

Tipps rund ums Studieren

Während des Studiums eignen Sie sich viele verschiedene Schlüsselkompetenzen an wie Techniken des Selbst- und Zeitmanagements, technische Fähigkeiten, Organisationsmanagement und viele soziale Fähigkeiten. Was ist hierbei zu beachten? Nicht alles ist gleich bekannt und kann sofort umgesetzt werden. Probieren Sie sich aus und finden Sie heraus, welche Techniken und Methoden für Sie passend sind.



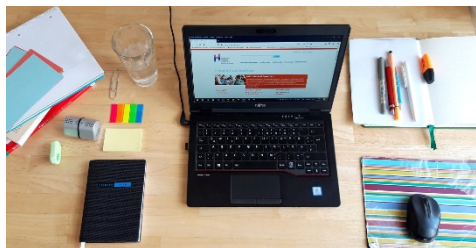
Bildquelle: Anja Lehmann, HS Flensburg

Selbst- und Zeitmanagement

Arbeitsplatz einrichten

Um zu Hause ein optimales Lernumfeld zu schaffen, ist es wichtig, einen **festen Arbeitsplatz** auszuwählen und diesen gut zu organisieren. Wählen Sie hierfür einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen und ungestört lernen können.

Damit Sie möglichst effizient arbeiten können, sollten sich an dem Platz am besten so wenig Dinge wie möglich befinden, die Sie ablenken könnten. Wichtige Dinge für das Studium sind zum Beispiel Bücher, Laptop / Computer, Stifte, Zettel, Block und etwas zu trinken.



Bildquelle: Camilla Muschner, HS Flensburg

Hilfreich kann es sein, den Arbeitsplatz **abends aufzuräumen** und dabei innerlich den Studientag zu beenden und Feierabend zu machen.

Selbstverständlich können Sie sich auch einen Arbeits- und Lernplatz außerhalb Ihres Zuhauses einrichten, wenn so etwas zur Verfügung steht.

Medien ausschalten – offline sein!

Um der **Ablenkung zu widerstehen**, sollten Sie Ihr Smartphone ausschalten. Und wenn Sie für das Lernen das Internet nicht benötigen, dann schalten Sie auch dieses aus. Vielleicht hat die eine oder der andere auch noch Festnetz, dieses sollte dann stumm gestellt werden. Wenn Sie in einer WG leben, könnten Sie auch dort sagen, zu welchen Zeiten Sie nicht gestört werden möchten, um so Ablenkungen zu vermeiden (siehe hierzu weiter unten die Punkte „Tagesstruktur“ und „Tagesplan“).

Ziele

Ziele setzen

Wichtig für die Selbstmotivation ist es, sich Ziele zu setzen. Möglich sind zum Beispiel Tages- oder Wochenziele. Anhand dessen sehen Sie, was Sie am Ende eines Tages oder einer Woche geschafft haben und es **motiviert** Sie, weiter zu machen.

Damit die Ziele möglichst präzise und realistisch sind, könnten sie z.B. nach der SMART-Regel formuliert werden:

S – Spezifisch

M – Messbar

A – Angemessen

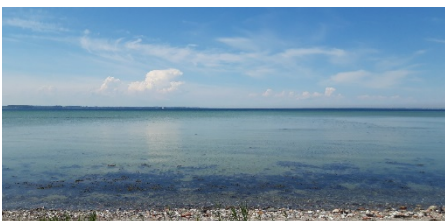
R – Relevant

T – Terminiert

Realistische Ziele setzen! – Weniger ist mehr.

Schauen Sie bei der Erstellung von To-Do-Listen, was tatsächlich umsetzbar ist und bleiben Sie hier realistisch. Es ist leicht, dass wir überschätzen, was wir alles an einem Tag schaffen und das führt zu Frustration, wenn wir es nicht erreichen. Erstellen Sie lieber eine **kleine Liste** mit Dingen, die dringlich sind (wichtig sind wahrscheinlich alle Aufgaben) und die als erstes bearbeitet werden müssen (Prioritäten setzen). Und dann können Sie noch eine „Wunschliste“ aufsetzen, mit den Dingen, die gut wären, wenn Sie sie auch schaffen, aber Sie müssen es nicht. Kreieren Sie sich selbst Momente, in denen Sie stolz sind, was Sie geschafft haben. Eine To-Do-Liste zu schreiben, ist schon der erste Erfolg! → Siehe hierzu auch das Dokument „Lernplan_QPL“

Gönnen Sie sich etwas!



Bildquelle: Camilla Muschner, HS Flensburg

Was Sie auf jeden Fall machen sollten, ist sich zu **belohnen!** Wie können Sie sich etwas Gutes tun, wenn Sie etwas geschafft haben? Das kann alles Mögliche sein: ein Eis essen, Blumen kaufen, sich mit einer / einem Freund*in treffen, ausschlafen oder was auch immer Sie möchten. Denn Sie haben sich Aufgaben gesetzt und diese eingehalten, das sollte gefeiert werden!

Tagesstruktur

Kleidung

Auch, wenn das Lernen zu Hause stattfindet und Sie dafür nicht zum Campus müssen, ist es sinnvoll, sich so anzuziehen, als würden Sie das Haus verlassen. Die **innerliche Ausrichtung** ist dann anders und es fällt vielleicht schwerer, sich direkt aufs Sofa oder ins Bett zu legen. Und es fällt leichter zwischen Arbeit / Studium und Entspannung zu unterscheiden.

Tagesplan

Erstellen Sie sich einen Tagesplan mit fixen Zeitfenstern, wo Sie Pausen einplanen und Essenszeiten berücksichtigen. Schauen Sie, zu welcher Tageszeit sind Sie am produktivsten? Stehen Sie lieber früh auf und sind dann konzentriert oder lernen Sie lieber abends? Berücksichtigen Sie dieses bei Ihrem Plan. Und setzen Sie sich realistische Ziele. Wenn Sie sich eher **kleinere Unterziele** setzen, können Sie diese schneller abhaken, wenn diese erledigt sind. Das steigert die Motivation!

Ebenso sollten Sie **Pausenzeiten** in Ihren Tagesplan mit aufnehmen. Es hat wenig Sinn, acht Stunden am Stück zu lernen, dann lässt die Konzentration schnell nach. Besser sind kürzere Lernzeiten mit Pausen dazwischen, um wieder neue Kraft zu tanken und neue Konzentration zu bekommen.

Zum Beispiel 20 Minuten lernen, dann 2-5 Minuten Pause, dann wieder 20 Minuten lernen und 2-5 Minuten Pause. Sich hier einen Timer zu stellen, kann es erleichtern, damit Sie nicht ständig auf die Uhr schauen, wann die 20-minütigen-Lernblocks vorbei sind. Hier können Sie mit den Zeitfenstern auch variieren. Vielleicht sind für Sie 15 oder 30 Minuten besser. Probieren Sie es einfach aus.

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

Ernährung

Für die **Konzentration** ist es wichtig, dass Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten. Es gibt auch eine Vielzahl von leichten und schnellen Rezepten mit Gemüse, falls Sie nicht so gerne kochen.