

Mein Arbeitsplatz als Basis

Der Arbeitsort sollte wie bei einer beruflichen Tätigkeit klar vom Privatbereich getrennt werden. Wir empfehlen Dir deshalb zur Wahl des geeigneten Arbeitsplatzes, diesen möglichst außerhalb des eigenen Zimmers und der Wohnung zu suchen (z.B. in der Bibliothek oder anderen neutralen Räumen wie öffentlichen Büchereien, Archiven und Arbeitsplätze in Museen oder auch im Café, sofern Dich die lebendige Umgebung dort eher anregt als stört).

An universitären Lernorten findest Du eine angemessene Arbeitsatmosphäre vor und Du bist zugleich in Gesellschaft. Dies kann ein Gefühl der Solidarität vermitteln und motivierend wirken. Deshalb entscheide gemäß Deiner Tagesstruktur, **ob Du externe Räume nutzt**, um die eigenen vier Wände zum Lernen verlassen zu können.

Die Corona-Pandemie erforderte es, zuhause zu lernen und in manchen Fällen ist es nicht so leicht möglich, den obigen Tipp umzusetzen. Du hast trotz mancher Herausforderungen **einige Gestaltungsmöglichkeiten**, um Dir den Lernalltag zu erleichtern:

- Lege Deinen **Arbeitsplatz** fest, klassisch ist es der Schreibtisch, und **nutze diesen Ort ausschließlich zum Lernen**. Essen, Zeitung lesen, Serien schauen...all das findet am Arbeitsplatz nicht statt, sondern in den Entspannungsbereichen, die wiederum das Studium ausschließen (z.B. der Lieblingssessel, die Küche oder Dein Bett). Wenn sich eine solch strikte Trennung in Deiner Wohnsituation nicht umsetzen lässt, so helfen Rituale wie z.B. den Platz anders zu nutzen (so kannst Du die Position ändern, eine Tischdecke auflegen,...). Die bewusste Unterscheidung ist wichtig, **nach einer Weile ist der Arbeitsplatz mit dem Lernen verknüpft** und dadurch fällt das Anfangen wesentlich leichter, weil Konditionierungseffekte greifen. Es entsteht eine Jobmentalität und Lernen wird selbstverständlicher.
- Damit das wirklich funktioniert, **schalte alle Ablenkungsquellen aus**: Dazu gehört, das Smartphone wegzulegen, bestimmte Webseiten im Browser zu sperren oder auch spezifische Apps für die Unterbindung medialer Ablenkungen zu nutzen. Auch sonstige Dinge, welche am Lernen hindern und die Konzentration stören, haben am Arbeitsplatz nichts verloren. Für die Abgrenzung „nach außen“ bietet es sich in Wohngemeinschaften an, ein Schild an die Zimmertür zu hängen (bitte nicht stören – Flurgespräche und Haushaltsaufgaben können warten).
- **Lärm** und die Bedeutung einer ruhigen Lernumgebung: Eine temporär auftretende oder insbesondere eine anhaltende Geräuschkulisse, die als belastend empfunden wird, kann zum großen Störfaktor werden. Ohrstöpsel können hier Abhilfe schaffen und in Wohngemeinschaften sind noch mehr Absprachen erforderlich, denn Ihr befindet Euch nun einmal im „Home Office“ und da ist Rücksichtnahme unentbehrlich. Falls Du jedoch feststellst, dass Dich eine gewisse Stimulation, z.B. in Form von Musik, unterstützt, so ist ein leises Hintergrundrauschen dieser Art erlaubt.
- **Einrichten und ordnen**: Der Arbeitsplatz sollte in seiner **äußeren Gestaltung** Deinen Bedürfnissen angepasst sein. So brauchst Du vielleicht je nach Aufgabenstellung oder Neigung nur ein Buch, einen Stift und ein Blatt Papier oder Du markierst gerne in verschiedenen Farben die Texte, klebst Zettel ein, schlägst mehrere Quellen parallel auf und heftest das Gelernte per Mindmap großflächig an die Wand. Du kannst Dich hierzu ausprobieren, jedoch sollten

Selbsthilfe: Mein Arbeitsplatz als Basis

alle benötigten Hilfsmittel vor dem Arbeitsbeginn bereitliegen. So verhinderst Du, durch Vorbereitungen und längeres Herum suchen in die Vermeidung zu geraten.

Halte den Arbeitsplatz in der Tendenz ordentlich aufgeräumt, z.B. in dem Du ihn am Vorabend schon einrichtest. In einer **geordneten Lernumgebung** kann das Gehirn in der Regel effektiver arbeiten, weil keine weiteren Reize verarbeitet werden müssen (wie z.B. Zettelberge), die Konzentration richtet sich allein auf den Lernstoff.

- **Arbeitsklima: Licht, Luft und Temperatur.** Wer viel lernt, braucht hierfür gutes Licht. Eine gleichmäßige Ausleuchtung ist hilfreich für Deine Augen. Achte auf Lampen mit hinreichend Lumen (z.B. Halogenleuchten oder LED-) , stelle Deinen Schreibtisch möglichst ans Fenster (es sei denn, von draußen gibt es zu starke Ablenkungsquellen!) und nutze mehrere Lichtquellen. Ausreichend Tageslicht ist am wichtigsten, denn das aktiviert den inneren Motor. Tageslichtlampen können dabei im Winter eine Alternative zum echten Sonnenlicht sein. Wenn die Lernmaterialien es erlauben, verlege den Lernort auch einmal ins Freie und gehe z.B. mit den erstellten Karteikarten spazieren oder setze Dich für eine kurze Einheit in den Park. Auch wenn der Schreibtisch zuhause die Basis bildet, so können verschiedene Orte außerhalb das Lernen dazu interessanter und abwechslungsreicher werden lassen.

Eine gute Belüftung ist wichtig, öffne in regelmäßigen Abständen die Fenster (z.B. in den wichtigen Arbeitspausen). Ohne frischen Sauerstoff nimmt die Konzentration ab und das Lernen wird zur Qual. Also: Immer wieder durchatmen!

Pflanzen schaffen nicht nur eine natürliche, wohlige Atmosphäre – sie nehmen auch einige Schadstoffe und Staub auf, sorgen zudem für eine höhere Luftfeuchtigkeit.

Achte darüber hinaus auf eine für Dich passende Raumtemperatur. Generell gilt: Je wärmer, desto müder wirst Du vermutlich. Daher regle die Heizung lieber auf 18-20 Grad und gönne Deinen Füßen bei Bedarf eine Wärmflasche.

- Sorge für eine **gesunde Körperhaltung** und **passende Einstellung** von Tisch, Stuhl und Computerbildschirm. So kannst Du Rücken- und Kopfschmerzen vorbeugen. Vielleicht hilft Dir auch ein Stehpult oder regelmäßiges Aufstehen, kleine Bewegungseinheiten – **plane ohnehin genügend Pausen ein, die Du nicht am Arbeitsplatz verbringst!**