

CARPE ZUHAUSE – Corona und die damit verbundenen Veränderungen

Durch die COVID-19 Pandemie gab es viele Veränderungen in den letzten Monaten, die uns alle mehr oder weniger herausgefordert haben. Und gerade jetzt lohnt sich ein Blick auf die Frage, wie man die Zeit zu Hause effektiv nutzen kann. Neue Situationen erfordern kreative Lösungsansätze: Wir haben Tipps für Sie, wie Sie die Zeit in den eigenen vier Wänden gestalten können! Aber: vielleicht fällt es Ihnen aufgrund der Situation auch schwer, Ihr gewohntes Pensum oder auch nur etwas fürs Studium zu tun oder es gibt andere Gründe, die Sie derzeit daran hindern. Und vielleicht brauchen Sie gerade auch Zeit ganz für sich. Das ist in Ordnung! Falls Sie Unterstützung benötigen, mit dieser für Viele schwierigen Situation umzugehen, können Sie gern eine der Unterstützungsmöglichkeiten nutzen, die Sie auf unserem weiteren [Hinweisblatt](#) finden.

Übersicht der Inhalte

Tipps für das Online-Semester

1. Ordnung ist das halbe Leben
2. Online Lerngruppen organisieren – gemeinsam Lernen statt einsam
3. Schnelle Tipps fürs „Home Office“
4. Studien- und Lerntechniken verbessern
5. Fight Procrastination – Tipps gegen „Aufschieberitis“

Tipps für die vorlesungsfreie Zeit

1. Dinge aufarbeiten, Lücken schließen
2. Neues lernen und entdecken im digitalen Hörsaal
3. Die Ruhe nutzen, um Orientierung zu gewinnen

Tipps für das Online-Semester

1. Ordnung ist das halbe Leben

Der E-Mail Posteingang quillt über, auf dem Desktop tummeln sich zahlreiche Dokumente mit kryptischen Titeln und die hart erarbeiteten Studienleistungen und Zusammenfassungen aus der Vorlesung sind alles für Sie – nur nicht abgesichert? Machen Sie eine Pause und räumen Sie auf! Denn nicht nur die Wohnung, sondern auch ihr (digitaler) Arbeitsplatz freut sich über einen regelmäßigen Putz. Danach können Sie gut organisiert und mit klarem Kopf weiterarbeiten.

2. Online Lerngruppen organisieren – gemeinsam Lernen statt einsam

Allein zu lernen ist nicht „Ihr Ding“, aber wegen Ausgangsbeschränkungen und geschlossener Lesesäle der Unibibliothek (gefühlte) aufgezwungen? Vielleicht können Sie sich über Skype bzw. andere Plattformen zur Videotelefonie mit Kommiliton*innen verabreden und so zumindest virtuell beim Arbeiten zusammensetzen. Eine Alternative wäre – über diesen Kanal, per Telefon oder Mail – sich gegenseitig zum Lernen/Arbeiten zu motivieren, indem zu einer verabredeten Zeit eine „Start“-Nachricht geschickt wird, sich evtl. zwischendurch zur Kaffeepause verabredet wird und Sie zum „Feierabend“ einen kurzen Austausch dazu machen, was Sie an diesem Tag geschafft haben. Neue Lernpartnerschaften können Sie z.B. über die [Lernpartnerbörse](#) des Peer Learning finden oder Sie starten dort selbst einen neuen Aufruf.

3. Schnelle Tipps fürs „Home Office“

Aktuell arbeiten viele Menschen im Home Office und manche müssen sich darin (weiterhin) zurecht finden. Sie kennen das schon und sind Expert*innen! Hier trotzdem ein paar Tipps, die in diesem Kontext verbreitet werden, vielleicht gibt es ja darunter eine Idee, die Sie so noch nicht hatten? Ganz grundsätzlich macht es beim eigenständigen Arbeiten Sinn, sich selbst die Frage zu beantworten: „Was kann mir helfen, damit ich besser ins Lernen/Arbeiten komme oder das für mich angenehmer gestalte?“

Los geht's:

- Aufgaben strukturieren: To-Do-Liste in Kombination mit Prioritäten setzen, kleinere Aufgaben im Kalender terminieren
- Pausen planen: Pausen sind wichtig, auch im Home Office
- Arbeitszeit zeitlich und räumlich so gut wie möglich begrenzen: Arbeitszeiten vorab abstecken und Schreibtisch möglichst abseits des „privaten Geschehens“ positionieren. Freizeitaktivitäten – wenn möglich – an einem anderen Ort in der Wohnung durchführen.
- Soweit wie möglich Chancen nutzen: Arbeiten auf dem Balkon, nebenbei Musik hören, ...
- Während des Lernens/Studierens andere Kleidung tragen und nach „Feierabend“ wechseln

4. Studien- und Lerntechniken verbessern

Sie haben schon länger darüber nachgedacht, ob es Methoden gibt, wie Sie effizienter, stressfreier oder allgemein „besser“ im Studium lernen und arbeiten können? Anstöße und Hinweise dazu finden Sie auf der Webseite [„Lernstrategien und Studientechniken“](#) in den verschiedenen Rubriken, z.B. die [Broschüre der ZSB](#) oder die [Handouts des Peer Learning \(Unterpunkt „vertieftes Lernen“\)](#). Empfehlenswert sind auch die [Leitfäden der Fakultät für Erziehungswissenschaft](#).

5. Fight Procrastination – Tipps gegen „Aufschieberitis“

In Zeiten mit weniger geregelter Tagesstruktur und bei all den Unsicherheiten, wie sie Ihnen aktuell begegnen, sowie generell bei Stress und Anspannung kann ein „ich mache das morgen“ zum Einfallstor für längere Phasen des Studienstillstands werden. Neben dem Aufbau eines klaren Tagesablaufs (z.B. durch feste Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten) finden Sie weitere Hinweise auf [dieser Webseite](#) unter „Tipps und Tricks“ sowie „Buchtipps“.

Tipps für die vorlesungsfreie Zeit

1. Dinge aufarbeiten, Lücken schließen

Während der Vorlesungszeit ist immer etwas zu tun – Referat reiht sich an Referat, Gruppenarbeit an Gruppenarbeit und Abgabe an Abgabe, ganz zu schweigen von der Prüfungsphase, in der es manchmal nur noch drunter und drüber geht. Da bleibt einiges auf der Strecke: Von relevanten Studieninhalten bis zu den eigenen Interessen, auf deren Grundlage die Studienwahl überhaupt getroffen wurde. Gab es im vergangenen Semester Skripte, Theorien oder wissenschaftliche Texte, die Sie nicht verstanden haben? Oder hat Ihr*e Professor*in der Vorlesung einen interessanten Lektürehinweis gegeben, dem Sie immer mal nachgehen wollten – wenn Sie die Zeit dafür finden? Jetzt haben Sie sie! Arbeiten Sie Themen auf, schlagen Sie Fachbegriffe nach oder lesen Sie ein studienrelevantes Buch, das Sie, im Gegensatz zur drögen Pflichtlektüre, wirklich interessiert.

Vielleicht können Sie sich auch Prüfungsleistungen widmen, die im stressigen Uni-Alltag untergegangen sind und beispielsweise die Hausarbeit aus dem ersten Semester angehen, die immer weiter aus dem Fokus gerückt ist.

Falls Sie keine Inhalte nachzuarbeiten haben, können Sie sich auch auf die Inhalte des kommenden Semesters vorbereiten. In einigen Studiengängen und Seminaren wird dies sogar erwartet und im Voraus eine Lektüreliste eingereicht. Alles, was Sie jetzt schon lesen können, entlastet Sie während der Vorlesungszeit!

2. Neues lernen und entdecken im digitalen Hörsaal

Sie können weiterhin kostenlose Online-Veranstaltungen besuchen, die bereits digitalisiert wurden. Auf der Seite [Online-Vorlesungen.de](https://www.online-vorlesungen.de) wurden beispielsweise Vorlesungen verschiedener Hochschulen, Institute und Fern-Unis nach Fachgebieten sortiert zusammengetragen. Hier werden Sie nicht nur schnell fündig, wenn Sie Inhalte aus Ihrem eigenen Studiengang suchen, sondern können auch nach Lust und Laune im Sinne eines „Studium Generale“ in andere Bereiche hineinschnuppern. Sie interessieren sich für Psychologie oder Meteorologie? [Schauen Sie doch mal](#), ob eine spannende Vorlesung für Sie dabei ist.

Weitere Online-Angebote fürs Home Learning:

Kostenfreie Vorlesungen (Videos, Podcasts oder Präsentationen) auf den Seiten der Universitäten, Hochschulen, Institute und Fern-Unis

- [Goethe Universität Frankfurt am Main](#)
- [Universität Hamburg](#)
- [Technische Universität Darmstadt](#)
- [Hasso-Plattner-Institut Potsdam](#)
- [Eberhard Karls Universität Tübingen](#)
- [Universität Freiburg](#)
- [Karlsruher Institut für Technologie](#)
- [FernUniversität Hagen](#)
- [Technische Universität Clausthal](#)
- [ETH Zürich](#)
- [Verschiedene Hochschulen, Forschungs- und Bildungseinrichtungen aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz](#)

Wollten Sie schon immer mal eine Vorlesung in Yale, Havard oder Cambridge besuchen? Das kann man auch online. Viele Online-Angebote englischsprachiger Universitäten finden Sie hier:

- [Massachusetts Institute of Technology](#)
- [Yale University](#)
- [Havard University](#)
- [Stanford University](#)
- [Cambridge University](#)
- [University of California, Los Angeles](#)
- [Carnegie Mellon University](#)

3. Die Ruhe nutzen, um Orientierung zu gewinnen

Stehen Sie dem Online-Semester nicht nur mit Gelassenheit, sondern insgeheim auch mit Erleichterung gegenüber, weil Sie eigentlich gar keine Lust mehr haben, im Hörsaal zu sitzen? Dann wäre es vielleicht an der Zeit, ihre Studienmotivation zu hinterfragen. Passt Ihr derzeitiger Studiengang noch zu Ihren Wünschen und Interessen oder sind Studienzweifel bei Ihnen schon seit Langem ein Thema? Gerade die Zeit, die Sie allein verbringen – abseits der Erwartungen ihres sozialen Umfeldes – können Sie nutzen, um zur Ruhe zu kommen, Ihnen neue Orientierung zu verschaffen und Entscheidungen besonnen und rational zu treffen.

Informationen zu alternativen Studiengängen oder Ausbildungsmöglichkeiten finden Sie selbstverständlich im Internet, der [Hochschulkompass](#) bietet Ihnen beispielsweise einen Überblick über alle staatlichen sowie staatlich anerkannten Studiengänge und Hochschulen in Deutschland. Über verschiedene Ausbildungsberufe können Sie sich unter anderem [hier](#) informieren.

Gerade bei einer so wichtigen Entscheidung wie einem Studienwechsel oder -abbruch ist es aber ratsam, Hilfe und Beratung in Anspruch zu nehmen. Auch wenn derzeit Präsenzzeiten an der Uni vermieden werden und daher auch die persönlichen Sprechzeiten der Beratungsstellen entfallen: Beratungen sind i.d.R. per Telefon, E-Mail oder zum Teil auch Videotelefonie möglich. Sie können sich an die [ZSB – Zentrale Studienberatung](#) wenden oder speziell an die Kolleg*innen des Programms [„Studienzweifel“](#).

Zu guter Letzt: Bleiben Sie gesund!

Dieser Text wurde adaptiert und erweitert aus einer Vorlage des Programms „Next Career“, das durch Landes- und Bundesministerium gefördert wird und greift Hinweise der „Beratungsstelle für Mitarbeitende und Führungskräfte“ der Uni Bielefeld auf.