

**Sperr die Zeitdiebe weg!**

**Überprüfe dich!**  
**... und sei ehrlich zu dir**

**Wie esse ich einen Elefant?**  
**... in kleinen Häppchen**

**Belohne dich!**

**Nutze das FLOW-Gefühl**

**Nur ein Genie beherrscht das Chaos**

**Sandwichtechnik**

**Kleiner Motivationskick?**

**Hindernisse beseitigen**

Bevor du loslegst z.B. an deiner Hausarbeit zu schreiben, überlege dir, welche einzelnen kleinen Schritte dir einfallen: z.B.: Fragestellung spezifizieren, Literatursuche, Überblickslesen, Grobgliederung erstellen, vertieftes Lesen, Schreiben von einzelnen Kapiteln, Feingliederung... Konkrete Teilziele lassen sich besser in den Arbeitsplan eintragen und abarbeiten.

**PsychoSoziale Beratungsstelle**, Goßlerstr. 23,  
psb@studentenwerk-goettingen.de  
Offene Sprechzeiten: Di, Mi, Do 12-13 Uhr

Ziehe auch während du arbeitest immer mal wieder Bilanz: überprüfe, ob du noch bei deiner dir gestellten Aufgabe bist. Überprüfe jeden Tag deine Arbeit und visualisiere deine Bilanz (schreibe z.B. ein Lerntagebuch oder trage deine Arbeitsfortschritte in ein Diagramm ein).

**PsychoSoziale Beratungsstelle**, Goßlerstr. 23,  
psb@studentenwerk-goettingen.de  
Offene Sprechzeiten: Di, Mi, Do 12-13 Uhr

Beobachte dich 2 Tage und notiere das, was dich vom Arbeiten an deinem Projekt abhält. Dann überlege dir Strategien, um mit deinen persönlichen Zeitdieben kurzen Prozess zu machen: z.B. Anrufbeantworter an, Handy aus, E-Mail-Programm schließen, bestimmte Internet Seiten für die Arbeitszeitsperren, Bitte nicht stören-Schild ...

**PsychoSoziale Beratungsstelle**, Goßlerstr. 23,  
psb@studentenwerk-goettingen.de  
Offene Sprechzeiten: Di, Mi, Do 12-13 Uhr

... den meisten Normalbegabten hilft es, Ordnung in ihr Lernen zu bringen. Überlege, was dir helfen könnte: z.B. neue Ordner, um die Literatur nach wichtigen Unterpunkten zu sortieren.

**PsychoSoziale Beratungsstelle**, Goßlerstr. 23,  
psb@studentenwerk-goettingen.de  
Offene Sprechzeiten: Di, Mi, Do 12-13 Uhr

Etwas Neues zu erfahren ist spannend! Versuche an dem Stoff Gefallen zu finden. Das gelingt besser, wenn du dich beim Lernen weder über- noch unterforderst. Das Flow-Gefühl beim Lernen stellt sich irgendwo zwischen Über- und Unterforderung ein – die Bewältigung schwierigerer Aufgaben macht dich glücklicher. Sei froh, wenn du dich knapp unter dem Bereich der Überforderung bewegst.

**PsychoSoziale Beratungsstelle**, Goßlerstr. 23,  
psb@studentenwerk-goettingen.de  
Offene Sprechzeiten: Di, Mi, Do 12-13 Uhr

Hast du ein Teilziel erreicht, belohne dich dafür. Das steigert die Freude am schrittweisen Vorankommen und hält dir deutlich vor Augen, dass du weiter kommst.

Teilziel	Belohnung z.B.
x	Schokoriegel
y	ausgiebiges Schulterklopfen
z	20 Cent in mein Sparglas

**PsychoSoziale Beratungsstelle**, Goßlerstr. 23,  
psb@studentenwerk-goettingen.de  
Offene Sprechzeiten: Di, Mi, Do 12-13 Uhr

Versuche herauszufinden, was genau für ein Hindernis zwischen dir und dem Weiterkommen steht. Gibt es eine inhaltliche Frage, die ich mit Freunden oder dem Dozenten klären sollte? Gibt es ein Problem (z.B. ich weiß nicht, wie Literaturrecherche geht), was erst behoben werden muss, damit es weitergehen kann? Gibt es äußere oder innere Ablenkungen, die ich ausschalten muss?

**PsychoSoziale Beratungsstelle**, Goßlerstr. 23,  
psb@studentenwerk-goettingen.de  
Offene Sprechzeiten: Di, Mi, Do 12-13 Uhr

Jeder Mensch hat Talent. Was selten ist, ist der Mut, ihm auch zu folgen. - Auch im Alphabet kommt Anstrengung vor Erfolg (dt.Sprw) – Ein Schiff ist im Hafen sicher aber dafür wurde es nicht gebaut (J. Shedd) – Ohne das einmal etwas schief ging, ist nie einer Meister geworden. (russ Sprw.) – Wer kämpft kann verlieren, wer nicht kämpft hat schon verloren (B. Brecht)

**PsychoSoziale Beratungsstelle**, Goßlerstr. 23,  
psb@studentenwerk-goettingen.de  
Offene Sprechzeiten: Di, Mi, Do 12-13 Uhr

Es fällt leichter, an deinem Projekt zu arbeiten, wenn du es zwischen Tätigkeiten platzierst, die du auf jeden Fall machst. D.h., wenn du morgens zu einem Seminar gehst, nimm die Sachen für z.B. deine Hausarbeit mit und gehe vom Seminar direkt in die Bibliothek, um an deiner Arbeit zu schreiben.

**PsychoSoziale Beratungsstelle**, Goßlerstr. 23,  
psb@studentenwerk-goettingen.de  
Offene Sprechzeiten: Di, Mi, Do 12-13 Uhr