

Antje Ries, Stephanie Walter

Study@home

Erfolg im digitalen Studium

Selbstmotivation, Selbstorganisation, Zeitmanagement

2. Auflage





Studieren im Quadrat

Was bedeutet Studieren im Quadrat?

Erfolgreich studieren, das ist leichter gesagt als getan. Denn zwischen Hörsaal, Bibliothek und Prüfungen gibt es im Studi-Alltag so manche Herausforderung zu meistern. Die UVK-Reihe »Studieren im Quadrat« hilft Ihnen dabei.

Bislang sind erschienen:

Beruf und Studium: Büffeln nach Feierabend
Don't Panic! Studienabbruch als Chance
Erfolgreich gründen: Start-Up im Studium
Gechillt und entspannt durchs Studium
Gib endlich ab! Die Abschlussarbeit erfolgreich fertigstellen
Los geht's: Mein Berufseinstieg
Mein Praktikum: Bewerben, einsteigen, aufsteigen
Stay cool: Überzeugend präsentieren im Studium
Study@home – Erfolg im digitalen Studium!
Vom Studenten zum Chef

Antje Ries hat BWL, Germanistik und Soziologie studiert und in über 10 Jahren Unternehmensberatung Projektmanagement von der Pike auf gelernt. Sie ist Geschäftsführerin des Unternehmens *WissenReich Bildung & Consulting* und kombiniert als Business Coach, Dozent, Trainer und Autor seit 2016 erfolgreich Betriebswirtschaft, Projektmanagement und Erwachsenenbildung ... *weil Wissen erfolgreich macht.*

Stephanie Walter hat BWL studiert und sich lange Zeit mit vielfältigen Marketingprojekten beschäftigt. Als zertifizierte Sozialmanagerin gründete sie 2020 das Unternehmen *wortgewandt* und berät Menschen in Krisen- und Ausnahmesituationen. Dabei unterstützt sie ihre Klienten im Umgang mit neuen Herausforderungen und hilft ihnen ihre persönlichen Ressourcen und Kompetenzen zielgerichtet einzusetzen.

Antje Ries, Stephanie Walter

Study@home - Erfolg im digitalen Studium!

Selbstmotivation, Selbstorganisation,
Zeitmanagement

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage

UVK Verlag · München

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage 2022
1. Auflage 2020

DOI: <https://doi.org/10.24053/9783739881997>

© UVK Verlag 2022

– ein Unternehmen der Narr Francke Attempto Verlag GmbH + Co. KG
Dischingerweg 5, D-72070 Tübingen

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Fehler können dennoch nicht völlig ausgeschlossen werden. Weder Verlag noch Autor:innen oder Herausgeber:innen übernehmen deshalb eine Gewährleistung für die Korrektheit des Inhaltes und haften nicht für fehlerhafte Angaben und deren Folgen. Diese Publikation enthält gegebenenfalls Links zu externen Inhalten Dritter, auf die weder Verlag noch Autor:innen oder Herausgeber:innen Einfluss haben. Für die Inhalte der verlinkten Seiten sind stets die jeweiligen Anbieter oder Betreibenden der Seiten verantwortlich.

Internet: www.narr.de

eMail: info@narr.de

ISBN 978-3-7398-3199-2 (Print)

ISBN 978-3-7398-8199-7 (ePDF)

ISBN 978-3-7398-0589-4 (ePub)

Vorwort

Und plötzlich digital – sich und das eigene Studium ganz ungewohnt vom heimischen PC aus zu organisieren, klingt zunächst verlockend. Seit nunmehr zwei Jahren zeigt sich jedoch, welch große Herausforderung es tatsächlich ist. Es fehlt der Austausch mit anderen Studierenden, Dozenten und Beratungsstellen vor Ort, die Sie sonst so toll bei der Organisation des eigenen Studiums unterstützen.

Gleichzeitig benötigt es eine große Portion Selbstmotivation! In den gemütlichen eigenen vier Wänden mit jeder Menge digitaler Ablenkung und ohne den ab und zu strengen Blick des Lehrenden ist der innere Schweinehund omnipräsent und gewinnt leider allzu oft die Oberhand.

Der vorliegende Studienratgeber richtet sich an alle Studierenden, unabhängig von Fachrichtung oder Semester, die sich gerade mit einem Mix aus Online- und Präsenzlehre zurechtfinden müssen. Wichtiger denn je sind nun die Schlüsselkompetenzen ***Selbstmotivation, Selbstorganisation und Zeitmanagement***, auf welche wir in drei Teilen kompakt und mit wertvollen Tipps und Tricks eingehen.

- Teil 1 - Besieg den inneren Schweinehund!
- Teil 2 - Bring Ordnung ins Chaos!
- Teil 3 - Leg jetzt los und bleib am Ball!

So behalten Sie im hybriden Studien-Alltag alles im Blick, lernen Ihre Zeit effektiv zu organisieren und bleiben stets motiviert!

Unser Dank gilt:

- ▶ dem Team des **Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Trainings** (FAST) der Goethe-Universität in Frankfurt. Im Rahmen meiner Workshops, die ich dort interdisziplinär halten darf, ist die Idee für diesen Studienratgeber entstanden.
- ▶ den **vielen Studierenden**, die im Rahmen meiner Lehrveranstaltungen und universitären Workshops mit ihrem regen Interesse an der Thematik und ihren Fragen viele nützlichen Tipps für diesen Studienratgeber gegeben haben.
- ▶ **Candy Hobracht**, die mit ihren kreativen und witzigen Ideen die theoretischen Inhalte visuell aufbereitet und diesem Buch mit ihren Grafiken den nötigen Schwung verliehen hat.
- ▶ sowie **Hendrik Eulberg**, der zu all unseren Fragen rund um Selbstmotivation, die verflixte „Aufschieberitis“ und den ungeliebten inneren Schweinehund fachmännischem Rat parat hatte.

Gute Argumente, mit Vollgas und Schwung ins neue Semester zu starten? Dann los! Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Ratgebers und viel Erfolg beim Studieren.

Frankfurt und Lorsch, im Januar 2022

Antje Ries und Stephanie Walter

Sie haben Fragen? Wünschen sich noch mehr Tipps und Tricks? Haben einen Fehler gefunden, auf den Sie uns vielleicht hinweisen wollen? Sehr gerne! Ihr Feedback ist uns herzlich willkommen. Wir freuen uns über neue Anregungen und neuen Input! Sie dürfen uns kontaktieren unter: antje.ries@wissenreich.de.

Inhaltsübersicht

Vorwort

Die digitale Welt – eine neue Realität

Teil 1 Besieg den inneren Schweinehund!

- 1 Das eigene Motivationsverhalten
- 2 Das Phänomen „Aufschieben“
- 3 Sich selbst motivieren
- 4 Ideen zur Selbstmotivation

Teil 2 Bring Ordnung ins Chaos!

- 1 Das eigene Organisationsverhalten
- 2 Das digitale Semester planen
- 3 Die digitale Vorlesung organisieren
- 4 Das Arbeitsumfeld gestalten
- 5 Ideen zur Selbstorganisation

Teil 3 Leg jetzt los und bleib am Ball!

- 1 Das eigene Zeitverhalten
- 2 Die gegebene Zeit sinnvoll nutzen
- 3 Das Semester zeitlich planen
- 4 Ideen für „zu viel“ Zeit

Literaturhinweise

Online-Quellen für weitere Informationen

Index

Inhaltsverzeichnis

Was bedeutet Studieren im Quadrat?

Vorwort

Die digitale Welt - eine neue Realität

10 praktische Tipps – to go!

Teil 1 Besieg den inneren Schweinehund!

1 Das eigene Motivationsverhalten

Was ist Motivation?

Was für ein Motivations-Typ bin ich?

Reicht Motivation allein aus, um Ziele zu erreichen?

Warum man den Rubikon erst überschreiten muss!

2 Das Phänomen „Aufschieben“

Wie wirkt sich Aufschieben aus?

Was sind die Konsequenzen des Aufschiebens?

Gehört Aufschieben einfach dazu?

Was bedeutet es für das digitale Studium?

3 Sich selbst motivieren

Wie fange ich an? – Den inneren Schweinehund überwinden

Wie bleibe ich dran? – Motiviert sein und es auch bleiben!

4 Ideen zur Selbstmotivation

- Tipp 1: Kreative Mittagspausengestaltung
- Tipp 2: Virtuell verbunden
- Tipp 3: Musik-Sessions im eigenen Wohnzimmer
- Tipp 4: Kults aus vergangenen Jahrzehnten
- Tipp 5: Zeit, endlich mal verrückt zu sein

Teil 2 Bring Ordnung ins Chaos!

1 Das eigene Organisationsverhalten

- Was ist Selbstorganisation?
- Was für ein Organisationstyp bin ich?
- Wie viel Organisation braucht es wirklich?

2 Das digitale Studium planen

- Wie behalte ich den Überblick?
- Wie strukturiere ich meine Studienaufgaben?
- Wie sortiere ich meine Studienunterlagen?

3 Die digitale Vorlesung organisieren

- Was ist der Unterschied zur Präsenz-Veranstaltung?
- Wie bereite ich mich auf eine digitale Vorlesung vor?
- Wie bleibe ich in einer digitalen Vorlesung „am Ball“?
- Warum ist Kontakt halten so wichtig?

4 Das Arbeitsumfeld gestalten

- Wie gestalte ich meinen Arbeitsplatz?
- Welche Rolle spielen Raumklima, Beleuchtung und Beschallung?
- Wie schaffe ich eine geeignete Lern-Umgebung?

5 Ideen zur Selbstorganisation

- Tipp 1: Gruppenarbeit trotz Social-Distancing

Tipp 2: Lernen heißt immer noch: Lesen, lesen, lesen

Tipp 3: Ernährung – Bleib gesund!

Tipp 4: Sport – Beweg dich!

Tipp 5: Entspannung, Pausen, Schlaf ...

Teil 3 Leg jetzt los und bleib am Ball!

1 Das eigene Zeitverhalten

Was ist Zeitmanagement?

Was für ein Zeit-Typ bin ich?

Welche Zeit-Gewohnheiten habe ich?

2 Die gegebene Zeit sinnvoll nutzen

Welche Ziele habe ich?

Was ist mir wirklich wichtig?

Wie setze ich Prioritäten?

3 Das Semester zeitlich planen

Wie plane ich meinen Tag?

Wie plane ich meine Woche?

Wie gehe ich mit typischen Zeitfressern um?

4 Ideen für „zu viel“ Zeit

Tipp 1: Family&Friends – Lassen Sie die Telefondrähte glühen!

Tipp 2: Bücherlisten entstauben und die Reader endlich lesen!

Tipp 3: Endlich Ausmisten – Schaffen Sie sich Freiräume!

Tipp 4: Studienarbeit und Co. – Arbeiten Sie Ungeliebtes endlich ab!

Tipp 5: Die Seele baumeln lassen – Belohnen Sie sich selbst!

Literaturhinweise

[Online-Quellen für weitere Informationen](#)

[Index](#)

Die digitale Welt - eine neue Realität

Seit Jahren beschäftigt sich Deutschland mit der Planung, Förderung und Umsetzung von Digitalisierungskonzepten. Davon betroffen sind schon längst nicht mehr nur Unternehmen, sondern auch staatliche Institutionen und das Gesundheitswesen. Die Digitalisierung erstreckt sich nahezu auf alle Lebensbereiche. Neue oder veränderte Geschäftsmodelle entstehen: Autos werden per App geteilt, Sprachen werden online gelernt, Musik und Filme werden gestreamt. Die digitale Transformation hat unser aller Leben bereits grundlegend verändert. Abläufe werden schneller und einfacher, die technologischen Entwicklungen sind rasant und beeinflussen das Informations-, Kommunikations- und Konsumverhalten der Menschen. Im alltäglichen Leben ist es selbstverständlich, digitale Medien zu nutzen. Online-Games, Streaming-Dienste, Messenger-Services und Social Media prägen unser aller Freizeitverhalten.

Mit dem steigenden Anspruch an die Nutzung von digitalen Medien steht auch das Bildungswesen vor einer neuen Herausforderung. Mit dem 2019 verabschiedeten „DigitalPakt Schule“ hält die Digitalisierung auch endlich Einzug in deutsche Bildungseinrichtungen: Smarte Whiteboards werden in den Schulen installiert, digitale Arbeitsplätze in den Bibliotheken geschaffen, die ersten Schritte zu interaktiven Lehrmethoden unternommen.

Dennoch war es bis zum Auftreten des Corona Virus um digitale Formate in der Lehre an den Hochschulen Deutschlands vielfach noch schlecht bestellt. Plötzlich – quasi über Nacht – mussten Vorlesungen digital abgehalten, personelle und technische Ressourcen bereitgestellt und eine neue Art von Didaktik angewendet werden. Innerhalb weniger Tage haben Regierung, Schulen und Universitäten Pläne für Online-Vorlesungen entwickelt, Plattformen zum Austausch geschaffen, neue Strukturen und Prozesse festgelegt.

Was zu Beginn zugegebenermaßen holprig startete, ist nun zu Ihrer neuen Realität geworden. Homestudying, Distanz- und Hybridunterricht sind Begriffe, die sich längst in Ihrem Sprachgebrauch etabliert haben und aus der Lehre nicht mehr wegzudenken sind. Studenten und Lehrkräfte haben sich wohl oder übel der digitalen Herausforderung gestellt.

Technische Schwierigkeiten wurden zumeist überwunden, passendes Equipment hard- und softwareseitig stehen Ihnen bereits zur Verfügung, ausreichende Serverkapazitäten und Bandbreiten wurden geschaffen. Mit den verschiedenen, leider nicht einheitlich verwendeten Unterrichts-Tools sind Sie vertraut, freuen sich auf Break-Out-Sessions und Co.

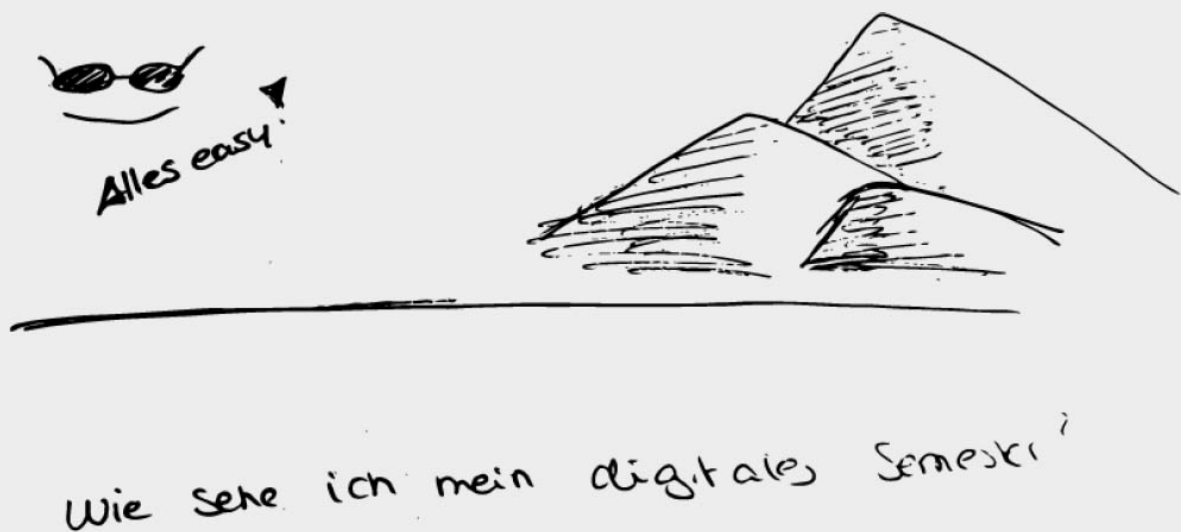
Geblichen ist die Herausforderung, sich im Wechsel zwischen Präsenz- und Onlinelehre zurechtzufinden, das Studieren in den eigenen vier Wänden zu organisieren, neue Strukturen und Prozesse für das eigenständige Lernen zu entwerfen und zu etablieren. Gleichzeitig müssen Sie viel mehr selbst dafür Sorge tragen, motiviert und mit Engagement am Ball zu bleiben.

Solch stark einschneidende Veränderungen können einerseits als Chance für etwas Neues empfunden,

andererseits als völlige Katastrophe wahrgenommen werden. Sie verlangen auf jeden Fall einiges von Ihnen ab. Die folgende Übung soll Ihnen helfen, das „Chaos“ in Ihrem Kopf zu sortieren.

Übung: Meine Vorstellung vom digitalen Semester

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und überlegen Sie, was bisher in Ihrem digitalen Studium richtig gut gelaufen ist. Sehen Sie vielleicht sogar Vorteile im Vergleich zu den bisher genutzten Lehrmethoden? Was hingegen läuft noch nicht so ganz rund? Wo sehen Sie Optimierungsbedarf? Haben Sie irgendwelche Sorgen und Befürchtungen oder blicken Sie freudig auf das nächste digitale Semester? Wo würden Sie sich auf dem untenstehenden Spektrum der Vorstellungen einordnen?



Warum ist es wichtig, dass Sie sich ein Bild vom digitalen Semester, Ihren damit verbundene Sorgen und Ängsten, Vorstellungen und Ideen machen? Die Antwort auf diese Frage ist relativ einfach: Ihre individuellen Vorstellungen wirken sich darauf aus, wie Sie an die kommenden Aufgaben herangehen, wie Sie mit möglichen Problemen

und Hindernissen umgehen und die Chancen für sich nutzen werden. Beim Formen von Vorstellungen greifen Sie dabei auf verschiedene Quellen wie zum Beispiel persönliche Erfahrungen zurück. Liegen diese nicht vor, werden Sie Vergleiche zu Situationen mit ähnlichen Anforderungen ziehen oder sich auf Erfahrungen anderer – meist nahestehender Personen mit ähnlichen Fähigkeiten – berufen.

Auf diese Weise lassen sich die verschiedenen Vorstellungen vom rein digitalen Arbeiten erklären. Vielleicht ist die Situation für Sie gänzlich neu, andere Studierende haben bereits Erfahrungen mit digitalem Arbeiten gemacht. Und auch wenn Sie kein Digital Native sind, liegen Ihnen doch bereits vielerlei Informationen vor, die sich auf die Vorstellung eines digitalen Semesters auswirken und Hinweise über Chancen und Risiken geben, die im Homestudying auftreten können.

Übung: Chancen und Risiken des digitalen Studiums

Denken Sie an Ihre neue, zumeist hybride Arbeitsweise im Studium und die damit verbundenen neuen Herausforderungen: Auf welche Probleme oder Hindernisse sind Sie gestoßen? Welche Chancen und Vorteile bringt die Situation für Sie mit sich? Listen Sie Ihre zentralen Ideen auf:

Chancen

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Risiken

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Würden Sie die von Ihnen angefertigte Liste mit denen Ihrer Kommilitonen vergleichen, fiel Ihnen mit Sicherheit auf, dass es einerseits Probleme gibt, die andere Studenten mit Ihnen teilen, aber auch Risiken, die nur Ihnen aufgefallen sind. Ebenso verhält es sich mit den wahrgenommenen Chancen, die die Situation für Sie mit sich bringen kann. Dies ist völlig natürlich und in erster Linie von den bereits erlebten Situationen und Erfahrungen abhängig, aber auch von Ihrem persönlichen Naturell.

Nutzen Sie das erworbene Wissen, um sich der Herausforderung zu stellen. Vertrauen Sie Ihren eigenen Fähigkeiten, suchen Sie den Austausch mit anderen Studierenden, um mögliche Probleme zu lösen, unterstützen Sie sich gegenseitig.

Bitte bedenken Sie stets: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“. Nicht alles kann von Anfang an perfekt laufen. Verzweifeln Sie nicht, wenn mal etwas schief geht, geben Sie nicht auf, wenn die digitalen Prozesse und