

# Mentale Belastung & Umgang

Digitaler Lernhefter zum Thema  
Mentale Belastungen von Studierenden  
und Umgang mit diesen

Von Studis an Studis



## Die inspirierende Geschichte unserer Schildkröte

In dem Buch „Das Café am Rande der Welt“ von John Strelecky (2020) beschreibt die Serviererin Casey von einem Erlebnis, was sie prägte. Sie befand sich im Urlaub und machte am Strand eine Entdeckung – sie sah eine seltene grüne Meeresschildkröte und traf die Entscheidung sie zu beobachten. Dabei merkte sie, dass sie der grünen Meeresschildkröte nicht folgen konnte, so sehr sie sich auch anstrengte. Hierzu erzählte Casey im Buch (Strelecky, 2020):

» [...] Nach zirka zehn Minuten hatte sie mich abgehängt. Erschöpft, enttäuscht und etwas beschämt darüber, dass eine Schildkröte schneller war als ich, machte ich kehrt und schnorchelte zum Ufer zurück.

Am nächsten Tag kehrte ich, in der Hoffnung, weitere Schildkröten zu sehen, an den gleichen Ort zurück. Und tatsächlich, zirka 30 Minuten, nachdem ich ins Wasser gewatet war, sah ich einen Schwarm kleiner schwarzgelber Fische sowie eine grüne Meeresschildkröte. Ich beobachtete sie eine Weile, während sie um eine Koralle herum paddelte, und versuchte, ihr zu folgen, als sie vom Ufer fortschwamm. Wieder war ich überrascht festzustellen, dass ich nicht mit ihr mithalten konnte. Als ich das bemerkte, hörte ich auf, mit den Schwimfflossen zu paddeln, und ließ mich treiben, um sie zu beobachten. In diesem Moment vermittelte sie mir eine wichtige Lebenslehre.« [...]

»Als ich mich an der Oberfläche treiben ließ, fiel mir auf, dass die Schildkröte ihre Bewegungen der des Wassers anpasste. Wenn sich eine Welle auf das Ufer zubewegte und der Schildkröte ins Gesicht schwappte, ließ diese sich treiben und paddelte gerade so viel, um ihre Position zu halten. Und wenn die Welle wieder zum Ozean hinausströmte, paddelte sie schneller, um die Bewegung des Wassers zu ihrem Vorteil zu nutzen.

Die Schildkröte kämpfte nie gegen die Wellen an, sondern nutzte sie für sich. Ich konnte nicht mit ihr mithalten, weil ich die ganze Zeit strampelte, egal in welche Richtung das Wasser strömte. Anfangs war das noch in Ordnung, und es gelang mir, auf gleicher Höhe mit der Meeresschildkröte zu bleiben. Ich musste meine Bewegungen sogar manchmal etwas verlangsamen. Aber je mehr ich gegen die hereinrollenden Wellen ankämpfte, desto anstrengender wurde es. Und daher hatte ich nicht genug Kraft übrig, um die zurückströmende Welle auszunutzen.

Während eine Welle nach der anderen zum Ufer rollte und wieder zurückströmte, wurde ich immer erschöpfter und schwamm weniger effektiv. Die grüne Meeresschildkröte dagegen passte ihre Bewegungen den Wellen optimal an und kam daher schneller vorwärts als ich. « (S. 53-55)

Strelecky, J. (2020). *Das Café am Rande der Welt. Eine Erzählung über den Sinn des Lebens*. München: dtv.

# Formales

## Vorab

Unser Lernhefter dient lediglich zur Unterstützung und Mitbegleitung für Studierende in Belastungssituationen.

Daher soll es kein Ersatz für eine psychologische Beratung dienen oder als Therapieform angesehen werden.

Im Folgenden zeigen wir noch weitere Beratungsstellen, an denen ihr euch bei ernsthaften und/oder akuten Situationen wenden könnt.

## Beratung innerhalb der Freien Universität:

- Psychologische Beratung der ZE: [https://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische\\_beratung/ueberuns/index.html](https://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische_beratung/ueberuns/index.html)
- Psychologische Beratung des Studierendenwerks: <https://www.stw.berlin/beratung/psychologische-beratung/>
- Hochschulambulanz der Freien Universität: <https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/einrichtungen/weitere/hochschulambulanz/index.html>

## Beratung außerhalb der Freien Universität:

- Berliner Krisendienst (Für Notfälle am Abend oder Wochenende): <https://www.berliner-krisendienst.de>
- Nightline – Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende: <https://berlin.nightlines.eu>

## AnsprechpartnerInnen bei Fragen zum Lernhefter:

Eda Erdogan: [eda.erdogan@fu-berlin.de](mailto:eda.erdogan@fu-berlin.de)

Lara Köckeritz: [larak01@zedat.fu-berlin.de](mailto:larak01@zedat.fu-berlin.de)

Gizem Cacan: [cacag01@zedat.fu-berlin.de](mailto:cacag01@zedat.fu-berlin.de)



# Prokrastination

## DEFINITION

Vom lateinischen procrastinare= auf morgigen Tag verlegen  
Darunter wird das Aufschieben von subjektiv wichtigen Tätigkeiten und Vorziehen von anderen Handlungen, trotz des schlechten Gewissens, verstanden. Es handelt sich um eine Störung des Arbeitsverhaltens und der Selbstregulation. Bei den Betroffenen herrscht eine Diskrepanz zwischen ihrer Handlungsabsicht und ihrem tatsächlichem Verhalten.

! Es ist total menschlich und auch sinnvoll wenn es Tage gibt, indem du dich ablenkst und Aufgaben aufschiebst. Jedoch wird es problematisch, wenn deine Gesundheit darunter leidet, du keine Fristen einhalten kannst oder du eine abwertende Haltung gegenüber dich selbst und den Aufgaben einnimmst.

## ERKLÄRUNG

Zwar werden verschiedene theoretische Ansätze herangezogen, um Prokrastination zu erklären, jedoch existiert keine allgemeingültige Theorie.

Faktoren, die zur höheren Prokrastination führen:

- niedrigeres Selbstkonzept eigener akademischen Fähigkeiten
- niedrigere Selbstwirksamkeitserwartungen
- Begründung: schlechte Einschätzung eigener Fähigkeiten → geringe Überzeugung, Aufgaben in kurzer Zeit durch gute Kompetenzen erfolgreich zu bearbeiten → höhere Prokrastination

Prokrastination= erlerntes Verhalten, welches durch Belohnung verstärkt wird:

- kurzfristig Erleichterung & Spannungsabbau, ABER langfristig problematisch
- Alternativtätigkeiten= davor hat man weniger Angst und/oder sie sind einfacher oder schneller zu lösen (schnelle Verstärkung), ABER sie führen tiefer in Probleme, die man vermeiden möchte (z.B. Prüfungsangst)

## TIPPS

- Struktur (dienstags= Fach X / Sport, mittwochs Fach Y & Z)
- konkrete & realistische Planung
- pünktlichen Beginn planen → Ritual vor Beginn einer Einheit
- Ruhepause, um Batterie aufzuladen (OHNE schlechtes Gewissen!)
- Wegpacken von ablenkenden Sachen
- Finden, was dir Freude bereitet
- manches muss man sein lassen & Konsequenzen hinnehmen
- Lerntagebuch, in dem das Arbeitsverhalten aufgeschrieben wird z.B. Lernplanung, tatsächliche Durchführung, Zufriedenheit eigener Leistung, Unterbrechungen & Gründe
- Aufschreiben von Problemen beim Lernen & Lösungen finden
- an guten Erfahrungen orientieren
- Lernen mit etwas Angenehmen verknüpfen

**WICHTIG** und **MENSCHLICH** auch einmal nichts zu tun!

## Stress

„Stress ist eine Belastung, Störung und Gefährdung des Organismus, die bei zu hoher Intensität eine Überforderung der psychischen und/oder physischen Anpassungskapazität zur Folge hat.“ (Fester, 1976, zitiert nach Buchenau & Lehmann, 2021, S.10)

„Stress ist heute die allgemeine Bezeichnung für körperliche und seelische Reaktionen auf äußere oder innere Reize, die wir Menschen als anregend oder belastend empfinden. Stress ist das Bestreben des Körpers, nach einem irritierenden Reiz so schnell wie möglich wieder ins Gleichgewicht zu kommen.“ (Schweizer Institut für Stressforschung, 2005, zitiert nach Buchenau & Lehmann, 2021, S.10)

### Positiver Stress

- lösbare Situationen,
- positive Herausforderung,
- hohe Motivation und Konzentration

### Negativer Stress

- unlösbar (scheinende) Situationen,
- Überforderung,
- keine Lösung sichtbar,
- Endstufe: Burn-out

z.B. aufgrund geringer Wertschätzung, Unter- oder Überforderung  
-> länger anhaltend: weniger Produktivität

Quelle: Buchenau & Lehmann (2021)

## Tipps

### Struktur des Tages!

Einen Wochenplan zu erstellen, kann dabei helfen den Überblick zu behalten, wann was erledigt werden soll. Dabei kann auch eingeplant werden, wo die Aufgaben erledigt werden sollen (z.B. in der Bibliothek oder draußen).

### Privatsphäre bitte!

In dem Wochenplan sollten Termine für Freizeit, FreundInnen und Sport nicht vernachlässigt werden. Auch sollte Zeit für den Nebenjob eingeplant werden.

### Erstmal chillen!

Ebenso sollten Auszeiten und Entspannungsphasen in der Strukturierung eingeplant werden.

### „Gesundheit!“

Auf die Gesundheit zu achten und ausreichend zu schlafen, ist genauso wichtig.

„Nutze täglich ein paar Minuten für Dich, um Dich und Dein Verhalten zu hinterfragen.“ (S.27)

Quelle: Buchenau & Lehmann (2021)

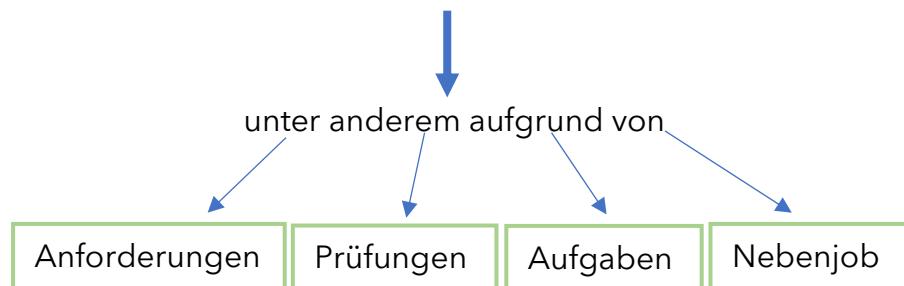
# Überforderung

„**Überforderung**, in der Arbeitsaufgabe liegender Stressor.

a) *quantitativer Art*: Arbeitsmenge; Zeit- und Termindruck mit eher physiologischen Reaktionen (Blutdruck, Adrenalinausschüttung).

b) *qualitativer Art*: Mißverhältnis zwischen inhaltlichen Anforderungen der Tätigkeit und Kompetenzen der Person mit eher psychischen Folgen (Arbeitsunzufriedenheit, Streß, Leistung).“ (Spektrum, o.J.)

„Von Überforderung wird gesprochen, wenn dem subjektiven Empfinden nach die eigenen **Ressourcen und Kapazitäten** nicht mehr ausreichen, um eine der Situation entsprechende Leistung zu erbringen.“ (Mai, 2021, Abschnitt „Definition Überforderung: Was ist darunter zu verstehen?“)



Quelle: Konieczny (2011)

# Tipps

## (Stunden-)Planung

Gegen Überforderung hilft, wenn der Stundenplan eine angemessene Anzahl von Kursen und Vorlesungen hat - er sollte nicht zu voll sein. Pausen sollten ebenfalls nicht fehlen.

## Privat

Zeit für FreundInnen und andere soziale Kontakte ist ebenfalls wichtig. Also sollte dies oder dafür eher ein Kurs oder eine Vorlesung weniger eingeplant werden.

## KommilitonInnen

Zum einen können Freundschaften und zum anderen kann ein Austauschnetzwerk entstehen, um Mitschriften auszutauschen und sich gegenseitig bei Schwierigkeiten zu helfen.

## Vor- und Nachbereitung

Es sollte ungefähr eine Stunde für einen Kurs oder eine Vorlesung Zeit eingeplant werden. Bei der Vorbereitung können unverständliche Aspekte markiert werden, die in dem Kurs oder in der Vorlesung fokussiert geklärt werden.

Quelle: Studieren.at (o.J.)

# Prüfungsangst

Bei der Prüfungsangst kommt es dazu, dass die betroffene Person Angst davor hat zu versagen. Es gehört zu den Leistungs- und Performanceängsten und viele Studierende sind in sowie vor Prüfungssituationen aufgeregt. Doch welche **Ursachen** hat die Prüfungsangst eigentlich?

Leider gibt es bis heute kein einheitliches Modell zur Erklärung, obwohl seit vielen Jahrzehnten nach den Ursachen erforscht wird. Allerdings existieren einzelne Theorien, die versuchen die Ursachen der Prüfungsangst zu verdeutlichen:

- Wenn der Angstantrieb stärker ist als der Aufgabenantrieb, kann es zur Prüfungsangst kommen, da Menschen aus diesen zwei Trieben im Zusammenhang mit Leistungen beherrscht werden.
- Wenn ein Mangel an der Aufmerksamkeit vorliegt, kann dies die Prüfungsangst begünstigen.
- Betroffene nehmen eher negative Seiten von sich selbst wahr und lenken ihre Aufmerksamkeit auf diese. Dies kann das Selbstvertrauen mindern und die Prüfungssituation erschweren.

Die Prüfungsangst **äußert sich** in vielen Variationen, die in Kategorien untergliedert werden können:

|                                                                                                                             |                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Körper</b><br>Schwitzen, Zittern, Erröten, Herzrasen, Übelkeit, Schlafstörung, Schwindel, innere Unruhe, schnelles Atmen | <b>Verhalten</b><br>Vermeidung, sozialer Rückzug, Ablenkungstätigkeiten, Beruhigungsmittel, Prokrastination |
| <b>Gedanken</b><br>Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen, Denkblockaden, Katastrophenphantasieren                     | <b>Gefühl</b><br>ängstlich, unsicher, reizbar, Stimmungsschwankungen, Unlustgefühle und Antriebsarmut       |

Die Prüfungsangst wird zu einem Problem, wenn die Leistungsfähigkeit wesentlich beeinträchtigt und Leistungsdruck verursacht wird.

Es gibt aber hilfreiche **Tipps zur Bewältigung**, die jeder kennen sollte!

## 1). Brainfood

Um für die Prüfung einen klaren Kopf zu bewahren, benötigen wir viel Energie. Daher sind Nährstoffe wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sowie viel Wasser sehr gut dazu geeignet, um den Lernstress standzuhalten.

## **2). Abschalten und bewusste Pausen**

Sich weiter in den Lernstress hineinzusteigern, macht es nur schlimmer. Daher hilft das Auspowern beim Sport oder einfach das Entspannen.

## **3). Prüfungssimulation**

Es hilft auch, die Prüfungssituation einmal durchzuspielen, um zu schauen, ob man z.B. mit der Zeit gut zurecht kommt oder in welchem Gebiet man sich verbessern könnte etc.

## **4). Raus aus dem Kopfkino!**

Versucht nicht vor der Prüfung daran zu denken, was schiefgehen könnte. Kopfkino löst körperlichen und psychischen Stress aus und es versetzt euch in Prüfungsangst. Daher sind beruhigende, positive Gedanken viel nützlicher.

Quellen: AOK (2020); Mehl (2016); Redaktion Gesundheitsportal (2021)



# Blackout

Kurz gesagt ist **Blackout** ein plötzliches Auftreten, das zu einem kurz dauernden Verlust des Bewusstseins und/oder Erinnerungsvermögens führt.

Um ein Blackout **vorzubeugen** ist es wichtig, sich gut auf die Prüfung vorzubereiten. Denn je besser du die Information abspeicherst, desto weniger wird dein Gehirn durch Stress aus der Ruhe gebracht.

Es wird auch empfohlen, kurz vor der Prüfung sich die wichtigsten Details noch einmal anzuschauen. Grund dafür ist, dass die Informationen dadurch im Kurzzeitgedächtnis abgespeichert werden und diese deutlich weniger von den Stresshormonen gestört werden als das Langzeitgedächtnis.

Andere Tipps gegen Blackout sind zum Beispiel:

- Die Nutzung von Akronymen und Eselsbrücken beim Lernen
- Achte beim Lernen darauf, den Stoff auch zu verstehen und nicht nur auswendig zu lernen

## **FUN Fact!**

Ursprünglich kommt der Begriff aus dem Theater. Wenn es zu einem Ende einer Vorstellung kommt, gehen die Scheinwerfer aus und es wird schlagartig dunkel. Dasselbe Szenario kann man auch bei der plötzlichen Dunkelheit im Gehirn übertragen. Also ist ein Blackout so, als ob jemand das Licht im Gehirn ausgeknipst hat.

## (Lern-)Motivation

„Genauer bezeichnen wir mit Motivation die aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand bzw. auf das Vermeiden eines negativ bewerteten Zustandes.“ (Rheinberg & Vollmeyer, 2019, S.17)

- Annäherungsziele: angestrebte Ziele erreichen
- Vermeidungsziele: unerwünschte Ziele vermeiden

- ➔ Einfluss durch Person und Situation (z.B. Ziele, Bedürfnisse, Rahmenbedingungen)
- ➔ ist Motivation vorhanden: intensives und ausdauerndes Verhalten möglich
- ➔ Beurteilung ausgeführtes Verhalten: kann spätere Zielsetzung und Motivierung beeinflussen

Quelle: Badewitz, Teske & Dickhäuser (2021)

„Der Lernende muss bereit sein, die Arbeit des Lernens auf sich nehmen und sich Leistungssituationen zu stellen. Er muss durch ein inneres Bedürfnis oder durch äußere Anregungen oder Zwänge zum Lernen angeregt werden.“ (Metzig & Schuster, 2020, S.45)

- ➔ intrinsische und extrinsische Motivation: Person ist am Thema interessiert bzw. wird von außen motiviert
- ➔ Lernstoff als wichtig wahrgenommen: höhere Motivation und Erkennen des Nutzens

Quelle: Metzig & Schuster (2020)

## Tipps

### Fortschritte

Dafür kann ein Papier angefertigt werden, was sichtbar im Raum hängt und alle Fortschritte darauf stehen.

### Vertrag mit sich oder anderen

In schriftlicher Form kann es motivierend sein, denn man möchte zum einen sich oder andere nicht enttäuschen und zum anderen kann man dadurch Stolz empfinden.

### Gruppe

In einer Gruppe können die einzelnen Mitglieder in einen Austausch treten. Durch Absprachen, wann das nächste Treffen stattfinden und was vorbereitet werden soll, kann der/die Einzelne motiviert werden.

### Zeitdruck

Auch Zeitdruck kann hilfreich sein, denn die Angst z.B. einen Misserfolg zu erleben, kann motivierend wirken. Allerdings kann die Angst auch nachteilig für das Lernen sein.

### Belohnungen für erreichte Ziele

Zum einen kann dies durch Anerkennung von anderen Personen (oder von sich) sein und zum anderen können es angenehme Tätigkeiten (z.B. Fernsehen, Sport) sein.

Quelle: Metzig & Schuster (2020)

## Lernen

„Menschliches Lernen ist eingebettet zu sehen in den ganzheitlichen Lebensvollzug, der mitbestimmt wird von der Grundbestimmung des Menschen, dass er sich verändern und selbstbestimmen kann [...]“ (Schröder, 2002, S.56)

„Zum Lernen, hier [...] Erwerb von Kenntnissen und Fertigkeiten, gehören neben internen Prozessen der Informationsverarbeitung auch beobachtbares Lernverhalten und äußere Bedingungen. Einfluss auf die Lernleistung hat neben den Bedingungen am Arbeitsort und Arbeitsplatz vor allem, wie der Lernende seine Arbeit plant, wie er seine Zeit einteilt und was er tut, um zu lernen.“ (Metzig & Schuster, 2020, S.24)

- ➔ Anstrengungen erforderlich
- ➔ Leistungsmotiv (erfolgsorientiert (realistische Ziele) und misserfolgsorientiert (niedrige/zu hohe Ziele))

- Teil- und Zwischenziele erstellen
- Lern(miss)erfolg auf (fehlende) Anstrengung beziehen
- Lernprozess beeinflussbar durch (starke) Gefühle
- Lerntechniken: z.B. Locitechnik (gedankliche Orte mit Bildern verbunden) und Geschichtentechnik (Begriffe in eine Geschichte umsetzen)

Quelle: Metzig & Schuster (2020)

## Tipps

### Lernzeiten feststellen

Die Leistungsfähigkeit ist am Tag unterschiedlich. Somit sollte herausgefunden werden, wann man gut und wann man nicht gut lernen kann.

### Lernort auswählen

Den geeigneten Ort suchen und dort in Ruhe lernen. Es kann in der Bibliothek oder auch zu Hause sein. Es kann helfen verschiedene Orte zu verwenden.

### Pausen

Die Pausengestaltung sollte sich von den Lernzeiten vollständig unterscheiden. Es könnten z.B. Haushaltsarbeiten, sportliche Übungen oder Belohnungen sein.

### Schlaf

Schlaf ist wichtig und kann helfen den Stoff besser zu behalten. Schlafdefizite können die Leistungen verringern. Wiederholungen der Themen vorm Schlafen können auch unterstützend sein.

### Mitschriften

Sie können den Lernprozess unterstützen, sollten aber strukturiert sein, durchgearbeitet werden und sich auf die wichtigen Punkte beschränken.

Quelle: Metzig & Schuster (2020)

# PLANEN

Das Lernen zu planen ist essenziell für dein Bildungserfolg und deine Gesundheit. Dabei geht es darum, feste Arbeitszeiten zu haben und sich an diese zu gewöhnen. Dadurch soll Ordnung und Übersicht entstehen sowie Stress vermindert werden. Zudem wird durch das Planen Zeitnot vorgebeugt und kontinuierliches Lernen wird in kurzen Einheiten über längere Zeit angestrebt. Bevor die Zeit eingeteilt wird, ist es wichtig zu schauen, wie viel Zeit zum Lernen tatsächlich zur Verfügung steht. Hierbei muss realistisch geplant und an Erfahrungen orientiert werden. Außerdem sollten Zeitreserven mit eingeplant werden, denn meistens wird doch mehr Zeit benötigt. Falls ein Lernplan nicht aufgeht, sollte nicht aufgegeben werden. In solchen Fällen wird der Plan angepasst und an den neuen Plan gehalten. Beim Planen sind Lernziele zu setzen und es ist zu klären, welche Inhalte warum und wann gelernt werden sollen. Hierbei können Aufgaben nach Prioritäten unterteilt werden.

## PAUSEN

- So wie Lernzeiten geplant werden, sind Pausenzeiten genauso einzuplanen
- Genügend Freizeit= gut & wichtig  
→ Erholung & effektives Arbeiten
- Keine Belohnung! Sondern so selbstverständlich wie Arbeitszeit

## UNTERTEILUNGEN

- Alltagszeit: Pflichten unabhängiges Lernen (Job, Haushalt, Unterricht)
- Freizeit: frei verfügbare Zeit (Sport, Zeit für Familie & FreundInnen)
- Lernzeit: Vorbereitung, Lerngruppen, Lernen, Hausaufgaben

Es gibt unterschiedliche Pläne (Jahr, Semester, Monat, Woche) für unterschiedliche Situationen. Am effektivsten wird die Kombination aus Langzeitplanung, Kurzzeitplanung und Tagesplanung angesehen. Die Pläne sollten regelmäßig an die jeweilige Situation angepasst werden.

## Langzeitplanung



### Semesterplanung

#### Modul 3 Sozialisation & Lernen

V Theorien & Konzepte, Prüfung: Klausur am 6.7

S(A) Sozialisation, aktive Teilnahme: Aufgabenbearbeitung

S(B) Lernen, aktive Teilnahme: Aufgabenbearbeitung

#### Modul 4 Institutionalisierung von Bildung & Erziehung

V Institutionalisierung Bildung/Erziehung, Prüfung: Klausur bis 31.8

S(A) Handlungsf. Kinder/Jugendhilfe, a.T. Lernbegleich

S(B) Handlungsf. Schule/Weiterbildung, a.T. Anbieterprofil

#### Modul 5 Heterogenität in Erziehungs- & Bildungsprozessen

S(A) Empirische Befunde, a.T. Frage zur Literaturkenntnis

S(B) Geschlechtsspezifische Aspekte, a.T. Textverstehen

S(C) Ausgewählte Konzepte, a.T. Präsentation, Prüfung: Hausarbeit bis 30.9

–Langzeitplanung bezieht sich auf das Studium oder einen bestimmten Abschnitt des Studiums & dabei schreibt man die Module auf & was man in diesen erreichen möchte

–Studiumplanung: Module, erbringende Leistungen, Prüfungen, Praktika etc.

–zu Beginn jedes Semesters planen, gefolgt von Wochenplanungen

–Semesterplanung: Tabelle bietet sich gut an, Aufschreiben, welche Aufgaben für wann anstehen, aktive Teilnahmen, Termine, Prüfungen

## WOCHENPLANUNG

| Montag                    | Dienstag               | Mittwoch                          | Donnerstag                     | Freitag                                     | Samstag                                   | Sonntag |
|---------------------------|------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|
| Antermin                  | MII Seminar            | Sport                             | Arbeit                         | MII Kalas<br>↳ Treffen mit<br>Projektgruppe | Treffen mit<br>FreundeInnen               | FREI ☺  |
| Affines Fach<br>Vorlesung | Arbeit                 | Bachelorarbeit<br>Literatur lesen | Einkaufsliste                  | Einkaufen                                   | Affines Fach<br>lesen & Vor-<br>bereitung |         |
| Sport                     | MII Nachbe-<br>reitung | Affines Fach<br>Seminar           | Bachelorarbeit<br>Einerleitung | Eltern<br>besuchen                          | Putzen                                    |         |
| Vorbereitung<br>MII       | Putzen                 | Kino                              |                                |                                             | Sport                                     |         |

Die Wochenplanung kann wie ein Stundenplan aufgebaut werden. Dabei sind persönliche Kapazitäten und Bedürfnisse zu berücksichtigen. Die Unterteilungen (siehe oben) können unterschiedliche Farben haben. Einen freien Unitag zu haben, ist zu empfehlen, wenn in der Woche konsequent gearbeitet wird. Folglich kann Energie getankt und effektiver gearbeitet werden. Beim Planen sollte die Aufmerksamkeit darauf gelenkt werden, was man in der Woche schaffen möchte und an welchen Zeiten diese Ziele umgesetzt werden könnten.

## TAGESPLANUNG

Mittwoch, 15.07.

|                                              |                          |
|----------------------------------------------|--------------------------|
| Pflege                                       | <input type="checkbox"/> |
| 8 <sup>30</sup> h Sport                      | <input type="checkbox"/> |
| Duschen                                      | <input type="checkbox"/> |
| Frühstück                                    | <input type="checkbox"/> |
| 12 <sup>30</sup> Bachelorarbeit Text A lesen | <input type="checkbox"/> |
| 15 <sup>00</sup> Kochen                      | <input type="checkbox"/> |
| 16 <sup>00</sup> Affines Fach Seminar        | <input type="checkbox"/> |
| 19 <sup>00</sup> Kino                        | <input type="checkbox"/> |
| ☺ = _____                                    |                          |

- Durch Tagesplanung: Kontrolle & Überblick
- Tagebuch, Kalender, To Do
- am Vorabend oder am Morgen wird Tag geplant
- mögliche Fragen: Was zeichnet den Tag aus? (Seminare, Sport, Treffen); Was muss erledigt werden?
- positiver Tagesbeginn & Abschluss: abends aufschreiben, was gut war & finden, worauf man sich am nächsten Tag freuen könnte

# POMODORO-TECHNIK

Bei der Pomodoro-Technik handelt es sich um eine Technik, welche die Produktivität steigern soll. Es basiert auf die Grundannahme, dass durch die veränderte Sichtweise der Zeit die Ängste gemildert und Leistungsfähigkeiten gesteigert werden. Außerdem wird auf zusätzliche Komplexität der Technik verzichtet und einfach zu bedienende und unauffällige Werkzeuge (Timer) werden herangezogen. Dies hat zur Folge, dass du dich auf die Technik besser einlassen kannst und eine höhere Konzentration für die Aufgabenbearbeitung und/oder das Lernen hast. Die Pomodoro-Technik zielt auf verbesserte Arbeits- und Studienprozesse sowie gesteigerte Konzentration durch die Reduzierung von Unterbrechungen ab. Zudem soll die Entschlossenheit, Ziele zu erreichen, und das Durchhaltevermögen durch den Einsatz der Technik gefördert werden.

## VORGEHEN

1. Start Timer (25min), 1. Pomodoro Einheit  
→ Aufschreiben Lernziele & Lernen
2. Klingel nach 25min= Lernzeit vorbei  
→ Pause (Timer für 5min)  
Schreibtisch wird verlassen
3. Klingel nach 5min= Pausenzeit vorbei  
→ 2. Pomodoro Einheit (Timer für 25min)  
Lernen
4. Klingel nach 25min= Lernzeit vorbei  
→ Pause (Timer für 5min)  
Schreibtisch wird verlassen
5. Klingel nach 5min= Pausenzeit vorbei  
→ 3. Pomodoro Einheit (Timer für 25min)  
Lernen bis erneut klingelt etc.

Pomodoro 7.11

|                                               |   |   |
|-----------------------------------------------|---|---|
| 1. Pomodoro-Einheit                           | ✓ | ☹ |
| <u>M1, S10: Arithmetisches Mittel; Median</u> | ✓ | ☺ |
| Pause                                         |   |   |
| 2. Pomodoro-Einheit                           |   | ☹ |
| <u>M1, S10: Varianz; Standardabweichung</u>   | ✓ | ☹ |
| Pause                                         |   |   |
| 3. Pomodoro-Einheit                           |   | ☹ |
| <u>M1, S10: Literatur lesen &amp; Notizen</u> | ✓ | ☹ |
| Pause                                         |   |   |
| 4. Pomodoro-Einheit                           |   | ☹ |
| <u>M1, S10: Text verfassen</u>                | ✓ | ☹ |
| Lange Pause                                   |   |   |

## WICHTIG!

- Timer muss sichtbar sein
- Störung in Pomodoro Einheit → von vorne
- Nach 4 Pomodoro Einheiten MUSS längere Pause erfolgen (30 Min.-2 Std.) !
- In Pausen= keine Gedanken an Gelerntes
- Auf YouTube hilfreiche Videos mit Timer & beruhigende Hintergrundmusik (Regen):

<https://www.youtube.com/watch?v=IzaPLc9TuRE>

## PAUSEN

Wenn die Klingel läutet, muss aufgehört werden zu lernen!  
–keine Aktivitäten, die mental anstrengen  
→Pausen da, um von Arbeit zu trennen & Gelerntes zu verinnerlichen

## Erfahrungen von Studierenden & Tipps



Ich habe die Gewohnheit alles sehr weit nach hinten zu schieben, bis mich der Stress, um die Deadline herum motiviert anzufangen und voranzukommen. Das ist meistens so bei Hausarbeiten, die ich nicht gerne schreibe. Anders sieht es jedoch aus mit Projekten auf die ich total Lust habe. Da fange ich sogar überpünktlich an und gebe alles früher ab mit mehr Arbeit und Aufwand.

Ich habe eine Menge Art und Weisen wie ich an ein Projekt herangehe. Eine neue Herangehensweise und irgendwie eine neue Art von Motivation fand ich jetzt während ich mich für meine Bachelorarbeit vorbereite. Ich habe mir vorgenommen bis Mitte September mit dem Schreiben meiner Arbeit fertig zu werden. Das umfasst aber eine Menge Planung und Zeitmanagement. Um alles auf einem Blick zu haben, legte ich mir eine eigene Notion-Seite für meinen Bachelor an, in denen ich Aufgabe aufgelistet habe und eine kompletten Überblick über alles habe. Dieser Überblick gibt mir eine totale Sicherheit und auch Motivation endlich zu starten und meine Punkte abzuhaken. Für meine Bachelorarbeit habe ich mir außerdem einen genauen Zeitplan erstellt, wann ich zu welcher Zeit mit was fertig sein muss, damit ich zum Schluss auch genug Zeit habe alles nochmal durchzugehen und im Falle eines Problems immer noch Zeit habe dieses zu lösen. Ich bin mir nicht sicher wie viel mehr Arbeit ich mir letztlich mit diesen Methoden mache, aber letztlich sind das meine Stressfreisten Methoden. Irgendwie klappt alles schon bei mir. Entweder beim ersten mal oder halt beim hunderten mal. Passiert halt so.



Ich habe oft Schwierigkeiten mich zu motivieren und habe auch oft das Gefühl, dass ich überfordert bin. Um mich zu motivieren, hilft mir zum einen der Zeitdruck und zum anderen die Einteilung in „Lernphase“ und Pausen. Meistens schaue ich in den Pausen etwas, was mir gefällt, ich esse oder mache gar nichts. Wenn ich überfordert bin, nehme ich mir einen Moment, lass' den Frust etwas raus, mache komplett etwas anderes und versuche dann weiterzumachen (höre aber auf, wenn ich merke, ich bin für den Tag am Ende). Ansonsten hilft mir beim Lernen Musik und der Austausch mit anderen Personen.



Ich lerne nach der 30/10 Regel, das heißt, ich lerne intensiv 30 Minuten und mache danach 10 Minuten Pause, in denen ich mir zum Beispiel einen Tee mache oder ähnliches. Dadurch bleibt man länger motiviert und hat kein schlechtes Gewissen, zwischendurch auch mal Nachrichten zu checken. Um der Überforderung entgegenzuwirken, schreibe ich To-do Listen. So weiß ich, dass ich nichts vergesse und das Abhaken fungiert als kleine Belohnung. Mit Blackouts oder Prüfungsangst hatte ich zum Glück nie größere Probleme, jedenfalls keine, die mich in meinem Lernen eingeschränkt hätten.



Gerade zu Beginn der Coronasemester kam es zu großen Überforderungen. Ich habe fünf Strategien, die ich verwende, damit ich am Ende nicht komplett überfordert bin. Als erstes, ich achte beim Lernen darauf einen Bereich zu finden, der nicht zu viel Bequemlichkeit vermittelt. Ich lerne an Orten, wo kein Bett oder Sofa in der Nähe steht. Außerdem schreibe ich mir eine To-Do-Liste, stelle mir einen Timer und/oder verwende auch einen Kalender. Es ist wesentlich einfacher sich damit einen Überblick zu verschaffen und auch um nicht in einen Time-loop zu verfallen oder die Zeit zu vergessen. Beim Lernen nehme ich mir auch Auszeiten, denn wenn man sich Texte, Stichpunkte etc. durchliest, bleibt manchmal einfach nichts hängen. Deswegen ist eine Auszeit bei dem Informationsüberfluss (gerade in der Prüfungsphase) wichtig, damit das Gehirn auch abschalten kann. Ansonsten nutze ich Apps, die dabei helfen sich zu konzentrieren und z.B. das Handy für eine bestimmte Zeit zusperrt. Beispiele wären Forest, Stay Focused oder Reservi. Als letztes, mir hilft es sich mit anderen zusammen zu tun. Ob per Videochat oder persönlich, sich mit anderen zusammen zu tun (evtl. mit KommilitonInnen) kann sehr hilfreich sein. So motiviert man sich gegenseitig und kann sich bei Fragen und Problemen helfen. Allerdings muss man sich dann auch zusammenreißen und wirklich lernen und nicht in Privatgespräche (oder andere Sachen) verfallen.



Um mich zu motivieren bspw. für die Uni zu lernen, fange ich immer früh damit an (das mache ich auch, da ich weiß, dass ich langsamer im Lernen bin als andere Personen und länger brauche, um mir Sachen zu erarbeiten). Ich teile mir die Menge an zu Lernendem in kleinere Lerneinheiten ein, damit ich nicht zu lange am Stück lerne und demotiviert werde oder für den Tag ganz aufhöre und somit gar nichts mache. Ich bin immer durch das Lernen in der Klausurenphase gestresst, egal, wie gut ich mir diese Phase organisiere und im Vorhinein plane. Das liegt vielleicht daran, dass ich mir immer selbst "Stress mache", egal, ob ich es will oder nicht (kann an meiner Prüfungsangst liegen, da ich weiß, dass ich alles perfekt können muss, um eine einigermaßen gute Note zu bekommen). Ich habe über die letzten Jahre gelernt, was ich für ein Lerntyp bin und was mir hilft besser zu lernen, weshalb ich mich zum Beispiel durch visuelle Lernzettel oder kurze Lerneinheiten selbst sehr gut motivieren kann. Sehr wichtig für mich ist es auch, nach jeder Lerneinheit Pausen zu machen und mich gar nicht mit der Uni zu beschäftigen, außerdem lerne ich den Tag oder mehrere Tage vor einer Prüfung gar nichts mehr, was zusätzlich ein wenig Stress abbaut.



Eine große Belastung für das Studium ist für mich der Druck, der zum einen von den Dozenten aber zum Anderen auch von mir selbst ausgeht. Ich mache mir sehr viel Druck um ja nicht bei irgendwelchen Prüfungen durchzufallen. Ich spüre deutlich den Leistungsdruck und das stresst mich umso mehr, dies schränkt mich beim Lernen sehr stark ein und ich kann mich nicht so gut konzentrieren. Ein guter Weg für mich damit besser umzugehen, ist es mir einen groben Lernplan zu machen und mir genug Zeit zum lernen zu geben, wobei ich auch immer wieder Freizeit einplane. Ich denke dadurch stresse ich mich nicht so sehr und muss nicht durchgehend voll konzentriert und fokussiert sein und kann auch mal abschalten.





Ich habe Schwierigkeiten mich zum Lernen zu motivieren, weshalb ich meistens dann immer alles auf den letzten Drücker mache. Anfangs habe ich mich bezüglich des Zeitdrucks sehr gestresst, jedoch habe ich festgestellt, dass ich nur unter Zeitdruck gut arbeiten kann. Es fällt mir besonders schwer alleine mit dem Lernen anzufangen. Daher eignen sich Lerngruppen sehr gut für mich. Auch wenn wir nicht für das selbe Lernen, motiviert mich die Lernatmosphäre sehr. Bevor ich mit dem Lernen anfangen, erstelle ich mir eine To-Do-Liste und einen realistischen Zeitplan, um einen klaren Überblick zu haben. Um vor Klausuren meinen Stress abzubauen, hilft es mir persönlich sehr, mich mit anderen auszutauschen.



Ich hatte vor allem in der Anfangszeit große Angst vor Prüfungen gehabt, obwohl ich bestens vorbereitet war. Aus diesem Grund konnte ich die Prüfung kaum mit einem klaren Kopf schreiben. Dies löste in mir mehrere Blackouts während den Prüfungen aus. Mit der Zeit + der gesammelten Erfahrung wurde es zwar immer besser, jedoch war die Angst immer noch da.

Zu meinen Tipps gegen einen Blackout sowie der Prüfungsangst gehören:

- Sprich mit deinen Freunden oder mit deiner Familie darüber
- Das Planen an sich hilft nur, wenn du deine Ziele und Aufgaben auch umsetzt!
- Versuche dich von negativen und pessimistischen Gedanken fernzuhalten - klingt zwar einfacher als getan, jedoch hilft das Aufschreiben von positiven Gedanken in solchen Situationen enorm.



Ich habe zu Beginn den Fehler gemacht auf Motivation zu warten. Jedoch denke ich jetzt, dass dies eine falsche Interpretation von Motivation ist. Ich würde eher dazu raten auf Disziplin zu setzen. Wenn du diszipliniert bist und dich daran gewöhnst an bestimmten Tagen für eine bestimmte Zeit zu lernen, kommst du weiter voran. Die erste und gleichzeitig größte Hürde ist erstmal das Dransetzen. Ist dies getan, merkt man meistens, dass es doch garnicht so schlimm war. Man arbeitet und lernt und dabei fällt einem auf, dass man gut vorankommt. Wird diese gute Erfahrungen gemacht, will man weitermachen und ist erst dann motiviert. Daran versuche ich mich zu erinnern, wenn ich prokrastiniere und nicht arbeiten möchte. Außerdem benutze ich die Forest-App, die dafür da ist, dass du dein Handy wegpäckst. Du setzt einen Timer und in der Zeit wächst dein Baum. Am Ende kannst du deinen Garten bestaunen. Bist du jedoch am Handy und verlässt die App, sterben deine Pflanzen, welches man im Garten sehen kann. Wenn ich bemerke, dass ich wieder kurz davor bin in mein Handy vertieft zu sein, mache ich die Forest-App an und leg das Handy weg. Dies führt meistens dazu, dass ich mich an mein Schreibtisch hinsetze und lerne.

## Anregungen

„Denk' einige Minuten über die Themen nach und wenn du magst, schreibe Deine Gedanken zusätzlich auf.“

---

---

---

---

---

---

---

„Überlege Dir, welche Methoden/Strategien Du bereits bewusst angewendet hast und welche Du zukünftig anwenden möchtest. Schreibe Dir dazu einige Sätze auf und denke zusätzlich darüber nach, warum Dir diese Methoden/Strategien geholfen haben bzw. helfen werden.“

---

---

---

---

---

---

---

„Hattest Du bereits Situationen, in denen Du Stress, Überforderung und/oder Schwierigkeiten beim Lernen bzw. beim Motivieren empfunden hast? Denk' einige Minuten darüber nach und mache Dir kurze Notizen darüber, wie Du diese Situationen gelöst hast. Was ist dabei gut gelaufen? Was nicht so gut?“

---

---

---

---

---

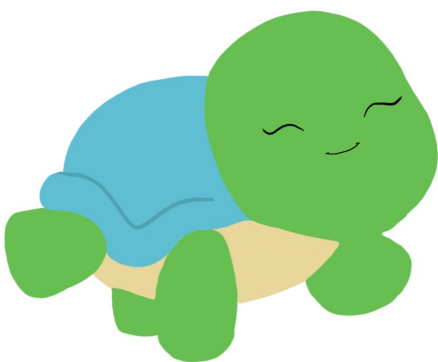
---

---

### To-Do-Liste

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Nutze diese Vorlagen, um deine Aufgaben und Ziele für beispielsweise eine Prüfung aufzuschreiben, die gut vorbereitet werden soll.





# Literaturverzeichnis

- AOK (2020). *Prüfungsangst: Die 10 besten Tipps zur Überwindung*. Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusstsein/pruefungsangst-die-10-besten-tipps-zur-ueberwindung/> [Stand: 14.06.2022]
- Badewitz, M., Teske, F. & Dickhäuser, O. (2021). *Schüler\*innen und Studierende motivieren. Gedanken verändern - Leistung steigern*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Buchenau, P. & Lehmann, S. (2021). *Der Anti-Stress-Trainer für Studierende. Gelassen und erfolgreich zum Studienabschluss*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Cirillo, F. (2006). The pomodoro technique (the pomodoro). *Agile Processes in Software Engineering and*, 54(2), 35.
- Fass, S. (2020). *Blackout- schwarzes Loch in deinem Gehirn*. Verfügbar unter: <https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/safespace/blackout-schwarzes-loch-gehirn-stress-erinnerung-leistung-druck.html> [Stand: 14.06.2022]
- Höcker, A., Engberding, M., Beißner, J., & Rist, F. (2008). Evaluation einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Intervention zur Reduktion von Prokrastination. *Verhaltenstherapie*, 18(4), 223-229.
- Höcker, A., Engberding, M., Beißner, J., & Rist, F. (2009). Reduktion von Prokrastination: Module zum pünktlichen Beginnen und realistischen Planen. *Verhaltenstherapie*, 19(1), 28-32.
- Grotehusman, S. (2021). *Wie Studierende der plötzlichen Leere entgegenwirken können*. Verfügbar unter: <https://www.studis-online.de/Studieren/Lernen/blackout.php> [Stand: 14.06.2022]
- Konieczny, O. (2011). *Stress und Überforderung lassen sich bewältigen*. Verfügbar unter: <https://www.welt.de/wirtschaft/karriere/bildung/article13224034/Stress-und-Ueberforderung-lassen-sich-bewaeltigen.html> [Stand: 11.06.2022]
- Lohbeck, A., Hagenauer, G., Mühlig, A., Moschner, B., & Gläser-Zikuda, M. (2016). Prokrastination bei Studierenden des Lehramts und der Erziehungswissenschaften. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 20(3), 521-536.
- Mai, J. (2021). *Überforderung: Auslöser, Symptome, Hilfe*. Verfügbar unter: <https://karrierebibel.de/ueberforderung/> [Stand: 11.06.2022]
- Mehl, R. (2016). *Du schaffst das! - Wege aus der Prüfungsangst*. Verfügbar unter: [https://www.praxis-institut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/Institut/Dateien/2016\\_02\\_Erlangen\\_Gluecksmomente\\_Pruefungsangst.pdf](https://www.praxis-institut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/Institut/Dateien/2016_02_Erlangen_Gluecksmomente_Pruefungsangst.pdf) [Stand: 14.06.2022]
- Metzig, W. & Schuster, M. (2020). *Lernen zu lernen - Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen*. (10. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer.

- myStipendium (o.J.). *Lernplan erstellen und ohne Panik pauken*. Verfügbar unter: <https://www.mystipendium.de/studium/lernplan-erstellen> [Stand: 14.06.2022]
- Poetzsch, M. C. (2018). Prokrastination-bitte was?. In: M. C. Poetzsch (Hrsg.), *Entscheidungen. Alles falsch machen - aber richtig*. Berlin, Heidelberg: Springer. S. 111-120.
- Redaktion Gesundheitsportal (2021). *Prüfungsangst und Lampenfieber*. Verfügbar unter: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/neurose/pruefungsangst> [Stand: 14.06.2022]
- Rheinberg, F. & Vollmeyer, R. (2019). *Motivation*. (9. Aufl.). Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
- Schröder, H. (2002). *Lernen - Lehren - Unterricht. Lernpsychologische und didaktische Grundlagen*. (2. Aufl.). Wien, München: R. Oldenbourg Verlag.
- Spektrum (o.J.). *Lexikon der Psychologie - Überforderung*. Verfügbar unter: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/ueberforderung/15880> [Stand: 11.06.2022]
- Steindl, L. (2019). *Richtig lernen fürs Studium: Lerntipps von Werner Stangl*. Verfügbar unter: <https://www.meinplan.at/blog/richtig-lernen-fuers-studium-lerntipps-von-werner-stangl-450> [Stand: 14.06.2022]
- Strelecky, J. (2020). *Das Café am Rande der Welt. Eine Erzählung über den Sinn des Lebens*. München: dtv.
- Studieren.at (o.J.). *Überforderung im Studium - Tipps und Infos, damit das Studium gelingt*. Verfügbar unter: <https://www.studieren.at/krisen-im-studium/ueberforderung/> [Stand: 11.06.2022]
- Studis Online (2022). *Lernen ohne verplant zu sein. Zeitmanagement fürs Studium*. Verfügbar unter: <https://www.studis-online.de/Studieren/Lernen/zeitmanagement-fuers-studium.php> [Stand: 14.06.2022]