



Newsletter ProLernen im April

Liebe Studentin, lieber Student,

Du erhältst diese Mail, weil du in der Vergangenheit einmal an einem Angebot von ProLernen (Workshops, Vortrag, Gruppen zum Thema Prokrastination) teilgenommen hast, oder uns deine Mailadresse z.B. beim Markt der Möglichkeiten gegeben hast.

ProLernen ist eine uniinterne Beratungsstelle gegen das Aufschieben (Prokrastination) im Studium. Du kennst es bestimmt: Man nimmt sich vor, etwas Wichtiges zu tun (lernen) und erledigt stattdessen etwas Anderes (aufräumen), obwohl man weiß, dass es nun wirklich an der Zeit wäre, mit dem Lernen anzufangen. Damit bist du nicht allein!

Eigentlich wollten wir diesen Newsletter zum Anfang des Semesters starten, doch besondere Zeiten wie diese erfordern ein bisschen mehr Flexibilität von jedem von uns. Deshalb gibt es nun für dich schon an dieser Stelle ein paar Inspirationen, die dir helfen sollen, das, was du dir vorgenommen hast zu tun, auch wirklich in die Tat umzusetzen.

Viele freuen sich im Moment über die dazu gewonnene Zeit und die Möglichkeiten, die Dinge, die sie schon längst hätten erledigen wollen, zu tun. Ein Grund für das Aufschieben, dass man sich zu viel vornimmt, keine Zeit für alles hat und zwangsläufig etwas davon „hinten anstellen“ muss, fällt momentan weg. Dafür ist es ohne äußere Tagesstruktur und fehlende Termine aber auch um so herausfordernder, sich seinen Alltag selbst zu strukturieren und überhaupt aktiv zu bleiben. Wenn du damit Schwierigkeiten haben solltest, bist du auch damit nicht allein! Wir haben dafür heute einige Ideen und Vorschläge, die dir vielleicht dabei helfen, in diesen Zeiten aktiv zu bleiben.

1. Erstelle dir einen Plan mit Dingen, die du bis zum Semesterstart noch schaffen möchtest. Mache das für all deine Lebensbereiche. Welche Aufgaben kannst du für die Uni noch nach- und vorbereiten? Was gibt es in deiner Wohnung zu tun? Bei welchem Freund wolltest du dich schon ewig melden? Wie weit möchtest du deine Spanisch Kenntnisse aufbessern? Und wie viele Liegestütz möchtest du in vier Wochen schaffen können? Eine Strukturierungsidee dazu findest du im Anhang.
2. Vielleicht kommst du dabei auf einige Aktivitäten, die du aktuell nicht machen kannst (wie schwimmen gehen). Überlege dir, warum du gerade das gerne machen würdest und sei kreativ dabei, dir Alternativen zu überlegen. Vielleicht verabredest du dich mit deiner Freundin mit der du ins Schwimmbad gehen wolltest auf einen Videoanruf. Du wolltest einen neuen Schreibtisch kaufen? Vielleicht hilft es schon, dein Zimmer ein bisschen umzustellen. Du hast es, trotz



Einschränkungen von außen, immer noch in der Hand, deinen Alltag zu strukturieren. Werde kreativ dabei, deine Handlungsspielräume zu nutzen.

3. Aus diesen Plänen kannst du dir dann ganz konkret und in kleinen Schritten eine Aktivitätsliste erstellen. Was wäre der nächste Schritt um deine Ziele zu erreichen? Wenn dir mal die Motivation fehlt überhaupt irgendwas zu tun, kannst du mit der Aktivität von deiner Liste beginnen, auf die du gerade am meisten Lust hast. Zum Beispiel ein schönes Lied hören, wenn dein Ziel war, dich fit zu halten, indem du dich zu Hause ein bisschen zur Musik bewegst.
4. Reflektiere am Abend: Wie ist der Tag heute für mich gelaufen? Was hat mir Spaß gemacht? An welchen Stellen bin ich vorangekommen? Auf dieser Grundlage kannst du dann den nächsten Tag planen, immer von Tag zu Tag.
5. Nicht alle Pläne lassen sich umsetzen und nicht alles muss geschafft werden. Sei nicht zu streng mit dir, sondern im Gegenteil: Bleib flexibel und schau, worauf du heute Lust hast. Wenn du aber merken solltest, dass du es alleine nicht schaffst, deinen Alltag zu strukturieren, deine Schlafzeiten sich drastisch ändern oder du von starken Angstgefühlen überrollt wirst, suche dir Hilfe. Das kann auch bedeuten, dass du feste Telefonzeiten mit FreundInnen und Familie ausmachst, nach Hause fährst, sofern möglich, oder mindestens einmal am Tag an die frische Luft gehst. Solltest du weitere Unterstützung benötigen, nimm deine Einschätzung dazu bitte ernst und wende dich zum Beispiel an die Anlaufstellen in diesem Mailanhang.

Zum Schluss bleibt noch zu sagen: So herausfordernd diese Zeit auch sein mag, „We're all in this together“. An diese Wochen wirst du dich mit Sicherheit noch lange zurück erinnern. Und wenn deine Enkel dich mal fragen, was du in dieser Zeit eigentlich so getrieben hast, kannst du natürlich auch von deinen Serienmarathons erzählen. Aber vielleicht möchtest du auch von den spannenden Büchern, neuen Sprachen oder DIY Projekten erzählen, die du in dieser Zeit begonnen hast.

Wir wünschen dir alles Gute!

Dein ProLernen Team

Solltest du diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, antworte einfach auf die Mail mit dem Betreff „Abmeldung Newsletter“.