



Motivation im Studium

von Henrik Wissing, März 2007

Dieser Text ist Zusatzmaterial zum Podcast "[Motivation im Studium](#)"^[1] mit [Nicola Fritze](#) ^[2]. Er handelt von den Alltagsproblemen eines Studenten, der Motivierung für langweilige Vorlesungen und lange Lernzeiten.

Am besten man druckt diese Seiten aus, macht sich eine Tasse Kaffee, heißen Kakao oder Tee und liest ihn ganz in Ruhe, bis man genügend motiviert ist, um mit der To-Do-Liste fortzufahren.

Übersicht

Ziele setzen

Motivation in der Lernzeit

- Niemals zurückfallen
- Auswahl der Vorlesungen
- Sollte man zu jeder Vorlesung gehen?
- Fragen stellen
- Früh aufstehen
- Ausgleich schaffen

Motivation in der Prüfungs-/Lernzeit

- In Gruppen lernen
- Gruppenzwang nutzen
- Pausen machen
- Zeit bis zur Prüfung richtig abschätzen
- Sich eher weniger vornehmen
- Aller Anfang ist schwer
- Imperfektionismus

Links

Über den Autor

Motivation im Studium

Ziele setzen

Das hört sich immer so einfach an: Ziele setzen. Aber wenn man sich keine Semester-, Wochen- und Tagesziele schriftlich formuliert, dann schwimmt man einfach nur mit. Das Semester ist dann meistens auch noch so schnell vorbei, dass man "einfach keine Zeit" hatte. Daher ist es wichtig, sich von Anfang an zu überlegen, warum man gerade dieses Studium macht, was man sich davon erhofft und was man das aktuelle Semester, diese Woche, heute noch alles machen möchte. Schließlich ist man das Studium ja eine freiwillige Angelegenheit.

Ideen zur Umsetzung:

- ✓ Ziele sollten auf jeden Fall schriftlich festgehalten werden. Nicht nur das Ziel, sondern auch der Weg dahin wird klarer, wenn man es schriftlich exakt definiert hat.
- ✓ Vielleicht trifft man sich auch einmal pro Woche mit einem Freund oder einer Freundin, erzählt sich gegenseitig kurz, was man sich vorgenommen hat und was man letzte Woche vielleicht nicht geschafft hat - und warum! Bei einer Tasse Kaffee oder Kakao hat man auch die Ruhe, kurz über die Dinge nachzudenken. Außerdem verpflichtet man sich quasi dem Anderen, die Vorhaben auch zu verwirklichen.

Sind die Ziele definiert, kann es losgehen mit dem Studium.

Motivation in der Vorlesungszeit

Niemals zurückfallen!

Das wichtigste Ziel sollte heißen: "Niemals zurückfallen". Ansonsten droht die "Aufschieberitis" (Procrastination) und kurz vor der Lernphase wird man zum Last-Minute-Student, der in Panik verfällt und einigen Stress aushalten muss. Um dieses Ziel zu erreichen, kann man sich sowohl positiv als auch negativ motivieren. Hier zwei kleine Tipps zur positiven Motivation:

- Die Lernphase sollte nur zum Wiederholen benutzt werden, nicht zum Verstehen der Inhalte und deren Zusammenhänge.
- Man ist viel positiver motiviert, wenn man mit dem Stoff Schritt hält, als kurz vor der Prüfung zu versuchen, alles Verpasste aufzuholen. Und das Lernen und Verstehen von neuen Dingen mach ja auch Spaß, sonst hätte man sich ja nicht fürs Studium entschieden ;-)

Genau so gut kann man sich aber auch negativ motivieren, indem man versucht, Unangenehmes, wie z.B. schlechte Noten zu vermeiden. Man kann sich beispielsweise sagen:

"Wenn ich nicht up-to-date bleibe, muss ich mir Zusammenhänge am Ende eines Semesters erst mühsam selber erklären, bzw. andere fragen - das ganze natürlich unter ziemlichen Zeitdruck!"

Ideen zur Umsetzung:

- ✓ Folien vor den Vorlesungen ausdrucken, entweder zu Hause oder in der Pause vor einer Vorlesung (z.B. in einem Rechnerraum der Uni). Dadurch kann man schon während der Vorlesung die Aufzeichnungen durch wichtige Kommentare und nützliche Informationen anreichern.
- ✓ Vorlesungen sollte man am gleichen Tag noch mal kurz durchgehen und auf sich wirken lassen. Das ist z.B. schon in der Bahn oder dem Bus möglich - noch bevor man zu Hause oder in der Uni ist.

Auswahl der Vorlesungen

Falls man Vorlesungen selber auswählen kann, sollte man nur solche auswählen, die einem gefallen. D.h. es sollten solche Vorlesungen sein, bei denen man weiß, dass der Professor fachlich sehr kompetent ist und die Inhalte interessant, gut aufbereitet und verständlich rüberbringen kann. Denn so eine Vorlesung ist zwar fordernd, aber auch gleichzeitig interessanter und macht mehr Spaß - trotz des Mehraufwandes, den man manchmal investieren muss.

Beispiel:

Ich hatte in einem Semester eine Dozentin in Englisch, die viel verlangte und so einige Aufgaben und Hausarbeiten aufgab. Auch musste man verhältnismäßig viel Zeit für die Abschluss-Präsentation aufbringen. Aber der Unterricht war im Vergleich zu den anderen Englisch-Kursen (und anderen Englisch-Lehrern) der Beste, weil er nie langweilig war und Spaß gemacht hat - und am meisten gelernt hab ich auch noch ;-)

Sollte man zu jeder Vorlesung gehen?

Man sollte nur dann eine Vorlesung besuchen, wenn dies auch wirklich sinnvoll ist. Liest der Professor nur sein Skript ab, so kann man dies auch gemütlich zu Hause durchlesen - außerdem geht es so meistens schneller. Manchmal kann man sich auch Mitschriften von Kommilitonen kopieren bzw. sich das gleiche Wissen durch entsprechende Bücher aneignen. Diese Vorgehensweise kann in einigen Fällen schneller sein. Das Gefühl "Zeit gewonnen" zu haben, indem man sich bewusst für eine Alternative entschieden hat, ist sehr motivierend.

Aber: Wenn man eine Vorlesung besucht und nicht **aktiv** zuhört, verschwendet man eigentlich nur Zeit und ist demotiviert - spätestens, wenn man sich die fehlenden Inhalte in der Lernzeit mühsam erarbeiten muss. Wer aktiv zuhört, wird auch merken, wie bestimmte Informationen immer wieder auftauchen. So lernt man schon während der Vorlesung durch die Wiederholungen, die der Professor unweigerlich macht.

Fragen stellen

"..wer nicht fragt, bleibt dumm..."

Es kostet zwar manchmal etwas Überwindung, aber meistens löst eine Frage an den Professor eine "Frage-Lawine" unter den Mitstudenten aus, die sich nach dem ersten Schritt eher trauen, aufzuzeigen. Dadurch wird das Thema meistens noch einmal unter einem anderen Blickwinkel betrachtet und es prägt sich besser ein.

Motivation im Studium

Das Phänomen der "Frage-Lawinen" funktioniert allerdings nur in kleinen Gruppen bis zu 25 Studenten, da bei größeren Gruppen weniger "Gruppengefühl" auftritt, was der Nährboden der Lawinen ist.

Früh aufstehen

Mir persönlich hat es viel geholfen, den Tag früher zu beginnen. Morgens ist man (nach der ersten Tasse Kaffee) einfach doch aufnahmefähiger und motiviert, bestimmte Dinge anzugehen. So schafft man schon vor der ersten Vorlesung so einiges an Lern- bzw. Haushaltsaufgaben und hat auch viel mehr Energie für den restlichen Tag.

Ideen zur Umsetzung:

- ✓ Im Internet gibt es auf diversen Seiten Anleitungen und Hilfestellungen, wie man früh aufstehen kann. Am besten einfach mal für 30 Tage ausprobieren. Mir hat die Anleitung von [Steve Pavlina](#) ^[3] sehr gut gefallen. .

Ausgleich schaffen

"Mens sana in corpore sano - In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist."

Es ist wichtig, auch noch etwas neben der Uni zu tun, um wirklich abschalten zu können. Am besten ist natürlich Sport geeignet, vor allem Ausdauersportarten wie Joggen oder Schwimmen. Und Sport in der Gruppe macht natürlich noch mehr Spaß. Auch das Treffen von Freunden und die Pflege von sozialen Kontakten ist sehr wichtig. Außerdem - wann kann man so viel für so wenig Geld machen, wenn nicht während des Studiums? Man denke nur an die vielen Angebote im Uni-Sport-Bereich und die vielen Vergünstigungen, wie z.B. Studentenrabatte im Kino und im Freibad.

Natürlich ist auch ausreichend Schlaf wichtig als Ausgleich. Bekommt man zu wenig, ist man den ganzen Tag müde, ausgelaugt und hat keine wirkliche Lust zum Lernen, da man nur die Hälfte mitbekommt. Wenn man z.B. gerade eine ganze Seite gelesen hat und unten gar nicht mehr weiß, worum es eigentlich ging, ist es vielleicht Zeit für einen kleinen Power-Nap von 15-20 Minuten.

Besonders wichtig wird der Ausgleich in der Prüfungs-/ Lernzeit...

Motivation in der Prüfungs-/Lernzeit

In Gruppen lernen

Wenn man sich in Lerngruppen zusammensetzen kann und Themen sinnvoll auseinander nimmt und sie dann für jeden wieder verständlich zusammenbaut, ist das natürlich eine super Sache. Allerdings habe ich häufig die Erfahrung gemacht, dass es nicht immer so glatt geht und das so mancher in der Gruppe doch lieber etwas anderes möchte und nicht ganz bei der Sache ist. In der Lernzeit kann so etwas natürlich zum Zeitkiller werden. In dieser Phase sollte man sich zwar auch in Gruppen treffen, aber jeder sollte auch für sich allein lernen. Natürlich kann man die anderen ab und zu mal etwas fragen, aber bitte so, dass die Fragerei nicht überhand nimmt und der andere in Ruhe lernen kann.

Motivation im Studium

Das Lernen in einer Gruppe (also keine Gruppenarbeit!) führt meistens zu einem sehr angenehmen Lernklima. Wenn alle anderen auch lernen, ist man viel eher bereit, sich auch seinem Buch hinzugeben und sich zu konzentrieren.

"Alle lernen, da bleibt mir wohl nichts anderes übrig, als auch zu lernen"

Das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum so viele Studenten gerne in einer Bibliothek lernen - umgeben von einem ruhigen Lernklima und einem unterschwelligen Lern-Gruppenzwang der anderen Studenten.

Gruppenzwang nutzen

Beim Lernen in der Gruppe kann es auch nützlich sein, den Anderen von seinen Wochenzielen zu erzählen.

Beispiel:

"Diese Woche will ich mit Kapitel 8 fertig werden. Am Freitag kann ich dir dann kurz erzählen, was dort drin steht..."

So geht man "Quasi"-Verpflichtungen ein, die einem im Hinterkopf immer sagen:

"...aber du hast es versprochen, mit Kapitel 8 fertig zu werden, also steh' dazu!"

Pausen machen



Die Konzentrationsfähigkeit lässt bei den meisten Menschen so nach 20-30 Minuten nach. Daher empfiehlt es sich, nach jeder halben Stunde eine kleine Pause von 2-3 Minuten zu machen. In der Zeit kann man kurz abschalten, Batterien aufladen und man kommt schnell wieder ins Thema rein. Häufig befindet man sich aber in einer Art "Flow" und will gar keine Pause machen. Dann sollte man wenigstens nach einer 3/4 Std. eine Pause von 10 bis 15 Minuten einlegen (oder die [48/12-Regel](#)^[4] befolgen). Alle 2 Std. sollte man zusätzlich noch einmal 20 Minuten abschalten,

sich z.B. mit den Kommilitonen treffen, an die frische Luft gehen und entspannen! Macht man nur wenig bis gar keine Pausen, fühlt man sich am Ende des Tages ziemlich ausgelaugt, wie eine Batterie, deren Saft alle ist. Vielleicht kommen noch Kopfschmerzen dazu und ein Erschöpfungszustand macht sich breit. Mit Pausen kann man dem vorbeugen und ist auch noch nach dem Lernen fit, etwas zu unternehmen.

Pausen sind keine Zeitverschwender!

Wenn man die Pausen mit anderen Kommilitonen verbringt oder sich mit Freunden trifft (z.B. zum Mittagessen in der Mensa), so hat man auch den positiven Eindruck, viel Zeit mit Leuten verbracht zu haben. So kommen Gedanken wie "Ich muss noch so viel lernen und hab keine Zeit für andere...so ein Mist!" gar nicht erst auf.

Zeit bis zur Prüfung richtig abschätzen

Wenn man sich einmal in Ruhe hinsetzt und die Tage bis zur nächsten Prüfung zählt, fällt einem meistens auf, dass es gar nicht mehr so viele sind. Vielleicht liegt auch noch das ein oder andere Urlaubswochenende in der Zeit und der Nebenjob verschlingt auch noch zwei Tage die Woche. Daher sollte man kurz abschätzen, wie viel Zeit man noch effektiv zum Lernen verwenden kann. Daraufhin können die nächsten Wochen und die nächsten Tage entsprechend eingeteilt werden und insgesamt stellt sich ein besserer Überblick ein. Dabei sollte man sich aber auch klar machen, dass man nicht jeden Tag 10 Std. lernen kann. Selbst ein normaler Job ist meistens nur mit 8 Std. angesetzt. Diese Zeit ist auch fürs Lernen realistisch und abzüglich der ganzen Pausen (die natürlich sinnvoll sind) bleibt nicht mehr so viel übrig. Und welcher Student sagt sich nicht irgendwann in seiner Lernphase einmal "...aber nächstes Mal fang ich früher an!"?

Sich eher weniger vornehmen

Positive Motivation kann man natürlich auch daher holen, dass man sich für einen Tag relativ wenig vornimmt. Kleinere Aufgaben-Hügel schafft man schneller als große Projekt-Berge. Dadurch denkt man: "Heute hab ich schon mein Pensum erreicht. Ich kann noch viel mehr erreichen! Die Prüfung, das Studium und danach die Weltherrschaft!". Na ja, so in etwa jedenfalls ;-)

Aber im Ernst: Kleine Erfolgserlebnisse motivieren ungemein. Schließlich hat man ja nur durch das Lernen kaum positives Feedback, das einen motivieren könnte. Man sieht ja nicht wirklich, was da im Kopf hängen geblieben ist. Aber auch hier kann man sich z.B. mit Karteikarten helfen, die in Stapel "geschafft, kann ich" und "sitzt noch nicht richtig" eingeteilt werden können.

Aller Anfang ist schwer

Meistens findet man trotz aller motivierender Zusprüche nicht so richtig den Anfang und verfällt in eine "Verschieberitis". Plötzlich ist es viel wichtiger, besser erst den Schreibtisch aufzuräumen, damit man sich konzentrieren kann. Ach ja, und die Uni-Ordner sollte man vielleicht auch noch besser beschriften und das Zimmer könnte auch mal wieder aufgeräumt werden, und und und. Hoffentlich merkt man an dieser Stelle, dass man sich hier einfach nur ablenken will und lieber Unwichtigeres erledigen will, anstatt sich der Aufgabe zu stellen, die man sich vorgenommen hatte.

Ideen zur Umsetzung:

- ✓ Die 10-Minuten-Regel hat mir so manches Mal den Start in die Lernphase vereinfacht. Dabei schreibt man sich 3 bis 5 Punkte auf, an denen man arbeiten möchte. Für jeden gibt man sich 10 Minuten Zeit. Dazu stellt man sich eine Eieruhr/Handy/Software-Wecker (für OS X gibt es da z.B. den [Minuteur](#) ^[5]) der nach 10 Minuten klingelt. Nach dem Klingeln hat man seine Pflicht getan und kann man aufhören an dem aktuellen Projekt zu arbeiten. Nach 1-2 Minuten Pause geht es dann weiter zum nächsten Punkt, der auch nur max. 10 Minuten bearbeitet werden darf usw. Meistens ist man bei einem Projekt dann auch den Geschmack gekommen und sieht, dass es doch gar nicht so kompliziert ist. Der Anfang ist schon gemeistert und das motiviert natürlich, weiter an dem einen oder anderen Thema zu arbeiten.

- ✓ Manchmal hilft es, die Unterlagen der Teilgebiete auf dem Boden in strukturierter Form auszubreiten und so einen Überblick über das Thema zu bekommen. So sieht man, dass es gar nicht so kompliziert ist und man die Aufgabe "greifen" kann. Nun kann man sich ein Teilgebiet herausuchen und dieses weiter bearbeiten.
- ✓ Als Starthilfe für die Konzentration kann auch manchmal ein kleines Kreuzworträtsel oder ein Sudoku helfen. Es gibt auch eine Methode, bei der man einen Satz von 10-20 Wörtern so langsam liest, dass dabei 2-3 Minuten vergehen können. Danach sollte man in der Lage sein sich, besser zu konzentrieren.

Imperfektionismus

Viele Stoffgebiete, die man lernen muss, sind sehr komplex und man hat gar keinen richtigen Überblick, fängt aber erst einmal "irgendwo" an mit dem Lernen. Nach einiger Zeit merkt man dann, dass man das Thema immer noch nicht komplett erfasst hat: Zeit für eine kleine Panikattacke!

Um diese zu vermeiden, lohnt es sich häufig, das Thema einmal ganz grob zu überfliegen und dann immer mehr ins Detail zu gehen. So dauert es am Anfang nicht allzu lange, bis man einmal durch den Stoff durch ist und das erste motivierende Erlebnis hat: "So, einmal hab ich schon alles gelesen und ich weiß grob, was mich erwartet". Das graue Wollknäuel im Kopf entfesselt sich immer mehr und klare Strukturen tauchen auf.

Ein weiterer Vorteil dieser Vorgehensweise ist die Tatsache, dass man jederzeit aufhören kann: Dass, was man gelernt hat, deckt immer das gesamte Themengebiet ab - nur die Detailstufen kann man noch verfeinern und verbessern. Man lässt aber keine kompletten Themengebiete aus und nimmt nicht die Abzweigung zum "Mut-Zur-Lücke"-Weg.

Fazit

All die oben genannten Punkte tragen mehr oder weniger eigentlich zu einer Sache bei: Spaß haben beim Studieren! Schließlich ist das Studium eine mehr oder weniger freiwillige Sache, bei der man seinen Weg selbst bestimmen und danach handeln kann. Und was motiviert mehr, als Ziele zu erreichen, die man sich selbst gestellt hat?

Motivation im Studium

Links

Hier noch einmal die Links als URL, die im Text auftauchen:

[1] Das Abenteuer Motivation:

<http://www.das-abenteuer-motivation.de/>

[2] Homepage von Nicola Fritze:

<http://www.nicolafritze.de/>

[3] Steve Pavlina: How to get up right away when your alarm goes off:

<http://www.stevepavlina.com/blog/2006/04/how-to-get-up-right-away-when-your-alarm-goes-off/>

[4] Pausen machen, und zwar alle 48 Minuten:

<http://successbeginstoday.org/wordpress/2006/09/the-power-of-48-minutes/>

[5] Mac OS X-Software Minuteur ("Eieruhr")

http://perso.orange.fr/philippe.galmel/mac_minuteur4.html

Über den Autor



Nach der erfolgreichen Ausbildung als Mediengestalter hat Henrik Wissing bei der Aachener Software- und Internetagentur Bauer + Kirch schwerpunktmäßig in den Bereichen Suchmaschinenoptimierung und Barrierefreiheit gearbeitet. Nach einem Umzug nach Dresden begann er ein Studium der Wirtschaftsinformatik an der HTW Dresden. Zu seinen Hobbys gehören die Fotografie und das Snowboarden. Eine Auswahl seiner Fotos gibt es auf seiner Homepage www.moving-insect.com.