

5 Fragen, die Sie sich stellen sollten, um Studium, Beruf & Familie unter einen Hut zu bekommen



Neben dem Beruf ein Studium oder eine Ausbildung zu machen, ist eine echte Herausforderung, besonders, weil diese Doppelt- oder Mehrfachbelastung meistens mehrere Jahre währt. Da ist einerseits ein langer Atem angesagt, andererseits eine gute Organisation und Lerntechniken, die das Lernen erleichtern und beschleunigen.

Frage Nummer 1 – Mein Ziel hinter dem Ziel?

Fragen Sie sich, welchen *langfristigen* Nutzen Ihnen diese *langfristige Zusatzbelastung* bringt.

Hier geht es um Ihr ganz persönliches Ziel, Ihre Vision. Ist dieses Ziel stark, hat es die Kraft, Sie über Durchhänger hinwegzuretten.

Was verändert sich für Sie durch dieses Studium?

Eine andere Arbeit, die erfüllender ist? Mehr Geld? Mehr Anerkennung und Prestige? Selbstbestätigung? Oder? Was auch immer es ist, es ist wichtig, dass Sie sich darüber im Klaren sind.

Finden Sie heraus, was das *Ziel hinter Ihrem Ziel* ist. Was löst eine erfüllende Arbeit in Ihnen aus? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie mehr Geld zur Verfügung haben? Wenn Sie mehr Anerkennung und Prestige bekommen?

Im Grunde ist es das *Ziel hinter dem Ziel*, das unser persönliches Zugpferd ist. Wenn dieses *Ziel hinter dem Ziel* klar ist und für Sie wirkliche Kraft hat, bringt es Ihnen Motivation und Durchhaltevermögen.

Das vordergründige Ziel und das *Ziel hinter dem Ziel* zu finden, ist oft ein längerer Prozess. Es ist jedoch ein äußerst lohnender Prozess. Daher ist es durchaus überlegenswert, sich für diesen Prozess professionell coachen zu lassen. Diese Investition macht sich bezahlt.

Frage Nummer 2 – Mein Preis?

Fragen Sie sich, welchen Preis Sie bereit sind zu bezahlen, um Ihr Studium erfolgreich zu absolvieren.

Alles hat seinen Preis. Meistens ist uns das nicht bewusst. Wenn Sie sich Ihren Preis bewusst machen, ist die Chance groß, dass Sie Ihr Studium schaffen.

Im Zusammenhang mit einem berufsbegleitendem Studium kann der Preis zum Beispiel sein:

- weniger Geld zur Verfügung, weil Überstunden wegfallen, damit mehr Zeit zum Lernen da ist
- weniger Geld zur Verfügung, weil das Studium viel Geld kostet
- weniger Zeit für sportliche oder andere Aktivitäten
- Verbrauch von Urlaubswochen zum Lernen
- weniger Zeit für Familie und Freunde
- wenig oder keine Zeit mehr für sich alleine
- weniger Zeit für die Freundin, den Freund
- Reduzierung des Umgangs mit den neuen Medien?
- Verzicht auf den Einschlafkrimi im Fernsehen? Dieser kann nämlich dazu beitragen, dass Sie das Gelernte ganz schnell wieder vergessen, weil die affektive Hemmung zuschlägt!
- ???

Wenn Ihnen der Preis für die Gesamtdauer des Studiums zu hoch ist, Finger weg vom Studium!

Frage Nummer 3 – Wie viel Lernzeit habe ich?

Fragen Sie sich, wie viel Lernzeit Ihnen pro Woche *wirklich* realistisch und regelmäßig zur Verfügung steht.

Es bringt Ihnen absolut nichts, wenn Sie Ihre Lernzeit *Daumen mal Pi* berechnen, denn die Folge davon ist Frust und ein eventuelles Aufgeben Ihres Vorhabens. Und dieses Aufgeben nagt tief in Ihrem Inneren, meistens unbewusst, und engt sie ein, nimmt Lebensfreude und Lebendigkeit – langfristig.

Befragt man Vollzeitstudenten, wie viel Zeit ihnen realistisch rein zum Lernen pro Woche zur Verfügung steht, ist die Anzahl der Stunden ernüchternd.

Bedenken Sie: Es ist besser, Sie finden heraus, dass Ihnen pro Woche nur 4 Stunden reine Lernzeit zur Verfügung stehen, als dass Sie sich sagen: *Ungefähr jeden Tag 2 Stunden, 5 mal pro Woche, also 10 Stunden insgesamt.* 10 Stunden klingt ja viel besser als 4 Stunden! Meistens ist das purer Selbstbetrug!

Doch die Erfahrung zeigt: Diese 10 Stunden *reine* Lernzeit sind meistens unrealistisch. Es kommt zu oft etwas dazwischen! Unerwarteter Besuch, ungeplante Überstunden, ein Computerabsturz, eine Familienkrise, Übermüdung, und, und und...

Dagegen können 4 Stunden reine Lernzeit viel eher eingehalten werden und auch flexibel nachgeholt werden, falls der Zeitplan durcheinander kommt. Arbeiten Sie in dieser Zeit effizient, haben Sie schon halb gewonnen! Die Regelmäßigkeit unterstützt Sie. Bedenken Sie: Vor Prüfungen müssen Sie wahrscheinlich noch ein Schäufelr zulegen!

Daher: Sind Sie realistisch und vor allem ehrlich!

Frage Nummer 4 - Meine Lernmethoden?

Überlegen Sie, welche Lernmethoden Sie kennen und auch anwenden können.

Durch die Schulzeit werden wir alle mehr oder weniger „getragen“ oder „mitgetragen“ und es ist uns oft gar nicht richtig klar, *WIE* wir lernen. Außerdem kennen die wenigsten von uns den eigenen Lerntyp und wissen daher auch nicht, wie man den eigenen Typ gut nutzen beziehungsweise wie man die Schwächen ausgleichen kann, die jeder Typ hat.

Durchforsten Sie Ihre Lernwerkzeugkiste und schauen Sie nach, ob Sie für die folgenden Anforderungen griffige Werkzeuge bereit haben:

- Was kann ich tun, wenn meine Konzentration in der Vorlesung weg ist?
- Wie gestalte ich meine Mitschriften, dass diese die Lernschritte *Wiederholen* und *Automatisieren* unterstützen?
- Wie organisiere ich mein Lernen?
- Wie wiederhole ich effektiv?
- Wie gehe ich mit dem Stapel an Fachliteratur um?
- Wie arbeite ich mich schnell in die Fachsprache oder in eine Fremdsprache ein?
- Was tue ich, wenn ich etwas nicht verstehe?
- Was tue ich, wenn mir beim Lernen fad ist?
- Was tue ich, wenn ich mich dauernd ablenken lasse?
- Wie bereite ich mich in kurzer Zeit auf Prüfungen vor?
- Wie erstelle ich in kurzer Zeit eine Seminar- oder Diplomarbeit?

Die meisten, die ihr Projekt „Studium“ aufgeben, haben keine passenden Werkzeuge für diese Anforderungen. Oder sie haben keine Zeit, sich diese Werkzeuge richtig anzueignen, weil die nächste Prüfung vor der Tür steht. Die Folge davon ist, dass Überlastung und Misserfolg zur Aufgabe dieses Unternehmens führen. Schade. Denn mit den passenden Werkzeugen kann ein nebenberufliches Studium entspannt zum Erfolg führen.

Frage Nummer 5 – Wie tanke ich auf?

Überlegen Sie, welche Kraftquellen Sie unterstützen!

Um gut mit der extremen Belastung von nebenberuflichem Studium, Beruf, Familie und Sozialkontakten umzugehen, brauchen Sie, neben wirkungsvollen Lernmethoden, auch eine oder mehrere persönliche Kraftquellen. Sie brauchen Kraftquellen, die Sie ganz einfach zwischendurch anzapfen können. Und Kraftquellen, die Sie regelmäßig nutzen, wenn Sie etwas mehr Zeit haben.

Spüren Sie hinein und machen Sie eine Liste, was Ihnen *wirklich, wirklich* gut tut, Sie aufbaut, regeneriert und Ihnen Kraft gibt.

Mögliche Kraftquellen für zwischendurch:

- Eine Tasse Tee / Kaffee in Ruhe genießen?
- Ein Minispaziergang in der Natur?
- Ein Gespräch / Telefonat mit XXX?
- Ein Magazin durchblättern?
- Eine warme Dusche mit einem besonderen Badeöl? Oder gar ein Fußbad?
- Laufen, joggen?
- ? ? ?

Mögliche Kraftquellen, die mehr Zeit brauchen:

- Ein längeres Salz- oder Basenbad zum Entgiften?
- Eine Wanderung?
- Ein Kinobesuch oder eine andere Veranstaltung?
- Museumsbesuch?
- Ein Buch lesen?
- Gärtnern? Tanzen? Singen? Selbst Musik machen?
- Sauna?
- Ein Marktbesuch?
- Freunde einladen? Auf eine Einladung gehen?
- ? ? ?

Indem Sie selbst eine Liste erstellen, machen Sie sich Ihre persönlichen Kraftquellen bewusst und Sie können diese dann auch vermehrt als Kraftquelle nutzen. „Aha, jetzt trinke ich einen Tee und das tut mir wohl und gibt mir zusätzlich auch noch Kraft! Schön!“

Nun sind Sie dran!



Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit, um die 5 Fragen für sich persönlich ausführlich zu beantworten! Vielleicht finden Sie, dass eine Stunde zu viel Zeit dafür ist? Das bedeutet, dass Sie für jede Frage ungefähr 12 Minuten Zeit haben, das ist jetzt wieder nicht mehr so viel, oder?

Bedenken Sie: Es geht darum, dass Sie Ihr Studium, Beruf, Familie & Co *elegant* unter einen Hut zu bekommen, um diese langjährige Mehrfachbelastung möglichst entspannt, genussvoll und erfolgreich zu erleben!

„Je besser die Vorbereitung, desto leichter das Spiel!“

Platz für Ihre Notizen

Umseitig geht es weiter!

Mein Ergebnis:

Das ist mein Ziel hinter dem Ziel:

Das ist mein Preis:

Das ist mein Umfang an Lernzeit / Woche:

Meine Lernmethoden:

So danke ich auf:

Dr. Claudia Dostal, **brainbox**[®]

