



# h\_da

## Präsenzfreies Studieren in Zeiten der COVID-19 Pandemie

Tipps, Tricks und Hilfestellungen zum Studieren von Zuhause

## Warum dieser Foliensatz?

- Wege aufzeigen, wie ihr entspannt und gelassen eine längere Zeit von Zuhause aus Studieren könnt.
- Im Studium funktioniert es schlecht, einfach alle Inhalte zu digitalisieren.
- Die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit ist bei der Verwendung digitaler Medien viel schneller erschöpft.
- Gruppenarbeiten oder Lerngruppen lassen sich nicht in allen Fällen einfach über Online-Tools abbilden.

## Ziele des Foliensatzes

- Wir wollen euch Ideen und Denkansätze vorstellen, wie man sich längere Zeit alleine und in Gruppen von Zuhause aus auf das Studium konzentrieren kann.
- Wir stellen Lerntechniken und Aktivitäten vor, die euren Lernerfolg, gerade beim Studieren von Zuhause aus, steigern können.
- Wir sammeln gute Ideen in einem Good Practice Pool, zu dem auch ihr beisteuern könnt. Schickt eure Tipps, schlechte und gute Erfahrungen einfach an Jens Boll und Natalie Wilhelm ([digitales.studium@h-da.de](mailto:digitales.studium@h-da.de)).

# Allgemeines: Psychohygiene

Wer nur apokalyptische Nachrichten aufnimmt, bringt sich selbst in Katastrophenstimmung.

- Wählt sorgfältig, welchen Kanälen ihr folgen und welche Informationen ihr aufnehmen möchtet.
- Aufputschende Mainstream- und Live-Ticker-News eignen sich dafür nicht. Folgt lieber wissenschaftlich fundierten Informationen zur aktuellen Lage. Konsumiert auch diese eher dosiert:
  - Podcast Christian Drost NDR
  - FAQ – Spektrum
  - Robert Koch Institut

# Organisation & Motivation

# Motivation I

Gerade in einem präszenzfreien Semester ist es schwer, sich motiviert den Studieninhalten zu widmen. Nachfolgend möchten wir euch ein paar Tipps zur Motivation mitgeben.

- **PLANUNG**

Ein Wochenplan kann euch helfen, motiviert am Ball zu bleiben. Schreibt dazu auf, was ihr in der kommenden Woche erledigen möchtet. Nehmt euch dabei nicht zu viel vor, da ein zu großer Workload schnell demotivierend wirken kann.

- **KOMMUNIKATION**

Kommuniziert mit euren Kommilitonen. Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, die Kommunikation aufrecht zu erhalten. Das lässt sich einfach über Sprach- oder Videoanrufe umsetzen.

## Motivation II

- **LERNGRUPPEN**

Bildet digitale Lerngruppen, wenn euch das Lernen alleine schwer fällt. Besprecht dort sorgfältig die jeweiligen Rollen und Aufgaben sowie die Regeln in der Zusammenarbeit. Auch wenn ihr euch nur über einen Voice-Chat verbindet und jeder für sich lernt oder arbeitet, kann das motivationssteigernd wirken (Bibliotheks-Effekt).

- **BELOHNUNGEN**

Setzt euch Ziele (Tagesziele, Wochenziele etc.) und belohnt euch, wenn ihr diese erreicht. Die Belohnung kann z.B. ein Spaziergang bei schönem Wetter, eine Folge der Lieblingsserie, ein gutes Buch, ein gemütlicher Abend in der Badewanne oder eine leckere Nascherei sein.

# Organisation des virtuellen Studiums

- Kostenlose Apps wie [Trello](#) oder [Any.do](#) können euch bei der Organisation eurer To-Dos helfen.
- Ihr könnt eure To-Dos auch genau datieren und euch in den Kalender eintragen. Auch digitale Vorlesungen oder Gruppenarbeiten solltet ihr euch in den Kalender eintragen, um einen besseren Überblick zu behalten.
- Freie Zeit einplanen: Das klingt zunächst kontraproduktiv, jedoch braucht euer Kopf auch regelmäßig Pausen, um das Gelernte zu verarbeiten. Also nehmt euch Zeit für Dinge, die euch Spaß machen.

A young man with blonde hair and glasses, wearing a red and blue plaid shirt, is sitting at a table with his hand on his chin, looking thoughtful. Next to him, a young woman with long brown hair and glasses is also sitting at the table, looking towards the camera. The background is a bright, out-of-focus indoor setting. A large red semi-transparent rectangle is overlaid on the bottom half of the image, containing the title text.

# Achtsamkeit, Konzentration & Entspannung

# Lerntechniken

Ablenkungen existieren viele – insbesondere, wenn man von Zuhause arbeitet. Wollt ihr eure Zeit effektiver und vor allem produktiver nutzen, können euch Produktivitätstechniken helfen:

- Pomodoro-Technik
- 60-60-30 Methode
- Time-Boxing

Auf den folgenden drei Folien stellen wir euch diese Techniken zur Organisation des Lernens kurz vor. Mehr Infos dazu und weitere Techniken findet ihr im Internet.

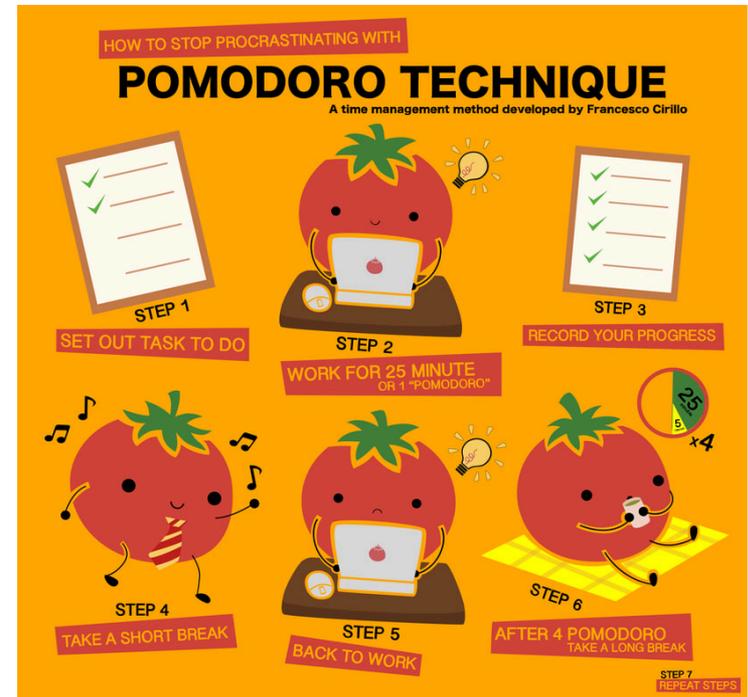
# Pomodoro Technik

Bevor ihr beginnt, notiert und priorisiert alle Aufgaben, die ihr im kommenden Arbeitsblock bearbeiten möchtet.

Stellt einen Timer auf 25 Minuten und arbeitet in dieser Zeit fokussiert an euren Aufgaben.

Nach 25 Minuten macht ihr exakt 5 Minuten Pause.

Nach 4 x 25 Minuten macht ihr 30 Minuten Pause.



Grafik: inkley.us

# 60-60-30 Methode

Ähnlich wie bei der Pomodoro-Technik wechseln sich bei dieser Methode Fokus und Entspannung ab.



**55** Minuten fokussiert arbeiten, dann **5** Minuten Pause

**60** Minuten fokussiert durcharbeiten

**30** Minuten Pause

(auch ein zweiter Zeitblock von 2,5 h ist möglich)

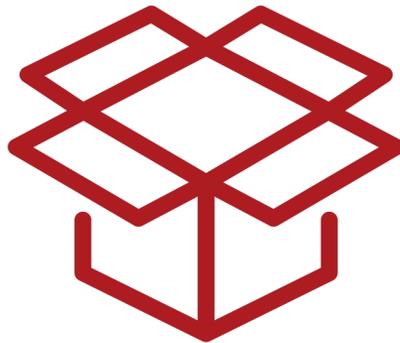
## WICHTIG

- systematisches Eliminieren von Ablenkungen und anderen Störfaktoren (z.B. Smartphone in den Flugmodus schalten)
- Planung der zu bearbeitenden Aufgaben vorab, ebenso der Pause (Musik hören, Powernap etc.)

# Time-Boxing

Beim Time-Boxing werden feste Zeitblöcke (die Timebox) für bestimmte Aufgaben reserviert.

- Definition, was am Ende der Timebox erreicht werden soll
- Zeiteinheit kann, je nach Aufgabe, Minuten, Stunden oder Tage umfassen



## WICHTIG

- Einhalten der Zeitbegrenzungen zwingend nötig! (besondere Herausforderung für Perfektionisten)
- Dauer einer Timebox muss sinnvoll bestimmt werden, um Zeitverschwendung oder Stress durch übermäßigen Zeitdruck zu vermeiden.

# Psychische und körperliche Gesundheit

Wenn wir körperlich nicht fit oder sogar krank sind, merken wir das sehr schnell und können zielgerichtet gegensteuern. Anders sieht es bei unserer psychischen Gesundheit aus.

Gerade in dieser besonderen Zeit sollten wir deshalb regelmäßig in uns hineinhören und auf Warnsignale achten:

- Zunahme von Sorgen, Ängsten und Rastlosigkeit
- Schlafstörungen und Erschöpfungszustände
- sinkendes Selbstvertrauen etc.



Achtsamkeitstraining kann euch dabei helfen, die psychische Gesundheit zu erhalten. Weitere Informationen zum Thema „psychisch fit studieren“ findet ihr auf der [Webseite des Studierendenwerks Darmstadt](#).

# Achtsam Studieren I

Achtsamkeit ist eine urteilsfreie Form der Konzentration, durch die das gegenwärtige Geschehnis bewusst wahrgenommen und anerkannt wird.

Die positiven Effekte der Achtsamkeitspraxis, welche die Steigerung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit umfassen, sind im medizinischen Kontext bereits sehr gut erforscht und vielfach belegt.

Mit der Achtsamkeitspraxis einhergehend wird oft auch das Stressempfinden reduziert und allgemein das Wohlbefinden verbessert. Das langfristige Praktizieren von Achtsamkeit stärkt die Aufnahmefähigkeit und stabilisiert die Konzentration – wichtige Fähigkeiten im Studium.

Deshalb wurden zu Achtsamkeit im Studium an der Hochschule Darmstadt bereits zwei Projektstudien durchgeführt. Zu diesen findet ihr hier weitere Informationen zum Nachlesen:

<https://achtsam-studieren.com/>

## Achtsam Studieren II

Achtsamkeit kann für Einsteiger und Unerfahrene zu Beginn sehr abstrakt und fremd wirken. Um einen ersten Zugang zu erleichtern, gibt es mittlerweile zahlreiche elektronische Medien, die von überall aus genutzt werden können und den Einstieg erleichtern.

- Seit diesem Semester (SoSe 2020) ist an der Hochschule Darmstadt ein Moodle-Kurs zu Achtsamkeit im Studium eingerichtet, in den sich jeder Studierende [hier](#) einschreiben kann.
- Das Projekt „7Mind“ bietet neben einer informativen Website und hörenswerten Podcasts auch eine App mit der ihr täglich Achtsamkeit trainieren könnt. Zu finden unter:

<https://www.7mind.de/>

# Euer Studienverlauf

Die aktuelle Situation stellt uns alle vor große Herausforderungen. In dieser außergewöhnlichen Zeit muss nicht alles normal weiterlaufen – das gilt auch für euer Studium.

Tschüss,  
Perfektionismus!

Besondere Situationen  
erfordern besondere  
Maßnahmen.

Jeder von uns muss in  
Zeiten der Pandemie sein  
eigenes Tempo finden, um  
die Zeit zu überstehen.

Wer langsam  
unterwegs ist, kommt  
auch ans Ziel.

# Hilfe finden

# Hilfe finden

## Studium

### Studienberatung der h\_da

Klärung von Fragen und Anliegen rund ums Studium

<https://h-da.de/studium/beratung/studienberatung/>

Ansprechpartner\*innen für studiengangspezifische Anliegen findet ihr auf der Webseite des jeweiligen Fachbereichs.

## persönliche Probleme

### Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerks

Beratung und Hilfestellungen in dieser gesellschaftlichen Ausnahmesituation

<https://studierendenwerkdarmstadt.de/beratung-und-soziales/psychotherapeutische-beratungsstelle-2/>

## Finanzen

### Studienfinanzierung

Informationen für Studierende in einer finanziellen Notlage

<https://h-da.de/studium/beratung/studienfinanzierung/>

## Familie

### Familienbüro der Hochschule Darmstadt

Fragen zur Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Familie

<https://familie.h-da.de>

Eine detaillierte und regelmäßig aktualisierte Auflistung von Hilfs- und Beratungsangeboten zu den Themen Belastungssituationen, arbeitsrechtliche Informationen und allgemeine Angebote in Darmstadt findet ihr auf der [Website des AStA der h\\_da](#).



# ALLE IM DIGITALEN WANDEL

## BMAS-Projekt ALLE im digitalen Wandel

Im Projekt „ALLE im digitalen Wandel“ arbeitet ein interdisziplinäres Team des Forschungszentrums dkmi der Hochschule Darmstadt mit mehreren Partner-Organisationen aus der Wirtschaft und der Verwaltung zusammen.

Ziel der Experimente und Forschungen des Teams ist es, die Beschäftigten in den Organisationen zu unterstützen und zu befähigen, damit sie mit den Veränderungen und Umbrüchen durch die digitale Transformation gut und selbstbestimmt umgehen können. Dazu beschäftigen wir uns mit **Resilienz** und **Neugier** sowie mit Konzepten zum **Lebenslangen Lernen**, zur **Organisationsentwicklung** und zur **Veränderungskommunikation**.

[www.alle-im-digitalen-wandel.de](http://www.alle-im-digitalen-wandel.de)

