

## Zentrale Studienberatung

### Sicherheit und Struktur durch Routine in schwierigen Zeiten

Besonders in Zeiten, die mit vielen Unsicherheiten und Veränderungen verbunden sind, so wie es momentan der Fall ist, kann es hilfreich sein, an Routinen festzuhalten und den Alltag weitestgehend wie bisher zu gestalten. Routine kann Energie und Zeit sparen und dir Sicherheit und Struktur geben. Neben den folgenden Empfehlungen findest du weitere Ideen und Materialien auf unserer [Website](#).

#### Halte, soweit möglich, deine gewohnte Tagesstruktur ein

Erstelle einen [Wochenplan](#) mit festen Zeiten z.B.

- z.B. Aufsteh- und Schlafenszeit
- Lernzeit/Lernpensum
- Pausen
- Sport, Spazieren, Bewegung
- Hobbies, Pflege deiner sozialen Kontakte (z.B. virtuell/telefonisch)
- Begrenzter Medienkonsum
- Nachrichten/Informationsbeschaffung aus zuverlässigen Quellen und höchstens 1-2x tägl.

#### Richte deinen Lernort ein

- Ein fester Ort
- Ausschließlich Lernmaterial auf dem Tisch
- Feste Zeiten, eventuell mit Mitbewohner\*innen absprechen

#### Vernetze dich mit Lernpartner\*innen

- Verabrede dich mit Kommiliton\*innen z.B. über Skype, Zoom ...
- Nutze [learn2gether](#) um Lernpartner\*innen zu finden
- Starte morgens zu einer bestimmten Zeit mit einem kurzen gemeinsamen Check-in
  - "Wie geht es dir gerade? Was ist dein Plan für heute?"
- Beende deinen Arbeitstag zu einer bestimmten Zeit mit einem kurzen gemeinsamen Check-out
  - "Wie geht es dir gerade? Was hast du heute geschafft?"

#### Formuliere kleine Ziele, mit Hilfe der SMART-Methode

Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch und Terminierbar

- z.B. kann ein SMART formulierter Satz so lauten: „Jeden Mittag um 12 Uhr gehe ich eine Stunde spazieren.“

#### Erstelle To-do Listen und Done-Listen

- Plane ein Highlight pro Tag, auf das du dich freuen kannst
- Starte Projekte, die du schon immer mal machen wolltest (z.B. Ausmisten, eine Sprache lernen ...)
- Belohne dich, wenn du dein kleines To-Do für den Tag erledigt hast