

Einleitende Bemerkung von Prof. Dr. Anne Sanders

Zum Eingang ein paar allgemeine Bemerkungen/Tipps von mir.

1. Überlegen Sie immer mal wieder, gerade in den unteren Semestern: ist Jura das Richtige für mich?
→ Lassen Sie sich drauf ein, nur so finden Sie es heraus!
2. Machen Sie sich klar, das Jura ein kompetenzorientiertes Studium ist. Das heißt, wir prüfen nicht (nur), was Sie wissen, sondern dass Sie das Wissen anwenden können. Im Zentrum steht das Lösen des unbekanntenen Falls mit der juristischen Technik. Daher ist es wichtig, von Anfang an mit dem Gesetz zu arbeiten, das ist das wichtigste Werkzeug. Sehen Sie das Lesen des Gesetzes nicht nur Qual, sondern als Training, mit dem Sie Kraft aufbauen. An die Sprache muss man sich gewöhnen, davon profitiert man langfristig. Man bekommt es am Anfang auch mit Auswendiglernen hin, aber das reicht nicht bis zum Examen. Lernen Sie mit den Zusammenhängen und mit Blick auf das große Ganze, wenden Sie Schemata nicht ohne Nachdenken an.
3. Sie lernen am besten, indem Sie aktiv werden. Finden Sie heraus, welche Art des Lernens für Sie gut funktioniert (Achtung, selbstkritisch bleiben, das ist nicht notwendig der Weg, der für Sie am angenehmsten ist). Work hard – Play hard! Seien Sie konzentriert bei der Sache, wenn Sie arbeiten. Trennen Sie Freizeit und Lernzeit, sorgen Sie für eine gute Tagesstruktur und gute Routine.

Lerntipps von und für Studierende im HomeOffice

Die Tipps haben wir aus eigenen Erfahrungen, Angaben aus den Umfragen zum Lernen in der Krise und zu den Erfahrungen im Onlinesemester gesammelt. An einem beispielhaften Tagesplan haben wir die Tipps „chronologisch“ an den Stellen eingeordnet, an denen sich aus unserer Sicht Probleme ergeben können.

I. Vor dem Lernen

Bevor man überhaupt mit dem Lernen anfängt, sollte man ein paar grundlegende Überlegungen anstellen und sich einige Punkte vergegenwärtigen, um das Beste aus sich selbst herauszuholen.

1. Welcher Lerntyp bin ich? Welche Lerntechnik ist gut für mich?
 - **Lernt nicht gegen Euch selbst:** Jeder hat unterschiedliche und individuelle Fähigkeiten und Stärken. Wenn Ihr z.B. am besten dadurch lernen könnt, dass Ihr Vorlesungen hört und jemand den Stoff erklärt, dann hört Euch z.B. darüber hinaus noch juristische Podcasts an. Wenn Ihr am besten lernt, wenn Ihr den Stoff selbst aufschreibt, dann schreibt eigene Karteikarten o.ä. und nutzt keine gekauften.
 - **Biorhythmus nutzen:** Auch hierbei gilt, macht Euch klar, wo Eure Stärken liegen. Wenn Ihr am besten morgens lernen könnt, dann fangt früh an. Wenn Ihr das Gefühl habt, abends oder nachts am besten zu lernen, dann nutzt diese Zeit.

- **Denkt reflektiert darüber nach, wie Ihr am besten lernen könnt.** Macht Euch Eure Stärken bewusst und plant Eure Lernphasen danach. Vielleicht gibt Euch das Online-Semester ja auch völlig neue Möglichkeiten, die Ihr bisher nicht hattet.
2. Trennung von Lernen und Freizeit
- Schafft Euch eine **klare Trennung zwischen Freizeit und Lernen**, um während der Arbeitszeit konzentriert zu sein und danach die Freizeit genießen zu können. Im HomeOffice vermischt sich leicht alles zu einem Einheitsbrei, in dem man nicht richtig arbeitet und die Freizeit nicht richtig genießt. Ziel soll es sein, dass Ihr ins konzentrierte Arbeiten kommt und dann, wenn das Tagespensum geschafft ist, schön etwas anderes macht. Dazu findet Ihr auch in den folgenden Kategorien immer wieder Tipps.
 - Wenn Ihr die Möglichkeit habt, schafft **eine räumliche Trennung** zwischen Eurem Freizeitbereich und dem Lernbereich.
 - **Victoria:** „Mein Schreibtisch ist vom Vortag aufgeräumt. So kann ich "frisch" in den Tag starten. [...] Abends räume ich meinen Schreibtisch auf. So habe ich zumindest "das Gefühl", ich sei in der Bibliothek, beende nun meinen Lerntag und habe jetzt Feierabend.“
 - **Treff** **Absprachen mit Mitbewohnern und Familien.**
 - **Shari:** „Klare Absprachen mit Mitbewohnern oder Familienmitgliedern, hinsichtlich der Zeiten, in denen man für sie verfügbar ist, treffen. So hat man keine ständig, offene' Tür.“
3. Ausgleich finden
- Immer wieder sagten die Teilnehmer*innen in unserer Umfrage, dass ein Ausgleich zum Lernalltag wichtig ist. Dafür haben wir stellvertretend den Tipp von **Sarah:** „Sich einen Ausgleich suchen, z.B. Joggen, Radfahren oder Home Workouts.“
4. Was muss ich überhaupt lernen?
- Bevor Ihr anfangt zu lernen, **macht Euch klar, was Ihr überhaupt lernen müsst.** Steckt den Umfang der Vorlesung fest. Was wurde in der Vorlesung behandelt? Was wird von Euch in der Klausur erwartet? Wurde Literatur empfohlen?
 - Außerdem **macht Euch klar, wie Ihr den Stoff am besten lernen wollt/ könnt.** Wollt Ihr Euch die Vorlesungsaufzeichnungen und/oder Folien ansehen? Den Stoff im Lehrbuch nachlesen und Karteikarten erstellen?
 - Also: **Lernt nicht einfach drauf los**, sondern lernt mit Konzept, welches Ihr auch stets vor Augen haben solltet! Führt Euch immer wieder die Grundstrukturen des jeweiligen Rechtsgebiets und Fachs vor Augen, damit Ihr die Probleme mit Eurem juristischen Handwerkszeug lösen könnt.
 - Unter:

<http://www.jura.uni-bielefeld.de/angebote/examinatoriumsbuero/dokumentenablage/gegenstandderpruefung.pdf> findet Ihr einen guten Überblick über die Anforderungen im Examen und was für das jeweilige Rechtsgebiet gefordert wird.
5. Gute Zeitplanung

- **Gute Zeitplanung** ist wichtig. Zum einen damit Ihr rechtzeitig mit dem Stoff für die Klausuren fertig werdet und zum anderen, damit Ihr nicht jeden Tag aufs Neue überlegen müsst was heute ansteht. **Erstellt Euch einen Wochen- und Tagesplan**, indem Ihr Euch den Stoff einteilt. So ist es viel einfacher jeden Tag mit dem Lernen zu starten. Zu den Lernplänen findet ihr in den folgenden Kategorien auch noch ausführlichere Tipps.
6. Seid nicht zu streng mit Euch selbst!
- Wenn Ihr mal an einem Tag nicht alles schafft, was Ihr Euch vorgenommen habt, dann ist das auch in Ordnung. **Zwingt Euch nicht zum Lernen**, sondern holt es einfach an einem anderen Tag nach. Davon habt Ihr auch mehr, als wenn Ihr Euch unkonzentriert durch den Stoff quält und dann sowieso nichts davon mitnehmt.
 - **ABER: Gebt nicht sofort auf!** Vielleicht habt Ihr nur grade ein kleines Tief und in fünf Minuten sähe die Welt wieder anders aus. Versucht deswegen erstmal am Plan festzuhalten und sagt Euch: „Ok, ich lerne jetzt noch 10 Minuten.“ Danach entscheidet Ihr dann, ob Ihr nochmal 10 Minuten macht. Wenn es nicht geht, ok; wenn doch umso besser!

II. Wie fange ich an?

Eine der großen Herausforderungen im Homeoffice ist es, sich morgens nicht mit ganz vielen anderen Sachen zu beschäftigen, sondern sich zum Lernen zu motivieren. Aber wie motiviert man sich überhaupt anzufangen?

1. Feste Zeiten/ Stundenplan erstellen
 - Mit festen Zeiten ist es einfacher anzufangen. Wenn man schon beim Aufstehen weiß, wann man anfängt, vertrödelt man weniger Zeit und schiebt seine Lerneinheiten auch nicht auf.
 - **Laura:** „Tagesplan erstellen und Routine beibehalten. Aufstehen, Sport machen, duschen, Kochen, Lernen, Pause machen. Nicht zu spät ins Bett gehen!“
 - **Mia:** „Einen festen Stundenplan anlegen, wie in der ersten Klasse Grundschule. So kommt Routine rein.“
2. Alltagskleidung anziehen
 - Um den Unterschied zwischen Freizeit und Lernzeit besser zu trennen, zieht Euch Kleidung an, die Ihr auch so in der Bib oder in der Vorlesung anziehen würdet.
3. Soziale Kontrolle
 - **Werdet aktiv, wenn Ihr merkt, dass Ihr sozialen Druck braucht** und erstellt, z.B. einen „Tagesreport“. Sucht Euch Partner und tauscht Euch abends darüber aus, wie der Tag war und was Ihr geschafft habt. Dadurch steigt auch generell die Motivation anzufangen und etwas zu machen und Ihr seid gezwungen Euer Lernverhalten selbst zu reflektieren.
 - **Ben:** „Über Zoom gemeinsam Lernen. Also Kamera an und lernen – das hält einen echt davon ab zu viel am Handy zu hängen. Geteiltes Leid ist halbes Leid.“

- Es gibt auch **Konzentrationsapps, die Ihr mit mehreren Personen gemeinsam** nutzen könnt, z.B. Forest. Dadurch minimiert Ihr sogar die Ablenkung durch das Smartphone (dazu aber später noch mehr).
4. Lerngruppe suchen
- Für die eigene Kontrolle und den sozialen Druck kann auch eine **Lerngruppe** helfen. Dieser Tipp wurde in unseren Umfragen auch immer wieder genannt. Dafür exemplarisch ein Tipp von **Franzi**: „Sucht euch Lernbuddys, mit denen ihr euch täglich digital oder analog trefft. Gegenseitige Kontrolle, Unterstützung und Austausch werden euch helfen.“
5. Richtig in den Tag starten
- **Ben**: „Erst **nach dem Lernen YouTube, Netflix oder Social Media öffnen!** Diese Apps sind darauf angelegt die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen und einen möglichst lange auf der Plattform zu halten! Wenn man den Tag mit Netflix beginnt, kann einen das schnell einen ganzen Lerntag kosten - und das ist unglaublich frustrierend. Außerdem macht auch Netflix mehr Spaß, wenn man sich nicht vorzuwerfen hat, eigentlich lernen zu müssen.“

III. Start in den Lerntag

Das schwierigste an der Lerneinheit ist, das Anfangen. In der Bib ist es einfacher, da man, sobald man sich den Arbeitsplatz eingerichtet hat, kaum noch Ablenkungen hat. Zuhause gibt es allerdings meistens so viel anderes zu tun, dass es schwierig ist überhaupt erstmal mit dem Lernen anzufangen. Wie findet man also den richtigen Einstieg?

1. Bib-Atmosphäre schaffen/ Bib simulieren
- In unserer Umfrage zum Lernen in der Krise beklagten viele Teilnehmer*innen, dass ihnen das Lernumfeld der Bib fehle. Auch wenn Zuhause die soziale Kontrolle fehlt, kann es helfen die **Bib-Atmosphäre so gut wie möglich herzustellen** und sich einen **Bibtag zu simulieren**. Ihr lernt in der Bib immer mit Musik oder Ohropax? Dann nutzt das jetzt auch. Wenn Ihr abends Feierabend macht, räumt Euren Schreibtisch komplett auf, sodass Ihr einen Schlußstrich unter den Lerntag zieht. Und wenn Ihr dann am nächsten Morgen wieder startet, habt Ihr einen aufgeräumten Schreibtisch, wie in der Bib auch.
 - **Marisa**: „Den Weg in die Bib simulieren, indem man sich morgens ganz normal fertig macht, evtl. schminkt und Kleidung anzieht, in der man genauso raus gehen würde.“
 - **Mia**: „Mir hilft, die Arbeitsatmosphäre wie in der Bibliothek herzustellen. Auf dem Handy einen Alarm setzen, der sich ähnlich anhört und zu den gleichen Zeiten klingelt wie in der Bibliothek. Außerdem als Ritual Ohropax in die Ohren stecken, wenn gearbeitet wird und herausnehmen, wenn Pause oder Feierabend ist – selbst wenn es ruhig zu Hause ist.“
2. Selbst Konditionierung
- Legt Euch **kleine Rituale** zu, die Ihr jeden Tag wiederholt kurz bevor Ihr lernt oder wenn Ihr grade anfängt. Irgendwann bringt das Gehirn, dann diese Handlungen automatisch

mit konzentriertem Lernen in Verbindung und das Anfangen fällt Euch leichter. Das kann ein fester Einstieg in den Tag sein, Kaffee oder Tee kochen und dann Karteikarten lernen sein oder auch bestimmte Musik. Dazu sagt **Sarah**: „Ich habe mir bei Spotify eine Playlist erstellt und höre sie mir jeden Morgen an.“

IV. Wie bleibe ich dran?

Wie minimiere ich Ablenkungen zuhause und bleibe tatsächlich konzentriert am Schreibtisch? Wie kann ich bei einer Online-Vorlesung konzentriert bleiben und nicht zwischendurch Kaffee kochen, staubsaugen oder andere Sachen machen?

1. Ablenkungen minimieren

- Die größte Ablenkung während des Lernens ist meist das Smartphone, das dann grade so viel interessanter ist als die Lerneinheit. Das **Handy auszuschalten** oder in einen anderen Raum zu verbannen war einer der häufigsten Tipps in unserer Umfrage zum Lernen in der Krise.
 - **Julie**: „Mir hat es geholfen, das Handy während des Lernens komplett aus dem Raum zu verbannen.“
 - **Luise**: „Handy ausschalten und in einen anderen Raum legen, den Schreibtisch abends leerräumen, die Apps für überflüssige soziale Medien (Facebook, Instagram) temporär auf dem Handy löschen. Um in Kontakt mit anderen zu bleiben kann man auf die Portale noch über den PC zugreifen.“
- Um **weniger Zeit auf sozialen Medien** zu verbringen ist es auch hilfreich sich aus der jeweiligen App abzumelden, bevor man sie schließt. Da die Inhalte dann nicht mehr ohne Weiteres zur Verfügung stehen und man sich immer erst neu anmelden muss, ist die Gefahr geringer regelmäßig den Newsfeed zu checken.
- Um sich da selbst zu kontrollieren, kann man bei den meisten Smartphones auch die **Bildschirmzeit für bestimmte Apps begrenzen**. Dafür einfach in den Einstellungen die gewünschte Zeit festlegen, dann erscheint nach z.B. 30 Minuten der Hinweis, dass man schon 30 Minuten auf der App verbracht hat und das Tageslimit erreicht wurde.
- Die Handyzeit während des Lernens kann man auch dadurch begrenzen, dass man **Konzentrationsapps**, wie z.B. Forest, nutzt. Dabei wird dann für eine vorher eingestellte Zeit der Bildschirm des Smartphones gesperrt. Das geht auch mit Freunden gemeinsam, wodurch wieder sozialer Druck (s.o.) entsteht, der einen dann auch zum Lernen anhält.

2. Abwechslung

- Auch beim Lernen kann es hilfreich sein, Abwechslung einzubauen und nicht in einen monotonen „Lerntrott“ zu verfallen. Wenn Ihr die Möglichkeit habt, wechselt mal den Lernort oder stellt Euer Zimmer um. Oder wie wäre es mit einem Podcast während eines Spaziergangs, wenn man das Gefühl hat die Bücher nicht mehr sehen zu können?

3. Trennung von Schlafbereich und Lernbereich

- Euren Lernbereich und Euren Schlafbereich räumlich voneinander zu trennen hat gleich mehrere Vorteile. Zum einen lauft Ihr nicht Gefahr eingekuschelt im Bett einzuschlafen und dann doch nicht zu lernen. Zum anderen schlaft Ihr besser (ein),

wenn das Bett ein Ort der Erholung und der Ruhe ist und nicht als Schreibtisch zweckentfremdet wird.

- Dafür kann es auch helfen **tagsüber das Bettzeug wegzuräumen**. Dann ist die Versuchung geringer, sich für eine Vorlesung oder ein Kapitel im Buch, ins Bett zu legen und dort versehentlich einzuschlafen.

4. Jura zu studieren ist eure Wahl

- Manchmal kann es schon helfen, sich in Erinnerung zu rufen, dass man **freiwillig Jura studiert**. Jeder hat seine eigenen Gründe, wieso er oder sie das Studium begonnen hat. Sich diese Gründe in Erinnerung zu rufen, kann Euch auch nochmal einen ordentlichen Motivationsschub geben.

5. Speziell für das Selbststudium

1) Lernplan erstellen

- Neben einem Wochenplan oder Stundenplan ist es auch sinnvoll, sich einen **Tagesplan** zu erstellen, in dem man sich eine Tagesstruktur überlegt und die Lerneinheiten in kleine Blöcke einteilt. Denkt dran, auch Pausen einzuplanen. Dadurch hat man viele kleine Erfolgserlebnisse und weniger Frustration.
- **Setzt euch dabei Basisziele und Bonusziele:** Was wollt ihr auf jeden Fall schaffen? Das solltet ihr dann auch erreichen. Alles darüber hinaus ist dann ein Bonus.
- Für einen solchen Tagesplan bietet sich auch die **Pomodoro-Technik** an. Dafür eine Uhr auf 25 Minuten stellen, ein Ziel setzen, was ihr in dieser Zeit machen wollt und dann arbeiten. Am Ende der 25 Minuten macht man 5 Minuten Pause. Nach vier Einheiten eine längere Pause von 30 Minuten einlegen. Die kurzen Abschnitte helfen dem Gehirn, sich zu konzentrieren und nicht angesichts des großen Bergs an Arbeit den Mut zu verlieren. Außerdem motivieren die Erfolgserlebnisse zwischendurch, wenn man einen Abschnitt geschafft hat.
- **Luise:** „Lernplan erstellen, so freut man sich auf die abwechselnden Rechtsgebiete während des Wochenverlaufs und kann abends immer ein Kästchen abhaken. (Nicht zu streng mit sich sein, wenn sich der Lernplan doch um ein paar Tage verschiebt)“

6. Speziell für Vorlesungen

1) Mitdenken!

- Bei den Fragen zu ihren Erfahrungen im Online-Semester haben viele der Teilnehmer*innen angegeben, dass sie konzentrierter sind, wenn zwischendurch Umfragen gemacht werden oder wenn schon vor der Stunde Materialien bereitgestellt wurden, sodass man dann mit entsprechendem Vorwissen mitdenken konnte. Es ist einfacher in einer Vorlesung konzentriert zu bleiben, wenn man aktiv mitdenkt und nicht nur „seine Zeit absitzt“.

2) Mitarbeiten:

- **Aktive Mitarbeit** ist natürlich noch besser als bloßes Mitdenken. Das ist in der Vorlesung nicht nur für die Dozenten angenehm, sondern hilft auch dabei nicht abzuschweifen oder andere Sachen nebenher zu machen.

Um euch selbst dazu zu bringen mitzuarbeiten könnt Ihr euch vornehmen, mindestens einen Beitrag in der Vorlesung zu leisten. Ob das eine Antwort auf eine Frage des/der Dozent*in ist oder Ihr selbst eine Frage stellt. Denn auch dafür ist es erforderlich, dass Ihr zuhört und mitdenkt.

- Und auch hier gilt: Handy weg! Der Griff zum Handy, wenn es mal langweilig wird, ist zu verführerisch.

3) Macht die Kamera an!

- **Kamera an**, auch wenn Ihr damit eure Komfortzone verlasst. Wenn Eure Kamera an ist, ist es unwahrscheinlicher, dass Ihr während der Vorlesung im Bett liegt, putzt oder Kaffee kocht.