

Kompakt-Veranstaltung „Lernen im Studium“

Camilla Muschner



Hochschule
Flensburg
University of
Applied Sciences



Empfehlungen für den Studienalltag

Morgenritual etablieren



Ideen:

- Fenster öffnen, tief einatmen
- Routinierter Ablauf
- Zähne putzen
- Lauwarmes Glas Wasser
- Dehnen
- Musik
- etc.



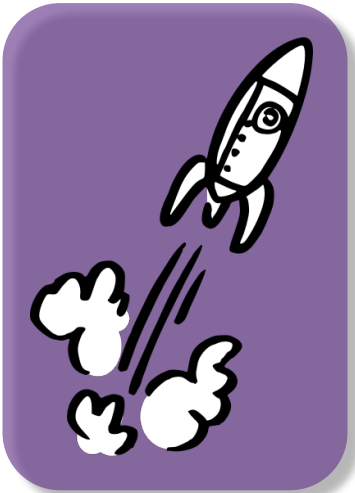
Pomodoro-Technik



- Ablenkung vermeiden
- Kleine Arbeitsrunden
- Benannt nach einem Küchenwecker als Tomatenform



Energiemanagement



- effiziente Einteilung deiner Ressourcen (körperlich, mental, geistig).
- Unterschied zum „Zeit“management = hier ist die Ressource nicht Zeit, sondern die eigene Energie
- „Warum“-Fragen vermeiden
- Lieber „Wie kann ich ...“-Fragen: Wie kann ich mein eine Regelmäßigkeit im Lernen schaffen? Wie kann ich mein Lernmaterial spannender gestalten? etc.

**Wir wünschen dir einen
guten Studienstart.**



Hier findest du uns auf
Instagram:

