

Erfolgreich Studieren im Online-Unterricht – Wie geht das?

Im FS 20 musste der Unterricht an der ZHAW von einer Woche zur nächsten auf Online-Unterricht umgestellt werden, was herausfordernd für Studierende und Dozierende war. Um diese Herausforderung zu meistern, wurden neue Lehr- und Lernformen ausprobiert.

Wir wollten aus dieser Erfahrung lernen, daher haben wir die Studierenden der ZHAW befragt, wie sie mit den verschiedenen Angeboten zurechtgekommen sind. Basierend auf 961 Berichten der Studierenden der ZHAW wurde dieser Ratgeber erarbeitet. Unsere Ratschläge fokussieren dabei auf die Gestaltung des Arbeitsplatzes und persönlichen Faktoren, die zu einem erfolgreichen Umgang mit dem digitalen Fernunterricht beitragen können.

Beate Schwarz, Christine von Arx, Céline Härri und Lucia Gasparovicova vom Psychologischen Institut der ZHAW

Die gute Nachricht vorweg: 86% der Studierenden gaben an, dass die Umstellung auf digitalen Unterricht generell gut funktioniert hat.

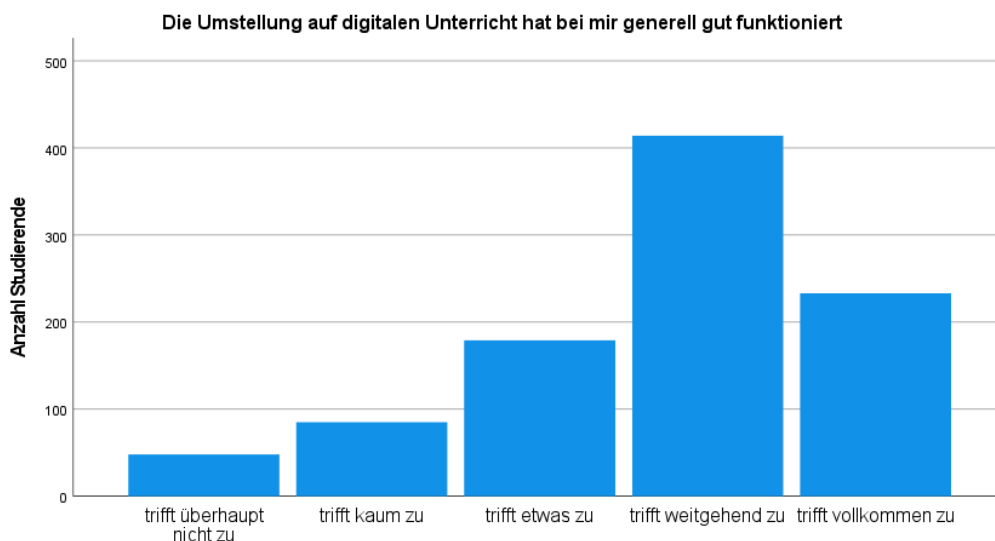


Abbildung 1. Hat die Umstellung auf digitalen Unterricht generell gut funktioniert?

Bitte nicht stören! – Wer sich einen ruhigen Arbeitsplatz einrichten kann, profitiert stärker vom digitalen Unterricht

Was war für die ZHAW-Studierenden bei der Arbeitsplatzorganisation entscheidend für eine erfolgreiche Umstellung auf den digitalen Fernunterricht, das Erreichen der Lernziele und die Effizienz des Lernens?

Auf Platz 1: In Ruhe und ungestört arbeiten können

Auf Platz 2: Gute Infrastruktur und ergonomische Aspekte: Schnelles und stabiles Internet, genug grosser Bildschirm, genügend grosser Schreibtisch, bequemer Schreibtischstuhl

Auf Platz 3: Einen fixen Arbeitsort zur Verfügung haben

Die Mehrheit der Studierenden war in der Lage gute Arbeitsbedingungen zu schaffen, aber je nach dem, um welchen Aspekt der Arbeitsplatzorganisation es sich handelte, wurde dies von den Studierenden auch als herausfordernd empfunden. So gaben z.B. 26.7% an, mit den ergonomischen Aspekten ihres Arbeitsplatzes (Schreibtisch, Bürostuhl) nicht zufrieden zu sein. Weitere 16.3% konnten zu Hause nicht ungestört arbeiten und 7.9% waren mit der Infrastruktur nicht zufrieden. Folgende Tipps könnten helfen:

Tipps für einen ruhigen, ungestörten Arbeitsplatz: Suchen Sie sich einen Arbeitsplatz, der keiner Lärmbelastung ausgesetzt ist. Seien Sie kreativ! Um Lärmquellen möglichst zu eliminieren, hilft es, mit Kopfhörern zu lernen. Sollte der Arbeitsplatz zu exponiert sein, kann es helfen eine Trennwand o.Ä., um den PC aufzustellen. Ein Stopp-Schild an der Türe mit einer Zeitangabe, bis wann Sie nicht gestört werden möchten, schafft Klarheit. Grundsätzlich ist eine Zeitvereinbarung mit der Familie, dem Partner oder der Partnerin, den WG-Mitgliedern, etc. eine hilfreiche Sache.



Tipps zur Infrastruktur: Investieren Sie in einen guten und stabilen Internetanschluss – das erspart Ihnen so manchen Ärger. Ebenso lohnt es sich, auf eine angemessene Bildschirmgröße zu achten.

Tipps zu ergonomischen Aspekten: Wie sich gezeigt hat, sind viele Studierende mit den ergonomischen Aspekten ihres Arbeitsplatzes nicht zufrieden. Falls Sie dazu gehören, empfehlen wir Ihnen folgende Lektüre:

<https://www.praevention-im-buero.ch/online-magazin/artikel/ergonomie-am-arbeitsplatz-darauf-sollten-sie-achten>

Selbstmanagement – was Sie persönlich tun können, um den digitalen Fernunterricht gut meistern zu können

Welche Kompetenzen der ZHAW-Studierenden waren für die Umstellung auf den digitalen Fernunterricht hilfreich?

Auf Platz 1: Mögliche Ablenkungen ausblenden können

Auf Platz 2: Essens-, Schlaf- und Lernzeiten einhalten können

Auf Platz 3: Nach dem Lernen abschalten und die Freizeit genießen können

Auf Platz 4: Auf genügend Bewegung achten

Ausserdem spielen Selbstmanagementfähigkeiten im Umgang mit dem digitalen Lernen eine wichtige Rolle. Zu den Selbstmanagementfähigkeiten gehören:

- Seinen Lernprozess selbst zu planen
- Seine Zeit effizient einzuteilen
- Beim Lernen dranzubleiben
- Beim Lernen gut organisiert zu sein
- Beim Lernen Prioritäten setzen zu können

Ebenso spielen Aspekte der Motivation eine Rolle – wenn auch eine kleinere als die Selbstmanagementfähigkeiten:

- Gerne Neues lernen
- Auf seine Fähigkeiten vertrauen, um neue Dinge zu lernen
- Positive Erwartungen beim Lernen haben

Es gelang rund einem Drittel der Studierenden nicht, nach dem Lernen abzuschalten und ihre Freizeit zu genießen (33.8%), mögliche Ablenkungen auszublenden (32.7%), sowie Essens-Schlaf und Lernzeiten einzuhalten (26.4%). Diesbezüglich bieten wir Ihnen folgende Tipps an:

Tipps für die willentliche Aufmerksamkeitssteuerung: Die Aufmerksamkeit fokussiert beizubehalten und sich nicht ablenken zu lassen ist nicht immer einfach. Diese Fähigkeit lässt sich aber trainieren, wie einen Muskel! Hier eine einfache, kurze Übung dazu:

<https://www.youtube.com/watch?v=fVmTM66-fnc>

Während den fürs Lernen geplanten Zeiträumen sollte nur gelernt und nichts Anderes getan werden. Legen Sie ihr Handy und andere mögliche Ablenkungen zur Seite, am besten in ein anderes Zimmer. Auf dem Schreibtisch sollten sich nur die Dinge befinden, die Sie zum Lernen benötigen. Überprüfen Sie vor der Lernphase, ob alle nötigen Unterlagen und Utensilien griffbereit sind.

Tipps für eine klare Tagesstruktur: Verschaffen Sie sich am Morgen zuerst einen Überblick über den Tag und planen Sie Ihren Tagesablauf. Gehen Sie zuerst das an, was Ihnen Mühe bereitet oder was für Sie am schwierigsten ist. «Eat the Frog» – macht den Tag einfacher!

Bauen Sie bewusst Pausen ein und gestalten Sie besonders Ihre Mittagspause bewusst. Ebenso erfrischt genügend Bewegung zwischendurch den Körper und Geist! Legen Sie fest, bis wann Sie arbeiten und lernen wollen und hören Sie auch wirklich dann auf. Genießen Sie danach Ihre Freizeit und versuchen Sie wirklich abzuschalten. Achten Sie auf eine ausgewogene Work-Life-Balance!

Eat the Frog
So wirst du produktiver

- 1. Finde deine Frösche**
Was sind deine schwierigsten Aufgaben? 
- 2. Erstelle eine Liste**
Ordne deine Aufgaben nach Schwierigkeit 
- 3. Iss die Frösche der Reihe nach**
Starte den Tag mit der schwierigsten Aufgabe 
- 4. Gewöhne dir eine Routine an**
Führe diese Methode täglich durch 

Tipps zur Achtsamkeit: Übungen zur Achtsamkeit können Ihnen helfen, sich besser auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. *Mindfulness Swiss* bietet weitere Informationen dazu, sowie Übungen und Anleitungen zur Erlernung von Achtsamkeit und besserer Stressbewältigung:

<https://www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeitsuebungen>

Tipps für das Lernen: Gute Planung und Organisation beim Lernen ist die halbe Miete. Setzen Sie Prioritäten. Erstellen Sie einen Lernplan und bestimmen Sie im Voraus, an welchen

Tagen Sie was lernen wollen. Überlegen Sie sich auch, mit welchen Lerneinheiten Sie Schwierigkeiten haben und planen Sie für diese mehr Zeit ein.

Achten Sie auf Abwechslung in Ihrem Lernplan, denn unser Gehirn ermüdet schnell beim Lernen. Achten Sie ebenso darauf, thematisch ähnliche Fächer nicht direkt hintereinander zu lernen, so können Sie sich die unterschiedlichen Inhalte besser und schneller merken.

Überfüllen Sie Ihren Lernplan nicht und lassen Sie Tage als Puffer frei, falls etwas Unerwartetes dazwischenkommt.

Belohnen Sie sich, wenn Sie Ihr Lernziel erreicht haben und seien Sie nicht zu hart zu sich selbst, falls Sie Ihren Lernplan nicht einhalten konnten.

Die Studierenden vermissten am meisten den Kontakt zu ihren Mitstudierenden

Mit welchen Herausforderungen hatten ZHAW-Studierende im Online-Semester zu kämpfen?

Auf Platz 1: Mit der sozialen Distanz zu den Mitstudierenden

Auf Platz 2: Sich nicht ablenken zu lassen

Auf Platz 3: Damit, einen persönlichen Lernrhythmus zu finden

Tipps gegen soziale Distanz: Investieren Sie besonders zu Studienbeginn Ihre Zeit darin, Lern- und Arbeitsgruppen zu bilden. Tauschen Sie sich regelmässig untereinander aus. Ebenso hat das digitale Semester gezeigt, dass sozialer Austausch mit der heutigen Technik und Tools sehr gut ohne persönlichen Kontakt möglich ist. Trotzdem sollte der persönliche Kontakt, wenn immer möglich, gepflegt werden. Treffen Sie sich auch als Ausgleich zum Lernen, z.B. zum gemeinsamen Mittagessen. Achten Sie aber in Zeiten von COVID-19 auf die bestehenden Verhaltensregeln.



Die Vielfalt der digitalen Lehr- und Lernformen

Die digitale Lehre bietet eine Vielzahl von unterschiedlichen Lehr- und Lernformen. Wir wollten wissen, welche dieser Lehrformen von den Studierenden als gut in den Alltag integrierbar erlebt wurden. Insgesamt wurden alle befragten Lehr- und Lernformen durchschnittlich als mindestens etwas in den Alltag integrierbar erlebt.



Abbildung 2. Lehr- und Lernformen, welche im digitalen Unterricht eingesetzt wurden. Die Grösse der Kreise widerspiegelt die Integrierbarkeit der Lernform in den Alltag.

Tipps zum Umgang mit digitalen Lernformen: Lassen Sie sich auf die Vielfalt ein, entdecken Sie neue Möglichkeiten zu lernen und tauschen Sie sich bei Schwierigkeiten mit Ihren Mitstudierenden aus. Das unterschiedliche Lehrangebot fordert zwar etwas Flexibilität, kann aber durchaus als bereichernd erlebt werden.

Hoffentlich fühlen Sie sich mit diesen Erkenntnissen und Tipps nun bestens für den digitalen Unterricht gewappnet.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für den digitalen Unterricht!