



Tipps von Studierenden für Studierende der EUF im Online-Semester

Februar 2021 | zusammengestellt von Felix Castello

- Schaffe dir eine zeitliche und räumliche Struktur.

- Plane Freiräume für dich ein, in denen du deinen Hobbys nachgehen, dich bewegen oder dir Entspannungsphasen gönnen kannst. Versuche auch, deinen Nachrichtenkonsum etwas zu reduzieren.

- Bleib in deinem Studium am Ball, indem du Prioritäten setzt, dich über wichtige Änderungen informierst und die erforderliche Technik beherrschst.

- Wähle Vertrauenspersonen und informiere dich über Beratungsangebote, falls du einmal Hilfe brauchst.



Schaff' dir eine Struktur:

Im Moment haben viele Menschen ein Gefühl von Kontrollverlust. Mach' dir bewusst, dass es viele Dinge im Leben gibt, über die du die Kontrolle hast. Um das zu erreichen kann es hilfreich sein, sich **eine Struktur zu schaffen**:

Zeitlich: Plane deinen Tagesablauf mit Pausen und realistischen Zielen, die du, je nach deiner Erfahrung über das Semester hinweg, anpassen kannst (vgl. BzgA 2020). Es gibt darüber hinaus verschiedene Arbeitsstrategien, um motiviert und produktiv zu bleiben, bspw. die Pomodoro-Technik (vgl. Cirillo 2006): Dabei arbeitest du 25 Minuten und machst danach fünf Minuten

Pause, diese Abfolge wiederholst du vier Mal und machst danach eine längere Pause von etwa 20 Minuten. Es gibt aber natürlich noch viele weitere Techniken dieser Art, finde für dich heraus, wie du am besten arbeiten und lernen kannst.

Räumlich: Durch die geschlossenen oder nur eingeschränkt geöffneten Bibliotheken ist häufig dein Zimmer der Ort, an dem du dein Studium und deine Freizeit verbringst. Das ist ungünstig, daher solltest du beides trennen: Mache keine Videokonferenzen im Bett oder verbringe die Freizeit an deinem Schreibtisch. Dein Arbeitsplatz sollte so aufgeräumt wie möglich sein, um Ablenkungen (durch Freizeitanreize) zu vermeiden (vgl. The Guardian 2020).



Plane Freiräume ein:

Gönn' dir neben der Arbeit an deinem Studium auch **Pausen und Entspannungsphasen**, wer darauf Lust hat, kann z. B. Meditationsübungen ausprobieren (vgl. Balasubramanian et al. 2020, S. 1641).

Reduziere deinen Nachrichtenkonsum. Das ständige Suchen nach Neuigkeiten zur aktuellen Lage, egal ob über Nachrichtenseiten oder soziale Netzwerke, verursacht auf Dauer Stress. Es ist sinnvoll, bildschirmfreie Zeiten einzurichten (vgl. Boukes et al. 2017).

Beschäftige dich mit Dingen, die dir Spaß machen, oder schau dich nach alternativen Aktivitäten oder Projekten um, falls dein eigentliches Hobby zzt. nicht möglich sein sollte (vgl. Balasubramanian et al. 2020, S. 1641).

Bewege dich. Körperliche Aktivität hat tatsächlich einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit (vgl. Mikkelsen et al. 2017).

Zeiten der verstärkten sozialen Isolation (z. B. während Kontaktbeschränkungen und/oder einem Lockdown) **werden als belastend empfunden:** Die Fähigkeit zur Konzentration schwindet und Informationen werden langsamer verarbeitet. **Dagegen hilft** Interaktion mit anderen, dabei möglichst miteinander sprechen und nicht nur Nachrichten austauschen. Bilde (Online-) Lerngruppen, in denen du dich mit anderen Studierenden austauschst und ihr euch gegenseitig motivieren könnt. Die Konzentrationsfähigkeit kann auch wieder gesteigert werden, indem du z. B. einfach ein Buch liest (vgl. Günther 2021).



Bleib am Ball:

Teile dir deine Ressourcen sinnvoll ein. Ein Großteil deines Studiums besteht aus selbstständigem Arbeiten und dieser Anteil ist im Online-Semester teilweise noch einmal deutlich höher. Um die eigenen Ressourcen sinnvoll nutzen zu können, solltest du dir selbst klarmachen, wo du im Studium deine Prioritäten setzen möchtest.

Obwohl es nicht förderlich ist, ständig in die Nachrichten zu schauen (s.o.), solltest du, was dein Studium betrifft, **stets auf dem Laufenden bleiben:** Durch veränderte Maßnahmen können sich viele Dinge im universitären Lehrbetrieb kurzfristig ändern. Informiere dich daher bei

Unklarheiten beim Studierendensekretariat oder beim Prüfungsamt, um verlässliche Informationen zu erhalten. Schau auch regelmäßig in den Posteingang deiner Studierenden-Mailadresse.

Beherrsche die Technik: Die EUF stellt den Studierenden eine Reihe an Software zur Verfügung, was besonders während der Online-Lehre wichtig ist. Dazu gehören bspw. Cisco Webex, Moodle, der VPN-Client oder Studiport. Einige Tools sind tatsächlich auch nach einer Rückkehr zur Präsenzlehre notwendig, damit du dein Studium erfolgreich durchführen kannst. Mache dich also möglichst vor Semesterbeginn damit vertraut, damit du im Zweifelsfall keine wichtigen Informationen oder Fristen verpasst. Außerdem hilft das den Lehrenden, die sich während der Vorlesungszeit aufs Inhaltliche konzentrieren können und keine technische Hilfestellung leisten müssen. Anleitungen zu den einzelnen Tools für Studierende findest du beim [ZIMT](#).



Suche dir Unterstützung:

Es ist absolut richtig, in schwierigen Situationen Hilfe von außen zu suchen. Überlege, wer im Falle einer häuslichen Quarantäne bzw. Isolierung bspw. für dich einkaufen gehen kann oder an welche Vertrauensperson(en) bzw. Beratungsangebote du dich bei psychischen Belastungen wenden kannst. Hier findest du einige Links zu **universitären Beratungs- und Informationsangeboten**:

Services für Studierende (ZIMT)

Aktuelle Informationen zum Lehrbetrieb an der EUF

Zentrale Studienberatung

TextLab (wissenschaftliches Schreiben üben)

Psychologische Beratung vom Studentenwerk SH

Psychosoziale Beratung des AStA

Fachschaftsvertretungen der EUF



Als kleines Team von Beschäftigten und studentischen Hilfskräften der EUF arbeiten wir gemeinsam daran, digitale Lehre an der EUF zu verbessern. Wir haben für euch einen kleinen Leitfaden entwickelt, der dabei helfen soll, das Studium an der Europa-Universität Flensburg auch während der Online-Lehre gut zu meistern.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Balasubramanian, Anusha, Vigneshwar Paleri, Robin Benett, Vinidh Paleri (2020): Impact of COVID-19 on the mental health of surgeons and coping strategies. In: Head & Neck. Jg. 42. H. 7. S. 1638-1644.

Boukes, Mark u. Rens Vliegenthart (2017): News Consumption and Its Unpleasant Side Effect. Studying the Effect of Hard and Soft News Exposure on Mental Well-Being Over Time. In: Journal of Media Psychology. Jg. 29 H. 3. S. 137-147.

BzgA (2020, 9. Juli): Psychische Gesundheit in der „Corona-Zeit“. Abgerufen am 17. Januar 2021 von <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html>.

Cirillo, Francesco (2006): The Pomodoro Technique (The Pomodoro).

Guardian, The (2020): How to study at home during coronavirus – by online students and tutors. Abgerufen am 17. Januar 2021 von https://www.theguardian.com/education/2020/mar/26/how-to-study-at-home-during-coronavirus-by-online-students-and-tutors?CMP=Share_AndroidApp_Tweet_with_Plume.

Günther, Ralf (2021, 9. Januar): Tipps gegen die Verdummung im Lockdown. Abgerufen am 17. Januar 2021 von <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/gehirntraining-tipps-gegen-die-verdummung-im-lockdown>.

Mikkelsen, Kathleen, Lily Stojanovska, Momir Polenakovic, Marijan Bosevski, Vasso Apostolopoulos (2017): Exercise and mental health. In: Maturitas. Jg. 106. S. 48-56.