

„Morgen fange ich aber wirklich an“ – 10 Tipps für die Prüfungsvorbereitung (nicht nur) während des Online-Studiums

Der Beginn der vorlesungsfreien Zeit läutet an vielen Universitäten zugleich den Beginn der Prüfungsphase ein – eine Zeit, die bei vielen Studierenden alles auf den Kopf stellt. Und während des Online-Studiums ist die Prüfungsphase gleich doppelt herausfordernd, denn Corona ist ein wahrer Crashtest für die Motivation: Nach einem Tag kompletter Online-Lehre zu Hause vor dem Computer danach auch noch (in wieder den gleichen 4 Wänden) Vorlesungen nachbereiten und lernen? Das zehrt nicht nur an den Nerven, sondern auch an der Motivation, Konzentration und Lernleistung. Mit Motivations- und Lernschwierigkeiten haben gerade in dieser Zeit viele Studierende zu kämpfen. Wir möchten hier ein paar Tipps zur Verfügung stellen, die bei der Prüfungsvorbereitung insgesamt, und während des Online-Studiums im Besonderen hilfreich sein können.

1. Motiviere dich und behalte deine Ziele vor Augen!

- **Das Ziel vor Augen:** Zur Selbstmotivation kann es helfen, sich klar(er) darüber zu werden, warum man sich „das alles eigentlich antut“. Eine kleine Reise in die Zukunft zum Thema: „*Wenn ich den Studienabschluss habe, dann...*“ kann dabei hilfreich sein. Zur Verankerung deines Ziel bietet sich z.B. ein persönliches „Vision Board“ an, auf dem deine mittel-/ langfristigen Ziele wie in einer Collage visualisiert sind (dazu kannst du z.B. Bilder ausschneiden oder virtuell eine Collage basteln).
- **Hilfreiche Fragen,** die man sich zur Selbstmotivation stellen kann, können z.B. sein: *Warum studiere ich das, was ich studiere? Was ist mein langfristiges Ziel? Wo will ich hin damit? Was treibt mich an?*
- **Formuliere Regeln an dich selbst:** Zur Selbstmotivation und -disziplin kann es helfen, für sich selbst beim Lernen bestimmte Regeln aufzustellen, z.B.: „Das und das mache ich noch fertig, und dann ...“
- **Das bereits Geschaffte vor Augen:** Beschaffe dir ein Gefäß (möglichst durchsichtig), in das du nach jeder Lerneinheit (z.B. Pomodoro, siehe Punkt 3) einen Zettel hineinwerfen kannst, auf dem eine kurze Notiz steht, was du in der Zeit gelernt hast. Mit jedem Tag wird dein Wissen größer und das Glas voller - wenn das nicht motivierend ist (und am Ende übrigens auch praktisch zur Wiederholung des Lernstoffs)!

2. Verschaffe dir einen ersten Überblick (ohne Panik zu bekommen)!

- **Lernen ist gut, Verstehen ist besser!** Lernen heißt, selbst zu denken - das gilt ganz besonders an der Uni. Nur, was verstanden wurde, kann im Gedächtnis gut abgespeichert und abgerufen werden. Daher gilt: Zuerst verstehen, dann auswendig lernen. Solange es noch Fragezeichen in deinem Kopf gibt, stelle Fragen bis du Antworten hast und hole dir dabei ggf. Unterstützung, z.B. in (digitalen) Lerngruppen – bereits dabei lernst du (in der Tiefe)!

- **Das große Ganze:** Hunderte von Foliensätzen, bergeweise Bücher ..., da kann es helfen, sich erst einmal einen Überblick zu verschaffen – dies gelingt z.B. indem du dir für komplexe Lerninhalte oder Module Inhaltsverzeichnisse oder eine Mentale Landkarte anlegst. Tipps, wie das funktioniert, findest du z.B. hier sehr schön beschrieben: [Mentale-kognitive Landkarte \(Universität Fulda\)](#)
- **Keine verschenkte Zeit:** Bereits bei dem Erstellen eines Inhaltsverzeichnisses oder der Mentalen Landkarte lernst du und hilfst deinem Gehirn zugleich, Verknüpfungen und Strukturen für die Lerninhalte anzulegen (und möglicherweise erkennst du dabei sogar wichtige Zusammenhänge). Der Lernstoff speichert sich auf diese Weise nicht nur besser ab, sondern kann auch einfacher abgerufen werden.
- **Zwei Fliegen mit einer Klappe:** Eine Strukturierung des Lernstoffs hat nicht nur den Vorteil, dass es sich besser lernt, sondern hilft auch gegen evtl. aufkommende Panik, da dadurch Kontrollüberzeugung und Selbstwirksamkeitserleben wiedergewonnen wird.

3. Entwerfe einen Plan!

- **Wo alles beginnt:** Finde und gestalte deinen Arbeitsplatz (Anregungen dazu siehe Punkt 4).
- **Anfangs- und Abschlussrituale** können helfen, um die Lernphase einzuläuten und danach einen guten Ausklang zu finden und besser abschalten zu können. Beginne und beende deinen Lerntag mit einem Ritual (z.B. ein bestimmtes Thema immer zuerst oder zuletzt lernen und dabei deinen Lieblingstee trinken).
- **Setze Prioritäten:** Es ist unrealistisch, in *begrenzter* Zeit alles gleich gut, in der gleichen Tiefe zu lernen. Was ist jetzt besonders wichtig? Erscheint es möglicherweise sinnvoll (und klug), Prüfungen zu schieben? Hole dir ggf. Unterstützung an deiner Uni in der Studienverlaufsberatung.
- **Lerne im Intervall**, z.B. mit der sog. „Pomodoro Technik“ (übrigens auch als App verfügbar) planst du nicht den Lernstoff, sondern die Zeit (in 25 min. Schritten). In der App sind sowohl Lernintervall als auch Pausen voreingestellt. Diese Methode eignet sich besonders gut für Aufschieber und zur Aktivierung des Belohnungssystems, denn alle 25 min. hat man ein Erfolgserlebnis – dieses kann durch Visualisierungstechniken noch verstärkt werden (siehe Punkt 1 „Das Geschaffte vor Augen“).
- **Nicht nur Do-Listen**, sondern auch Done- Listen: Ergänze deinen Lernplan z.B. um eine „done/ erledigt“-Spalte - auch dafür gibt es kostenfreie Apps, wie z.B. „todoist“ (kein Tippfehler) oder „clickup“

4. Augen auf am Arbeitsplatz!

- **Wo ist ein guter ArbeitsPLATZ?** Richte dir, wenn möglich, einen festen Lernplatz ein – idealerweise ein vom Schlaf- und Pausenplatz abgetrennter Bereich.
- **Es werde Licht ... und Luft!** Sorge für die richtige Beleuchtung und eine bequeme Sitzgelegenheit am Arbeitsplatz und lüfte regelmäßig gut durch.
- **Die Augen lernen mit!** Gönn deinen Augen auch mal außerhalb des Computerbildschirms eine Entspannung (hänge z.B. ein schönes Bild/ Postkarte/ Urlaubserinnerung in deinem Sichtfeld auf oder stelle Blumen auf den Schreibtisch usw.).
- **Räume nach jedem Lerntag deinen Arbeitsplatz auf**, indem du deinen Laptop, offene Bücher, Ordner, Hefter, ... zuklappst, Stifte aufräumst usw. (netter Nebeneffekt: an einen

ordentlichen Arbeitsplatz kehrt man am nächsten Tag viel lieber zurück als ins Chaos und es lässt sich viel besser entspannen, wenn der Blick nach Feierabend auf einen ordentlichen Arbeitsplatz fällt).

5. Lerne dich selbst (besser) kennen!

- **Herausforderung als Chance:** Ein Studium ist wunderbar dazu geeignet, sich selbst und seine Lernstrategien besser kennenzulernen und ggf. zu optimieren.
- **Was brauche ich, um gut lernen zu können?** Passe den Lernstoff an deine Bedürfnisse an. Dazu gehört auch die Gestaltung deines Lernumfeldes (siehe Punkt 4).
- **Welcher Lerntyp bin ich?** Dabei kann es helfen, sich an die Abiturzeit zu erinnern: Welche Lernstrategien haben bisher gut funktioniert? Bin ich eher der auditive oder visuelle Typ? Wann und unter welchen Bedingungen lernt es sich für mich leichter? (zu Hause oder im Café, mit angenehmer Musik im Hintergrund oder in reizvoller Umgebung?).
- **Probiere Verschiedenes aus!** Nehme geeigneten Prüfungsstoff z.B. als Audiodatei auf und höre dir diese mehrfach beim Spaziergehen an; werde kreativ und erstelle Mindmaps, Zusammenfassungen, Karteikarten, mentale Landkarten, bunte Visualisierungen des Lernstoffs uvm.
- **Finde deinen (Bio-) Rhythmus:** Lerche oder Eule? – Zu welchen Tages- (oder Nacht-) Zeiten lernt es sich für dich leichter? Dabei kann es z.B. hilfreich sein, die persönlichen „Up- und Down- Zeiten“ zu notieren.
- **Frustschutzmittel:** Prüfe am besten vor jeder Lerneinheit, ob du bereit bist. Sind wichtige Bedürfnisse dafür erfüllt (müde, kalt, hungrig, durstig?) – das kann Frust beim Lernen vorbeugen. Wenn du zu dem Schluss kommst, dass heute kein guter Tag zum Lernen ist, dann besser die Lerneinheit verschieben (Aber Achtung: Sei ehrlich zu dir selbst und beobachte achtsam, ob es nicht doch eine Ausrede ist – dann profitierst du vielleicht besser von Tipps zur Motivationssteigerung, siehe Punkt 1).

6. Überliste den inneren Schweinehund!

- **Plane Lernzeiten** z.B. als feste Termine im Kalender, um die Verbindlichkeit zu erhöhen (das funktioniert übrigens auch gut bei der Planung von Pausen und Sportaktivitäten).
- **Sichere deine Arbeitsfähigkeit:** Das gelingt bei vielen Studierenden besonders gut, wenn eine möglichst reizarme Lernumgebung geschaffen wird, d.h. nichts Ablenkendes in der Nähe (kein Radio oder TV im Hintergrund; die Tür schließen; Handyton ausschalten usw. Aber auch das hängt vom Lerntyp und individuellen Vorlieben ab (siehe Punkt 5 und lerne dich selbst besser kennen)!
- **Beseitige heimliche Zeitfresser!** Es gibt verschiedene Apps, die dir (beim Lernen) helfen können, deine Zeit einzuteilen und die Finger vom Handy zu lassen. In der App „Forest“ werden z.B. „Produktivitätsminuten“ gesammelt, für die am Ende ein echter (!) Baum gepflanzt wird (eine kostenfreie Alternative ist z.B. Focus Plant).
- **Challenge dich selbst:** Stelle dich beim Lernen z.B. selbst unter künstlichen Zeitdruck: „Bis morgen will ich XY geschafft haben, sonst darf ich Freitag kein Essen bestellen!“ (und halte dich nach Möglichkeit daran)
- **Stimme dich (und dein Gehirn) auf die Lernphase ein!** Dabei kann ein Anfangsritual hilfreich sein (siehe Punkt 3), aber auch beim Lernen nicht im Haus- oder Trainingsoutfit zu bleiben, sondern Arbeitskleidung anzuziehen, die du z.B. auch bei einer (mündlichen)

Prüfung auswählen würdest (so gelingt auch das Abschalten danach besser, wenn du wieder in die bequeme Hose schlüpfst und den Feierabend einläutest). Wenn für dich das Trainingsoutfit z.B. mit *Leistungssport* assoziiert sein sollte, kann es allerdings sogar hilfreich sein, diese beim Lernen zu tragen.

- Behalte dein persönliches **Ziel vor Augen** (siehe Punkt 1)!

7. Gönn dir (und deinen Augen) regelmäßig Pausen!

- **Gönn dir Off-Screen-Time:** z.B. ein Buch lesen, ein (Schaum-) Bad nehmen, sich ein Hobby ganz bewusst außerhalb des PCs suchen und sich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen, ist jetzt wichtiger denn je – nicht nur, um den Kopf frei zu bekommen, sondern auch um körperlich gesund zu bleiben!
- **Pausenzeit ist Ehrenzeit:** Plane auch Pausen fest (am besten bereits in deinem Kalender) ein, und stelle dir ggf. einen Wecker, der dich daran erinnert.
- **Warming up:** Vielen fällt es schwer, nach einer Lernpause wieder gut reinzukommen. Vor einem Workout wärmst du deinen Körper auf. Versuche das gleiche vor dem Lernen. Bewege dich und spiele zum Beispiel immer dieselbe Playlist ab, so konditionierst du dich selbst, und dein Körper weiß: Jetzt lerne ich!

8. Belohne dich!

- **Etwas zum Freuen:** Belohne dich nach einem anstrengenden (Lern-) Tag: wie wäre es z.B. mit einem (virtuellen) Stammtisch, Abendessen bestellen, ein Schaumbad nehmen, ...?
- **Das richtige Timing:** Lege nach Möglichkeit bereits vor Lernbeginn fest, womit du dich am Ende belohnen möchtest, denn auf diese Weise hast du einen tollen Vorfreude-Motivations-Effekt.
- **Zeit für etwas Neues?** Vielleicht ist es an der Zeit, die Freizeit mit neuen Hobbies zu füllen. Wie wäre es z.B. mit etwas Kreativem? Malen, basteln, ein Instrument oder Schach lernen, Musizieren, Singen, Musik hören, Gesellschaftsspiele spielen, ...

9. Tief durchatmen!

- **Positive Selbstverbalisationen** können helfen, um sich selbst zu stärken und nicht in Panik zu verfallen (z.B. „Ich schaffe das!“) und mache dir deine Stärken und Strategien bewusst (wie das geht, siehe nächster Punkt).
- **Stärke dich selbst:** Hilfreiche Fragen, die du dir stellen kannst, um mit deinen Stärken und Ressourcen in Kontakt zu kommen, können z.B. sein: Was ist dir richtig gut gelungen? Welche Herausforderung hast du in der Vergangenheit gemeistert? Wie ist dir das gelungen? Welche deiner Stärken kamen dabei zum Einsatz? Wie/ wobei hast du diese Stärke entwickelt/ erlernt? Wie könntest du diese Stärke pflegen?
- **Rote Karte für den inneren Kritiker:** Dazu kann es helfen, eigene Ansprüche, z.B. an die Prüfungsleistung, zu relativieren (z.B. „4 ist auch bestanden. Bestanden ist gut. Gut ist fast 1“,– das hilft besonders, wenn man in kurzer Zeit vieles parallel lernen und Prioritäten setzen muss (siehe Punkt 4).
- Auf <https://www.dein-masterplan.de/> finden sich z.B. viele nützliche Tipps und Tools rund um das Thema „Gesund studieren“ (z.B. Lerntipps, Entspannungsübungen, gesunde Ernährung uvm.)

- Zur **Entspannung** gibt es z.B. bei <https://www.headspace.com/de/mental-health> schöne Demo-Meditationsübungen, und auch YouTube hat in den Bereichen Atementspannung, Achtsamkeit, Meditation, Yoga, PMR, Qigong, Imagination eine Menge zu bieten – bei vielen Entspannungsübungen stellt sich ein Effekt allerdings erst nach mehrmaligem Üben ein – also dran bleiben!

10. Hole dir Unterstützung!

- **Bleibe in Kontakt** mit deinen FreundInnen und KommilitonInnen, organisiere z.B. virtuelle Lerngruppen, stell gemeinsam online Prüfungssituationen nach, plant abends einen Feierabend-Chat o.ä.
- **Beziehe andere mit ein!** Binde z.B. Freunde und KommilitonInnen in deine Lernziele ein und gebe ihnen die Aufgabe, nachzufragen, ob du dir z.B. Thema XY angeschaut hast, oder bitte sie, dich bestimmten Stoff abzufragen.
- **Tausche dich mit anderen aus**, z.B. über Lernstrategien: „Was funktioniert bei dir gut/nicht so gut?“, bietet euch gegenseitig Tipps und Unterstützung beim Lernen an (das geht z.B. auch in Prüfungs-WhatsApp-Gruppen).
- **Depression oder Stimmungstief?** Du fragst dich, ob es gerade wirklich nur eine „kleine depressive Verstimmung“ ist? Dieser Selbsttest kann dir einen ersten Hinweis geben, ob du dir professionelle Hilfe suchen solltest: <https://www.psychenet.de/de/selbsttests/depression.html>
- **Hole dir professionelle Hilfe**, wenn du merkst, dass einfach nichts (mehr) funktioniert: Die psychologischen Beratungsstellen der Universitäten sind weiterhin geöffnet und bieten z.T. auch Online-Sprechstunden an.

Einige dieser Praxistipps wurden inspiriert durch das Webinar der Deutsche Bildung AG „*Online-Semester – ich krieg‘ die Krise*“ am 28.02.2021 und die PAC Fortbildung bei Dr. Timo Nolle. An dieser Stelle sei allen TeilnehmerInnen und im Besonderen Timo Nolle für die wertvollen Anregungen gedankt.

Weitere Tipps rund um das Thema „Gesund durchs Studium in der Corona-Zeit“ finden sich zum Download auf unserer Website: <https://www.psychologische-hochschule.de/studium-ausbildung/psychologische-beratungsstelle/>

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Prüfungsphase und alles Gute in Ihrem weiteren Studium!
Bleiben Sie gesund.

Autorin:

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

Psychologische Beratungsstelle für Studierende
psychologische-beratung@phb.de

Datum der Veröffentlichung: 20.04.2021