

IHRE EMOTIONEN IM GRIFF HABEN

ALLGEMEINE
RATSCHLÄGE

MISSION: MANAGE DEINE EMOTIONEN

Und warum?

- Emotionen gehören zu unserem täglichen Leben und sind an allem beteiligt, was wir tun. Sie vermitteln wichtige Botschaften, auf die man hören sollte.
- Fernunterricht erfordert mehr Autonomie und Organisation als Präsenzunterricht. Er kann auch mit Emotionen wie Stress oder Einsamkeit verbunden sein.
- Es ist gut zu lernen, zu erkennen, was ein erträgliches Maß an Stress für einen selbst ist und wann es zu viel Stress ist. Sie können lernen, die Symptome von übermäßigem Stress rechtzeitig zu erkennen und verschiedene Methoden zu dessen Abbau anzuwenden.



Bonus!

Positive Emotionen (Liebe, Vertrauen, Dankbarkeit, Anerkennung, Stolz, Aufrichtigkeit, Leidenschaft, Freude, Zuneigung, Zärtlichkeit) steigern die Leistung, negative Emotionen (Nostalgie, Verlegenheit, Scham, Misstrauen, Schuldgefühle, Melancholie, Lampenfieber/Timidität, Verdrängung, Einsamkeit, Langeweile) verringern sie.

Wie ist das zu bewerkstelligen?

➤ **Zur Stressbewältigung:**

- Ein erster Schritt und ein zentraler Bestandteil einer guten Stressbewältigung besteht darin, die Warnsignale des Körpers zu erkennen, wenn sie auftreten: Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und -schmerzen, Herzklopfen, Schwindel, Magenprobleme oder -schmerzen.
- Ein zweiter Schritt zur Stressbewältigung besteht darin, die Stressquellen in Ihrem Leben zu ermitteln. Bei Lernende konzentriert sich der Stress oft auf bestimmte Schlüsselmomente des Semesters (Prüfungen, Zeit nach den Semesterferien, Praktikumssuche).

➤ **Um das Gefühl der Einsamkeit zu vermeiden:**

- Arbeiten Sie in Paaren oder kleinen Gruppen.
- Wenn Sie auf Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Isolation stoßen, zögern Sie nicht, mit Ihren Lehrern oder anderen Mitgliedern der Bildungsgemeinschaft zu sprechen.

Bewährte Praktiken

1# ENTSPANNUNG ■●▲

Es gibt verschiedene Entspannungstechniken, die zur Linderung der körperlichen Symptome von Stress eingesetzt werden können. Hier möchten wir Ihnen eine davon vorstellen, die in verschiedenen Situationen nützlich sein kann, z. B. bei einer Prüfung, einem Vorstellungsgespräch, einer mündlichen Präsentation usw.:

Zwerchfellatmung:

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, ohne ihn zu verändern. Legen Sie eine Hand auf die Brust und die andere auf den Bauch (Zwerchfell) und atmen Sie normal. Sie werden feststellen, dass sich Ihr Brustkorb bewegt und nicht Ihr Bauch. Es sollte genau andersherum sein.

Versuchen Sie nun zu atmen, ohne dass sich Ihr Brustkorb bewegt. Atmen Sie durch die Nase, um ein langsames Ausatmen zu ermöglichen.

Zählen Sie Ihre Atemzüge: Zählen Sie "1,2,3..." beim Einatmen und sagen Sie "entspannen" beim Ausatmen. Fahren Sie bis 10 fort.

2# AUF PROBLEME REAGIEREN ■●▲

1. **Definieren Sie das Problem:** Was stört Sie? Was fühlen Sie? In welchem Zusammenhang tritt das Problem auf?
2. **Generieren Sie Lösungen:** Der größtmögliche Bestand an Lösungen, die Ihnen einfallen.
3. **Wählen Sie die Lösung:** Bewerten Sie die Vor- und Nachteile der einzelnen Optionen.
4. **Umsetzung** der gewählten Lösung(en).

3# NEUE LERNSTRATEGIEN AUSPROBIEREN

Passt du im Unterricht auf?
Sind Sie während Ihrer Studienzeiten effizient?
Fällt es Ihnen schwer, sich den Stoff zu merken?
Haben Sie gute Strategien für die Vorbereitung und Durchführung Ihrer Prüfungen?
Fällt es Ihnen schwer, Ihre schriftlichen Arbeiten zu organisieren?

4# PFLEGEN SIE IHRE FREUNDSCHAFTEN ■●▲

Soziale Unterstützung ist wichtig, vor allem wenn Sie schwierige Ereignisse durchmachen oder sich an Veränderungen anpassen müssen. Um Unterstützung zu bitten und sich anderen anzuvertrauen, kann Ihnen helfen, sich zu beruhigen und die Dinge klarer zu sehen. Es ist

5# DINGE FÜR ANDERE TUN

Die Einsamkeitsforschung hat herausgefunden, dass es das eigene Einsamkeitserlebnis mildert, wenn man etwas für andere tut. Das bedeutet, dass man das Gefühl hat, gebraucht zu werden, und der

auch beruhigend zu wissen, dass man mit seinen Schwierigkeiten nicht allein ist.

Gedanke verlagert sich von der Betrachtung der eigenen Situation auf die Bedürfnisse anderer.

Sie können es versuchen:

- Beteiligen Sie sich an einer Online-Diskussion über Einsamkeit, indem Sie Ihre eigenen Erfahrungen mitteilen.
- Informieren Sie sich über die Angebote für junge Menschen in Ihrer Stadt, entweder online oder vor Ort.



Gut bis jetzt:

Einige Lernende sind der Meinung, dass das Fernkurs das Studium erschwert und die Einsamkeit verstärkt hat. Im Gegenzug haben andere, die ihr Studium abgeschlossen haben, neue Motivation für das Studium und mehr Freizeit gewonnen. Den vorläufigen Ergebnissen zufolge wurde die zunehmende Einsamkeit häufiger von Alleinstehenden als von Personen mit Familie erlebt.

KOMMUNIKATION AUFRECHTERHALTEN

ALLGEMEINE RATSCHLÄGE

AUFGABE: REGELMÄSSIGER KONTAKT ZWISCHEN DEN LEHRERN UND MITLERNENDEN

Und warum?

- Alle Lehrkräfte und Ausbilder, die über ihre Erfahrungen mit der digitalen Ausbildung sprachen, waren sich einig, dass die Interaktion mit den Lernenden nach wie vor von entscheidender Bedeutung ist.
- Die Beziehung zwischen Lehrern und Lernenden ist im Fernunterricht genauso wichtig wie im Klassenzimmer.
- Isolation ist eine Quelle von Schwierigkeiten beim Fernunterricht. Der Austausch mit anderen Lernenden hilft, die Motivation aufrechtzuerhalten.



Bonus!

Interaktion und Kommunikation erfordern eine eigene Art von Fähigkeiten, die sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld unverzichtbar sind. Fragen zu stellen, sich vorzustellen, zuzuhören – all das sind lohnende Wege, um diese interaktiven Fähigkeiten zu entwickeln.

Wie ist das zu bewerkstelligen?

- Stellen Sie Fragen: Auf Distanz ist Interaktivität schwieriger. Um nicht verloren zu gehen, stellen Sie Fragen, im Chat, in Videos, in Foren, per E-Mail.... Einige Lehrkräfte scheuen sich nicht davor, neue Kommunikationsmittel wie WhatsApp zu nutzen.
- Bleiben Sie nicht isoliert! Diskutieren Sie alles mit Gleichaltrigen, treten Sie sozialen Netzwerkgruppen und Foren bei, rufen Sie sich gegenseitig an.
- Bilden Sie Arbeitsteams, tauschen Sie Notizen, Kursmaterialien und Informationen aus.

Bewährte Praktiken

1# AUS DER FERNE AKTIV SEIN ■●▲

- Die Teilnahme an einer Schulung aus der Ferne und das Zuhören eines Vortrags, manchmal mit einem stummen Mikrofon, bedeutet nicht, dass man passiv ist. Es lohnt sich, zu Beginn der Schulung herauszufinden, wie man sich wichtige Fragen stellen kann. Kann das Mikrofon während der Schulung jederzeit freigeschaltet werden, werden die Fragen separat gestellt oder in die Chatbox geschrieben?

- Sie können auch die Weiterleitungsfunktion nutzen, damit der Trainer oder Schulungsleiter Ihre Frage in einer geeigneten Pause zwischen den Schulungen aufgreifen kann. Schalten Sie die Kamera ein, wenn Sie eine Frage stellen oder diskutieren. Der Trainer hat dann einen besseren Blick auf Ihre Mimik und Gestik, und die Interaktion wird einfacher.

2# TIPPS FÜR ONLINE-KURSE ■●▲

- Halten Sie das Mikrofon geschlossen, wenn Sie nicht das Wort haben. Auf diese Weise wird die Geräuschkulisse in der Sitzung ruhiger.
- Wenn Sie eine Kamera verwenden, können Sie den Hintergrund unscharf stellen (in Zoom oder Teams) oder ein Hintergrundbild verwenden. Stellen Sie andernfalls sicher, dass im Hintergrund kein privates oder unangemessenes Material zu sehen ist. Schalten Sie die Kamera aus, wenn etwas Unangemessenes auf Ihrem Foto zu sehen ist.
- Sie können nicht nur das Mikrofon öffnen, sondern auch um das Wort bitten, indem Sie "die Hand heben", oder sich zu dem im Chatroom angesprochenen Thema äußern. Beachten Sie jedoch, dass die Lehrkraft nicht immer in der Lage ist, diese Funktionen im Unterricht vollständig zu nutzen.
- Beginnen Sie in kleinen Gruppen damit, die anderen Teilnehmer zu begrüßen und sich vorzustellen, wenn Sie sich nicht kennen.
- In kleinen Gruppen empfiehlt es sich, die Kamera einzuschalten, wann immer dies möglich ist, wobei die Verbindungen und die Gruppengröße berücksichtigt werden.
- Vergessen Sie nicht, in die Richtung der Kamera zu schauen. So entsteht der Eindruck, dass Sie aktiv an der Situation beteiligt sind. Geben Sie Feedback: Nicken Sie und lächeln Sie - Sie zeigen damit, dass Sie dem Redner zuhören.

Tools/Ressourcen, die Ihnen helfen:

- Verwenden Sie ein Whiteboard oder einen Chat, um das Gespräch zu dokumentieren und Ideen oder Entscheidungen zu klären.
- Padlet oder Google Jamboard zum Beispiel können für verschiedene Brainstorming- und Gruppenarbeitssitzungen verwendet werden.



Gut bis jetzt:

- Es ist ratsam, sich auf den Fernunterricht gut vorzubereiten, auch was die Interaktion betrifft.

PLANEN, UM UNTERSTÜTZUNG ZU BITTEN

VOR DEM
UNTERRICHT

- MISSIONEN:** 1. ERKENNEN SIE IHRE SCHWIERIGKEITEN UND BEREITEN SIE FRAGEN VOR
2. DIE MÖGLICHKEIT, WÄHREND DER ONLINE-SCHULUNG UM UNTERSTÜTZUNG ZU BITTEN

Und warum?

- Beim Fernunterricht sind Kommunikation und Interaktion schwieriger. Um Verwirrung zu vermeiden, müssen Sie Fragen stellen.
- Das Verständnis der Kursinhalte wird Ihr Lernen verbessern.
- Während des Fernunterrichts sollte der Lehrer immer ein Führer oder ein Mentor sein. Als Lernende müssen Sie sich trotz der Entfernung unterstützt fühlen. Wenn Sie Fragen zum Kurs oder zu einer Übung stellen, kann Ihr Lehrer Ihre Bedürfnisse erkennen und angemessen darauf reagieren.



Bonus!

Eine Frage zu stellen ist ein kühner Akt, es ist der Wagemut, auf das zuzugehen, was man nicht weiß, es kann einen Dialog eröffnen, Missverständnisse ausräumen und helfen, das Anliegen des Gesprächspartners zu verstehen. Am Arbeitsplatz ist es nützlich für den Verkauf, die Innovation, das Management, die Verhandlung, die Verbesserung der Beziehungen zu den Kollegen.

Wie ist das zu bewerkstelligen?

Ein Fernkurs erfordert mehr Autonomie, aber man ist nicht auf sich allein gestellt:

- Zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten, im Chat, in der Videokonferenz, in Foren, per E-Mail, um Ihre Zweifel zu lösen.
- Wenn Sie Zweifel oder Fragen zum Inhalt Ihrer Kurse oder zu den Anweisungen für Aufgaben oder Prüfungen haben, wenden Sie sich sofort per E-Mail oder über die Austauschplattform, das Kursforum, an Ihren Lehrer. Indem Sie auf der Austauschplattform schreiben, können Ihnen auch Ihre Kollegen antworten, was einen relevanten und nützlichen Austausch fördert.
- Wenn Sie alleine lernen oder Ihre Hausaufgaben machen, sollten Sie nicht zögern, Ihre Schwierigkeiten oder Fragen aufzuschreiben. Sie können sie dann im Unterricht stellen.

Bewährte Praktiken

1# MEHR HERAUSFINDEN ■●▲

Fragen Sie Ihren Lehrer, ob es ein Protokoll für die Kommunikation zwischen den Online-Kursen gibt.

Fertigen Sie eine Liste aller Ihnen angebotenen Ressourcen an und bewahren Sie sie an Ihrem Schreibtisch auf, um später darauf zurückgreifen zu können.

2# SCHREIBEN SIE IHRE FRAGEN AUF

Nehmen Sie sich ein paar Sekunden Zeit, um Ihre Frage mit konkreten Bezügen aufzuschreiben, bevor Sie sie stellen. Zum Beispiel: wer, was, wie, warum.

3# SICH DEN AUSREDEN STELLEN, DIE SIE DAVON ABHALTEN, FRAGEN ZU STELLEN ■●▲

Ausrede Nr. 1: Ich habe Angst, dass ich dumme Dinge sage und dumm aussehe!

Wenn es ums Lernen geht, ist keine Frage dumm. Denken Sie an dieses Sprichwort: "Wer eine Frage stellt, riskiert, fünf Minuten lang dumm dazustehen, wer keine Frage stellt, bleibt sein Leben lang dumm."

Ausrede Nr. 2: Ich habe Angst, die Antwort zu bekommen.

Sie möchten wissen, was Ihre Lehrerin oder Ihr Lehrer von Ihrem letzten Aufsatz gehalten hat, oder die Meinung Ihrer Mitlernenden zu Ihrem neuen Projektvorschlag einholen? Aber Sie wissen nicht weiter, also fragen Sie sie lieber nicht. Im Ungewissen zu bleiben, kann jedoch quälend sein. Warum warten? Wenn Sie es wissen, können Sie nützliches Feedback einholen, um später weiterzukommen. Holen Sie so viel Feedback wie möglich ein!

Ausrede Nr. 3: Ich mag den Lehrer nicht.

Entweder sind Sie von der Lehrkraft beeindruckt oder Sie haben Angst vor ihr/ihm. Hatten Sie das Gefühl, dass der Lehrer kein guter Zuhörer war oder autoritär war? Es stimmt, dass diese Position des "Wissenden"/Lernenden nicht wirklich förderlich für den Austausch und das Lernen ist. Wenn Sie Ihren Mut zusammennehmen und es wagen, eine Frage zu stellen, kann dies eine Debatte in Gang setzen... oder auch nicht. Aber zumindest werden Sie es versucht haben.

Ausrede Nr. 4: Wenn ich eine Frage stelle, gebe ich zu, dass ich es nicht weiß.

Sie haben das Recht, nicht alles zu wissen. Wer kann schon von sich behaupten, alles zu wissen? Ich wette, dass es andere in der Klasse gibt, die froh sind, dass Sie die "Killerfrage" gestellt haben ... denn sie wussten es auch nicht und haben sich nicht getraut. Wenigstens hatten Sie die Demut und den Mut, es zu tun!

4# INTERAKTION MIT ANDEREN ■●▲

Sie können sich in den Pausen oder vor Beginn des Kurses mit anderen Teilnehmern austauschen: Sie können Ihren Mitlernenden Fragen stellen oder Kommentare zum Kurs abgeben.

**Gut bis jetzt:**

- Wirksame Fragen haben zu großen wissenschaftlichen Entdeckungen oder Innovationen geführt.
- Um Hilfe zu bitten, wird nicht als etwas Schlechtes angesehen; im Gegenteil, man zeigt damit, dass man in der Lage ist, seine Mängel oder Bedürfnisse zuzugeben.