



Auch in harten Zeiten alles geben

Die Fernstudentin und Olympionikin träumt von einer Medaille. So ziehst auch Du Dein Studium an der IU Internationalen Hochschule (IU) durch – mit Deinem Traumjob vor Augen. Trotzdem: Der Motivationsdip kommt bestimmt. Mit unseren Tipps motivierst Du Dich wieder und kommst Deinen Zielen näher.

Fernstudium

SELBSTORGANISATION

MOTIVIERT IM FERNSTUDIUM:

WIE SCHAFFE ICH DAS?

BLEIB MOTIVIERT!

6 TIPPS AUS PSYCHOLOGIE UND SPORT



01

ZIELE SETZEN

Teile Dein großes Ziel in Etappenziele auf – sie sollten realistisch sein. Zwischenerfolge dürfen gefeiert werden!

02

ROUTINE ENTWICKELN

Morgens am Schreibtisch, nachmittags frei: Eine Routine hilft Dir, weniger zu procrastinieren. Und Du genießt Deine Freizeit viel entspannter!

03

PAUSEN GEWÄHREN

Zwinge Dich nicht, wenn Deine Konzentration nachlässt. Kurze Pausen sind genauso wichtig wie intensive Lernsprints.

04

KOMPROMISSE ERLAUBEN

Heute ist nicht Dein Tag? Dann setze Deine Routine aus. So gehst Du morgen mit neuer Kraft ans Werk.

05

REGELMÄSSIG BELOHNEN

Du hast eine besonders knifflige Lektion durchgearbeitet? Dann mach früher Schluss oder bestell Dir eine leckere Pizza. So motivierst Du Dich zum Durchhalten.

06

LERNGRUPPEN BILDEN

In der Gruppe motiviert Ihr Euch gegenseitig und sagt Termine nicht so einfach ab. Vorausgesetzt, gemeinschaftliches Lernen liegt dir!



Jede:r muss seine eigene Krafttankstelle finden

Carina, Turnerin und
IU-Studentin

FLEXIBEL & IMMER FÜR DICH DA

STUDIERN AN DER IU

**Freiheit, wenn Du willst –
Unterstützung, wenn Du
sie brauchst: So studierst
Du motiviert!**

- **100% flexibel:** Du entscheidest, wann und wo Du lernst – und sogar Prüfungen schreibst.
- **Mit der IU Learn App lernst Du überall und interaktiv.**
- **Mal 'ne Pause?** Mach ein Urlaubssemester!
- **Study Coaches helfen Dir zum Beispiel bei der Selbstorganisation oder in der Klausurenphase.**
- **Vernetzt bleiben:** Lerne Deine Mitstudierenden in unseren Online- und Offline-Communities kennen.
- **Kein Abi?** Lass Dir Vorerfahrungen anerkennen und studiere trotzdem.
- **Du kannst uns vier Wochen kostenlos testen.**

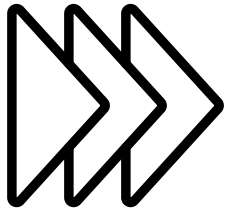
UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN: TIPPS VON UNSEREN SPORTPROFIS

- **Emotionen zulassen:** Niemand verliert gerne. Über eine schlechte Klausurnote darfst Du Dich auch mal ärgern! Gib Deinen Gefühlen Raum – und versuche dann wieder, nach vorne zu schauen.
- **Beschäftigungsplan entwickeln:** Was ist schiefgelaufen? Was kannst Du ab jetzt besser machen? Ein Plan gibt Dir ein Gefühl von Kontrolle zurück – und Vertrauen in Dich selbst.
- **Abstand gewinnen:** Manchmal lastet ein Problem schwerer, je mehr Du darauf herumdenkst. Bevor Du ins Gedankenkarussell einsteigst, lenk Dich lieber ab – zum Beispiel mit einer Runde Sport!

STRESSBEWÄLTIGUNG: ERKENNTNISSE AUS DER WISSENSCHAFT

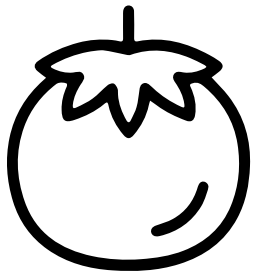
- **Eustress vs. Distress:** Eustress ist positiver Stress. Er entsteht, wenn wir uns für etwas begeistern und hochmotiviert sind, z.B. bei Vorfreude auf einen Urlaub. Er aktiviert uns, steigert unsere Leistungsfähigkeit – und kann sich sogar positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Andauernde Überforderung dagegen führt zu Distress – auch negativer Stress genannt. Er belastet und schlägt auf die Stimmung, z.B. bei hohem Prüfungsdruck. Du brauchst Unterstützung? Deine StudyCoaches sind für Dich da.
- **Resilienz:** Beschreibt die Fähigkeit, mit belastenden Situationen umzugehen. Du kannst Dich darin üben, ihre sieben Säulen in Deinem Alltag umzusetzen. Diese sind: Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus, Bindung, Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Zukunftsplanung.

WWW.IU-FERNSTUDIUM.DE



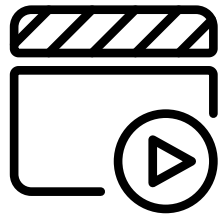
1 Zwischenschritte

Zerlege Deine Aufgabe in Teilschritte. Achtung: Sie sollten realistisch sein.



3 Pomodoro-Technik

Bei dieser Konzentrations-technik arbeitest Du 50 Minuten und pausierst 10 Minuten. Auch online unter <https://tomato-timer.com>



2 Der Trailer

Du procrastinierst? Vereinbare mit Dir, fünf Minuten an einer Aufgabe zu arbeiten – danach darfst Du aufhören. Geht der Trick auf, bleibst Du dann doch länger sitzen. Wie wenn Du einen Trailer schaust und davon Lust auf den ganzen Film bekommst!

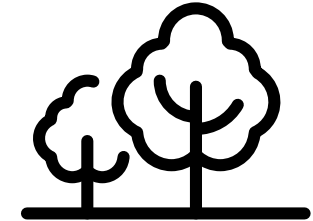
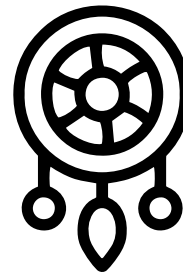
MERKBLATT ZUM AUSDRUCKEN

**MOTIVIERT IN
FÜNF MINUTEN:
SO GEHT'S**



4 Zielvisualisierung

Denk an den ersten Tag in Deinem Traumjob, den Du Dir dank Deinem Studium sicherst. Ein tolles Gefühl – das Dich durch die Klausurenphase trägt.



5 Grüne Motivation

Die Farbe Grün motiviert. Geh also im Park spazieren, stell Dir eine Pflanze auf den Schreibtisch oder häng ein grünes Bild an die Wand. Und dann regelmäßig anschauen!

Sichere Dir kostenloses Infomaterial

Flexibilität, interessante Inhalte, eine vielfältige Community und jede Menge Unterstützung durch die IU: Könnte das Fernstudium etwas für Dich sein? Dann sichere Dir jetzt kostenloses Infomaterial unter www.iu-fernstudium.de/infomaterial-anfordern