



Uni@home Selbstmotivation und Lernen

Lernen zuhause und fast ausschließlich im Homeoffice stellt gerade neue Herausforderungen für uns alle, Mitarbeiter*innen und Studierende dar. Die Informationen zu den online-Veranstaltungen sollten inzwischen bei Euch angekommen sein, erste Veranstaltungen im Videochat sind getestet, der Stundenplan steht und die Semesterziele sind festgelegt....

Es kann losgehen...

Trenne Arbeitsplatz und Erholungsbereiche wie am Campus, soweit wie möglich.

Du brauchst regelmäßige Pausen und so wenig wie möglich Ablenkung beim Arbeiten zuhause, aber auch das Gefühl, jetzt ist Lernzeit, jetzt beginnt Freizeit.

Vor der ersten Veranstaltung, **beginne den Tag mit Deiner normalen Tagesroutine**, so als würdest Du das Haus verlassen und zur Uni gehen (Feste Aufstehzeiten? Gefrühstückt? Geduscht? Angezogen? Zeitung gelesen? Rechner hochgefahren, Technik gecheckt?)

Regelmäßige Gespräche und Austausch mit Kommiliton*innen unterstützen Motivation und Lernen und das Gefühl von Normalität. Verabredet Euch zwischen den Veranstaltungen zu gemeinsamen Pausen per Videochat oder Telefonaten.

Vereinbart feste gemeinsame Lernzeiten im Wochenverlauf. Verabredet konkrete Lerninhalte, die Ihr alleine vorbereitet und über die Ihr Euch austauschen möchtet. Je mehr Ihr Euch austauscht, desto besser verfestigt sich der Lernstoff. Verabredungen zum Austausch motivieren zur selbstständigen Vorbereitung.

Vermeide rein „passives“ Lernen. Ergänze wiederholtes Lesen und Exzerpieren des Lernstoffs. Beim Wiederholen des Lernstoffs, tue so, als wolltest Du selbst eine Klausur erstellen. Erarbeite eigene Fragen und Antworten zum Lernstoff, das aktiviert Dein Behalten und Erinnern effektiver und Ihr könnt die Fragelisten untereinander austauschen.

Arbeite nicht zu lange am Stück. Eine Vorlesung dauert i.d.R. 90 Minuten. In diesem Rhythmus kannst Du auch Deine Lern- und Austauschzeiten planen, danach mache mindestens eine 15- bis 30minütige Pause. Manchmal hilft es auch, nach der Pause den Platz zu wechseln, um sich besser zu konzentrieren, z.B. für eine Lese-phase.

Plane einen festen Feierabend pro Tag ein. Zu wissen, wann der Arbeitstag genau beginnt und endet unterstützt die Motivation durchzuhalten und Du kannst besser abschalten und Dich erholen.

Überlege Dir kurz vor Deinem Feierabend, **womit Du am Folgetag anfangen möchtest** und lege Dir schon Deine Arbeitsunterlagen bereit, dann kannst Du am nächsten Morgen leichter beginnen.

Plane einen unifreien Tag pro Woche ein, an dem Du Dich entspannen und mit anderen Dingen beschäftigen kannst, um für die kommende Woche wieder „aufzutanken“.

Bewege Dich regelmäßig im Freien, allein oder mit anderen, im Moment natürlich auf Distanz. Plane in Deiner Freizeit Dinge, die Dich entspannen und Dir Freude machen und genieße die Natur.

Und vor allem: bleib gesund und viel Freude und Erfolg im aktuellen Sommersemester!

... wenns nicht klappt? Du bist nicht allein!

Bei Problemen im oder Fragen zum Studium erreichst Du uns per Mail zsb@uni-wuppertal.de oder
per Telefon: montags bis freitags von 10:00 bis 12:00 Uhr
und montags bis donnerstags von 13:00 bis 15:00 Uhr unter 0202 – 439-2595

Weitere online-Hilfen findest Du aktuell hier:

<https://www.zsb.uni-wuppertal.de/de/beratung/psychologische-beratung/skripte.html>

Ein erfolgreiches und schönes Sommersemester auch in Coronazeiten wünscht Euch

Eure Zentrale Studienberatung www.zsb.uni-wuppertal.de

Dipl.-Psych. Brigitte Diefenbach