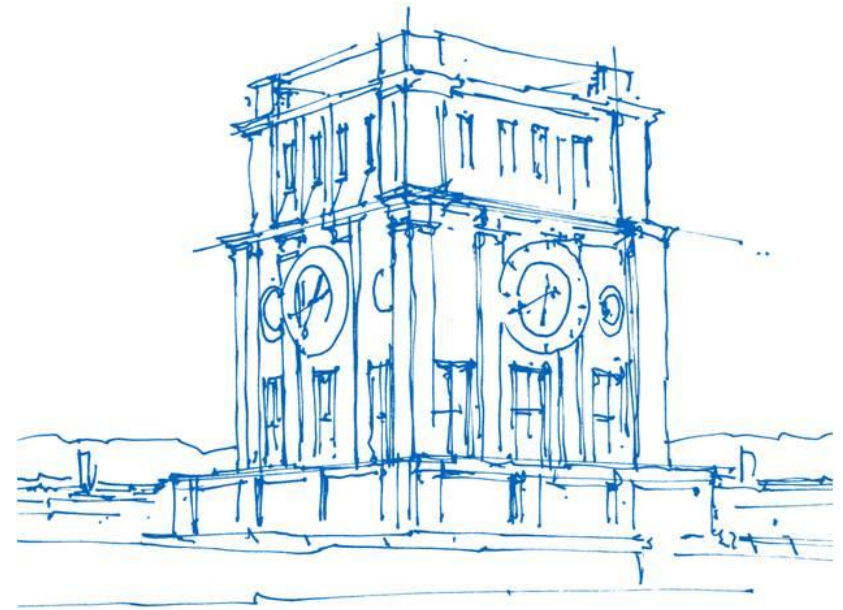


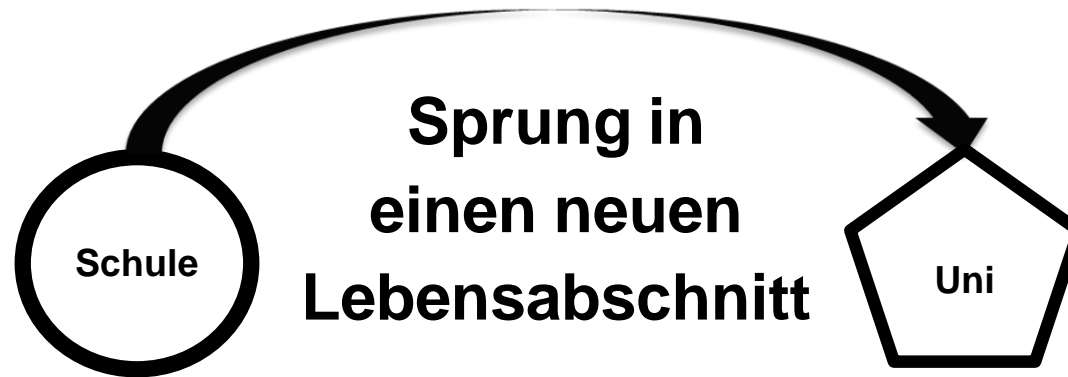
# Startklar fürs Studium

Werkzeugkasten für einen erfolgreichen Einstieg

Raphael Müller-Hotop  
Center für Study and Teaching  
Studienberatung und - information  
Team Lern- und Prüfungscoaching



*Uhrenturm der TUM*



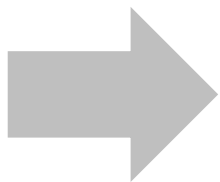
Wie reagieren wir in einer Situation, in der vieles neu und anders ist?



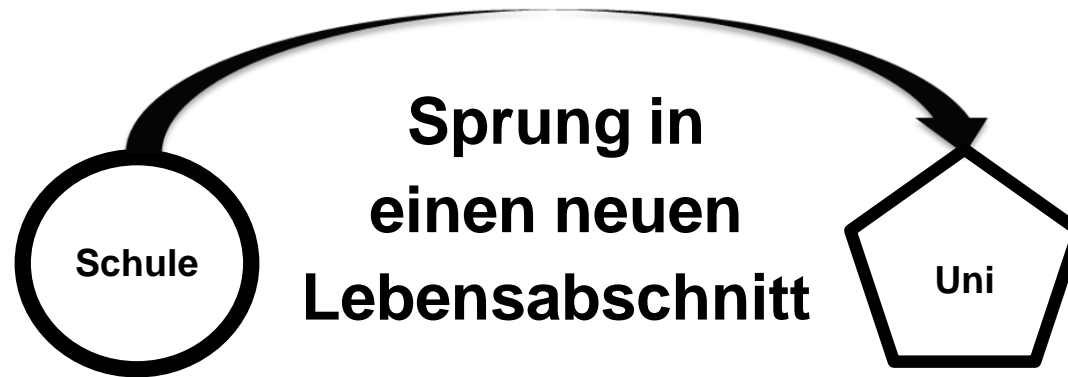
- Offenheit
- Neugierde
- (Vor)Freude
- Interesse



- Unsicherheit
- Zweifel
- Gefühl der Überforderung
- Stress



Alle diese Erfahrungen sind **NORMAL**



## Was ist alles neu und anders im Vergleich zur Schule?

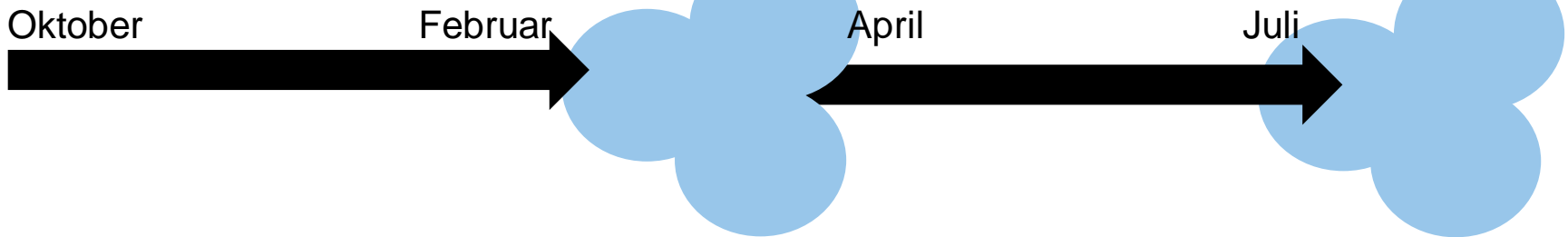
- Kaum Kontakt zu Lehrenden, Anonymität
- Man baut sich selbst sein Netzwerk/Freundeskreis auf
- Die „Vergleichsgruppe“ hat sich geändert
- Die Stoffmengen sind groß & die Prüfungslast ist hoch
- Viel Selbstorganisation ist notwendig
- Viel Eigenverantwortung ist gefragt
- ...

# Die neue Situation verstehen: Die Prüfungen kommen geballt

## Schuljahr



## Studienjahr



# Die neue Situation verstehen: Ein anderes Lernverhalten ist gefragt

**Lernen für die Schule ist  
wie ein Sprint**

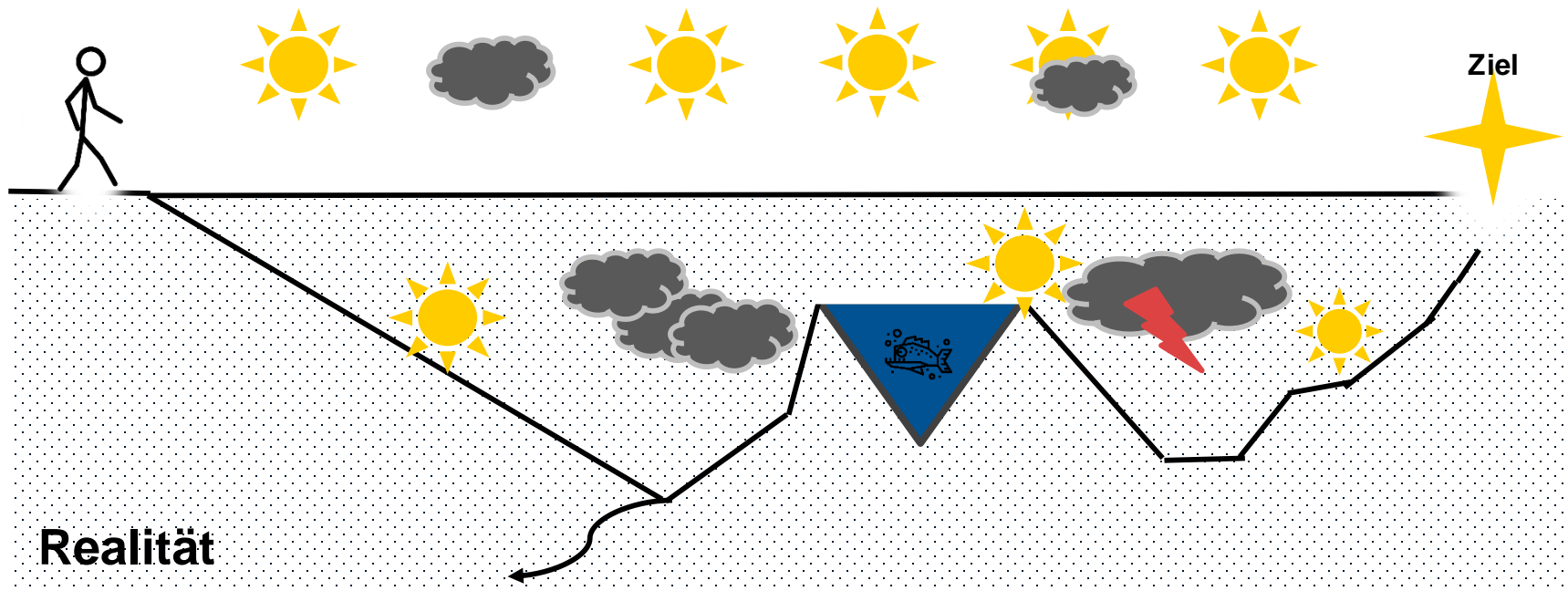


**Lernen für die Uni ist  
wie ein Marathon**

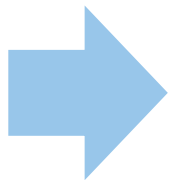


# Stress, Rückschläge, Fehler, Motivationschwierigkeiten, etc. sind normal.

**Vorstellung**



**Realität**



**Wie gelingt mir ein guter Umgang mit den Herausforderungen?**  
*Was sind meine Stärken? Was hat bisher geholfen? Mit wem kann ich mich zusammmentun? Von wem kann ich Unterstützung erhalten? ...*

# Über das Studium hinweg den eigenen **Werkzeugkasten** erweitern

- Motivation und motivationale Schwierigkeiten
- Planung und Lerntechniken
- Prüfungen und Stress
- Selbstfürsorge und Soziales



# Motivation & Umgang mit motivationalen Schwierigkeiten



**Was motiviert mich dazu, genau dieses Studium zu studieren?**

**Was genau motiviert mich in meinem Studium?**

## Typische motivationale Herausforderungen

### **„Keine Lust“:**

Manchmal fühlt man keine Motivation für das, wofür man sich gerne motiviert fühlen würde.

### **Ablenkungen**

sind an der Tagesordnung (Youtube, Instagram, Whatsapp, etc.).

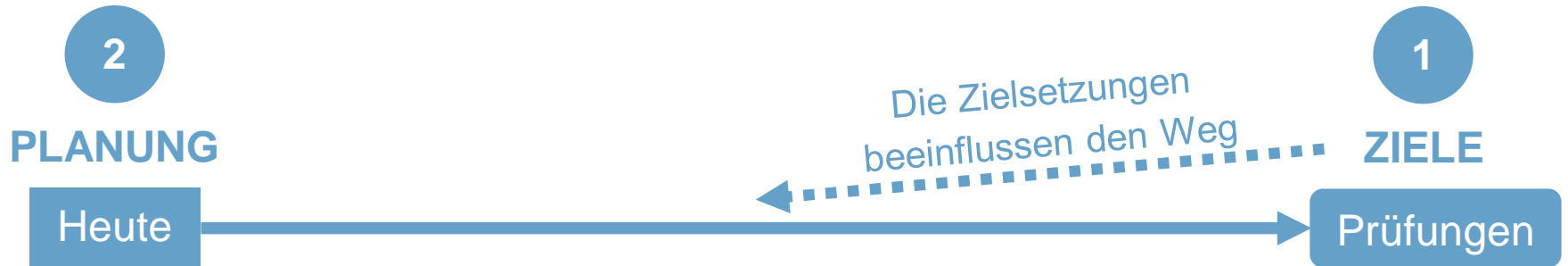
### **Aufschiebeverhalten**

ist keine Schwäche. Jeder kann lernen, sein Verhalten zu verstehen und sich selbst zu motivieren.

 **Normal & zu erwarten! Jeder/jede kann hilfreiche Strategien erlernen**


# Planung & Lerntechniken

## Projektmanagerin/Projektmanager des eigenen Semesters



### Wie erreiche ich meine Ziele?

- Wie sieht demnach meine Woche aus?/  
Wann werde ich was machen?
- Reality-Check: Ist der Plan realistisch?
- Anpassungen: Plan bei Bedarf und bei Veränderungen anpassen.

 Ihr Plan ist gut, wenn er Sie bei der Verfolgung Ihrer Ziele unterstützt!

### Was genau sind meine Ziele?

- Wie viele Prüfungen will ich schaffen?
- Wie viele ECTS-Punkte ergibt das?
- Wie viel Vorlesungen, Übungen und Lernstoff bedeutet das?
- Werde ich einen Nebenjob haben?
- Welchen Hobbies werde ich nachgehen?
- Wann möchte ich mich mit Freunden und Familie treffen?

**Lerntechniken sind je nach Person und je nach Anforderung und Lernziel unterschiedlich wirksam/hilfreich!**

- Den Stoff portionieren (Arbeitspakete schnüren)
- Etappenziele/Meilensteine festlegen
- Lerngruppe bilden
- Lernumgebung schaffen/wählen (z.B. Bibliothek, StudiTUM-Häuser, ...)
- Altklausuren (unter „echten Bedingungen“) bearbeiten
- ...



Nutze die Lernkompetenz-Workshops und –Beratung an der TUM



Finde Lerntechniken, die in der jeweiligen Situation für dich wirksam sind

# Prüfungen & Stress

# Prüfungen: Vor und während der Prüfung

VORHER

WÄHREND



- Priorisierung von Prüfungen
  - Sie haben nicht die Zeit, in jedem Fach ein perfektes Lernskript zu entwickeln.
  - Ja nach Art der Fragen sind unterschiedliche Lerntechniken und Vorbereitungen hilfreich.
  - Was will ich in der Prüfung erreichen? Wie kann ich das am besten erreichen?
- Was nimmt mir Stress? (Denken & Verhalten trainieren)
  - Wie steuere ich mich durch die Prüfung? (z.B. die Prüfung kurz anschauen, bevor man anfängt)
  - Eine Uhr hilft, die Zeit im Blick zu behalten

**GROWTH-MINDSET**  
aus Fehlern & Rückschlägen  
lernen.

# Prüfungen: Umgang mit Stress

Stress ist kein Zeichen von Schwäche.  
**Stress ist normal!**



Jeder/jede kann einen guten Umgang mit Stress und Prüfungsangst erlernen (Stresskompetenz).

# Selbstfürsorge & Soziales



# Balance finden: Energie tanken und Erholung suchen

Die Verfolgung unserer Ziele kostet Energie und ist häufig mit Stress verbunden.



**Wie kann ich regelmäßig Energie tanken und Erholung finden?**

**Tag**

- Pausen (Ort, Tätigkeit, Gedanken)

**Woche**

- Erholungsinseln (z.B. freier Tag in der Woche, Meditation, ...)
- Energiequellen (z.B. regelmäßig Sport und Zeit mit Freunden)

**Semester**

- Entspannungsphasen (Urlaub, „Nix tun“-Zeiten, ...)

# Balance finden: Freizeit und Freundschaften genießen

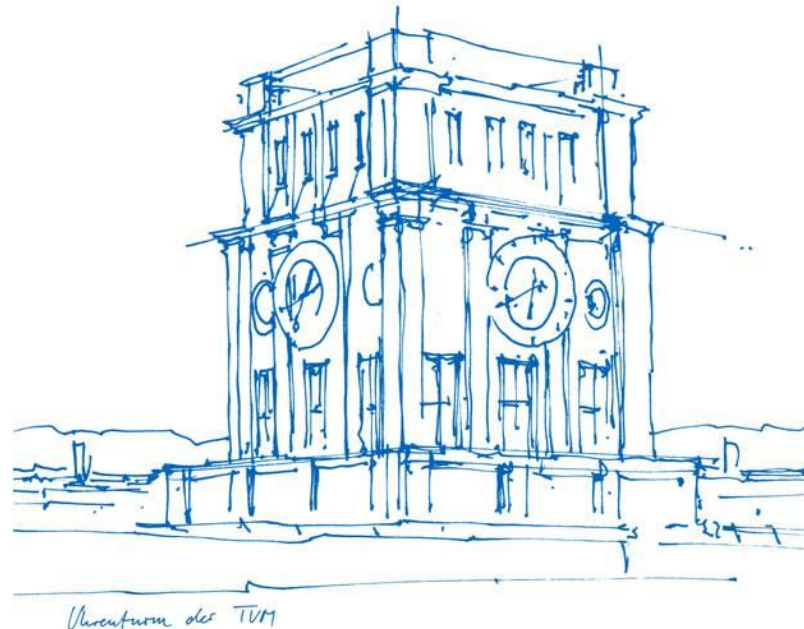
- Was brauchen ich, damit es mir gut geht?
- Was brauche ich, damit ich mich fit und vital fühle?
- Bewegung: stärkt das Immunsystem, baut Stress ab und fördert die Gesundheit
- Soziales Miteinander/Soziale Unterstützung ist eine zentrale Kraftquelle
- Das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden: Bilden Sie eine Lerngruppe
- Wertschätzung von Erfolgen (auch kleine Erfolge!)

Diese Aktivitäten genauso im Wochenplan/Semesterplan berücksichtigen, wie auch die Vorlesungen, Übungen und Lernzeiten berücksichtigt werden



Jeder/jede findet über andere/eigene Wege zur Balance.

# Be Smart, Get Support



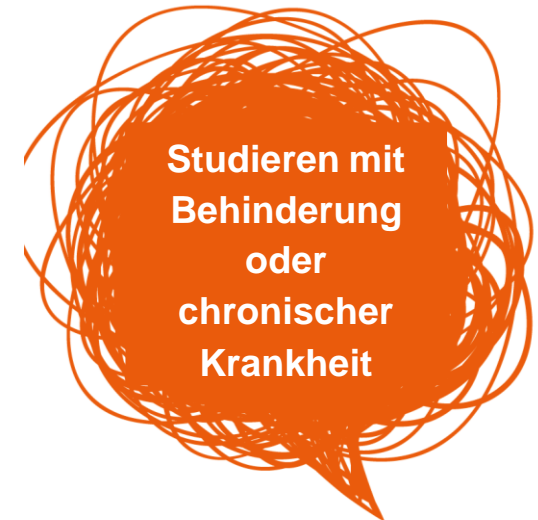
# Zentrale Unterstützungsangebote an der TUM



- Studieninformation
- Allgemeine Studienberatung (überfachlich)
- Studienfachberatungen (fachspezifisch)



- Coaching für Studierende
- Karriereservice
- Lernkompetenzförderung
- TUM4Mind
- Workshops



- Studienberatung: Studium und Beeinträchtigung

# Lern- und Prüfungscoaching: Formate



Jetzt anmelden: Digitale Mental-Health-Aktionswochen vom 7. bis 25. November 2022

Anlässe für ein Coaching können sein ...

- ... Lernschwierigkeiten
- ... Selbstzweifel und Gefühle der Überforderung
- ... der Umgang mit Stress und hohe Nervosität in Prüfungen
- ... nicht ins Lernen kommen bzw. Aufschiebeverhalten (Prokrastination)
- ... mangelnde Motivation oder Willenskraft
- ... das Gefühl, im Studium allein unterwegs zu sein
- ...

## 4 Coaches:

Kirsten Bannert

Raphael Müller-Hotop (englischsprachig)

Marein Orre (englischsprachig)

Barbara Vierthaler

## Ziele des Coachings:

Systematische Selbstreflexion fördern

Selbstwahrnehmung schulen

Individuelle Lösungsfindung unterstützen

## Anmeldung:

[coaching@cst.tum.de](mailto:coaching@cst.tum.de)

# 7 Take-Home Messages

- 1 Das neue Umfeld wird auch Herausforderungen mit sich bringen. Das ist normal!
- 2 Die Anpassung an das neue Umfeld braucht etwas Zeit.
- 3 Es ist dabei hilfreich, den Anpassungsprozess bewusst wahrzunehmen und, wenn nötig, die eigene Herangehensweise „zu justieren“.
- 4 Dabei ist ein Erfolgsfaktor, dass man herausfindet, was man braucht, damit man seine Ziele erreicht und damit es einem gut geht.
- 5 Jede/Jeder kann effektive Strategien im Umgang mit motivationalen Problemen, Stress und Prüfungsangst erlernen sowie besser im Planen und Lernen werden.
- 6 Ein Growth-Mindset (= dazulernen wollen) ist dabei sehr nützlich.
- 7 Sich mit anderen zusammenzutun und Unterstützung zu holen ist oft der Schlüssel.



# Ich wünsche Ihnen allen einen guten Start ins Studium!

Raphael Müller-Hotop, Academic Coach  
Center for Study and Teaching  
Studienberatung und -information  
Team Lern- und Prüfungscoaching  
Fit for TUM, 13. Oktober 2022

