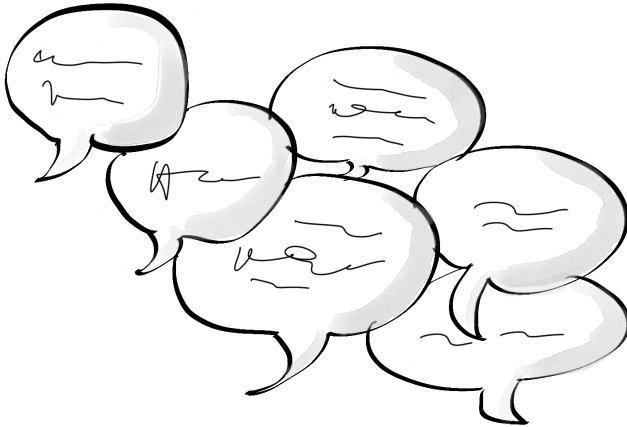


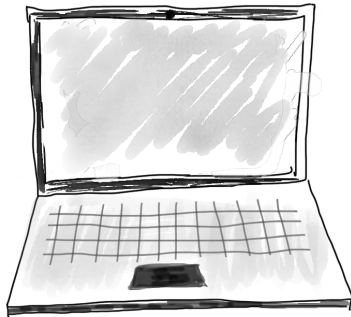
Um die Länge von to-do Listen zu begrenzen und die Aufgaben zu priorisieren, ist es sinnvoll, die Aufgaben nach Wichtigkeit zu ordnen und bei jeder Aufgabe zu hinterfragen, inwieweit sie zur Zielerreichung nützlich ist.

8. Will ich - muss ich - kann weg



Ein Online-Semester bedeutet nicht, einsam und alleine zu lernen. Es erfordert nur mehr Initiative, um sich zu vernetzen oder Lerngruppen zu finden, da sich Kontakte nicht von alleine so wie im Hörsaal oder der Mensa ergeben. Möglichkeiten zum austauschen, kommunizieren und vernetzen bieten z. B. Blubber oder RocketChat.

9. Online - aber nicht allein



Gestalten Sie Ihre Lernumgebung so, dass Sie gut arbeiten können: Entfernen Sie Ablenkendes, sortieren Sie benötigte Unterlagen nach Themen u. Aufgaben und haben Sie benötigte Arbeitsmaterialien aber auch Essen und Trinken griffbereit. Eine gute Sitzgelegenheit, ein größentechnisch passender Tisch und ausreichend Licht vermeiden Nacken- oder Augenschmerzen. Und perfekt ist es natürlich, wenn der Arbeitsplatz vom „Chillplatz“ getrennt ist.

10. Wohnst du noch oder arbeitest du schon?



Nutzen Sie Rituale um sich in gute Lernstimmung zu versetzen und sich mental auf das Lernen einzustellen, z. B. durch das Anziehen eines bestimmten Kleidungsstücks, das Nutzen eines besonderen „Lernstifts“, das Hören eines bestimmten Musikstücks oder das Trinken Ihres Lieblingstees.

11. Lernmodus: ON



Planen Sie regelmäßige Lernphasen in Ihren täglichen Zeitplan mit ein und berücksichtigen Sie für diese Phasen Ihren individuellen Biorhythmus:

Zu welchen Tageszeiten kann ich mich besonders gut konzentrieren? Welche Zeiten eignen sich eher für Aufgaben, die nicht so viel Konzentration erfordern?

12. Lernen im Biorhythmus



Lerngruppen bieten die Gelegenheit, sich über Lerninhalte auszutauschen, sein Wissen zu wiederholen und zu überprüfen, durch Arbeitsteilung Zeit zu sparen und seinen Lernstand mit anderen zu vergleichen und realistischer zu beurteilen.

13. Gemeinsam ist leichter



Um die Lernmotivation nicht zu verlieren und Enttäuschung am Ende des Tages zu vermeiden, setzen Sie sich bezüglich des Lernpensums realistische Ziele.

Und rufen Sie sich immer wieder in Erinnerung, warum Sie das Studium begonnen haben und welches Ziel Sie erreichen wollen.

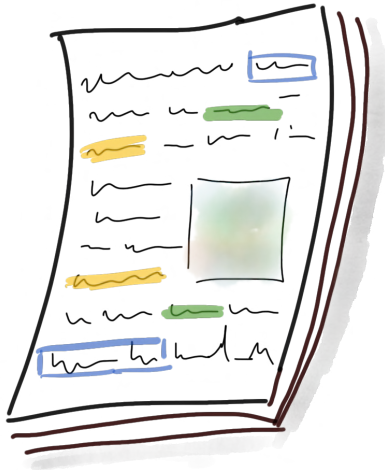
Damit sich der Aufwand (Kosten) subjektiv lohnt, muss das innere Bild des Studien-/Berufsziels (Nutzen) positiv sein!

14. Gegen das Motivationstief



Beim Mitschreiben werden Lerninhalte besser verarbeitet als durch reines Zuhören: man erinnert sich eine Woche später an bis zu 7 mal mehr Informationen, als wenn man nur zugehört hätte. Außerdem sind gute Mitschriften eine wertvolle Basis für die Prüfungsvorbereitung. Und bei nicht so spannenden Referenten/Themen hält Mitschreiben wach ;).

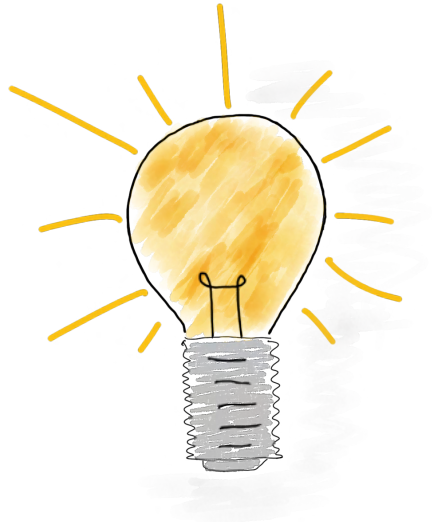
15. Von der Hand in den Verstand



Die farbige Gestaltung/Markierung von Texten wirkt sich positiv auf das Gedächtnis aus:

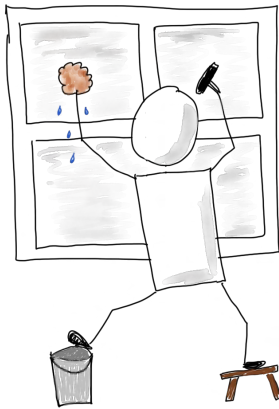
farbig markierte Worte werden zu Schlagworten, die sich schneller wiederfinden und einprägen lassen.

16. Farbe lenkt Aufmerksamkeit



Ein eigenes Symbolsystem (z. B. ?, \$, #) um wichtige, prüfungsrelevante, unklare usw. Textstellen zu markieren, spart bei der Mitschrift Zeit und erleichtert im Anschluss das Wiederfinden.

17. Den eigenen Code finden



Multitasking funktioniert nicht, weil wir uns nur gut auf eine einzige Aufgabe zu einer Zeit konzentrieren können.

Wenn wir also versuchen, verschiedene Aufgaben gleichzeitig und gleich gut zu erledigen, springt unser Fokus zwischen den Tasks hin und her, und das kostet uns mehr Zeit und Konzentration, als eine Aufgabe nach der anderen abzuarbeiten.

18. Verzetteln vermeiden



Schaffen Sie für Aufgaben, die Sie erfahrungsgemäß gerne aufschieben, Routinen, also einen festen Platz im Tages- oder Wochenplan, da Gewohnheiten dafür sorgen, dass uns die Erledigung dieser Aufgaben leichter fällt.

Wenn Sie Ihre Mitschriften also so lange sammeln, bis die Prüfung ansteht, legen Sie eine morgendliche Mitschrift-Ablage-Routine fest und sortieren jeden Morgen nach dem Aufstehen für 20 Minuten Ihre Unterlagen vom Vortag.

19. Morgen? Übermorgen? - Nein, JETZT



Machen Sie Ihre Erfolge und Fortschritte sichtbar, indem Sie die erledigte Aufgabe auf der to-do-Liste durchstreichen oder für jede durchgeführte Lerneinheit einen Zettel zusammenknüllen und in ein großes Glas werfen (je nach Fach eine unterschiedliche Farbe).

Das motiviert und ist ein fühl- und sichtbarer Beweis für die investierte Zeit und das Ergebnis.

20. Well done



Nutzen Sie die Möglichkeit zur Prüfungseinsicht.
Wenn Sie durchgefallen und frustriert sind, hilft es, um
es beim nächsten Mal besser zu machen.

Und wenn Sie bestanden haben, schauen Sie sich jede
schlaue Lösung an und feiern Ihr eigenes Erfolgserleb-
nis (Piccolo Sekt mitnehmen).

21. Genau hingucken



Am Tag vor der Prüfung lernen und wiederholen Sie nur noch das, was Sie bereits wissen, aber fangen Sie nichts Neues mehr an.

Nutzen Sie den Tag für etwas Schönes und halten Sie sich wegen der Ansteckungsgefahr ;) von panikmachenden, ängstlichen Mitstudierenden fern.

22. Vor dem großen Tag



Um Selbstsicherheit aufzubauen und seinen Lernfortschritt sichtbar zu machen, formulieren Sie nach jeder Lerneinheit eine anspruchsvolle Prüfungsaufgabe, für die genau das eben erworbene Wissen nötig ist.

Diese Lieblingsprüfungsaufgabe soll so schwer sein, dass sie sich nur mit dem neuen Wissen lösen lässt, aber so einfach, dass man sie in der Prüfung sofort lösen könnte.

23. Lieblingsprüfungsfragen



Technische
Universität
Braunschweig

Zentrale Studienberatung



Egal ob Sie an Ihrem Studienfach zweifeln, nicht wissen, wie Sie das nächste Semester finanzieren sollen, Probleme im Studium haben, mit Lernschwierigkeiten kämpfen oder weitere Lerntipps benötigen: Wir sind für Sie da !

24. Wir sind da