

Kurz und Knapp – 9 Tipps fürs Home-Learning

- 1_** Richte dir einen festen **Arbeits- und Lernort** ein.
- 2_** Plane dir **feste Zeiten** in der Woche fürs Studium, Lernen und für die Freizeit ein.
- 3_** Setze dir fürs Semester **realistische Ziele**, dann freust du dich über deine Erfolge und bleibst motivierter.
- 4_** Baue dir **Routinen** in den Alltag ein.
- 5_** Achte auf eine gesunde **Ernährung** und **bewege dich** regelmäßig an der frischen Luft – beides unterstützt die Konzentration und die Aufnahmefähigkeit des Gehirns.
- 6_** Mache regelmäßig **Pausen**.
- 7_** **Belohne dich** zwischendurch für das bisher Erreichte.
- 8_** Halte **Kontakt** zu deinen Kommiliton*innen.
- 9_** Sei **freundlich** zu dir selbst.



Similla Muschner,