

Effektiv studieren, wie geht das?

Wo und wie TUM Studierenden geholfen wird, wenn das Lernen nicht so klappt.

Wir stellen uns vor

Lernkompetenzteam

<https://www.prolehre.tum.de/prolehre/lernkompetenz-1/>

Medien und Didaktik
ProLehre

Lern- und Prüfungscoachingteam

<https://www.tum.de/studium/hilfe-und-beratung/hilfe-im-studium/lern-und-pruefungskoaching>

Allgemeine Studienberatung und -information
Center for Study and Teaching (CST)

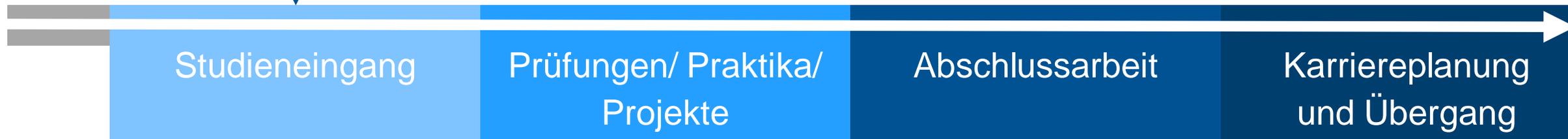
Lern- und Prüfungscoaching/Academic Coaching



Pixabay.com

- Elena aus Bulgarien, studiert Informatik im Master (BA in Bulgarien)
- Englisch sprechend, grundlegende Deutschkenntnisse
- Sie sucht in der Studieneingangsphase Unterstützung, da sie sich überfordert und einsam fühlt
- Sie findet auf der TUM Website unter „Hilfe im Studium“ das Angebot Lern-und Prüfungscoaching

Besuch der
Lern-und Prüfungscoaching-Website



Website: Lern- und Prüfungscoaching



Im Studium läuft nicht immer alles glatt. Mal ist es eine Prüfung, die man nicht schafft, der Lernstoff scheint riesig oder es läuft einem die Zeit gnadenlos davon.

Wir begleiten Sie in allen Situationen, in denen Sie im Studium nicht so vorankommen, wie Sie es sich wünschen. Unser Angebot unterstützt Sie in herausfordernden Zeiten – damit Sie in Ihrem Studium erfolgreich und zufrieden sind.

Website: Anlässe für ein Lern-und Prüfungscoaching können sein

- Lernschwierigkeiten
- Kulturelle Hürden
- Selbstzweifel und Gefühle der Überforderung
- Umgang mit Stress und hoher Nervosität in Prüfungen
- Nicht ins Lernen kommen, Aufschiebeverhalten
- Mangelnde Motivation oder Willenskraft
- Das Gefühl, im Studium allein unterwegs zu sein
- ...

Lern- und Prüfungscoaching/Academic Coaching

Coaches:

Kirsten Bannert

Marein Orre (englischsprachig)

Bettina Hafner

Raphael Müller-Hotop (englischsprachig)

Anmeldung:

lerncoaching.ssz@tum.de

Ablauf:

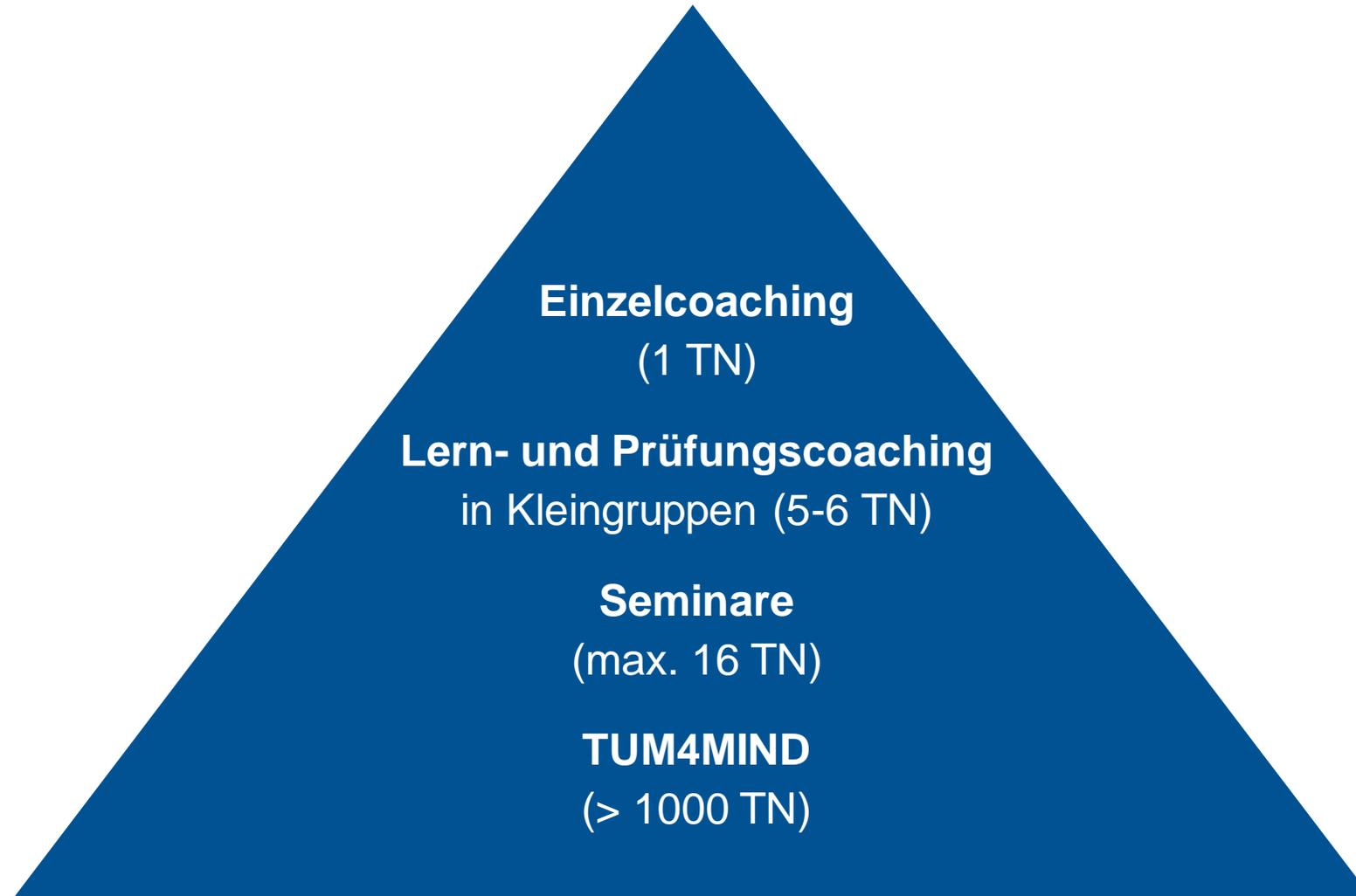
Clearing und Terminvereinbarung

läuft direkt über die Coaches



Bild: Bernd Zumdick, TUM

Lern- und Prüfungscoaching: Formate



Lern- und Prüfungscoaching: Formate

Einzelcoaching

60 -90 min.
Termine nach
Vereinbarung

durchgehend
angeboten

1 TN

Lerncoaching in Kleingruppen

2-Stunden 4-6 x
pro Semester

Angebote pro
Semester

5-6 TN

Seminare

Tages bzw.
Halbtages-
termine

Angebote pro
Semester

max. 16 TN

TUM4Mind

Veranstaltungen
zum Thema
Mental Health

Aktionswochen
+ Events pro
Semester

Teilnahme offen

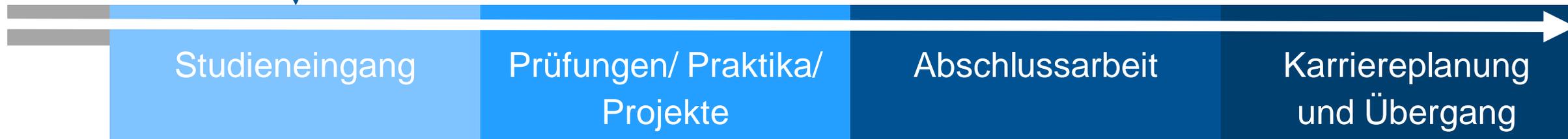
<https://www.tum.de/studium/hilfe-und-beratung/hilfe-im-studium/lern-und-pruefungscoaching>

Einzelcoaching in der Studieneingangsphase



- Elena meldet sich für das Seminar „Erfolgreich durchs Studium“ an. Hier kann sie sich mit anderen Studierenden vernetzen und erlernt überfachliche Kompetenzen, die für ein effektives Studieren relevant sind.
- Elena möchte auch Einzelcoaching in Anspruch nehmen und schreibt eine Email an lerncoaching.ssz@tum.de
- Wir beginnen mit dem Coachingprozess über ein Semester
- Bei inhaltlichen/formellen Themen verweisen wir auf die Studienfachberatung
- Bei Zweifel am Studium verweisen wir auf die Allgemeine Studienberatung

Teilnahme an „Erfolgreich durchs Studium“ &
Beginn des Lern- und Prüfungscoachings



Seminare zur Stärkung der Selbstkompetenz

Workshops im Wintersemester 2021 (zum Teil mit Online Präsenz/zoom):

Wegweiser durch schwierige Zeiten

Erste Hilfe für Nervosität und Prüfungsangst

Entspannt Prüfungen bestehen

Selbstführung? Ja klar, aber wie?

Erfolgreich durchs Studium Selbstmanagement in herausfordernden Zeiten →

Schluss mit dem Aufschieben

Stark durchs Semester: Ziele erreichen & die eigene Gesundheit im Blick behalten

Keine Angst vor der Angst Bewusster Umgang mit Lampenfieber und Präsentationen

Mein innerer Kompass – Wie Werte meine Ziele und Träume stärken

Ressourcentraining Eigene Stärken erkennen und wirkungsvoll einsetzen

Rewrite Your Life Sich schreibend selbst entdecken

Selbstwahrnehmung, Improvisation und Körpersprache Selbst-bewusst in Präsentationen!

TK-MentalStrategien - stressfreier durchs Studium

Zeit- und Selbstmanagement

<https://www.cvl-a.mcts.tum.de/erfolgreich-durchs-studium/workshops/>

Seminar: „Erfolgreich durchs Studium“

- Reflexion & Optimierung des eigenen Selbstmanagements über das Semester hinweg
- Acht Videos von Expertinnen und Experten (ca. 30-40 Minuten) rund um die Themen Lernen, Motivation, Willensstrategien, Stressmanagement, Umgang mit Prüfungsangst etc.
- ...

Was/Wie ist Einzelcoaching?

Was? Prozesshafte, ziel- und lösungsorientierte “Hilfe zur Selbsthilfe”
(ca. 10 Sessions, a 60-90 Min; momentan über LRZ meet/Zoom)

Wie? Gezielte Fragen; Anregungen zum Perspektivwechsel; Coaching-Methoden

Inhalte & Ziele des Coachingprozesses:

- Entwicklung der Selbstwahrnehmung
- Explizieren von persönlichen und studienbezogenen Zielen
- Identifikation von Emotionen, Bedürfnissen, Sinn, Interessen und Werten
- Identifikation, Nutzung und Ausbau von Ressourcen und Stärken
- Identifikation von Herausforderungen & Entwicklung effektiver Strategien
- Entwicklung von Planungsfähigkeit und Zeitmanagement*



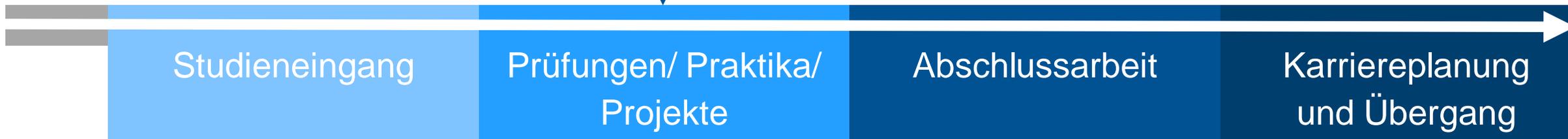
flaticon.com

Einzelcoaching in der Prüfungsphase



- Im weiteren Studienverlauf erlebt Elena regelmäßig Prüfungsangst und merkt, dass sie häufig prokrastiniert.
- Um die Prüfungsangst frühzeitig zu adressieren, empfehlen wir die Entspannungskurse von TUM4MIND
- Da sie zudem auf der Suche nach besseren Lernstrategien ist, verweisen wir auf das Lernkompetenzteam

Im Lern-und Prüfungscoaching werden Prüfungsangst und Prokrastination adressiert



Wie Einzelcoaching unterstützen kann



Prokrastination

„Ich nehme mir immer viel Lernstoff für einen Tag vor und dann schiebe ich es auf mit dem Lernen tatsächlich anzufangen. Stattdessen schauen ich dann ein youtube-Video nach dem anderen und bin danach total unzufrieden mit mir.“

Beispielhaftes Vorgehen im Academic Coaching:

Selbstwahrnehmung schulen

Zum Beispiel:

- „Wie genau verhältst du dich?“
- „Was denkst du in dem Moment, in dem du eigentlich mit dem Lernen beginnen möchtest?“
- ...

Herausforderung identifizieren

Zum Beispiel:

- „Was verursacht deiner Meinung nach das Aufschiebeverhalten?“
- „Was genau macht die Vorstellung mit dem Lernen zu beginnen so aversiv?“
- ...

Strategien entwickeln

Zum Beispiel:

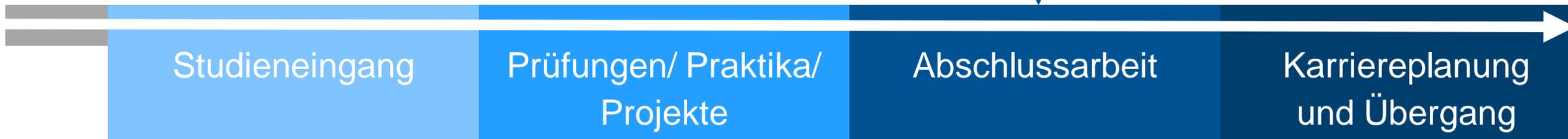
- „Was könntest du tun, damit du leichter mit dem Lernen beginnen kannst?“
- „Was könnte dir helfen, um mit der Angst/Sorge umzugehen?“
- ...

Einzelcoaching in Abschlussarbeitsphase



- Elena stellt fest, dass ihr eigener Anspruch an die Masterarbeit sehr hoch ist und sie sich deshalb blockiert.
- Elena möchte ihr Vorgehen im Rahmen der Bearbeitung ihrer Masterarbeit im Einzelcoaching reflektieren und dadurch Herausforderungen besser meistern.
- Wir verweisen zudem auf das Seminar „Strike! - Principles and tools to succeed in your final thesis“ des Lernkompetenzteams.

Im Lern- und Prüfungscoaching werden Perfektionismus, „Peer-Pressure“ und Zukunftsängste adressiert



ProLehre | Medien und Didaktik

Lernkompetenzförderung

- Jonas aus Essen, EI-Student an der TUM
- Besucht zu Beginn seines ersten Semesters die Veranstaltung „Fit4TUM“ und lernt dort das Team der ProLehre Lernkompetenzförderung kennen

Teilnahme an Fit4TUM



1. Semester



ArtsyBeeKids / Pixabay

Lernkompetenzförderung – unser Team



Philipp Graml / TUM

- **Dr. Kathrin Köhler:**
Studium Lehramt, Promotion
Mathematikdidaktik
- **Nadja Krywko:**
Studium Germanistik und
DaF (M.A.), systemischer
Coach
- **Christine Kaiser:**
Studium Lehramt, anschl.
Lehramtsausbildung,
Hochschuldidaktikerin,
systemischer Coach
- **Carina Schraufstetter:** Studium
der Erwachsenenbildung (M.A.),
Trainerin, Master Life Coach
(DBCA)

Angebot: Lerngruppen in der Fakultät EI

- Im Laufe des ersten Semesters tauchen auch schon die ersten Probleme auf:
- Jonas kann der Vorlesung „Lineare Algebra“ kaum folgen
- Die GOPs stehen an und Jonas kommt nicht so richtig voran
- Er wird auf das Angebot Bachelor Plus EI Lerngruppen seiner Fakultät aufmerksam



StockSnap / Pixabay

Teilnahme an EI-Lerngruppe

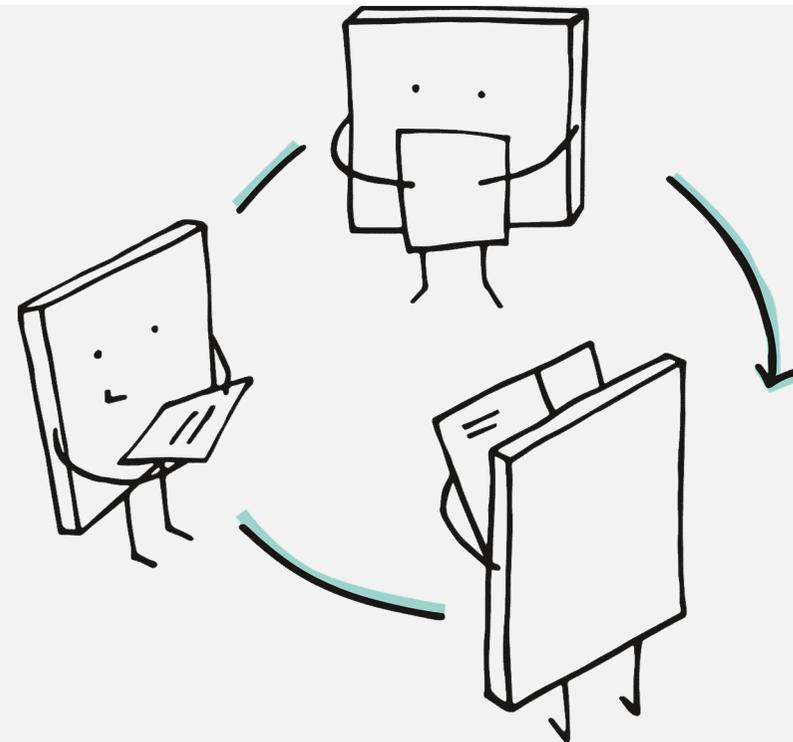


1. Semester

Vorstellung: Bachelor Plus EI Lerngruppen

Angebot der Fakultät Elektrotechnik und Informationstechnik, unterstützt von der Fakultät für Mathematik, von ProLehre | Medien und Didaktik sowie dem TUM Sprachenzentrum.

- „Gemeinsam studieren – gemeinsam im Bachelor erfolgreich sein“
- Ausbildung von Lerngruppencoaches: Workshops, semesterbegleitende Betreuung (u.a. Get-Together-Treffen)
- Matching von Coaches und Studierenden
- Lerngruppenbörse



manfredsteger / Pixabay

Lernkompetenzförderung – Self-paced Angebot

- Auf der Homepage der Lernkompetenzförderung entdeckt Jonas den Self-paced-Kurs „Überblick statt Tunnelblick“
- Dort bekommt er wichtige Tipps zur Lernplanung z.B. wie er einen individuellen Semesterplan erstellen kann



PublicCo / Pixabay

Online-Moodle-Kurs „Überblick statt Tunnelblick“

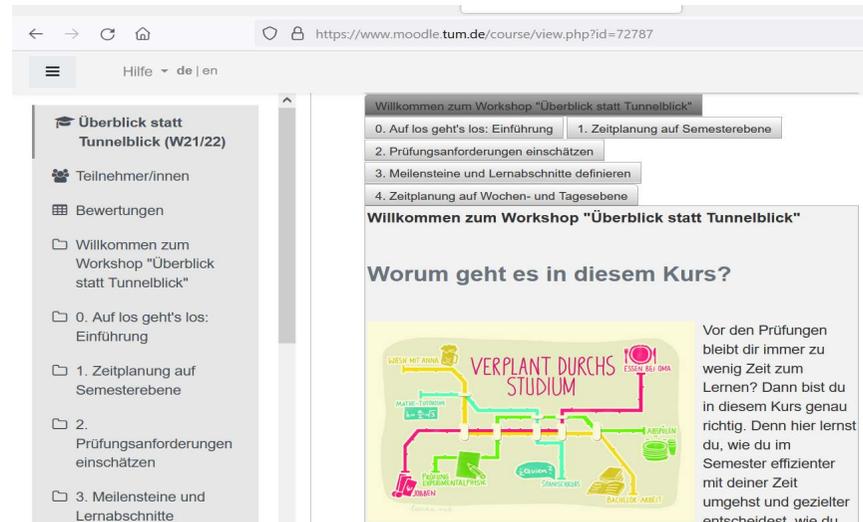


1. Semester

2. Semester

Self-paced-Angebote: Bilde dich in deinem eigenen Tempo weiter!

- „Überblick statt Tunnelblick“
- „Yes, you plan!“
- Elektronischer Lerncoach für ausgewählte Fakultäten
- aktuell: „Lernen im ersten (Online-)Semester: Tipps und Tricks für einen erfolgreichen Studienstart“



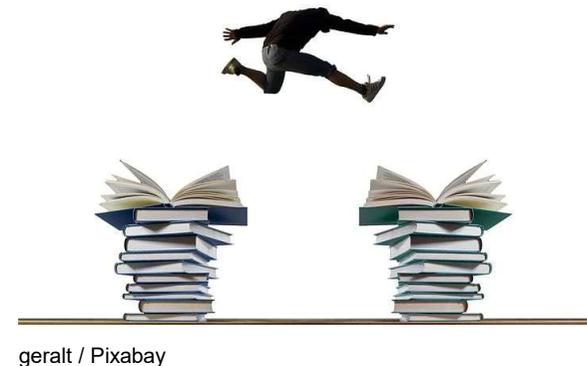
The screenshot shows a Moodle course page with the following structure:

- Navigation Menu (Left):**
 - Überblick statt Tunnelblick (W21/22)
 - Teilnehmer/innen
 - Bewertungen
 - Willkommen zum Workshop "Überblick statt Tunnelblick"
 - 0. Auf los geht's los: Einführung
 - 1. Zeitplanung auf Semesterebene
 - 2. Prüfungsanforderungen einschätzen
 - 3. Meilensteine und Lernabschnitte
- Course Content (Right):**
 - Willkommen zum Workshop "Überblick statt Tunnelblick"
 - 0. Auf los geht's los: Einführung
 - 1. Zeitplanung auf Semesterebene
 - 2. Prüfungsanforderungen einschätzen
 - 3. Meilensteine und Lernabschnitte definieren
 - 4. Zeitplanung auf Wochen- und Tagesebene
 - Willkommen zum Workshop "Überblick statt Tunnelblick"**
 - Worum geht es in diesem Kurs?**
 - VERPLANT DURCHS STUDIUM** (Infographic)
 - Vor den Prüfungen bleibt dir immer zu wenig Zeit zum Lernen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Denn hier lernst du, wie du im Semester effizienter mit deiner Zeit umgehst und gezielter entscheidest wie du

Screenshot Moodle / TUM

Lernkompetenzförderung – individuelle Angebote

- Jonas hat die GOPs bestanden
- Bei seinen Noten ist noch Luft nach oben
- In einem Gespräch mit einer Mitarbeiterin aus der ProLehre-Lernkompetenzförderung legen sie gemeinsam einen Fahrplan fest:
 - Optimiertes Zeitmanagement
 - -> Lern- und Prüfungscoaching am CST



Individuelle Lernberatung



1. Semester

2. Semester

3. Semester

Individuelle 1:1 Lernberatung

Mit welchen Anliegen wenden sich Studierende an uns?

„Ich habe nicht mehr genug Zeit bis zu den Prüfungen.“

„Ich bin schon einmal durchgefallen, jetzt muss ich die GOP bestehen, sonst war's das mit dem Studium!“

„Ich hab noch so viel zu lernen und weiß gar nicht, wo ich anfangen soll!“

„Ich sitze nur noch vor dem PC und kann mir schon gar nichts mehr merken.“



Peggy_Marco / Pixabay

Lernkompetenzförderung – Workshops



geralt / Pixabay

- Im 5. Semester steht die Vorbereitung auf seine Abschlussarbeit an
- Jonas besucht den Workshop „Abschlussarbeiten meistern“
- Er macht sich auch Gedanken, wie es für ihn nach dem Bachelorstudium weitergehen kann
-> Coaching bei CST

Workshop „Abschlussarbeiten meistern“



1. Semester

2. Semester

3. Semester

5. Semester

Kursangebot

Unsere Kurse im aktuellen Wintersemester 21/22:

- Wie wir ticken: Erfolgreich lernen
- Mental ins Ja - Motivationsstrategien to go!
- Struktur statt Durcheinander: Lerninhalte mit mentalen Landkarten aufbereiten
- Abschlussarbeiten meistern: Mit Plan und Strategie zum Erfolg
- Study Techniques – Study smart
- Strike! - Principles and tools to succeed in your final thesis

Anmeldung über

<https://www.prolehre.tum.de/prolehre/lernkompetenz/lernkompetenz-workshops> und TUMonline



manfredsteger / Pixabay

Unser Angebot im Überblick:

Workshops

- Wie wir ticken: Erfolgreich lernen
- Mental ins Ja - Motivationsstrategien to go!
- Struktur statt Durcheinander: Lerninhalte mit mentalen Landkarten aufbereiten
- Abschlussarbeiten meistern: Mit Plan und Strategie zum Erfolg
- Study Techniques – Study smart
- Strike! - Principles and tools to succeed in your final thesis

Self-paced Angebote

- Moodle-Kurs „Überblick statt Tunnelblick“
- Moodle-Kurs „Yes, you plan!“
- Elektronischer Lerncoach für ausgewählte Fakultäten

Digitale Infoprodukte

- Moodle-Kurs „Lernen im ersten (Online-)Semester: Tipps und Tricks für einen erfolgreichen Studienstart“
- Handreichung „Lernen in Zeiten von Corona“
- Handreichungen (Lernstrategien, Lern- und Merktechniken, Lernen aus Texten etc.)

Lernberatung

- Individuelle 1:1 Lernberatungen

Wie kann man uns erreichen?



**ProLehre Medien | Didaktik
Lernkompetenzförderung**
Barer Straße 21
80333 München



www.prolehre.tum.de/lernkompetenz
www.prolehre.tum.de/en/studyskills
lernkompetenz@prolehre.tum.de
Instagram: [prolehre_lernkompetenz](#)



ProLehre | Medien und Didaktik
Lernkompetenzförderung