

Liebe Studierende,

mit dieser Mail erhaltet ihr unseren zweiten ProLernen Newsletter rund ums Thema Motivation und Prokrastination im Studium.

Der letzte Newsletter ging vor gut einem Monat an euch. Wer hätte gedacht, dass wir jetzt, Anfang Mai, noch immer mit all den Einschränkungen leben müssen. Immer noch steht der Alltag von den meisten von uns Kopf. Dabei kann es sehr unterschiedlich sein, inwieweit sich das Leben für euch geändert hat. Manche haben das Gefühl aktuell viel mehr zu tun zu haben als sonst, und wissen nicht, wie sie allen Anforderungen gerecht werden sollen. Anderen fällt zu Hause vielleicht allmählich die Decke auf den Kopf und sie können sich zu überhaupt nichts mehr richtig motivieren. Egal wie dein Alltag jetzt aussieht – er ist sicherlich ganz anders, als noch im letzten Semester. Und auch die Umstellung auf Online-Lehre endet nicht damit, dass alle Materialien nun auch online abrufbar sind. Auch der persönliche Lernalltag muss komplett umgestellt werden. Treffen von Lerngruppen in der Bibliothek, Informationsaustausch beim Mittagessen bis hin zu aufbauenden Gesprächen beim Hochschulsport – für all das muss erst ein Ersatz gefunden werden. Das benötigt Zeit und kostet Energie. Es ist deshalb ganz normal, wenn du dich dabei stellenweise überfordert, orientierungslos oder erschöpft fühlst.

Um weiterhin gut durch diese Zeit zu kommen ist es wichtig, sich diesen Empfindungen bewusst zu sein. Stell dir doch heute mal ganz bewusst folgende Fragen:

- Wie geht es mir gerade? Komme ich gut zurecht? Kann ich mir vorstellen, dass es so wie es jetzt ist noch ein bisschen weitergehen kann, oder muss ich in meinem Alltag etwas ändern?
- Welche Aufgaben und Lebensbereiche sind jetzt aktuell wirklich wichtig? Welche Veranstaltungen haben für mich Priorität? Was konkret gibt es die nächsten Tage zu tun?
- Was habe ich überhaupt die letzten Tage alles schon geschafft? Habe ich mich mit den wichtigen Dingen beschäftigt, oder habe ich Projekte begonnen, die jetzt vielleicht doch erst einmal wieder auf Eis gelegt werden sollten?
- Neben all den Dingen die ich noch tun müsste, schon längst hätte tun sollen, schon seit Wochen auf meiner To Do Liste stehen... Was alles habe ich in der

letzten Woche bereits erledigt? Was habe ich geschafft? Auch wenn es nur eine Kleinigkeit war. Erstelle dazu gerne eine Tadaa Liste oder eine Have Done Liste 😊 (wähle einen Namen aus, der für dich am besten passt). Eine Anregung dazu findest du im Anhang. Das kann dir dabei helfen wieder klarer zu sehen, was du momentan alles unter erschwerten Bedingungen meisterst und hilft dir dabei deine Projekte zuversichtlicher anzugehen.

Für weitere Anregungen und Informationen zum Thema Selbstmanagement im Homeoffice schaut euch gerne auch [HIER](#) einen Artikel auf der UPB Webseite an.

Und für alle, die aktuell anstelle zu studieren viel lieber durch Instagram scrollen oder sich anderweitig ablenken, gibt es hier eine Studie, die genau dieses Phänomen näher betrachtet. Es wäre toll, wenn ihr die Studentin die ihre Bachelorarbeit dazu schreibt mit einer Teilnahme an der Studie unterstützen könntet:

<https://www.soscisurvey.de/MotivationundInstagram/>

Wir wünschen euch, dass ihr weiterhin gut durch diese Zeit kommt. Solltet ihr euch Unterstützung bei den angesprochenen Themen wünschen, schaut euch auf unserer Webseite nach unseren Angeboten in der Corona Edition um.