



Souverän durchs Studium - mit der ZSB (Nr. 2)

Willkommen zur zweiten Ausgabe unseres Newsletters - heute zum Thema "**Motivation und das richtige Mindset, um dranzubleiben**"



Der frühe Vogel kann mich mal!

Montagsmorgen, es ist grau und regnerisch und das Bett so wohligh warm – und so wichtig ist das Seminar heute auch nicht – außerdem bin ich sowieso nicht gut vorbereitet. Überhaupt kann ich mich momentan zu nichts aufraffen – am besten ich drehe mich noch mal um und schlafe weiter.

Wenn dir das bekannt vorkommt, weißt du vermutlich, dass dir diese Lösung für den Moment ein gutes Gefühl verschafft – aber langfristig gesehen wahrscheinlich keine gute Idee ist.

Aber wie kann ich meinen inneren Schweinehund überwinden?
Nun, zunächst einmal ist es hilfreich, ihn kennenzulernen.

Was hat meine Haltung zum Studium mit meiner (mangelnden) Motivation zu tun?

Dazu stelle dir folgende Fragen:

- Habe ich Angst davor, etwas nicht zu schaffen?
- Belüge ich mich manchmal selbst, wenn es darum geht, meine Versäumnisse zu rechtfertigen?
- Fokussiere ich mich eher auf die negativen Vorstellungen was das Lernen angeht oder konzentriere ich mich auf meine Stärken?
- Übernehme ich Verantwortung für mein Studium oder warte ich innerlich darauf, dass mir jemand sagt, was ich machen soll?
- Bin ich mir bewusst, dass ein Studium bedeutet, auf Dinge zu verzichten?

Scheiter heiter

Scheitern ist nicht das Gegenteil von Erfolg, sondern ein wichtiger Bestandteil.

Die Angst davor, Fehler zu machen oder zu versagen ist ein machtvoll Hindernis auf dem Weg zum Erfolg. Meistens sind wir uns ihrer nicht bewusst, denn sie versteckt sich oft hinter Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit und Konzentrationsproblemen – manchmal auch Müdigkeit und Niedergeschlagenheit.

Wir erfinden Ausreden, warum wir uns dieser oder jener Aufgabe nicht stellen, weil wir im tiefsten Innern befürchten (oder überzeugt sind), es nicht zu schaffen.

Etwas als Misserfolg, Niederlage oder Reinfall anzusehen, ist Ansichtssache.

Das bedeutet, dass du deine Einstellung zu Misserfolgen ändern und sie aus einer anderen Perspektive sehen kannst. Wenn es dir gelingt, Misserfolge lediglich als einen notwendigen Bestandteil des Lernens, Lebens und Wachsens zu betrachten, fällt es dir leichter, mutig zu sein und dich schwierigen Herausforderungen zu stellen.

Lass dich von Rückschlägen nicht entmutigen, sondern nutze sie als Treibstoff für deine Motivation. Denn wenn du nicht scheiterst, hast du es nie versucht.

Mach dir deine Erfolge bewusst

Gedanken sind sehr kraftvoll – sowohl negative als auch positive. Die gute Nachricht ist: Wir sind ihnen nicht hilflos ausgeliefert, sondern können unsere Gedanken ein Stück weit steuern. Wir können uns entscheiden, ob wir uns auf positive Dinge fokussieren oder auf die Schwierigkeiten und Probleme.

Voraussetzung ist, dass uns bewusst ist, was wir denken und unseren Gedanken nicht vorbehaltlos

glauben. Wir können eine Art Beobachter*innenrolle einnehmen.

Das heißt nicht, dass wir uns Dinge schönreden sollen, sondern uns eher auf unsere Stärken fokussieren als auf unsere Schwächen.

Frage dich: "Was kann ich gut, was kann mir helfen, diese Aufgabe zu lösen?" und nicht: "Ich habe die Aufgabe gestern schon nicht hingekriegt, ich schaff das eh nicht."

Halte diese Gedanken gern schriftlich in einem „Positivtagebuch“ fest, dann verankern sie sich noch stärker. Und du kannst immer mal wieder hineinschauen, wenn du merkst, dass sich deine Gedanken wieder zu sehr auf Probleme fokussieren.

Das kannst du üben: Sage dir jeden Morgen drei Dinge, wofür du dankbar bist und jeden Abend drei Dinge, die dir gut gelungen sind. Was würde dein*e Freund*in sagen, was dir gut gelungen ist?

Finde deinen Polarstern

Aber was motiviert mich, wenn es kurzfristig doch so viel angenehmer ist, mich wieder im Bett umzudrehen oder doch noch die nächste Folge der Lieblingsserie zu gucken?

Dazu braucht es eine Vorstellung, die stärker ist und mehr mit deinen Werten und Einstellungen zu tun hat als mit momentaner Bedürfnisbefriedigung. Etwas, was dich in schwierigen Zeiten an die Hand nimmt und leitet – so, wie vielleicht der Polarstern früher die Menschen geleitet hat. Er war nicht das Ziel, aber er gab die Richtung vor.

Vielleicht kennst du deine Vision schon:

Du hast dich entschieden zu studieren, hast vielleicht schon viel auf dich genommen.

Möglicherweise hast du schon eine Berufsidee. Oder du möchtest gerne ein Auslandssemester machen und siehst dich in deiner Lieblingsstadt.

Eine Vision kann aber auch sein, dir vorzustellen, wie du glücklich aus einer bestandenen Klausur herauskommst.

Je genauer du dir deine Vision ausmalst, desto kraftvoller wirkt sie.

Fragen dazu könnten sein:

- Wo stehe ich? Was ist mein Ziel?
- Warum möchte ich es erreichen? Wann und wie?
- Bin ich bereit zu tun, was getan werden muss, um mich in Richtung der Dinge zu bewegen, die für mich wertvoll sind?

Hier findest du mehr zu dem Thema "[Werte und Ziele setzen](#)"

Motivationsbooster

Hier sind Tipps, die deine Motivation sofort stärken können:

1. **Belohne dich selbst!** Grenze deine Lernzeiten von deiner Freizeit ab und gönne dir etwas Schönes danach. Erstelle dazu eine Liste mit möglichen Belohnungen.
2. **Wecke dein Interesse!** Frage dich, wo du den Lernstoff praktisch anwenden könntest, wozu er gut ist und welches Vorwissen du hierzu bereits hast.
3. **Bilde Teams:** verabrede dich mit Kommiliton*innen zum Aufstehen, Lernen, Pausen machen, und bilde Teams zur gegenseitigen Unterstützung.

4. **Suche Unterstützung!** Frage Tutor*innen, Kommiliton*innen oder Lehrende, wenn du nicht weiter weißt – oder melde dich für ein Beratungsgespräch in der ZSB.

Tools und Methoden

Heute: die 5-Minuten-Regel

MEHR INFO

Und kennst du schon ...?

die Workshops und Seminare der ZSB? Aktuell gibt es noch wenige freie Plätze.

What's next

Freu dich auf unser Thema im Dezember/Januar:
"Besser lernen und stressfrei(er) in die Prüfungen"

Newsletter verpasst?

Kein Problem - schreibt uns einfach eine kurze Nachricht auf Instagram oder an studienberatung@haw-hamburg.de - dann schicken wir euch den ersten Newsletter mit dem Thema "Semesterplanung" zu.

Newsletter ZSB

Das Team der Zentralen Studienberatung (ZSB) steht dir in allen Lebenslagen während deines Studiums zur Seite.

In unserem **Newsletter „Souverän durchs Studium - mit der ZSB“** wollen wir dir Impulse und Informationen an die Hand geben, um dein Studium gut und erfolgreich zu meistern.

Viel Inspiration und Motivation wünscht euch das **Team der ZSB**