

TIPPS GEGEN PROKRASTINATION

PSYCHOSOZIALBERATUNG

Studierendenwerk Frankfurt am Main
ServiceCenter, EG
Sprach- und Kulturwissenschaften
Campus Westend
Rostocker Straße 2
60323 Frankfurt

Terminvereinbarungen
und Sprechzeiten:
www.swffm.de





MORGEN,
MORGEN...

NUR NICHT HEUTE!

1. ANERKENNUNG DER UMSTÄNDE

Verzeihen Sie sich, wenn Sie gerade nicht so produktiv sind, wie Sie es gerne wären und mehr aufschieben, als Sie das von sich gewohnt sind. Die Dauer der Pandemie ist weiterhin unbekannt und viele positive Verstärker in Ihrem Alltag sind weggefallen. Es ist vielleicht das erste Mal, dass Sie mit einem Gefühl von Unsicherheit konfrontiert sind. Versuchen Sie nichtsdestotrotz, Ihren Fokus immer wieder auf das Hier und Jetzt zu lenken, um eine gewisse Kontrolle und Orientierung zu erfahren.

2. BEWEGUNG

Durch das überwiegende Arbeiten und Lernen von zu Hause bewegen Sie sich gerade vermutlich weniger, als Sie es tun würden, wenn Sie täglich zum Campus und wieder zurück fahren würden. Daher sollten Sie versuchen, für ausreichend Bewegung zu sorgen.

Ziehen Sie sich zudem morgens trotzdem so an, als ob Sie zum Campus fahren würden, auch wenn Sie nur vom Bett zum Schreibtisch gehen. Das Anziehen und „fertig machen“ sorgt dafür, dass Sie Ihren Körper und Ihren Geist in einen Aktivitätsmodus versetzen. Bleiben Sie dagegen im Schlafanzug merken Ihr Körper und Ihr Geist gar nicht, dass Sie anfangen sollen zu arbeiten.

TIPP:

Wenn es besonders schwerfällt, morgens „in Gang zu kommen“, sollte eine Runde vor die Tür gehen und sich bewegen. Fahren Sie ruhig eine Runde Fahrrad, als würden Sie zu einer Vorlesung fahren. Wenn Sie wieder zu Hause ankommen, fühlt sich das an, als würden Sie auf dem Campus ankommen und Sie können mit Energie in den Tag starten. Vergessen Sie auch nicht, während der Schreibtischarbeit zwischendurch aufzustehen, spätestens aber nach 45 Minuten. Lüften Sie zwischendurch regelmäßig und trinken Sie ausreichend.

3. VERMEIDEN SIE ABLENKUNGEN

Grundvoraussetzung für konzentriertes Arbeiten zu Hause ist ein (aufgeräumter) Schreibtisch. Studierende haben meistens nur ein Zimmer zur Verfügung, daher sollten Sie Ihren Arbeitsbereich in Ihrem Zimmer räumlich so gut es geht vom Schlaf- und Freizeitbereich trennen.

Auch wenn es verlockend klingt, auf dem Balkon oder in der WG-Küche zu arbeiten, so sind dort Ablenkungen – und damit auch ständiges Aufschieben – vorprogrammiert.

Stellen Sie unbedingt Ihr Handy, während Sie produktiv etwas für das Studium tun wollen, auf lautlos oder am Besten ganz aus. Wenn möglich, versuchen Sie auch Ihr Internet für die Dauer konzentrierten Arbeitens auszuschalten oder blockieren Sie zumindest Social-Media-Seiten oder andere Ablenkungsquellen.

4. PRIORISIEREN UND PLANEN SIE IHREN TAG

Überlegen Sie sich am Besten schon am Vorabend, was Sie am nächsten Tag, wann für das Studium machen wollen. Erstellen Sie sich dann eine To-Do-Liste, die Sie nach Prioritäten organisieren. Planen Sie am Besten auch Ihre gesamte Woche und auch noch längerfristig, wenn Sie für Klausuren lernen müssen oder langfristige Schreibprojekte vor sich haben.

TIPP:

Methoden und Techniken, wie Sie besser planen lernen können, finden Sie auf den Webseiten des Zentrums für Schlüsselkompetenzen, wo Sie sich auch für Workshops anmelden können.

5. ARBEITEN SIE IN KÜRZEREN INTERVALLEN

Manche Studierende versuchen in Prüfungsphasen 12 Stunden durchzulernen. Es soll Studierende geben, denen das gelingt, es fragt sich nur zu welchem Preis.

Empfehlenswerter sind kürzere Einheiten von 20 Minuten mit 5 Minuten Pause. Eine Einheit von 20 Minuten motiviert mehr, als die Aussicht darauf, die nächsten 12 Stunden ohne Pause am Schreibtisch zu sitzen. 20 Minuten dagegen sind überschaubar und machbar und ich freue mich schon auf die kurze Pause die danach kommt.

Gestalten Sie Ihre Pausen so angenehm wie möglich und tun Sie am Besten während Ihrer Pause etwas, was dem Lernen wenig ähnlich ist. Gehen Sie z.B. spazieren oder essen Sie etwas. Damit verfestigen Sie das Gelernte und vermeiden, dass neu erworbenes Wissen „überlernt“ wird. Pausen und kürzere Zeiteinheiten haben noch einen anderen wichtigen positiven Aspekt: Sie können Kraft sammeln, Ihr Gehirn kann sich regenerieren und Sie sind wieder aufnahmefähiger. Lernen Sie durch, fällt die Aufnahmefähigkeit ab, und es vergeht viel Lernzeit, die schlecht genutzt werden konnte, bevor Sie es bemerken. Oft gerät man dann in Panik und gönnt sich erst recht keine Pausen mehr, da man ja etwas aufzuholen hat.

6. ARBEITEN SIE MIT ANDEREN ZUSAMMEN

Auch wenn viele Veranstaltungen nur digital stattfinden und das Campusleben noch eingeschränkt sein wird, so sollten Sie trotzdem Kontakte zu Kommiliton*innen pflegen. Vielleicht verabreden Sie sich mal zur virtuellen Kaffeepause oder schreiben einander eine Nachricht, wenn Sie sich an den Schreibtisch setzen. Damit weiß dann die andere Person, dass Sie jetzt produktiv sein wollen und Sie haben eine größere Verbindlichkeit, auch wirklich mit dem Arbeiten anzufangen. Wem es sehr schwerfällt, sich zu motivieren, der kann auch seine Videokamera anschalten und per Video mit einer anderen Person in Verbindung bleiben.

7. VISUALISIEREN SIE IHRE FORTSCHRITTE

Generell merkt man nach einem Tag zu Hause nicht so sehr, was man geschafft hat, als wenn man wenigstens in die Bibliothek gefahren ist oder in der Vorlesung oder im Seminar am Campus war. Daher könnten Sie sich kleine Teilschritte, die Sie erreicht haben, visualisieren. Haken Sie Ihre To-Do's farbig ab, oder legen Sie sich bunte Zettel in ein großes Glas, auf die Sie Ihre Teilerfolge notiert haben. So bekommen Sie am Ende des Tages und dann am Ende der Woche ein Gefühl vorangekommen zu sein und sind motiviert weiterzuarbeiten.

Wenn Sie dann Ihr Pensum erledigt haben, können Sie sich selbst belohnen. Kaufen Sie sich z.B. mal ein Eis oder etwas anderes, was Sie gerne mögen.

7. SUCHEN SIE SICH UNTERSTÜTZUNG

An der Hochschule gibt es verschiedene Hilfsangebote, die Sie dabei unterstützen möchten, Ihr Studium gut zu meistern. Neben fachlichen und studienbezogenen Angeboten gibt es auch Beratungsstellen, die Ihnen helfen, wenn Sie mit den Anforderungen nicht mehr alleine zurechtkommen und sich zunehmend unwohl fühlen. Scheuen Sie sich nicht, diese Hilfe in Anspruch zu nehmen! Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei.

Studierendenwerk Frankfurt am Main
Anstalt des öffentlichen Rechts

Postanschrift
Postfach 90 04 60
60444 Frankfurt am Main

Besucheranschrift
Rostocker Straße 2
60323 Frankfurt am Main

info@swffm.de
www.swffm.de

www.instagram.com/studiwerk_ffm
www.facebook.de/studiwerkffm
Mastodon: hessen.social/@studiwerk_ffm

