



Na Klar!!

Tipps, die das Studium erleichtern

Lernstrategien:

- Lerngruppen bilden (z.B. Verabredungen zum Lernen und Austauschen über den Stoff, gemeinsames Anfertigen von Arbeits- und Lernplänen)
- reizarme Umgebung suchen (z.B. in den Vorlesungen in der vorderen Reihe, aufgeräumter und reizarmer Arbeitsplatz, beim Lernen alles ausstellen, was ablenken kann, evt. geräuschkämpfende Ohrstöpsel nutzen)
- Lernzeiten/-phasen planen (z.B. Lern-, Tages-, Wochenziele stecken und in kleinen Schritten zum Erfolg gelangen, realistische! Tages- und Wochenpläne aufstellen, geplante Pausen einhalten)
- Lerntechniken anwenden (z.B. die Pomodoro-Technik, Loci-Methode und die ABC-Technik)

Was kann noch helfen?

- Pläne für Alltags- und Studienorganisation (auch To Do Listen)
- feste Rituale als Struktur und Entlastung im Alltag
- nicht unter Druck setzen (lassen) durch Gedanken an die Einhaltung der Regelstudienzeit, Abgaben etc.
- Timer- /Erinnerungsfunktion
- Kaugummi kauen für die Konzentration
- Ausdauersport
- Beratung aufsuchen für die Studien-/Semesterplanung
- Nachteilsausgleich beantragen bei positiv gestellter AD(H)S-Diagnose

Weitere Informationen:

ADHS-SelbsthilfeCoach von ADHS-Deutschland: <https://adhs-deutschland.de/Home/Unser-Angebot/Coach.aspx>

Flyer mit Tipps für Studierende mit ADHS von der Uni Würzburg: https://www.uni-wuerzburg.de/fileadmin/nwbehinderung/2022/UNIWIU_-KIS_ADHS-221025_UA.pdf

Angebote zu regelmäßigen Online-Treffen für Studierende + Hilfreiche Apps und Methoden: <https://team-adhs.at/studieren-mit-adhs>

Beratung und andere hilfreiche Informationen: <https://www.adhs-zentrum.de/>

<https://www.studentenwerke.de/de/content/kontakt-f%C3%BCr-studierende-mit-beeintr%C3%A4chtigung>

Buchempfehlungen: (sind alle verfügbar in der Caritas Bibliothek)

Ebbert, B. & C. Mörsch, M. Müller, D. Weber (2021). Smart beim Studienstart: für Dummies. Weinheim: Wiley-VCH GmbH

Geuenich, B. (2005). Das große Buch der erfolgreichen Lerntechniken. Köln: Buch-und-Zeit-Verl.-Ges

Mandl, H. & H. F. Friedrich (Hrsg.) (2006). Handbuch Lernstrategien. Göttingen: Hogref

Simchen, H. (2015). AD(H)S – Hilfe zur Selbsthilfe: Lern- und Verhaltensstrategien für Schule, Studium und Beruf. Stuttgart: Kohlhammer

Hast Du Interesse, an einer (regelmäßigen) **Austauschgruppe** mit anderen Studierenden? Dann gerne melden bei mone.welsche@kh-freiburg.de
(Beauftragte für Studierende mit Beeinträchtigung ad