

Günther Koch

# Studieren mit Köpfchen

clever lernen,  
entspannt planen,  
leichter punkten



# Inhalt

---

<b>Auf ein Wort</b> .....	7
Zeitmanagement .....	8
Hochschullehrer – ein besonderer Typ Mensch .....	9
Eigenständiges Lernen .....	9
Leistungsfeststellungen .....	10
Weitere Herausforderungen im Studium .....	11
Zehn Tipps für den Semesterstart .....	12
<b>Wenn die Uhr tickt: Selbstmanagement und Zeitplanung</b> .....	15
Testen Sie sich selbst .....	16
So bleiben Sie motiviert .....	17
Planen, planen und nochmals planen .....	19
Werkzeuge erfolgreicher Selbstorganisation .....	22
Zehn goldene Regeln zum Selbstmanagement .....	31
Wenn Prüfungen anstehen, ist die Wohnung besonders sauber – Aufschieberitis überwinden .....	32
<b>Study smarter – not harder: Ratschläge zum effizienten Lernen</b> .....	41
Schätzen Sie sich ein – welcher Lerner sind Sie? .....	42
Wissen aus Vorlesungen erwerben .....	46
Wissen aus Büchern und Skripten erlesen .....	54
Wissen behalten .....	62
In aller Munde – Mind- und Conceptmaps .....	80
<b>Eins mit Stern: Herausragende Zensuren erzielen</b> .....	89
Mündliche Prüfungen .....	90
Schriftliche Prüfungen .....	92
Prüfungsangst .....	101
Schriftliche Hausarbeiten .....	108
Perfekt Präsentieren .....	129
<b>Praktika: Nichts als Kaffeekochen und kopieren?</b> .....	159
Wichtiger Karrierefaktor oder Zeitverschwendung .....	159
Die Nadel im Heuhaufen – das richtige Praktikum finden .....	161
Vom Kaffeekochen zum Vorstandsmeeting – zielgerichtet zum Erfolg .....	162

Gewusst wie – Etikette im Praktikum . . . . .	164
Vom Reisefieber gepackt – Praktika im Ausland . . . . .	165
Nach dem Praktikum ist vor dem Praktikum . . . . .	168
<b>(Weiterführende) Literatur . . . . .</b>	<b>171</b>

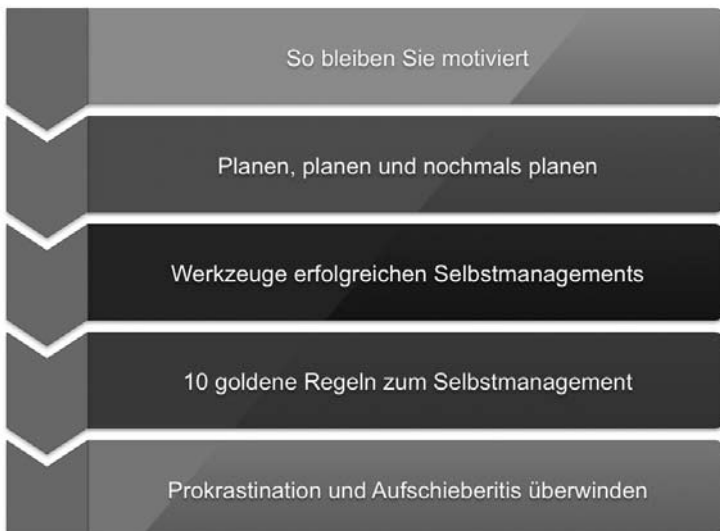
# Wenn die Uhr tickt: Selbstmanagement und Zeitplanung

---

Nachdem zu Schulzeiten der Großteil Ihres Tagesablaufs und Ihres Lernens fremdbestimmt waren, sind an der Hochschule Ihre Fähigkeiten im Zeitmanagement gefragt. Tatsächlich ist ein erfolgreiches Studieren ohne gutes Zeit- und Selbstmanagement kaum möglich. Viel zu häufig erfordern Abgabefristen und kurz aufeinander folgende Prüfungstermine vorausschauendes Arbeiten und langfristiges Planen. Es muss Ihnen gelingen, die anstehenden Aufgaben auf das ganze Semester zu verteilen und die zur Verfügung stehende Zeit so effizient wie möglich zu nutzen.

Sie müssen also eher lernen, sich selbst zu managen und zu organisieren, als Ihre Zeit zu managen. Lernen Sie, die zur Verfügung stehende Zeit gewinnbringend zu nutzen. Dazu bietet Ihnen dieses Kapitel nach einem Fragebogen zur Selbsteinschätzung vielfältige Hilfe:

- 1** Erfahren Sie, was Ihrer Motivation schaden kann und wie Sie Ihre Motivation auch dann hochhalten, wenn Schwierigkeiten auftreten.
- 2** Setzen Sie Wochen- und Semesterpläne sinnvoll und zielgerichtet ein.
- 3** Nutzen Sie die drei wichtigsten Werkzeuge erfolgreichen Selbstmanagements, um Prioritäten zu setzen und Ihre Arbeit zu organisieren.



## Testen Sie sich selbst

Testen Sie sich selbst und finden Sie heraus, wie effektiv Sie aktuell Ihre Zeit nutzen. Kreuzen Sie bei jeder der Aussagen an, in welchem Maße diese für Sie zutrifft. Dabei steht 1 für „trifft absolut nicht zu“ und 5 für „trifft absolut zu“.

	1	2	3	4	5
Es fiel mir schwer, meine Ziele im Leben jetzt und hier sofort aufzuschreiben.					
Die meiste Zeit stehe ich unter Zeitdruck.					
Es fällt mir schwer, Abgabetermine einzuhalten und pünktlich zu Verabredungen zu erscheinen.					
Häufig schreibe ich neue To-do-Listen, obwohl die alten noch nicht abgearbeitet sind.					
Für das Studium arbeite ich immer dann, wenn ich gerade Zeit habe.					
Ich setze Prioritäten in Abhängigkeit von der Dringlichkeit der Aufgaben, nicht in Abhängigkeit von deren Wichtigkeit.					
Selbst wenn Abgabetermine in weiter Ferne sind, gerate ich gegen Ende unter Zeitdruck.					
Ich weiß, dass Zeitmanagement eine meiner Schwächen ist.					
Ich nutze die Zeiten nicht gezielt, zu denen ich besonders produktiv bin.					
Wenn ich eine kurze Pause einlegen will, passiert es häufig, dass daraus Stunden werden.					
Einen Terminplaner verwende ich nicht.					
Terminplaner besitze ich viele, aber nach wenigen Tagen gebe ich es auf, sie zu nutzen.					
Einige für mich typische Gewohnheiten verhindern, dass ich meine Zeit effizient nutze.					
Bereits kleine Störungen unterbrechen meine Tätigkeit für längere Zeit.					
Eigentlich kenne ich die Ziele, die ich im Studium verfolge, nicht wirklich.					
Unangenehme Dinge schiebe ich lange Zeit vor mir her.					
Ich verwende keine Techniken zum Zeitmanagement.					

	1	2	3	4	5
Wenn ich arbeite, dann arbeite ich an mehreren Aufgaben gleichzeitig.					
Wenn ich arbeite, strebe ich nicht nur nach hoher Qualität, sondern nach Perfektion.					
Ich habe das Gefühl, von Aufschieberitis (Prokrastination) betroffen zu sein.					
Mein Smartphone schalte ich nie/nur zum Schlafen aus.					
In sozialen Netzwerken bin ich rund um die Uhr aktiv.					
Meine Pausen gestalte ich nur selten bewusst und gezielt.					
Häufig habe ich das Gefühl, nicht Herr meiner eigenen Zeit zu sein.					
Besonders störungsfreie Zeiten habe ich nicht für besonders wichtige Aufgaben reserviert.					

Wenn Sie mit der Beantwortung des Fragebogens fertig sind, werten Sie diesen folgendermaßen aus: Für ein Kreuz in der ersten Spalte geben Sie sich einen, für ein Kreuz in der zweiten Spalte zwei Punkte und so weiter. Addieren Sie die erreichten Punkte. Bei 25 Aussagen, die von Ihnen zu bewerten sind, lassen sich so maximal 125 Punkte erzielen.

Sollten Sie auf mehr als 80 kommen, besteht bei Ihrem Zeitmanagement enormes Potenzial für Verbesserungen. Aller Voraussicht nach werden Sie von den folgenden Seiten besonders stark profitieren. Lesen Sie die beschriebenen Techniken zum Zeitmanagement genau und integrieren Sie diese in ihren Alltag.

## So bleiben Sie motiviert

Anders als in der Schule ist es im Studium wichtig, sich selbst motivieren und eigenständig Ziele setzen zu können. Nicht länger sind es Lehrkräfte, die den Entertainer spielen und versuchen, ihr Wissen an den Mann zu bringen und Sie zum Lernen zu verführen. Motivation ist die persönliche Ressource, die Ihnen Energie gibt, Sie antreibt und Ihnen hilft, selbst schwierige Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

Lassen Sie uns zunächst einen Blick auf die Faktoren werfen, die die Motivation Studierender negativ beeinflussen:

## Fünf Aspekte niedriger Motivation

- 1 **Fehlende Ziele und Interessen:** Motivation ist keine konstante Größe, sondern stark abhängig von den zu erledigenden Aufgaben. Natürlich ist Ihre Motivation, eine Bachelorthesis anzufertigen, deutlich größer, wenn Sie für die Themenstellung brennen oder Ihnen bewusst ist, wie wichtig diese für eine Anstellung bei einem tollen Arbeitgeber ist.
- 2 **Wenig motivierende Aufgaben:** Leider sind nicht alle Themen spannend, die Ihnen im Laufe Ihres Studiums begegnen werden. Monotone, langweilige Aufgaben senken natürlich Ihre Motivation. Gleiches gilt auch für Aufgaben, bei denen Verständnisprobleme bestehen.
- 3 **Gruppendruck und Rebellion:** Einige Studierende lassen sich negativ von anderen beeinflussen und demotivieren. Aber auch Rebellion gegen die von Dozenten und Professoren übertragenen Aufgaben oder das von den Eltern geforderte Studium generell führen zu niedriger Motivation.
- 4 **Nebenjobs und Hobbys:** Einmal ausgezogen verdienen viele während des Studiums erstmalig ihr eigenes Geld. Dies kann dazu führen, dass der Nebenjob zur Hauptbeschäftigung mutiert und das Studium immer unwichtiger wird. Ebenso kann die große Begeisterung für eine Sportart, ein neues Hobby oder das studentische Nachtleben die Motivation für das Studium senken.
- 5 **Aufschieberitis und Versagensängste:** Diese beiden Aspekte sollen hier lediglich genannt werden. Da Studenten zunehmend von diesen beiden Problemen betroffen sind, wird Ihnen jeweils ein eigenes Kapitel gewidmet.

Nutzen Sie die eben angesprochenen Punkte und hinterfragen Sie sich selbst, sobald Sie das Gefühl haben Ihre Motivation lasse nach. Vielleicht erkennen Sie sich in dem einen oder anderen Punkt wieder und können diesen ändern. Noch wichtiger jedoch ist es, Ihre Motivation positiv zu beeinflussen:

## Fünf Wege zu maximaler Motivation

Setzen Sie sich realistische Ziele.



Es ist schwierig die Motivation hochzuhalten, wenn die Arbeit uns nichts bedeutet. Realistische Ziele, die wir uns setzen, geben uns die Richtung vor und halten unsere Motivation hoch. Wie eine Landkarte oder ein Navigationssystem können Ziele uns durch das Studium führen. Große, langfristige Ziele sind zu vergleichen mit unseren Zielorten: Sie geben die Richtung vor. Kurzfristige Ziele hingegen funktionieren wie Checkpoints. Sie zu erreichen gibt uns die Bestätigung, dass wir noch immer auf dem richtigen Weg sind.

### Belohnen Sie sich.



Belohnungen funktionieren! Auch bei uns Erwachsenen. Indem Sie sich selbst belohnen, sobald Sie eines Ihrer Ziele erreicht oder eine Aufgabe erledigt haben, halten Sie Ihre Motivation hoch. Diese Belohnung muss nichts Großartiges sein. Es reicht schon, wenn Sie sich beispielsweise nach einer intensiven Lerneinheit ein leckeres Abendessen gönnen oder die Abgabe Ihrer Hausarbeit mit einem Kinoabend feiern.

### Gönnen Sie sich Pausen und variieren Sie Ihre Arbeit.



Selbstverständlich kann es im Studium nicht nur Aufgaben geben, für die wir brennen. Neben all den Dingen, an die wir mit großer Leidenschaft herangehen und für die wir gerne Nachtschicht um Nachtschicht einlegen, stehen natürlich auch unangenehme Aufgaben an. Halten Sie Ihre Motivation auch bei langweiligen, monotonen Aufgaben hoch, indem Sie regelmäßige Pausen einlegen. Eine andere Möglichkeit ist es, zwischen herausfordernden und langweiligen Tätigkeiten abzuwechseln.

### Finden Sie geeignete Lernpartner.



Die Bildung von Lerngruppen kann sich sehr positiv auf Ihre Motivation auswirken, kann allerdings auch das Gegenteil leisten. Beginnen Sie zunächst, mit nur einem anderen Studenten zusammen zu arbeiten. Wenn die Zusammenarbeit funktioniert, können Sie sich im Laufe der Zeit vergrößern und eine richtige Lerngruppe bilden. Legen Sie großen Wert auf die Auswahl Ihrer Partner: es ist nicht Ihr Ziel, unmotivierte, chaotische Studenten durch das Studium zu schleppen. Mehr zur Bildung einer effizienten Studiengruppe erfahren Sie im Kapitel „Study smarter – not harder“.

### Erstellen Sie einen guten Stundenplan.



Anders als in der Schule haben Sie großen Einfluss auf die Gestaltung Ihres Stundenplans. Investieren Sie dafür zu Semesterbeginn lieber etwas mehr Zeit. Wenn Sie als Langschläfer sich an drei Tagen pro Woche für eine Veranstaltung einschreiben, die morgens um acht Uhr beginnt, müssen Sie sich nicht wundern, wenn Sie am Semesterende aufgrund zu hoher Fehlzeiten zu einigen Prüfungen nicht zugelassen werden. Achten Sie darauf, Ihre Veranstaltungen so über die Woche zu verteilen, dass Sie ausreichend Zeit für anderes haben. Auch der fleißigste Studierende braucht einen Ausgleich.

## Planen, planen und nochmals planen

---

Erfolgreiches Selbstmanagement beinhaltet sowohl die anstehenden Tätigkeiten zu priorisieren als auch parallel an mehreren Aufgaben zu arbeiten. Gerade die