

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
09. Oktober 2024, 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 in der Umfrage)

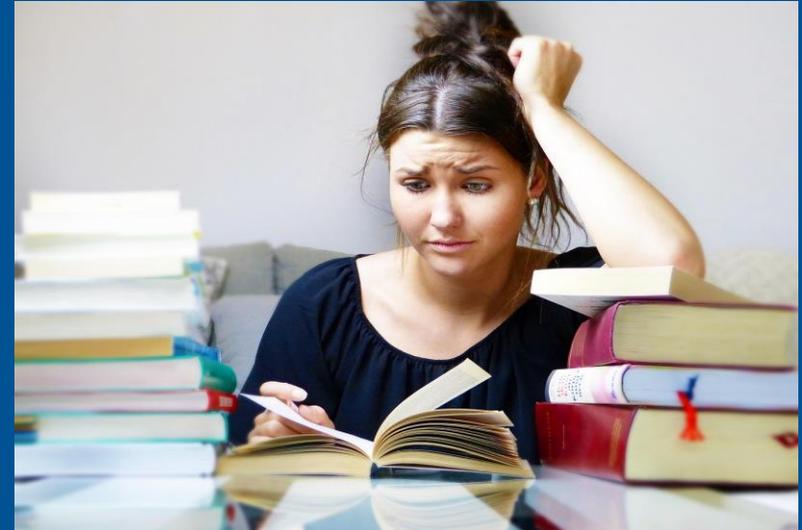
- ✓ Woher kommen Sie?
- ✓ An welchem Standort der TUM sind Sie?
- ✓ Bachelor oder Master?
- ✓ Neu an der TUM?



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

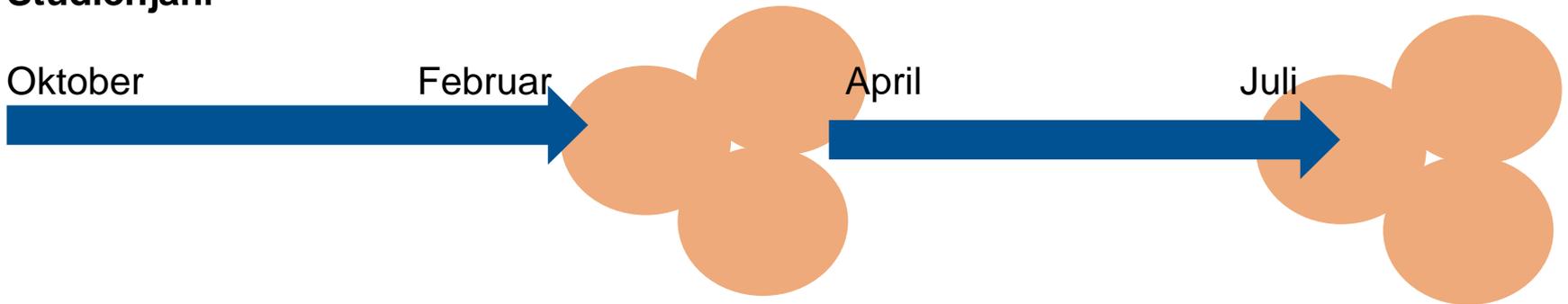
September



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

4. Frühzeitig Hilfe suchen



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 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 | | | |

Beispiel Semesterplan

Wintersemester 2024/25

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

| Oktober | November | Dezember | Januar | Februar | März |
|---------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------------|
| 1 Di | 1 Fr Allerseelen | 1 So 1. Advent | 1 Mi Neujahr | 1 Sa | 1 Sa |
| 2 Mi | 2 Sa | 2 Mo | 2 Do Ferien | 2 So | 2 So |
| 3 Do Tag der Dt. Einheit | 3 So | 3 Di | 3 Fr Ferien | 3 Mo | 3 Mo Rosenmontag |
| 4 Fr | 4 Mo | 4 Mi | 4 Sa Ferien | 4 Di | 4 Di |
| 5 Sa | 5 Di | 5 Do | 5 So Ferien | 5 Mi | 5 Mi |
| 6 So | 6 Mi | 6 Fr | 6 Mo Hl. Drei Könige | 6 Do | 6 Do |
| 7 Mo | 7 Do | 7 Sa | 7 Di | 7 Fr Semesterende | 7 Fr |
| 8 Di | 8 Fr Recap Woche 1-4 | 8 So | 8 Mi | 8 Sa | 8 Sa |
| 9 Mi | 9 Sa | 9 Mo | 9 Do | 9 So | 9 So |
| 10 Do | 10 So | 10 Di | 10 Fr | 10 Mo Prüfungsphase | 10 Mo |
| 11 Fr | 11 Mo | 11 Mi | 11 Sa | 11 Di beginnt | 11 Di |
| 12 Sa | 12 Di | 12 Do | 12 So | 12 Mi | 12 Mi |
| 13 So | 13 Mi | 13 Fr | 13 Mo | 13 Do Prüfung 1 | 13 Do |
| 14 Mo Semesterstart | 14 Do | 14 Sa | 14 Di | 14 Fr | 14 Fr |
| 15 Di | 15 Fr | 15 So | 15 Mi | 15 Sa | 15 Sa |
| 16 Mi | 16 Sa | 16 Mo | 16 Do | 16 So | 16 So |
| 17 Do | 17 So | 17 Di | 17 Fr Recap Woche 11-12 | 17 Mo Prüfung 2 | 17 Mo |
| 18 Fr | 18 Mo | 18 Mi | 18 Sa | 18 Di | 18 Di |
| 19 Sa | 19 Di | 19 Do | 19 So | 19 Mi | 19 Mi |
| 20 So | 20 Mi | 20 Fr Recap Woche 8-10 | 20 Mo | 20 Do Prüfung 3 | 20 Do |
| 21 Mo | 21 Do | 21 Sa Wiederholungen | 21 Di | 21 Fr Prüfung 4 | 21 Fr |
| 22 Di | 22 Fr | 22 So Abgeschlossen | 22 Mi | 22 Sa | 22 Sa |
| 23 Mi | 23 Sa | 23 Mo | 23 Do | 23 So | 23 So |
| 24 Do | 24 So | 24 Di Heiligabend | 24 Fr | 24 Mo | 24 Mo Wdh.prüfung? |
| 25 Fr | 25 Mo | 25 Mi 1. Weihnachtstag | 25 Sa | 25 Di Prüfung 5 | 25 Di |
| 26 Sa | 26 Di | 26 Do 2. Weihnachtstag | 26 So | 26 Mi | 26 Mi |
| 27 So Ende der Sommerzeit | 27 Mi | 27 Fr Ferien | 27 Mo | 27 Do | 27 Do |
| 28 Mo | 28 Do | 28 Sa Ferien | 28 Di | 28 Fr | 28 Fr |
| 29 Di | 29 Fr Recap Woche 5-7 | 29 So Ferien | 29 Mi | | 29 Sa |
| 30 Mi | 30 Sa | 30 Mo Ferien | 30 Do | | 30 So Beginn der Sommerzeit |
| 31 Do Reformationstag | 31 Di | 31 Di Silvester | 31 Fr | | 31 Mo |

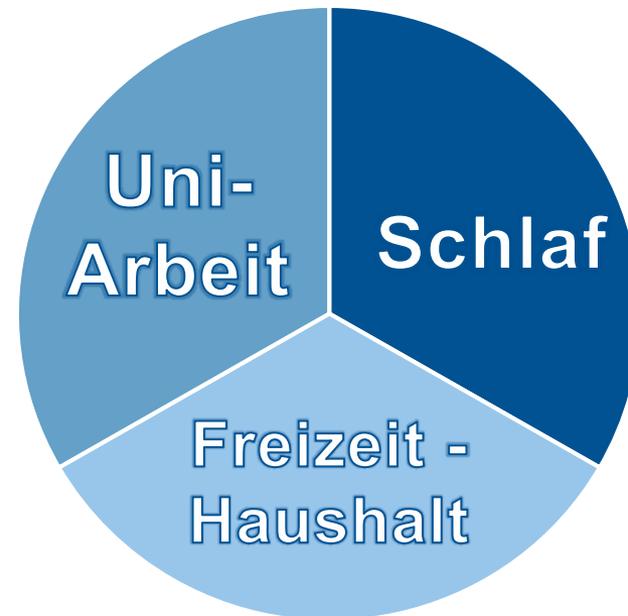
© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de

Angaben ohne Gewähr!

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

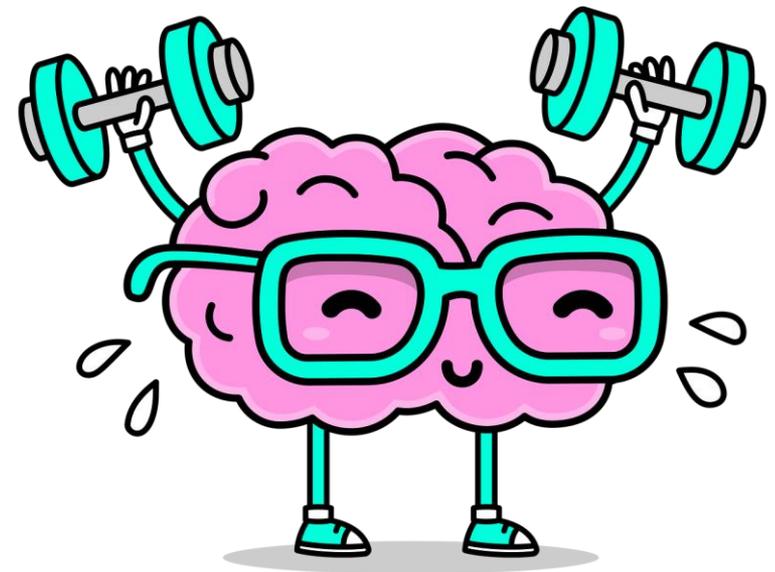
„Wenn es zeitlich knapp wird.“

- Auf wichtigste Inhalte konzentrieren
- Altklausuren üben
- Kommiliton:innen um Hilfe bitten
- Mögliche Stressoren/Trigger in Prüfungssituationen kennen und Lösungen dafür parat haben
Bsp: „Ich werde gestresst, wenn ich sehe wie meine Kommiliton:innen die Prüfung schreiben. Deswegen setzte ich mich in der Prüfung in die erste Reihe.“

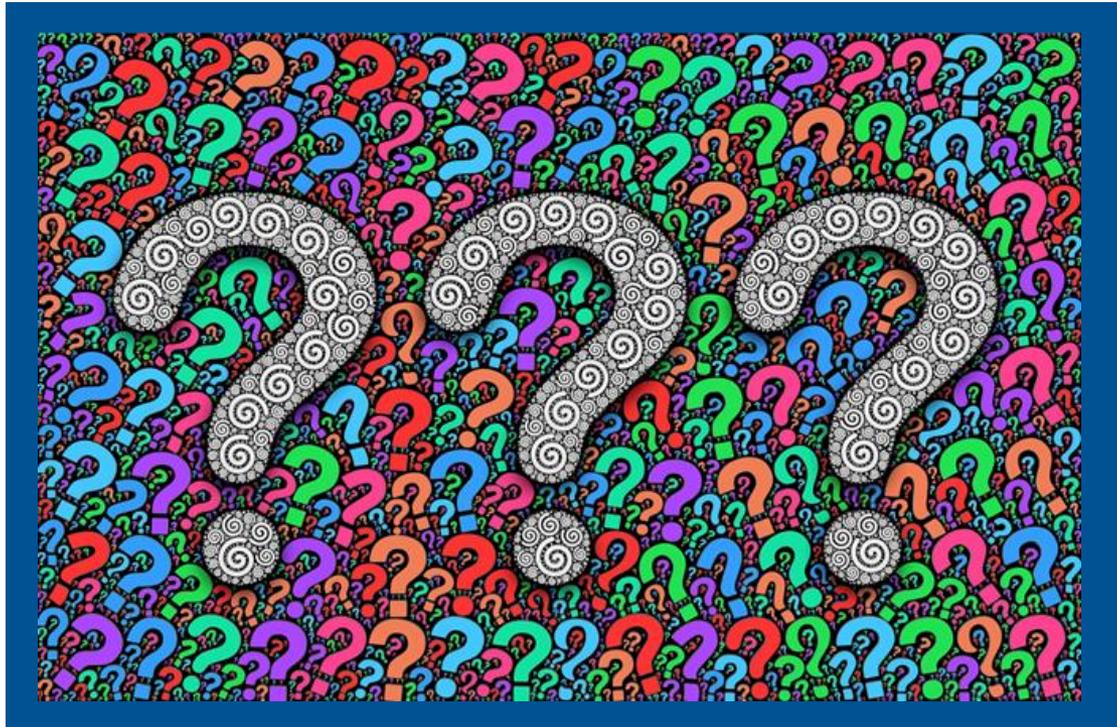


Motivation

- 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)



Be Smart, Get Support

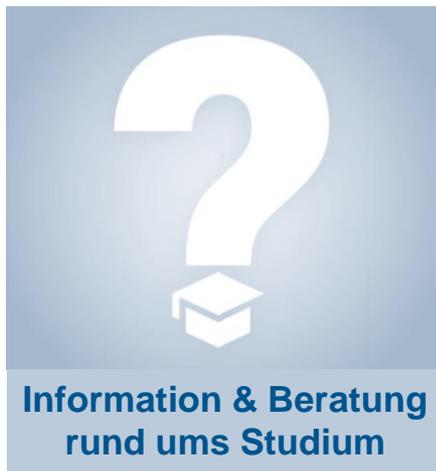


Wie Dich die TUM unterstützt

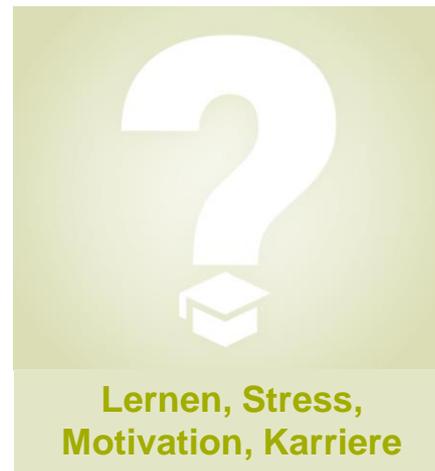


Finde hier Unterstützung an der TUM:

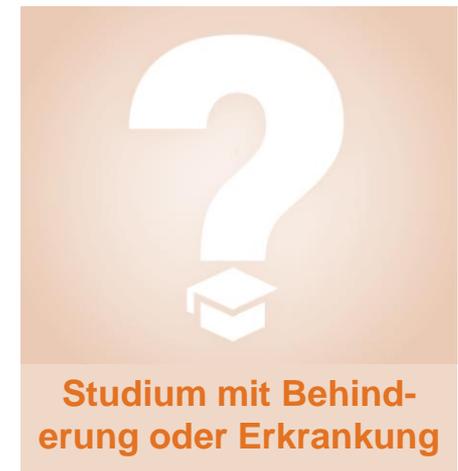
www.tum.de/studium/hilfe-und-beratung



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



- Lern- und Prüfungscoaching
- Career Service
- Lernkompetenzförderung
- TUM4Mind
- Lern-Workshops



- Allgemeine Studienberatung
- Fachspezifische Unterstützung in den Schools

Allgemeine Studienberatung

Anliegen: z.B.

- Studienzweifel
- Unzufriedenheit oder Leistungsdruck im Studium
- Nicht bestandene Prüfung
- Fach- oder Hochschulwechsel



Anmeldung:

www.tum.de/studienberatung

Ablauf:

Vertrauliche Beratungsgespräche auf Deutsch oder Englisch (ca. 45 Min) am Stammgelände oder per Videoberatung bzw. Telefon



Allg. Studienberatung: Studium und Beeinträchtigung für Studierende mit chronischer Erkrankung bzw. Behinderung

Anliegen: z.B.

- Nachteilsausgleich
- Studienzeiterverlängerung
- Unterstützungsmöglichkeiten (technisch & finanziell)

Anmeldung:

per Email an: handicap@zv.tum.de

Ablauf:

Persönliche Beratungsgespräche auf Deutsch oder Englisch (ca. 45 Min)
am Stammgelände oder per Videoberatung bzw. Telefon

Lern- und Prüfungscoaching/Academic Coaching

Anliegen:

- 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



Anmeldung:

coaching@cst.tum.de

Ablauf:

Persönliche Gespräche auf Deutsch oder Englisch (60 – 90 Minuten) am Stammgelände oder per Video

ProLehre | Medien und Didaktik: Lernkompetenzförderung

Workshops

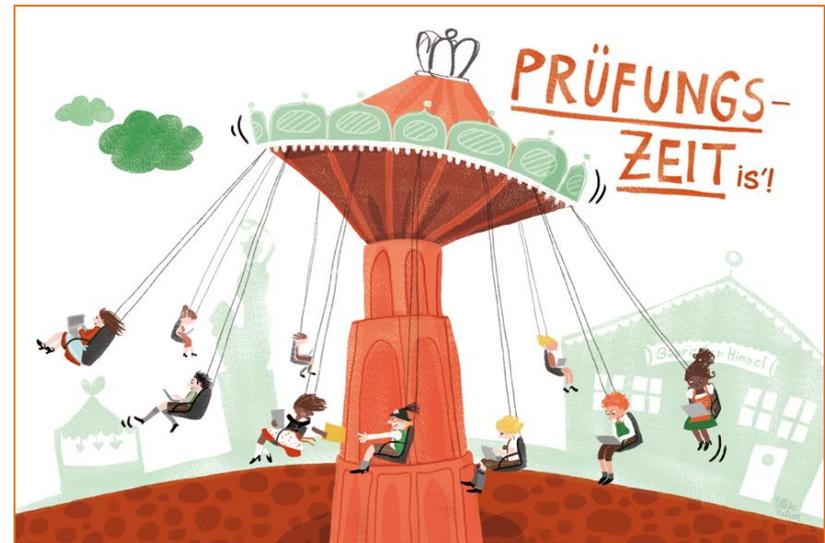
Themen:
 Wie funktioniert Lernen?: Dos & Don'ts
 Abschlussarbeiten meistern
 KI-Tools, u.v.m.

Beratung

1:1 Lernberatung
 bei Lernschwierigkeiten im
 Studium

Online- Angebote

Moodle-Kurse zur Lernplanung
 Elektronischer Lerncoach
 Tipps auf Instagram
 Podcast „Die Lernsprechstunde“



Technische Universität München
TUM Center for Study and Teaching | Studienberatung und -information

TUM4Mind Mental Health Aktionstage

- Kostenlose Veranstaltungen
- Für alle Studierenden der TUM
- Online und Präsenz
- Deutsch und Englisch



Informationen & Anmeldung: www.tum.de/tum4mind

5. – 14. November 2024



Lern-Workshops | Anmeldung seit 01. Oktober möglich

Jetzt Platz sichern!

Technische Universität München | TUM Center for Study and Teaching
Studienberatung und -information | Lern- und Prüfungscoaching

Lern-Workshops

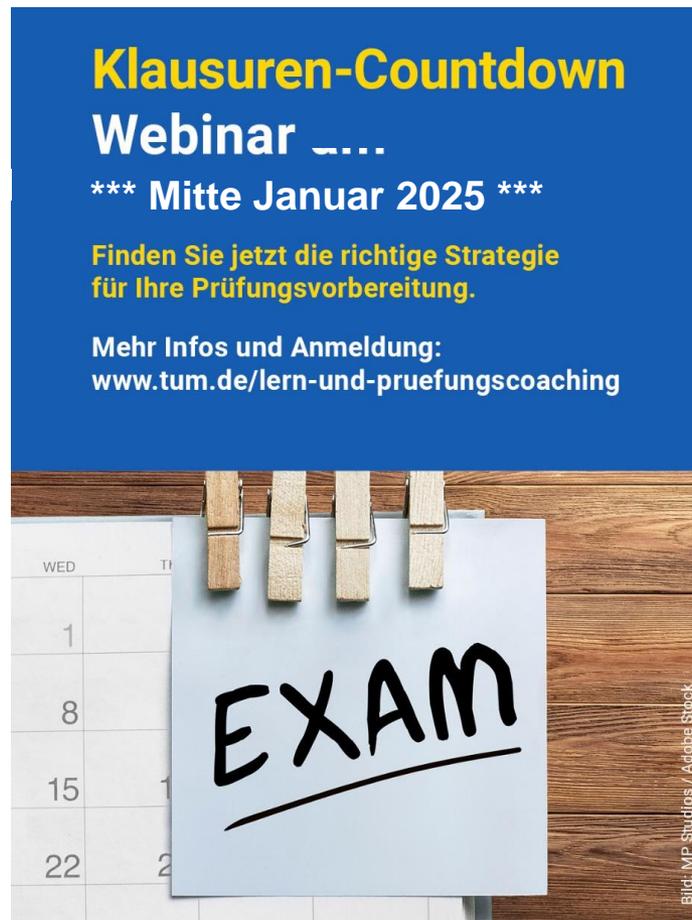
Erfolgreich durchs Studium: Selbstkompetenz stärken

- Zeit- und Selbstmanagement
- Präsentations- und Lerntechniken
- Prüfungsvorbereitung
- Stressbewältigung und Motivation

www.tum.de/lern-workshops

Bild: by-studio, Hazali, New Africa, P. Khnutmuang, Pixel-Shot, Prostock-studio, S. Heyen, samrit, Tamilla / Adobe Stock [M]

Ausblick



**Klausuren-Countdown
Webinar**

***** Mitte Januar 2025 *****

**Finden Sie jetzt die richtige Strategie
für Ihre Prüfungsvorbereitung.**

Mehr Infos und Anmeldung:
www.tum.de/lern-und-pruefungscoaching

WED TH

| | |
|----|---|
| 1 | |
| 8 | |
| 15 | 1 |
| 22 | 2 |

EXAM

Bild: MP Studios / Adobe Stock



Prokrastination?

Nicht mit uns!

Starte jetzt:



SCANNE MICH



ZUR ANMELDUNG

Keine Lust mehr auf ständiges Aufschieben?

Prokrastination bedeutet das bewusste Aufschieben unangenehmer Aufgaben, was oft zu Stress, schlechteren Leistungen und gesundheitlichen Problemen führt.

Dein Online-Training:

Unser Online-Training ist **flexibel** und unterstützt dich dabei, Prokrastination **selbstständig** zu überwinden. Das Training hilft dir, klare Ziele zu setzen und deine Arbeit zu organisieren.

Mit praktischen Übungen lernst du, das Gelernte effektiv in deinen Alltag zu integrieren.

Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Du bist mindestens 18 Jahre alt.
- Du bist (Promotions-)Student/in der TUM.
- Du nimmst derzeit nicht an einem anderen Prokrastinations-Trainingsprogramm teil.

Studienteilnehmende werden einer von drei Studienbedingungen zugewiesen, die jeweils eine Variation desselben Online-Trainings beinhalten.

Du hast Fragen?

Informiere dich unter:

<https://www.hs.mh.tum.de/digitalhealth/aktuelles/article/studicare-prokrastination/>

Du möchtest teilnehmen?

Schreibe uns eine **unverbindliche** Mail mit dem Betreff "StudiCare Prokrastination" an:

studicare.prokrastination.digitalmentalhealth@mh.tum.de



Wir freuen uns auf dich!

Dein StudiCare Team



Dr. phil Fanny Kahlke,
Professorship for
Psychology and Digital
Mental Healthcare,
TU Munich



Dr. phil. Dipl.-Psych.
Mirjam Uchrowski
TU Munich Center for
Study and Teaching



Anna Pyttlik, M.Sc.
Professorship for
Psychology and Digital
Mental Healthcare,
TU Munich

Finder hier Unterstützung beim Studierendenwerk

**Beratungszentrum in München
im Olympischen Dorf, Alte Mensa**

www.studierendenwerk-muenchen-oberbayern.de/beratungsnetzwerk/

Allgemeine und Soziale Beratung

sowie

Beratung für Studierende mit Behinderung und/oder chronischen Krankheiten

Beratung für Schwangere und Studierende mit Kind

Rechtsberatung

Stipendienberatung

Allgemeine BAföG-Beratung

Studienkreditberatung

Psychotherapeutische und Psychosoziale Beratung

sowie

Beratungsstelle „Sexuelle Belästigung, Diskriminierung und Gewalt“

Studierendencoaching

Kursangebote des Beratungsnetzwerks

sowie

Vorträge und Infoveranstaltungen

Beratungsstellen in Freising, Campus Weihenstephan

Allgemeine und Soziale Beratung

sowie

BAföG-Beratung

Rechtsberatung

Psychotherapeutische und Psychosoziale Beratung

Wir wünschen Euch allen
einen guten Start in das
Semester!

Studienberatung und -information
Center for Study and Teaching



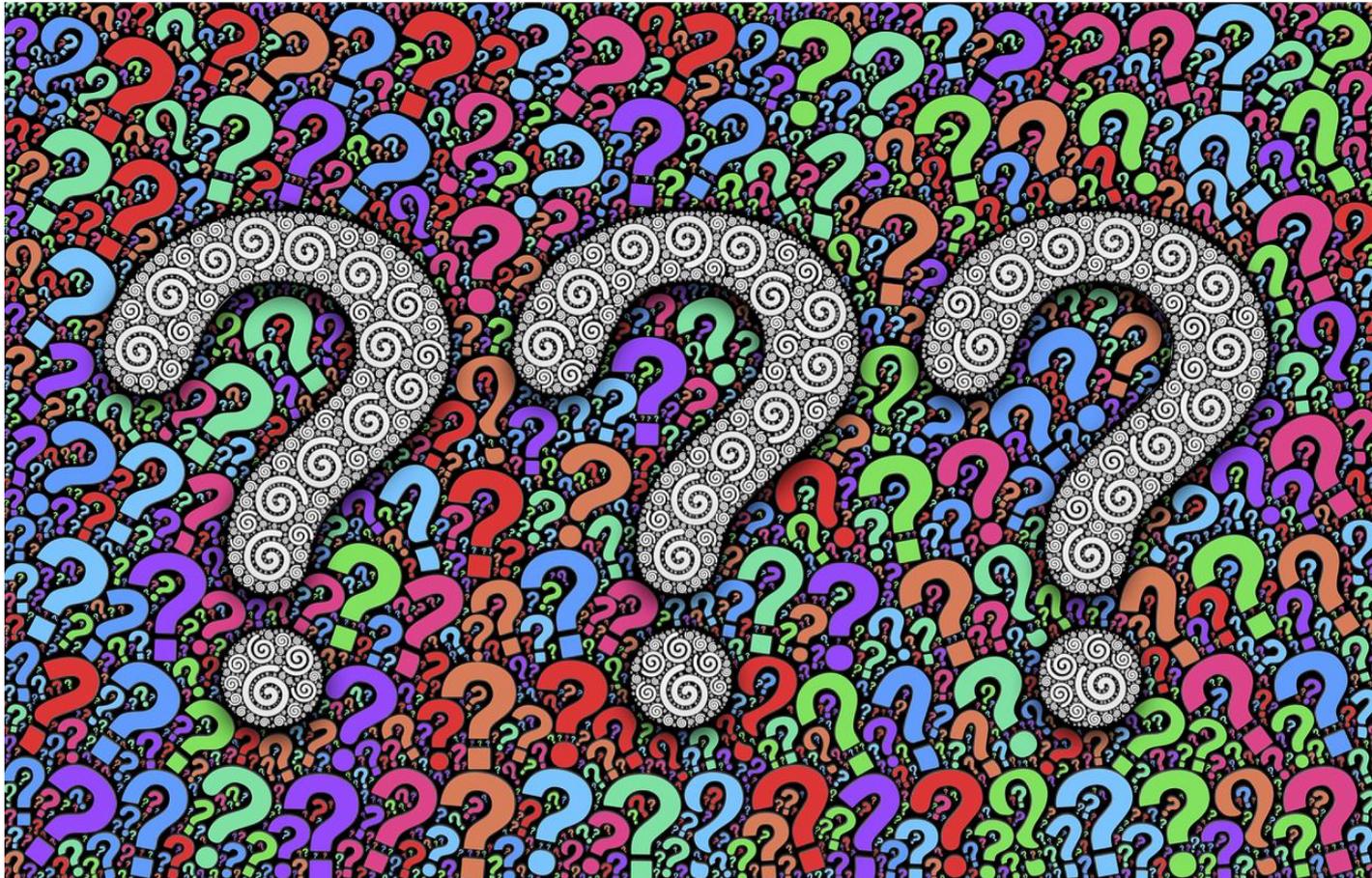
Das Team des Lern- und Prüfungscoaching

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
09.Oktober 2024, München

