

# Gesund durchs (Online-) Studium in der Corona-Zeit: 10 Tricks und Tipps

Kurz vorweg: Jeder Mensch ist besonders und anders. Daher ist nicht jede Strategie für jeden hilfreich. Um herauszufinden, was einem guttut, kann es helfen, erst einmal Verschiedenes auszuprobieren. Die Herausforderung besteht darin, individuell zur Person und zur Lage passende Strategien zu finden und umzusetzen – Das erfordert mitunter etwas Disziplin, Zeit und Geduld.

## 1. Einhaltung einer Tagesstruktur

- Nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen (ggf. einen Wecker stellen), sich anziehen, übliche Essens-, zu-Bett-Geh- (!), Arbeits-, Pausen-, und auch Feierabendzeiten einhalten
- Den Tag möglichst genau und verbindlich planen (auch Pausen einplanen, Tipps dazu: siehe Punkt 3)
- Sollte es nicht immer gelingen, eine Tagesstruktur einzuhalten, nachsichtig mit sich sein und dranbleiben!

## 2. Gestaltung des Arbeitsplatzes

- Idealerweise ein vom Schlaf- und Pausenplatz abgetrennter Bereich
- Wenn möglich, eine reizarme Umgebung schaffen, d.h. nichts Ablenkendes in der Nähe (kein Radio oder TV im Hintergrund; die Tür schließen; Handyton ausschalten usw.)
- Für die richtige Beleuchtung und eine bequeme Sitzgelegenheit am Arbeitsplatz sorgen
- Den Augen auch mal außerhalb des Computerbildschirms eine Entspannung gönnen (z.B. ein schönes Bild/ Postkarte/ Urlaubserinnerung aufhängen, Blumen auf den Schreibtisch stellen usw.)

## 3. Gestaltung der Studien-, Lern- und Prüfungsvorbereitungszeit

- Auch hier gilt: den Studientag möglichst präzise und verbindlich planen, dabei kann eine Liste mit Aufgaben oder ein Kalender hilfreich sein
- Auch ein Wecker zur Pausenerinnerung oder als Hinweissignal, dass ein Lernblock beendet ist, kann eine wertvolle Erinnerungstütze sein und das Selbstmanagement unterstützen

- Feste Studienzeiten mit allen Familienmitgliedern/ Mitbewohnern kommunizieren (auch die Eltern oder MitbewohnerInnen sollten wissen, wann man Pause macht bzw. nicht gestört werden möchte)
- Sich zwischen einzelnen Online-Veranstaltungen mit Kommilitoninnen (virtuell) treffen oder sich (telefonisch) austauschen
- Online-Seminare oder –Vorlesungen lassen sich virtuell ggf. auch mal zu zweit besuchen – dafür z.B. eine/n Kommilitonin/-en mit Laptop nach Hause einladen und der Veranstaltung gemeinsam folgen
- Während Onlineveranstaltungen ganz bewusst den Blick auch mal vom Bildschirm abwenden und z.B. aus dem Fenster schauen, ein Bild/ Blumen/ Foto usw. betrachten (siehe Punkt 3)
- In Lern- und Prüfungsphasen heimliche „Zeitfresser“ vermeiden: private Chats und Telefonate möglichst auf die Pausen oder den Feierabend verschieben
- Eigene Vorträge oder mündliche Beiträge sind im Onlineformat eine besondere Herausforderung, da die unmittelbare Rückmeldung und Verstärkung aus dem Umfeld fehlt. Dafür kann es z.B. hilfreich sein, gemeinsam mit einer/m Kommilitonin/-en der Veranstaltung zu folgen, oder zwischendurch den Blick vom Computer zu richten und sich vorzustellen (z.B. mithilfe eines Fotos), wie man einer vertrauten Person das Referat hält o.ä.
- Übrigens: Diese Rückmeldung und Verstärkung durch das Umfeld fehlt nicht nur Ihnen, sondern auch den Dozierenden. Ein Stirnrunzeln oder Kopfschütteln kann im „geteilten“ Bildschirmmodus nicht oder nur zufällig wahrgenommen werden. Umso wichtiger ist es, einander am besten per Wortmeldung eine Rückmeldung zu geben oder auch Fragen zu stellen, wenn man etwas nicht verstanden hat (Fragen im Chat werden schnell übersehen, oder zu spät wahrgenommen)
- Machen Sie sich bewusst: Die derzeitige Lehrsituation ist für Studierende und Dozierende eine Herausforderung, die aber gleichzeitig die Chance birgt, voneinander zu lernen und im Austausch miteinander neue didaktische Konzepte für die Online-Lehre zu entwickeln. Dafür ist Ihre Rückmeldung sehr wichtig. Wenden Sie sich bei Fragen und Anregungen direkt an Ihre DozentInnen oder die Studienberatung

#### 4. Gestaltung der Pausen

- Pausen fest in den Studientag integrieren
- Während der Pause den Arbeitsplatz verlassen und durchlüften
- Pausen an der frischen Luft verbringen, z.B. einen Spaziergang machen
- Pause auch wirklich Pause sein lassen (nicht „nur mal schnell“ den Einkauf erledigen und das Paket von der Post holen und, und, und...)
- Pausen können auch virtuell mit den Kommilitoninnen verbracht werden, aber Vorsicht: dann möglichst Gespräche über Studieninhalte oder Lernstoff vermeiden! (für diese Themen besser separate Nachbereitungs- oder Prüfungsvorbereitungstreffen planen)
- Pausen z.B. bereits am Vortag gemeinsam mit der Familie, Freunden oder Kommilitoninnen zeitlich und ggf. inhaltlich (z.B. einen Kaffee trinken gehen) planen

#### 5. Gesunde Ernährung

- Hauptmahlzeiten nicht zwischendurch am Arbeitsplatz/ vor dem Computer zu sich nehmen, sondern nach Möglichkeit am Esstisch

- Darauf achten, regelmäßig (kleine) Mahlzeiten zu sich zu nehmen und genügend zu trinken. Dabei kann es z.B. helfen, sich eine Wasserkaraffe oder Thermoskanne bereitzustellen

## 6. Körperliche Bewegung

- ...hat einen wissenschaftlich bewiesenen positiven Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit!
- Möglicherweise erfordert die aktuelle Situation eine Veränderung der üblichen Sportgewohnheiten: Wenn das Fitnessstudio geschlossen hat, alternative Sportpläne entwickeln und am besten fest im Kalender terminieren
- Viele Trainingsstudios stellen ihre Angebote mittlerweile auch online zur Verfügung
- Sport ist auch auf engem Raum möglich: Im Internet finden sich z.B. zahlreiche Videos mit Anregungen und Trainingsprogrammen

## 7. Sich selbst motivieren und belohnen

- Sich realistische (Tages-) Ziele setzen und am besten schriftlich fixieren
- Nicht nur „to-do“-Listen, sondern auch „done“-Listen führen (z.B. das Erledigte abhaken) für die innere Bestätigung und um ein Erfolgserlebnis zu haben
- Anderen von der Zielerreichung erzählen
- Etwas zum Freuen: ein Highlight pro Tag planen

## 8. Entspannung und Achtsamkeit

- Entspannungsübungen reduzieren Ängste und können helfen, achtsam und akzeptierend mit der einengenden Situation umzugehen. Im Internet finden sich diverse Anleitungen für Entspannungsübungen.
- Bekannt und einfach zu erlernen sind z.B. die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenes Training, aber auch Yoga und Achtsamkeitsübungen können helfen, entspannter und gelassener mit der Situation umzugehen

## 9. Achtsamer Medienkonsum

- Bedachter Konsum von Covid-19-News. Besser ein tägliches Update aus einer vertrauenswürdigen Quelle als ununterbrochener Medienkonsum
- Grübeln begrenzen durch Ablenkung und bewussten Gedankenstopp (z.B. laut „STOP!“ rufen, wenn sich wieder eine Grübelschleife anbahnt)

## 10. Soziale Kontakte, positive Gedanken und Zukunftsorientierung

- Anderen eine Freude machen und zeigen, dass man an ihn/ sie denkt (z.B. eine Postkarte oder ein Päckchen versenden)
- Zum Telefonieren oder Videochatten verabreden
- Daran denken, dass auch das vorbeigeht
- Gibt es vielleicht auch etwas Positives, was sich der Situation abgewinnen lässt?
- Wofür bin ich in dieser Zeit dankbar? (und darüber dann z.B. mit KommilitonInnen, FreundInnen oder der Familie ins Gespräch kommen)

Neben allgemeinen hilfreichen Maßnahmen bei häuslicher Isolation und Quarantäne finden sich besondere Maßnahmen im Umgang mit *Kindern und Jugendlichen* sowie Maßnahmen gegen das Auftreten von *Konflikten* und gegen *Gewalt* in diesem Artikel von Prof. Frank Jacobi: [https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/05/jacobi\\_isolation\\_pt\\_2020.pdf](https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/05/jacobi_isolation_pt_2020.pdf). Einige Hinweise wurden mit freundlicher Genehmigung von Prof. Frank Jacobi übernommen, bearbeitet und ergänzt.

Unser Anliegen ist es, Sie in dieser neuen Studiensituation bestmöglich zu unterstützen. Wenn Sie Tipps oder eine individuelle Beratung wünschen, wenden Sie sich gerne an unsere Psychologische Beratungsstelle.

Kontakt:

M.Sc. Psych., M.Sc. VT Anna-Maria de Veer

Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

Tel.: 030/ 20 91 66 – 200

Mail: [psychologische-beratung@phb.de](mailto:psychologische-beratung@phb.de)

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Raum 2.11