

Was zu Beginn zugegebenermaßen holprig startete, ist nun zu Ihrer neuen Realität geworden. Homestudying, Distanz- und Hybridunterricht sind Begriffe, die sich längst in Ihrem Sprachgebrauch etabliert haben und aus der Lehre nicht mehr wegzudenken sind. Studenten und Lehrkräfte haben sich wohl oder übel der digitalen Herausforderung gestellt.

Technische Schwierigkeiten wurden zumeist überwunden, passendes Equipment hard- und softwareseitig stehen Ihnen bereits zur Verfügung, ausreichende Serverkapazitäten und Bandbreiten wurden geschaffen. Mit den verschiedenen, leider nicht einheitlich verwendeten Unterrichts-Tools sind Sie vertraut, freuen sich auf Break-Out-Sessions und Co.

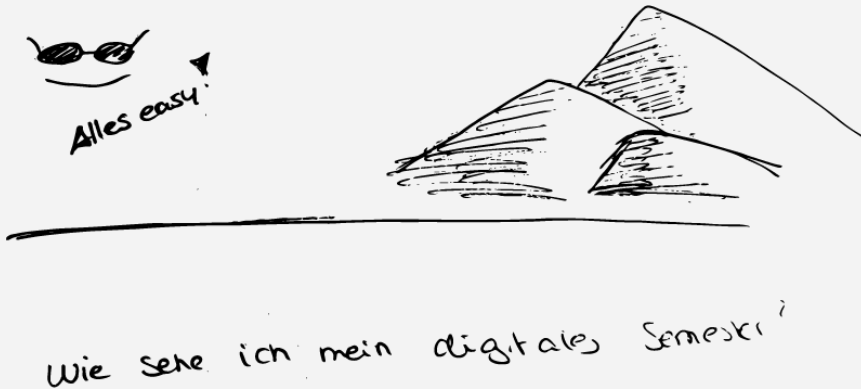
Geblieden ist die Herausforderung, sich im Wechsel zwischen Präsenz- und Onlinelern zu zurechtzufinden, das Studieren in den eigenen vier Wänden zu organisieren, neue Strukturen und Prozesse für das eigenständige Lernen zu entwerfen und zu etablieren. Gleichzeitig müssen Sie viel mehr selbst dafür Sorge tragen, motiviert und mit Engagement am Ball zu bleiben.

Solch stark einschneidende Veränderungen können einerseits als Chance für etwas Neues empfunden, andererseits als völlige Katastrophe wahrgenommen werden. Sie verlangen auf jeden Fall einiges von Ihnen ab. Die folgende Übung soll Ihnen helfen, das „Chaos“ in Ihrem Kopf zu sortieren.

Übung: Meine Vorstellung vom digitalen Semester

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und überlegen Sie, was bisher in Ihrem digitalen Studium richtig gut gelaufen ist. Sehen Sie vielleicht sogar Vorteile im Vergleich zu den bisher genutzten Lehrmethoden? Was hingegen läuft noch nicht so ganz rund? Wo sehen

Sie Optimierungsbedarf? Haben Sie irgendwelche Sorgen und Befürchtungen oder blicken Sie freudig auf das nächste digitale Semester? Wo würden Sie sich auf dem untenstehenden Spektrum der Vorstellungen einordnen?



Warum ist es wichtig, dass Sie sich ein Bild vom digitalen Semester, Ihren damit verbundene Sorgen und Ängsten, Vorstellungen und Ideen machen? Die Antwort auf diese Frage ist relativ einfach: Ihre individuellen Vorstellungen wirken sich darauf aus, wie Sie an die kommenden Aufgaben herangehen, wie Sie mit möglichen Problemen und Hindernissen umgehen und die Chancen für sich nutzen werden. Beim Formen von Vorstellungen greifen Sie dabei auf verschiedene Quellen wie zum Beispiel persönliche Erfahrungen zurück. Liegen diese nicht vor, werden Sie Vergleiche zu Situationen mit ähnlichen Anforderungen ziehen oder sich auf Erfahrungen anderer – meist nahestehender Personen mit ähnlichen Fähigkeiten – berufen.

Auf diese Weise lassen sich die verschiedenen Vorstellungen vom rein digitalen Arbeiten erklären. Vielleicht ist die Situation für Sie gänzlich neu, andere Studierende haben bereits Erfahrungen mit digitalem Arbeiten gemacht. Und auch wenn Sie kein Digital Native sind, liegen Ihnen doch bereits vielerlei Informationen vor, die sich auf die Vorstellung eines digitalen Semesters auswirken und Hinweise über Chancen und Risiken geben, die im Homestudying auftreten können.

Übung: Chancen und Risiken des digitalen Studiums

Denken Sie an Ihre neue, zumeist hybride Arbeitsweise im Studium und die damit verbundenen neuen Herausforderungen: Auf welche Probleme oder Hindernisse sind Sie gestoßen? Welche Chancen und Vorteile bringt die Situation für Sie mit sich? Listen Sie Ihre zentralen Ideen auf:

Chancen

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Risiken

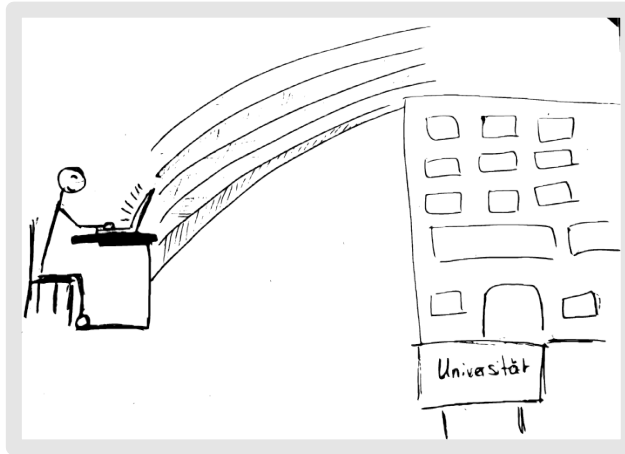
- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

- 4) _____
- 5) _____

Würden Sie die von Ihnen angefertigte Liste mit denen Ihrer Kommilitonen vergleichen, fiel Ihnen mit Sicherheit auf, dass es einerseits Probleme gibt, die andere Studenten mit Ihnen teilen, aber auch Risiken, die nur Ihnen aufgefallen sind. Ebenso verhält es sich mit den wahrgenommenen Chancen, die die Situation für Sie mit sich bringen kann. Dies ist völlig natürlich und in erster Linie von den bereits erlebten Situationen und Erfahrungen abhängig, aber auch von Ihrem persönlichen Naturell.

Nutzen Sie das erworbene Wissen, um sich der Herausforderung zu stellen. Vertrauen Sie Ihren eigenen Fähigkeiten, suchen Sie den Austausch mit anderen Studierenden, um mögliche Probleme zu lösen, unterstützen Sie sich gegenseitig.

Bitte bedenken Sie stets: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“. Nicht alles kann von Anfang an perfekt laufen. Verzweifeln Sie nicht, wenn mal etwas schief geht, geben Sie nicht auf, wenn die digitalen Prozesse und Strukturen noch nicht perfekt passen. „Übung macht den Meister!“ Lassen Sie sich auf die neue Art des Studierens ein, sie ist nun Bestandteil Ihres Lebens. Richten Sie Ihr Augenmerk auf die Chancen, die diese Herausforderungen mit sich bringen und vergessen Sie nicht, sich zwischendurch für Ihre geleistete Arbeit und Ihre erreichten Ziele zu belohnen.



10 praktische Tipps - to go!

[1] Planen Sie Ihren Studien-Tag möglichst genau!

Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln erlangen Ihr Tag und Ihre Arbeit eine Struktur. So bekommen Sie das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.

[2] Halten Sie eine Tagesstruktur ein!

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Ihre Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar. Bleiben Sie nicht im Pyjama den ganzen Tag im Bett liegen, sondern handeln Sie wie immer: Aufstehen, sich anziehen, Vorlesungen und Seminare digital besuchen. Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an, aber halten Sie Essens-, Schlafens- und Lernzeiten ein.