

Startklar für's Studium

„Werkzeugkasten für einen erfolgreichen Einstieg an der TUM“

Miriam Roßmanith
Lern- und Prüfungscoaching
TUM Center for Study and Teaching
Studienberatung und Information
11. Oktober 2023, München



Was passiert hier heute?

1. **Studienanfang: Herausforderungen & Erfahrungen**
2. **Werkzeugkasten: Erfolgreich studieren**
 1. Ziele setzen
 2. Zeitmanagement
 3. 8/8/8 Regel
 4. Gesundheit als unabdingbare Voraussetzung für's Studium
 5. Lernpräferenzen herausfinden mit Hilfe der 6-W-Fragen
 6. Lernen muss trainiert werden
 7. Notfallplan
 8. Motivation
3. **Hilfe holen: Wann und wo?**
4. **Frage- und Antwortrunde am Ende**



Wenn Sie dieses Bild sehen, sind Sie gefragt!

Fragerunde: Willkommen

(Antwort im Chat/Umfrage)

- ✓ Woher kommen Sie?
- ✓ An welchem Standort der TUM sind Sie?
- ✓ Bachelor oder Master?
- ✓ Neu an der TUM?



Expectation vs. Reality



Wie ich mir studieren an der TUM vorgestellt habe.



Wie ich mich vor der ersten Prüfungsphase fühle.

Damit es soweit nicht kommt, machen wir Sie jetzt auf mögliche Stolpersteine aufmerksam.

Herausforderungen am Studienanfang

- Neue Stadt, neues Umfeld, neue Wohnung, neue Freunde (finden),
- Große Stoffmenge, hohe Prüfungslast, Anonymität an der Uni
- Selbstständiges Arbeiten, eigene Zeiteinteilung
- Verantwortlich für alle Aspekte des Lebens (Arbeit und Freizeit planen, Haushalt führen, Geld verdienen, ...)



→ So **viel Veränderung** bedeutet **Stress** für Körper & Geist, das kann **aufregend** aber auch **anstrengend** sein.

Fragerunde – Zeit zum Nachdenken

- ✓ Welche Veränderungen erleben Sie jetzt gerade?
- ✓ Worauf freuen Sie sich am meisten?
- ✓ Was denken Sie, wird die größte Herausforderung?



Teilen Sie Ihre Gedanken bitte im Chat, ich bin sicher, Sie werden mit Ihren Erfahrungen nicht alleine sein !

Erfahrungen am Studienanfang

Lernen für die Schule ist wie ein Sprint



Lernen für die Uni ist wie ein Marathon



Ein Semester ist kürzer als Sie denken...

Schuljahr

September

Juli



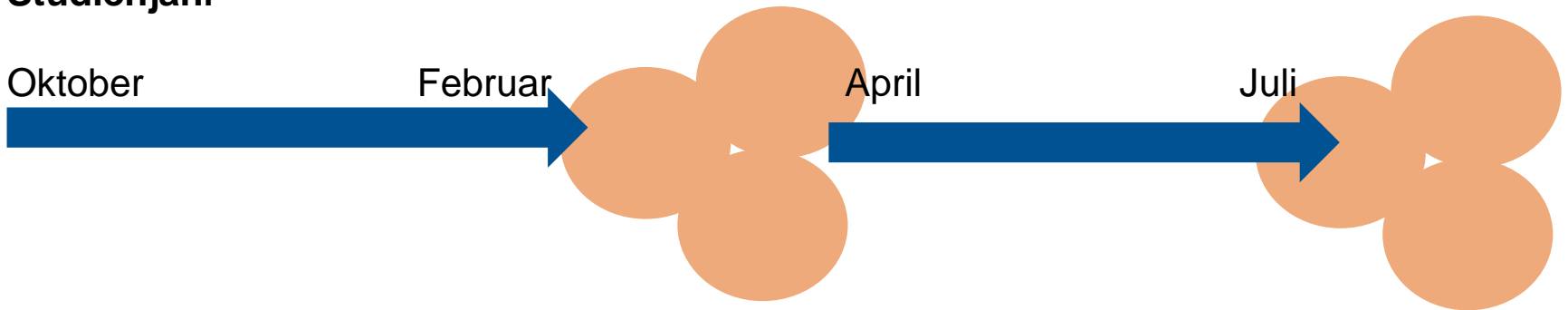
Studienjahr

Oktober

Februar

April

Juli



Expectation vs. Reality



Wie ich mir studieren an der TUM vorgestellt habe.



Wie ich mich vor der ersten Prüfungsphase fühle.

Damit Sie gut vorbereitet sind, geben wir Ihnen jetzt „Werkzeuge“ an die Hand.

Ihr persönlicher Werkzeugkasten

1. Zeitmanagement

1. SMARTe Ziele setzen
2. Semesterplan, Wochenplan
3. 8/8/8 Regel
4. Gesundheit

2. Richtig studieren lernen

1. Eigene Präferenzen kennenlernen
2. Trainieren
3. Notfallplan

3. Motivation



SMARTE Ziele setzen

„Ich will mein Studium schaffen“

S-pezifisch
M-essbar
A-ttraktiv
R-ealistisch
T-erminiert



„Ich möchte jede Woche im Semester das Übungsblatt in Mathe bis spätestens Freitag Abend 19:00 Uhr durchgearbeitet haben, um mich am Wochenende entspannen zu können“

Fragerunde: Zeit zum Ziele setzen!

S-pezifisch
M-essbar
A-ttraktiv
R-ealistisch
T-erminiert



- **Welches Ziel setzen Sie sich für die erste Studienwoche?**
- **Teilen Sie ein konkretes Ziel im Chat.
Denken Sie an die SMART Kriterien!**

Zeitmanagement

„Planung ist die halbe Miete“

- Welche Kurse muss ich belegen?
- Wann belege ich die Kurse → **Studienverlaufsplan**.
- Welche Kurse diese Semester? → **Semesterplan**
- Schaffen Sie sich eine **Routine!** → **Wochenplan**
(inkl. Pause, Freizeit und Arbeit)



Starten Sie JETZT mit der Planung!



Beispiel Semesterplan

Wintersemester 2023/24

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 So	1 Mi Allerheiligen	1 Fr	1 Mo Neujahr	1 Do	1 Fr Ende Prüfungszeitraum
2 Mo 40	2 Do	2 Sa	2 Di Ferien	2 Fr	2 Sa
3 Di Tag der Dt. Einheit	3 Fr	3 So 1. Advent	3 Mi Ferien	3 Sa	3 So
4 Mi	4 Sa	4 Mo 49	4 Do Ferien	4 So	4 Mo 10
5 Do	5 So	5 Di	5 Fr Ferien	5 Mo 6	5 Di
6 Fr	6 Mo 45	6 Mi	6 Sa Heilige Drei Könige	6 Di	6 Mi
7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Mi	7 Do
8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo 2	8 Do	8 Fr
9 Mo 41	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr Semesterende	9 Sa
10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa	10 So
11 Mi	11 Sa	11 Mo 50	11 Do	11 So	11 Mo 11
12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo Rosenmontag 7	12 Di
13 Fr	13 Mo 46	13 Mi	13 Sa	13 Di Beginn Prüfungszeitraum	13 Mi
14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi	14 Do
15 So	15 Mi	15 Fr Recap Woche 5-8	15 Mo 3	15 Do	15 Fr
16 Mo Semesterstart 42	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr Prüfung VL1	16 Sa
17 Di	17 Fr Recap Woche 1-4	17 So	17 Mi	17 Sa	17 So
18 Mi	18 Sa	18 Mo 51	18 Do	18 So	18 Mo 12
19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo 8	19 Di
20 Fr	20 Mo 47	20 Mi	20 Sa	20 Di Prüfung VL2	20 Mi
21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi	21 Do
22 So	22 Mi	22 Fr Ziel:Wdh abgeschlossen	22 Mo 4	22 Do	22 Fr
23 Mo 43	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr Prüfung VL3	23 Sa
24 Di	24 Fr	24 So Heiligabend	24 Mi	24 Sa	24 So
25 Mi	25 Sa	25 Mo 1. Weihnachtstag 52	25 Do	25 So	25 Mo 13
26 Do	26 So	26 Di 2. Weihnachtstag	26 Fr Recap Woche 9-12	26 Mo 9	26 Di
27 Fr	27 Mo 48	27 Mi Ferien	27 Sa	27 Di	27 Mi Wiederholungsprüfung?
28 Sa	28 Di	28 Do Ferien	28 So	28 Mi Prüfung VL4	28 Do
29 So Ende der Sommerzeit	29 Mi	29 Fr Ferien	29 Mo 5	29 Do	29 Fr Karfreitag
30 Mo 44	30 Do	30 Sa	30 Di		30 Sa
31 Di Reformationstag		31 So Silvester	31 Mi		31 So Beginn der Sommerzeit

Beispiel Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8-10 Vorlesung (VL) 1	Wocheneinkauf	9-10 Vorbereitung VL3	8-10 Nachbereitung VL3	8-10 Nachbereitung VL4
10:30 – 12:00 Nachbereitung VL1		10-12 VL 3	10-12 Übung zu VL3	10-12 Vorbereitung VL1&2
MITTAG	MITTAG	MITTAG	MITTAG	MITTAG
	Vorbereitung Übung	Vorbereitung Übung	13-14 Vorbereitung VL4	Vorbereitung Übung
14-16 Vorlesung 2	Vorbereitung Übung	14:00 -16:00 Übung zu VL1	14-16 VL4	14-16 Übung VL4
16:30-18 Nachbereitung VL2	16 - 18 Übung zu VL2	Hausputz		Student. Engagement
	SPORT		SPORT	Freunde treffen
	Freunde treffen			

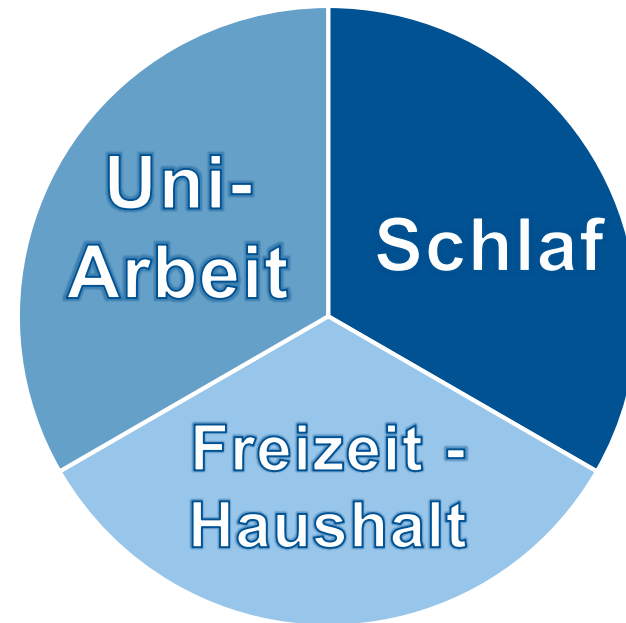
Beispiel Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8-10 Vorlesung (VL) 1	Wocheneinkauf	9-10 Vorbereitung VL3	8-10 Nachbereitung VL3	8-10 Nachbereitung VL4
10:30 – 12:00 Nachbereitung VL1		10-12 VL 3	10-12 Übung zu VL3	10-12 Vorbereitung VL1&2
MITTAG	MITTAG	MITTAG	MITTAG	MITTAG
	Vorbereitung Übung	Vorbereitung Übung	13-14 Vorbereitung VL4	Vorbereitung Übung
14-16 VL 2	Vorbereitung Übung	14:00 -16:00 Übung zu VL1	14-16 VL4	14-16 Übung VL4
16:30-18 Nachbereitung VL2	16 - 18 Übung zu VL2	Hausputz		Student. Engagement
	SPORT		SPORT	Freunde treffen
	Freunde treffen			

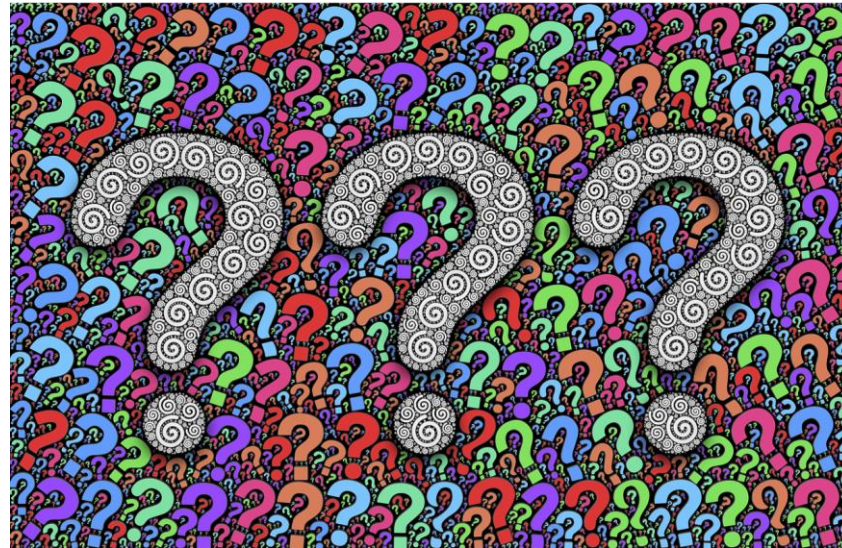
8/8/8 Regel befolgen

- 8h Uni-Arbeit
- 8h Haushalt und Freizeit
- 8h Schlaf

→ Grobe Orientierungshilfe



Fragerunde: Wie viel Arbeit in 8h?



Wie viel Uni-Arbeit schafft man an einem 8h Tag?

Vorlesungen, Übungen, Tutorien, Vor-und

Nachbereitung?

→ Teilen Sie Ihre Einschätzung im Chat!

Um die Gesundheit kümmern

„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“

Ein gesunder Körper ist Grundlage für die Studierfähigkeit:

- Genug Schlaf (8h)
- Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Soziale Kontakte, Stud. Engagement



Packen Sie alle Aspekte Ihres Lebens an!

Eigene Lernpräferenzen kennenlernen

mit den 6-W-Fragen

Wann?

Tageszeit: (Lerche oder Eule?)

Wann im Semester? (erst lernen, dann trainieren!)

Wo?

(geeigneten Arbeitsplatz finden)

Wie?

(Lerntechniken explorieren)

Mit Wem?

(Lerngruppe finden)

Wie lange?

(Konzentrationsspanne erfahren)

Wofür?

(Motivation)

Erst wenn Sie eine informierte Entscheidung für das Lernen getroffen haben, können Sie wirklich damit anfangen.

Erst Lernen dann trainieren

- Auch Prüfungen müssen trainiert werden.

- Wissen ist oft träge und nicht anwendungsbezogen.
 - Wie genau wird das Wissen abgefragt? Multiple Choice? Offene Fragen?,...

- Altklausuren zum Training nutzen
(Selbst welche ausdenken)

- „Echte“ Prüfungssituation simulieren
 - Zeit stoppen, nicht spicken!



Notfallplan

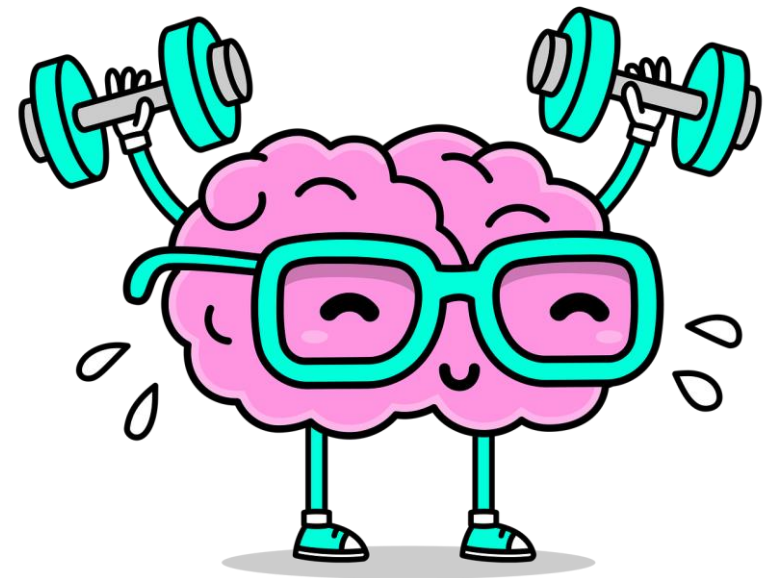
„Wenn es zeitlich knapp wird.“

- Prios setzen
- Auf wichtigste Inhalte konzentrieren
- Altklausuren üben
- Kommiliton:innen um Hilfe bitten



Motivation

- Motivation ist Grundlage für jegliches **Handeln** und gibt uns **Energie** und eine **Richtung**.
- Sich über die initiale Motivation bewusst zu sein, kann später, wenn der Prüfungsdruck steigt, hilfreich sein.



Fragerunde: Motivation



- Was ist Ihre Motivation für das Studium?
- Warum genau dieser Studiengang?

Burnout Prävention: Spaß haben!

1/3 der Studierenden in Deutschland steht kurz vor einem Burnout¹. Was hilft?

- Work(Study) – Life – Balance (8/8/8 Regel).
- Nehmen Sie die Uni nicht überall mit hin. Sie haben klare Arbeitszeiten und klare nicht-Arbeitszeiten.
- Genug Schlaf, Bewegung und Ernährung.
- Ihr Selbstwert hängt nicht von Ihrer Leistung ab.
- Studieren darf und soll Spaß machen!



→ Größtes Burnout Warnzeichen: Keinen Spaß mehr haben.

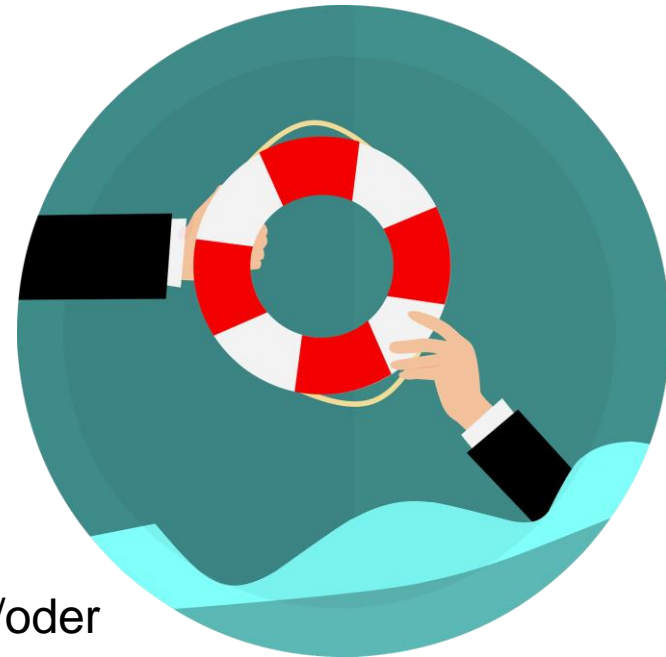
Fazit



- Was war für Sie am hilfreichsten?
- Was war besonders überraschend für Sie?
- Was fehlt?

Wenn es doch nicht funktioniert? Hilfe holen

- [Studienfachberatungen](#) - bei inhaltlichen Fragen
- [Allgemeine Studienberatung](#) - u.a. Studienzweifel
- [Coaching](#) - bei Lern- und Prüfungsschwierigkeiten
- [Lernworkshops](#) (Selbstkompetenzen stärken)
- [TUM4Mind](#) - für mentale Gesundheit
- [Lernkompetenzförderung](#) bei Pro-Lehre
(Workshops, online Lerncoach, Lernsprechstunden)
- [Servicestelle](#) für Studierende mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung



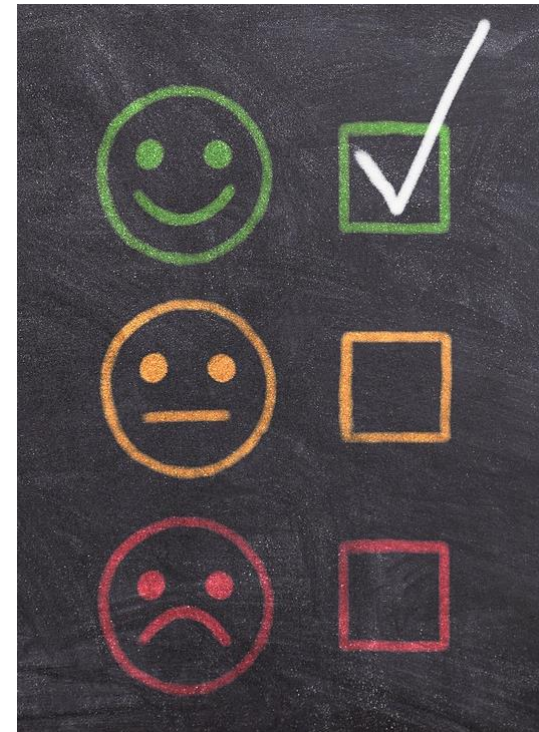
Lernworkshops

Um den Studienalltag gut meistern zu können, benötigen Sie verschiedene Lern- und Selbstkompetenzen:

- Zeit- und Selbstmanagement
- Lerntechniken und -strategien
- Prüfungsvorbereitung
- Stressbewältigung
- Motivation
- ...

Lernen Sie, wie Sie diese Kompetenzen entwickeln und stärken!

Anmeldung unter <https://www.tum.de/learning-workshops>



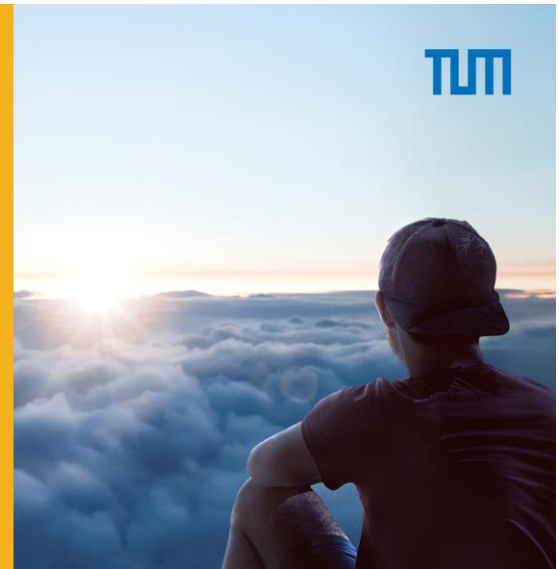
TUM4Mind: mentale Gesundheit im Mittelpunkt

Lernen Sie über mentale Gesundheit und erfahren Sie durch Übungen, wie Sie sie auch während stressiger Studiumsphasen aufrecht erhalten können.

TUM4Mind
Mental Health
Awareness Weeks

6.-17.November 2023

Information and registration:
www.tum.de/tum4mind



Nimm an den TUM4Mind Aktionswochen teil:

Website und Anmeldung unter:

<https://www.tum.de/tum4mind>

TUM 4 Mind Aktionswoche 06.-17.11.2023

TUM4Mind - Mental Health Awareness Weeks in the winter semester 2023/24					TUM4Mind
November 6 - 10, 2023					
Time	Monday, 06.11.	Tuesday, 07.11.	Wednesday, 08.11.	Thursday, 09.11.	Friday, 10.11.
9 a.m.		Instant relaxation techniques (EN) Silvia Markic	Navigating skillfully through the semester: Balancing aspirations and realities (EN) Marein Orre	Depression und Suizidalität: Erkennen, verstehen, behandeln (DE) Prof. Dr. Ulrich Hegerl	MBSR-Praxisworkshop (DE) Beatrice Brinninger
6 p.m.	How to be mindful during the day: A neuro-scientifically investigated way to reduce stress (EN) Dr. Britta Hölzel	Fragen nach dem „Warum“: So gelingt eine gesunde Mediennutzung im Studium (DE) Dr. Linny Geisler	Mentalstrategien für den Unialltag: Wie kleine Übungen große Wirkung entfalten (DE) Bettina Hafner	Gelassen bleiben mit Autogenem Training und Progressiver Muskelrelaxation (DE) Verena Höfler	
November 13 - 17, 2023					
Time	Monday, 13.11.	Tuesday, 14.11.	Wednesday, 15.11.	Thursday, 16.11.	Friday, 17.11.
9 a.m.	An introduction to SKY breath meditation (EN) Prof. Dr. Mrinalini Kochupillai	„Meditation and Art“: Ein visueller Zugang zu Achtsamkeit, Fokussierung und Konzentration (DE) Prof. Dr. Andreas de Bruin		“Time to think“: Creating a thinking environment (EN) Anna Inama	Online Yogastunde (DE) Sivananda Yoga Vedanta e.V.
6 p.m.	Prüfungsangst: Was ist das und was kann ich dagegen tun? (DE) Klara Sommer	Zu hohe Messlatten: Wie Sie Ihren Perfektionismus und Ihre Ansprüche lieben lernen und sie dadurch reduzieren können (DE) Dr. med. Tatjana Reichhart	Navigating the maze of mental health care in Germany: Discovering the right path to appropriate support (EN) Juliane Hug	Racism and mental health: Creating awareness for an important topic of our time (EN) Helay Safi	

Typische Anlässe für ein Coaching:

- Lernschwierigkeiten
- 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



Alle Themen, die Sie mit uns besprechen, behandeln wir selbstverständlich vertraulich. Wir unterliegen der Schweigepflicht und das Angebot ist für TUM Studierende kostenlos.

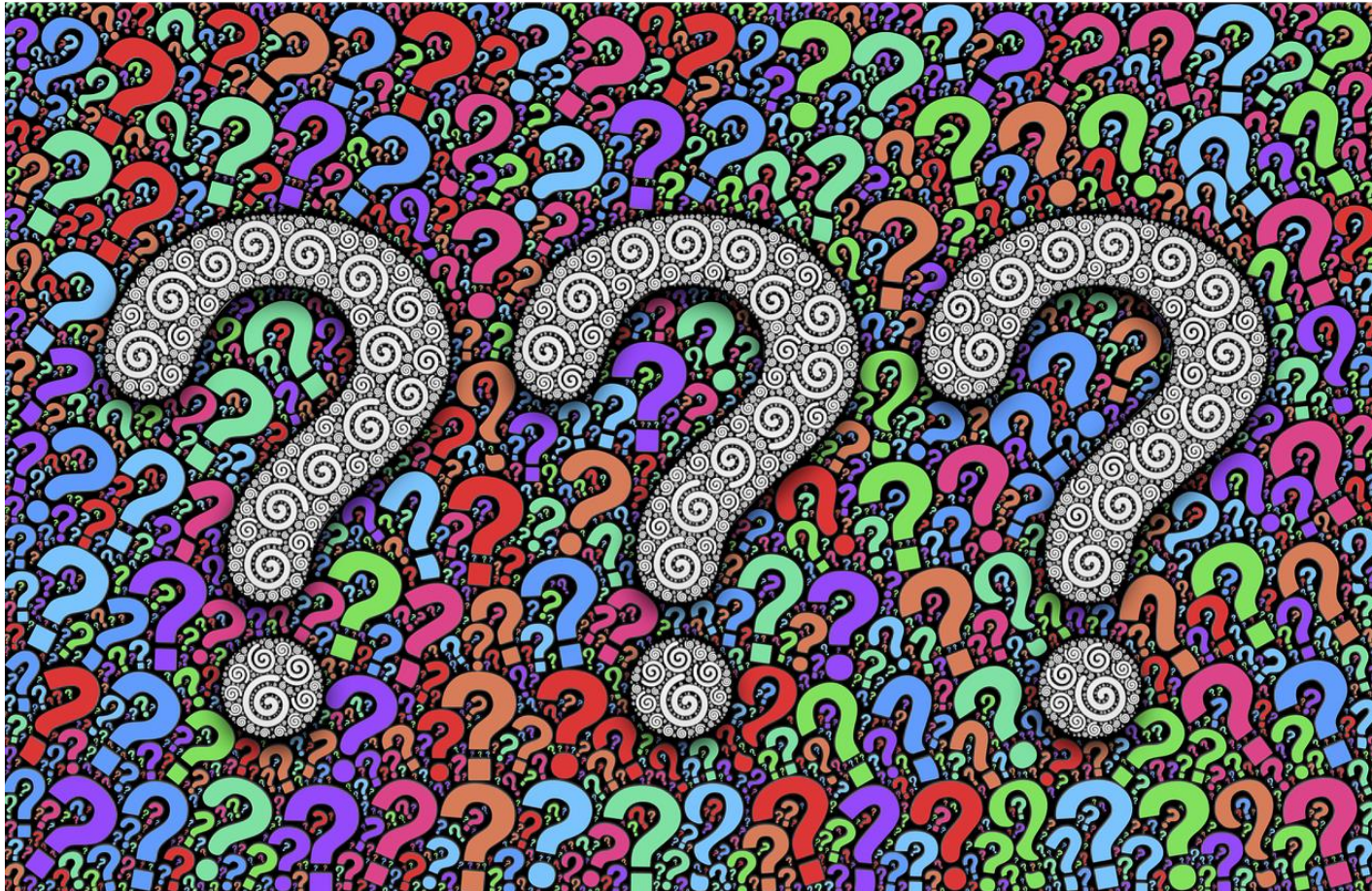
Das Team des Lern- und Prüfungscoaching

Wir sind hier um Sie bei Lern- und Prüfungsangelegenheiten zu unterstützen.

Wie können Sie uns erreichen? Per E-Mail: coaching@cst.tum.de



Noch Fragen?



Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit.

Und einen wunderbaren Start an der TUM!

Miriam Roßmanith
Lern- und Prüfungscoaching
TUM Center for Study and Teaching
Studienberatung und Information
11. Oktober 2023, München

