

## Start



Menü > Site > Start > Bachelor of Smarts – die Uni-Kolumne > Motivation fürs Studium: So wird dieses Semester wirklich alles be: 🔍

 DEUTSCHE STIFTUNG FÜR ENGAGEMENT UND EHRENAMT

# FÖRDERN GEHT JETZT KINDERLEICHT.

BEANTRAGE BIS ZU 15.000 € FÖRDERUNG ZUR STÄRKUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN.

**JETZT HIER KLICKEN!**



Motiviert durchs Studium

## *So wird dieses Semester wirklich alles besser*

Ein Gastbeitrag von Tim Reichel

Wenn die Uni wieder losgeht, strotzen Studierende nur so vor guten Vorsätzen. Mit den Tipps unseres Kolumnisten halten die auch bis zum Semesterende.

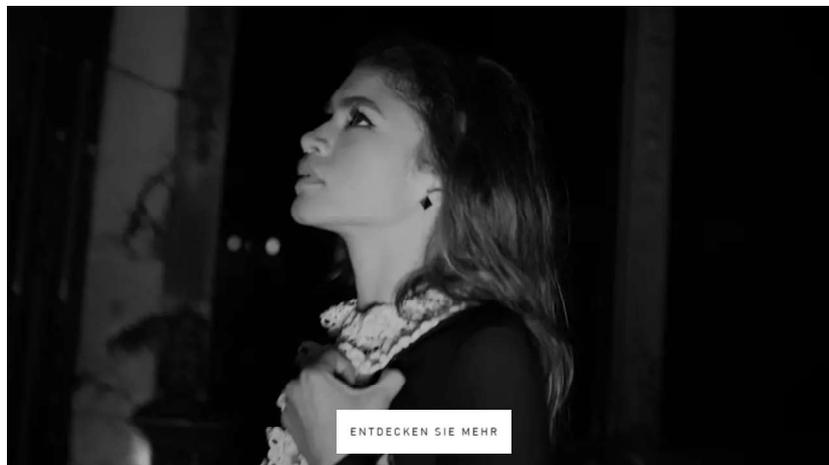
22.09.2021, 07.15 Uhr



An Deutschlands Hochschulen beginnt das Wintersemester – vielerorts noch mit Corona-Einschränkungen (Symbolbild) Foto: Kzenon / Getty Images / iStockphoto

»Im neuen Semester wird alles besser.« Ich weiß gar nicht, wie oft ich diese Worte schon in meiner Sprechstunde gehört habe. Nur leider musste ich fast genauso häufig miterleben, wie eben jene Studierende schon nach wenigen Tagen in alte, unproduktive Verhaltensmuster zurückfielen. Dabei kaufe ich den Studis durchaus ab, dass sie es ernst meinen. Aufbruchstimmung ist da, sie wollen etwas ändern – doch sie gehen die Sache falsch an. Gute Vorsätze reichen nämlich nicht aus, um ein Semester vom ersten bis zum letzten Tag erfolgreich durchzuziehen. Stattdessen brauchst du vor allem drei Dinge: Motivation, Motivation und Motivation.

ANZEIGE



## **Bachelor of Smarts – die Uni-Kolumne >**

Gutes Zeitmanagement, die richtige Lernstrategie vor Prüfungen, Tipps für den Einstieg ins digitale Semester: [In dieser Kolumne](#) gibt Dr. Tim Reichel Rat zu Herausforderungen im Studium und zeigt, wie Studierende erfolgreich durch den Bachelor kommen – ohne Dauerstress.

Du stehst auch vor einem vermeintlich unlösbaren Problem im Studium oder hast eine Frage an Tim Reichel? Dann schreib uns an [SPIEGEL-Start@spiegel.de](mailto:SPIEGEL-Start@spiegel.de).

## **Motivation ab Tag 1**

Wenn es dir gelingt, dich eigenständig zu motivieren und immer wieder zum Lernen aufzuraffen, wirst du deine Prüfungen bestehen. Nur, wenn du die [Prokrastination](#) überwindest und hartnäckig an deinen Zielen zu arbeitest, wirst du ein erfolgreiches Studentenleben führen. Und jeden einzelnen Tag davon genießen. Damit du das in deinem neuen Semester hinbekommst, habe ich vier nützliche Strategien für dich.

ANZEIGE

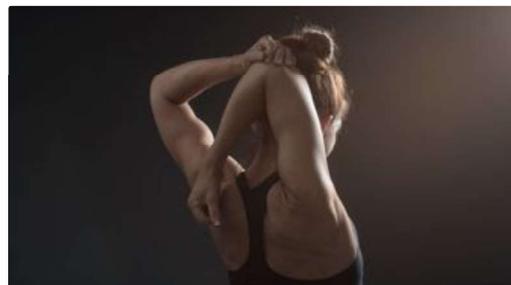
## Schon am Anfang das Ende im Blick haben

Viele Studierende haben den Planungshorizont einer Eintagsfliege. Ich meine das gar nicht böse.

Eintagsfliegen sind edle Insekten, essen die ganze Zeit und paaren sich bis kurz vor ihrem Tod. Im Studium sind jedoch andere Kompetenzen wichtiger – Planung und Weitsicht zum Beispiel. Der Bestseller-Autor

Stephen Covey hat dazu eine Erfolgsregel formuliert: Am Anfang das Ende im

### Mehr zum Thema



**Kriterien für die Berufswahl: Hauptsache motiviert** Von Helene Flachsenberg

Blick haben. Was so viel bedeutet wie: Bevor du mit etwas startest, sieh dir an, wo du hin möchtest. Denn nur, wenn du mit einem klaren Ziel aufbrichst, kannst du sicher sein, in die richtige Richtung zu gehen. Für dein Studium bedeutet das: Richte schon am Anfang deines Semesters den Blick auf das Semesterende. Welche Herausforderungen warten auf dich? Was musst du tun, um diese erfolgreich zu bestehen? Welche Ziele möchtest du erreichen? Apropos Ziele...

ANZEIGE

### **Digitalisierung – so können Sie sie für sich nutzen**



Hermann und Adelina sind Geschäftsleiter der Holzmanufaktur Rottweil, die auf Baudenkmäler spezialisiert ist. Im Alltag der Manufaktur ist es eine Herausforderung, kreativ zu arbeiten und gleichzeitig die Wirtschaftlichkeit im Blick zu behalten. Lösungen von DATEV ermöglichen die Digitalisierung von Prozessen und liefern mehr Zeit für das Kerngeschäft.

Distributed by CONATIVE

Jetzt mehr über Möglichkeiten zur Digitalisierung erfahren...

## **Power-Ziele formulieren**

Viele Studierende denken, dass sie Ziele haben. In Wirklichkeit haben sie aber nur ein paar Träume, die ihnen durch den Kopf schwirren. Und genau das ist ein Problem. Ohne glasklare Ziele wirst du dich niemals selbst motivieren können. Darum zeige ich dir jetzt eine Formulierungsvorlage: die 3-P-Regel. Sie hilft dir dabei, deine Ziele in konkrete Aufgaben und Aktionspläne umzuwandeln. Die drei

P stehen für:

- Persönlich
- Positiv
- Präsens

Jedes deiner Ziele sollte mit dem Wort »Ich« beginnen. Nach dem Autor [Brian Tracy](#) wirkt das wie eine direkte Anweisung an dein Unterbewusstsein. Außerdem sollten deine Ziele positiv formuliert sein, denn das erzeugt ein stärkeres mentales Bild. Zu guter Letzt sollten deine Ziele im Präsens stehen – damit unterstreichst du deine Handlungsabsicht. Also: »Ich lerne täglich für mein Studium« oder »Ich bestehe alle Prüfungen«.

ANZEIGE

## Newsletter bestellen

[Alle Newsletter \(https://www.spiegel.de/newsletter\)](https://www.spiegel.de/newsletter)



### Startklar

Jede Woche beantworten wir eine Frage - von der richtigen Seminarwahl im Studium bis zur ersten Gehaltsabrechnung.

- Ja, ich wünsche unverbindliche Angebote des SPIEGEL-Verlags und der manager magazin Verlagsgesellschaft (zu Zeitschriften, Büchern, Abonnements, Online-Produkten und Veranstaltungen) per E-Mail. Mein Einverständnis hierzu kann ich jederzeit widerrufen.

Ihre E-Mail-Adresse

**Kostenlos bestellen**

## Semestervertrag abschließen

Aber wer sorgt dafür, dass du deine Ziele einhältst? Eigentlich niemand; niemand außer dir selbst. Nur leider bist du manchmal zu nachsichtig mit dir. Deswegen solltest du noch eine Schippe Verbindlichkeit obendrauf legen: Schließe einen Vertrag – und zwar mit dir selbst. Verträge sind in Stein gemeißelte Vereinbarungen. Und wegen dieser formalen und moralischen Verpflichtung funktionieren Verträge so gut bei Motivationsproblemen. Nimm daher eines deiner

Ziele, lege Vertragsbedingungen fest und mache daraus eine offizielle Vereinbarung, die du mit einer Unterschrift besiegelst. Ich würde das ungefähr so machen:

- »Ich, Tim Reichel, verpflichte mich dazu, jeden Tag in diesem Semester mindestens 30 Minuten Statistik zu lernen. Ich werde die Zeiten penibel protokollieren und bei Verstößen zur Strafe eine Woche auf Netflix verzichten.  
gez. Tim Reichel«

ANZEIGE

---

Die Wahrscheinlichkeit, dass du solch eine Abmachung einhältst, ist viel größer als bei einer lose formulierten Idee.

**Mehr »Bachelor of Smarts«**

### ***Vom Ausmisten bis zum Etappenlernen: Fünf Tipps gegen Homeoffice-Frust***

Ein Gastbeitrag von Tim Reichel



### ***Prüfungsvorbereitung: Sieben Schritte zum perfekten Lernplan***

Ein Gastbeitrag von Tim Reichel



## **Non-Zero-Days einführen**

Ein Semester ist kein Sprint – es ist ein Marathon. Und einen erfolgreichen Marathon schüttelt man nicht einfach so aus dem Ärmel. Einen Marathon gewinnt man mit vielen kleinen, kontinuierlichen Schritten. Genau dabei helfen dir **Non-Zero-Days**. Ein Non-Zero-Day ist ein Tag, an dem du nicht nichts machst, ein Tag also, an dem du wenigstens ein klitzekleines bisschen für deine Ziele arbeitest. Es muss nicht viel sein, aber mehr als nichts – mehr als Null. Dadurch ist es deutlich einfacher für dich, produktive Gewohnheiten aufzubauen und ein aufrechtzuerhalten.

Die Erfolgsformel lautet: Nur ein

ANZEIGE

kleines bisschen arbeiten – dafür aber jeden Tag. Konkret etwa: Jeden Tag 5 Minuten im Lehrbuch lesen. Jeden Tag 10 Minuten Karteikarten lernen. Oder jeden Tag 30 Minuten Übungsaufgaben lösen. Ja, auch am Wochenende. Über ein ganzes Semester summieren sich diese Zeiten zu einer beachtlichen Studienleistung – mit der du fast automatisch erfolgreich wirst.

## Fazit

Wenn du im neuen Semester den Schalter umlegen und endlich dein volles Potenzial abrufen möchtest, dann hör auf, nur große Reden zu schwingen. Handle gefälligst und ändere etwas. Albert Einstein soll einmal gesagt haben: »Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.«

Also: Bist ein Wahnsinniger oder wird in deinem neuen Semester *wirklich* alles besser? **S**



Tim Reichel  
**Arschtritt-Buch:  
Selbstmotivation im  
Studium**

Verlag: Studischoeiss

Seitenzahl: 156

Für 19,90 € kaufen 

Bei Amazon bestellen 

Bei Thalia bestellen 

Produktbesprechungen erfolgen rein redaktionell und unabhängig. Über die sogenannten Affiliate-Links oben erhalten wir beim Kauf in der Regel eine Provision vom Händler. [Mehr Informationen dazu hier](#)