

Tipps rund ums Studieren

Während des Studiums eignest du dir viele verschiedene Schlüsselkompetenzen an wie Techniken des Selbstmanagements, technische Fähigkeiten, Organisationsmanagement und viele soziale Fähigkeiten. Was ist hierbei zu beachten? Nicht alles ist gleich bekannt und kann sofort umgesetzt werden. Probiere dich aus und finde heraus, welche Techniken und Methoden für dich passend sind.



Bildquelle: Anja Lehmann
HS Flensburg

Selbst- und Organisationsmanagement

Arbeitsplatz einrichten

Um zu Hause ein optimales Lernumfeld zu schaffen, ist es wichtig, einen **festen Arbeitsplatz** auszuwählen und diesen gut zu organisieren. Wähle hierfür einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und ungestört lernen kannst.

Damit du möglichst effizient arbeiten kannst, sollten sich an dem Platz am besten so wenig Dinge wie möglich befinden, die dich ablenken könnten. Wichtige Dinge für das Studium sind zum Beispiel Bücher, Laptop / Tablet / 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 kannst du auch einen Arbeits- und Lernplatz außerhalb deines Zuhauses einrichten, wenn so etwas zur Verfügung steht.

Medien ausschalten – offline sein!

Um der **Ablenkung zu widerstehen**, solltest du dein Smartphone ausschalten. Und wenn du für das Lernen das Internet nicht benötigst, dann schalte auch dieses aus. Vielleicht hat die eine oder der andere auch noch Festnetz, dieses sollte dann stumm gestellt werden. Wenn du in einer WG lebst, könntest du dort auch sagen, zu welchen Zeiten du nicht gestört

werden möchtest, 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 siehst du, was du am Ende eines Tages oder einer Woche geschafft hast und es **motiviert** dich, weiter zu machen.

Damit die Ziele möglichst präzise und realistisch sind, könntest du diese z.B. nach der SMART-Regel formulieren:

S – Spezifisch

M – Messbar

A – Angemessen

R – Relevant

T – Terminiert

Realistische Ziele setzen! – Weniger ist mehr.

Schaue dir bei der Erstellung von To-Do-Listen an, was tatsächlich umsetzbar ist und bleibe 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. Erstelle dir 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 kannst du noch eine „Wunschliste“ aufsetzen, mit den Dingen, die gut wären, wenn du sie auch schaffst, aber du musst es nicht. Kreiere dir selbst Momente, in denen du stolz auf das sein kannst, was du geschafft hast. Eine To-Do-Liste zu schreiben, ist schon der erste Erfolg! → Siehe hierzu auch das Dokument „[Lernplan LSZ](#)“

Gönne dir etwas!



Bildquelle: Camilla Muschner, HS Flensburg

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

Tagesstruktur

Kleidung

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

Tagesplan

Erstelle dir einen Tagesplan mit fixen Zeitfenstern, wo du Pausen einplanst und Essenszeiten berücksichtigst. Schaue, zu welcher Tageszeit bist du am produktivsten? Stehst du lieber früh auf und bist dann konzentriert oder lernst du lieber abends? Berücksichtige dieses bei deinem Plan. Und setze dir realistische Ziele. Wenn du dir eher **kleinere Unterziele** setzt, kannst du diese schneller abhaken, wenn diese erledigt sind. Das steigert die Motivation!

Ebenso solltest du **Pausenzeiten** in einen 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 du nicht ständig auf die Uhr schaust, wann die 20-minütigen-Lernblocks vorbei sind. Hier kannst du mit den Zeitfenstern auch variieren. Vielleicht sind für dich 15 oder 30 Minuten besser. Probiere es einfach aus.

Atmen nicht vergessen!

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



Bildquelle: Anke Sundermeier
auf Pixabay

Ernährung

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