

Die Montagswelle surfen

Stell dir vor, du stehst am Strand. Am Horizont siehst Du eine Welle, die zunehmend größer wird. In Sekundenschnelle ist sie direkt vor dir und überwältigt dich mit ihrer Höhe. Da ist kein entspanntes Entlangsurfen mehr – da ist nur noch Kopf einziehen, Luft anhalten und Kontrolle abgeben... – die Montagswelle. Wer kennt sie nicht?

Vor allem in der Distance-Learning Zeit werden vermutlich viele Studierende immer wieder von einer „Montagswelle“ überrollt. Klar, das Zauberwort heißen Selbstmanagement – das wissen wir. Doch wie immer ist das leichter gesagt als getan...



Photo by [Tim Marshall](#) on [Unsplash](#)

Have a break...

Um es gar nicht erst zur Überforderung kommen zu lassen, ist eine Alltagsstruktur, zum Beispiel ein festgelegter Stundenplan, hilfreich. Häufig vergessen, doch dringend notwendig sind die Pausen. Als Faustregel empfiehlt die zentrale Studienberatung nach 45 Minuten Lernzeit 3–5 Minuten **Pause**, nach 1,5 Stunden Lernzeit 10–15 Minuten Pause und nach 3 Stunden Lernzeit eine ausgiebige Pause von mindestens 1–2 Stunden.

Möchtet Ihr noch mehr zum Thema wissen? – Die kompletten Stellungnahmen der Hochschuleseelsorge und der Zentralen Studienberatung findet ihr auf unserer [Website](#) im Studi-Blog. Ein guter „Einsteigerkurs“, um die

Selbstmanagement und Distance-Learning

Laut Wikipedia bezeichnet der Begriff Selbstmanagement die Kompetenz, die eigene persönliche und berufliche Entwicklung weitgehend unabhängig von äußeren Einflüssen zu gestalten. Dazu gehören Teilkompetenzen wie zum Beispiel selbständige Motivation, Zielsetzung und Planung.

Deshalb, so die zentrale Studienberatung, ist der Ausgangspunkt für das Selbstmanagement immer zuerst die **Selbstreflexion**. Was will ich eigentlich (wirklich)? Was brauche ich dafür, um das zu erreichen? Die zentrale Studienberatung unterstützt Dich dabei auf ihrer [Website](#) mit unterschiedlichsten Methoden zum Selbstmanagement. Aber auch in den Kompetenzkursen und in Einzel- / oder Gruppengesprächen können alle Studis ihre Fähigkeit zum Selbstmanagement erweitern. – Verstanden. Doch was tun, wenn mich die Welle schon erfasst hat? – „Tief durchatmen, Ruhe bewahren und das Ganze in **kleine Abschnitte** unterteilen.“ Die haben dann weniger Wucht, man kann ihnen leichter Stand halten und die Situation kontrollieren.“, rät die zentrale Studienberatung und auch die Hochschuleseelsorge signalisiert „Innehalten, Atemholen, für sich eine Auszeit nehmen“. Denn die Überforderung kommt häufig direkt nach dem ersten Schock und kann Dich schnell in den Abgrund ziehen.

„Dass es diese Gefühle gibt, ist normal, niemand kommt in seinem Leben um solche Gefühle herum. Das muss ich zunächst anerkennen, damit sie mich möglichst nicht beherrschen.“, erklärt Hochschuleseelsorger Pf. Schwarzer. Dies sei kein Trost, aber eine Erkenntnis, um negative Gefühle besser zu überwinden. Es geht dabei um innere Haltung und wie bereits erwähnt, um die Selbstreflexion: Von etwas überfordert? Nicht mehr die Kontrolle über das Geschehen? Enttäuschung über mich, die anderen, das Leben? Gute Tipps für den perfekten Umgang mit

nächste Montagswelle
lässig zu surfen!



Photo by [Lidya Nada](#) on [Unsplash](#)

Nice to Know

Lachen ist nicht nur schön, sondern auch gesund! Beim Lachen nimmt die Lunge viel Luft auf, was den Stoffwechsel anregt und uns aktiv macht. Außerdem werden von Kopf bis Bauch rund 300 Muskeln angespannt und Endorphine werden ausgeschüttet. Ein echter Booster für unser Immunsystem!

Überforderungen gibt es von Außenstehenden wohl kaum, da jeder Mensch seine **individuelle Bewältigungsstrategie** entwickeln muss oder besser – darf! Eine persönliche Erfahrung teilt uns Uwe Schindera aus der Hochschuleseelsorge trotzdem mit. „**Humor!**“ und dabei sei es am besten, über sich selbst zu lachen und sich selbst etwas auf den Arm zu nehmen. Glaubt nicht? – Na dann probier es aus!

Das Gute zum Schluss: Du bist nicht allein! Die [zentrale Studienberatung](#) und die [Hochschuleseelsorge](#) unterstützt Dich in Deinen individuellen Problemlagen. Melde Dich gerne per Mail oder telefonisch.

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"