

„Ich habe keinen Bock auf die Aufgabe!“

Es könnte Ihnen im Studium durchaus passieren, dass Sie es mit Aufgaben zu tun bekommen, auf die Sie einfach keine Lust haben. Vielleicht kommen Sie Ihnen überflüssig, uninteressant oder zu schwer vor. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und versuchen Sie herauszufinden, woran das liegt. Im Folgenden sind ein paar mögliche Ursachen aufgelistet und wir nennen Ihnen ein paar Tipps für den Umgang.

1. „Eigentlich weiß ich nicht wo ich anfangen soll bzw. wie ich an das Thema rangehen soll.“
Wenn dies der Fall ist, kein Grund zur Sorge! Denn dafür gibt es Lösungen! Befragen Sie Kommilitoninnen und Kommilitonen, wie diese sich vorbereiten und informieren Sie sich bei den Lehrenden, was genau sie von Ihnen wollen. Für die Thesis oder Hausarbeiten gibt es auch Muster oder Vorgaben, die sich online und in der Bibliothek finden lassen.
Tiefergehende Infos zu dem Thema „Prokrastination: Ich weiß nicht wie/wann/wo ich anfangen soll“ finden Sie auch als Pdf dazu auf unserer PSB-Website. Bei Fragen speziell zum Thema „Thesis/Hausarbeit schreiben“ können Sie sich z.B. auch an die Schreibberatung der HSD wenden, die Ihnen mit hilfreichen Tipps zur Seite steht.
2. „Ich verstehe die Aufgabe einfach nicht!“
In diesem Fall könnte es hilfreich sein, die Lehrenden in der Sprechstunde anzusprechen oder sich in Hilfe-Tutorials den Lernstoff/die Aufgabe erneut erklären zu lassen. Vielleicht kann das Thema aber auch in einer Lerngruppe oder mit einzelnen Studierenden besprochen werden? Bitte keine Scheu! Viele Studierende haben Hemmungen, um Rat zu fragen, um nicht als Unwissende*r aufzufallen. Aber seien Sie gewiss: es wird immer Studierende geben, die ein Thema nicht verstanden haben oder die etwas nicht schaffen. Seien Sie nachsichtig mit sich: Halten Sie sich vor Augen, dass Sie die Hochschule besuchen, um etwas zu lernen! Wenn Sie schon alles wüssten und könnten, wäre das Studium ja überflüssig, oder?
3. „Dieses Thema ist so uninteressant, das brauch ich außerhalb vom Studium nie mehr!“ Diesen Satz kennt jede*r, oder? Schon zu Schulzeiten wird sich der oder die eine zu einzelnen Themen oder Fächern gefragt haben, wozu das gut sein soll. Aber wie geht man jetzt am besten damit um? Vielleicht sind Sie ja in der glücklichen Position, dieses eine Thema, welches Sie so nervt gegen ein anderes tauschen zu können. Das geht am ehesten bei Referatsthemen, Hausarbeitsthemen o.ä., wo man vielleicht nochmal mit den Lehrenden sprechen kann, um ein anderes Thema zu bekommen. Bei Gruppenarbeiten haben Sie vielleicht Glück und Sie können genau dieses Thema anderen überlassen, während Sie sich dafür um andere Themen kümmern. Schwieriger wird es bei Prüfungen oder Klausuren. Prüfen Sie hierzu, welchen Schwerpunkt dieses Thema bei der Prüfung/Klausur hat. Können Sie es riskieren, sich nur oberflächlich mit dem Thema auseinanderzusetzen ohne Ihre Gesamt-Performance zu gefährden? Wenn nichts hilft und Sie um das Thema nicht herumkommen, dann betten Sie es in einen für Sie passenden Kontext ein. Warum studieren Sie dieses Fach, was möchten Sie später damit erreichen? Machen Sie sich bewusst, dass dieses Thema ein Puzzlestück ist, was Sie Ihrem Ziel (Abschluss, Berufsstart) näherbringt. Vielleicht visualisieren Sie sich in solchen Hänger-Momenten, wie Sie Ihren Abschluss erhalten, wie Sie den Schein schaffen, wie Sie endlich in dem ersehnten Beruf arbeiten können und lassen sich von den mit diesen Assoziationen verbundenen positiven Gefühlen motivieren.

4. „Ich habe keine Lust, denn alleine macht es keinen Spaß zu lernen!“

Ob unter normalen Studienbedingungen oder unter Corona-Einschränkungen gilt für die meisten Studierenden: Alleine lernen ist langweilig. Also suchen Sie sich Lerngruppen oder einzelne Lern-Buddies, mit denen Sie sich persönlich oder auf digitalem Weg verabreden können. So können Sie entweder gemeinsam das Thema oder die Aufgabe bewältigen oder Sie haben ein Gegenüber, welches zwar andere Aufgaben zu bearbeiten hat, Sie aber vielleicht motivieren kann durchzuhalten. Es freut Sie vielleicht zu hören, dass hier die PSB in Zusammenarbeit mit der ZSB ein digitales Angebot geschaffen hat, was unter dem Titel „Study with me – gemeinsam wird es einfacher!“ digital durchgeführt wird. Hier treffen sich nach vorheriger Anmeldung Studierende online, die nach einer kurzen Einführung durch die Beraterinnen ein vorgegebenes Zeitfenster nutzen zu können, um im „Beisein“ von anderen konzentriert lernen oder schreiben zu können. Weitere Infos dazu finden Sie unter www.hs-duesseldorf.de/Studywithme.