

Endlich anfangen!

Je lästiger die Arbeit, desto größer die Aufschieberitis. Damit nicht am Semesterende ein böses Erwachen kommt, hat UNICUM für euch die besten Tipps für Selbstmotivation und Konzentration zusammengestellt. VON MARTIN KRENGEL

■ Wer kennt das nicht? Das Bad wird genau dann auf Hochglanz gewienert, wenn das dicke Methodenbuch auf dem Schreibtisch wartet. Doch wie können wir uns schnell und zuverlässig zum lernen motivieren? Am besten du wendest zwei Taktiken an – doppelt hält schließlich besser: Attackiere zum einen die Aufschieberitis direkt: Durch Tricks zur Selbstmotivation. Der andere Weg führt quasi durchs Hintertürchen: Indem wir Störfaktoren reduzieren, erhöhen wir unsere Konzentration, weil wir weniger abgelenkt sind.

Frontalangriff durch Selbstmotivation

Aussitzen. Insbesondere nach den Semesterferien sind Geist und Körper noch auf Freizeit eingestellt und die Umstellung funktioniert nicht wie beim Lichtschalter. Deswegen musst du ein wenig nachhelfen: Nimm dir vor, eine Stunde auf deinem Schreibtischstuhl sitzenzubleiben. Zwinge dich, nicht aufzustehen! Erledige Sor-

tieraufgaben, verschaff dir einen Überblick, stöbere durch die Unterlagen, schreib erste Ideen auf. Ist die Zeit um, gibt's eine ordentliche Pause. Dann fängt das Spiel am Nachmittag nochmals an – nur jetzt bereits mit einem kleinen, realistischen Ziel. Steigere das Pensum innerhalb von drei Tagen auf drei „Sitzungen“ á neunzig Minuten. Spätestens am vierten Tag wirst du keine Mühe mehr haben, am Schreibtisch zu lernen.

Die 10-Minuten-Taktik. Damit du auch später keine Ausrede finden kannst, setze dich an den Schreibtisch, mit dem Ziel „nur zehn Minuten“ an deiner wichtigsten Aufgabe zu tüfteln. Was dabei passiert, ist faszinierend: In den zehn Minuten definierst du, was deine Hauptaufgabe ist, schreibst drei Lösungsmöglichkeiten für ein kniffliges Problem auf oder überlegst dir eine Gliederung deines Referats. Meist wirst du länger sitzen bleiben. In einer gewissen Art verzet-

telst du dich – nur diesmal zu deinen Gunsten: Nun bleibst du bei deiner Hauptaufgabe hängen – nicht beim Aufräumen oder im Internet.

Controlling. Notiere Anfangs- und Endzeit deiner Lernphasen. Reche am Ende des Tages deine effektive Arbeitszeit zusammen und vergleiche das mit dem, was du dir vorgenommen hast (ca. 6 Stunden „netto“ täglich sind auf längere Zeit schon anspruchsvoll, aber realistisch). Diese Methode wirkt als Lernturbo, denn nun endlich hast du eine konkrete Rückmeldung über deine Produktivität. Wenn du zum Beispiel siehst, dass dir heute noch 1 Stunde fehlt, fällt es leichter, auch noch diese abzuarbeiten, weil du ein klares Ziel vor Augen hast.

Durchs Hintertürchen zur Konzentration

Ablenkungen ablenken. Dreh den Fernseher um, verstecke alle Zeitungen und Dinge, die dich ablenken. Oft sind es Nebensächlichkeiten, mit denen wir uns unnötig aufhalten! Bei meiner Diplomarbeit lachte mich ständig ein Stapel von „B-Literatur“ an, also Texte, die nicht erfolgsentscheidend waren, die ich aber hätte zitieren können. Ich versteckte den Stapel im Zimmer meiner Mitbewohnerin. Erst nach Abgabe fand sie ihn wieder. Ich hatte die Texte komplett vergessen und mir eine Woche Arbeit erspart!

Informationsaskese. Das klingt jetzt vielleicht radikal, ist aber absolut zuverlässig: Während du liest, lernst, schreibst, sollten alle äußeren und inneren Störquellen abgeschaltet werden: Schalte dein Handy aus, siehe den WLAN Stecker aus der Dose oder verkrieche dich in den hintersten Teil der Bibliothek, wohin sich kein bekanntes Gesicht verirrt. Je tiefer du dich so konzentrieren kannst, desto eher wirst du dir eine richtige Pause gönnen dürfen. Intensiv arbeiten oder erholen ist besser, als alles halbherzig zu vermengen!

Zeitdiebe einsperren. Nenne sie, wie du willst: Zeitdiebe, Motivationsfresser, Energievampire. Sie sind überall! Hast du sie noch nicht entdeckt? So lauerst du den Zeitdieben auf:

1. Notiere alle Dinge, die dir Zeit, Energie und Nerven rauben
2. Erstelle eine Top 10
3. Finde zu jedem dieser Energiediebe 1 bis 2 mögliche Gegenmaßnahmen
4. Hänge die Liste auf, und kontrolliere den Fortschritt regelmäßig

Selbstmotivation und Konzentration sind die wichtigsten Muskeln in deinem Studium. Und die kann man trainieren! Je öfter du dich mit Hilfe der 6 Methoden disziplinierst, desto mehr Ruhe und Konzentration wirst du finden. Du wirst mehr erreichen und deine Zufriedenheit steigern. Die ersten kleinen Erfolge geben dabei schnell neuen Ansporn.

Martin Krengel ist Autor des „Studi-Survival-Guide“ (uni-edition, 12,90 Euro), dem ersten Zeitmanagement-Konzept speziell für Studenten. Mehr Infos unter www.studienstrategie.de



UNICUM Service
zum
Semesterstart