

Back in Business – zurück im Homeoffice

Nach 5 Wochen abseits von Studium und Hochschule geht die vorlesungsfreie Zeit langsam zu Ende. Dieser Newsletter thematisiert deinen Start ins nächste Semester und versucht, dir viele Möglichkeiten für ein erfolgreiches Studium im HomeOffice aufzuzeigen. Starten kannst du dabei ganz entspannt in den letzten Ferienwochen, denn vorerst brauchst du nur deine Gedanken und vielleicht etwas zu schreiben.



Der Stressratgeber "[Rückenwind](#)" enthält viele Informationen und praktische Tipps für den Umgang mit Stress im Studium. Es lohnt sich auf jeden Fall, mal reinzuschauen.

Die Herausgeber sind Wissenschaftler am House of Competence des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) und die TK.

Ready....set...go!

Deine Ziele sind gesteckt? – Super! Bevor es nun losgehen kann, haben wir noch ein paar wichtige Tipps für dich.

Positives Mindset. Du fütterst dein Unterbewusstsein und deine Stimmung mit dem, was du dir selbst erzählst. Hast du also überhaupt keine Lust auf das kommende Semester und malst dir ständig worst case aus, wirst du nur schwer aus dieser negativen Haltung herauskommen. Ist das der Fall, fang jetzt an, dich stark zu reden! Sprich positiv mit dir und denke optimistisch



Photo by Carlos Murillo on Unsplash

Give it a thought...

„Jeder falsche Schritt ist ein weiterer Schritt voraus“
(Thomas Alva Edison). Selbstreflexion begleitet uns
durchs Studium und macht manchen mehr, anderen

an das nächste Semester. Wenn das nicht funktioniert und du einfach nicht weißt, woher diese pessimistische Grundhaltung kommt, solltest du dir Unterstützung suchen. Vielleicht hilft dir ein Gespräch mit Freunden oder Verwandten? Auch die zentrale Studienberatung und die Hochschulseelsorge ist für dich da und berät dich jederzeit gerne.

Atmosphäre. Wir schlafen im Bett, duschen in der Dusche und kochen in der Küche. – verschiedene Räumlichkeiten haben unterschiedliche Funktionen und diese solltest du vor allem in Bezug auf das HomeOffice beibehalten. Die Verlockung ist groß, morgens im Bett die erste Vorlesung anzuhören oder das Mittagessen mit an den Schreibtisch zu nehmen. Doch dadurch verringerst du deine Konzentration und im schlimmsten Fall kannst du nachts nicht mehr schlafen. Nutze also deine letzten Tage vor Semesterbeginn mit einer bewussten Gestaltung deiner Lernatmosphäre. Schau doch mal [hier](#) .

Keep in Touch. Soziale Kontakte sind lebensnotwendig und sollten durch das HomeOffice nicht zu kurz kommen. Vielleicht kannst du jetzt schon mit deinen Kommiliton*innen eine Möglichkeit finden, euch regelmäßig auszutauschen. Du profitierst nämlich nicht nur fachlich von einem Austausch, sondern verbesserst nachhaltig deine Motivation, Konzentration und deine Arbeitsatmosphäre.

weniger Spaß. Doch hast du schon mal versucht, die Selbstreflexion für dich persönlich zu nutzen?

Setze dich dafür an einen ruhigen Ort, gehe in der Natur spazieren oder suche dir eine vertraute Gesprächsperson. Entweder testest du mehrere Methoden und vergleichst die Ergebnisse oder du suchst die Methode aus, von der du weißt oder denkst, dass sie am besten zu dir passt. Wichtig ist aber, einen Zettel und einen Stift griffbereit zu haben und dir immer wieder die Möglichkeit zu geben, Gedanken oder Ideen zu notieren. Nun versetze dich nochmals in das letzte Semester und überlege dir positive Aspekte. Was lief richtig gut? Welche Ziele habe ich erreicht? Was tat mir gut? Wie habe ich meine Freizeit gestaltet?

Anschließend beschäftigst du dich mit den negativen Aspekten. Was lief überhaupt nicht gut? Woraus ergab sich Stress? Wo kam ich an meine Grenzen oder habe meine Ziele nicht erreicht? – Halte die positiven und negativen Aspekte auf einem Papier fest.

Als letzte Phase der Reflexion überlegst du dir, warum du manche Ziele besser erreichen konntest als andere. Woran hat es gefehlt? Was hat dich motiviert? Wer hat dich begleitet? Was hättest du gebraucht und was würdest du verändern, könntest du das letzte Semester nun nochmals durchlaufen? Nachdem du diese Gedanken auch auf dein Notizblatt geschrieben hast, hältst du deinen persönlichen Guide schon in der Hand.

Wichtig ist jetzt die Umsetzung und die Konkretisierung. Denn deine Vorbereitung auf das nächste Semester sollte etwas effektiver und nachhaltiger sein als der Gute-Vorsatz an Neujahr.

Wie wir bereits im Newsletter „Die Montagswelle surfen – Selbstmanagement und Distance Learning“

Wir wünschen euch schöne restliche vorlesungsfreie Tage und einen erfolgreichen Start in das nächste Semester!!



Photo by Element5 Digital on Unsplash

Nice to Know

Deine Motivation erhöht sich, wenn du Module in deinem Wochenplan hast, die dir richtigen Spaß machen. Du kannst dich für ein Seminar im Studium Generale anmelden oder für einen Sprachkurs. Oder beim Hochschulsport. Bestimmt findest du in dem großen Angebot auch etwas für dich!

Quellen:

<https://www.michaelpage.de/advice/karriere-tipps/arbeitswelt/7-tipps-f%C3%BCr-motivation-im-home-office>
<https://www.studizeiten.de/zeitmanagement/start-neues-semester/>
<https://www.studizeiten.de/zeitmanagement/start-neues-semester/>
<https://www.unicum.de/de/studium-a-z/studienstart/die-10-besten-tipps-fuer-den-semesterstart>
<https://karriereblog.svenja-hofert.de/fuehrung/ziele-erreichen-6-methoden-die-sie-vielleicht-noch-nicht-kennen/>
<https://motiviert-studiert.de/ziele-setzen-im-studium/>

beschrieben haben, ist Struktur und Planung wichtig und grundlegend. Auch wenn sich das total „unstudentisch“ und nach „erhobenem Zeigefinger“ anhört: Struktur und Vorbereitung ist einfach absolutes Basic fürs Studium.

Also nutze deine Selbstreflexion und setze dir Ziele für das nächste Semester. Wie du das am besten machst und welche Methoden du dafür anwenden kannst, erfährst du in unserem [Studiblog](#) oder auf der Homepage der [zentralen Studienberatung](#).

Und falls du noch keinen Semesterkalender hast, kannst du dir [hier](#) kostenfrei deinen Kalender fürs Wintersemester 2020/21 herunterladen und ausdrucken.

Absender:

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