

Alle Lehrveranstaltungen online und du bist nicht motiviert, dich reinzuklicken? Zu träge, zu müde, immer nur allein vorm Rechner?
Was kannst du tun, um wieder ins Studieren zu kommen?

Hier einige Tipps, die eigentlich immer helfen, aber in Pandemiezeiten besonderes Gewicht bekommen:

- Mach dir einen Plan. Ein Plan ist besser als kein Plan. Er strukturiert den Tag, die Woche, das Semester.
Es soll vor allem ein **Arbeitsplan** sein, in welchem Freizeit, Sport, soziale Kontakte etc. Platz haben, aber gruppiert um das zentrale Thema STUDIUM.
- Schreib deine Termine auf, hänge diesen Plan an eine prominente Stelle, wo du ihn immer vor Augen hast. Streiche ab, was du erledigt hast, erfüllte Pläne motivieren.
- Gib dir eine feste Tagesstruktur. Auch wenn die erste Vorlesung erst um 11.00 Uhr beginnt, hast du spätestens um neun gefrühstückt!
- Schaff dir eine Arbeitsatmosphäre. Dinge, Geräusche, Spiele, Menschen, die dich ablenken, machen dir das Leben schwer. Sitz nicht im Schlafanzug vorm Laptop, deine Kleidung beeinflusst deine Einstellung.
- Nimm Kontakt auf zu anderen Kommiliton*innen. Triff feste Absprachen zum gemeinsamen Onlinebesuch von Lehrveranstaltungen.
Richte eigene Chaträume ein, um dich über den Lehrstoff, die Uni, das Leben und alles sonst auszutauschen. Erzeuge Resonanz, teile dich mit, ohne nur zu lamentieren. Meckern heißt, du steckst in der Falle. Positive Resonanz bedeutet, du bist raus aus der Falle.
- Es kann helfen, den virtuellen Besuch einer bestimmten Vorlesung zum Event zu machen. Ein aufgeräumter Schreibtisch? Heißer Kakao neben der Tastatur, eine Blume, Schokolade? Wie gewinnst du Spaß am Besuch einer Online-Lehrveranstaltung?
- Wenn du meinst, abends produktiver oder aufnahmebereiter zu sein als früh,- bedenke, dass die meisten Lehrveranstaltungen und Prüfungen in der Regel nicht abends stattfinden. Auch ein Praktikum oder die spätere Arbeit in einem Unternehmen werden davon profitieren, wenn du es jetzt schaffst, deinen Biorhythmus entsprechend anzupassen.
- Belohne dich nach getaner Arbeit. Das verankert das Gehirn und erleichtert den nächsten Arbeitsschritt.
- Mach neben dem Vorlesungsbesuch nichts anderes. Bügeln, Abwaschen, Telefonieren,- lenkt alles ab und das Studieren wird zum bloßen Alibi.
- Mach dir bewusst, was dich demotiviert. Wenn du weißt, was das ist, kannst du daran arbeiten, es abstellen oder wenigstens minimieren.

- **Erinnere dich, was dich motiviert. Überdenke das oder schreib es auf, unterstreiche seine Bedeutung für dich. Es kann helfen, sich davon ein Bild zu machen, ein Symbol zu finden, einen Gegenstand (Lernmaskottchen), welches du bei jeder Arbeitseinheit neben deinen Bildschirm stellst.**
- **Setz dir Ziele. Am Anfang vielleicht kleinere, später anspruchsvollere, wie „Ich verpasse keine Lehrveranstaltung mehr!“ oder „Ich strebe an, mindestens 80% aller Studienleistungen meines Semesters zu erreichen!“**
- **Stell dir möglichst genau vor, wie es wäre, deinen Hausbeleg endlich abzugeben, deine Bachelor- oder Masterarbeit. Wie könnte es sich anfühlen, das Abschlusszeugnis überreicht zu bekommen, feierlich und im Beisein der Eltern?**
- **Denk dir vor jeder Lehrveranstaltung eine Frage aus, die du stellen willst. Etwas Offenes aus der letzten Veranstaltung, einen Hinweis, eine Verständnisfrage. Eigenaktivität fördert Eigenmotivation und soziale Wahrnehmung. Vielleicht traust du dich dann schon beim dritten Mal, diese Frage auch zu stellen?**

Wenn du trotz aller guten Ratschläge nicht weiterweißt, suche Hilfe. Die Zentrale Studien- und Studierendenberatung bietet diese Hilfe und Unterstützung an. In Pandemiezeiten telefonisch, per Mail oder individuellem Webex-Termin oder in Ausnahmefällen auch vor Ort.

Kontakt:

studienberatung@tu-ilmenau.de oder +49 3677 69-2021, -2022, -4789

Für internationale Studierende:

info.apply@tu-ilmenau.de oder +49 3677 69-2023