

MERKBLATT

EFFEKTIV LERNEN ZU HAUSE – TIPPS UND TRICKS

Vor dem Hintergrund der Corona-Epidemie und der damit verbundenen plötzlichen Bibliotheksschließung haben wir einige Ratschläge zusammengestellt, um Ihnen die Gestaltung Ihres heimischen Lernumfelds zu erleichtern. Arbeit bzw. Lernen zu Hause hat viele Vorteile, unter anderem Flexibilität, Wegezeitersparnis, Bequemlichkeit und Privatsphäre. Gerade am Anfang lauern beim ungewohnten „Home Office“ jedoch auch einige Fallen.

Schaffen Sie sich geeignete (physische) Rahmenbedingungen:

- ergonomischer Arbeitsplatz – aufrechte und entspannte Sitzhaltung (Arbeitstisch, Stuhl)
- ggf. Positionswechsel für einzelne Phasen (z.B. Stehen, Schneidersitz auf dem Boden)
- ausreichende Beleuchtung (ideal ist Tageslicht)
- frische Luft und Sauerstoff (ideal ist stündliches Lüften)
- Ruhe schaffen (ggf. leise Musik ohne Text als Hintergrundgeräusch)
- Störungsquellen ausschalten: Telefon lautlos, keine sozialen Medien, keine „Nachrichten im Hintergrund“, Fernseher aus, ... – Tür schließen
- auf ausreichende Pausen achten – dabei körperliche Bewegung/Entspannung einbauen (z.B. Tai Chi, Stretching, Yoga, autogenes Training)
- ausreichend Flüssigkeit – gesunde Ernährung

Sorgen Sie für (Selbst-)Disziplin und Motivation:

- effektive Zeiteinteilung: Tages-/Arbeits-/Lernplan erstellen und feste Arbeits-/Lernzeiten und Pausen einhalten (ggf. Wecker/Timer stellen)
- Arbeit/Lernen priorisieren – Vorrang gegenüber anderen (Haushalts-)Aufgaben einräumen
- realistische Tages-/Wochenziele setzen
- Ordnung halten – Umgebung angenehm gestalten (z.B. Pflanze, Bild/Postkarte)
- Arbeits- und Privatsphäre räumlich, visuell und emotional trennen (z.B. verschiedene Räume nutzen, Arbeitsmaterial am Feierabend wegräumen, „Bibliothekskleidung“ anziehen)
- eigene Arbeit und Leistung auch im heimischen Umfeld ernstnehmen, wertschätzen und respektieren

Finden Sie eine Balance zwischen (Selbst-)Isolation und sozialer Ablenkung:

- mit anderen Personen in Ihrer Umgebung (Mitbewohner, Familie etc.) Arbeitszeiten, Ruhebedürfnis, etc. besprechen – klare, für alle verbindliche Regeln aufstellen
- suchen Sie sich einen „Study Buddy“: setzen Sie sich gemeinsam Ziele, tauschen Sie sich über Ihren Fortschritt aus und motivieren Sie sich gegenseitig, verbringen Sie Pausen telefonisch zusammen, ...
- organisieren Sie ggf. „virtuelle Lerngruppen“ und gemeinsame Lerneinheiten auf Distanz (gegenseitig Definitionen abfragen über WhatsApp, gemeinsame Falllösung über Skype, Austausch von Materialien, ...)

Zur inhaltlichen Gestaltung bieten wir Ihnen zu den folgenden Themen Materialien an:

- Karteikarten erstellen
- effektiv Lesen (SQ3R-Methode)