



DEUTSCHLANDS  
FÜHRENDE FERNSCHULE

# FERNSTUDIUM MIT FAMILIE

Praktische Tipps für fernlernende Eltern



# Inhalt

Stimmen Sie sich mit Ihrer Familie ab.....	<b>4</b>
Finden Sie den richtigen Ort zum Lernen .....	<b>6</b>
Setzen Sie auf eine gute Motivation .....	<b>8</b>
Organisieren Sie Ihr Lernen.....	<b>14</b>
Machen Sie Ihr Lernen effektiver .....	<b>20</b>
Widmen Sie sich bewusst Ihrer Familie.....	<b>22</b>
Sorgen Sie für Ausgleich .....	<b>27</b>

Die sgd - Deutschlands führende Fernschule - richtet ihr Bildungs- und Serviceangebot stets an alle Geschlechter. Wird für eine bessere Lesbarkeit und Verständlichkeit die männliche Personenform genutzt, sind damit alle Geschlechter mitgemeint.

# Fernstudium und Familie bestens miteinander vereinbaren



Liebe Studienteilnehmerin, lieber Studienteilnehmer,

mit einem sgd-Fernstudium haben Sie die richtige Wahl getroffen. Denn Sie können sich die Zeit frei einteilen. Gerade wenn Sie Kinder haben, ist diese **Flexibilität** für Sie von besonderem Vorteil.

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie sich Weiterbildung, Familie, Freunde und Job optimal miteinander vereinbaren lassen. Wir zeigen Ihnen Wege auf, die es Ihnen ermöglichen, sich ganz auf Ihr Fernstudium zu konzentrieren und sich dennoch **genügend Zeit für Ihre Familie** zu bewahren.

Sie haben noch Fragen? Wir teilen unsere jahrzehntelange Erfahrung gern mit Ihnen. Nutzen Sie einfach den **sgd-Beratungsservice für Familien**: Sie erreichen uns telefonisch unter 04651 9675332. Die erfahrene Psychologin Christa Traczinski berät Sie gern dienstags und freitags von 16:30 bis 18:30 Uhr.

Viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg beim Fernstudium!

Mit herzlichen Grüßen

**Björn Lindenthal**  
Pädagogische Leitung

Job und Familie zu vereinbaren, kann eine große Herausforderung sein. Wenn man sich dann noch die Zeit für eine Ausbildung freischaufeln muss, ist Flexibilität das A und O. Lernen, wann und wo man möchte – das war für Kathrin Rahnfeld das beste Argument für einen Fernlehrgang. Ein strukturierter Lehrplan und ihr Ehrgeiz halfen ihr, einen erfolgreichen Abschluss zu erreichen. Heute kann sie ihr erlerntes Wissen täglich in ihrem Job als Schulsekretärin nutzen.



**Kathrin Rahnfeld**

Absolventin des sgd-Lehrgangs  
„Geprüfte Sekretärin (SGD)“



# Stimmen Sie sich mit Ihrer Familie ab

Mit Ihrem sgd-Fernstudium tritt eine neue Herausforderung in Ihr Alltagsleben, die Ihnen viel Energie abverlangen wird. Auch Familie und Freunde werden diese Veränderung deutlich spüren. Daher ist es wichtig, sich von Anfang an deren Verständnis, Rücksichtnahme und Unterstützung zu sichern.

## Sprechen Sie mit Ihrer Familie

Eine offene und ehrliche Kommunikation mit allen Familienmitgliedern ist eine wichtige Voraussetzung für Ihren Lernerfolg. Suchen Sie also frühzeitig und beständig das Gespräch mit allen Beteiligten, um sich zu verständigen, wie sie die **Veränderungen gemeinsam gestalten** und mögliche Konflikte vermeiden können.

### HOLEN SIE IHRE FAMILIE INS BOOT

Erklären Sie, was Sie vorhaben und welche Ziele Sie mit dem Fernstudium verfolgen. Bitten Sie Ihre Familie um **Unterstützung**. Zeigen Sie allen Ihre Studienhefte und erläutern Sie, wie das Fernlernen funktioniert und dass Sie jetzt regelmäßig Zeit und Ruhe zum Lernen brauchen.

### GEBEN SIE EINE AUSSICHT

Zeigen Sie auch die Möglichkeiten auf, die sich für Sie und Ihre Familie ergeben, wenn Sie das sgd-Fernstudium erfolgreich abgeschlossen haben. Eine berufliche Zusatzqualifikation kann beispielsweise zu einer **Gehaltserhöhung** führen, die **mehr Geld für Freizeit und andere schöne Dinge** in die Familienkasse spült. Eine neue Stelle bedeutet möglicherweise **bessere Arbeitszeiten** - und damit mehr Zeit für die Familie.

### FINDEN SIE GEMEINSAM LÖSUNGEN

Nicht immer werden die anderen Familienmitglieder uneingeschränkt glücklich über die anstehenden Veränderungen sein. **Blieben Sie optimistisch**: Fragen Sie nach den Ursachen und finden Sie einen gemeinsamen Weg.

### TREFFEN SIE FESTE VEREINBARUNGEN

Vereinbaren Sie feste Zeiten, zu denen Sie ungestört lernen können. Diese Lernzeit sollten alle respektieren. Planen Sie zum Ausgleich auch genügend Zeit für gemeinsame Familienaktivitäten ein.

## sgd-TIPP

Lassen Sie Ihre Kinder selbst aussuchen, welche Aufgabe sie gern übernehmen wollen. Denn was sie freiwillig tun, erledigen sie mit mehr Engagement.



### sgd-TIPP

Stellen Sie Ihren Kindern eine Belohnung in Aussicht. Das motiviert zusätzlich.



## Hausarbeit neu organisieren

Vielleicht haben Sie das Glück, dass Ihre Familie Hausarbeit und Einkaufen bereits gemeinsam erledigt. Ist das nicht der Fall, denken Sie darüber nach, welche Ihrer Verpflichtungen Sie im Einzelnen an wen abgeben könnten.

Erstellen Sie gemeinsam eine **Liste mit allen Dingen**, die tagtäglich erledigt werden müssen, und besprechen Sie anschließend, wer was übernimmt. Verteilen Sie die Aufgaben möglichst so, dass niemand benachteiligt oder überfordert wird. Je größer Ihre Kinder sind, desto mehr können auch sie beitragen.

## Unregelmäßigkeiten akzeptieren

In den ersten Wochen kann es natürlich vorkommen, dass nicht alles auf Anhieb klappt oder jemand etwas zu erledigen vergisst. **Bleiben Sie gelassen** und reden Sie mit dem Betreffenden, bitten sie ihn sachlich, es das nächste Mal besser zu machen.

Auf keinen Fall sollten Sie die Arbeit selbst übernehmen - auch wenn alles damit schneller erledigt ist. Damit geben Sie ein falsches Signal, frustrieren vielleicht sogar Ihre Lieben und haben selbst keine Entlastung erreicht. Üben Sie sich in solchen Situationen in **Gleichmut und Toleranz**. Geben Sie Ihren Unterstützern Tipps und motivieren Sie sie mit Lob und Anerkennung für die neue Hilfe.

## Fordern Sie Rücksichtnahme

Natürlich können Sie nicht effektiv lernen, wenn Ihre Kinder im Zimmer herumtoben und Ihr Partner Sie ständig mit Fragen oder Anliegen unterbricht. Vereinbaren Sie **verbindliche Zeiten**, in denen Sie auf keinen Fall gestört werden wollen und sich vollständig auf Ihr Lernen konzentrieren können.

Überlegen Sie auch, wie Sie **störende Einflüsse** am besten **vermeiden** können. Bitten Sie beispielsweise Ihren Partner, während Ihrer Lernzeit Telefonate anzunehmen, beim Klingeln an die Wohnungstür zu gehen oder die Kinder zu beschäftigen.

## Lernen Sie, NEIN zu sagen

Vor allem zu Beginn Ihres sgd-Fernstudiums werden Familie und Freunde trotz Absprachen versuchen, Sie spontan von Ihrer Lernroutine abzubringen. Kündigen Sie am besten schon vorab an, dass Sie **keine Ausnahmen** machen, und bitten Sie um Verständnis. Das Wichtigste dabei: Stehen Sie in der jeweiligen Situation zu Ihrem Wort, auch wenn die anderen enttäuscht sind und Sie selbst gern etwas anderes tun würden. Mit der Zeit wird sich Ihre Familie darauf einstellen.

### sgd-TIPP

#### Was ist ein Notfall?

Stimmen Sie mit Ihren Kindern genau ab, unter welchen Umständen Sie gestört werden dürfen.



# Finden Sie den richtigen Ort zum Lernen

Ob Küchentisch oder Schreibtisch - wo wir lernen, hat großen Einfluss darauf, wie schnell wir beim Lernen vorankommen und wie groß unsere Lernerfolge letztlich sind. Was Sie bei der Wahl Ihres Lern- und Arbeitsplatzes beachten sollten, erfahren Sie in diesem Kapitel.

## Ist Ihr Lernplatz gut geeignet?

Das Wichtigste bei der Wahl des Lernplatzes ist, dass er die **notwendige Ruhe** garantiert, die Sie zum Lernen benötigen. Darüber hinaus gibt es noch weitere Anforderungen. Überprüfen Sie anhand der

folgenden Tabelle, ob Ihr derzeitiger Lernplatz diese erfüllt.

Bei allen Punkten, bei denen Sie „Nein“ angekreuzt haben, sollten Sie unbedingt **Verbesserungen vornehmen**. Und auch bei „meistens“ sollten Sie - wenn möglich - nachbessern.



	ja	meistens	nein
Arbeiten Sie zu Hause immer am selben Platz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie ungestört lernen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sitzen oder stehen Sie beim Lernen entspannt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Beleuchtung hell genug?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie auf Ihrem Arbeitstisch genug Platz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Befinden sich an Ihrem Lernplatz nur wichtige Unterlagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie Ihre Unterlagen auf dem Tisch liegen lassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie an Ihrem Lernplatz direkten Zugriff auf alle wichtigen Arbeitsmittel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Befinden sich oft benötigte Arbeitsmittel wie Nachschlagewerke in Reichweite?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es auch einen Platz für wichtige Termine, Merktzettel, Arbeits- und Zeitpläne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





## Sorgen Sie für Ordnung und System

Vom Kugelschreiber bis zum Wörterbuch – an Ihrem Lernplatz sollten alle Dinge, die Sie zum Lernen brauchen, griffbereit und an ihrem festen Platz zu finden sein. Das erspart Ihnen unnötiges Suchen, Zeitverlust und Unterbrechungen, die Ihren Lernfluss stören.

Schaffen Sie sich ein **praktisches Ablagesystem**, um schnell auf die richtigen Informationen zurückzugreifen. Schnellhefter, Karteien, Hängeordner und Ablage- sowie Ordnungssysteme auf Ihrem Computer bieten viele Möglichkeiten, um Ihren Lernstoff zu strukturieren. Auch Studienhefte, Lehrbücher und Nachschlagewerke sollten einen festen Platz auf oder in der Nähe Ihres Lernplatzes erhalten.

Suchen Sie sich bei Lernbeginn, die Lernmaterialien heraus, die Sie aktuell benötigen. Und sortieren diese wieder in Ihr Ablagesystem, wenn Sie sie nicht mehr brauchen.

## Richten Sie sich einen Wohlfühlort ein

Sie werden viel Zeit an Ihrem Lernplatz verbringen. Daher sollten Sie sich ihn auch so einrichten, dass Sie sich an ihm wohlfühlen. Umgeben Sie sich mit Dingen, die Sie mögen und die **positive Erinnerungen oder Assoziationen** hervorrufen.

Sie mögen **Blumen**? Dann stellen Sie sich einen Strauß in Sichtweite. Sie sind gern im Grünen? Dann verschönern Sie Ihren Arbeitsplatz mit Zimmerpflanzen. Auch Fotos von Ihren Kindern, Postkarten mit **Urlaubsimpressionen** oder **motivierenden Sprüchen** sorgen für gute Laune.

Entfernen Sie zudem alles aus ihrem Sichtfeld, was Sie ablenken oder demotivieren könnte. So sollten Sie zum Beispiel nicht auf überladene Regale und überfüllte Ablagekörbe blicken. Auch auf eine Wand zu schauen, ist wenig angenehm. Schaffen Sie sich stattdessen **Blickfreiheit**, sodass Sie Ihren Blick ab und zu in die Ferne richten können. Das entspannt die Augen und lässt sie weniger schnell ermüden.

### sgd-TIPP

#### Ablage P

Nutzen Sie Ihren Papierkorb als Arbeitsmittel:  
Was Sie nicht mehr brauchen, wird entsorgt.



### Was wollen Sie an Ihrem Lernplatz verändern?

Notieren Sie Ihre Ideen jetzt in Stichpunkten und setzen Sie diese so schnell wie möglich um.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Setzen Sie auf eine gute Motivation

Der Wert einer soliden Motivation wird häufig unterschätzt. Vor allem in schwierigen Lern- und Lebensphasen entscheidet sie darüber, wie groß Ihre Selbstdisziplin und Ihr Durchhaltevermögen sind. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie Ihre Beweggründe erkennen und für sich nutzen können.

## Wie motiviert sind Sie?

Fragen Sie sich zunächst ehrlich, wie Sie im Moment zum Lernen stehen und welche Ansprüche Sie dabei an sich selbst

stellen. Der folgende Test hilft Ihnen bei der **Selbstanalyse**. Bitte kreuzen Sie in jedem Abschnitt die Aussage an, die für Sie zutrifft.



### Wie hoch ist Ihre Motivation?

	stimmt
<b>Mein Ziel bei Prüfungen war immer ...</b>	
gerade noch positiv abzuschließen.	<input type="checkbox"/> 1
durchschnittliche Leistungen zu erbringen.	<input type="checkbox"/> 2
zumindest gute Leistungen zu erbringen.	<input type="checkbox"/> 3
möglichst viele sehr gute Leistungen zu erbringen.	<input type="checkbox"/> 4
<b>Mein Ehrgeiz geht dahin, ...</b>	
sehr gute und gute Noten zu erhalten.	<input type="checkbox"/> 4
gute und befriedigende Noten zu erhalten.	<input type="checkbox"/> 3
befriedigende Noten zu erhalten.	<input type="checkbox"/> 2
ausreichende Noten zu erhalten.	<input type="checkbox"/> 1
<b>Wie gut gelingt es Ihnen, systematisch zu lernen?</b>	
Ich halte mich eisern an meinen Plan.	<input type="checkbox"/> 4
Ich weiche ab und zu vom Plan ab.	<input type="checkbox"/> 3
Ich lerne teilweise sehr systematisch, teilweise fehlt mir die Lust.	<input type="checkbox"/> 2
Ich lerne eher unsystematisch.	<input type="checkbox"/> 1
<b>Früher in der Schule habe ich meine Hausaufgaben ...</b>	
immer sofort erledigt und mir Mühe gegeben.	<input type="checkbox"/> 4
irgendwann im Lauf des Nachmittags gemacht und versucht, schnell fertig zu werden.	<input type="checkbox"/> 3
meist erst am Abend erledigt und so, dass ich nicht auffiel.	<input type="checkbox"/> 2
nur gemacht, wenn es unbedingt sein musste und ich nicht von anderen abschreiben konnte.	<input type="checkbox"/> 1
<b>Aus einem Lehrbuch schreibe ich mir ...</b>	
alles heraus, was wichtig sein könnte.	<input type="checkbox"/> 4
alles heraus, was mit Sicherheit wichtig ist.	<input type="checkbox"/> 3
alles heraus, was mich interessiert.	<input type="checkbox"/> 2
kaum etwas heraus.	<input type="checkbox"/> 1

### AUSWERTUNG

Bitte zählen Sie die Punkte zusammen.

#### Bis 7 Punkte

Ihre Lernmotivation ist nicht sehr ausgeprägt. Versuchen Sie sich klarzumachen, was Sie persönlich vom Lernen haben. Halten Sie das Ergebnis auf einem Zettel fest und hängen Sie ihn an Ihrem Lernplatz auf.

#### 8 - 12 Punkte

Sie können Ihre Lernmotivation noch verbessern. Machen Sie sich immer mal wieder deutlich, was Sie mit dem

sgd-Fernstudium erreichen wollen. Nutzen Sie Belohnungen zur Unterstützung der Motivation.

#### 13 - 16 Punkte

Ihre Motivation ist gut. Damit sie erhalten bleibt, sollten Sie auf regelmäßige Erfolgserlebnisse achten.

#### Über 16 Punkte

Gratulation! Ihre Lernmotivation ist ausgesprochen hoch. Freuen Sie sich, aber vergessen Sie auch die Pausen und den Ausgleich nicht.

## Wie zielstrebig sind Sie?

Neben einer positiven Einstellung gegenüber dem Lernen brauchen Sie noch drei weitere Fähigkeiten, um systematisch und über eine längere Zeit konsequent zu ler-

nen: Durchhaltevermögen, Zuversicht und Selbstdisziplin. Überlegen Sie mithilfe der folgenden Fragen, wie Sie diese **Soft Skills** beherrschen. Kreuzen Sie an, welcher Aussage Sie zustimmen:



### Wie gut sind die Erfolgsaussichten?

	stimmt	stimmt eher nicht
<b>Durchhaltevermögen</b>		
Ich kann mich gut selbst motivieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit Rückschlägen komme ich gut zurecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich in eine Sache richtig verbeißen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich halte meine festgelegten Lernzeiten ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Erfolgszuversicht</b>		
Ich weiß, ich schaffe es, mein Ziel zu erreichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ähnliche Ziele habe ich bereits in der Vergangenheit erreicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe meine Ziele klar vor Augen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Selbstdisziplin</b>		
Gegen Ablenkungen bin ich immun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich etwas beginne, bleibe ich auch dabei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlendrian kommt bei mir nicht vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei schwierigem Lernstoff „beiße ich mich durch“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### AUSWERTUNG

Bei jeder Aussage, der Sie nicht zustimmen konnten, sollten Sie überlegen, wie Sie die Erfolgsaussichten verbessern.



## Fokussieren Sie sich auf Ihre Ziele

Um Ihre Lernmotivation zu verbessern, ist vor allem eines wichtig: Vergegenwärtigen Sie sich die Ziele, die Sie mit dem Lernen verbinden. Beantworten Sie sich zum Beispiel folgende Fragen:

- ❓ Was für einen Gewinn habe ich persönlich, wenn ich meine Lernziele erreiche?
- ❓ Welche Nachteile entstehen mir, wenn ich die Ziele nicht oder nicht zum geplanten Termin erreiche?

Notieren Sie sich Ihre Antworten und führen Sie sich diese immer dann vor Augen, wenn Ihre Motivation zum Lernen nachlässt.



### sgd-TIPP

Immer wenn Ihre Motivation nachlässt, sollten Sie sich diese Fragen erneut stellen.

## Machen Sie sich Ihre Erfolge bewusst

Egal, wie weit Sie in Ihrem sgd-Fernstudium bereits gekommen sind: Sie haben schon einiges erreicht und können stolz darauf sein. Führen Sie sich diese Fortschritte und Erfolge immer wieder vor Augen. Machen Sie sich am besten eine **Liste** und hängen Sie diese an Ihrem Lernplatz auf. Vergessen Sie auch nicht, diese regelmäßig um **neue Lernerfolge** zu erweitern.

Motivierend ist auch, jeden Tag auf Ihrem Lernplan alles abzuhaken, was Sie geschafft haben. Freuen Sie sich täglich, dass Sie Ihrem Ziel Schritt für Schritt näherkommen.

## Schaffen Sie sich Anreize

Je langfristiger Ihre Ziele sind, desto schwieriger ist es, Ihre Motivation aufrechtzuerhalten. Hier helfen **kleine Geschenke**, die Sie sich selbst machen, wenn Sie ein Etappenziel erreicht haben. Nehmen Sie diese Belohnungen in Ihren Lernplan auf, indem Sie – am besten schriftlich – festlegen, was Sie sich beim Erreichen welches Ziel gönnen. Dabei ist es grundsätzlich egal, was Sie sich schenken. Hauptsache Sie freuen sich darauf. Folgen Sie am besten der Faustregel: **Je wichtiger das Ziel ist, desto größer sollten die Belohnungen sein.**

Probieren Sie es gleich mal aus: Erstellen Sie sich eine **Liste mit Belohnungen** für Ihre nächsten Tages-, Wochen- und Monatsziele.

### sgd-TIPP

Suchen Sie nach Belohnungen, von denen auch Ihre Familie profitiert. Dann schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe.

**Zur Anregung einige Beispiele:** Eine kleine Belohnung könnte ein langes Telefonat mit der Freundin oder ein Kinobesuch sein. Eine große Belohnung ist ein Wochenendausflug mit der Familie oder Ausgehen mit Ihrem Partner.

 Was ist Ihr Ziel Welche Belohnung sehen Sie vor?	Art des Ziels		
	Tagesziel	Wochenziel	Monatsziel
Kino besuch	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Suchen Sie sich Unterstützung

Wenn möglich, suchen Sie sich Menschen, die ähnliche Ziele haben. Mitstreiter finden Sie beispielsweise im sgd-OnlineCampus. Mit ihnen können Sie den **Lernstoff besprechen, sich austauschen** und **sich gegenseitig helfen**. Gemeinsames lässt sich nicht nur leichter lernen, sondern schafft zusätzliche Motivation.

**Übrigens:** Das Schaffen von Anreizen funktioniert auch in der Gruppe: Wer zum Beispiel regelmäßig seinen Stoff beherrscht, bekommt eine Belohnung. Und wer das Lerntreffen versäumt, muss fünf Euro in die Partykasse einzahlen. Schließlich können Sie auch Ihre Erfolge gemeinsam feiern.

Wie gut Ihnen Lernen in der Gruppe tut, finden Sie mit dem folgenden Test heraus. Kreuzen Sie das entsprechende Feld an:



Lernstil	stimmt	stimmt eher nicht
	<b>K</b>	<b>I</b>
Ich spreche den Lernstoff gern mit anderen durch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit schwierigen Inhalten beschäftige ich mich nicht gern allein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich diskutiere gern Themen mit anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei offenen Fragen höre ich gern die Meinung anderer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hole mir Rat bei anderen, wenn ich mit dem Lernen nicht weiterkomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemeinsam lernt es sich am besten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich mit anderen diskutiere, weiß ich nachher oft mehr als vorher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### AUSWERTUNG

Zählen Sie die Kreuze in jeder Spalte. Die Anzahl zeigt Ihnen jeweils, wie gut Sie in der Gruppe oder allein lernen.

**K** steht für Kommunikation. Viele Kreuze in dieser Spalte bedeuten: Sie lernen besser mit anderen zusammen.

**I** steht für individuell. Vermehrt Kreuze hier heißt: Sie können gut für sich allein lernen.

Haben Sie in beiden Spalten ähnlich viele Kreuze, sollten Sie überlegen, wann Sie besser für sich lernen und wann besser gemeinsam mit anderen.

## Hüten Sie sich vor Selbstkritik

Viele Menschen sind sich selbst der größte Kritiker. Statt sich für das Erreichte zu loben, sehen sie nur, was sie noch nicht geschafft haben. Die Folge: Sie demotivieren sich, indem Sie ihr Lernen ständig als Misserfolg empfinden.

Vermeiden Sie also, innere Dialoge zu führen, die von negativen Einschätzungen und destruktiven Gedanken geprägt sind. Beenden Sie lieber jede Ihrer Lernphasen mit einem **positiven Gedanken**: Machen Sie sich bewusst, was an diesem Tag gut gelaufen ist. Am besten **notieren Sie sich Ihre Erfolgserlebnisse** in einem Lerntagebuch - und blättern es regelmäßig durch. So „programmieren“ Sie sich selbst auf Erfolg.

## Suchen Sie nach Lösungen - nicht nach Ausreden

Selbst mit eiserner Selbstdisziplin kann es vorkommen, dass Sie gesteckte Lernziele nicht wie geplant erreichen oder dass Sie Lernphasen aufgrund von unerwarteten Ereignissen verschieben müssen. Das ist normal.

Schwierig wird es erst, wenn die Ausnahmen zur Regel werden. Behalten Sie aber auch dann einen **kühlen Kopf** und suchen Sie zunächst nach den Ursachen. Haben Sie diese erkannt, finden sich in der Regel auch die **passenden Möglichkeiten**, die Hinderungsgründe aus der Welt zu schaffen. Stellen Sie sich beispielweise folgenden Fragen:

- ❓ **Liegt es an meiner Motivation? Stehe ich vielleicht doch nicht richtig zu meinen Lernzielen?**
- ❓ **Sind meine Pläne und Ziele realistisch? Habe ich genügend Zeit zur Verfügung? Ist mein Lernpensum vielleicht zu hoch?**
- ❓ **Passen die Rahmenbedingungen? Habe ich genügend Ruhe und ausreichend Platz zum Lernen? Werde ich zu oft gestört?**

Eines ist dabei sehr wichtig: Seien Sie ehrlich mit sich selbst. Je schneller Sie auf Entschuldigungen und Ausreden verzichten, desto **mehr Kraft und Energie** haben Sie für die Suche nach Lösungen.



**Einfach „Lernen lernen“** - ist nur eines unserer kostenlosen Webinare, das Ihnen zeigt, wie es geht. Anhand von Übungen und Beispielen erleben Sie, wie Sie Ihre Wissensaufnahme effektiver und Ihre Lernziele schneller erreichen.



# Organisieren Sie Ihr Lernen

Wenn Sie Ihr sgd-Fernstudium erfolgreich abschließen wollen, sollten Sie ihm einen festen Platz in Ihrem Alltag einräumen - und dazu brauchen Sie eine gute Organisation. Was Sie bei Zeitplanung beachten sollten und welche Informationen Ihnen am besten weiterhelfen, verraten wir Ihnen in diesem Kapitel.

## Zeitbedarf abschätzen

Bestimmen Sie zunächst, wie viel Zeit Sie für das Lernen brauchen. Einen guten Anhaltspunkt bieten Ihnen Ihre Studienhefte. Ihr Lernstoff wurde für Sie in **Lerneinheiten** gegliedert. So können Sie leicht die Zeit abschätzen, die Sie zum Lesen, zum Lernen und zum Lösen der Einsendeaufgaben für den jeweiligen Abschnitt benötigen.

### 1. LESEUMFANG ÜBERSCHLAGEN

Ermitteln Sie zunächst, wie viele Seiten Sie lesen müssen. Um eine Seite **aufmerksam zu lesen**, braucht ein durchschnittlicher Leser ca. 3 bis 5 Minuten. Hinzu kommt die Zeit, die Sie brauchen, um Wichtiges zu markieren, anzukreuzen und herauszuschreiben.

Zusammengenommen können Sie davon ausgehen, dass Sie zum **Durcharbeiten** einer Seite rund 5 bis 10 Minuten benötigen. Multiplizieren Sie diesen Wert mit der vorher ermittelten Seitenanzahl, und Sie haben einen ersten Anhaltspunkt, wie lange es dauert, den Lernabschnitt durchzuarbeiten.

### 2. LERNZEIT ERMITTELN

Beobachten Sie anschließend, wie viel Zeit das Lernen beansprucht. Von Thema zu Thema kann diese variieren. Im Verlauf Ihres sgd-Fernstudiums werden Sie dafür ein Gespür entwickeln. Bedenken Sie auch: Muten Sie sich nicht zu viel zu. Planen Sie ausreichend **Zeitpuffer** ein, um sich zwischendurch zu erholen und um sich Zeit für die Familie zu nehmen.

### 3. BEARBEITUNGSZEIT DER EINSENDEAUFGABEN ERMITTELN

Nun brauchen Sie nur noch herauszufinden, wie viel Zeit im Durchschnitt das Bearbeiten der Einsendeaufgaben in Anspruch nimmt. Überprüfen Sie Ihre Ergebnisse in größeren regelmäßigen Abständen.

Füllen Sie abschließend die folgende Tabelle aus, und Sie erhalten den ungefähren **zeitlichen Aufwand für Ihren Lernabschnitt**. Mit diesen Werten können Sie nun eine realistische Zeitplanung erstellen und überprüfen, ob Sie genügend Zeit auf das Lernen verwenden.

Notieren Sie, wie viele Seiten Sie **lesen** müssen.

.....  
Seiten

Teilen Sie die Seitenzahl durch die Zahl 6.  
Dann wissen Sie, wie viele Stunden Sie einplanen müssen.

.....  
Stunden

Überlegen Sie, wie viele Stunden Sie pro Tag für das **Lernen** einplanen wollen. Bitte seien Sie dabei realistisch.

.....  
Stunden pro Tag

Teilen Sie die Zahl der notwendigen Lernstunden durch die Zahl der verfügbaren Stunden pro Tag. Als Ergebnis haben Sie eine Schätzung des **Aufwands in Tagen**.

.....  
Lerntage

## Freiräume schaffen

Stellen Sie nun fest, dass Sie mehr Lernzeit als geplant benötigen, ist das nicht schlimm. Unserer Erfahrung nach gibt es bei allen Fernlernenden **Möglichkeiten, zusätzliche Zeit zu gewinnen**. Suchen sie nach ihnen und fragen Sie sich zum Beispiel: Können Sie ...

### ... Ihr berufliches Engagement für eine Weile zurückfahren?

Vermeiden Sie Überstunden und freiwillige Zusatzaufgaben. Falls möglich können Sie auch über eine vorübergehende Reduzierung Ihrer Stundenzahl nachdenken.

### ... anstehende Aufgaben verschieben?

Setzen Sie Prioritäten. Nicht alles muss unbedingt sofort erledigt werden: Die Wohnung muss mal wieder renoviert werden? Das kann noch ein paar Monate warten. Oder Sie möchten sich gerne ehrenamtlich engagieren? Nach Ihrer Weiterbildung ist dafür auch noch Zeit.

### ... Hilfe von außerhalb suchen?

Ob Fenster putzen oder Rasen mähen – einige Arbeiten im Haushalt lassen sich auch gut an Außenstehende delegieren. Sei es an einen Teenager aus der Nachbarschaft, der sein Taschengeld aufbessern möchte, oder eine professionelle Haushaltshilfe.

### ... sich gegenseitig entlasten?

Wechseln Sie sich mit Bekannten bei der Kinderbetreuung ab: Einmal ist Ihr Kind dort, und ein anderes Mal betreuen Sie die Kinder.

### ... Ihre Ansprüche senken?

Ein perfekter Haushalt, strahlende Sauberkeit, der perfekte Gastgeber: Verabschieden Sie sich von dem Anspruch, alles zu hundert Prozent richtig und gründlich zu machen.

## Die richtige Lernzeit finden

Beim Fernlernen haben Sie den Vorteil, dass Sie sich Ihre **Lernzeiten flexibel einteilen** können. Dennoch sollten Sie bei deren Wahl auf verschiedenen Faktoren achten, um optimal lernen zu können.

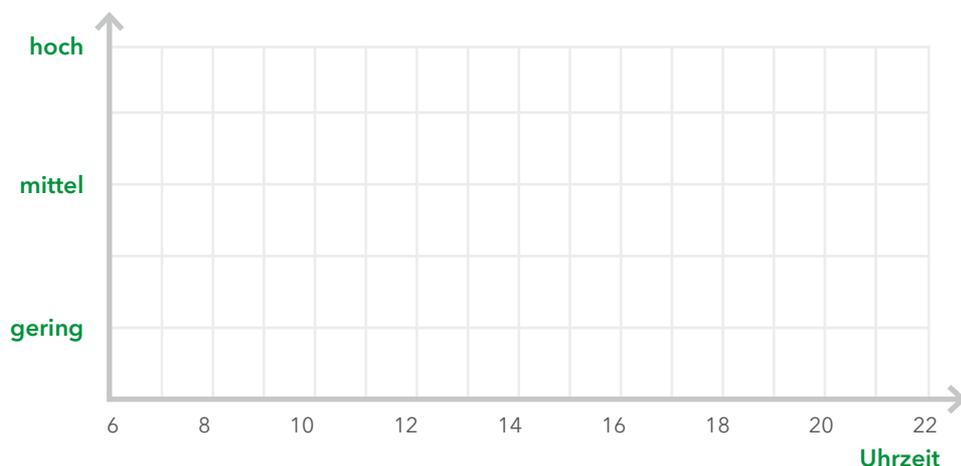
### QUANTITÄT STATT QUALITÄT

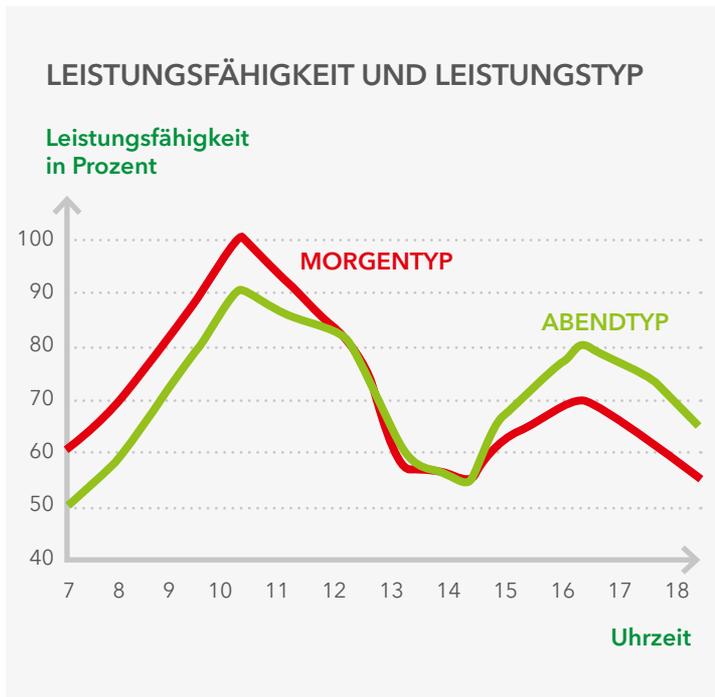
Seien Sie bestrebt, sich **feste Termine in regelmäßigen Abständen** zu setzen und diese möglichst strikt einzuhalten. Gewohnheiten helfen uns, effektiver zu lernen. Wenn Sie jeden Tag eine Stunde reservieren, ist dies besser, als alles auf das Wochenende zu schieben.

### STÖRZEITEN ERMITTELN

Legen Sie Ihre Lernstunde möglichst auf einen Zeitpunkt, an dem Sie ungestört arbeiten können. Diesen ermitteln Sie am besten, wenn Sie alle **wiederkehrenden Störungen** in der folgenden Tabelle eintragen.

## ZAHL DER STÖRUNGEN





### OPTIMALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT NUTZEN

Finden Sie heraus, wann Ihre **persönlich beste Lernzeit** ist und Sie sich am besten konzentrieren können.

Wenn Sie ein „Morgentyp“ sind, lernen Sie vielleicht, bevor Ihre Familie aufsteht. Als „Abendtyp“ hingegen können Sie sich besser konzentrieren, wenn die Kinder bereits im Bett sind. **Ruhige Zeiten** gibt es auch gegen Mittag oder am späten Nachmittag.

Generell ist die **Leistungsfähigkeit** am frühen Vormittag gegen 10 Uhr besonders hoch und sinkt gegen Mittag stark ab. Das gilt sowohl für Morgen- als auch für Abendtypen, allerdings ist die Kurve beim Abendtypen morgens flacher. Dafür sind die Abendtypen nach dem „Mittagsloch“ etwas leistungsfähiger als die Morgentypen.

### Sind Sie ein Morgen- oder Abendtyp?



#### Beantworten Sie folgende Fragen:

	ja	nein
Stehen Sie morgens möglichst spät auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafen Sie gern am Wochenende lange aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie abends Probleme, ins Bett zu kommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Starten Sie morgens Ihren Tag im Büro mit einfachen Aufgaben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bleiben Sie nachmittags öfter länger im Büro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fangen Sie morgens spät an zu arbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehören Sie beim Abendessen im Hotel oft zu den letzten Gästen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### AUSWERTUNG

Zählen Sie zusammen, wie häufig Sie mit Ja geantwortet haben. Je näher Sie der Punktzahl 7 kommen, desto wahrscheinlicher sind Sie ein Abendtyp, je näher Sie an 0 sind, desto eher sind Sie ein Morgentyp.

## GEWOHNHEITEN NUTZEN - IHRE UND DIE IHRER FAMILIE

Richten Sie sich bei der Wahl Ihrer Lernzeit auch nach den Gewohnheiten Ihrer Familie. Nutzen Sie beispielsweise die Zeiten, in denen Ihre **Kinder in der Schule** sind, einem Hobby nachgehen, Mittagsschlaf halten oder bereits im Bett liegen.

Sie sind **nach Dienstschluss** noch fit und alleine im Büro? Dann ist es vielleicht möglich, eine Stunde länger zu bleiben und die einkehrende Ruhe am Arbeitsplatz für das Lernen zu nutzen. Vorausgesetzt natürlich Ihr Arbeitgeber stimmt dem zu.

Nun haben Sie alle Informationen zusammengetragen, um einen **verbildlichen Wochenzeitplan** für das Lernen aufzustellen. Nutzen Sie einfach die folgende Tabelle:



### Lernplan

Tag	Uhrzeit	Lerndauer (in Stunden)
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

## Mit kleinen Schritten beginnen

Nachdem Sie sich einen genauen Zeitplan erarbeitet haben, legen Sie am besten gleich los. Fangen Sie lieber langsam an. **Geistige Arbeit lässt sich gut mit körperlicher Leistung vergleichen:** Sich als Ungeübter nach zehn Kilometern Joggen völlig abgekämpft zu fühlen, zerstört jede Freude auf die nächste Etappe. Schaffen Sie

sich zu Beginn stattdessen lieber kleine, aber dafür **regelmäßige Lernerfolge**. Das motiviert ungemein.

Aus demselben Grund sollten Sie möglichst mit dem Lernstoff beginnen, der Ihnen liegt, worin Sie schon Erfahrungen sammeln konnten oder Vorkenntnisse besitzen. Dann fallen Ihnen das Verstehen und das Behalten viel leichter.



## Vier Tipps für effektive Pausen

- 1. Rechtzeitig Pausen einlegen**  
Pausieren Sie, bevor Sie richtig erschöpft sind. Eine 5-minütige Pause zur Erholung reicht am Vormittag meist aus. Nachmittags brauchen Sie etwas länger, um wieder fit zu sein.
- 2. Minipausen nutzen**  
Stehen Sie öfter einmal auf, öffnen Sie das Fenster, atmen Sie tief durch. Heben Sie die Arme, recken und strecken Sie sich. Das alles dauert nicht mehr als ein bis zwei Minuten. Aber Sie lösen sich von Ihrer Arbeit, verschaffen sich Bewegung und versorgen Ihr Gehirn mit frischem Sauerstoff.
- 3. In Pausen nicht arbeiten**  
Ob Kaffeetrinken oder Nach-den-Kindern-Sehen – machen Sie in Ihren Pausen etwas, das Ihnen keine große Konzentration abverlangt. Begehen Sie nicht den Fehler, nach der Post zu schauen, E-Mail zu lesen oder zu chatten. Das könnte Ihre Konzentrationsfähigkeit in der Folge negativ beeinflussen.
- 4. Für Abwechslung sorgen**  
Je höher die geforderte Konzentration ist, desto schneller sinkt die Aufmerksamkeit. Wechseln Sie deshalb mit anstrengende Aufgaben und Routinetätigkeiten, wie Kopieren, Sortieren oder Ordnen, ab. Ihr Vorteil: Sie brauchen nicht viel zu überlegen. Ihr Kopf ist frei, um das Gelernte zu verarbeiten.

## Pausen vorsehen

Wie beim Sport sind auch beim Lernen Pausen **für den Lernerfolg sehr wichtig**. Das zeigt Untersuchungen zur Konzentrationsfähigkeit: Bereits nach zehn Minuten sinkt die Konzentration merklich. Nach ca. 35 Minuten sackt sie noch einmal ab. Wer jetzt eine Pause macht, ist wieder frischer und kann sich besser konzentrieren.

Wann Sie eine Pause brauchen, hängt von zwei Faktoren ab:

- ✔ dem **Schwierigkeitsgrad** des Lernstoffs: Je schwieriger das Pensum ist, desto stärker müssen Sie sich konzentrieren.
- ✔ Ihrer **Konzentrationsfähigkeit** im Augenblick: Sind Sie gerade müde oder steigt die Anzahl der Ablenkungen, müssen Sie mehr Energie aufbringen, um konzentriert zu bleiben.

Also warten Sie nicht ab, bis Ihre Gedanken abschweifen, Sie Texte „leer“ lesen, ohne den Sinn zu verstehen, und wieder von vorn beginnen zu müssen.



## Lernproblemen aktiv begegnen

Der Lernstoff Ihres Studienmaterials ist leicht verständlich und praxisnah aufbereitet, um Sie beim Lernen bestmöglich zu unterstützen. Sie können jedoch nicht verhindern, dass Ihnen das Lernen aus verschiedenen Gründen von Zeit zu Zeit nicht ganz so leicht von der Hand geht.

Im Folgenden stellen wir Ihnen **drei typische Klippen beim Lernen** vor und verraten Ihnen, was Sie dagegen tun können.

### SIE KOMMEN MIT DEM LERNPENSUM NICHT ZURECHT.

Sich verbindliche Lernziele zu setzen und alles daran zu setzen, diese zu erreichen, ist eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Lernen. Wird der Leistungsdruck jedoch zu hoch, schwindet die Freude und Ihr Lernerfolg sinkt.

Passen Sie daher Ihr Lernpensum Ihren aktuellen Möglichkeiten an. Machen Sie **ausreichend Pausen** und sorgen Sie besonders in solchen Situation bewusst für **Abwechslung im Lernstoff** und **freizeitlichen Ausgleich**, um den Kopf immer wieder freizubekommen.

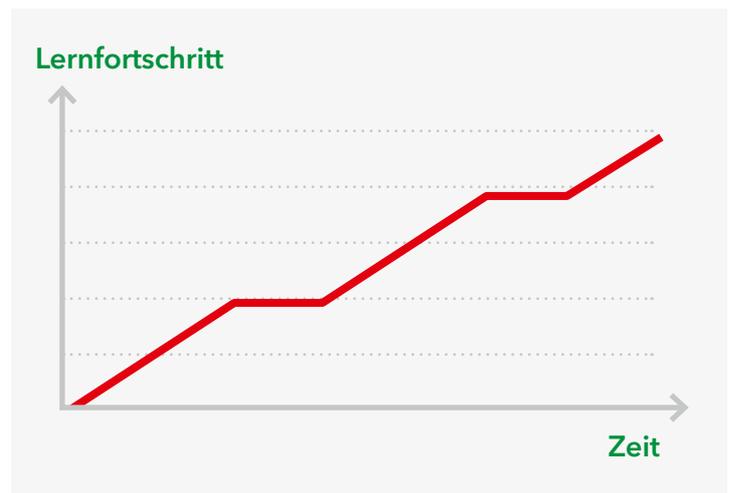
### SIE HABEN DAS GEFÜHL, DASS SIE TROTZ GROSSER ANSTRENGUNG KEINE FORTSCHRITTE MACHEN.

Dann machen Sie gerade Erfahrungen mit einem sogenannten **Lernplateau**: Denn Lernerfolge stellen sich nicht linear ein, sondern in Schüben. Deshalb haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Gedächtnis wie ein Sieb ist und Sie nicht weiterkommen. Das ist vollkommen normal.

**Einfach „Lernen lernen“** - ist nur eines unserer kostenlosen Webinare, das Ihnen zeigt, wie es geht. Anhand von Übungen und Beispielen erleben Sie, wie Sie Ihre Wissensaufnahme effektivieren und Ihre Lernziele schneller erreichen.

Melden Sie sich jetzt an unter <https://www.sgd.de/webinar-lernen-lernen.html>.

Bleiben Sie gelassen, lernen Sie regelmäßig weiter und wechseln Sie sowohl die Lernmethode als auch das Lernmedium. Dann kommen die Erfolgserlebnisse wieder von selbst.



### SIE HABEN KEINE LUST.

Unlustphasen sind vollkommen normal und meist ein Zeichen dafür, dass sich Ihr Gehirn nach Abwechslung und Erholung sehnt. In der Regel fehlt dann nicht nur die Überwindung, sondern vollkommen die Freude am Lernen.

Nehmen Sie solche Phasen als **normale Begleiterscheinungen** hin. Gönnen Sie sich eine kurze Auszeit, machen Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen, und setzen Sie sich anschließend ein leicht erreichbares Ziel. Eine **Belohnung** kann zusätzlich motivieren.



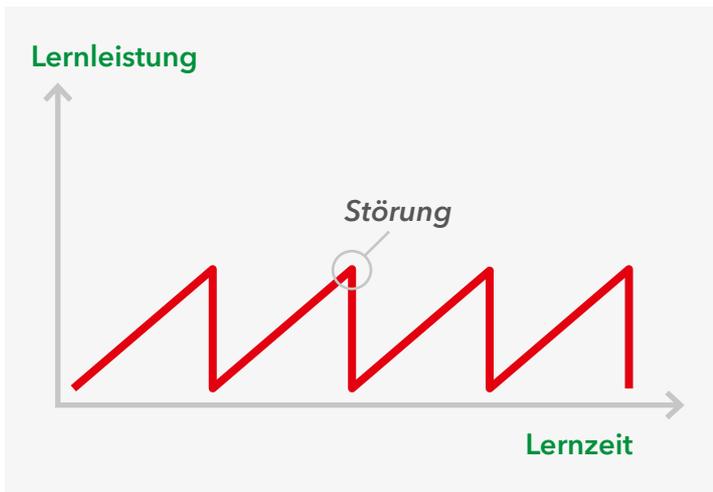


# Machen Sie Ihr Lernen effektiver

Das Lernen neben familiären und beruflichen Verpflichtungen kann mitunter viel Energie kosten. Doch nicht immer so viel, wie Sie vielleicht denken. Mit ein paar einfachen Mitteln lässt es sich effektiver gestalten, sodass Sie Ihre Lernerfolge spürbar erhöhen.

## Störungen verkleinern den Lernerfolg

Eine hervorragende Motivation und die besten Lernbedingungen nützen wenig, wenn Sie dauernd gestört werden. Denn nach jeder Störung müssen Sie sich erneut in das Thema einfinden. Und das kostet Zeit und Energie, die Sie besser nutzen können. Bekannt ist dieses Phänomen als sogenannter Sägezahneffekt.



## Störungen aktiv begegnen

Störungen während der Lernzeit lassen sich nicht immer vermeiden, aber mit der richtigen Strategie können Sie diese deutlich reduzieren. So werden Sie möglichst selten aus Ihrer Konzentration gerissen.

### VERHINDERN SIE STÖRUNGEN

Viele Lernunterbrechungen lassen sich durch vorausschauendes, konsequentes Handeln vermeiden. Suchen Sie daher nach Störquellen, analysieren Sie diese und stellen Sie sie möglichst ab. Bitten Sie Familie und Freunde zum Beispiel, Sie während Ihrer Lernzeiten nicht zu stören. Schalten Sie Ihre Telefone stumm und suchen Sie sich einen ruhigen Lernplatz.

### HALTEN SIE SICH AN DIE 2-MINUTEN-REGEL

Nicht alle Störungen lassen sich vermeiden. Aber bedenken Sie: Unser Gehirn kann Informationen für einige Minuten im **Kurzzeitgedächtnis** behalten, bevor sie verlorengehen. Dauert die Störung weniger als zwei Minuten, finden Sie sich schnell wieder in Ihre Lerntätigkeit ein. Je länger eine Störung darüber hinaus anhält, desto mehr Zeit und Energie brauchen Sie, um sich anschließend wieder zu konzentrieren. Überlegen Sie deshalb bereits im Voraus, wie Sie auf Lernunterbrechungen reagieren können, um Sie möglichst kurz zu halten.

### BRINGEN SIE DINGE ZU ENDE

Versuchen Sie, Tätigkeiten möglichst zu Ende zu führen, bevor Sie sich der Störung zuwenden. Es ist zum Beispiel besser, das **Telefon ein paar Mal länger klingeln** zu lassen und den „Besucher“ Ihres Arbeitszimmers **mit einer Geste** zu bitten, kurz zu warten, als mitten aus den Gedanken gerissen zu werden.

### SCHAFFEN SIE SICH EINEN ANKER

Um schnell wieder gedanklich in das Thema hineinzukommen, können Sie folgende „Anker“ benutzen:

- ✔ Markieren Sie die Stelle im Text, bei der Sie gerade sind.
- ✔ Schreiben sich ein Stichwort auf, das Ihren letzten Gedanken beschreibt.
- ✔ Schaffen Sie sich ein Gedankenbild, möglichst einprägsam, vielleicht etwas skurril oder lächerlich. Dann haftet die Assoziation besonders gut.

### sgd-TIPP

Reduzieren Sie durch kluge Planung mögliche Störungen während Ihrer Lernzeit.



### sgd-TIPP

Wenn Sie zu Hause keine Ruhe finden, suchen Sie sich einen anderen ruhigen Ort, wie die Bibliothek, einen Park oder ein wenig besuchtes Café.

### BLEIBEN SIE KONSEQUENT BEI IHRER DERZEITIGEN TÄTIGKEIT.

Führen Sie sich dann Ihr Lernziel und die sich daraus ergebenden Vorteile vor Augen. Das motiviert Sie, sich wieder auf das Lernen zu konzentrieren.

### Bei der Sache bleiben

Ihr Kind knallt die Türen, in der Küche geht etwas zu Bruch oder der Rasen muss gemäht werden: Das Familienleben bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten und Formen der Ablenkungen. Oder die Versuchung ist groß, Ihrem lange entsagten Hobby nachzugehen. Bleiben Sie dennoch standhaft:

Halten Sie an Ihrem selbst erstellten Lernplan fest und nutzen Sie die festgelegten Entspannungsphasen, um sich zu erholen.

Im Einzelfall sind Ablenkungen sicherlich unproblematisch. Wenn Sie ihnen jedoch kontinuierlich nachgeben, nehmen Sie sich systematisch die Zeit weg und stehen sich selbst im Weg. Suchen Sie in diesem Fall nach den **Gründen** und fragen Sie sich zum Beispiel:

- ❓ Fühle ich mich durch die Lernaufgabe über- oder unterfordert?
- ❓ Brauche ich mehr Anregungen?
- ❓ Empfinde ich mein Lernpensum als wenig motivierend?
- ❓ Habe ich einzelne Aufgaben, die ich vor mir herschiebe?

So kommen Sie den **eigentlichen Ursachen** auf die Spur und können überlegen, wie Sie diese aus der Welt schaffen. Ablenkungen verlieren damit Ihre Anziehungskraft, und Sie können sich besser auf das Lernen fokussieren.

## Den „Frosch schlucken“

Viele Menschen neigen dazu, unangenehme Dinge aufzuschieben. Diese **Aufschieberitis** – von Psychologen Prokrastination genannt – ist auch beim Lernen sehr beliebt. Man trödelt, sucht sich Ablenkungen, findet tausend Entschuldigungen, um die geplante Lernarbeit aufzuschieben.

Begegnen Sie diesem Drang frühzeitig und **erledigen Sie unangenehmere Lernaufgaben lieber gleich**. Denn ständiges

Aufschieben führt zum Lernen-in-letzter-Minute und setzt Sie zunehmend unter Druck. Mit jedem Aufschub erhöhen Sie die Belastung in den folgenden Lernphasen und gefährden unter Umständen Ihre Chancen auf einen erfolgreichen Abschluss.

Prüfen Sie sich selbst mit dem folgenden **kleinen Test**: Kreuzen Sie an, welche Aussagen zutreffen, und rechnen Sie anschließend die Punkte für Ihre Auswahl zusammen.



### Umgang mit Störungen

	1 (trifft vollständig zu)	2 (trifft meist zu)	3 (trifft selten zu)	4 (trifft fast nie zu)
Ich finde schnell eine Entschuldigung, warum ich Dinge verschoben habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann am besten arbeiten, wenn ich unter Druck stehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt zu viele Unterbrechungen, die mich hindern, Schwieriges anzugehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich treffe nicht gern Entscheidungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche, andere dazu zu bewegen, unangenehme Dinge für mich zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft zu müde, um auch noch die vielen unangenehmen Dinge anzupacken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umfangreiche Aufgaben erscheinen mir oft als fast unüberwindlicher Berg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss erst alles vom Tisch haben, bevor ich wichtige Aufgaben beginne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trödle gern etwas, wenn der Zeitdruck nicht allzu groß ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache gern erst die Arbeiten, die mir Spaß machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**AUSWERTUNG**

**Bis 15 Punkte**

Sie neigen dazu, wichtige und schwierige Dinge aufzuschieben. Versuchen Sie, dies mit einer genauen Planung und konsequenter Arbeit einzudämmen.

**16 bis 27 Punkte**

Viele Menschen freuen sich nicht gerade, wenn sie schwierige und wichtige Aufgaben vor sich haben. Sie gehören

dazu. Gehen Sie Aufgaben dennoch systematisch an, denn die Arbeit tut sich nicht von allein und belastet Sie zudem unnötig, wenn Sie sie hinauszögern.

**28 bis 44 Punkte**

Sie sind in der Lage, konsequent und zielstrebig zu arbeiten. Auch ein größeres Arbeitspensum oder eine schwierige Aufgabe dürfte Ihnen keine großen Probleme bereiten.



**Notieren Sie hier, welche Aufgaben Sie beim Lernen bevorzugt aufschieben.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Entwickeln Sie Strategien gegen Ihre „Aufschieberitis“, z. B. durch eine besondere Belohnung, wenn Sie diese Arbeit erledigt haben.



**Notieren Sie hier weitere Ideen:**

.....

.....

.....

.....

.....



Denn als Perfektionist sind Sie niemals mit einem Ergebnis zufrieden. Sie finden selbst an der besten Arbeit noch einen Makel. Die Folge ist, dass Sie nie mit ungetrübter **Freude und mit Stolz auf ein Ergebnis zurückschauen**. Und deshalb werden Sie sich kaum mit stärkendem Erfolgsbewusstsein einer neuen Herausforderung stellen.

### Besser gut als perfekt

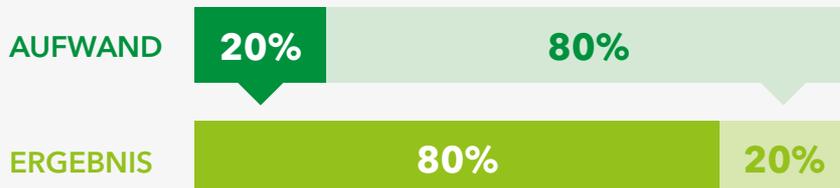
Sie haben Ihr Tagespensum durchgearbeitet, haben alles Wichtige herausgeschrieben und kennen den Lernstoff sehr gut. Doch Sie sehen immer noch „Kleinigkeiten“, die Sie besser machen könnten. Also warten Sie vielleicht lieber noch etwas länger, um die am Ende eines Lernabschnitts obligatorischen **Einsendeaufgaben** zu bearbeiten. Den Vorteil bietet Ihnen schließlich das sgd-Fernstudium. Doch diese Einstellung hat auch ihre **Tücken** und kann ein **starker Bremser** Ihrer Effektivität sein.

Setzen Sie sich daher lieber ein angemessenes Ziel und stellen Sie sicher, dass Sie es erreichen - statt alles perfekt machen zu wollen. Und wenden Sie sich dann **neuen Zielen** zu. Um dabei das **richtige Maß** zu finden, hilft es oft, die eigenen Ansprüche zu hinterfragen und ihnen den dafür notwendigen Aufwand gegenüberzustellen.

### Das Pareto-Prinzip

Vilfredo Pareto, ein italienischer Volkswirt, stellte im 19. Jahrhundert die These auf, dass 20 % der aufgewendeten Energie und Zeit bereits 80 % des Ergebnisses hervorbringen. Für die restlichen 20 % bedarf es dann jedoch nochmal eines fünffachen Zeit- und Energieeinsatzes. Das gilt natürlich auch für Ihr Lernen.

Nun überlegen Sie, welche Ansprüche Sie an sich und an den Lernstoff stellen: Wollen Sie den Kurs unbedingt mit der Bestnote abschließen oder reicht Ihnen ein guter Durchschnitt, den Sie mit einem vergleichsweise geringen Aufwand erzielen können.





# Widmen Sie sich bewusst Ihrer Familie

Während Ihres sgd-Fernstudiums werden Sie Ihrer Familie weniger Aufmerksamkeit widmen können. Umso wichtiger ist es, Ihren Kindern und Ihrem Partner deutlich zu zeigen, dass Sie dennoch für sie da sind. Wie Sie das trotz hohem Lernpensum erreichen können, erfahren Sie in diesem Kapitel.

## Setzen Sie auf Qualität

Nehmen Sie sich **bewusst Zeit für Ihre Familie** – auch wenn Sie am Tag vielleicht nur eine halbe Stunde erübrigen können. Wichtig ist, dass Sie sich dabei vollkommen auf das gemeinsame Miteinander konzentrieren. Es nützt nichts, wenn Sie zwar körperlich anwesend, aber mit Ihren Gedanken wo ganz anders sind.

## Erledigen Sie alltäglich Aufgaben gemeinsam

Ihr Kind muss Hausaufgaben machen? Die Steuererklärung ist fällig? Oder der Einkauf steht an? Dann nutzen Sie die täglichen Pflichtaufgaben, um Zeit miteinander zu verbringen. **Ihr Vorteil:** Sie verbinden das Angenehme mit dem Nützlichen.

## Arbeiten Sie konzentriert

Jede Minute, die Sie bei Ihrer Lerntätigkeit ungenutzt lassen, fehlt Ihnen für das Zusammensein mit Ihrer Familie. Also arbeiten Sie **zielstrebig** auf Ihre Lernziele hin, lassen Sie sich nicht ablenken und suchen Sie ständig nach Möglichkeiten, **effektiver** zu lernen.

## Verabreden Sie sich

Ob Bank, Friseur oder Zahnarzt – Termine helfen, unseren Tagesablauf zu strukturieren. Sie stellen sicher, dass sich jeder Beteiligte Zeit nehmen kann. Warum verabreden Sie sich nicht auch mit Ihrer Familie? Einzige Voraussetzung: Nehmen Sie diese Verabredungen unbedingt genauso ernst wie ein Meeting im Beruf – und **halten Sie Ihre Absprachen ein.**

## Setzen Sie Glanzlichter

Der Besuch im Zoo, den Ihre Kinder sich so wünschen, oder ein Nachmittag auf der Schlittschuhbahn: Machen Sie aus Ihrem Zusammensein mit Kindern & Co. **wahre Erlebnisse**, an die sich alle gern erinnern. So „entschädigen“ Sie Ihre Kinder angemessen dafür, dass Sie weniger Zeit für sie haben.

### sgd-TIPP

Kinder haben ein gutes Gedächtnis: Verabredungen mit Ihren Kindern sollten Sie daher unbedingt einhalten.





## Den Partner nicht vergessen

Die Kinder sind wichtig – ebenso wie die Beziehung zu Ihrem Partner. Suchen Sie daher früh das **offene Gespräch** darüber, wie Sie alltägliche Aufgaben verteilen und für gemeinsame Stunden sorgen. Folgende Punkte helfen Ihnen zusätzlich, Ihrer Beziehung Qualität zu verleihen:

### HÖREN SIE ZU

Ein zehninütiges intensives Gespräch ist oft wertvoller als stundenlanges gemeinsames Fernsehen. Tauschen Sie sich gelegentlich über Ihre Partnerschaft und Ihre Gefühle füreinander aus. Denn dabei erfahren beide, wie es dem anderen geht, was ihn ärgert oder was er vermisst. Das hilft, **Probleme zu erkennen**, sich auszusprechen und gemeinsam **nach Lösungen zu suchen**.

### SPRECHEN SIE AUCH ÜBER SICH

Ihr Partner unterstützt Sie in Ihrem Fernstudium. Zeigen Sie ihm, dass es sich lohnt. Sprechen Sie über Ihre **Fortschritte, Pläne, Ziele und Träume**. Das schafft Verbundenheit und rückt die persönlichen und beruflichen Perspektiven in den Fokus.

### ZEIGEN SIE SICH AUFMERKSAM

Es sind oft die kleinen Dinge, die am meisten Freude machen. Zeigen Sie Ihrem Partner daher **täglich Ihre Wertschätzung**, dass er Rücksicht auf Ihre Weiterbildung nimmt. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Partner fühlt, was er sich wünscht und woran er Freude hat.

### ZEIGEN SIE ANERKENNUNG

Bedanken Sie sich auch regelmäßig für die erfahrene Unterstützung – zum Beispiel mit **anerkennenden Worten und ehrlich gemeintem Lob**. Sagen Sie, was Ihnen gefällt und was Ihr Partner gut gemacht hat, selbst wenn es nur Kleinigkeiten sind. Oder machen Sie kleine Geschenke – seien es Blumen, ein neues Buch, die Lieblings Süßigkeiten oder Kinokarten.

### ZEIGEN SIE INITIATIVE

Erwarten Sie nicht, dass Ihr Partner für gute Laune sorgt, nur weil Sie einen anstrengenden Tag hinter sich haben. Ergreifen Sie selbst die Initiative und tun Sie alles, was dem **Alltagsstress entgegenwirkt**, sie einander nahe bringt und für **gute Erinnerungen in Ihrer Partnerschaft** sorgt.

### sgd-TIPP

Um regelmäßig ins Gespräch zu kommen, kann es hilfreich sein, ein Mini-Ritual einzuführen, beispielsweise einen gemeinsamen Abendspaziergang.



# Sorgen Sie für Ausgleich

Jeder Mensch braucht Phasen der Entspannung, Zeiten, in denen Sie bewusst nichts tun, keine Verantwortung tragen und sich einfach ausruhen können. Das ist keineswegs vertane Zeit. Sie tanken Kraft, und das macht Sie leistungsfähiger. Was Sie dabei beachten sollten, erfahren Sie in diesem Kapitel.

## Planen Sie Ihre Auszeiten

Erholungsphasen sind wichtig, denn sie schaffen die Voraussetzung, um beständig auf hohem Leistungsniveau lernen zu können. Daher sollten sie auch ein fester **Bestandteil Ihres Lernplanes** sein. Genauso wie Sie den nächsten Lernabschnitt planen, sollten Sie verbindliche Zeiten für Ihre Erholung festlegen. Und diese ebenso strikt einhalten.

## Ausruhen – aber richtig

Nutzen Sie Ihre Freizeit wirklich als freie Zeit. Lassen Sie einfach mal „die Seele baumeln“ und kommen Sie auf andere Gedanken, damit Ihr Gehirn die aufgenommenen Informationen verarbeiten kann. Machen Sie etwas, das Ihnen **wirklich Spaß macht** und nichts mit Ihrem momentanen Lernthema zu tun hat – wahlweise auch einfach mal gar nichts.

## Tun Sie, was Sie wollen

Ein Patentrezept für die ideale Erholung gibt es nicht. Jeder Mensch hat **Vorlieben**, die ihm Freude machen und die ihn sozusagen mit Leib und Seele ausfüllen. Nutzen Sie diese **Quellen der Lebensfreude** systematisch, um zufriedener zu werden und einen Ausgleich zu Ihrem Stress zu schaffen.

## Vermeiden Sie die Ablenkungsfalle

Manche Aktivitäten eignen sich sehr schlecht zum Abschalten. Ausgiebiger Medienkonsum ist ein Beispiel dafür. Hierbei sorgen Sie zwar für reichlich Abwechslung, Ihr Gehirn kommt damit jedoch kaum zur Ruhe, weil es sehr viele Informationen in kurzer Zeit verarbeiten muss. Zusätzliche Ermüdung ist die Folge. Reduzieren Sie deshalb lieber Videogames, Social Media & Co. auf ein Minimum – und lesen Sie lieber ein **spannendes Buch** oder machen Sie einen **entspannten Spaziergang** durch den Park.

## Sie sehen,

... es gibt eine ganze Reihe Möglichkeiten, dem Stress und der Hektik zu entfliehen. Genauso wie es **viele Wege** gibt, **sich das Lernen zu erleichtern** und mit Elan am Erfolg Ihres sgd-Fernstudium zu arbeiten. Wie trotzdem genügend Zeit für Ihre Familie bleibt, wissen Sie jetzt. Nutzen Sie die Tipps – zu Ihrem Vorteil.

### sgd-TIPP

Machen Sie in Ihrer Freizeit nur das, was Ihnen Spaß macht und Kraft spendet. Nur so gehen Sie mit neuem Elan ans Lernen.





## Sie haben Fragen?

Wir beantworten sie gerne per Telefon, E-Mail oder Chat.

 **04651 9675332**



Frau Christa Traczinski berät Sie gern dienstags und freitags von 16:30 bis 18:30 Uhr.

 **Beratung@sgd.de**

 **www.sgd.de**

 **fb.com/sgd.Fernstudium**



sgd - ausgezeichnetes Fernstudium mit Bestpreis-Garantie.

Folgen Sie uns auf



**DEUTSCHLANDS  
FÜHRENDE FERNSCHULE**

Studiengemeinschaft Darmstadt GmbH  
Hilpertstraße 31  
64295 Darmstadt

Ein Unternehmen der Klett Gruppe

