

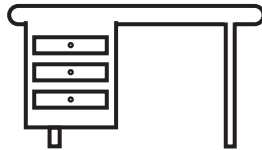


Lernumgebung – optimal fürs Köpfchen, gut für die Laune

Das Semester startet wieder – vermutlich mit einer Reihe guter Vorsätze. Vielleicht haben Sie den Entschluss gefasst, Ihr Studium noch motivierter anzugehen und es anders anzupacken. Wie wär's, wenn Sie mit dem Schreibtisch und der Lernumgebung starten? Denn die Art, wie Sie Ihre Lernumgebung gestalten, hat große Auswirkungen auf Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihre Selbstmotivation.

Der Schreibtisch-Check

Schluss mit der chaotischen Lernumgebung! So gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz konzentrationsfördernd:



- ✓ Platzieren Sie Ihren Schreibtisch nah am Fenster für **gute Tageslichtverhältnisse**. In der Dunkelheit sollten Sie Ihren Schreibtisch ausreichend und schattenarm ausleuchten, da zu dunkles Licht zu frühzeitiger Ermüdung führt. Optimal für den Lichteinfall am PC ist eine seitliche Stellung zum Fenster.
- ✓ Eine angenehme Sitzhaltung wirkt konzentrationsfördernd – Ihre **Sitzposition** sollte nicht zu ungemütlich, aber auch nicht zu „lässig“ sein. Untersuchungen zeigen außerdem einen signifikanten **Zusammenhang zwischen leichter körperlicher Anspannung und Leistungsfähigkeit**. Daher gilt: Bewegen Sie sich zwischenzeitlich!
- ✓ Ihre Arbeitsfläche sollten Sie möglichst frei und vor allem fern von Dingen halten, die in den Freizeitbereich gehören!
- ✓ Sorgen Sie für ausreichend frische Luft für die **Sauerstoffversorgung** des Gehirns (regelmäßiges Stoßlüften)!

Auf in die Bib: 3 Gründe, die nicht zu verachten sind!



- Können Sie sich zuhause schlecht konzentrieren, da Sie gefühlt immer die einzige Person in der WG sind, die lernen muss? Dann ab in die Bibliothek zu den Lerngenossen. Denn der **Mensch ist ein Gemeinschaftstier** und allein die Tatsache, dass im Lesesaal um Sie herum auch andere lernen (müssen), **steigert Ihre Motivation** und senkt den „Selbstmitleidsfaktor“. Für mehr Ruhe einfach »Ohrenstöpsel« benutzen!
- Außerdem gibt es bei Unklarheiten und Fragen die Möglichkeit, sich mit Kommilitonen und Kommilitoninnen direkt in einen **Diskussionsraum** zurückzuziehen und von dem **gemeinsamen Wissen** für den weiteren Lernprozess zu **profitieren**.
- Weiterer Vorteil: Die bewusste Trennung zwischen Freizeitraum und Lernraum fördert Ihre **Effektivität in den Lernphasen**, die **Einhaltung vorgenommener Lernzeitfenster** und das **Abschalten-Können**, wenn Feierabend ist.
- Ganz abgesehen davon ist die Bibliothek auch eine gute Möglichkeit, um neue Leute kennenzulernen.

Ein Großteil der Lernzeit verbringen die meisten am eigenen Schreibtisch. Grundsätzlich empfehlen wir unterschiedliche Orte für unterschiedliches Lernen. Probieren Sie viel aus! Nur so können Sie feststellen, was Sie wo am besten lernen. Hier einige Beispiele, sie können...



Zusammenfassungen auf dem Stepper, beim Spülen (o. ä.) wiederholen.



auf dem Smartphone aufgenommene Sprachnotizen beim Spazierengehen einprägen



in einem schönen Café für die Bachelorarbeit brainstormen und eine Gliederung entwerfen.