

## Tipps und Tricks für eine sinnvolle Nutzung des Homeoffice

### 1. Den Tag strukturieren

- Trotz der vielen frei einteilbaren Zeit ist es wichtig, feste Tagesstrukturen einzuhalten und dabei effektive Lern- und Pausenzeiten einzuplanen. Dies kann mit einem Wochen- oder Tagesplan sehr gut organisiert werden.

### 2. Kontakt zu anderen halten

- Auch, wenn Du Dich eine Zeit lang nicht mit Deinen KommilitonInnen treffen kannst: Nutze Online-Tools zur Kontaktaufnahme, wie z.B. Skype oder Zoom.
- Bildet eine Online Lerngruppe, z.B. über StudOn oder Brainyoo. So bleibt Ihr in Kontakt und könnt Euch weiterhin über die Lerninhalte austauschen.
- Trefft Euch in einer virtuellen Cafébar oder Kneipe.

### 3. Online-Tools zum Lernen ausprobieren

- Nutze einen gemeinsamen Datenspeicher mit Deinen KommilitonInnen, z.B. Dropbox, FAUBox, Own Cloud, Google-Docs, Google Drive
- Wenn Du gemeinsam mit Deinen KommilitonInnen ein Thema bearbeiten möchtest, kannst Du *Padlet* ausprobieren (Einführung: <https://www.youtube.com/watch?v=yIuI2j-6Aqc>)
- Um nicht aufzuschieben eignet sich z.B. die App „Visionboard“. Oder gib in der Excel-Suchleiste „Agiler Leitplan“ ein. Alternativ: Gib „Arbeitsplan“ ein und wähle dann „Arbeitsplan-Zeitachse“ aus. Auch *Padlet* bietet die Option *Timeline*.
- Probiere Podcasts, Blogs und Wikis, Mindmaps (z.B. X-Mind) oder Karteikarten (z.B. bei StudOn oder Brainyoo) aus.
- Nutze für Inspirationen auch gerne Youtube und Sieh Dir an, wie andere ihre Lernpläne erstellen oder lernen (Empfehlung: „Tips for working/studying from home“ von bestdressed). Aber Vorsicht: nicht von den anderen Videos ablenken lassen!
- Schreibe digitale To-Do-Listen, z.B. mit der App „Microsoft To Do“ oder „Aufgaben: Todo Liste“
- Kennst Du Trello? Hier kann man Projekte planen, Pinnwände anlegen etc.: <https://trello.com/de>

### 4. Das Homeoffice einrichten

- Ganz wichtig (falls nicht schon geschehen): VPN Client zum Download für E-Books der UB einrichten und Microsoft Office-Paket für Studierende herunterladen. Beides findest Du kostenlos auf den Seiten des Rechenzentrums.
- Schaffe Dir einen richtigen „Arbeitsplatz“ zu Hause. Dieser darf gerne auch mal wechseln, damit es nicht langweilig wird: WG-Esstisch, eigener Schreibtisch, ... Wichtig: dieser selbst geschaffene Arbeitsplatz sollte ganz klar von ablenkenden Dingen abgeschirmt werden (z.B. mit Büchern, Ordnern o.ä.).
- Nutze die jetzt frei gewordene Zeit und „entrümpel“ Dein Zimmer oder Deine Wohnung. Dies schafft eine angenehme Arbeitsatmosphäre. Natürlich können auch die Ordner auf dem PC, Laptop, Smartphone etc. mal wieder entrümpelt werden, denn: Äußere Ordnung schafft innere Ordnung!
- Und um schon mal ein „Feeling“ für digitale Lehre zu bekommen: <https://www.fernstudi.net/magazin/10963>. Hier werden viele Videos und Podcasts von Unis zu allen möglichen Themen frei zur Verfügung gestellt.

### 5. Motivation aufrechterhalten

- Konzentriere Dich auf kurzfristige, gut erreichbare Aufgaben und Ziele. Wenn Du Dich absolut nicht aufraffen kannst, such Dir eine winzige Teilaufgabe aus und erledige die (und wenn sie nur 5 Minuten dauert...).

- Geh spielerisch an Deine Aufgaben heran: Leg Dein Lieblingslied auf und wette gegen Dich selbst, dass Du Deinen Schreibtisch aufgeräumt hast bis das Lied vorbei ist. Notiere erste Stichpunkte für Deine Hausarbeit auf bunten Post-it's und klebe sie an der Wand zu einer bunten Mindmap zusammen. usw.
- Vereinbare feste Lernzeiten mit anderen, in denen jede/r für sich konzentriert paukt, und tauscht Euch dann in den Pausen untereinander aus.
- Lade Dir die Motivations-App „Fabulous – Motivierend!“ von TheFabulous runter (hilft, neue Gewohnheiten aufzubauen, um produktiver zu werden).
- Gestalte einen „Freizeitplatz“ in Deiner Wohnung, d. h. eine komplett arbeitsfreie Zone, in der ausschließlich entspannt und abgeschaltet wird: Stell Deinen Tisch auch mal quer, funktioniere Dein Bett zur Couch um oder dekoriere neu!

## 6. Bewegung und frische Luft

- Bewegung und frische Luft sind entscheidend für das körperliche und geistige Wohlbefinden! Auch wenn das Lernen „draußen“ (Schlossgarten, UB...) gerade nicht möglich ist: Lüfte regelmäßig und gehe täglich an die frische Luft. Spaziergänge können auch sehr gut zur Wiederholung des Lernstoffs genutzt werden – nimm hierfür einfach Deine Notizen mit!
- Unbedingt ausprobieren: Home-Fitness mit Freund\*innen via Skype (es leben die 80er und Telefitness mit Jane Fonda!).
- Heißer Tipp: Tritt der StudOn-Gruppe „HomeSport“ bei. Dort stellen KursleiterInnen des Hochschulsports Fitnessübungen zur Verfügung.

## 7. Die positiven Aspekte beachten

- Nutze die Möglichkeit, Deine Zeit frei einzuteilen.
- Sei kreativ! Deine Kreativität hat nun viel mehr Platz in Deinem Lernalltag.
- Nutze die Zeit, die Du normalerweise mit Pendeln verbringst, ganz bewusst für etwas, für das Du sonst nie Zeit hast: Lies z. B. endlich das Buch, das Du schon so lange lesen wolltest!

## 8. Sinnvolle Aktivitäten in der lernfreien Zeit

- Geh mal wieder ins Museum, virtuell, z.B. ins Deutsche Museum oder in den Louvre: <https://digital.deutsches-museum.de/virtuell/>; <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>; <https://artsandculture.google.com/>
- Besinne Dich auf die guten alten Beschäftigungen (bewusst altmodisch gewählt, das unterstreicht die Besonderheit der Situation): Patience legen, Kreuzworträtsel, Sudoku.
- Sortiere Deine Musik- oder Fotosammlung.
- Mach den Frühjahrsputz! Erledigt ist erledigt. ;-)