

Checkliste «study@home»

So klappt's mit dem Studieren - auch von Zuhause aus!

Die aktuelle Situation mit einer Mischung aus Online- und Präsenzveranstaltungen verlangt eine gute Organisation des Alltags. Nehmen Sie sich heute Zeit und ein bisschen Kreativität, Ihren Alltag bewusst zu gestalten. Erforschen Sie mit folgenden Fragen und Tipps, was gut funktioniert und was Sie allenfalls noch ändern möchten.

Meine Motivation fürs Studium

Was interessiert mich an meinem Studium? Welche Ziele verfolge ich?

Was für Vor-/Nachteile hat das Online-Studium? Und was bedeutet das für meine Motivation?

Mein «study@home» organisieren

Damit «study@home» funktioniert, hilft eine klare Tagesstruktur. Beginnen Sie mit einer groben Grundstruktur. Machen Sie sich Gedanken zu den fundamentalen Dingen wie Schlaf, Essen, ETH-Zeit, ETH-freie Zeit, etc. Danach können Sie Ihre Planung immer weiter verfeinern. Wir empfehlen, alles in einem **Wochenplan** festzuhalten.

Meine Grundstruktur

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich habe genügend Schlaf. | <input type="checkbox"/> Ich weiss, um welche Tageszeiten ich am besten lernen kann. |
| <input type="checkbox"/> Ich halte mich an meine optimalen Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten. | <input type="checkbox"/> Ich habe Pausen, um mich körperlich zu betätigen. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe ausreichend Zeit, um fürs Studium zu arbeiten. | <input type="checkbox"/> Ich habe Zeitfenster für soziale Kontakte. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe genügend ETH-freie Zeiten. | |

Tipps:

Ein Tagesrhythmus ist individuell. Orientieren Sie sich an Ihrem Biorhythmus, Ihren Präsenzzeiten fürs Studium, Ihren privaten Verpflichtungen (Haushalt, etc.) und Ihren Freizeitaktivitäten. Versuchen Sie, sich auch daran zu orientieren, was im letzten halben Jahr gut funktioniert hat.

Falls es schwierig ist, morgens in die Gänge zu kommen, kreieren Sie ein bewusstes "zur ETH-geh"-Ritual. Ebenso sind bewusste Rituale hilfreich, den Tag abzuschliessen.

Meine Zeitplanung und Wochenstruktur

Eine gute Zeitplanung beginnt mit der Definition entsprechender Zeitfenster.

Ich habe Zeitfenster definiert, um ...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lehrveranstaltungen zu besuchen. | <input type="checkbox"/> bewusst Pausen zu machen. |
| <input type="checkbox"/> Lehrveranstaltungen vor- oder nachzubearbeiten. | <input type="checkbox"/> mich zu verpflegen. |
| <input type="checkbox"/> Übungen zu lösen. | <input type="checkbox"/> Sport zu machen und mich zu bewegen. |
| <input type="checkbox"/> Theorie zu bearbeiten. | <input type="checkbox"/> Haushaltsarbeiten zu erledigen. |
| <input type="checkbox"/> Projektarbeiten voranzutreiben. | <input type="checkbox"/> mich bewusst ablenken zu lassen. |
| <input type="checkbox"/> Fragen mit Mitstudierenden und Dozierenden zu klären. | <input type="checkbox"/> mich mit Freunden und Familie auszutauschen. |
| | <input type="checkbox"/> meinen Hobbys nachzugehen. |

Tipps:

Lehrveranstaltungen

Planen Sie genügend Zeit ein, um Lehrveranstaltungen zu bearbeiten. Treffen Sie sich nach einer Lehrveranstaltung (allenfalls auch virtuell) mit Ihren Mitstudierenden, um sich auszutauschen: Was haben Sie verstanden, was nicht? Oder machen Sie bewusst gemeinsame Pausen.

Lerngruppen

Sie müssen nicht alles alleine schaffen. Treffen Sie sich regelmässig mit Ihrer Lerngruppe oder Ihren Lernpartner*innen. Falls Sie noch keine haben und sich eine wünschen, können Sie z.B. bei Ihrem Fachverein nach Unterstützung fragen.

Haushaltsarbeit

Wenn Sie mit anderen zusammenleben, können Sie sich gegenseitig Arbeit abnehmen. Wer kocht wann, wer macht die Wäsche, wer geht einkaufen usw.? Wenn Sie alleine Leben, planen Sie Zeitfenster für diese Verpflichtungen grosszügig ein. Besonders das Kochen benötigt oftmals mehr Zeit als gedacht.

Bewegung und Sport

Sich aktiv zu bewegen, hilft Ihnen gesund und konzentriert zu bleiben. Im Internet finden Sie zahlreiche Ideen, wie das auch zuhause funktioniert, z.B. auf der [ASVZ-Webseite](#).

Sozialer Austausch

Die Regel des «physical distancing» bedeutet keineswegs «social distancing». Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Freunde und Familie. Besprechen Sie mit Ihnen auch, wann Sie erreichbar sind und wann nicht.

Meine Aufgaben, die ich zu erledigen habe

Mit obigen Fragen und Tipps haben Sie sich Gedanken zu Motivation, Grundstruktur, Zeitplanung und Wochenstruktur gemacht. Jetzt geht es um detaillierte Ziele und Aufgaben. Diese Detailplanung können Sie jede Woche neu erstellen, z.B. am Sonntagabend.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Meine Wochenziele sind mir klar. | <input type="checkbox"/> Ich führe einen Überblick über meine Aufgaben (erledigt, nicht erledigt). |
| <input type="checkbox"/> Ich weiss, welche Aufgaben ich diese Woche erledigen möchte. | <input type="checkbox"/> Ich schiebe unliebsame Aufgaben nicht auf, sondern setze mir bewusst einen Termin, um diese zu erledigen. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe eine gute Methode, Aufgaben zu priorisieren. | |

Tipp, um besser Prioritäten setzen zu können:

Wenn Sie sich mit der Prioritätensetzung schwertun, können Sie Ihre Aufgaben nach dem **Eisenhower-Prinzip** ordnen:

- Welche Aufgaben sind wichtig, aber nicht dringend?
- Welche Aufgaben sind dringend, aber nicht wichtig?
- Welche Aufgaben sind nicht dringend und nicht wichtig?
- Welche Aufgaben sind wichtig **und** dringend? Diesen Aufgaben erledigen Sie zuerst!

Mein Arbeiten

Egal ob zuhause oder an der ETH, egal wie wenig Platz Sie zum Studieren haben: Richten Sie sich Ihren Arbeitsplatz so ein, dass Sie gerne arbeiten und sich dort wohlfühlen.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich habe einen Arbeitsplatz, wo ich konzentriert und in Ruhe arbeiten kann. | <input type="checkbox"/> Mein Arbeitsplatz ist gut beleuchtet. |
| <input type="checkbox"/> Mein Arbeitsplatz ist ergonomisch und einladend eingerichtet. | <input type="checkbox"/> Ich habe ein angenehmes Raumklima mit genügend frischer Luft. |
| <input type="checkbox"/> Alles, was ich benötige, habe ich organisiert und installiert (Computer, Headset, Schreibmaterial etc.). | <input type="checkbox"/> An meinem Arbeitsplatz gibt es nichts, das mich ablenkt. |
| <input type="checkbox"/> Ich weiss, für welche Aufgaben ich online bin – und für welche offline. | <input type="checkbox"/> Ich weiss, wie ich mich motivieren kann. |
| | <input type="checkbox"/> Ich kenne Arbeitstechniken, um dranzubleiben. |

Tipp:

Manche Personen richten sich zwei Arbeitsplätze ein: einen, an dem sie online arbeiten und einen anderen, an dem sie offline arbeiten. Egal, wie Sie sich einrichten: Räumen Sie am Abend immer auf, um bewusst die ETH-freie Zeit einzuläuten.

Meine mentale Gesundheit

Die aktuelle Situation ist herausfordernd. Deshalb ist es wichtig, gut für sich zu sorgen – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Zur aktuellen Lage informiere ich mich aus seriösen Quellen und habe dazu auch klare Zeitfenster definiert. | <input type="checkbox"/> Ich kümmere mich bewusst um meine Grundbedürfnisse wie Schlafen, Essen, Körperpflege und Bewegung. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe Push-Nachrichten ausgeschaltet. | <input type="checkbox"/> Ich halte Kontakt zu den Menschen, die ich gerne habe. |
| <input type="checkbox"/> Ich fokussiere mich auf das, was ich beeinflussen kann. | <input type="checkbox"/> Ich weiss, wo ich mir Unterstützung holen kann, wenn es mir nicht gut geht. |
| <input type="checkbox"/> Ich beschäftige mich aktiv nur mit Dingen und Menschen, die mir gut tun. | |

Tipps:

Umgang mit Informationen

Entscheiden Sie sich für max. 1 - 3 Informationsquellen.

Für Informationen im Zusammenhang mit Ihrem Studium, konsultieren Sie unsere [ETH-Webseite](#). Relevant für Sie ist auch die dort verlinkte Weisung der Rektorin.

Mentale Gesundheit

Nehmen Sie Ihre Gefühle an. Es ist OK, wenn Sie Angst haben, traurig oder überfordert sind. Wichtig ist, dass Sie mit jemandem darüber sprechen.

Schlussreflexion

Mit dieser Checkliste haben Sie sich nun viele Gedanken zu Ihrem «study@home» gemacht. Fassen Sie die wichtigsten für sich nochmals zusammen.

Was funktioniert bei mir bisher gut im «study@home»?

Was möchte ich ändern?

Wie kann ich das ändern?

Wer oder was könnte mich dabei unterstützen?

Woran erkenne ich Ende Semester, dass ich alles gut umgesetzt habe?

Haben Sie Fragen zu folgenden Themen oder benötigen Sie Unterstützung?

- Prüfungen vorbereiten und bewältigen
- Konzentriert und motiviert lernen
- Zuversichtlich bleiben
- Studienalltag organisieren
- Mit Druck und Stress umgehen
- Studiensituation reflektieren und verändern
- Entscheidungen treffen
- Lernen lernen

Dann wenden Sie sich an die zuständige Person aus dem Beratungs- und Coachingzentrum:

D-MATL und D-MAVT

Mario Foppa | HG F 68.4 | 044 633 28 59

[Terminanfrage](#)**D-BAUG, D-ERDW, D-HEST (Lebensmittelwissenschaften),****D-MATH und D-PHYS und D-USYS**

Dr. Daniel Köchli | HG F 68.1 | 044 632 63 43

[Terminanfrage](#)**D-HEST (Humanmedizin) und D-INFK** Prisca

Erb | HG F 68.3 | 044 632 24 28

[Terminanfrage](#)**D-CHAB und****D-HEST (Gesundheitswissenschaften und Technologie)**

Livia Nanzer | HG F 67.4 | 044 632 53 08

[Terminanfrage](#)**D-ARCH, D-BIOL und D-ITET**

Regula Spaar | HG F 68.1 | 044 632 40 87

[Terminanfrage](#)

→ [Weitere Informationen](#)