

Kurz und Knapp – 7 Tipps zur Motivation

1_ Richte dir einen Arbeits- und Lernplatz ein, wo du wenig Ablenkung hast und dich gut konzentrieren kannst.

2_ Setze dir Ziele z.B. in Form von Tages- oder Wochenzielen. Dabei ist es wichtig, dass du dir realistische Ziele setzt, damit keine Frustration entsteht. Häufig ist hier weniger mehr.



3_ Belohne dich für das Erreichte.

4_ Vergesse nicht regelmäßig **Pausen** einzubauen.

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

6_ Fange frühzeitig vor den Prüfungen an, dir eigene Lernpläne zu erstellen. Es ist wichtig, dass die Gelassenheit nicht in Panik umschlägt. → Siehe hierzu auch das Dokument „[Lernplan LSZ](#)“

7_ Versuche Abwechslungen beim Lernen einzubauen. Nutze verschiedene Methoden, die dir beim Lernen helfen (Videos, Karteikarten, Lerngruppen etc.). → Siehe hierzu auch die Dokumente „[Lerntypen LSZ](#)“ und „[Lernstrategien LSZ](#)“