

# Tipps für's online Studium



# Austausch in der Uni



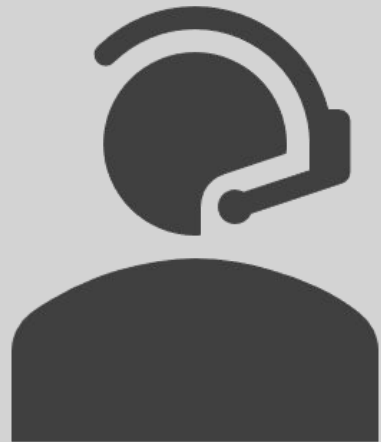
## DOZIERENDE

- ⇒ was benötigst du in dieser besonderen Situation?
- ⇒ welche Lehrformate sind dir am liebsten?

## KOMMILITON\*INNEN



# online Vorlesungen



Stummschalten, wenn man nicht spricht



Im Zoom-Chat darauf achten, wem man schreibt, damit man nicht aus Versehen allen eine Nachricht schickt



Tipps gegen Ablenkung:

- Kamera anschalten erhöht den Druck aufzupassen
- zeitliches Blocken von Webseiten

# Trennung von Uni und Freizeit

- Separater Arbeitsplatz
- klare Struktur → **Zeitmanagement**
- Angebote vom Studierendenwerk



- **Der frühe Vogel**

tägliches Morgenmeeting, um festzulegen, was am Tag geschafft werden soll  
(<https://www.kstw.de/beratung/workshops-und-coachings/start-up>)

- **St.O.P.**

wöchentlicher Kurs, um den Studienalltag zu managen  
(<https://www.kstw.de/beratung/workshops-und-coachings/stop>)

- **Semesterbegleitung**

zweiwöchiger Kurs ab 29.10. zur Aufgabenplanung  
(<https://www.kstw.de/beratung/workshops-und-coachings/semesterbegleitung>)



# Zuhause motiviert bleiben

Tagesrhythmus  
jeden Tag zur gleichen  
Zeit aufstehen

Morgenritual  
(z.B. Frühstück, Meditation)

Aufgeräumter  
Arbeitsplatz



Aspekte bei  
Themen/Aufgaben  
finden, die einen  
interessieren

Belohnungen  
fürs Lernen



Realistisch bleiben  
es ist okay, sich von  
Kursen oder Prüfungen  
wieder abzumelden

sozialer Druck  
Lernpartner/ -gruppe  
suchen und gegenseitig  
den Fortschritt kontrollieren

# Gesund bleiben

## Bewegungspause

- UniSport „Aktive Pause“ \*
- Yoga/ Dehnen z.B. Mady Morrison \*\*



## Stressabbau

- Achtsamkeit
- Entspannungsübungen



## Raus gehen

- Eigene Motivation finden (Geocaching, joggen, zeichnen, fotografieren)
- Mit dem Fahrrad zu Treffen mit Freunden fahren



## Digital Detox

- Ausschalten aller technischer Geräte für z.B. zwei Stunden am Tag
- Texte zum Lesen ausdrucken



\*[http://unisport.koeln/uebergangsprogramm/gesundheit/pausenexpress/videos/index\\_ger.html](http://unisport.koeln/uebergangsprogramm/gesundheit/pausenexpress/videos/index_ger.html)

\*\*<https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA>

# Hilfreiche Kontakte und Links

- Fachschaft EZW\_Reha\_UF-Päda
  - <https://www.fs-ezw-paeda.uni-koeln.de>
  - [fs-ezw-reha-paeda@uni-koeln.de](mailto:fs-ezw-reha-paeda@uni-koeln.de)
- Facebook Gruppe für HumF-Erstsemester  
<https://www.facebook.com/groups/709209102967986/?ref=bookmarks>
- StAVV (stud. Fakultätsvertretung HumF)
  - <https://www.stavv-uni-koeln.de/>
  - [stavv-kontakt@uni-koeln.de](mailto:stavv-kontakt@uni-koeln.de)
- SSC Pädagogik
  - <https://www.hf.uni-koeln.de/31652>
- Corona-News
  - Uni: <https://portal.uni-koeln.de/coronavirus>
  - HumF: <https://www.hf.uni-koeln.de/41012>
  - StAVV: <https://www.stavv-uni-koeln.de/corona-news/>