

Wismar, 7. Oktober 2014

TIPPS ZUM LERNEN TROTZ HERBSTBLUES

Wenn es draußen nass, kalt und dunkel wird, fällt es vielen Studenten schwer, sich zum Lernen zu motivieren. Der Fernstudienanbieter WINGS gibt Tipps, wie es an trüben Tagen gelingt, neue Kraft zu tanken und sich zum Lernen aufzuraffen.



Herbstblues bekämpfen: Frische Luft, Tageslicht und ausreichend Pausen in der Lernphase sorgen für gute Laune (Bildnachweis: Corbis)

Die letzten warmen Tage im Jahr sind bald vorbei. Bei vielen Menschen drückt das trübe Wetter auf die Stimmung. Jeder vierte Deutsche leidet laut einer Studie der Techniker Krankenkasse aus dem vergangenen Jahr unter den herbstlichen und winterlichen Wetterbedingungen. Wer dann für eine Prüfung lernen muss, hat es besonders schwer, sich täglich zu motivieren. „Wir machen immer wieder die Erfahrung, dass es unseren Fernstudenten in den dunklen Herbst- und Wintermonaten schwerer fällt, sich abends und an den Wochenenden noch zum Lernen zu motivieren“, weiß auch André Senechal, Leiter der Unternehmenskommunikation bei WINGS, dem Fernstudienzentrum der Hochschule Wismar. „Unsere Fernstudenten absolvieren ihr Studium in der Regel berufsbegleitend. Neben ihrem Job und Privatleben erfordern die kurzen, kalten Tage zusätzliche Motivation, um für anstehende Prüfungen und Seminare zu pauken.“ Umso wichtiger ist es, mit kleinem Aufwand neue Kraft und Energie zu tanken: Wer sich jetzt in einer intensiven Lernphase befindet und sich auf Prüfungen vorbereitet, für den hat WINGS Tipps, dem Herbst- oder Winterblues ein Schnippchen zu schlagen.

1. Die positive Grundeinstellung verinnerlichen:

Sehen Sie Ihr berufsbegleitendes Fernstudium als Chance und sagen Sie sich „Ich *will* lernen“ statt „Ich *muss* lernen“.

2. Mit Wechselduschen in den Tag starten:

Auch wenn die Vorstellung erst einmal erschreckend ist: Beginnen Sie den Tag mit einer Kalt-Warm-Dusche. Kreislauf, Durchblutung und Stoffwechsel werden angekurbelt. So fühlen Sie sich den ganzen Tag über fit.

3. Der Arbeitsplatz gehört abgegrenzt:

Der Ort zum Lernen sollte abgegrenzt vom Wohn- und Schlafbereich eingerichtet sein – um Ablenkungen zu vermeiden und nachts einen erholsamen Schlaf zu finden.

4. Licht und Luft vertreiben die Müdigkeit:

Damit die Augen nicht so schnell ermüden, sind Vollspektrumlampen – auch als Tageslichtlampen bekannt – empfehlenswert. Das helle Licht kann positiv auf den Hormonhaushalt wirken. Müdigkeit insgesamt vergeht, wenn regelmäßig gelüftet wird.

5. Ein Obstkorb gehört in Reichweite:

Stellen Sie sich einen Korb mit buntem Obst in die Nähe Ihres Arbeitsplatzes: Sie werden an Ihre tägliche Ration Vitamin C erinnert – und zugleich heben leuchtende Farben wie Rot,

Pressekontakt:

WINGS GmbH, Philipp-Müller-Straße 14, 23966 Wismar, www.wings.hs-wismar.de,
E-Mail: presse@wings.hs-wismar.de, Tel.: 040-468832-77, Fax: 040-468832-32

Pressemitteilung



Gelb und Orange die Stimmung.

6. Kohlenhydrate für schnelle Energie:

Vollkorn, Bananen, Walnüsse oder Trockenobst sind gute Lebensmittel in den Lernphasen. Sie fördern Glückshormone.

7. Wasser und Tee sind die besten Getränke:

Wichtig ist, den ganzen Tag über kontinuierlich zu trinken, damit Konzentrationsfähigkeit und Hirnleistung nicht sinken – am besten sind Wasser und Tee.

8. Überschaubare Ziele setzen:

Wer sich gar nicht zum Lernen motivieren kann, sollte sich erst einmal mit einem zehnminütigen Lernpensum ein kleines Ziel setzen. Sie werden sehen: Automatisch sitzen Sie länger über den Büchern.

9. Ausreichend Pausen einlegen:

Während der Lernphasen sollten Sie regelmäßig kurze Pausen einlegen. Lernen Sie maximal anderthalb Stunden am Stück und legen dann eine 15-minütige Pause ein.

10. Tanken Sie Tageslicht und frische Luft:

Gehen Sie am Tag mehrmals kurz an die frische Luft und bewegen sich beim Jogging, Radfahren oder bei einem Spaziergang. Das wirkt stimmungsaufhellend. Selbst an trüben Tagen wirkt das Tageslicht positiv auf Ihren Hormonhaushalt, belebt und hält wach.

11. Entspannen und Genießen:

Unter der Woche sollte es einen lernfreien Tag geben, der entspannend und motivierend zugleich wirkt – zum Beispiel mit guter Musik auf der Couch. Ein Stück Lieblingsschokolade dazu wirkt durchaus positiv auf das psychische Wohlbefinden.

12. Zeit mit anderen verbringen:

Wichtig für die Aktivierung der Lebensgeister ist auch, dass man die Pausen nicht nur allein verbringt, sondern ebenso gesellige Freizeitaktivitäten mit Familie und Freunden unternimmt.

Über WINGS – Wismar International Graduation Services GmbH

WINGS ist das 2004 gegründete Tochterunternehmen der Hochschule Wismar. Als Fernstudienzentrum organisiert sie berufsbegleitende Fernstudiengänge und zertifizierte Weiterbildungen in den Bereichen Wirtschaft, Technik und Gestaltung mit den staatlichen Graduierungen Bachelor, Diplom und Master. WINGS bietet ihre Angebote an zehn bundesweiten Standorten sowie in Zürich und Wien an. Derzeit sind rund 3.500 Fernstudenten und mehr als 500 Weiterbildungsteilnehmer an der Hochschule Wismar eingeschrieben. Damit zählt WINGS zu den führenden staatlichen Fernstudienanbietern in Deutschland. Alleiniger Gesellschafter ist die Hochschule Wismar. Aktuelle Informationen zum Fernstudium finden Sie unter www.wings-fernstudium.de

Pressekontakt:

WINGS GmbH, Philipp-Müller-Straße 14, 23966 Wismar, www.wings.hs-wismar.de,
E-Mail: presse@wings.hs-wismar.de, Tel.: 040-468832-77, Fax: 040-468832-32