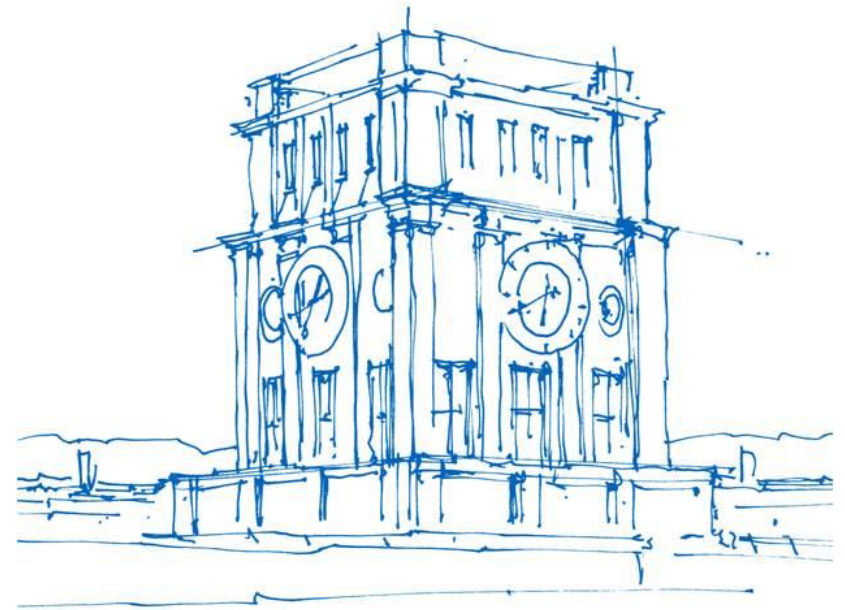


Startklar fürs Studium

Werkzeugkasten für einen erfolgreichen Einstieg

Bettina Hafner
Studierenden-Service-Zentrum (SSZ)
Studienberatung und Lernprogramme
Lern- und Prüfungscoaching



Uhrenturm der TUM

Reden Sie mit Ihrer Sitznachbarin, Ihrem Sitznachbarn:

- Worauf freue ich mich in meinem Studium (besonders)?
- Welche meiner Begabungen und Fähigkeiten kann ich dort einbringen?



Erfahrungen am Studienanfang

Lernen für die Schule ist wie ein Sprint



Lernen für die Uni ist wie ein Marathon



Erfahrungen am Studienanfang

- Selbständiges Arbeiten, Eigenverantwortung
- Große Stoffmengen, hohe Prüfungslast
- Relativierung der eigenen Leistungsfähigkeit
- Im Alleingang
- Kaum Kontakt zum Dozenten, große Anonymität
- Gefühl der Überforderung

= Sprung in einen neuen Lebensabschnitt



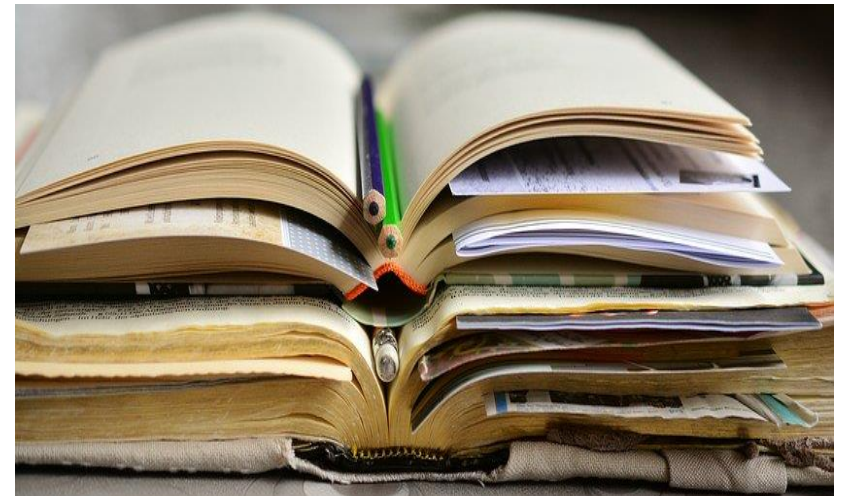
Ihr persönlicher Werkzeugkasten

- Lerntechniken und Zeitmanagement
- Pragmatismus
- Frustrationstoleranz, Fehlerfreundlichkeit
- Soziales Umfeld und Freizeitgestaltung
- Selbstfürsorge
- Ziele & Visionen



Lerntechniken und Zeitmanagement

- Finden Sie Ihre persönlichen Lerntechniken
- Planung ist die halbe Miete: wie viele Prüfungen, wie viel Lernstoff, wie viele Wochen?
- Ein Lernplan gibt Struktur
- Arbeiten Sie Veranstaltungen zeitnah nach
- Zerlegen Sie den Stoff in kleine Häppchen
- Machen Sie genügend Pausen
- Biorhythmus beachten



Ein Semester ist kürzer als Sie denken...

Schuljahr

September

Juli



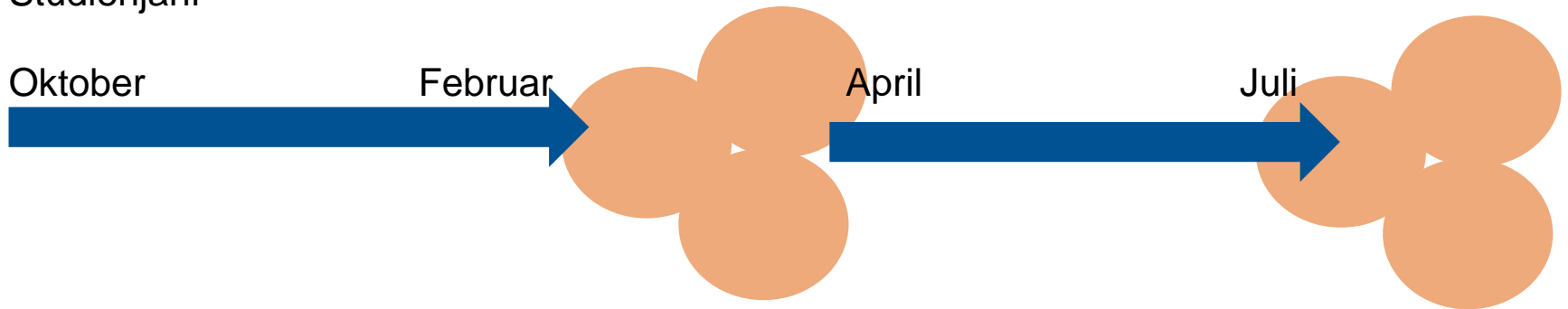
Studienjahr

Oktober

Februar

April

Juli



Reden Sie mit Ihrer Sitznachbarin, Ihrem Sitznachbarn:

- Mit welchen Lerntechniken habe ich bisher gute Erfahrungen gemacht?
- Welche davon sind meiner Meinung nach nützlich fürs Studium?



Auf die Haltung kommt es an: Pragmatisch und fehlerfreundlich

- Sie müssen nicht alles im Detail verstanden haben, um die Klausur zu bestehen
- Sie können sich nicht auf jede Klausur optimal vorbereiten
- Sie haben nicht die Zeit, in jedem Fach ein perfektes Lernskript zu entwickeln
- Sie dürfen eine Klausur auch mal wiederholen
- Im Studium gibt es auch mal eine Frustphase
- Uni-Noten sind keine Schulnoten



Genießen Sie Freizeit und Freundschaften

- positive Freizeitaktivitäten erhöhen die Gesundheit und Leistungsfähigkeit: Gehen Sie pfleglich mit sich um!
- Bewegung stärkt Ihr Immunsystem (vor allem für stressige Phasen vor den Prüfungen)
- Achten Sie auf Genuss in Ihrem Leben: kleine Belohnungen für Erfolge
- Bilden Sie eine Lerngruppe (Buddy-System)
- Ein Tag die Woche ist FREI – wirklich FREI!!!



Was Sie für Ihre Motivation tun können...

- Ziele und Visionen bringen uns nach vorne
- Visionen geben uns Sinn: Wir wissen, warum wir etwas tun, wohin die Reise geht.
- Setzen Sie mittelfristige Ziele für jedes Semester
- Formulieren Sie kurzfristige Ziele S.M.A.R.T.

spezifisch, konkret
messbar
attraktiv
realistisch
terminiert

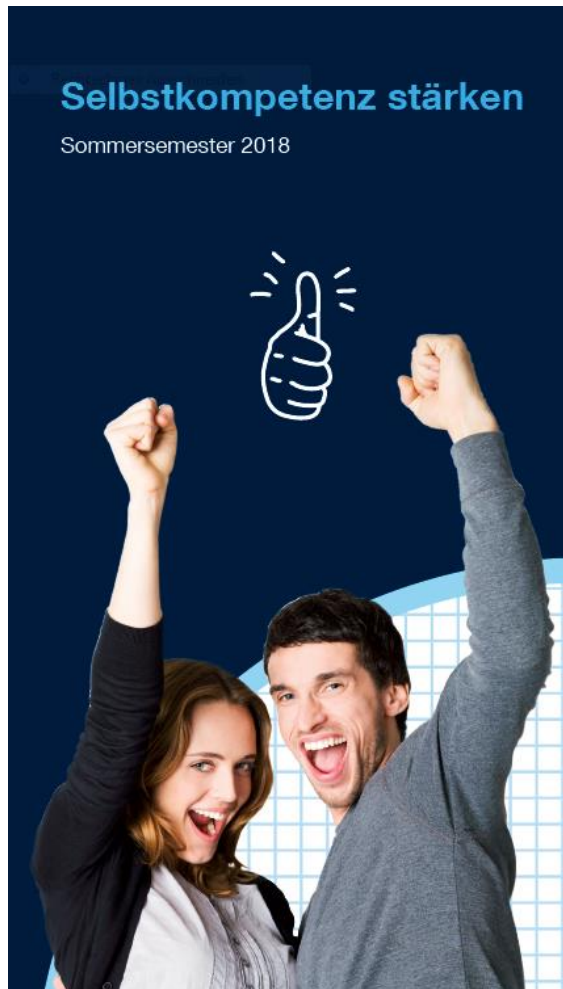


Hilfreiche Angebote an der TUM

- ProLehre Lernkompetenzförderung (Workshops und Online-Lerncoach):
<https://www.prolehre.tum.de/lernkompetenz/>
- WTG@MCTS „Selbstkompetenz stärken“ (Workshops und Einzelcoachings): www.mcts.tum.de/selbstkompetenz
- Studierenden-Service-Zentrum Stammgelände (Zentrale Studienberatung):
<https://www.tum.de/studium/beratung/studienberatung/>
- Studienfachberaterinnen und -berater an der jeweiligen Fakultät
- Psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerks:
<https://www.studentenwerk-muenchen.de/beratungsnetzwerk/psychotherapeutische-und-psychosoziale-beratung/>



Unser Coahingangebot



Wir bieten Bachelor- und Masterstudierenden Seminare und Coachings, wenn sie...

- Ihre Lerngewohnheiten verändern,
- Produktiver werden,
- Und sich optimal auf Prüfungen vorbereiten wollen.

Kontakt:

lerncoaching.ssz@tum.de

Danke fürs Zuhören und einen guten Start in Studium!

Bettina Hafner

Lern- und Prüfungscoaching

Weihenstephan, 9. Oktober 2019

