

Motivation im digitalen Semester



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

HDA
Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle

Ideen für den Studienalltag

1. Motivation kommt mit dem Tun



<https://gamesageddon.com/stock/?asset=130249642>

Damit Du morgens in Schwung kommst, ist es von Vorteil, wenn Du Dir eine gewisse Routine zulegst. Stelle Dir dafür am besten einen Wecker, der immer zur gleichen Zeit klingelt und stehe dann relativ zügig auf. Nach Kurzem hast Du Dich daran gewöhnt und es fällt Dir leichter, Deinen Rhythmus beizubehalten.

Nun ist der Körper schon einmal in Bewegung gekommen, das ist ein erstes kleines Erfolgserlebnis. Wenn der Körper in Aktion ist, wird auch der Geist rege und beginnt mit der Tagesplanung.

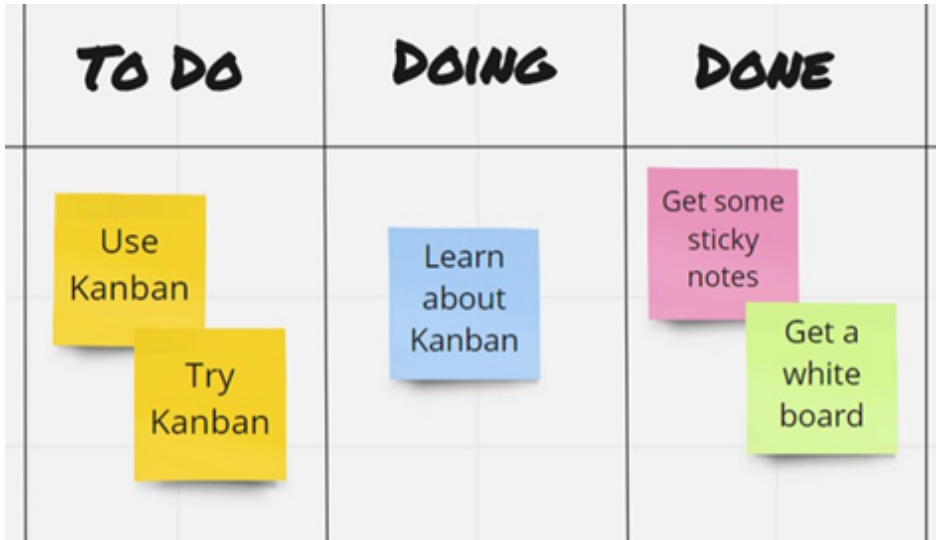
2. Plane den Tag

Überlege Dir, was heute alles zu tun ist und bilde Arbeitspakete mit einer Länge von etwa eineinhalb Stunden. Am besten schreibst Du die Namen der einzelnen Pakete auf Post-its und sammelst sie als To-Do-Liste. Nun ist das zunächst enorm erscheinende Arbeitspensum in kleinere Portionen aufgeteilt und auch sichtbar. Wieder ein kleines Erfolgserlebnis!

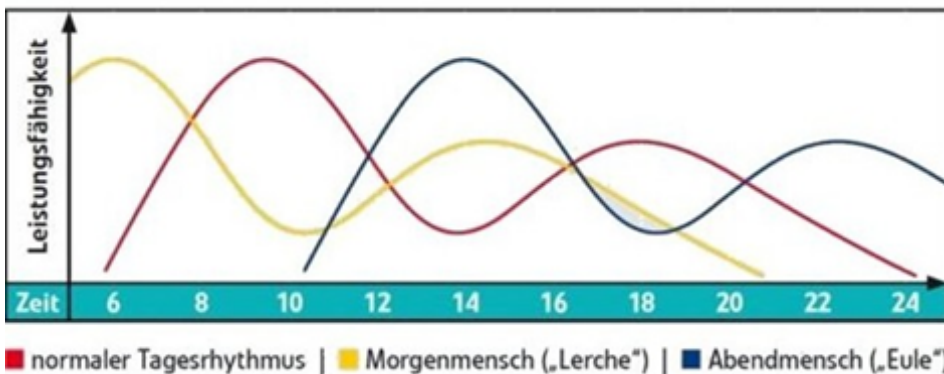
Pro Tag kannst Du Dir ca. 4 Pakete vornehmen. Beschäftige Dich stets nur mit einer Aufgabe, sodass Du Dich voll darauf konzentrieren kannst. Du kannst zwei weitere Spalten (zusätzlich zu „To Do“) erstellen: Was in Arbeit ist, hängt unter „Doing“, was erledigt ist, kommt unter „Done“.



So ist zu sehen, was schon alles geschafft ist.



Es empfiehlt sich, schwierigere Aufgaben an dem Tageszeitpunkt auszuführen, an dem Du am konzentriertesten arbeiten kannst, denn hier ist Deine Leistungsfähigkeit am höchsten. Je nach Typ kann dies morgens, (nach-)mittags oder abends der Fall sein.



<https://trispport.lima-city.de/wellness/biorhythmus.html>

Wenn Du z. B. ein Morgenmensch bist, kannst Du gleich frühmorgens mit einer schwierigen Aufgabe starten, getreu dem Motto: „Eat the frog in the morning“. Ein Abendmensch wird sich hingegen eher abends voller Energie an eine schwierige Aufgabe setzen können.

3. Mach mal Pause

Wenn Du zuhause am Rechner arbeitest, achte darauf, dass Du Dir genügend Pausen einplanst, denn diese ergeben sich nicht von selbst. Belohne Dich, wenn ein Arbeitspaket fertig ist, mit einer Pause und freue Dich darüber, was Du geschafft hast. Bspw. kannst Du einmal das Fenster öffnen und frische Luft reinlassen oder Dir einen Kaffee machen. Probiere doch einmal, ein paar mal auf der Stelle zu hüpfen, das hebt die Stimmung und macht aktiv.

Wirkungsvolle Übungen für zwischendurch



Stand: 06.05.11

© yogabiz

4. Wir sind soziale Wesen

Ohne Kontakt zu anderen Menschen halten wir es schwer aus. Für uns ist es essenziell, dass wir uns mit anderen besprechen, verbünden und auch einmal streiten können. Wir wollen in Kontakt und verbunden sein, uns gegenseitig helfen sowie auch miteinander wetteifern – uns als Teil einer Gemeinschaft erleben.



<https://pixabay.com/de/illustrations/search/helfen>

Gerade, wenn die Batterien einmal leer sind, hilft es, sich mit einem/r Freund_in auszutauschen, mit Kommilitonen_innen im Park zu sitzen, Sport zu treiben etc. Besonders im Studium ist es wichtig, die eigene Wahrnehmung und Einschätzung mit anderen zu teilen. So kann ich eine Antwort auf die Frage erhalten: „Habe nur ich die Hausaufgabe nicht verstanden oder geht es vielen anderen ebenso?“ Dies hilft, sich gegenseitig zu motivieren und sich gemeinsam über Durststrecken hinwegzuhelfen.

Nimm Dir vor, jeden Tag mindestens einmal mit Deinen Kommiliton_innen, Freund_innen oder Bekannten in Kontakt zu treten, auch, wenn es nur ein virtuelles Treffen ist.

5. Heute schon gelacht?

Dir ist heute nicht zum Lachen zumute? Schmunzeln reicht auch schon! Sogar über Dich selbst, z. B., wenn Du in den Spiegel blickst und Dich ein miesepetriges Gesicht anschaut.

Eine Volksweisheit besagt: „Lachen ist gesund“, denn wenn Du lachst ...

- sind Deine Kiefergelenke locker, dadurch entspannst Du Körper und Geist.
- nimmst Du mehr Sauerstoff auf und steigert Deine Energie.
- stärkst Du Deine Abwehrkräfte und Dein Immunsystem.
- lachst Du den Stress heraus und verbannst das Niederdrückende und Ausweglose.

6. Denke positiv!

Schau doch heute einmal ganz bewusst auf das Schöne und Positive rund um Dich herum. Erkenne an, was Du heute schon geschafft hast. Am besten sprichst Du mit jemandem darüber. Du wirst merken, es bereitet Dir gute Laune und Du verspürst Lust, weiterzuarbeiten.

Auch wenn Du positiv Erlebtes laut aussprichst, verstärkt es sich und lässt Dich optimistisch werden. So kannst Du schwungvoll weiterarbeiten und merkst, dass Lernen Freude bereiten kann. Da lässt der nächste Lernerfolg nicht lange auf sich warten.



7. Flow – es arbeitet sich wie von selbst

Befinden wir uns im sogenannten Flow (engl. „Fließen“, „Rinnen“, „Strömen“), entsteht das Gefühl, dass die Arbeit wie von selbst läuft: Mühe- und schwerelos verrichten wir eine Tätigkeit, ohne allzu sehr auf die Zeit zu achten. Erst, wenn der Zustand wieder vorbei ist, bemerken wir, dass wir ihn erlebt haben. Voraussetzung für das Erleben des Flows ist nach Csíkszentmihályi (2014) die Übereinstimmung von Leistungsfähigkeit, Umgebung und gestellter Aufgabe.



Diagramm zum Flow zwischen Über- und Unterforderung. Stress, Überforderung und Angst liegen über/auf der roten Linie. Langeweile, Unterforderung und Routine liegen unter/auf der blauen Linie. Der Flow liegt genau dazwischen, und wenn Fähigkeiten und Anforderungen zusammen steigen, wird der Bereich des Flows größer. Der Flow ist wie ein sich ausdehnender Strahl zwischen der roten und blauen Linie, und nicht allein die grüne Linie (Csíkszentmihályi, 2014).

Ein solcher Gedanken- und Arbeitsfluss entsteht von selbst und erzwingen kannst Du ihn nicht. Du kannst ihn aber begünstigen, wenn ...

- die Aufgabe Dich fordert, aber nicht überfordert.
- die Aufgabe leicht ist, Du ihr aber einen spannenden Aspekt entlockst.
- die Aufgabe in eineinhalb bis drei Stunden mit einem sichtbaren Ergebnis zu erledigen ist.
- Dir das Ziel und somit auch Deine Arbeit sinnvoll erscheinen.
- Du Dich ganz auf diese eine Aufgabe konzentrierst und so Deine Gedanken fokussierst.
- Du Dich frei von äußeren Ablenkungen machst.
- Du spürst, dass die Arbeit Freude macht und die Zeit wie im Fluge vergeht.

8. Fazit

Bestimmt ist unter all diesen Motivationstipps auch ein hilfreicher für Dich dabei. Probiere sie gerne alle aus und entscheide, welcher gut zu Dir passt und mit welchem Tipp Du vielleicht nicht so gut arbeiten kannst. Und das Wichtigste ist: Fang gleich an!

9. Literaturverzeichnis

Studyflix. (2017, 29. September). *Motivation im Studium*. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=xMh_InB_eAg

Hagmaier, A. (2010). *EASY! Motivation*. Offenbach: Gabal.

Selbstmotivation beim Lernen erhöhen. (2020, 19. Februar). Studis-online. <https://www.studis-online.de/Studieren/Lernen/selbstmotivation.php>

Götz, T. (2017). *Emotion, Motivation und selbstreguliertes Lernen* (2., aktual. Aufl.). Paderborn: Ferdinand Schöningh.



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.