

# Inhaltsübersicht

Vorwort.....	5
Die digitale Welt – eine neue Realität .....	13
<b>Teil 1 Besieg den inneren Schweinehund! .....</b>	<b>21</b>
1 Das eigene Motivationsverhalten .....	23
2 Das Phänomen „Aufschieben“ .....	37
3 Sich selbst motivieren .....	44
4 Ideen zur Selbstmotivation .....	65
<b>Teil 2 Bring Ordnung ins Chaos! .....</b>	<b>69</b>
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
<b>Teil 3 Leg jetzt los und bleib am Ball!.....</b>	<b>121</b>
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
<b>Die digitale Welt – eine neue Realität .....</b>	<b>13</b>
10 praktische Tipps – to go! .....	18
Teil 1 Besieg den inneren Schweinehund! .....	21
<b>1 Das eigene Motivationsverhalten .....</b>	<b>23</b>
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
<b>2 Das Phänomen „Aufschieben“ .....</b>	<b>37</b>
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
<b>3 Sich selbst motivieren .....</b>	<b>44</b>
Wie fange ich an? – Den inneren Schweinehund überwinden .....	48

Wie bleibe ich dran? – Motiviert sein und es auch bleiben!.....	58
<b>4 Ideen zur Selbstmotivation .....</b>	<b>65</b>
Tipp 1: Kreative Mittagspausengestaltung .....	65
Tipp 2: Virtuell verbunden .....	65
Tipp 3: Musik-Sessions im eigenen Wohnzimmer .....	66
Tipp 4: Kults aus vergangenen Jahrzehnten.....	66
Tipp 5: Zeit, endlich mal verrückt zu sein .....	67
Teil 2 Bring Ordnung ins Chaos!.....	69
<b>1 Das eigene Organisationsverhalten .....</b>	<b>71</b>
Was ist Selbstorganisation?.....	71
Was für ein Organisationstyp bin ich?.....	74
Wie viel Organisation braucht es wirklich? .....	77
<b>2 Das digitale Studium planen.....</b>	<b>80</b>
Wie behalte ich den Überblick? .....	80
Wie strukturiere ich meine Studienaufgaben? .....	86
Wie sortiere ich meine Studienunterlagen? .....	89
<b>3 Die digitale Vorlesung organisieren .....</b>	<b>98</b>
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
<b>4 Das Arbeitsumfeld gestalten .....</b>	<b>106</b>
Wie gestalte ich meinen Arbeitsplatz? .....	106
Welche Rolle spielen Raumklima, Beleuchtung und Beschallung? .....	108
Wie schaffe ich eine geeignete Lern-Umgebung? .....	110
<b>5 Ideen zur Selbstorganisation .....</b>	<b>114</b>
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
<b>Teil 3 Leg jetzt los und bleib am Ball! .....</b>	<b>121</b>
<b>1 Das eigene Zeitverhalten .....</b>	<b>123</b>
Was ist Zeitmanagement? .....	123
Was für ein Zeit-Typ bin ich? .....	126
Welche Zeit-Gewohnheiten habe ich? .....	129
<b>2 Die gegebene Zeit sinnvoll nutzen .....</b>	<b>135</b>
Welche Ziele habe ich? .....	135

## 12 Inhaltsverzeichnis

Was ist mir wirklich wichtig? .....	139
Wie setze ich Prioritäten? .....	142
<b>3 Das Semester zeitlich planen .....</b>	<b>147</b>
Wie plane ich meinen Tag? .....	147
Wie plane ich meine Woche? .....	153
Wie gehe ich mit typischen Zeitfressern um? .....	158
<b>4 Ideen für „zu viel“ Zeit .....</b>	<b>163</b>
Tipp 1: Family&Friends – Lassen Sie die Telefondrähte 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