

# „wenn du durchhängst“

Die Songzeile von Udo Lindenberg ist unsere Rubrik mit Motivationskick.

Wie navigiert man sich motiviert durch die Endphase des Studiums?  
Dr. Stefan Frädrieh, Motivationstrainer, gibt Christiane Siemann Auskunft.

## Communitys und Podcasts machen mehr Laune, als ständig zu lernen. Was tun, wenn die Lust fehlt?

**Dr. Frädrieh:** Das Studium ist wie ein Langstreckenlauf oder ein Segeltörn über die Weltmeere. Kurzzeitig Vollgas zu geben und weil alles furchtbar anstrengend ist, danach kraftlos zu verschnaufen, führt nicht weiter. Eine professionelle Haltung zum Studium ist gefragt. Denn der Beruf heißt „Student sein“, weil man sein Ziel erreichen will. Also mit Spaß die Vorzüge des Berufs genießen, aber auch einigermaßen gesund leben, abends nicht ständig um die Häuser ziehen und sich anständig ernähren.

## Aber das Ziel ist gewaltig, es gibt viele Klippen, die weniger Spaß machen.

**Dr. Frädrieh:** Der Weg zum Ziel besteht aus Etappen. Da hilft es, am Rechner eine Liste zu erstellen. Der Enderfolg – das Examen – setzt sich aus Zwischenetappen zusammen, beispielsweise aus dem Pflichtenchein Makroökonomik oder Rechneranwendung im Maschinenbau. Diese Aufgaben werden in Häppchen aufgeteilt. Im Kalender wird festgehalten, welche Aufgabe bis wann erledigt sein muss.

## Und wenn sich die Aufgaben türmen?

**Dr. Frädrieh:** Zunächst einmal Ballast abwerfen. Alle Aufgaben lassen sich vier Kategorien zuordnen. Da sind zum Ersten die wichtigen Dinge, die auch dringend sind: Zum Beispiel die Vorbereitung auf die Klausur muss sofort erledigt werden. Dann gibt es wichtige Aufgaben, die nicht so dringend sind, wie Recherchieren, Bücher bestellen oder Basketball spielen, weil man sich dann besser fühlt. Die sollten direkt danach erledigt werden. In die dritte Sparte fallen Sachen, die nicht wichtig sind, aber drängen: SMS beantworten, Community besuchen, Bloggen. Das sind Zeitfresser! Die kann man sich gönnen, aber die wichtigen Themen müssen vorher erledigt sein. Was bleibt? Alles, was nicht wichtig und nicht dringend ist. Tipp: einfach sein lassen. Denn damit kommt keiner zum Ziel.

## Und wenn der innere Schweinehund alle guten Vorsätze sabotiert?

**Dr. Frädrieh:** Es ist eine reine Trainingsfrage, ob man meint, reflexhaft fliehen zu müssen oder nicht. Wer weiß, was wichtig ist, und sich angewöhnt, diese Arbeiten beständig zu erledigen, wird es locker bewältigen. Neue Gewohnheiten sind wie Spinnweben: Bevor sie die Festigkeit von Bootsleinen haben, sollte man einige Zeit daran arbeiten. Genauso baut sich Motivation auf: Beharrlichkeit führt zum Erfolg, Erfolg macht zufrieden.

## Ist es auch erlaubt, „null Bock“ zu haben?

**Dr. Frädrieh:** Klar, ein gesundes Null-Bock-Gefühl dauert ein paar Tage, beispielsweise nach Prüfungen, wenn man in Löcher fällt. Aber abseits davon gibt es zwei andere Extreme. Der eine Student ist so arbeitsgeil und bekommt im Studium bereits ein Burn-out-Syndrom; seine Maschine läuft so heiß, dass er therapeutische Betreuung braucht. Das andere Extrem: Wer über Wochen und Monate jeden Morgen aufsteht und sich fragt: „Was für einen Quatsch tue ich hier eigentlich?“ und sich hundserbärmlich fühlt, der sollte sich fragen, ob es das richtige Studium für ihn ist. Denn: Wenn das Pferd tot ist, steig ab. Da hilft auch keine Motivation. Tu das, was du von morgens bis abends gerne tust, ohne müde zu werden. Die meisten Leute, die erfolgreich sind, machen das, worauf sie immer schon „total Bock“ hatten. ■

**Dr. med. Stefan Frädrieh** ist Experte für erfolgreiche Selbstmotivation, bekannt aus TV, Radio und eigenen Fernsehsendungen. Der promovierte Mediziner, Betriebswirt (IHK), Autor und Moderator verbindet interdisziplinäre Sichtweisen. Sein Ziel: komplexe Dinge verständlich, logisch und unterhaltsam machen, um dadurch Wege zum Erfolg aufzuzeigen. Autor zahlreicher Bestseller aus den Bereichen Kommunikation, Motivation („Günter, der innere Schweinehund“) und Gesundheit. [www.stefan-fraedrich.de](http://www.stefan-fraedrich.de)

**Linktipp:** Motivationsposter zum Downloaden und Aufhängen unter [www.karrierereport.info](http://www.karrierereport.info)

**Buchtipp:** Dr. Reinhard K. Sprenger: „Gut aufgestellt“ Campus Verlag, 24,90 Euro. ISBN 978-3-5933-8628-7

**CD-Tipp:** Schnellkurs Selbstmotivation Walhalla Verlag, 5,95 Euro. ISBN 978-3-8029-4529-8