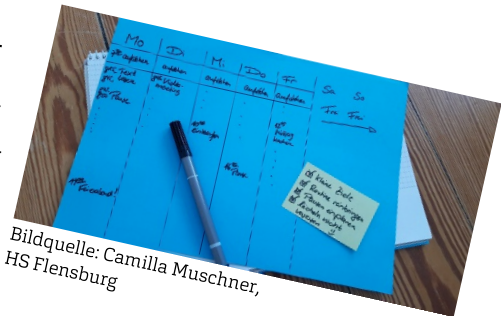


Kurz und Knapp – 7 Tipps zur Motivation

1_Richten Sie sich einen **Arbeits- und Lernplatz** ein, wo Sie wenig Ablenkung haben und sich gut konzentrieren können.

2_Setzen Sie sich **Ziele** z.B. in Form von Tages- oder Wochenzielen. Dabei ist es wichtig, dass Sie sich realistische Ziele setzen, damit keine Frustration entsteht. Häufig ist hier weniger mehr.



Bildquelle: Camilla Muschner,
HS Flensburg

3_Belohnen Sie sich für das Erreichte.

4_Vergessen Sie nicht regelmäßig **Pausen** einzubauen.

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

6_Fangen Sie **frühzeitig** vor den Prüfungen an, Ihre Lernpläne zu erstellen. Es ist wichtig, dass die Gelassenheit nicht in Panik umschlägt. → Siehe hierzu auch das Dokument „Lernplan_QPL“

7_Versuchen Sie **Abwechslungen** beim Lernen einzubauen. Nutzen Sie verschiedene Methoden, die Ihnen beim Lernen helfen (Videos, Karteikarten, Lerngruppen etc.). → Siehe hierzu auch die Dokumente „Lerntypen_QPL“ und „Lernstrategien_QPL“