

So klappt es mit dem Heimstudium!

In der Schweiz herrscht Ausnahmezustand, das wirkt sich auf das Leben aller Bewohner*innen dieses Landes aus. Auch für die Studierenden birgt die neue Situation einige Herausforderungen in sich. Nicht alle sind gewohnt, sich ihren Lernstoff im Selbststudium zuhause anzueignen. Der VSS hat deshalb einige Tipps zusammengetragen, die dazu beitragen soll, dass die Umstellung besser funktioniert.

Arbeitsplatz

Richte dir einen fixen Arbeitsplatz ein. Achte auf einen sauberen Schreibtisch, einen ergonomischen Sitzplatz und genügend Licht. Das beinhaltet sowohl Sonnenlicht als auch eine Schreibtischlampe. Denk daran ihn ordentlich zu halten – das minimiert das Ablenkungspotenzial.

Pausen

Richte dir Zeit für fixe Pausen ein, an denen du deinen Arbeitsplatz verlässt. Speziell über Mittag ergibt es Sinn, die Wohnung oder das Haus kurz zu verlassen, um sich die Beine zu vertreten und frische Luft zu schnappen, sofern du die Anweisungen des BAG befolgst (Abstand halten usw.) und KEINE Symptome hast.

Feierabend

Bestimme einen klaren Zeitpunkt, an dem du Feierabend hast. Räume den Arbeitsplatz auf und achte darauf, keine Bücher etc. offen herumliegen zu lassen. Sorge für etwas Bewegung, trinke einen Kaffee oder Tee oder lege sonst ein Ritual fest, mit dem du deinen Arbeitstag beenden kannst.

Arbeitstag

Überlege dir, wie du deinen Tag zeitlich einplanen möchtest und lege schon frühzeitig los, sonst bist du am Mittag immer noch nicht in die Gänge gekommen. Arbeite nicht im Pyjama, sondern in den Kleidern, die du auch im Unterricht tragen würdest. Das hilft wesentlich dabei, deinen Arbeitsalltag von deiner Freizeit abgrenzen zu können. Was auch wichtig ist: Sorge dafür, dass dein Schlafrhythmus stabil bleibt. Das hilft dir ein Gefühl zu geben, dass der Alltag wie gewohnt weitergeht.

Lernphase

Lerne kontinuierlich und jeden Tag zur gleichen Zeit. Wir gewöhnen uns erst nach 30 Tagen an eine Routine. Wenn wir 30 Tage täglich die gleiche Routine durchgeführt haben, haben wir sie in unseren normalen Tagesablauf integriert. Wer kontinuierlich täglich lernt, überfordert sich nicht.

Infrastruktur

Sorge dafür, dass deine technische Infrastruktur funktioniert und du die benötigten Lerntools zur Verfügung hast. Jede Hochschule benutzt andere Tools, am besten nimmst du dazu mit deinem Dozenten oder deiner Dozentin Kontakt auf.

Fragen

Falls Fragen oder Unklarheiten bezüglich einer Lehrveranstaltung auftreten, wende dich zuerst an deine Dozierenden. Hast du das Gefühl, deine Probleme werden nicht ernstgenommen oder wegen dem Coronavirus könnte sich dein Studium verlängern, wende dich jederzeit an deine lokale Studierendenschaft. Diese helfen dir gerne und habe die nötigen Kontakte!