

STUDIIEREN @HOME GESUND & AUSGEGLICHEN

6 TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN STUDIENORT BEI DIR ZU HAUSE

1. Dein Arbeitsplatz

...sollte auch ein Arbeitsplatz sein.

Idealerweise ein Schreibtisch mit Tageslicht, wenig Lärm und einer angenehme Raumtemperatur, Achtung: Lüften nicht vergessen!

2. Eine gesunde Sitzposition

...Dein Bildschirm frontal und in Augenhöhe, ein Laptop verursacht Nackenverspannungen und -schmerzen

... aufrecht sitzen, beide Füßen am Boden

... Sitzposition oft verändern, das lockert

...Bürostuhl – wenn möglich mit ergonomischer Sitzposition

3. Struktur und Selbstorganisation

... feste Zeitfenster für Deine Studien- & Arbeitszeit mit klaren Anfangs- und Endzeiten helfen

... etabliere eine persönliche Morgenroutine

... lege den Zeitpunkt des Feierabends fest!

... Setz Dir realistische Ziele: Tages-, Wochen- und Monatsziele

... Grenze Dich digital ab. Arbeitsmails nur zu festgelegten Zeiten.

Tipp: Schaffe Dir ein Extra Konto auf deinem PC – eins für das Studium, eins für die Arbeit und eins für Deine Freizeit – So greifst du nur zu deinen festgelegten Zeiten auf deine Arbeitsmaterialien zu!

→ IN KOOPERATION MIT



STUDIIEREN @HOME GESUND & AUSGEGLICHEN

6 TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN STUDIENORT BEI DIR ZU HAUSE

4. Ablenkungen vermeiden

- ... Stelle Dein Handy aus oder auf Flugmodus. Schließe alle unnötigen Programme auf dem PC
- ... Hörst Du gerne Musik? Dann leise und im Hintergrund.

5. Pausen schaffen

- ... Pausen sind sehr wichtig. Z.B.: Pro Stunde ca. 10 Minuten
- ... Verbringe Deine Pause nicht vor dem PC! Das gilt auch für Essenspausen.
- ... Nutze Deine Pause aktiv und achtsam
- ... mache längere Pausen, sie sind wichtig! Spaziergang, Sport oder kurze Hausarbeiten entspannen und machen Dich wieder fit.

6. Bewegung, Bewegung, Bewegung!

- ...Variiere Deine Bewegungspausen und –zeiten
- Was tut Dir gut? Eine Jogging- oder Yoga-Session vor dem Frühstück? Eine Runde mit dem Rad nach der Mittagszeit? Oder ein Online-Workout vor dem Feierabend.
- Tu das, was Dir gut tut – aber mach´s!

Beachte: Es gibt keine goldene Regel, die auf alle zutrifft. Gehe es schrittweise an und finde heraus, was Dir gut tut!

→ IN KOOPERATION MIT



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

STUDIERN @HOME GESUND & AUSGEGLICHEN

DU BENÖTIGST HILFE? HIER EINE ÜBERSICHT ZU DEINEN ANSPRECHPARTNER*INNEN AUF DEM CAMPUS

Möchtest Du Dich bewegen, trainieren oder Online-Sportkurse belegen? Dann ist der Hochschulsport der richtige Kontakt.

→ <https://www.leuphana.de/services/hochschulsport.html>

Für alle Fragen rund ums Studium und Engagement an der Uni ist der AStA eine gute Anlaufstelle.

→ <https://www.instagram.com/astauilueenburg/?hl=de>

Fragst Du Dich, welcher Beruf zu Dir passt und wie Du Dich richtig bewirbst? Dann melde Dich beim Career Service.

→ <https://www.leuphana.de/services/career-service.html>

Benötigst Du Unterstützung, um dich im Studium zu organisieren und gut ins Lernen zu finden? Dann kontaktiere die Studienberatung.

→ <https://www.leuphana.de/services/studienberatung.html>

Planst Du einen Auslandsaufenthalt oder kommst selber aus dem Ausland? Dann schau beim International Office vorbei.

→ <https://www.leuphana.de/services/io.html>

Benötigst Du Unterstützung für Dein psychisches Gleichgewicht oder befindest Dich in einer studienbezogenen oder persönlichen Krise? Dann besuche doch mal das Studentenwerk.

→ <https://www.stw-on.de/lueneburg/beratung/>

Die Techniker steht dir beim Studium zur Seite. Dabei sichern wir Dich mit unserer Krankenversicherung nicht einfach nur ab, sondern unterstützen dich aktiv: von Anti-Stress-Techniken bis hin zu Karriere-Tipps.

→ <https://www.tk.de/kontakt/bastian.bahde>

→ IN KOOPERATION MIT



Taktgeber – Biorhythmus in Bewegung | <https://www.leuphana.de/services/hochschulsport/taktgeber.html>



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG