

utb.

Helga Esselborn-Krumbiegel
Emma Huber

Uni-Hacks

Herausforderungen
im Studium meistern



Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Brill | Schöningh – Fink · Paderborn –
Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen – Böhlau · Wien · Köln
Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto
facultas · Wien
Walter de Gruyter · Berlin · Boston
Haupt Verlag · Bern
Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn
Mohr Siebeck · Tübingen
Narr Francke Attempto Verlag – expert verlag · Tübingen
Psychiatrie Verlag · Köln
Psychosozial-Verlag · Gießen
Ernst Reinhardt Verlag · München
transcript Verlag · Bielefeld
Verlag Eugen Ulmer · Stuttgart
UVK Verlag · München
Waxmann · Münster · New York
wbv Publikation · Bielefeld
Wochenschau Verlag · Frankfurt am Main

Stark fürs Studium

herausgegeben von

Helga Esselborn-Krumbiegel

Weitere Titel:

utb 4313 Nina Meister:

Die mündliche Prüfung meistern

utb 4318 Helga Esselborn-Krumbiegel:

Tips und Tricks bei Schreibblockaden, 2. Auflage

utb 4404 Michaela Brohm:

Motiviert studieren!

utb 4857 Irene Warnecke:

Prüfungsangst bewältigen.

Ein Trainingsprogramm in sieben Schritten

utb 5011 Matthias Schwarzkopf:

Finde deinen Job! Berufseinstieg für

Akademikerinnen und Akademiker

utb 5132 Edina Causevic/Carola Endemann:

Stress bewältigen – entspannt studieren

utb 5129 Helga Esselborn-Krumbiegel:

Die erste Hausarbeit – FAQ, 2. Auflage

utb 5906 Thomas Abel:

Anfangen statt aufschieben! Wie du Blockaden

überwindest und deine Ziele erreichst

utb 6575 Julia Genz:

Wissenschaftlich arbeiten mit kreativen Techniken

HELGA ESSELBORN-KRUMBIEGEL · EMMA HUBER

Uni-Hacks

**Herausforderungen im
Studium meistern**

BRILL | SCHÖNINGH

Die Autorinnen:

Helga Esselborn-Krumbiegel, Studium der Germanistik, Anglistik und Komparatistik in München, Bristol (England), Bonn und Köln. Promotion in Germanistik, Lehrtätigkeit an der Universität Köln, Ausbildung in Poesie- und Bibliotherapie. Leitet das Schreibzentrum Köln. Zahlreiche Publikationen zur Didaktik wissenschaftlichen Schreibens, zum Bildungsroman, zur Autobiographie und über Hermann Hesse.
Kontakt: www.schreibzentrum-koeln.de

Emma Huber, Studium Lehramt für Volksschulen, Allgemeine Sonderschulen und Sonderschulen für sprachgestörte Kinder in Baden (Niederösterreich), Ausbildung zur Psychotherapeutin bei der GLE Wien, Studium der Psychotherapiewissenschaft in Wien, Promotion in Psychotherapiewissenschaft. Hat als Psychotherapeutin in freier Praxis auch Studierende begleitet. Verschiedene Publikationen, u.a. zum Verfassen wissenschaftlicher Abschlussarbeiten.
Kontakt: emma.huber@aon.at

Umschlagillustration: Roberto Chessa
Illustrationen: Nicholas Qyll (info@qyll.com)

Bücher, Online-Angebote oder digitale Ausgaben sind erhältlich unter **www.utb.de**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2026 Brill Deutschland GmbH, Wollmarktstraße 115, 33098 Paderborn, Deutschland

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk sowie einzelne Teile desselben sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlags nicht zulässig. Text und Data-mining zu kommerziellen Zwecken bedarf der Genehmigung des Verlags.

Brill Schöningh und Brill Deutschland GmbH sind Teil von De Gruyter Brill.
www.degruyterbrill.com

Fragen zur allgemeinen Produktsicherheit: productsafety@degruyterbrill.com

Einbandgestaltung: siegel konzeption | gestaltung, Stuttgart
Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

UTB-Band-Nr: 6575
ISBN 978-3-8252-6575-5
eISBN 978-3-8385-6575-0
DOI <https://doi.org/10.36198/9783838565750>

Inhalt

1. Wie schaffe ich mein Studium? – Anspruch, Potentiale und Chancen	9
1.1 Meine Einstellung zum Studium	9
1.2 Meine Fähigkeiten und Möglichkeiten	18
1.3 Welche Vorteile bringt mir mein Studium?	24
2. Und was kommt danach? – Ein mutiger Blick in die Zukunft	29
2.1 Auf der Suche nach mir selbst	29
2.2 Was genau bedeutet Erwachsensein?	33
2.3 Meine Visionen und längerfristigen Ziele	39
3. Wie starte ich durch? – Anfangen statt Aufschieben	49
3.1 „Das kann ich auch morgen noch machen...“	49
3.2 Fangen Sie heute an!	53
3.3 Entwickeln Sie Routinen!	56
3.4 Halten Sie durch!	59
4. Wie bleibe ich dran? – Konzentration ist (fast) alles	63
4.1 Treffen Sie eine Entscheidung!	63
4.2 Setzen Sie sich erreichbare Ziele!	66
4.3 Arbeiten Sie effektiv!	71
4.4 Stärken Sie Ihre Ausdauer!	76
5. Zeitmanagement – Schritt für Schritt	81
5.1 Planen Sie flexibel!	81
5.2 Setzen Sie Prioritäten!	85

5.3	Takten Sie Ihre Arbeitszeit!	89
6.	Studienarbeiten schreiben – Stolpersteine und Erfolgsrezepte	97
6.1	Wie finde ich ein Thema?	97
6.2	Wie bewältige ich die Forschungsliteratur?	103
6.3	Wie strukturiere ich meine Arbeit?	109
7.	Schreibblockaden überwinden – Tipps und Tricks	117
7.1	Wie komme ich ins Schreiben?	117
7.2	Wie gehe ich mit meinem inneren Kritiker um?	122
7.3	Wie bleibe ich im Schreibflow?	124
8.	Sprechstunde beim Prof – Wie übersteh ich das?	131
8.1	Was Sie vor der Sprechstunde tun können	131
8.2	Was Sie in der Sprechstunde tun können	136
8.3	Was mache ich, wenn ...?	140
9.	Stress lass nach! – Drei Wege zu mehr Gelassenheit	145
9.1	Stress erkennen	145
9.2	Wie werde ich den Stress los? – Erste Lösungsversuche	150
9.3	Allmählich gelassener werden – drei Möglichkeiten	159
10.	Prüfungen bestehen – Anregungen und Strategien	165
10.1	Lampenfieber und Versagensängste	165
10.2	Woher kommt diese Angst?	169
10.3	Was kann ich tun?	172

11. Wege aus der Krise – ich schaffe das!	189
11.1 Was belastet oder hemmt mich im Studium?	189
11.2 Zu welchem Typ gehöre ich?	195
11.3 Was kann ich sofort tun?	202
11.4 Was kann ich sonst noch tun?	213
Literaturverzeichnis	221

1 Wie schaffe ich das Studium? – Anspruch, Potentiale und Chancen



- 1.1 Meine Einstellung zum Studium**
- 1.2 Meine Fähigkeiten und Möglichkeiten**
- 1.3 Welche Vorteile bringt mir mein Studium?**

1.1 Meine Einstellung zum Studium

Manchmal ist es gut, sich selbst daran zu erinnern: „Warum habe ich mich entschlossen zu studieren? Wie will ich das angehen, was will ich damit erreichen? Was bin ich bereit dafür zu tun?“



Ich liebe es, immer wieder etwas Neues zu lernen!
Marisa, 24 Jahre, Studentin der Anglistik

Wenn Ihnen bewusst ist, warum und wofür Sie studieren, fällt es Ihnen leichter, durchzuhalten und mit Schwierigkeiten in Ihrem Studium so umzugehen, dass Sie Ihr Ziel erreichen.

Wie bin ich zum Studium gekommen?

Im Gegensatz zu früher können junge Menschen heute meistens wählen, ob sie nach der Matura oder dem Abitur sofort arbeiten und Geld verdienen, eine Ausbildung bzw. Lehre machen oder studieren wollen. *Sie* haben sich schließlich für ein Studium entschieden.

Wenn es schon Studierende oder Akademiker in Ihrer Familie gab, dann hatten Sie Vorbilder und Ansprechpartner, auf de-

ren Erfahrungen Sie zurückgreifen konnten. Andernfalls mussten Sie selbst auf diese Idee kommen und sich alle notwendigen Informationen dazu auch selbst beschaffen. Katja Urbatsch und Evamarie König (2017) wissen aus eigener Erfahrung, wie mühsam das sein kann. Viele der folgenden Hinweise und Tipps finden sich daher auch in deren Buch.

Sind Sie ein First Academic?

Sind auch Sie die erste Studentin oder der erste Student in Ihrer Familie? Das kann sich auf die Einstellung Ihrer Eltern und Ihrer Familie zu Ihrem Studium auswirken.

Oft empfehlen Angehörige ihren eigenen Bildungsweg, da ihnen dieser als der sicherste zur Vorbereitung auf einen Beruf erscheint. Obendrein könnten sie bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz helfen. Einem Studium stehen sie oft skeptisch gegenüber, weil sie sich damit nicht auskennen. Sie befürchten, dass es nicht finanzierbar ist, und sie zweifeln daran, dass ihr Sohn oder ihre Tochter das schaffen würde (Urbatsch u. König 2017, S. 6).

Manche nichtakademische Eltern freuen sich dennoch, wenn ihr Kind einen höheren Bildungsabschluss anstrebt, weil ihm das auch beruflich mehr Möglichkeiten eröffnet.

Beispiel

Als ihm seine Tochter Anna mitteilte, sie wolle studieren, war Leopold sofort damit einverstanden, weil sie dadurch gute Aussichten auf einen besser qualifizierten Job hatte.

Während manche Eltern also langfristig denken und ein Studium gutheißen, wäre es anderen lieber, ihr Kind würde wie

sie eine Lehre machen oder mit einer Ausbildung beginnen, damit es möglichst bald sein eigenes Geld verdient.

Für First Academics bzw. First-in-Family-Studierende ist es daher oft viel schwieriger, ein Studium zu beginnen und das auch erfolgreich abzuschließen. Wenn auch Sie zu diesen gehören, hilft es Ihnen, mit anderen zu sprechen, die in der gleichen Lage sind oder waren.

Aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen hat Katja Urbatsch daher gemeinsam mit ihrem Bruder Marc Urbatsch und ihrem Partner Wolf Dermann 2008 die Plattform ArbeiterKind.de gegründet (<https://arbeiterkind.de>). Deren Ziel ist es, First Academics vor und während des Studiums bis zum Abschluss und Berufseinstieg zu unterstützen. Auch offene persönliche Treffen werden angeboten. Dafür gibt es lokale Gruppen z.B. in Deutschland, Österreich und der Schweiz, aber auch in anderen Ländern (<https://arbeiterkind.de/gruppen>).

Die Bildungswissenschaftlerin Franziska Lessky an der Universität Innsbruck plädiert für eine gezielte Förderung dieser Studierenden (<https://www.uibk.ac.at/de/newsroom/2024/die-ersten-an-der-uni>). Auch andere Universitäten bieten Betroffenen spezielle Beratung und Unterstützung an, z.B. die TU Dortmund auf ihren Erstakademiker*innen-Seiten (<https://www.tu-dortmund.de/studieninteressierte/beratung/talentscouting/erstakademikerin/>), die Universität Paderborn (<https://www.uni-paderborn.de/studium/erstakademikerinnen>) oder die Universität Frankfurt (<https://www.frankfurt-university.de/de/studium/beratungsangebote/zentrale-studienberatung-zsb/studierende/erstakademikerin/>).



Tipp

Holen Sie sich als First Academic Unterstützung bei der Studierendenberatung Ihrer Uni bzw. FH oder beim Verein ArbeiterKind.de. Dessen örtliche Gruppen werden ehrenamtlich begleitet von Studierenden oder Absolventen, die selbst aus nichtakademischen Familien kommen. Dort erhalten Sie weitere Informationen zum Studium, ermutigenden Zuspruch und auf Wunsch auch persönliche Begleitung.

Wenn es in Ihrer Nähe noch keine Gruppe für First Academics oder First-in-Family-Studierende gibt, dann regen Sie dazu an, eine solche zu gründen.

Wozu studiere ich?

Vielleicht haben Ihnen andere schon erzählt, was sie mit ihrem Studium bezwecken bzw. erreichen wollen. Was sind *Ihre* Gründe und Ziele?



Meine Ziele

Wollen Sie sich in ein Fachgebiet vertiefen, das Sie interessiert?

Oder sich gründlich auf Ihre spätere Tätigkeit vorbereiten?

Wünschen Sie sich beruflich mehr Möglichkeiten?

Oder beabsichtigen Sie, sich später um eine führende Position zu bewerben, für die ein Studienabschluss von Vorteil ist?

Es gibt auch Berufe wie z.B. Lehrerin, Arzt oder Anwältin, für die Sie sich nur über das entsprechende Studium qualifizieren können.

Für Urbatsch und König (2017) sind all das triftige Gründe, um ein Studium zu beginnen. Sie weisen auch darauf hin, dass Akademikerinnen seltener arbeitslos sind und oft mehr verdienen als andere.

Gibt es noch andere Gründe?

Vielleicht wollen Sie auch freier leben, obwohl Sie dann vieles selbst entscheiden und organisieren müssen – Ihr Studium ebenso wie Ihren Alltag.

Wünschen Sie sich mehr Abstand zu Ihrem gewohnten Umfeld und Ihrer Familie? Wollen Sie noch nicht alle Erwartungen anderer erfüllen? Wollen Sie einige Jahre so leben, wie es *Ihnen* gefällt? Möchten Sie selbst entscheiden, womit Sie sich beschäftigen und wie Sie Ihre Zeit verbringen?



Tipp

Schreiben Sie in Ihr Notizbuch, warum und wozu Sie studieren. Sie können es auch Ihrer Freundin oder einer anderen Vertrauensperson erzählen.

Wenn Sie Ihre Gründe und Ziele schriftlich festhalten, können Sie sie jederzeit nachlesen und sich so immer wieder zum Weitermachen motivieren.

Wann haben Sie sich dafür entschieden?

„Studieren wollte ich immer schon!“ sagen die einen. Andere wundern sich selbst darüber: „Früher hätte ich nie im Traum daran gedacht!“ Wie war das bei Ihnen?

Vielleicht waren auch Sie schon als Kind sehr wissbegierig. Fiel Ihnen das Lernen leicht, war Ihnen die Zeit in der Schule dafür zu kurz? Oder war es der Wunsch Ihrer Eltern bzw. Angehörigen, dem Sie schließlich zustimmten?

Vielleicht kam es Ihnen erst später in den Sinn, weil Sie kurz vor oder nach dem Abitur Ihr Interesse dafür entdeckten. Manche entschieden sich dafür, weil ein Lehrer sie für geeignet hielt und zum Studieren ermutigte. Oder weil sie einen Beruf anstrebten, für den sie ein Studium brauchten.



Tipp

Erinnern Sie sich daran, wie Sie es dazu kam, dass Sie studieren. Erzählen Sie das bei Gelegenheit auch einer Freundin oder einem Studienkollegen.

Wenn Sie es einer anderen Person erzählen, hören Sie es sich auch selbst sagen. Damit findet das Gesagte über Ihre Ohren den Weg zurück in Ihr Denken und stärkt so Ihre Motivation.

Was fasziniert Sie besonders am Studium?

Das ist für jeden etwas anderes.



Was ich am Studieren mag

Gefällt Ihnen die im Vergleich zur Schule andere Form des Studienablaufs?

Entscheiden Sie gerne selbst, an welchen Lehrveranstaltungen Sie in einem Semester teilnehmen und welche Prüfungen Sie wann ablegen wollen?

Mögen Sie das Stöbern in Bibliothekskatalogen, das Suchen und Finden von Literatur in Freihandbibliotheken oder das Recherchieren nach geeigneten Quellen im Internet?

Sind Bibliotheken Ihre bevorzugten Lernorte – wegen der besonderen Atmosphäre oder weil dort nichts Sie ablenkt?

Was schätzen Sie besonders im Kontakt und Austausch mit Gleichgesinnten?

Wenn Sie sich diese Fragen beantworten, hilft Ihnen das, die Anstrengungen in Ihrem Studium besser durchzustehen.

Warum gerade dieses Fach?

Manche lieben alles, was mit Zahlen zu tun hat. Andere dagegen interessieren sich vor allem für Sprachen, Pflanzen oder Tiere. Oder sie möchten wissen, wie der menschliche Körper funktioniert.

Haben Sie sich für Ihr Studienfach entschieden, weil es Sie immer schon interessiert hat und Sie sich intensiver damit beschäftigen wollen? Wollen Sie mehr aus der Theorie erfahren oder mehr darüber, wofür Ihnen das in der Praxis nützlich sein kann? Hatten Sie einen Lehrer, der Sie für Ihr Fach begeistern konnte?

Vielleicht kennen Sie auch jemanden, der das bereits studiert hat und Ihnen ein Vorbild ist. Jemanden, der den Beruf ausübt, den Sie anstreben.



Tipp

Schreiben Sie in Ihr Notizbuch: Warum habe ich mich für mein Studienfach entschieden? Was daran spricht mich am meisten an?

Reicht es nicht, darüber nachzudenken? Durch das Aufschreiben hören Sie das Gedachte nicht nur *in* sich, Sie sehen es

auch vor sich und können sich so besser damit auseinandersetzen.

Wie stehe ich zum Lernen und Wissenschaftlichen Arbeiten?

Mit dem Lernen haben Sie ja schon im Kindesalter begonnen.

Wie Kinder lernen

Kinder sind oft begierig darauf, Neues zu entdecken und zu erfahren. Wenn sie etwas gefunden haben, strahlen sie über das ganze Gesicht und zeigen es stolz anderen Anwesenden. Sie probieren auch immer wieder neue Aktivitäten aus, denn sie wollen die Welt entdecken und sich zunehmend selbstständig darin bewegen.

Was ist derzeit Ihre Einstellung zum Lernen und zum selbständigen Erarbeiten von Wissen? Ist es für Sie vor allem eine lästige Pflicht, die Ihnen Mühe macht? Oder sind Sie immer noch gespannt auf Neues? Freuen Sie sich darüber, wenn Sie wieder etwas entdeckt oder gelernt haben, was Ihnen bislang unbekannt war? So können Sie auch Ihre eigene Persönlichkeit weiterentwickeln (Urbatsch u. König 2017, S. 7).



Tipp

Beantworten Sie folgende Fragen in Ihrem Notizbuch: Wie wichtig ist mir mein Studium? Wie viel Zeit und Mühe ist es mir wert, etwas Neues zu lernen oder es mir selbst zu erarbeiten, um mich beruflich und persönlich weiterzuentwickeln?

Die Antworten auf diese Fragen helfen Ihnen dabei, Ihr Studium durchzuhalten.

Was erwarte ich von mir selbst?

Manche Studierende stellen sehr hohe Ansprüche an sich selbst. Auch First Academics meinen oft, sie müssten mehr als 100 % geben, um anderen ebenbürtig zu sein und von ihnen ernst genommen zu werden. Oft sind das allerdings verinnerlichte Erwartungen von Eltern oder Angehörigen.

Da geht es z.B. darum, möglichst viele Wochenstunden in einem Semester zu absolvieren und trotzdem so wenig Zeit wie möglich für Lernen und schriftliche Arbeiten aufzuwenden. Andere wollen alle Prüfungen auf Anhieb bestehen und auf jede ein Sehr gut bekommen. Einige würden ihr Studium am liebsten in Mindestzeit und mit Auszeichnung – summa cum laude – abschließen.



Tipp

Überdenken Sie Ihre eigenen Ansprüche und machen Sie es, so gut Sie können.

Ansonsten kann Sie das auch bremsen oder lähmen.

Was ist mir wichtig im Studium?

Viele möchten lieber entspannt studieren. Sie suchen sich bewusst nicht zu viele Lehrveranstaltungen pro Semester aus, um daneben noch Zeit für anderes zu haben, z.B. für Treffen mit Freunden, die Teilnahme an Gruppen oder für Besuche bei Angehörigen. Manche wollen nebenbei auch Sport treiben oder einem Hobby nachgehen. Wieder anderen ist es wichtig, neben ihrem Studium auch geringfügig oder Teilzeit zu arbeiten und so zum eigenen Lebensunterhalt beizutragen.

Andere hingegen wollen ihr Studium möglichst schnell abschließen, um die Phase des Lernens endlich hinter sich zu lassen. Manche haben schon vor ihrem Studium gearbeitet und wollen möglichst bald einen neuen Job finden, für den sie besser qualifiziert sind. Sie wollen ihren Eltern nicht länger auf der Tasche liegen oder endlich als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft anerkannt werden. Ein Bachelorstudium muss ja heutzutage auch nicht länger dauern als eine andere Art von Ausbildung. Einige wollen deshalb so schnell mit ihrem Studium fertig werden, weil andere ihnen das nicht zutrauen.

**Tipp**

Beantworten Sie für sich die Frage: Worum geht es mir vor allem in meinem Studium?

Finden Sie heraus, was Ihnen am wichtigsten ist und gestalten Sie Ihr Studium so, wie es für Sie am besten passt. Aber achten Sie darauf, sich nicht permanent zu überfordern.

1.2 Meine Fähigkeiten und Möglichkeiten

Fragen Sie sich immer wieder: „Was kann ich schon, was brauche ich noch?“ Es geht um persönliche Stärken und bestimmte Techniken, Methoden oder Vorgangsweisen, die Ihnen in Ihrem Studium nützen. Schauen Sie, was Sie schon zur Verfügung haben und was Sie sich noch aneignen könnten.

Entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken!

Zu persönlichen Stärken zählt z.B. das Interesse an neuem Wissen, an Details und an Zusammenhängen. Wichtig ist auch

die Fähigkeit, flexibel zu bleiben oder wenn nötig nach Plan vorzugehen. Auch Durchhaltevermögen, ein guter Umgang mit anderen, Kreativität oder die Bereitschaft, Vorgaben anderer umzusetzen, helfen dabei, selbstgesteckte Ziele zu erreichen. Ebenso die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen. Urbatsch und König (2017) erwähnen darüber hinaus auch Durchsetzungskraft, Ausdauer und Fleiß sowie die Bereitschaft, für die Verwirklichung Ihrer Träume zu kämpfen. Diese Stärken nützen Ihnen in Ihrem Studium und in Ihrem späteren Leben.

Vielleicht haben auch andere Sie schon auf einzelne Ihrer Stärken hingewiesen.



Tipp

Fragen Sie sich selbst: Was kann ich gut? Wo könnte ich mich noch verbessern? Was möchte ich erreichen? Worauf kann ich aufbauen? Schreiben Sie es in Ihr Notizbuch.

Oft hilft es auch, an andere zu denken, die schon über die gewünschten Fähigkeiten oder Eigenschaften verfügen: Wie gehen diese mit Herausforderungen und mit anderen Menschen um?

Erproben Sie unterschiedliche Lern- und Arbeitsstile

In Ihrem Studium können Sie Verschiedenes ausprobieren. Je nach Situation kann etwas anderes hilfreich sein: Einmal ist es besser, eine Aufgabe allein zu erledigen. Ein andermal hilft es Ihnen, wenn Sie sich mit anderen treffen und mit ihnen verständigen, um gemeinsam auf ein Ziel hinzuarbeiten.

Das gilt auch für das Lernen. Den einen nützt es z.B., sich den Lernstoff selbst laut vorzulesen oder ihn auf Band zu sprechen und dann abzuhören. Andere haben gute Erfahrungen mit dem farbigen Markieren von Überschriften gemacht, um das Gelernte auch optisch abzuspeichern. Manchen hilft es, wenn sie sich beim Lernen bewegen, indem sie dabei hin- und hergehen. Oder sie prägen sich ihren Lernstoff besser ein, wenn sie ihn anderen erklären oder deren Fragen dazu beantworten. Mehr zum Lernen finden Sie in Kapitel 10.

**Tipp**

Überlegen Sie: Wie habe ich es bisher gemacht? Will ich es wieder so machen oder etwas anderes versuchen?

Möglicherweise lohnt es sich, auch einmal etwas Ungewohntes auszuprobieren.

Notieren Sie Ideen sofort!

Geistesblitze kommen unerwartet. Daher sollten Sie Ihre Gedanken sofort notieren, damit Sie sie zur Hand haben, wenn Sie sie brauchen. Wenn Sie z.B. ein Referat vorbereiten, fällt Ihnen immer wieder etwas Neues dazu ein. Aber zumeist nicht geordnet, sondern kunterbunt durcheinander.

**Tipp**

Notieren Sie Ihre Einfälle unverzüglich, damit sie Ihnen erhalten bleiben. Vielleicht gibt es auch ein paar leere Seiten in Ihrem Kalender, die Sie dafür verwenden können.

Solche Notizen helfen Ihnen dann auch bei der Durchführung Ihres aktuellen Projekts.

Nehmen Sie sich Zeit zum Ausspannen!

Auch wenn Sie sich ganz auf Ihr Studium konzentrieren, wollen Sie vielleicht zwischendurch einmal etwas anderes tun.

Wie Sie wieder auftanken können

Der eine hört gern eine bestimmte Art von Musik, die andere spielt selbst ein Instrument. Einige lesen in ihrer Freizeit gern etwas, das nichts mit ihrem Studium zu tun hat. Andere treffen Freunde, gehen mit ihnen aus oder treiben gemeinsam Sport.

Nützen Sie auch die Freizeitangebote Ihrer Uni!

Beispiel

Manche Unis bieten z.B. eine Theatergruppe, einen Debattierklub, eine Blasmusikgruppe oder Spiele-Abende an. Oder eine Gruppe für Leute, die gern alles Mögliche schreiben. Nicht nur Uni-Arbeiten.

Überall dort treffen Sie Personen, die dieselben Interessen haben wie Sie. Sie lernen einander kennen, kommen miteinander ins Gespräch und erfahren vielleicht etwas, das Ihnen im Studium weiterhilft. Bei alledem können Sie sich auch entspannen, um wieder zu Kräften zu kommen.

Stellen Sie etwas mit den Händen her!

Lernen, Recherchieren, Lesen, Zusammenfassen, Schreiben – all das ist Kopfarbeit. Oft dauert es lange, bis daraus ein Ganzes geworden und ein Ergebnis sichtbar ist.

Vielleicht wollen Sie zur Abwechslung einmal etwas mit Ihren Händen gestalten. Etwas, das Sie nach verhältnismäßig kurzer Zeit anschauen, anfassen, probieren oder anderen zeigen können. Oder etwas, das Ihnen Ihren Alltag erleichtert.

Von eigener Hand

Je nach Ihren Vorlieben können Sie dann z.B. etwas Gutes kochen oder einen Kuchen backen – für sich selbst oder auch für andere. Vielleicht malen Sie ein Bild für Ihr Zimmer oder häkeln einen Topfhandschuh. Andere bauen ein Regal zusammen, säen Blumen oder Kräuter aus oder streichen eine Wand. Oder Sie leimen einen alten Sessel und beziehen ihn neu.

Wenn Sie mit Ihrer Arbeit fertig sind, sehen Sie sofort das Ergebnis und freuen sich darüber – allein oder mit anderen zusammen. Das ermutigt Sie, an der nächsten Aufgabe in Ihrem Studium weiterzuarbeiten nach dem Motto: „Wenn ich das eine hinbekommen habe, dann schaffe ich auch das andere!“

Methoden und Werkzeuge für meine Forschung erwerben

Wenn Sie in Ihrem Studium eine wissenschaftliche Arbeit verfassen sollen, benötigen Sie dafür auch bestimmte Werkzeuge bzw. Methoden. Die Recherche in Bibliothekskatalogen und Datenbanken ist Ihnen ja mittlerweile vertraut. Aber falls seit dem letzten Mal zu viel Zeit vergangen ist, sollten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen.

Wenn Sie in Ihrer Arbeit auch quantitativ oder qualitativ forschen sollen, brauchen Sie Informationen darüber, wie Sie