

Studieren im „Homeoffice“



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

HDA
Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle

Das Studium während der digitalen Semester unterscheidet sich stark vom Studieren in Präsenz. Um Euch den Einstieg in Euer Online-Studium zu erleichtern, haben wir folgende Tipps zusammengestellt.

1. Lernalltag im „Homeoffice“

Zunächst ist es hilfreich, seinen Arbeitsplatz im eigenen Zuhause zu organisieren und dadurch Routinen zu entwickeln, die das Arbeiten und Lernen vereinfachen. Um das umzusetzen, solltest Du auf folgende Dinge achten:

- Richte Dir einen **Lernort** ein, der ruhig, hell und frei von möglichen Ablenkungen ist. Gestalte diesen so, dass Du Dich dort wohlfühlst und motiviert bist. Es ist gleichzeitig wichtig, dass Du genügend freien Platz auf Deinem Schreibtisch hast. Aus diesem Grund solltest Du nur den nötigsten Dingen einen Raum an Deinem Arbeitsplatz geben. Zusätzlich ist es sinnvoll, Deinen Lernort möglichst ergonomisch einzurichten, damit Du auch einen längeren Zeitraum am Schreibtisch verbringen kannst, ohne Schmerzen zu bekommen.
- Deine **Lernmaterialien** sollten an Deinem Arbeitsplatz sowie auch auf Deinem Laptop oder PC vollständig und übersichtlich aufrufbar sein.
- Organisiere für Dich **relevante Informationen** so, dass diese schnell zugänglich sind. Dazu gehören beispielsweise Deine Tucan- und Moodle-Zugangsdaten, das Passwort Deines E-Mail-Kontos, aber auch benötigte Telefonnummern, E-Mail-Adressen und Links.
- Passe die **technische Ausstattung Deines Arbeitsplatzes** so an, dass Du ungestört arbeiten kannst. Dazu gehören beispielsweise Deine Internetverbindung über W-LAN oder Kabel, Deine Kopfhörer, Dein Mikrofon sowie Deine Webcam.
- Versuche, **Ablenkungen und Störquellen zu minimieren**, indem Du beispielsweise Dein Smartphone außer Reichweite aufbewahrst. Gib außerdem Deinen Freunden und Deiner Familie Bescheid und bitte sie, Dich nicht beim Arbeiten zu stören.



2. Planung des eigenen Stundenplans

Im Laufe Deines Studiums wirst Du lernen, Deine Fähigkeiten realistisch einzuschätzen. Nur so kannst Du angemessene Aufgaben und Ziele wählen. Gerade im ersten Semester neigt man leicht dazu, sich zu überschätzen, vor allem, wenn einem die Schule leichtfiel (Spinath, 2018).

Mach Dir während der Erstellung Deines Stundenplans ein möglichst genaues Bild von den Anforderungen. Nur, wenn Du diese kennst, kannst Du das angemessene Maß an Anstrengung investieren, ohne Dich zu über- oder unterfordern. Um die Anforderungen einer Veranstaltung einschätzen zu können, kannst Du im Modulhandbuch deines Studiengangs nachlesen. Achte bei den Modulen auf die aufgeführten Voraussetzungen oder für welche anderen Veranstaltungen dieses Modul als Voraussetzung gilt. Ein Modul kann mehrere Veranstaltungen in verschiedenen Lehrformen beinhalten. Achte auch auf die geforderten Prüfungsleistungen. Eine Orientierung, in welchem Semester das Modul empfohlen wird, gibt Dir auch der Studienverlaufsplan. Hilfreich kann es zudem sein, die Fachschaft oder Studierende in höheren Semestern zu fragen (z. B. in der Orientierungswoche). Außerdem erhältst Du für alle Veranstaltungen Credit Points (CP). Ein CP entspricht ungefähr 25 Arbeitsstunden.

Bei der Erstellung Deines Stundenplans solltest Du auf folgende Punkte achten:

- Versuche, Deine persönlichen Interessen in Deine Semesterplanung mit einzubeziehen. Wohin zieht Dich Deine Neugier? Über welche Themen möchtest Du mehr erfahren? Das ist nicht immer zu 100% möglich, erleichtert Dir aber, motiviert zu bleiben.
- Plane Deinen Tagesablauf realistisch. Jeden Tag von 8.00 bis 18.00 Uhr Vorlesungen anzuhören, ist nicht machbar. Außerdem brauchst Du auch Zeit, um die gehörten Inhalte nachzubereiten. Die Nachbereitung sollte möglichst zeitnah hinter der Vorlesung liegen, damit Deine Erinnerung an die gehörten Inhalte noch ganz frisch ist. Zusätzlich solltest Du darauf achten, Dir ausreichend Pausen zu gönnen, um konzentriert arbeiten zu können.
- Passe die Ziele, die Du Dir für das jeweilige Semester setzt, an Deine privaten Lebensumstände an. Wenn Du einen Nebenjob hast, Dich um Deine Kinder oder Deine Familie kümmern oder sonstige Pflichten erfüllen musst, solltest Du das bei Deiner Semesterplanung auf jeden Fall beachten. Auch ein realistisches Anspruchsniveau an die eigenen Leistungen ist wichtig. Nicht in jeder Prüfung müssen Bestnoten erreicht werden. Die Studienziele sollten so formuliert werden, dass andere Lebensbereiche nicht zu stark darunter leiden (Spinath, 2018).

Um motiviert zu bleiben, solltest Du das Gesamtziel des Semesters in kleinere Zwischenziele unterteilen. So kannst Du Deinen Fortschritt festhalten und auch bereits während des Semesters erste Erfolge verzeichnen. Deine Ziele sollten dabei spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein (Hochschuldidaktische Arbeitsstelle TU Darmstadt, 2020).

Um Deine Ziele im Semester zu erreichen, hilft es, Deine Ressourcen zu kennen und zu nutzen. Überlege, welche Unterstützungsmöglichkeiten Dir zur Verfügung stehen. Dazu können z. B. Deine Erfahrungen aus einem vorherigen Job, Familie und Freunde oder auch der Austausch in Lerngruppen zählen.

Um Deine Motivation langfristig zu erhalten, solltest Du Dich vor allem mit Dir selbst vergleichen. Nimm Deine Fortschritte im Verlauf Deines Studiums bewusst wahr. Führe Deinen Erfolg auf Dein eigenes Tun zurück. Falls Du Misserfolg hattest, analysiere Dein Vorgehen und suche nach Verbesserungsmöglichkeiten (Spinath, 2018). Manchmal musst Du auch akzeptieren, dass Dein Misserfolg nicht unbedingt Dein Verschulden war. Schätze auch Deine Teilerfolge wert. Knüpfe Deinen Selbstwert nicht an Deine universitären Leistungen. Das Studium ist nur einer von vielen Lebensbereichen.

3. Gemeinsames Lernen im Onlinesemester

Aufgrund der aktuellen Lage finden an den meisten Universitäten reine Online-Semester oder sogenannte Hybrid-Semester statt, welche sich aus einem Teil Online-Lehre und einem Teil Präsenzlehre zusammensetzen. Auf diese Weise soll ein möglichst gefahrloses Studieren für alle Beteiligten ermöglicht werden. Gleichzeitig bedeutet das aber auch, dass ein Großteil des Studiums von zu Hause aus stattfinden muss. Je nach Studiengang kann es durchaus vorkommen, dass überhaupt keine Präsenzveranstaltungen auf Deinem Stundenplan stehen und Du die meiste Zeit allein vor Deinem PC oder Tablet verbringen wirst, um den Veranstaltungen beizuwohnen.

Natürlich bist nicht nur Du in dieser Situation, den meisten Deiner Mitstudierenden ergeht es nicht anders. Viele Universitäten bemühen sich daher, das Kennenlernen und Zusammenarbeiten ihrer Student_innen zu fördern und bieten dazu verschiedene Möglichkeiten an. Auch die Dozierenden kennen den positiven Effekt des gemeinsamen Lernens sowie des sozialen Miteinanders während der Studienzzeit. Da neue Bekanntschaften oder Freundschaften für Lerngruppen in den digitalen Semestern nicht ganz so einfach zu finden sind, möchten wir Dir im Folgenden ein paar hilfreiche Tipps mitgeben:

- Besuche die **Einführungsveranstaltungen** Deiner Uni und knüpfe hier erste Kontakte mit Deinen Mitstudierenden. An der TU Darmstadt finden im Rahmen der Orientierungswoche (OWO) zahlreiche Veranstaltungen statt, in denen Du von der Uni dabei unterstützt wirst, neue Student_innen kennenzulernen. Mit diesen kannst Du Dich dann in Lerngruppen organisieren. Außerdem bekommst Du dort Tipps, wie Du Dich möglichst schnell in Dein neues Studium einleben kannst.
- Wenn Du kein Erstsemester mehr bist und Dir trotzdem eine motivierte Lerngruppe für Dein Studium wünschst, versuche bspw. **Kontakte über Facebook-, WhatsApp- oder Telegram-Gruppen** zu knüpfen.
- Nutze neue **Online-Tools** wie *Zoom*, *Miro* oder *Discord* und mache Dich mit deren Vor- und Nachteilen vertraut. Finde heraus, womit Du beson-

ders gerne arbeitest und was Dir (und Deiner Lerngruppe) passende Rahmenbedingungen und die nötige Struktur zum (gemeinsamen) Lernen bietet. Manchmal kann es sinnvoll sein, auch innerhalb einer Lerngruppe oder Vorlesung mit verschiedenen Tools zu arbeiten. Verliere hierbei aber nicht den Überblick und stelle sicher, dass keine wichtigen Informationen in Vergessenheit geraten.

- Du solltest Dir einen **Ausgleich zum Lernen** suchen. Um ein optimales Arbeiten möglich zu machen, ist es wichtig, auch körperlich und geistig fit und zufrieden zu bleiben. Auf der Website Deiner Universität kannst Du Dich über Veranstaltungen informieren, in denen Du auch abseits des Lernens neue Menschen kennenlernen kannst. Das Angebot erstreckt sich von Sportprogrammen z. B. des Unisportzentrums (die trotz Corona in angepasster Form stattfinden) über Sprachkurse (z. B. des Sprachzentrums der TU) bis hin zu zahlreichen Weiterbildungen in verschiedenen Richtungen. Durch derartige Aktivitäten kannst Du Dich von Deinem Lernstress erholen und Deine freie Zeit nutzen, um neue Kontakte zu knüpfen.
- Finde eine **Balance zwischen Lernen und Freizeit**. Überlege Dir, wie Dein Leben vor Corona war, was Dir wichtig ist und was Du brauchst, um glücklich zu sein. Die Antworten darauf solltest Du auch während Deiner Organisation des Lernens und Deiner Sorge um das Bestehen der Prüfungen nicht komplett vernachlässigen. Dein Wohlbefinden hat einen immensen Einfluss darauf, wie erfolgreich Du das kommende Semester absolvieren wirst und wie leistungsfähig Du sein kannst. Gönn Dir z. B. kleine Belohnungen für erfolgreich gemeisterte Aufgaben, plane Dein Lernpensum realistisch ein und nimm dir Zeit für Pausen.
- Sollte es Dir über einen längeren Zeitraum schlecht gehen, weil Du womöglich keinen Anschluss finden konntest oder Dir die Entfernung zu Deinen Freunden und Deiner Familie zu schaffen macht, ist es wichtig, sich Unterstützung zu holen. **Sprich mit einer Dir vertrauten Person oder suche Dir Hilfe von außen**. Eine Pandemie kann und darf überfordern. Auch, wenn Du nicht komplett aus Deinem sozialen Umfeld gerissen wurdest, können Dich die aktuellen Einschränkungen und Veränderungen massiv belasten. Als eine erste Anlauf- und Hilfestelle gibt es an der TU Darmstadt die Psychotherapeutische Beratungsstelle.
- **Informiere dich über die regionalen Entwicklungen** bezüglich der Pandemie und passe deinen sozialen Umgang dementsprechend an. Sei Dir über Dein Handeln und die möglichen Konsequenzen bewusst, um böse „Überraschungen“ (wie z. B. Verpassen von Klausuren durch angeordnete Quarantäne) zu vermeiden.

4. *Discord* zum kollaborativen Lernen nutzen

Bei *Discord* handelt es sich um einen kostenlosen Onlinedienst zum Chatten und Interagieren in Sprach- und Videokonferenzen, der sich für Student_innen zum Zweck des kollaborativen Lernens in den digitalen Semestern eignen kann.

Auf *Discord* spielt sich (fast) alles auf sogenannten Servern ab. Ein Server ist eine Sammlung von Chat- (Channels) und Konferenzräumen. Einen Server kannst Du selbst erstellen und individuell einrichten, oder zu einem bestehenden Server eingeladen werden.

Auf *Discord* gibt es, ähnlich wie in anderen Onlineforen, Server zu fast jedem Thema. In den Channels kann man sich per Chat austauschen oder auch in Form von Video- oder Sprachkonferenzen interagieren.

Falls man persönlich mit einem einzelnen Nutzer kommunizieren möchte, gibt es auch die Möglichkeit, mit Nutzern per Chat und Anruf direkt zu interagieren.

Ihr könnt *Discord* als kollaborative Lernplattform nutzen, indem Ihr beispielsweise für jedes Fach einen eigenen Channel erstellt. So könnt Ihr gezielt Fragen stellen und seht direkt, was es im jeweiligen Channel Neues gibt. Dieses Konzept setzen auch bereits einige Fachschaften um, bei denen es einen eigenen *Discordserver* für den jeweiligen Fachbereich gibt. Auch dort findest Du dann zum Beispiel für jedes Fach einen Channel, und kannst nicht nur Deine Freunde, sondern alle Studierenden, die sich auf dem Server angemeldet haben, um Hilfe bitten. Wende Dich bei Interesse am besten an Deine Fachschaft und erkundige Dich, ob sie derartige Angebote haben.

5. Mit Vorlesungsaufzeichnungen und Zoomvorlesungen arbeiten

Das Onlinesemester ist aufgrund von fehlenden (Pflicht-)Präsenzterminen auf den ersten Blick wesentlich lockerer als ein „normales Offlinesemester“. Einzelne Vorlesungen oder Seminare, bei denen es festgelegte *Zoom*-Meetings gibt, sind eher die Ausnahme. Stattdessen verwenden Dozierende entweder alte Vorlesungsaufzeichnungen aus früheren Semestern oder nehmen neue Videos auf.

Obwohl durch die Aufzeichnungen kein fester Wochenplan vorgegeben wird, ist es empfehlenswert, sich selbst einen Plan zu erstellen und festzulegen, an welchem Tag man welche Vorlesung hört. Dabei solltest Du auch einplanen, wann Du Übungen erledigst, Dich regelmäßig mit Kommiliton_innen austauschst usw. Wenn Du bereits weißt, dass mittwochs die Mathematikvorlesung und -übung ansteht (und Du das im besten Fall in den letzten Wochen schon erfolgreich durchgezogen hast), wird es Dir wesentlich leichter fallen, Dich am Mittwoch für diese Aufgaben zu motivieren.

Beim passiven Anschauen einer Vorlesungsaufzeichnung oder einer *Zoom*-Vorlesung ist das Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit natürlich schwieriger, als wenn Du tatsächlich im Vorlesungssaal sitzen würdest. Deswegen können Dir folgende Tipps helfen, möglichst viel von den vorgestellten Inhalten mitzunehmen:

- Schließe andere Programme und Browserfenster.
- Lege Dein Smartphone weg.
- Stehe während der Vorlesung ab und zu auf und bewege Dich, um möglichst lange konzentriert zu sein.
- Nutze, wenn möglich, die Chatfunktion, um Fragen zu stellen.

- Bei Vorlesungsaufzeichnungen kann es helfen, die Wiedergabegeschwindigkeit anzupassen. Manche Dozent_innen sprechen absichtlich langsamer, um zu gewährleisten, dass alle Studierenden folgen können.

Du musst für Dich herausfinden, wie Du die Inhalte der Vorlesung für Dich am verwertbarsten machst. Das können z. B. händische oder digitale Mitschriften sein, die Du während der Vorlesung anfertigst. Diese kannst Du anschließend zusammenfassen, Dir Notizen auf den ausgedruckten oder digitalen Vorlesungsfolien machen oder auch Karteikarten beschriften. Darüber hinaus kannst Du an interessanten Stellen in der Vorlesung einen Screenshot erstellen und den Ausschnitt dann direkt in Deine Zusammenfassung einfügen oder diesen ausdrucken, um daraus eine Karteikarte zu machen.

Es ist normal, dass Du nicht alle Inhalte einer Vorlesung perfekt und lückenlos festhalten kannst. Durch den Austausch mit Deinen Kommiliton_innen bekommst Du jedoch die Chance, Deine Unterlagen zu ergänzen und Dir vielleicht ein paar Tipps abzuholen.

Wir wünschen Dir gutes Gelingen von Deinem „Homeoffice“ aus und ein erfolgreiches Semester!

6. Literaturverzeichnis

Spinath, B. (2018). Motivation als Kompetenz: Kann man lernen, motiviert zu sein? In B. Spinath, O. Dickhäuser & C. Schöne (Hrsg.), *Psychologie der Motivation und Emotion* (S.13-25). Göttingen: Hogrefe Verlag.

Hochschuldidaktische Arbeitsstelle TU Darmstadt (2020). *SMART-Ziele*. https://www.hda.tu-darmstadt.de/media/hda/img/angebote_fuer_studierende/tsk_essenzen/neu_stand_02__09__2020/SMART_Ziele.pdf

7. Bibliografie

IUBH Internationale Hochschule (2020). *So funktioniert das virtuelle Studium - 7 Tipps fürs Studieren zuhause*. <https://www.iubh-dualesstudium.de/aktuelle-meldung/tipps-fuers-studieren-zuhause/>

Ammer-Wies, A. (2020, 09.04.). *Sieben Tipps für das Studieren zuhause*. Universität Leipzig. <https://www.uni-leipzig.de/newsdetail/artikel/sieben-tipps-fuer-das-studieren-zu-hause-2020-04-09/>

ARD-alpha (2020, 21.04.). *Studieren in Zeiten von Corona – wie kommt man am besten durch?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UDYGJXH1Feo>

ARD (2020, 30.04.). *Digital Lehren und Lernen – Wie Corona das Studentenleben verändert.* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=aF7cLfTII24>

ARD (2020, 06.05.). *Zwischen Shutdown und E-Learning: Abi und Studium in der Coronakrise*. [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=tegWlvz2jk0>



Die Online-Tools und Apps, die hier erwähnt sind, können das digitale Studieren erleichtern und sind in der Regel kostenfrei verwendbar. Ob und wie Sie diese nutzen, sollten Sie im Hinblick auf Ihre Daten eigenverantwortlich entscheiden. Im Zweifel fragen Sie bitte beim Datenschutz-Team der TU Darmstadt nach.