

# Lehren und Lernen in disruptiven Zeiten

## LERNORGANISATION FÜR STUDIERENDE

**Liebe Lernende, als Hochschuldidaktikerin empfehle ich Ihnen folgendes:**

### **SOFORT ALLES ERLEDIGEN**

Sie werden in den nächsten Wochen mit vielen Arbeitsaufträgen von verschiedenen Kursen konfrontiert werden. Manche werden kurz, andere werden lang und manche werden sehr aufwändig und intensiv sein.

Berücksichtigen Sie, dass Lehrende, die nicht mit Distance Learning vertraut sind, eventuell unabsichtlich den Workload unterschätzen und den ECTS-Rahmen versehentlich ausreizen werden.

Ich empfehle Lehrenden, bei den Arbeitsaufträgen eine Möglichkeit anzubringen, den vorgesehenen mit dem tatsächlich benötigten Workload zu vergleichen, etwa

#### **TASK 8: EIGENSTÄNDIGE VERTIEFUNG**

**Empfohlene Zeit: 120 Min. | Benötigte Zeit:**

Machen Sie jedenfalls alle Aufgaben immer sofort um zeitliche Ressourcen zur Verfügung zu haben. Sie werden sie möglicherweise unvorhergesehen brauchen.

## HOME OFFICE STRUKTUR GESTALTEN

Überlegen Sie sich eine Home Office Struktur mit Kernarbeitszeiten. Ihnen fällt sonst die Decke auf den Kopf und Sie hindern sich selber an Erfolgserlebnissen (keine Dopaminausschüttung im Gehirn).

Gehen Sie dabei folgendermaßen vor:

- Kernarbeitszeiten festlegen, die realistisch sind (z.B. 10 – 13 Uhr und 14 – 17 Uhr).
- Setzen Sie sich **keine inhaltlichen Ziele für einen Arbeitstag** (*Heute lese ich das komplette Buch*), da Sie nicht wissen, wie lange eine Aufgabe dauert. So kreieren Sie sich selber Situationen des Misserfolgs.
- Setzen Sie sich **stattdessen zeitliche Ziele** (*Heute arbeite ich 3 Stunden für den Kurs X*), dieses Ziel können Sie in der Regel erreichen und erfahren daher kleine Erfolge.
- OPTIONAL: Arbeiten Sie nach der Pomodoro-Technik und adaptieren Sie den Rhythmus für sich. Einfach ausgedrückt: Stellen Sie sich einen Timer für eine Arbeitsphase. Erst wenn es klingelt, dürfen Sie zur Belohnung kurz XXX machen.
- OPTIONAL: Seien Sie während einer Arbeitsphase mit einer anderen Person elektronisch (Audio oder Video) verbunden ohne mit ihr zu reden außer am Anfang und am Ende. Wenn jemand ihre Tätigkeiten „kontrolliert“, tun Sie sich leichter mit Ihrer Selbstdisziplin und Ihrem inneren Schweinehund.
- Machen Sie regelmäßig Pausen und trinken Sie genug!
- Achten Sie auf genügend Bewegung und Sauerstoff, d.h., fleißig lüften und zur Not Klimmzüge am Türrahmen machen. Auf Videoplattformen wie Youtube finden Sie zahlreiche Workouts für zuhause!
- Verbreiten Sie diese Hinweise an Personen, die plötzlich zuhause eigenständig lernen müssen, auch an Schüler\*innen!
- Todo es para bien (Alejandro Jodorowsky) = Alles hat etwas Gutes an sich. Ich bin mir sicher, dass Sie auch Vorteile dieser außergewöhnlichen Situation entdecken werden.

Alles Gute,

MMag. Dr. Olivia Vrabl

([olivia.vrabl@univie.ac.at](mailto:olivia.vrabl@univie.ac.at), [olivia.vrabl@uibk.ac.at](mailto:olivia.vrabl@uibk.ac.at))

Diese Materialien werden unter einer [Creative Commons CC-BY-NC-4.0 Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) zur Verfügung gestellt. Die Verbreitung, Überarbeitung, Erweiterung und Adaptierung dieses Dokuments ist ausdrücklich erwünscht. Bitte erwähnen Sie meinen Namen, damit Personen mich kontaktieren können.

