

Kurz und Knapp – 9 Tipps fürs Home-Learning

- 1_Richten Sie sich einen festen **Arbeits- und Lernort** ein
- 2_Planen Sie **feste Zeiten** in der Woche fürs Studium, Lernen und für die Freizeit ein
- 3_Setzen Sie sich fürs Semester **realistische Ziele**, dann freuen Sie sich über Ihre Erfolge und bleiben motiviert
- 4_Bauen Sie sich **Routinen** in den Alltag ein
- 5_Achten sie auf gesunde **Ernährung** und **bewegen** Sie sich regelmäßig an der frischen Luft, beides unterstützt die Konzentration und die Aufnahmefähigkeit des Gehirns
- 6_Machen Sie regelmäßig **Pausen**
- 7_**Belohnen** Sie sich zwischendurch für das bisher Erreichte
- 8_Halten Sie **Kontakt** zu Ihren Kommiliton*innen
- 9_Seien Sie **freundlich** mit sich selbst

