

## (Selbst-)Motivation

---

Ohne Motivation läuft wenig im Alltag und auch im Studium ist es wichtig, sich selbst zu motivieren bzw. die eigene Motivation nicht zu minimieren. Wie bei vielen anderen Themen auch, ist dieses mit Geduld und Ausprobieren möglich.

### **Lernzeiten**

Sich zu motivieren, ist nicht immer einfach, aber mit ein paar Tricks können Sie sich das ein wenig erleichtern. Zunächst sollten Sie **fixe Lernzeiten** festlegen. Wenn Sie wissen, dass Ihre Lernzeit beispielsweise Montag bis Freitag um 8:00 Uhr beginnt, ist es viel leichter anzufangen, als wenn Sie flexible Zeiten haben und das Lernen immer weiter aufschieben – zum Beispiel kommen dann häufig schnell andere Dinge auf den Plan (Prokrastination).

→ Siehe hierzu auch das Dokument „*Tipps\_rund\_ums\_Studieren\_QPL*“ / Punkt „*Tagesstruktur*“

### **Kontakt zu Mitstudierenden**

Das Studium sollte kein Alleingang werden, der Kontakt und Austausch mit Mitstudierenden ist sehr wichtig. Zum einen können Sie während des Studiums Freund\*innen finden, die Sie ein Leben lang begleiten. Zum anderen ist es beim Lernen sehr hilfreich, sich mit anderen auszutauschen. Oft ist es schwerer alleine weiterzukommen oder es ist einfach hilfreich bei bestimmten Aufgaben einen Denkanstoß von anderen Personen zu erhalten.

Die Möglichkeiten sich auszutauschen sind vielfältig, entweder Sie tauschen sich komplett von zu Hause aus, über Stud.IP, Webkonferenzen oder ähnliches, oder Sie treffen sich beispielsweise in der Bibliothek. Dabei sollten Sie beachten, sich **regelmäßig** zu treffen, nicht nur einmalig. Wenn Sie einen festen Tag in der Woche haben, kann sich jede\*r darauf einstellen und es wird nicht vergessen.

### **Routinen einbauen!**

Routinen können dabei helfen, die Motivation zu erhöhen und Dinge nicht weiter aufzuschieben. Häufig hilft auch ein **fixer Tages- oder Wochentermin**. Verabreden Sie sich mit Mitstudierenden, um sich auszutauschen. Sie können sich per Videoschaltung unterhalten und kleine Lerngruppen gründen. Oder Sie besprechen, was Sie die Woche alles erledigen möchten und fragen sich nächste Woche, was davon geschafft wurde und warum anderes nicht geschafft wurde. So motivieren Sie sich gegenseitig.

### **Atmen nicht vergessen!**

Frische Luft ist so wichtig beim Lernen und Studieren. Falls Sie zu Hause anstatt auf dem Campus lernen, können Sie Ihre Pausen natürlich nicht auf unserem schönen, grünen Campus verbringen. Daher ist es wichtig, regelmäßig zu lüften. Sie können das auch als kleine Pause nutzen, um einen Kaffee oder Tee am Fenster zu trinken und um bewusst zu atmen. Oder gehen Sie raus für einen Spaziergang, denn frische Luft und Bewegung ist gut für die Konzentration und Ihr **Immunsystem**.



Bildquelle: Anke Sundermeier auf Pixabay