



Organisiert und motiviert ins Semester starten

17.04.2024



Studienberatung
& Career Service



Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin

University of Applied Sciences

Worum geht es heute?

1. Überblick verschaffen
2. Zeit strukturieren
3. Lern- und Motivationstipps

1. Überblick verschaffen

Semesterüberblick

Modul	Semesterbegleitende Prüfungsleistungen?	Klausur?	Schwierigkeit

Informationen zu Modulen und Prüfungsleistungen sammeln

- Format, Zeiten, welche Prüfungsleistungen?
- Welche Unterlagen brauche ich?
- Erreichbarkeit der Dozenten?
- Gibt es Informationen zur Klausur / zu den Prüfungsleistungen?
- Zeitstrecke bis zu den Prüfungen und/oder Abgaben

Prüfungszeiträume im Sommersemester

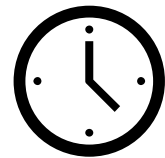
- 1. Prüfungszeitraum: 15.07. – 03.08.2024
- 2. Prüfungszeitraum: 23.09. – 05.10.2024
- zu finden im Akademischen Kalender:

<https://www.htw-berlin.de/studium/studienorganisation/akademischer-kalender/>

Semesterüberblick Sommersemester 2024

März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2 Prüfungsanmeldung	2
3	3 Beginn LV	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
5	5 Beginn LV Erstsemester	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10 Prüfungsanmeldung	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15 1. Prüfungszeitraum	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23 2. Prüfungszeitraum	23
24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31	

2. Zeit strukturieren



Zeitmanagement

= systematische Planung der Zeit

- Ziel: eigene Zeit so einteilen, dass Studium effektiv bewältigt werden kann und Zeit zur Erholung bleibt
- ToDos in ein realistisches Verhältnis zur Zeit setzen



© lernen.net

Zeitpläne erstellen

- können beim Überblick Behalten und bei der Selbstkontrolle unterstützen
- in Form von Monats-, Wochen- und/oder Tagesplänen
- So konkret wie nötig
- Pufferzeiten nicht vergessen
- fortlaufend anpassen, als Beobachtungstool nutzen

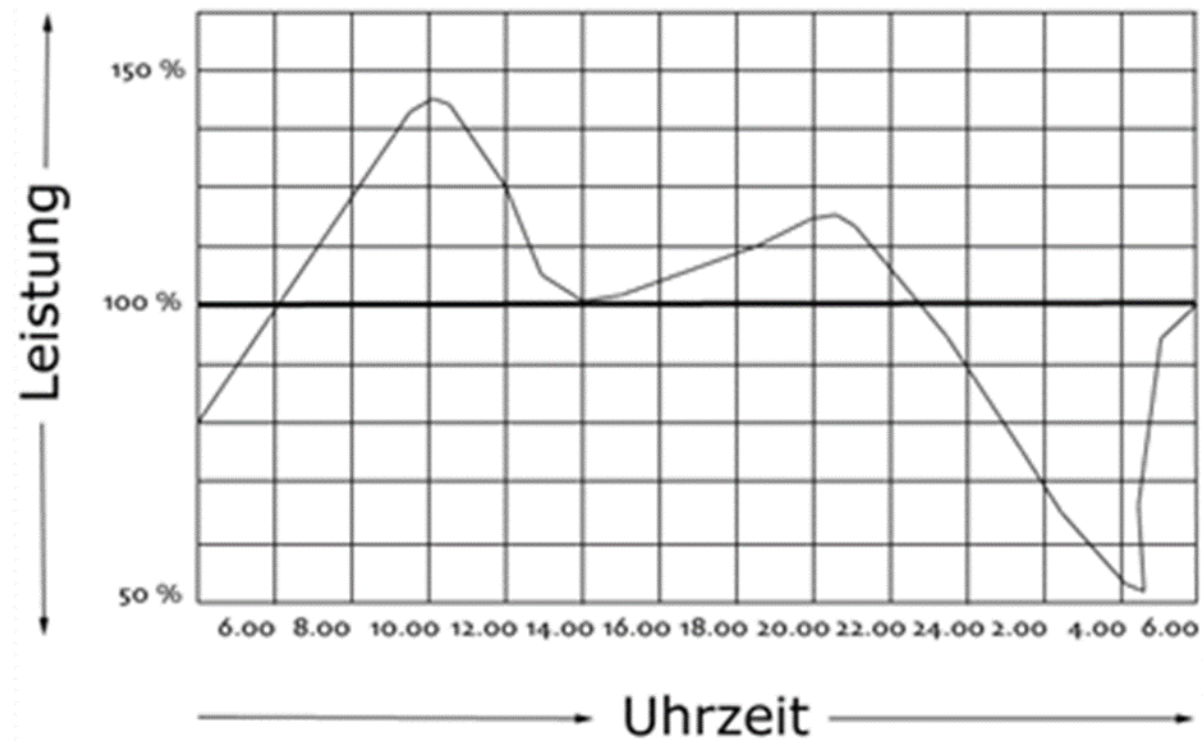
Beispiel Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Arbeitseinheiten festlegen

- Maximal 6 – 8 h Lern-/Arbeitszeit pro Tag
- Lernblöcke festlegen und mit konkreten Inhalten füllen
- 4-5 Blöcke mit circa 1,5 h
- Pausen einplanen und effektiv nutzen

Eigenen Biorhythmus beachten



Pausen

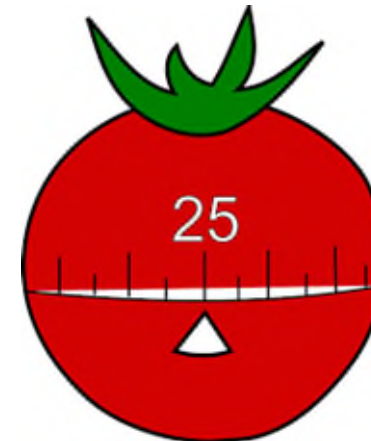
- alle 60-120 Min. Entspannungspause von 15-30 Min.
- zwischendurch 2-5minütige Pausen zum Durchatmen
- an langen Lerntagen zwei längere Pausen (mindestens für 1 Stunde) mittags und abends
- abhängig vom Lernstoff!

Was tut gut, tankt auf?

- Unterscheidung in aktive und passive Erholung
- Sport, Bewegung
- Gesundheitsverhalten und Selbstfürsorge
- Regelmäßige Freizeitaktivitäten/Hobbies
- Soziale Kontakte pflegen
- Bewusst genießen
- Atem- und Entspannungsübungen
-

Die Pomodoro-Technik (Francesco Cirillo)

- Arbeitstechnik
- Einteilung von Arbeitseinheiten in jeweils 25 Minuten
- Nach einer Arbeitseinheit 5 Minuten Pause
- Nach 4x25 Minuten eine 30-minütige Pause einlegen
- Ggf. weitere Einheit von 4x25 Minuten



Salami-Prinzip

- Eine große, komplexe Aufgabe in kleine Einheiten zerlegen („Scheibchen“)
- Reduziert die Komplexität, erleichtert das Anfangen, erhöht die Motivation durch relativ schnelle Erfolgserlebnisse

3. Lern- und Motivationstipps



Motivation

- bewegt zum Handeln, hin zu einem bestimmten Ziel
- ist Ausdruck innerer Motive/Ziele/Bedürfnisse/Wünsche
- wird bestimmt durch die Erwartung, das Ziel zu erreichen und den Wert, der dem Ziel beigemessen wird

$$M = E \times W$$

Quellen der Motivation

- entsteht entweder durch die Handlung selbst = **intrinsische** Motivation
- oder durch externe Anreize für die Erreichung des Ziels = **extrinsische** Motivation

intrinsisch	extrinsisch
Hobbys, angenehme Aktivitäten, Sport, Feiern, Musik....	Gehalt, gute Noten, Status, Auszeichnungen, Lob...

Stärkung der Motivation

- die intrinsische Motivation ist vergleichbar mit einem „guten Gefühl“, Spaß, Freude oder flow-Erleben → kann man nicht erzwingen
- die extrinsische Motivation kann man durch verschiedene Strategien stärken
- v.a. durch realistische Planung und gezielte Belohnungen
- über die Zeit kann dann die extrinsische auch in intrinsische übergehen

Belohnungen einplanen

- Verstärkung von positiven Fortschritten
- Belohnungen müssen nicht materiell und teuer sein
- Auch ein innerliches „Das hast du gut gemacht!“ kann belohnen
- Belohnungen sollten gezielt und konsequent vergeben werden

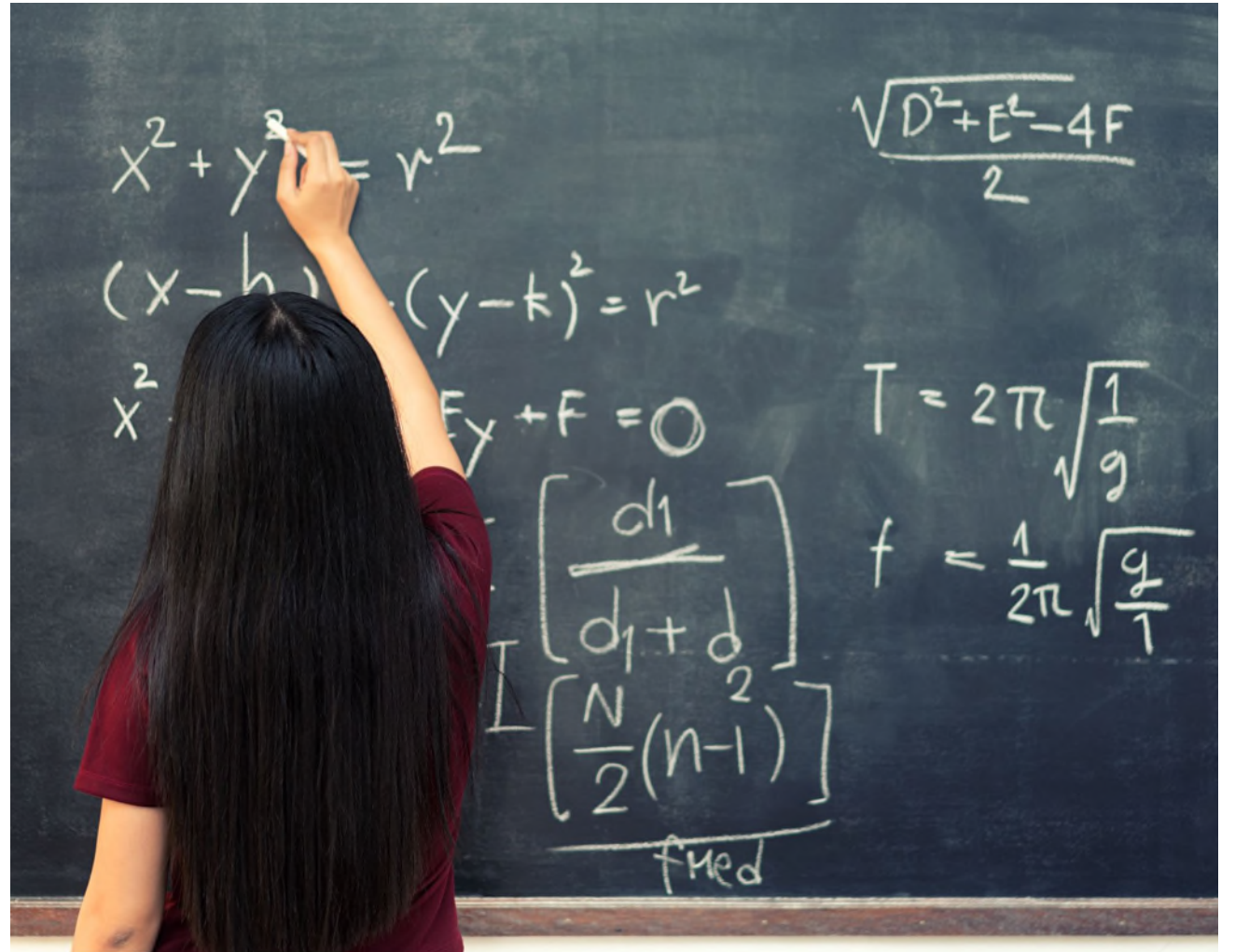
Wirksame Zielbilder finden

- Methode, sich sein angestrebtes Ziel konkret, detailliert und lebhaft vorzustellen
- durch die bildhafte Vorstellung wird der gewünschte Zielzustand auch emotional spürbar
- erleichtert die Ausrichtung auf dieses Ziel
- kann unterstützt werden durch Symbole, Fotos, Bilder...

© zm-online.de



5 Lerntipps



1. Den Lernstoff wichtig nehmen

- Subjektiv bedeutsames Material wird besser behalten!
- Argumente dafür sammeln, warum genau diese Prüfung persönlich bedeutsam ist
- positive Aspekte des Prüfungsfaches finden
- Kleine Ziele mit „höheren“, bedeutsamen Zielen verknüpfen
- Sind die Ziele miteinander kongruent oder gibt es Konflikte?

2. Lernstoff wiederholen

- Verteiltes Lernen ist besser als massiertes!
- Auf mehrere Tage und verschiedene Zeiten verteilt
- Beispiel: am selben Tag, einen Tag später, nach einer Woche, nach 4 Wochen

3. Für Abwechslung sorgen

- Lernen mit mehreren Sinneskanälen
- Lernorte wechseln
- Je nach Thema verschiedene Farben (Stifte/Papier)
- Zentrale Punkte selbst erklären, mit sich selbst debattieren
- Joggen, spazieren, auf und ablaufen
- Malen, zerschneiden und kleben von Infos

Lerntechniken reflektieren

DIE 4 LERNTYPEN

Der visuelle Lerntyp



Liest gerne und lernt mithilfe von Grafiken, Mindmaps und farblichen Kennzeichnung

Der auditive Lerntyp



Lernt vor allem durch zuhören. Ideal für ihn: Hörbücher und Podcasts

Der kommunikative Lerntyp



Braucht den Austausch mit anderen. Er lernt durch Erörtern und Erklären

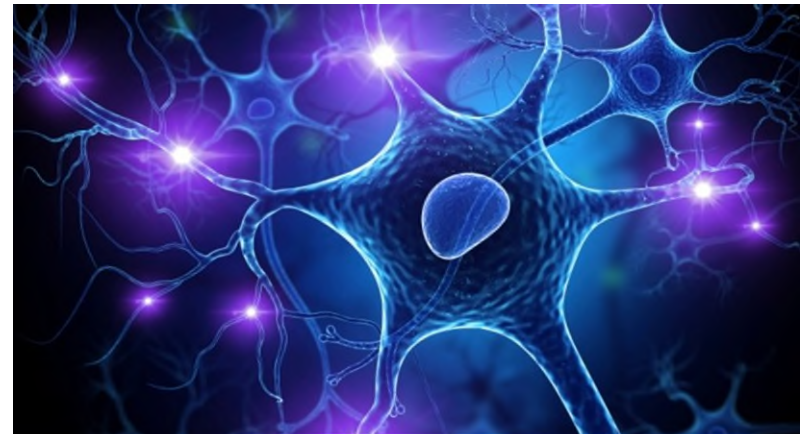
Der motorische Lerntyp



Lernt vor allem durch taktiles Erleben: Modelle, Experimente ...

4. Für Verknüpfungen sorgen

- Neues Material mit bekanntem Wissen verknüpfen
- Zusammenhänge herstellen (mindmaps)
- Trockenen Stoff lebendig machen mit Bildern, Geschichten, Symbolen, Eselsbrücken etc.



© picture alliance/Science Photo Library

Lesen Sie den folgenden Absatz dreimal und versuchen Sie dabei, ihn sich einzuprägen:

„Ein Zweibein sitzt auf einem Vierbein an einem Dreibein und isst ein Einbein. Da kommt ein Vierbein, springt auf das Dreibein und nimmt dem Zweibein sein Einbein.“

..und jetzt versuchen Sie dabei, sich folgende Bilder vorzustellen:

„Ein Zweibein (Mensch) sitzt auf einem Vierbein (Stuhl) an einem Dreibein (Tisch) und isst ein Einbein (Hähnchenkeule). Da kommt ein Vierbein (Hund), springt auf das Dreibein (Tisch) und nimmt dem Zweibein (Mensch) sein Einbein (Keule).“

Nach: M. Krenzel

5. Lernen angenehm gestalten

- geeigneten Lernort finden
- angenehme Lernatmosphäre schaffen
- mit angenehmen Sinneserfahrungen verknüpfen
- Rituale finden für Anfang und Ende der Lernzeit

Umgang mit unangenehmen Gefühlen

- langfristiger Erfolg erfordert oft die Bereitschaft, sich anzustrengen und Belohnungen zu verschieben
- trotz Misserfolgen weiter zu machen und Gefühle von Frust, Langeweile, Ärger, Angst, Ratlosigkeit usw. auszuhalten
- diese Fähigkeiten entwickeln sich bereits in der Kindheit
- mit Bewusstheit, Akzeptanz und Training sind sie aber auch in späteren Jahren noch erlernbar

Wenn´s schwierig wird...

- aktuelle Tätigkeit unterbrechen
- aufkommende Gefühle und Schwierigkeiten benennen und akzeptieren
- Sich selbst beruhigen (Atmung, Achtsamkeitsübung, sich gut zureden, sich bewegen etc.)
- neu ausrichten: was tue ich als nächstes?

Kleine Achtsamkeitsübung

- Machen Sie es sich bequem. Stellen Sie beide Füße nebeneinander auf dem Boden ab.
- Nehmen Sie den Kontakt Ihrer Füße zum Boden wahr.
- Nehmen Sie den Kontakt Ihres Körpers auf der Sitzfläche wahr.
- Nehmen Sie Ihre Atmung wahr.

Wo finde ich Unterstützung an der HTW?

- Studienfachberatung Ihres Studienganges
- AStA und Fachschaftsräte (<https://www.students-htw.de>)
- Studierenden-Service-Center
- Allgemeine Studienberatung
- Psychologische Beratung
- Beauftragte für chronisch Kranke und behinderte Studierende
- Career Service
- International Office
- Lernzentrum
- Sozialberatung des Studierendenwerks

Vielen Dank.



psychologische.beratung@htw-berlin.de

www.htw-berlin.de

htw.

**Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin**

University of Applied Sciences