



Themenvorschlag

Zeit zu lernen

Weiterbildung zu Hause braucht ein perfektes Zeitmanagement. Markus Jung von Fernstudium-Infos.de gibt Tipps, wie sich der gute Vorsatz in die Tat umsetzen lässt.

Köln, 20. Januar 2010. Per Weiterbildung die Karriere ankurbeln – viele Deutsche gehen mit diesem Vorsatz ins neue Jahr. Zu Jahresbeginn erleben Weiterbildungsinstitute und Fernuniversitäten regelmäßig einen Ansturm. Etwa jeder zweite Deutsche ab 14 Jahren bildet sich in seiner Freizeit privat oder beruflich weiter, ergab eine Studie des IfaK Instituts.¹ „Wer sich außerhalb fester Kurse oder Klassen weiterbilden möchte, muss zuerst einmal lernen, das Lernen in den Alltag zu integrieren“, sagt Markus Jung, Inhaber von Fernstudium-Infos.de. Wie das geht, wissen diejenigen, die regelmäßig zu Hause lernen: Fernstudenten. „Ohne ein gutes Zeitmanagement bleibt es in Sachen Weiterbildung meist beim guten Vorsatz“, weiß Jung, der selbst zwei Fernstudiengänge erfolgreich abgeschlossen hat. Auf seinem anbieterunabhängigen Portal Fernstudium-Infos.de tauschen sich mehr als 15.000 Fernlerner über Kurse und ihren Lernalltag aus. Die folgenden Tipps sind das Ergebnis jahrelanger Erfahrung mit der Weiterbildung in den eigenen vier Wänden.

Feste Lernzeiten

Schüler haben einen Stundenplan, im Job gibt es geregelte Arbeitszeiten. Wer sich privat weiterbildet, schiebt die Lerneinheit oft zwischen Einkauf und Wäsche waschen.

Tipp: Tragen Sie feste Lernzeiten wie einen Termin in Ihren Kalender ein. Informieren Sie Ihr Umfeld, dass Sie während dieser Zeit nicht verfügbar sind, und gehen Sie auch nicht ans Telefon. Planen Sie mindestens drei bis vier Einheiten pro Woche ein, um am Ball zu bleiben.

Ablenkung ausschließen

Der Fernseher, eine Zeitschrift, ein ungeputztes Fenster – nur zu leicht lassen sich Lerner im häuslichen Umfeld ablenken. Wer seinen Lernprozess unterbricht, muss wieder von neuem zurück ins Thema finden und verschwendet wertvolle Zeit.

Tipp: Verbannen Sie alles, was ablenken könnte, aus dem Arbeitszimmer. Legen Sie Kursmaterialien, Lexika, Stifte und Papier in Griffweite.

Pausen machen

Ein ruhiger Abend, die Kinder schlafen: Jetzt noch schnell das letzte Kapitel bearbeiten. Was tun, wenn es einfach nicht voran gehen will? „Irgendwann ist die Konzentration weg. Man muss nicht jede freie Minute nutzen“, sagt Markus Jung.

Tipp: Lerneinheiten sollten nicht länger als 30 Minuten dauern. Legen Sie dann eine kleine Pause von etwa fünf Minuten ein. Alle zwei Stunden sollten Sie eine längere Pause machen.

¹ IfaK-Studie zur Weiterbildung in der Freizeit: <http://de.statista.com/statistik/diagramm/studie/103529/umfrage/haeufigkeit-privater-beruflicher-weiterbildung-in-der-freizeit/>



Stehen Sie vom Schreibtisch auf, etwa um an die frische Luft zu gehen oder etwas Obst zu essen. Mit frischer Energie lernt es sich effizienter.

Langfristig denken

Wer sich in der Freizeit weiterbildet, braucht viel Disziplin. Dem Lernenden ist oft selbst überlassen, in welcher Reihenfolge er Themen bearbeitet und wie viele Klausuren er pro Semester schreibt. „Viele Fernlerner schätzen den Aufwand falsch ein und haben ständig das Gefühl, hinterher zu hinken – das demotiviert“, berichtet Jung.

Tipp: Erstellen Sie Wochenpläne und einen Gesamtplan für das Fernstudium. Im Wochenplan legen Sie konkrete Lernzeiten und Themen für die nächsten Tage fest. So können Sie Ihre Planung realistisch einschätzen. Durch den Gesamtplan sehen Sie, wo Sie im Fernstudium gerade stehen und ob Sie Ihren Zeitplan überdenken sollten.

Belohnung für Etappen

Ein Fernstudium dauert mindestens drei Jahre. Der Abschluss erscheint daher oft sehr fern. Umso wichtiger ist es, sich über erreichte Zwischenziele zu freuen.

Tipp: Konzentrieren Sie sich auf die nächste Klausur oder den Abschluss des Semesters. Legen Sie dann eine kurze Pause ein und belohnen Sie sich mit einer kleinen Anschaffung oder einer Unternehmung mit Freunden und Familie.

Zum „Bundesweiten Fernstudientag 2010“ am 26. Februar informieren zahlreiche Anbieter über die flexible Lernmethode Fernlernen. Markus Jung bietet unter <http://www.fernstudium-infos.de> von 10 bis 22 Uhr ein Chat-Café an, in dem er gemeinsam mit aktiven Fernstudenten und Moderatoren alle Interessierten berät.

Das unabhängige Portal Fernstudium-Infos.de ist das im deutschsprachigen Raum umfangreichste Informations- und Kommunikationsangebot zum Thema Fernstudium im In- und Ausland. Es wurde 2004 durch Inhaber Markus Jung gegründet und enthält inzwischen mehr als 75.000 Beiträge zu mehr als 14.000 Themen. Über 15.000 registrierte Nutzer tauschen sich in Foren und Weblogs über Anbieter, Lehrgänge und persönliche Erfahrungen aus. Mit dem Newsletter „Fernstudium-Infos.de aktuell“ versorgt Branchenexperte Jung Interessierte außerdem per E-Mail mit Informationen über Entwicklungen und Neuigkeiten auf dem Markt. Das Forum Distance-Learning zeichnete Fernstudium-Infos.de mit dem Studienpreis „Publikation des Jahres“ aus.

Weitere Informationen und Bildmaterial unter <http://presse.fernstudium-infos.de>

Pressekontakt:

Annika Noffke, Mann beißt Hund – Agentur für Kommunikation GmbH
Stresemannstr. 374, 22761 Hamburg
Telefon: +49 (0)40 890 696-28; Fax: +49 (0)40 890 696-20
E-Mail: an@mann-beisst-hund.de