

Zu Semesterbeginn bin ich
voller Energie und Tatendrang.
Aber manchmal wächst mir alles
über den Kopf ...

Kennst du das auch?



Gesund studieren

Tipps und Angebote, um das
Studium gesund zu meistern

Was tun, wenn es mal etwas zu viel wird?

Studieren kann Spass machen – aber ab und zu auch anstrengend sein.

Du musst Abgabetermine im Auge behalten, Gruppenarbeiten koordinieren, Leistungsnachweise schreiben, für Prüfungen lernen. Und nebenbei private Herausforderungen meistern oder einer Erwerbstätigkeit nachgehen. Und dann soll noch Zeit für Freizeit, Freunde, Hobbys bleiben? Das ist ganz schön viel!

Tipps und Angebote

Damit du all diese Herausforderungen gut und gesund meistern kannst, haben wir dir Tipps und Angebote zusammengestellt, die dich beim Semesterstart und im Studienalltag unterstützen.

Besuche die Webseite

Auf unserer Webseite findest du zahlreiche nützliche Informationen:

- ✓ Konkrete **Strategien** im Umgang mit typischen Herausforderungen im Studienalltag.
- ✓ Eine Auflistung der vielfältigen **Unterstützungsangebote** der FHNW.
- ✓ **Inspiration** für Erholung und Ausgleich. Das ist bei vollem Terminplan leichter gesagt als getan. Deshalb gibt es weitere Tipps, die dir bei der **Umsetzung** helfen.



QR-Code scannen und mehr Inhalte auf der Webseite entdecken!

www.fhnw.ch/psychologie-gesundstudieren



Semesterstart leicht gemacht

Diese Tipps unterstützen dich bei einem erfolgreichen Start ins neue Semester!

Neues Semester, neue Module, neue Herausforderungen. Bist du bereit?

1. Verschaffe dir eine Übersicht

Erstelle zuerst eine Übersicht mit den (bekannten) Terminen von Lehrveranstaltungen, Leistungsnachweisen, Prüfungen und Präsentationen und markiere wichtige Fristen gut sichtbar. Erstelle eine leere Vorlage (z. B. in einem online Whiteboard oder Excel), die du jedes Semester wieder verwenden kannst.

2. Schau voraus und mache eine Grobplanung für das Semester

Plane bereits jetzt genügend Zeit für die Vor- und Nachbereitung der Module, Lernphasen und das Erarbeiten von Leistungsnachweisen ein. Denke daran, auch Zeit für Puffer, Pausen und Erholung einzuplanen. Sie sind ebenso wichtig für den Lernerfolg! Trage dir diese Zeitfenster bereits heute als feste Termine im Kalender ein.

3. Erstelle eine Feinplanung für jede Woche – und priorisiere

Notiere alle Aufgaben der Woche, priorisiere sie nach Wichtigkeit und Dringlichkeit und plane sie entsprechend ein. Sehr grosse Aufgabenpakete kannst du in einzelne, überschaubare Teilaufgaben aufteilen. Nutze digitale Tools wie Trello oder Microsoft To Do, um deine Aufgaben zu verwalten.

4. Hilf dir beim Dranbleiben: Minimiere Unterbrechungen

Sorge für eine ruhige Umgebung und widerstehe der Verlockung von Smartphone und Co. bis zur Pause. Schalte unnötige Benachrichtigungen aus und blockiere soziale Medien für bestimmte Zeiten, um Ablenkungsquellen zu reduzieren.

Dich beschäftigt etwas anderes?

Machst du dir Gedanken zu den anstehenden Gruppenarbeiten, der nächsten Prüfungsphase oder dazu, wie du deine verschiedenen Lebensbereiche gut vereinbaren kannst?

Wir unterstützen dich dabei! Besuche die Webseite für zusätzliche Situationen, Tipps und Strategien.

www.fhnw.ch/psychologie-gesundstudieren

Für Ausgleich sorgen

Ausgleich und Erholung sind wichtig. Nicht nur, um Herausforderungen gut zu meistern. Sondern ganz grundsätzlich, um zufrieden und gesund zu bleiben. Beachte die folgenden Vorschläge, um dir auch ausserhalb der Vorlesungen Gutes zu tun und besuche die Webseite für weitere Tipps zur praktischen Umsetzung.

Bleibe in Bewegung

Schwimmen, tanzen, spazieren oder doch einfach täglich die Treppe nehmen? Finde raus, was dir Spass macht und baue Bewegung in deinen Alltag ein.

Pflege soziale Kontakte

Gemeinsam lachen, Neues erleben und sich unterstützen. Freunde sind wertvoll! Bleibe in Kontakt und plane regelmässig Zeit ein, um wichtige Beziehungen zu pflegen.



Entdecke Neues und sei kreativ

Du leistest tagsüber vor allem Denkarbeit? Dann werde in deiner Freizeit kreativ tätig und entdecke Neues (z. B. Malen, Zeichnen, Musizieren, Kochen, Gärtnern, Töpfern und vieles mehr).

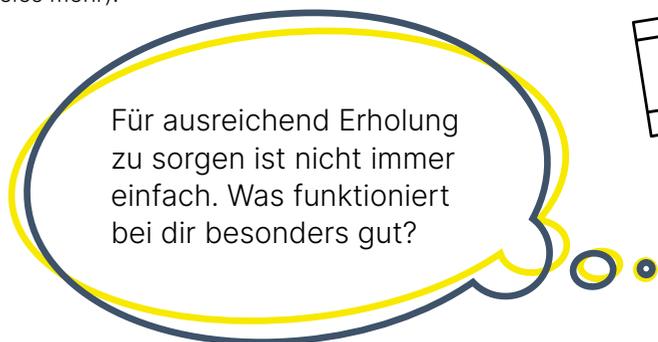
Sei lieb zu dir und glaube an dich

Kritiker gibt's genug. Werde dein eigener Coach und begegne dir so, wie du einer guten Freundin, einem guten Freund begegnen würdest, wenn mal etwas nicht klappt wie erhofft: Nachsichtig, ermutigend und unterstützend.



Bitte um Unterstützung

Nichts geht mehr? Bitte um Hilfe! Wende dich an Freunde, Familie, Kolleg*innen oder nutze eines der Unterstützungsangebote der FHNW.



Für ausreichend Erholung zu sorgen ist nicht immer einfach. Was funktioniert bei dir besonders gut?



So viele Tipps!
Welchen probierst du heute noch aus?

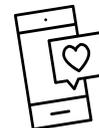


Geniesse bewusst

Entdecke kleine Genussmomente im Alltag, denn der Zauber liegt oft im Kleinen. Weisst du noch, wie der erste Schluck Kaffee heute Morgen geschmeckt oder wie sich die frische Luft draussen angefühlt hat?

Mach mal (Mini-)Pause

Viele kleine Pausen – grosse Wirkung! Besonders in anstrengenden (Lern-)Phasen sind Minipausen ein echter Leistungs- und Konzentrationsbooster.



Tausche dich aus

Du fühlst dich mit einer Herausforderung ganz allein? Sprich darüber! Wie wäre es mit einem Kaffee-Schwatz mit Kommiliton*innen oder einem Telefonat mit einer guten Freundin oder einem guten Freund?

Erhole dich

Den ganzen Tag in Vorlesungen gesessen? Dann ist die beste Erholung vielleicht nicht die Couch, sondern etwas Bewegung. Experimentiere herum und finde raus, welche Art von Erholung dir wann gut tut.

Back to Basics

Ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung sind bereits die halbe Miete. Nicht immer einfach umzusetzen – aber es lohnt sich!



Schau dir die vielen
Tipps und Angebote
auf der Webseite an!

Die Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW setzt sich aus folgenden Hochschulen zusammen:

- **Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW**
- Hochschule für Architektur, Bau und Geomatik FHNW
- Hochschule für Gestaltung und Kunst Basel FHNW
- Hochschule für Life Sciences FHNW
- Hochschule für Musik Basel FHNW
- Pädagogische Hochschule FHNW
- Hochschule für Soziale Arbeit FHNW
- Hochschule für Technik FHNW
- Hochschule für Wirtschaft FHNW

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Hochschule für Angewandte Psychologie
Riggenbachstrasse 16
4600 Olten
info.aps@fhnw.ch



www.fhnw.ch/psychologie-gesundstudieren