

(Selbst-)Motivation

Ohne Motivation läuft wenig im Alltag und auch im Studium ist es wichtig, sich selbst zu motivieren bzw. die eigene Motivation nicht zu minimieren. Wie bei vielen anderen Themen auch, ist dieses mit Geduld und Ausprobieren möglich.

Lernzeiten

Sich zu motivieren, ist nicht immer einfach, aber mit ein paar Tricks kannst diese stärken. Zunächst solltest du dir **fixe Lernzeiten** festlegen. Wenn du weißt, dass deine Lernzeit beispielsweise Montag bis Freitag um 8:00 Uhr beginnt, ist es viel leichter anzufangen, als wenn du flexible Zeiten hast und das Lernen immer weiter aufschiebst – zum Beispiel kommen dann häufig schnell andere Dinge auf den Plan (Prokrastination).
→ Siehe hierzu auch das Dokument „*Tipps_rund_ums_Studieren_LSZ*“ / Punkt „*Tagesstruktur*“

Kontakt zu Mitstudierenden

Das Studium sollte kein Alleingang werden, der Kontakt und Austausch mit Mitstudierenden ist sehr wichtig. Zum einen kannst du während des Studiums Freund*innen finden, die dich dein Leben lang begleiten. Zum anderen ist es beim Lernen sehr hilfreich, sich mit anderen auszutauschen. Oft ist es schwerer alleine weiterzukommen oder es ist einfach hilfreich bei bestimmten Aufgaben einen Denkanstoß von anderen Personen zu erhalten.

Die Möglichkeiten sich auszutauschen sind vielfältig, entweder du tauscht dich mit anderen komplett von zu Hause aus, über Stud.IP, Webkonferenzen oder ähnliches, oder du triffst dich beispielsweise in der Bibliothek. Dabei solltest du beachten, dich **regelmäßig** mit Mitstudierenden zu treffen, nicht nur einmalig. Wenn ihr euch einen festen Tag in der Woche aussucht, kann sich jede*r darauf einstellen und es wird nicht vergessen.

Routinen einbauen!

Routinen können dabei helfen, die Motivation zu erhöhen und Dinge nicht weiter aufzuschieben. Häufig hilft auch ein **fixer Tages- oder Wochentermin**. Verabrede dich mit Mitstudierenden, um dich auszutauschen. Du kannst dich per Videoschaltung unterhalten und kleine Lerngruppen gründen. Oder du besprichst in der Gruppe, was ihr die Woche alles erledigen möchtet und fragt euch nächste Woche, was davon geschafft wurde und warum anderes nicht geschafft wurde. So motiviert ihr euch gegenseitig.

Atmen nicht vergessen!

Frische Luft ist so wichtig beim Lernen und Studieren. Falls du Hause anstatt auf dem Campus lernst, kannst du die 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 Ihr **Immunsystem**. Auf dem Campus findest du genügend schöne grüne Flächen zum Durchatmen.



Bildquelle: Anke Sundermeier auf Pixabay