



## Selbstmotivation und Lernen im Studium

Lernen für das Studium allgemein, für Klausuren, das Erstellen von Hausarbeiten oder die Vorbereitung von Referaten und das Vorbereiten und Schreiben der Thesis findet oft zuhause oder in der Bibliothek und selbstgesteuert statt. Wenn der Stundenplan steht und die Semesterziele festgelegt sind, ...

### kann es losgehen...

**Trenne Arbeitsplatz und Erholungsbereiche** soweit wie möglich.

Du brauchst regelmäßige Pausen und so wenig wie möglich Ablenkung beim Arbeiten zuhause, aber auch das Gefühl, jetzt ist Lernzeit, jetzt beginnt Freizeit.

Auch in der vorlesungsfreien Zeit, wenn Du lernen oder schreiben möchtest **beginne den Tag mit Deiner normalen Tagesroutine**, so als würdest Du das Haus verlassen und zur Uni gehen (Feste Aufstehzeiten? Frühstück? Geduscht? Angezogen? Zeitung gelesen? Rechner hochgefahren, Technik gecheckt?)

**Regelmäßige Gespräche und der Austausch mit Kommiliton\*innen unterstützen Motivation und Lernen.** Verabredet Euch zwischen den Veranstaltungen oder zur Vorbereitung von Klausuren zu gemeinsamem Austausch über die Lernziele und das Gelernte, hört Euch gegenseitig ab, das gibt Sicherheit!

**Vereinbart feste gemeinsame Lernzeiten im Wochenverlauf.** Verabredet konkrete Lerninhalte, die Ihr alleine vorbereitet und über die Ihr Euch austauschen möchtet. Je mehr Ihr Euch austauscht, desto besser verfestigt sich der Lernstoff. Verabredungen zum Austausch motivieren zur selbstständigen Vorbereitung.

**Vermeide rein „passives“ Lernen.** Ergänze wiederholtes Lesen und Exzerpieren des Lernstoffs. Beim Wiederholen des Lernstoffs, tue so, als wolltest Du selbst eine Klausur erstellen. Erarbeite eigene Fragen und Antworten zum Lernstoff, das aktiviert Dein Behalten und Erinnern effektiver und Ihr könnt die Fragelisten untereinander austauschen.

**Arbeite nicht zu lange am Stück.** Eine Vorlesung dauert i.d.R. 90 Minuten. In diesem Rhythmus kannst Du auch Deine Lern- und Austauschzeiten planen, danach mache mindestens eine 15- bis 30minütige Pause. Manchmal hilft es auch, nach der Pause den Platz zu wechseln, um sich besser zu konzentrieren, z.B. für eine Lese-phase.

**Plane einen festen Feierabend pro Tag ein.** Zu wissen, wann der Arbeitstag genau beginnt und endet unterstützt die Motivation durchzuhalten und Du kannst besser abschalten und Dich erholen.

Überlege Dir kurz vor Deinem Feierabend, **mit welcher Aufgabe für die Uni Du am Folgetag konkret anfangen möchtest** und lege Dir schon Deine Arbeitsunterlagen bereit, dann kannst Du am nächsten Morgen leichter beginnen.

**Plane einen unifreien Tag pro Woche ein**, an dem Du Dich entspannen und mit anderen Dingen beschäftigen kannst, um für die kommende Woche wieder „aufzutanken“.

**Bewege Dich regelmäßig im Freien**, allein oder mit anderen. Plane in Deiner Freizeit Dinge, die Dich entspannen und Dir Freude machen und genieße die Natur.

**Und vor allem: bleib gesund und viel Freude und Erfolg im aktuellen Sommersemester!**

... wenns nicht klappt? Du bist nicht allein!

Bei Problemen im oder Fragen zum Studium findest Du hier unsere Kontaktdaten und die verschiedenen Möglichkeiten, Dir Unterstützung zu holen: [www.zsb.uni-wuppertal.de](http://www.zsb.uni-wuppertal.de)

oder in der psychologischen Beratung: <https://www.zsb.uni-wuppertal.de/de/beratung/psychologische-beratung/>

Weitere Online-Hilfen findest Du aktuell hier:

<https://www.zsb.uni-wuppertal.de/de/beratung/psychologische-beratung/skripte.html>

Ein erfolgreiches und schönes nächstes Semester wünscht Euch

Eure Zentrale Studienberatung [www.zsb.uni-wuppertal.de](http://www.zsb.uni-wuppertal.de)

Dipl.-Psych. Brigitte Diefenbach