



Was sind das aktuell doch für wahrlich turbulente Zeiten...

Semesterstart ins zweite „Corona-Semester“, steigende Corona Infektionen, US-Wahlen, erneuter Lockdown, terroristische Anschläge in unseren Nachbarländern.

Und dabei gleichzeitig: Ein Monat der Entschleunigung, weniger soziale Kontakte, kein Karnevalsauftakt, kein Halloween und kein erster Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt.

So aufwühlend es „im Außen“ derzeit scheinen mag, so reduziert kann sich das eigene private Leben aktuell anfühlen. Das geht an vielen von uns nicht spurlos vorbei. Manche haben Schwierigkeiten, trotz der vermeintlich dazugewonnenen Zeit, wie gewohnt leistungsfähig zu sein. Denn um fokussiert arbeiten zu können, reicht eine perfekt gestaltete To-Do-Liste eben nicht aus. Zukunftssorgen und ein Gefühl der Unsicherheit können unsere Produktivität stören, was wir manchmal daran bemerken, dass wir nach einem langen Tag am Schreibtisch doch nicht viel geschafft haben.

Manchmal kommt dann die Frage auf: geht es eigentlich nur mir so? Bin ich der/die Einzige, der/die aktuell mit meinen Aufgaben oder der Strukturierung meines Alltags zu kämpfen hat? Spüre nur ich diese Orientierungslosigkeit? Wenn man sich die allgemeine Stimmungslage anschaut oder beobachtet, wie präsent das Thema psychische Gesundheit in den sozialen Medien zurzeit ist, dann kann man sagen: nein, allein ist man mit diesen Herausforderungen ganz bestimmt nicht.

Wie man mit dieser belastenden Situation umgeht, ist individuell sehr unterschiedlich und nicht immer förderlich. Einige Copingstrategien können aber auch sehr gewinnbringend sein und einen für allerlei Herausforderungen im Leben stärken: der vermehrte Austausch mit Vertrauenspersonen, die Annahme der eigenen Emotionen, herausfinden was einem aktuell gut tut und wie man seinen Alltag gestalten möchte, wenn gewohnte Strukturen wegfallen.

Was sind momentan deine Strategien, um in dieser Zeit weiterhin produktiv zu sein und deine langfristigen Ziele zu verfolgen? Was tut dir gut, was hast du für Tipps und Ratschläge, die du an andere weitergeben könntest?

Da auch der Austausch im Unialltag momentan etwas zu kurz kommt, möchten wir den Newsletter dieses Mal etwas interaktiver gestalten. Es wäre vielleicht ein wenig verfrüht zu sagen, dass Weihnachten vor der Tür steht aber zumindest die Adventszeit ist nicht mehr ganz so weit weg. Wir möchten euch dieses Jahr mit einem Online **ProkrastinAdventskalender** die Vorweihnachtszeit ein wenig versüßen und brauchen dafür eure Unterstützung. Jeden Tag soll es eine Anregung zum Thema Motivation geben, eine erprobte Strategie gegen Prokrastination oder sonst etwas Nettes, was zum Thema Advent und Selbstmanagement passt.

Ihr könnt mitmachen, indem ihr uns einen kurzen Beitrag zukommen lasst. Die 24 besten Tipps und Impulse schaffen es in den Kalender! Am 01.12. gibt es dann den Link für den Online ProkrastinAdventskalender, und jeden Tag öffnet sich ein Türchen für ein bisschen Inspiration in der Vorweihnachtszeit.

Eine Brainstorming Inspiration findet ihr dieses Mal wieder im Anhang. Die könnt ihr auch als Motivationshilfe fürs Semester nutzen, wenn ihr euch nicht am Kalender beteiligen wollt.

Wir freuen uns auf eure Beiträge und wünschen euch von Herzen alles Gute für diese besonderen Zeiten!

Euer Team von ProLernen

PS: Wenn dich dieser Text angesprochen hat und du das Gefühl hast, eine:n Gesprächspartner:in für diese Zeit zu benötigen, kannst du dich gerne an uns wenden. Wir können dir mögliche Anlaufstellen



nennen und bieten individuelle Beratungstermine für Motivations- und Selbstmanagementprobleme im Studium an.