


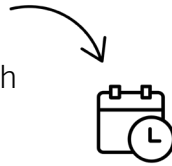
CHECKLISTE ONLINESTUDIUM



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

So sieht mein produktiver Tag aus...

- Feste Zeit zum Aufstehen und Schlafen gehen 
- Feste Lernzeiten, zu denen ich mich gut konzentrieren kann
- Pause zum Essen und Bewegen




Erstelle dir aus diesen beiden Informationen einen **Wochenplan**

Nutze Aktiv-Pausen zum Bewegen und Entspannen




...und so meine Woche

- Feste Termine (Live-Veranstaltungen, Lerngruppe, Nebenjob, Arbeiten, Hobbies...) 
- Einkaufen
- Haushaltsaufgaben



Weitere Informationen zum Thema [Zeitmanagement](#)

Eigenschaften eines guten Arbeitsplatzes

- Ruhe und Ordnung
- Keine Ablenkung (kein Handy!)
- Alle benötigten Arbeitsmaterialien liegen bereit z.B. Laptop und Stifte
- Frische Luft
- Gut beleuchtet 
- Bequemer Stuhl
- Wochenplan/Stundenplan in Sichtweite
- Motivierendes Bild/Spruch
- Funktionierende technische Ausstattung

Hilfreiche Tipps

- Achte beim Erstellen deines Wochenplans auf deinen Biorhythmus: bist du eher Frühaufsteher oder eine Nachteule?



- Baue ein Morgen- und Abendritual in deinen Tag ein. Das kann z.B. das (gemeinsame) Frühstück am Morgen oder eine kurze Yogaeinheit am Abend sein.



- Überlege dir am Ende deiner letzten Lerneinheit, womit du am nächsten Tag starten wirst.
- Genauso wie du feste Arbeitszeit einplanst denke auch an Zeit für dich, Freund*innen/Familie, und Hobbies. Setze klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit.



Wenn du darüber hinaus noch Hilfe benötigst und mit jemandem sprechen möchtest, dann sind die [Zentrale Studienberatung](#) und die [Psychosoziale Beratungsstelle](#) für dich da.

Eine gut strukturierte Woche ist wichtig, um produktiv und konzentriert arbeiten zu können. Aber auch unsere mentale Gesundheit trägt zu einem erfolgreichen Studium bei. Hier sind einige [Vorschläge](#), was du für dein psychisches Wohlbefinden tun kannst.

- Achte auf ein gutes Maß im Umgang mit Infos (Chats, Instagram, News u.ä.). Checke z.B. deine Nachrichtenapp nur zu festgelegten Zeiten.
- Schreibe auf, wie es dir geht und teile dich auch anderen mit.



- Halte den Kontakt zu deiner Familie und deinen Freund*innen aufrecht. Telefoniere beispielsweise regelmäßig oder mache digitale Spiel- und Kochabende.
- Auch mal rauskommen! Gehe mindestens einmal am Tag an die frische Luft und unternimm einen entspannenden Spaziergang oder gehe joggen.