aus und nach einigen Atemzügen starten Sie den Laptop/PC und beginnen Sie ruhig den Arbeitstag.

## Mal was anderes

---

Versuchen Sie mal die Hand zu nutzen, die Sie sonst nicht nehmen. Diese Übung macht Spaß und lässt Sie in dem Moment ankommen. Alles, was sonst automatisch läuft, benötigt nun Ihre Aufmerksamkeit: plötzlich mit rechts oder links schreiben oder die Tasse anheben. Diese Übung entspannt übrigens auch die häufig genutzte Seite. Probieren Sie es doch einfach mal aus.