

## Lernen in Zeiten des »Shut-down«

Man könnte meinen, das sind ideale Zeiten, um zu lernen: keine Lehrveranstaltungen, keine Freizeitveranstaltungen, wenig soziale Kontakte, der Job ebenfalls häufig auf Eis.  
Und doch: es geht beim Lernen wenig weiter, trotzdem fühlt man sich erschöpft.

### Was ist das Problem?

Diese Zeit ist für uns alle psychisch belastend, es gibt viele Ängste und Unsicherheiten. Der Shut-down führt zum fast gänzlichen Verlust gewohnter Strukturen. Fallen sie weg, ist scheinbar alles möglich, und tatsächlich passiert wenig. Die Erschöpfung kommt dann daher, dass man sich nicht mehr richtig entspannen kann, weil man ja immer arbeiten »könnte«.

### Was ist zu tun?

Ersetzen Sie die äußeren Strukturen so weit wie möglich durch innere selbstgesetzte.

- Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur! Eine Tagesstruktur führt zur Trennung von Arbeit und Freizeit. Klare und eindeutige Aufstehens-, Schlafens-, Essens-, Lern- und Freizeiten geben Sicherheit und schaffen Rahmenbedingungen, innerhalb derer mehr möglich wird.
- Planen Sie Ihre Zeit! Nun geht es darum, innerhalb der geschaffenen Struktur definiert Aufgaben zu erledigen. Je genauer Sie planen, desto eher halten Sie es auch ein. Also nicht: *»Das Buch schau ich mir heute irgendwann an«*, sondern: *»Heute lerne ich Seite 1-15 von 10h – 12h. Danach mache ich eine Pause bis 14h, dann mache ich bis 15h eine Wiederholung und dann...«*
- Planen Sie realistisch! Beginnen Sie mit einem Lernpensum, das Sie auch schaffen können und steigern Sie es nur langsam. Zu bewältigende Aufgaben führen zu Erfolgserlebnissen, die wiederum motivierend für das weitere Arbeiten sind.
- Planen Sie auch Freizeit ein! - sie ist dazu da, dass Sie sich regenerieren und Energie tanken. Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun!

*Text mit freundlicher Genehmigung der PSB Österreich / Autorinnen*

*© Madeleine Garbsch und Alexandra Keller-Hörnig - Psychologische Studierendenberatung Österreich*