

Weck mich auf, wenn's vorbei ist –

Warum das in der Corona-Krise keine gute Strategie ist

» Ganz ehrlich, so unter uns: Von der Pandemie und der daraus resultierenden Krise mag doch keiner mehr etwas lesen, oder? Seit Wochen und Monaten sind die Medienberichte voll von Fallzahlen, Reproduktionswerten, Dingen, die man nicht mehr tun darf, und Lockerungen, was dann wieder erlaubt ist. Da möchte sich so manch einer am liebsten die Bettdecke über den Kopf ziehen, im Bett bleiben und warten, bis die Krise vorbei ist. Einfach die Krise verschlafen und sich so lange in der gemütlichen Höhle zurückziehen, bis das Eis geschmolzen ist und die Frühlingssonne wieder lockt. Oder anders ausgedrückt: bis alles wieder beim Alten ist, in gewohnten, angenehmen Bahnen verläuft.

Wenn Dich dieser Gedanke lockt, habe ich eine gute und eine schlechte Nachricht für Dich. Die Gute: Ausreichend Schlaf ist gesund. Die Schlechte: Abtauchen in den Winterschlaf ist eine denkbar schlechte Strategie, denn damit verlierst Du wertvolle Zeit im Studium und verpasst obendrein auch noch wichtige Chancen. Deshalb hier drei Tipps für Dich, wie Du trotz Corona gut durch Dein Studium kommst.

Komm raus aus dem Krisenmodus

Die Pandemie hat den studentischen Alltag aus organisatorischer und sozialer Sicht ganz schön durcheinandergewirbelt: Vorlesungen und andere Präsenzveranstaltungen finden vermehrt im digitalen statt im gewohnten analogen Raum statt. Forschungsprojekte ändern sich. Der ersehnte Praktikumsplatz wurde verschoben oder gleich ganz abgesagt. Der Studentenjob ist Geschichte, der Start in den Beruf unsicher. Dort, wo sich früher die Studentinnen und Studenten auf dem Campus drängten, ist es wesentlich leerer. Stattdessen sind jetzt überall Hinweisschilder und –tafeln zu finden, die an das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes und das Einhalten

von Hygienemaßnahmen erinnern. Wenn es nicht Realität wäre, dann könnte man meinen, dass es sich um eine Szene aus einem Hollywood-Blockbuster handelt. Ist es aber natürlich nicht, sondern es ist aktuell unsere „neue Normalität“, von der niemand weiß, wie lange sie dauern wird. Wer die Realität akzeptiert und auf dieser Basis sinnvoll agiert, steht besser im Alltag da. Statt zu jammern und auf Besserung zu warten, ist jetzt handeln angesagt. Und wenn Dir diese „neue Normalität“ Angst macht, dann überlege Dir, wovor Du genau Angst hast und wo Du was konkret tun kannst. Aber fokussiere Dich nicht ständig auf die Angst, denn Ängste haben eine Dynamik, die uns in Bezug auf unsere Achtsamkeit in die Zukunft tragen. Achte darauf, im Hier und Jetzt zu sein. Werde aktiv, leg los und schau nicht immer in den News-Ticker.

Fokussiere Dich mit einer guten Planung

Eine gute Planung ist aktuell das A und O für Dich, insbesondere, wenn viele Pflichtveranstaltungen vor Ort wegfallen, die Dir vielleicht vorher einen wichtigen Rahmen für Deinen Tagesablauf gegeben haben. Die Verantwortung für Deinen Tagesablauf und damit für die Woche, den Monat und das aktuelle Semester liegt bei Dir und erfordert Struktur. Jetzt ist definitiv keine gute Zeit für „Aufschieberitis“, probiere es stattdessen lieber mit der Strategie des aktiven Planens und der Umsetzung. Überlege Dir, was Du in diesem Semester erreichen möchtest. Stell Dir dazu vor, das Semester wäre vorbei und Du würdest so richtig zufrieden und glücklich zurückblicken. Was hättest Du in diesem Semester

erreicht? Bei welchen Themen hättest Du am Anfang eventuell Zweifel gehabt und diese trotzdem geschafft? Visualisiere Deine Ziele für dieses Semester so konkret wie möglich und mache sie für Dich so attraktiv wie möglich, denn attraktive Ziele haben Zugkraft. Wenn Du dann Deine Ziele vor Augen hast, überlege Dir, welche Schritte, welche Teiletappen notwendig sind, um diese zu erreichen. Gerade große, ambitionierte Ziele verlieren ihren Schrecken, wenn man sie in kleinere Zwischenziele zerlegt. Vielleicht kennst Du ja den Spruch: „How do you eat an elephant? Steak by steak.“ Du wirst schnell merken, dass es sich viel leichter für Zwischenziele planen lässt als für ein großes Ziel. Erstelle dann einen konkreten Wochenplan. Was möchtest Du am Ende der nächsten Woche erreicht haben? Ab wann startest Du morgens? Und sei bitte nicht überambitioniert, sondern realistisch. Plane Verzögerungen ein, zum Beispiel, weil Dir bestimmte Bücher und Online-Dokumente eventuell nicht sofort zur Verfügung stehen. Und gönne Dir genügend Pausen, in denen Du Deine Energiereserven wieder auflädst. Nehme in Deinen Wochenplan unbedingt auch Dinge auf, die Dir Spaß machen. So steigt die Motivation, den Plan umzusetzen. Und probiere auch einmal unterschiedliche Zeitmanagement-Strategien aus, zum Beispiel die Pomodoro-Technik. Bei dieser stellst Du Dir einen Timer auf 25 Minuten. In dieser Zeit arbeitest Du konzentriert am Stück ohne Ablenkungen. Keine Social Media, keine E-Mails, keine Online-News. Nach dieser Zeit gönnst Du Dir ganz bewusst 5 Minuten Pause. Danach geht es dann wieder mit dem fokussierten Arbeiten für weitere 25 Minuten

weiter. Dann wieder eine Pause. Lass Dich von der Krise nicht kirremachen und sei aktiv, statt reaktiv.

Gehe wertschätzend mit Dir wie auch mit Anderen um

Die Krise schüttelt uns alle auch im sozialen Kontext ziemlich durch. Denn das, was früher selbstverständlich war, ist aktuell neuen Regeln unterworfen. Egal, ob es darum geht, sich auf dem Campus oder zum Mittagessen in der Mensa zu treffen, die Abstands- und Hygienekonzepte müssen beachtet werden und der Mund-Nasen-Schutz wird zum dauernden Begleiter. Sei Dir im täglichen Miteinander darüber bewusst, dass ein Teil Deiner Mimik hinter der Maske verschwindet. Ein freundlicher Blick ist deshalb jetzt wichtiger denn je. Und achte nicht nur darauf, was Du sagst, sondern auch, wie Du es sagst. Ein freundliches Wort tut gut, nicht nur dem Empfänger, sondern auch dem Sender. Akzeptiere, dass Menschen einer Krise ganz unterschiedlich begegnen. Das Spektrum von unbegründeter Angst bis hin zur Sorglosigkeit ist groß und lässt Menschen ganz unterschiedlich agieren und reagieren.

Und gehe wertschätzend nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch mit Dir selbst um. Überlege Dir, was Dir guttut, wie Du in Deine Kraft kommst, was Dir Energie gibt.

Viel Erfolg im aktuellen Semester! ■

Claudia Hupprich ist Managementberaterin, Master Coach, Professional Speaker und Autorin. Seit mehr als 20 Jahren unterstützt sie erfolgreich Menschen und Organisationen, die sich in Veränderungsprozessen befinden oder sich in solchen befinden möchten. In ihrem aktuellen Buch



„Success Journey – Die Erfolgsreise zu Ihren Zielen“ (Haufe-Verlag, 2020, ISBN-13 978-3648135853) findest Du jede Menge Praxistipps, wie Du erfolgreich Deine Ziele erreichst. Und viele weitere Impulse kannst Du in ihrem Podcast „Success Journey – Der Erfolgspodcast“ hören.

www.claudia-hupprich.com