

Inhaltsübersicht

Vorwort.....	5
Nicht verzweifeln – Veränderung als Chance sehen	13
Teil 1 Besieg den inneren Schweinehund!	19
1 Das eigene Motivationsverhalten.....	25
2 Das Phänomen „Aufschieben“	40
3 Sich selbst motivieren	48
4 Ideen zur Selbstmotivation	70
Teil 2 Bring Ordnung ins Chaos!	75
1 Das eigene Organisationsverhalten.....	77
2 Das digitale Semester planen.....	85
3 Die digitale Vorlesung organisieren	104
4 Das Arbeitsumfeld gestalten	112
5 Ideen zur Selbstorganisation	120
Teil 3 Leg jetzt los und bleib am Ball!	127
1 Das eigene Zeitverhalten	129
2 Die gegebene Zeit sinnvoll nutzen.....	141
3 Das Semester zeitlich planen	155
4 Ideen für „zu viel“ Zeit.....	171
Literaturhinweise	175
Online-Quellen für weitere Informationen	177
Index.....	179

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Nicht verzweifeln – Veränderung als Chance sehen	13
10 praktische Tipps – To go!	19
Teil 1 Besieg den inneren Schweinehund!	23
1 Das eigene Motivationsverhalten	25
Was ist Motivation?	25
Was für ein Motivations-Typ bin ich?	27
Reicht Motivation allein aus, um Ziele zu erreichen?	30
Warum man den Rubikon erst überschreiten muss!	33
2 Das Phänomen „Aufschieben“	40
Wie wirkt sich Aufschieben aus?	40
Was sind die Konsequenzen des Aufschiebens?	43
Gehört Aufschieben einfach dazu?	44
Was bedeutet das für das digitale Studium?	46
3 Sich selbst motivieren	48
Wie fange ich an? – Den inneren Schweinehund überwinden	52
Wie bleibe ich dran? – Motiviert sein und es auch bleiben!	62

4 Ideen zur Selbstmotivation	70
Tipp 1: Kreative Mittagspausengestaltung.....	70
Tipp 2: Virtuell verbunden	71
Tipp 3: Musik-Sessions im eigenen Wohnzimmer	71
Tipp 4: Kults aus vergangenen Jahrzehnten	72
Tipp 5: Zeit, endlich mal verrückt zu sein	72
Teil 2 Bring Ordnung ins Chaos!	75
1 Das eigene Organisationsverhalten.....	77
Was ist Selbstorganisation?	77
Was für ein Organisationstyp bin ich?	80
Wie viel Organisation braucht es wirklich?	83
2 Das digitale Semester planen.....	85
Wie behalte ich den Überblick?	85
Wie strukturiere ich meine Studienaufgaben?	91
Wie sortiere ich meine Studienunterlagen?	95
3 Die digitale Vorlesung organisieren	104
Was ist der Unterschied zur Präsenz-Veranstaltung?	104
Wie bereite ich mich auf eine digitale Vorlesung vor?	106
Wie bleibe ich in einer digitalen Vorlesung „am Ball“?.....	108

Warum ist Kontakt halten gerade jetzt so wichtig?.....	110
4 Das Arbeitsumfeld gestalten	112
Wie gestalte ich meinen Arbeitsplatz?	112
Welche Rolle spielen Raumklima, Beleuchtung und Beschallung?	114
Wie schaffe ich eine geeignete Lern-Umgebung?	116
5 Ideen zur Selbstorganisation	120
Tipp 1: Gruppenarbeit trotz Social-Distancing.....	120
Tipp 2: Lernen heißt immer noch: Lesen, lesen, lesen	121
Tipp 3: Ernährung – Bleib gesund!.....	122
Tipp 4: Sport – Beweg dich!.....	123
Tipp 5: Entspannung, Pausen, Schlaf	124
Teil 3 Leg jetzt los und bleib am Ball!	127
1 Das eigene Zeitverhalten	129
Was ist Zeitmanagement?	129
Was für ein Zeit-Typ bin ich?.....	132
Welche Zeit-Gewohnheiten habe ich?.....	135
2 Die gegebene Zeit sinnvoll nutzen	141
Welche Ziele habe ich?	141
Was ist mir wirklich wichtig?	147

12 Inhaltsverzeichnis

Wie setze ich Prioritäten?	150
3 Das Semester zeitlich planen	155
Wie plane ich meinen Tag?	155
Wie plane ich meine Woche?.....	161
Wie gehe ich mit typischen Zeitfressern um?.....	166
4 Ideen für „zu viel“ Zeit	171
Tipp 1: Family&Friends – Lassen Sie die Telefondrähte glühen!.....	171
Tipp 2: Bücherlisten entstauben und die Reader endlich lesen!	171
Tipp 3: Endlich Ausmisten – Schaffen Sie sich Freiräume!	172
Tipp 4: Studienarbeit und Co. – Arbeiten Sie Ungeliebtes endlich ab!	172
Tipp 5: Die Seele baumeln lassen – Belohnen Sie sich selbst!	173
Literaturhinweise.....	175
Online-Quellen für weitere Informationen	177
Index	179