

Inhaltsübersicht

Vorwort.....	5
Die digitale Welt – eine neue Realität	13
Teil 1 Besieg den inneren Schweinehund!	21
1 Das eigene Motivationsverhalten	23
2 Das Phänomen „Aufschieben“	37
3 Sich selbst motivieren	44
4 Ideen zur Selbstmotivation	65
Teil 2 Bring Ordnung ins Chaos!	69
1 Das eigene Organisationsverhalten.....	71
2 Das digitale Semester planen	80
3 Die digitale Vorlesung organisieren.....	98
4 Das Arbeitsumfeld gestalten	106
5 Ideen zur Selbstorganisation	114
Teil 3 Leg jetzt los und bleib am Ball!.....	121
1 Das eigene Zeitverhalten	123
2 Die gegebene Zeit sinnvoll nutzen.....	135

8 Inhaltsübersicht

3 Das Semester zeitlich planen.....	147
4 Ideen für „zu viel“ Zeit	163
Literaturhinweise	167
Online-Quellen für weitere Informationen.....	170
Index.....	173

Inhaltsverzeichnis

Was bedeutet Studieren im Quadrat?	2
Vorwort	5
Die digitale Welt – eine neue Realität	13
10 praktische Tipps – to go!	18
Teil 1 Besieg den inneren Schweinehund!	21
1 Das eigene Motivationsverhalten	23
Was ist Motivation?	23
Was für ein Motivations-Typ bin ich?	25
Reicht Motivation allein aus, um Ziele zu erreichen?	28
Warum man den Rubikon erst überschreiten muss!	31
2 Das Phänomen „Aufschieben“	37
Wie wirkt sich Aufschieben aus?	37
Was sind die Konsequenzen des Aufschiebens?	39
Gehört Aufschieben einfach dazu?	40
Was bedeutet es für das digitale Studium?	42
3 Sich selbst motivieren	44
Wie fange ich an? – Den inneren Schweinehund überwinden	48

10 Inhaltsverzeichnis

Wie bleibe ich dran? – Motiviert sein und es auch bleiben!	58
4 Ideen zur Selbstmotivation	65
Tipp 1: Kreative Mittagspausengestaltung	65
Tipp 2: Virtuell verbunden	65
Tipp 3: Musik-Sessions im eigenen Wohnzimmer	66
Tipp 4: Kulps aus vergangenen Jahrzehnten.....	66
Tipp 5: Zeit, endlich mal verrückt zu sein	67
Teil 2 Bring Ordnung ins Chaos!.....	69
1 Das eigene Organisationsverhalten	71
Was ist Selbstorganisation?	71
Was für ein Organisationstyp bin ich?	74
Wie viel Organisation braucht es wirklich?	77
2 Das digitale Studium planen.....	80
Wie behalte ich den Überblick?	80
Wie strukturiere ich meine Studienaufgaben?	86
Wie sortiere ich meine Studienunterlagen?	89
3 Die digitale Vorlesung organisieren	98
Was ist der Unterschied zur Präsenz-Veranstaltung?	98
Wie bereite ich mich auf eine digitale Vorlesung vor?	99

Wie bleibe ich in einer digitalen Vorlesung „am Ball“?	102
Warum ist Kontakt halten so wichtig?	104
4 Das Arbeitsumfeld gestalten	106
Wie gestalte ich meinen Arbeitsplatz?	106
Welche Rolle spielen Raumklima, Beleuchtung und Beschallung?	108
Wie schaffe ich eine geeignete Lern-Umgebung?	110
5 Ideen zur Selbstorganisation	114
Tipp 1: Gruppenarbeit trotz Social-Distancing	114
Tipp 2: Lernen heißt immer noch: Lesen, lesen, lesen	115
Tipp 3: Ernährung – Bleib gesund!	116
Tipp 4: Sport – Beweg dich!	117
Tipp 5: Entspannung, Pausen, Schlaf ..	118
Teil 3 Leg jetzt los und bleib am Ball!	121
1 Das eigene Zeitverhalten	123
Was ist Zeitmanagement?	123
Was für ein Zeit-Typ bin ich?	126
Welche Zeit-Gewohnheiten habe ich?	129
2 Die gegebene Zeit sinnvoll nutzen	135
Welche Ziele habe ich?	135

12 Inhaltsverzeichnis

Was ist mir wirklich wichtig?	139
Wie setze ich Prioritäten?	142
3 Das Semester zeitlich planen	147
Wie plane ich meinen Tag?	147
Wie plane ich meine Woche?	153
Wie gehe ich mit typischen Zeitfressern um?	158
4 Ideen für „zu viel“ Zeit	163
Tipp 1: Family&Friends – Lassen Sie die Telefonröhre glühen!	163
Tipp 2: Bücherlisten entstauben und die Reader endlich lesen!	163
Tipp 3: Endlich Ausmisten – Schaffen Sie sich Freiräume!	164
Tipp 4: Studienarbeit und Co. – Arbeiten Sie Ungeliebtes endlich ab!	164
Tipp 5: Die Seele baumeln lassen – Belohnen Sie sich selbst!	165
Literaturhinweise	167
Online-Quellen für weitere Informationen	170
Index	173