

## Mit dem Lernen starten

Häufig ist gerade der Beginn für das Lernen oder Schreiben schwierig. Hier können unterschiedliche Dinge helfen:

### ✓ **Gute Arbeitsatmosphäre schaffen**

Behalten Sie Morgenroutinen bei, die Sie umsetzen, wenn Sie in die Uni oder zur Arbeit gehen, wie z.B. sich anziehen, Zähne putzen, etc.. Manchmal hilft es auch das Bett zu machen. Zur Einstimmung auf das Arbeiten können Sie kurz zuvor lüften. Überlegen Sie was Sie für Ihren Arbeitsplatz brauchen (und nicht brauchen) um effektiv arbeiten zu können (s. Arbeitsplatz einrichten).

### ✓ **„weitermachen“ ist einfacher als „anfangen“**

Hier kann der Trick sein 5 oder 10 Minuten am Vorabend zu überlegen was Sie am nächsten Tag machen wollen und damit beginnen Sie *kurz*. Das heißt nicht länger als die 10 Minuten, sodass Sie am nächsten Tag einfach *weiter* daran arbeiten. Das Anfangen einer neuen Aufgabe verbraucht meist mehr Energie als ein Weitermachen.

### ✓ **Wann ist Ihre beste Lernzeit?**

Der Biorhythmus ist bei jedem Menschen unterschiedlich! Sprichwörter wie „der frühe Vogel fängt den Wurm“ oder „Morgenstund hat Gold im Mund“ müssen nicht auf jeden zutreffen. Vielleicht können Sie besser am Nachmittag oder Abend lernen – dann hören Sie auf Ihren Biorhythmus. (Hinweis: Erfahrungswerte aus den Beratungen zeigen, dass Lernen nach 24.00 Uhr langfristig meist nicht effektiv ist oder zu schwierigen Verschiebungen führt.)

✓ **Entscheidungen minimieren**

Ein Beispiel: *Sie liegen morgens im Bett und wollten eigentlich schon seit 20 Minuten aufgestanden sein. Sie überlegen hin und her wie Sie z.B. die Zeit wieder aufholen können, was Sie anziehen, finden das Bett so gemütlich, sagen sich nur noch 5 Minuten liegen bleiben, ...*

Zum einen ist es meist frustrierend sich nicht an den eigenen Plan zu halten. Zum anderen zieht dieser gedankliche „Kampf“, ob Sie aufstehen oder liegen bleiben bereits zu Beginn des Tages Energie.

Überlegen Sie für sich (empathische) Lösungen (die Lösung sich einfach mal zu disziplinieren hilft selten). Ideen können sein:

30 Minuten im Bett liegen bleiben einplanen und ohne schlechtes Gewissen nach dem Wecker klingeln liegen bleiben; Wecker auf den Schreibtisch stellen, sodass Sie aufstehen müssen, sich dann einen Kaffee/Tee machen und sich zum wach werden auf ein Sofa oder in die Küche setzen; ... (Sie haben bestimmt noch andere Ideen!)

Gehen Sie Ihren Tag durch. Wo können weitere Routinen hilfreich sein? In welchen Situationen kann die Energie für Entscheidungen minimiert werden?

Probieren Sie aus was Sie anspricht. Es gibt da kein richtig und falsch.