

3 Life-Hacks für das „Corona“-Studium

» Es geht wieder los! Das Semester startet – und egal, ob du gerade mit deinem Studium beginnst oder schon mehrere Semester in deinem Studium erlebt hast: 2020 wird in jedem Fall weiterhin anders verlaufen.

Dieses Corona-Jahr ist für uns alle ein Jahr der Neuerungen, Veränderungen und Anpassungen.

Doch, was genau heißt das jetzt für dich und deinen Studienalltag?

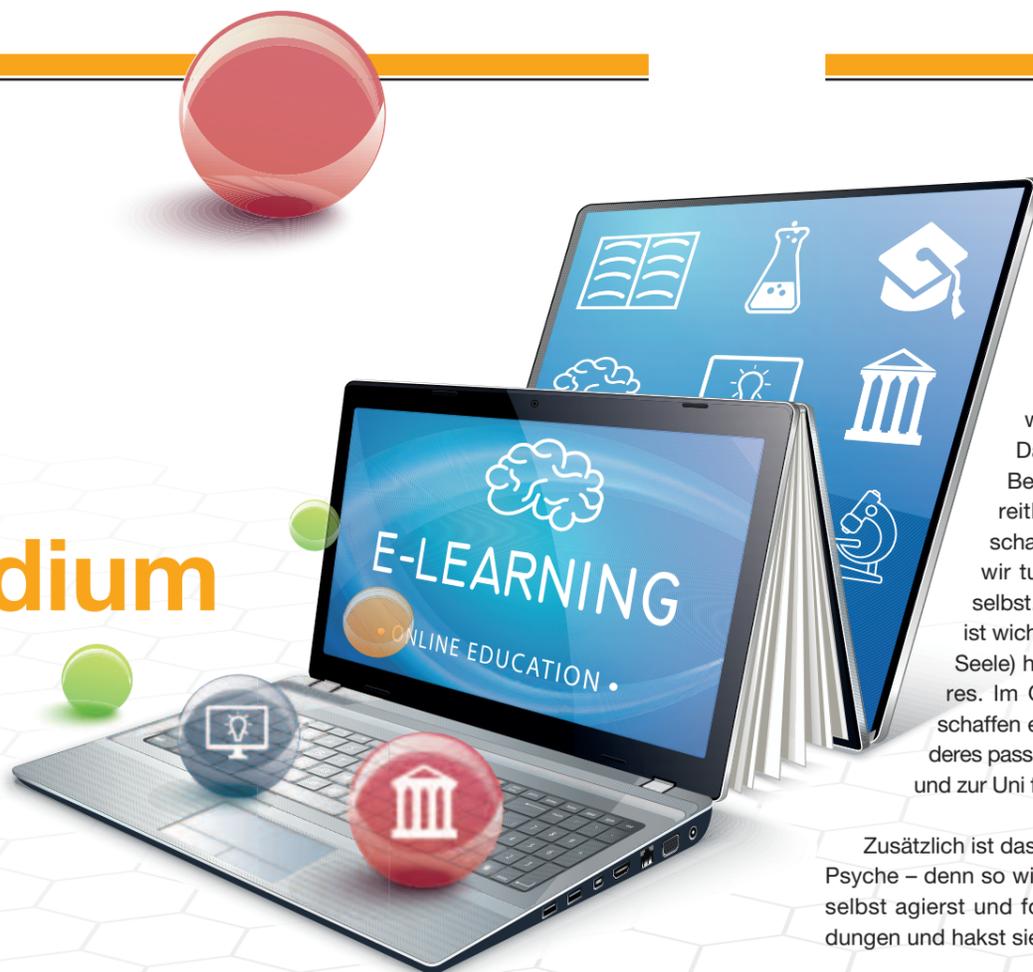
Zoom, Skype und Co. haben Einzug gehalten in unseren Alltag. Lehrer und Schulen haben versucht, sich umzustellen, in Firmen ist Homeoffice kein Thema mehr und der klassische Anruf ohne Bildübertragung ist fast schon eine Seltenheit geworden.

Auch die Universitäten haben sich umgestellt und so konnte das Studium quasi von zuhause aus stattfinden. Für den ein oder anderen hieß das: vom Bett aus der „Vorlesung“ folgen. Wie? Na, ganz einfach: Kamera aus, Ton aus und dann lief alles doch irgendwie nebenbei. Und was man da alles parallel erledigen kann ...!

Ob am Rechner oder im Zimmer selbst – die Vorlesung mutierte an der ein oder anderen Stelle zum Hörbuch-Ersatz. Und das mit Folgen.

Denn natürlich weiß jeder: Lernen tun wir für uns. Nicht für den Prof. Eigentlich. Doch es war so herrlich bequem ...

Spannend ist nur: Auch unser Gehirn schaltet dann in den Freizeitmodus. Wieso? Weil wir so von Anfang bis Ende über unseren Körper, unsere innere Haltung und Einstellung unserem Gehirn signalisieren: Ganz ruhig, ist nicht so wichtig, entspann dich. Dadurch geht die Aufnahmebereitschaft massiv zurück. Auswirkungen waren überall zu spüren. Auch in Unternehmen, in Schulen und Universitäten. Nachdem wir uns alle erst orientieren durften, wussten viele nicht, wie sie ihren Alltag am sinnvollsten umstellen sollten. Durch die Verlagerung in den Online-Bereich hast du selbst noch mehr Verantwortung für dein Studium bekommen. Und das wird wohl weiterhin so bleiben. Denn



den Vorlesungen zu folgen und auch wirklich dabei zu bleiben, besonders wenn der/die ein oder andere ProfessorIn Kamera und Ton für die Teilnehmenden ausschaltet, erfordert noch viel mehr Selbstdisziplin und Selbstorganisation, als live in den Vorlesungen zu sitzen. Genau aus dem Grund möchte ich dir 3 Tipps an die Hand geben, damit du dein kommendes Semester für dich gut gestalten kannst.

Tipp 1: Starte mit deinem WARUM

Kennt du den TED Talk von Simon Sinek? Falls nicht, dann schau ihn dir unbedingt mal an. Denn hier geht es um den Kern – nicht nur im Arbeitsleben sondern auch bei dir in deinem Studium. Besonders, da vieles von zuhause jetzt für dich erlebbar ist und du wahrscheinlich auch weiterhin viel weniger mit Kommilitoninnen und Kommilitonen zusammen sein kannst. Der Austausch und der Studien-Spirit entfallen so leider bei vielen. Die Sinnfrage ist damit zentraler geworden: Wieso möchte ich dieses Studium machen? Was ist mein „Warum“, damit ich wirklich in meinem Zimmer aktiv an meinem Studium arbeite? Je klarer du dir hier selbst werden kannst, desto besser in manchen zähen Zoom-Minuten! Wieso hast du dich für das Studium entschieden? Was fasziniert dich daran? Wie sieht vielleicht sogar dein Wunschbild am Ende des Studiums aus?

Und dieses Bild hilft dir übrigens auch bei der weiteren Organisation im Studienalltag. Denn neben den Online-Vorlesungen gibt es ja auch weiterhin noch die Arbeiten zum Einreichen und die Lernphasen für die Prüfungen. Erfahrungsgemäß bleiben wir vor allem dann an unseren Aufgaben, wenn wir wissen, wofür wir es tun.

Tipp 2: Dein Vorlesungsraum

Schaffe dir selbst in deinem Zimmer/deiner Wohnung unterschiedliche Bereiche. „Gehe“ zur Vorlesung! Das betrifft wirklich räumliche Veränderungen genauso wie persönliche. Als Beispiel: Du wohnst in einer WG und hast ein Zimmer. Dann könnte zur Vorlesung „gehen“ heißen: Bett machen, anziehen, Arbeitsmaterialien bereitlegen und Handy für die Vorlesung ausschalten. Ernsthaft jetzt? Ja, wirklich. Alles, was wir tun, hat immer auch eine Wirkung auf uns selbst. Und die Botschaft, die du so aussendest, ist wichtig. Für dein ganzes System (Geist, Körper, Seele) heißt es nämlich: Jetzt beginnt etwas anderes. Im Grunde konditionieren wir uns damit und schaffen es so, fokussierter dabei zu sein. Nichts anderes passiert ja auch, wenn wir die Wohnung verlassen und zur Uni fahren: ein Szenenwechsel mit Auswirkung.

Zusätzlich ist das auch ein ganz wichtiger Aspekt für unsere Psyche – denn so wirst du selbst aktiv und selbst-wirksam. Du selbst agierst und folgst nicht nur willenlos den Zoom-Einladungen und hakst sie als Pflichtprogramm ab.

Tipp 3: Singletasking ist in

Der Mythos von der Multitaskingfähigkeit hält sich ganz tapfer. Doch unser Gehirn sieht das komplett anders. Wir können nur bei einer Sache wirklich sein – ansonsten sind wir bei keiner richtig dabei. Daher heißt das: Wenn du in der „Vorlesung“ bist, dann sei da. Handy nebenbei ist so verlockend, noch eben an der anderen Arbeit weiterschreiben oder Mails beantworten – all das führt dazu, dass du vielleicht to-dos abhaken kannst, aber leider nicht mehr den eigenen Wissensspeicher füllst. Da unser Unterbewusstsein um ein Vielfaches mehr aufnimmt, als wir bewusst wahrnehmen, sollten wir hier auch die Ablenkung ausschalten: Notifications am Rechner abstellen, Notizen und Aufgaben aus anderen Bereichen auf dem

Schreibtisch oder auch das Handy/Tablet stumm schalten. Der Flugmodus ist hier so schön!

Außerdem bei Vorlesungen oder Meetings mit Video: Unterschätze bitte deine Wirkung nicht – meist merkt man ganz genau, wer wirklich dabei ist und wer nebenbei noch andere Dinge macht ...

Nun noch was zu der Zeit zwischen den Vorlesungen: Unser Körper beeinflusst so sehr, wie wir Neues aufnehmen. Und er braucht Bewegung! Also jederzeit zwischen den Vorlesungen – Musik an, tanzen, Bewegung welcher Art auch immer! Um die Augen wieder mal zu entspannen: Fenster auf und in die Ferne blicken.

Auch Essensverabredungen online helfen, wenn wir alle mal wieder mehr zuhause sein müssen als geplant. Ich wünsche Dir eine spannende und tolle Semesterzeit – bleib gesund und zuversichtlich!



„Mach Dein Leben zu Deinem Meisterstück!“

– Silvia Artmann ist seit über 15 Jahren selbständige Trainerin und Coach. Als Expertin für selbst-bewusste Kommunikation unterstützt sie Menschen und Teams darin, die Stärken in der Vielfalt zu finden und umzusetzen. In ihren Trainings liegt der Fokus darauf, die eigenen Potentiale wieder zu entdecken und so in Unternehmen zu einer Kommunikation von Mensch zu Mensch zurückzufinden. Denn jeder hat ein Recht darauf, sein Leben zu seinem eigenen Meisterstück zu machen!

www.silviaartmann.com

