



## Lerntipp: Antreiber und Bremser

Im Fernstudium kann sich der Studierende seine Zeit selbst einteilen und Lernpensum sowie -tempo selbst bestimmen. Damit dies zum Studienerfolg führt, müssen sich Studierende immer wieder selbst motivieren. Dies gelingt umso besser, je besser man seine Antreiber und Bremser kennt.

Antreiber: Motivation ist unerlässlich, um den Langstreckenlauf „Fernstudium“ durchzuhalten. Die selbst gesteckten Ziele treiben an und helfen, kurzfristige Freuden zugunsten des höheren Ziels zurückzustellen. Sie verdeutlichen das „wofür“. Dafür müssen Ziele spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert formuliert werden. Man sollte sich das Fernziel Studienabschluss möglichst plastisch vorstellen und sich klarmachen, welche Vorteile man sich davon erhofft (Wissenszuwachs, berufliche Veränderung etc.). Die Semester-Teilziele der Modulabschlüsse sind Meilensteine, um das große Ziel zu erreichen. Belohnen Sie sich für jeden Teilerfolg, suchen Sie sich ein unterstützendes Umfeld z.B. in einer Lerngruppe und verdeutlichen Sie sich immer wieder, warum Sie sich für das Studium entschieden haben. Achten Sie darauf, körperlich und seelisch bei Kräften zu bleiben.

Bremser: Den „inneren Schweinehund“ (= Prokrastination) kennt jeder und er zeigt sich mitunter hartnäckig in Unlust und Ablenkbarkeit. Es gibt einige Strategien, um ihn in Schach zu halten:

- Zu einem Zeitpunkt nur eine Sache neu anfangen.
- Klein anfangen und sich steigern.
- Konsequenter am Ball bleiben und das Lernen zur Gewohnheit machen. Die ständige Orientierung am Lustprinzip kann man sich abgewöhnen. Oft wird beim Lernen das Interesse auch erneut geweckt und das Weiterlernen fällt dann leicht.
- An Pausen denken und diese auch einhalten, z.B. nach 60 Minuten.
- Sich selbst belohnen, nachdem man ein bestimmtes Lernpensum absolviert hat. Seine Erfolge also bewusst registrieren und erleben.
- Negative Selbstwirksamkeitserwartungen in positive umwandeln. Wenn Sie solide lernen, können Sie auch mit Erfolg rechnen und sollten nicht an sich selbst zweifeln.