Selbstfürsorge – Tipps für gute Lernbedingungen

Besser klar kommen beim Lernen

Es ist nicht immer so leicht, die nötige Motivation fürs Lernen aufzubringen und sich selbst zu organisieren.

Im Studium musst Du Dich viel stärker selbst strukturieren als zu Schulzeiten. Dabei hilft Dir ein fester Wochen- und Tagesplan, der Dich unterstützt, Routinen zu entwickeln, denn über alles, was Teil Deines festen Ablaufs ist, musst Du nicht mehr groß nachdenken, das spart wertvolle Energie ;).

Hier ein paar Tipps, wie das besser klappen kann:

- Stehe täglich zur gleichen Zeit auf, beweg Dich ein wenig, frühstücke, plane ausreichend Zeit ein, um Deine „Betriebstemperatur“ zu erreichen.
- Setzt Dich zu einer von Dir festgelegten (wenn es geht gleichbleibenden) Zeit an Deinen Schreibtisch.
- Plane die Zeitfenster (Intervalle) zum Lernen immer gleich groß. Bewährt haben sich 25 min + 5 min Pause im Anschluss (vgl. Methode „Intervall-Lernen“). Du kannst auch längere Intervalle planen, lernphysiologisch sollten die aber 45 Minuten nicht überschreiten.
  Und: PAUSE heißt PAUSE und Nichts-Tun, aus dem Fenster schauen, die Augen entspannen, einen Tee/Kaffee kochen! Gönn Deinem Hirn Zeit zum Verarbeiten!
- Absolviere täglich mindesten ein Lernintervall. Auch wenn Du Widerstände dagegen hast kannst Du so schnell deine Zufriedenheit steigern, weil Du stetig in kleinen Etappen vorankommst.
- Studien- und Lernzeit sollten 6-8 Std./Tag nicht überschreiten. Wenn du mehrere Lernintervalle hintereinander absolvierst, mache nach zwei oder drei Intervallen mindesten 45 Minuten Pause.
- Pausen sind wichtig, sie gehören zum Lernen dazu! Dein Hirn braucht sie, um das Gelernte zu speichern und zu vernetzen. Plane sie morgens, mittags, nachmittags, abends aktiv mit ein.
- Nimm Dir einen Tag die Woche frei - tue etwas, das Dich entspannt!
- Plane für jeden Tag - zusätzlich zu den Pausen - ein Entspannungsevent ein! Das könnte ein langer Spaziergang sein, Yoga, Mediation, Badewanne, …
- Studiere und lerne zu Deinen individuell produktiven Zeiten. Bei den meisten Menschen liegen die zwischen 6-22 Uhr.
- Bereite Deinen Arbeitsplatz vor dem Beginn einer Pause für den Start nach der Pause vor - egal ob für eine 5-Minuten-Pause, eine Stunde, eine Nacht oder ein Wochenende. Der Wiedereinstieg ins Lernen fällt viel leichter, wenn Du schon weißt, was zu tun ist und Dein Arbeitsplatz Dich gut vorbereitet einlädt.
- Lerne gemeinsam mit anderen, auch online!
- Feiere deine Lern-Erfolge, auch die kleinen! Jeder noch so kleine Schritt bringt Dich Deinem Ziel näher!
- Führe parallel zu Deiner To-Do-List eine Already-Done-List, um auch das zu sehen, was schon hinter Dir liegt.

Hinweise für Lernroutinen, Zeit-Planung, Intervall-Lernen, Motivationssteigerung etc. und auch zum Thema Prüfungsangst findest du auf den Seiten der Psychosozialen Beratung der Hochschule Fulda
www.hs-fulda.de/psb.
Hier kannst du auch selbständig einen Termin für eine Beratung buchen.