



Workshop:

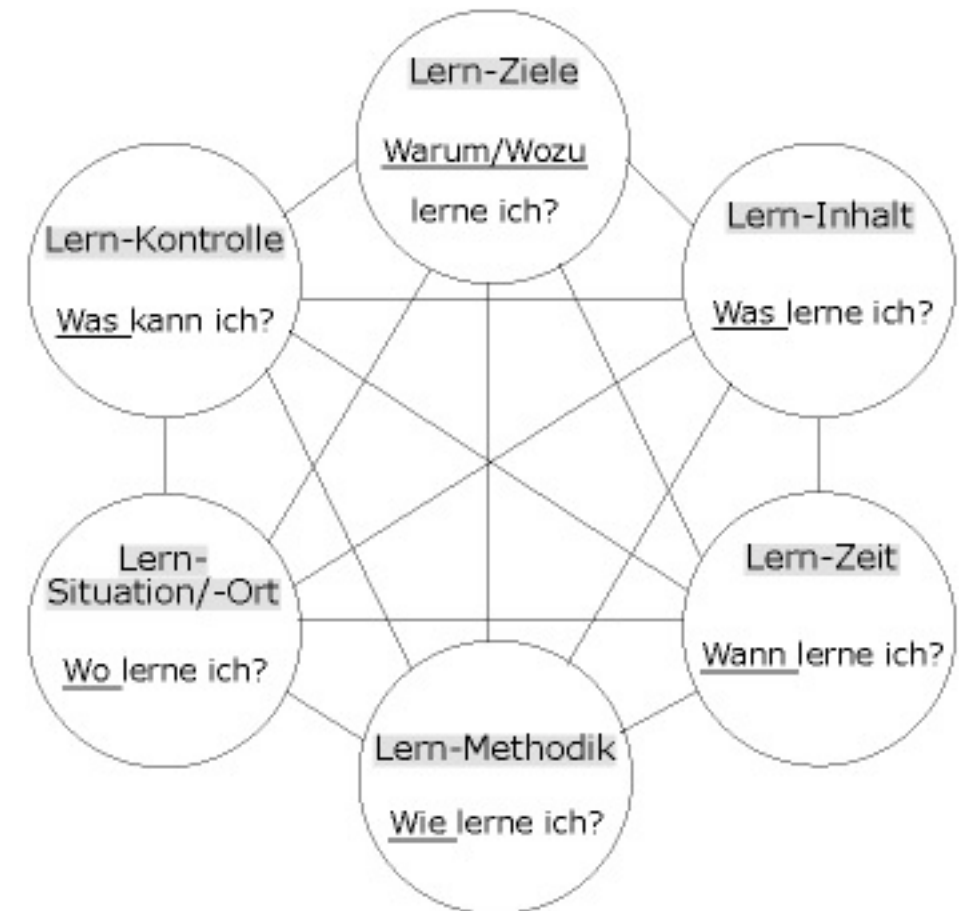
„Selbstmanagement für Studierende“

07.10.2009

1. Einführung

2. Selbstmanagement-Inhalte

- a. Lern-Ziele
- b. Lern-Inhalt
- c. Lern-Zeit
- d. Lern-Methodik
- e. Lern-Ort
- f. Lern-Kontrolle

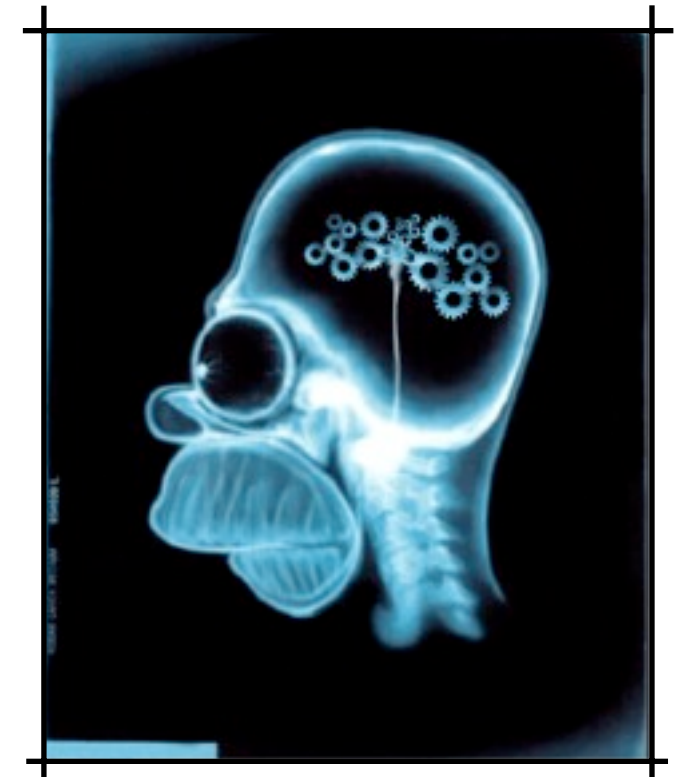


3. Abschluss



Ziel des Selbstmanagement ist es, die eigene Arbeitskraft effektiv einzusetzen.

Unser **Potential** ist unser **Gehirn!**



Durch verschiedene **Verfahren** und **Methoden** können wir unsere **Ziele** erreichen!

Beim **Selbstmanagement für Studierende** geht es um die **Gestaltung von Lernprozessen**.

Im Mittelpunkt stehen hierbei:

- die bewusste Planung von **Lernprozessen**,
- das Arbeiten nach **Lehrplan** sowie
- die (kontinuierliche) **Kontrolle** der Arbeitsergebnisse.

Wir wollen **methodische Handlungskompetenzen** erlernen, um uns unterhalten zu können.



Wenn man eine **Sprache** lernt muss man zuvor deren **Vokabeln** verstehen.

Betriebswissenschaftliche **Fachtermini** und **Erkenntnisse** sind die Vokabeln unseres Fachgebietes.

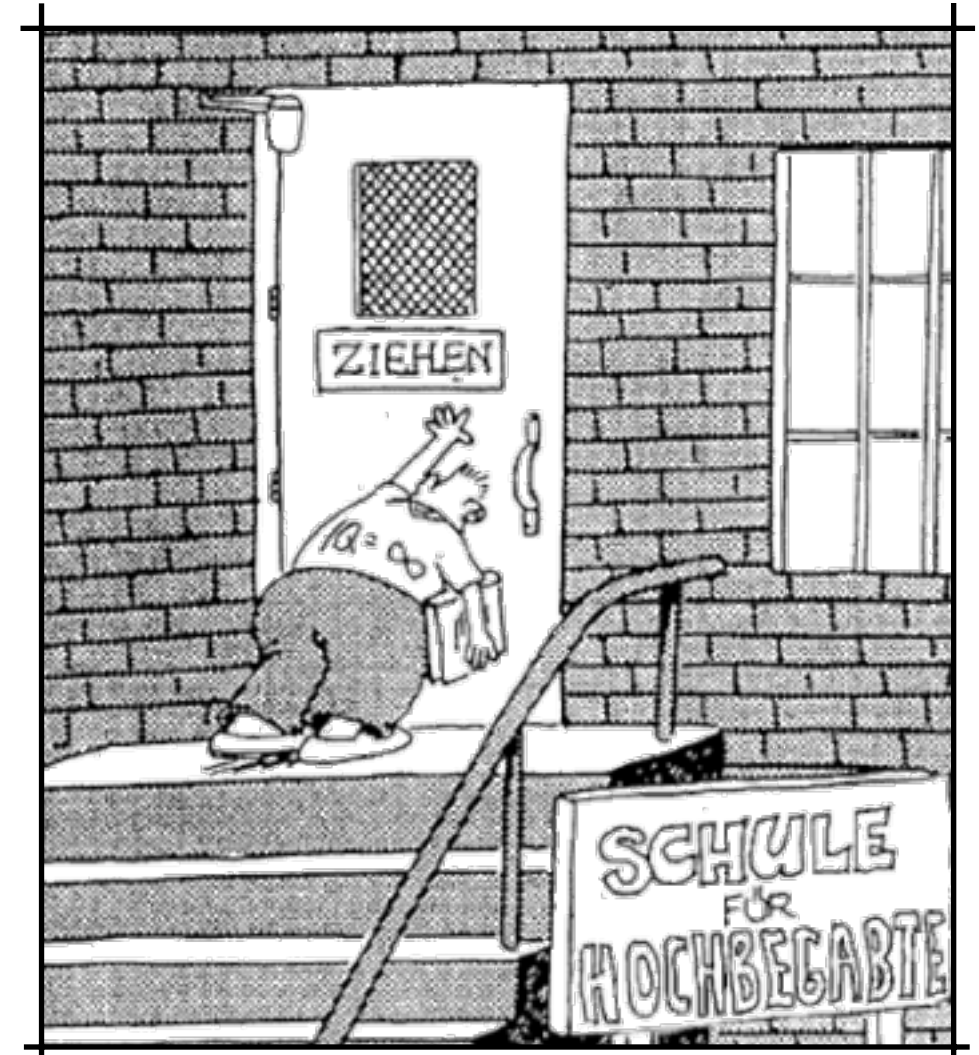
Selbstmanagement ist erlernbar!

Wir wollen **effizient** und **effektiv** lernen, damit wir mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben haben.



Effizient arbeite ich, wenn ich die Dinge richtig mache.

Effektiv arbeite ich, wenn ich die richtigen Dinge mache.



Der Unterschied von Schule und Uni

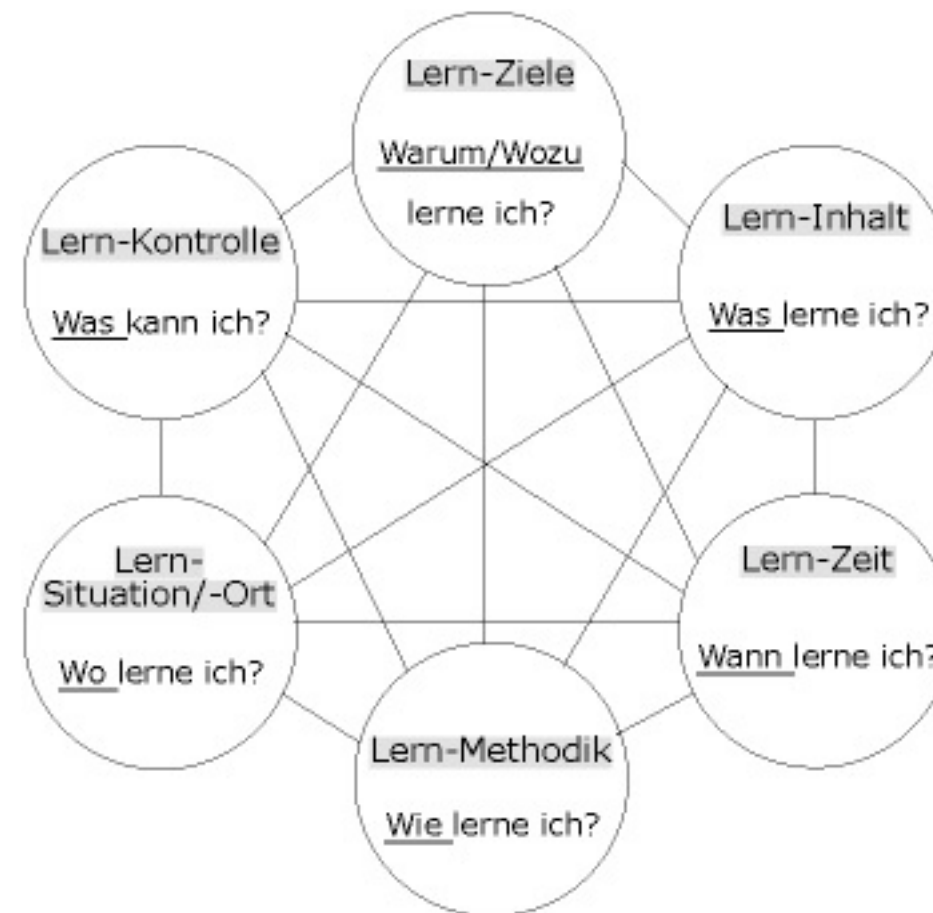


vs.



Stundenplan
Klassen/Jahrgangsstufen
Arbeitsgruppen
Lernen
Klassenlehrer
Veranstaltungsform
Informationsbeschaffung
Arbeitszeit
„Semesterferien“

2. Das Selbstmanagement





Ziele sind Orientierungspunkte für Handlungen und Maßstab für die Beurteilung von Leistungen.

„Meine Leistungen sollen operationalisierbar sein,
also messbar gemacht werden können.“



Was sind meine Ziele?

„Ich möchte
Bachelor of Science in Business Administration
werden!“

„Ich möchte
8 Klausuren pro Semester
bestehen!“

„Ich möchte
Einführung in die BWL
bestehen!“



Die Zielanalyse

- Was sind meine Qualifikationen, was ist mein Potential?
- Ziele sollten klar definiert werden:

~~„Ich will reich werden!“~~

vs.

„Ich möchte meinen Abschluss
innerhalb von 6 Semestern
erreichen“



Die Motivationsbestimmung

- Die eigentlich Hürde im Studium ist nicht der fachliche Aspekt, sondern der innere Schweinehund...





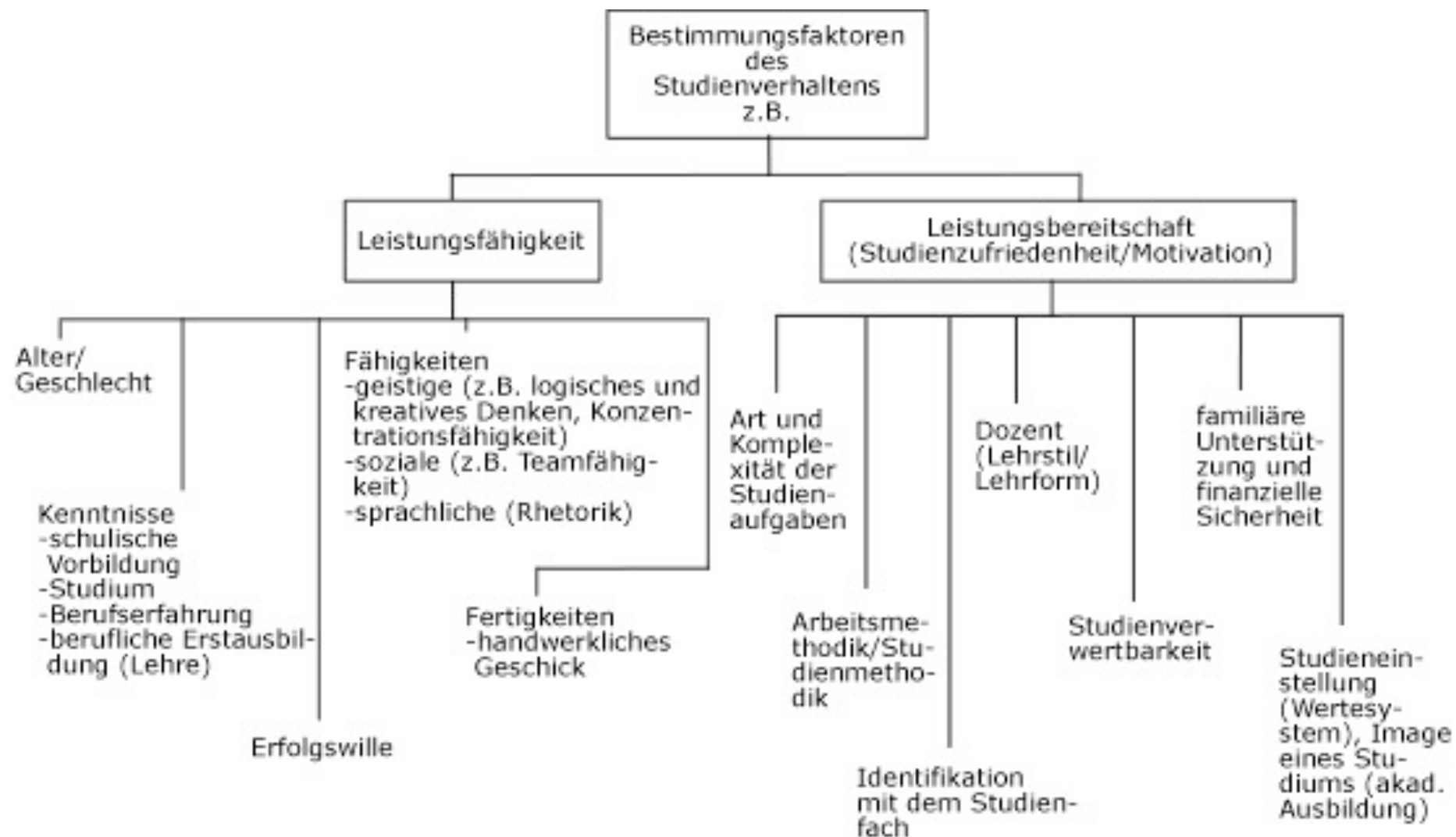
Die Ausgangssituation

- Studienverhalten und Studienerfolg hängen nicht nur von der **Leistungsbereitschaft** ab, sondern ebenso von der **Leistungsfähigkeit**

„Egal was ich mache, ich mache es richtig!“



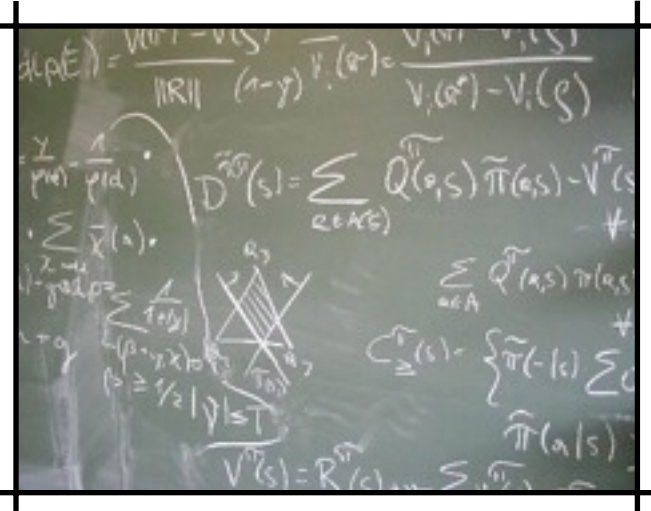
Die Ausgangssituation





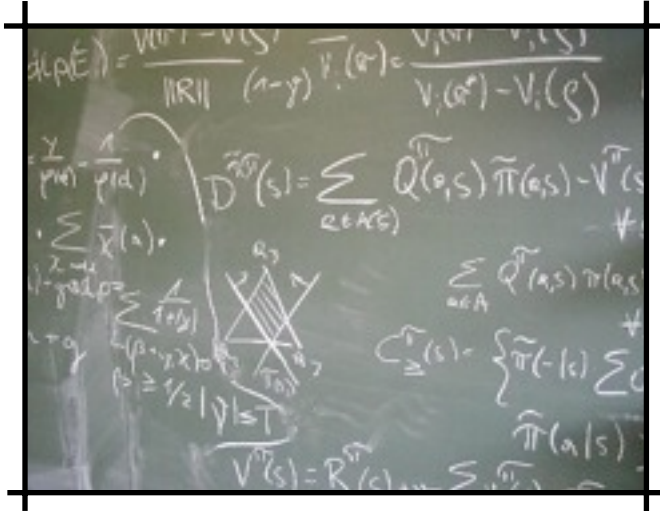
Die Selbstkompetenz

- Selbst- vs. Fremdeinschätzung
- Sinnvoll für Studierende ist daher eine realistische Selbsteinschätzung ihrer persönlichen **Stärken** und **Verbesserungspotentiale**, damit sie diese dann entweder optimal bzw. besser einsetzen oder aber entwickeln können.



Lern-Inhalte werden von Lern-Zielen bestimmt!

Das Studium vermittelt nicht nur fachliche Inhalte wie „Vokabeln“ oder Formeln, sondern sie verleiht eine gewisse Art zu denken.



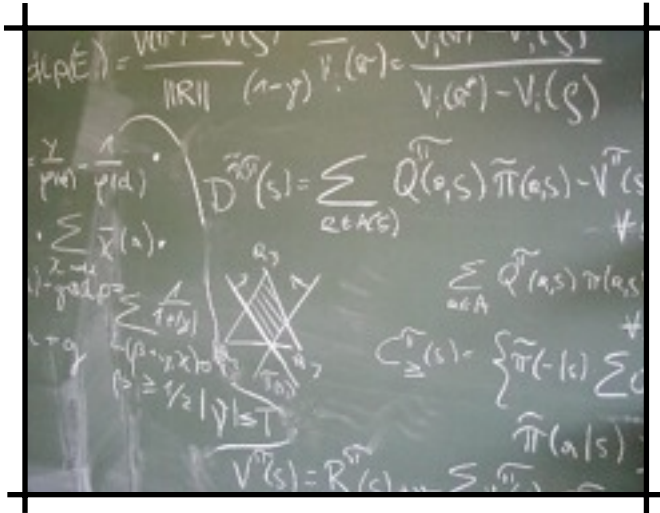
Lern-Inhalte

Fachwissen

Sozialkompetenz

Methodenkompetenz

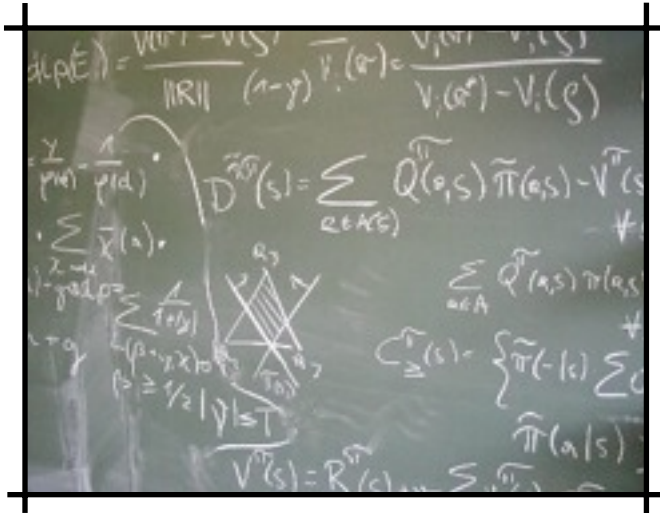
Handlungskompetenz



Lern-Inhalte - Fachwissen

Ein gutes Fachwissen ermöglicht uns neue Inhalte leichter zu verstehen und in einen Zusammenhang einzuordnen.

Zusammenhänge helfen uns komplexe Sachverhalte strukturiert zu bearbeiten und zügig zu replizieren.



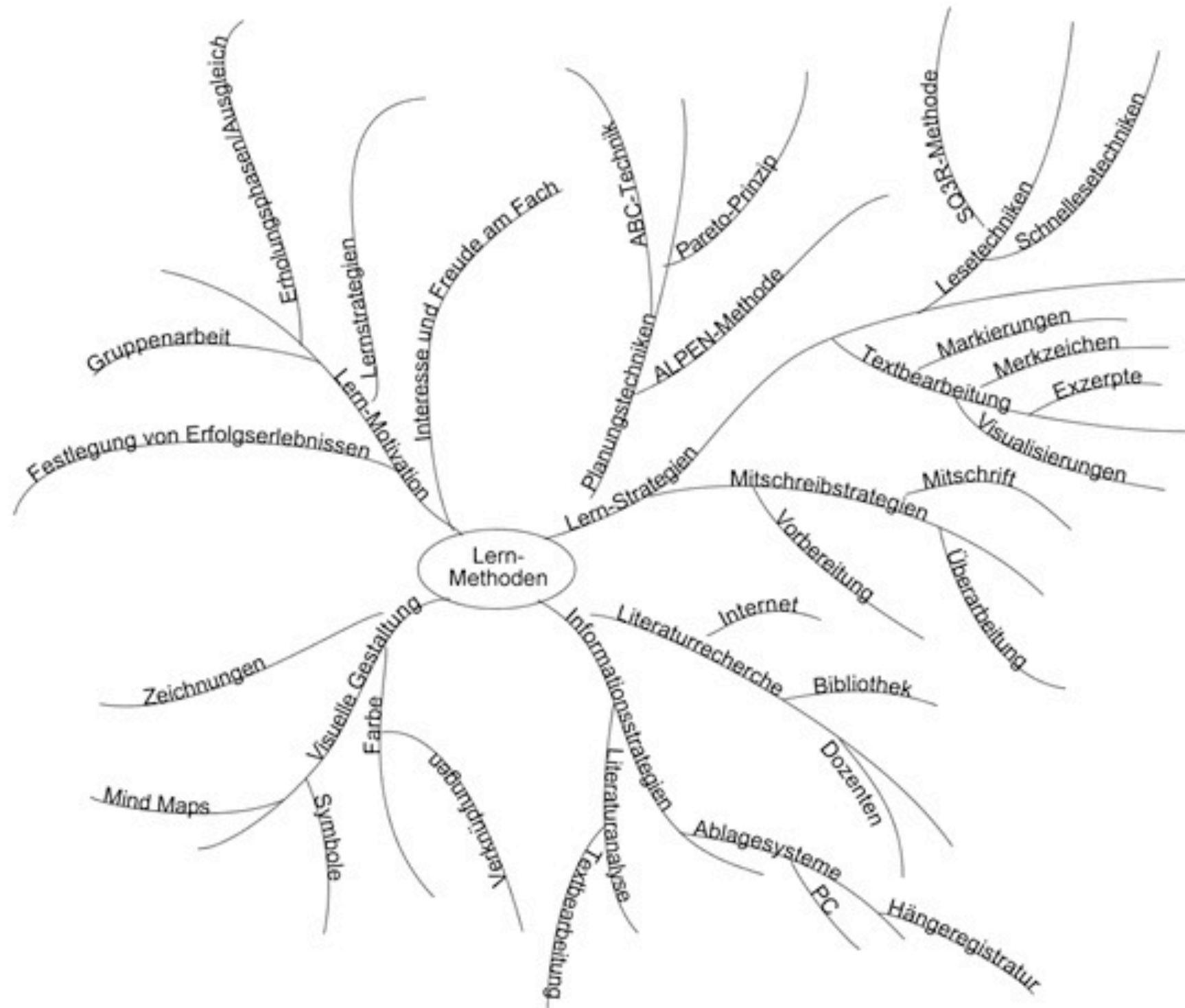
Lern-Inhalte - Sozialkompetenz

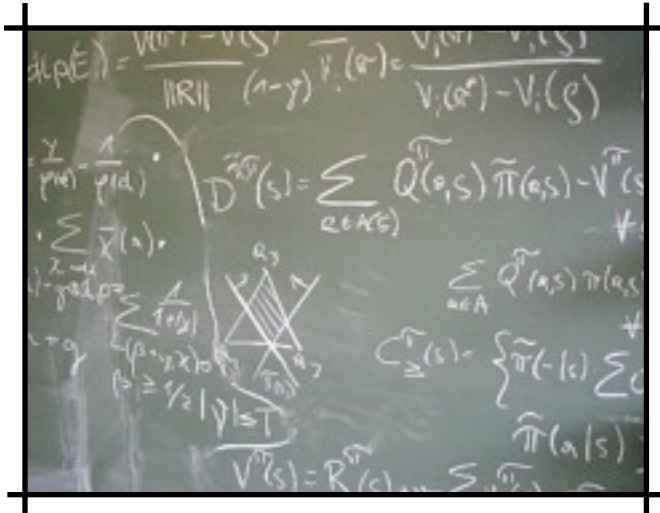
„Soft-Skills“ - Kooperations-, Team- und Entscheidungsfähigkeit sowie Eigeninitiative, Kreativität, Selbstkontrolle und Flexibilität

Allein ist es immer einsam.

[illegible]

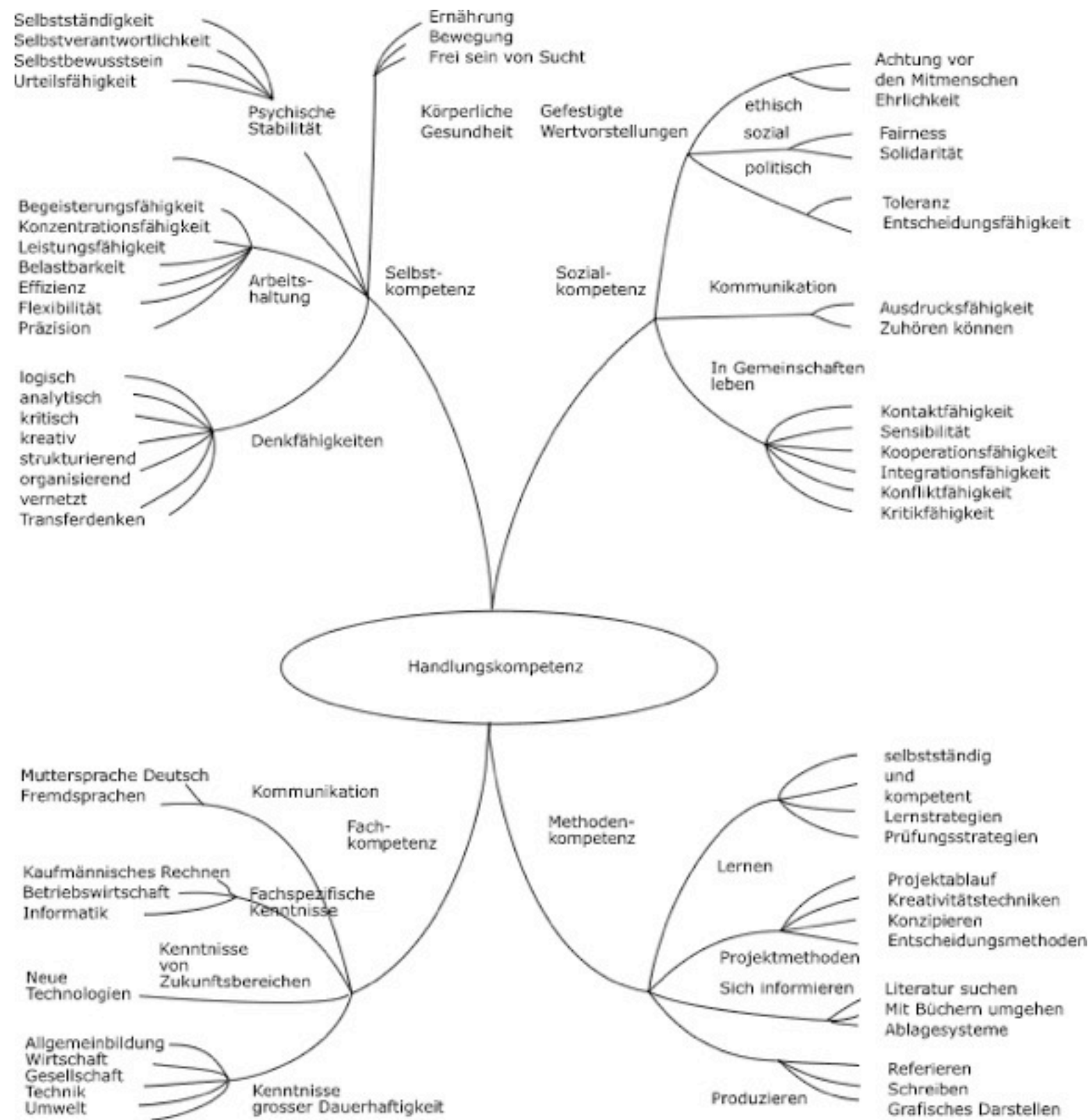
2.2 Lern-Inhalt





Lern-Inhalte - Handlungskompetenz

Fach-, Sozial-, Methoden- und Selbstkompetenz sind Voraussetzungen für **Handlungskompetenz**. Zur Handlungskompetenz einer Person gehören damit alle Eigenschaften, Erkenntnisse und Fähigkeiten, die für ein erfolgreiches und erfülltes Leben (beruflich und privat) notwendig sind.





Lern-Zeit

Zeit kann nicht erkauft, erspart oder vermehrt werden - Zeit **vergeht**.

6 Semester

3 Jahre

156 Wochen

1092 Tage

26208 Stunden

1572480 Minuten



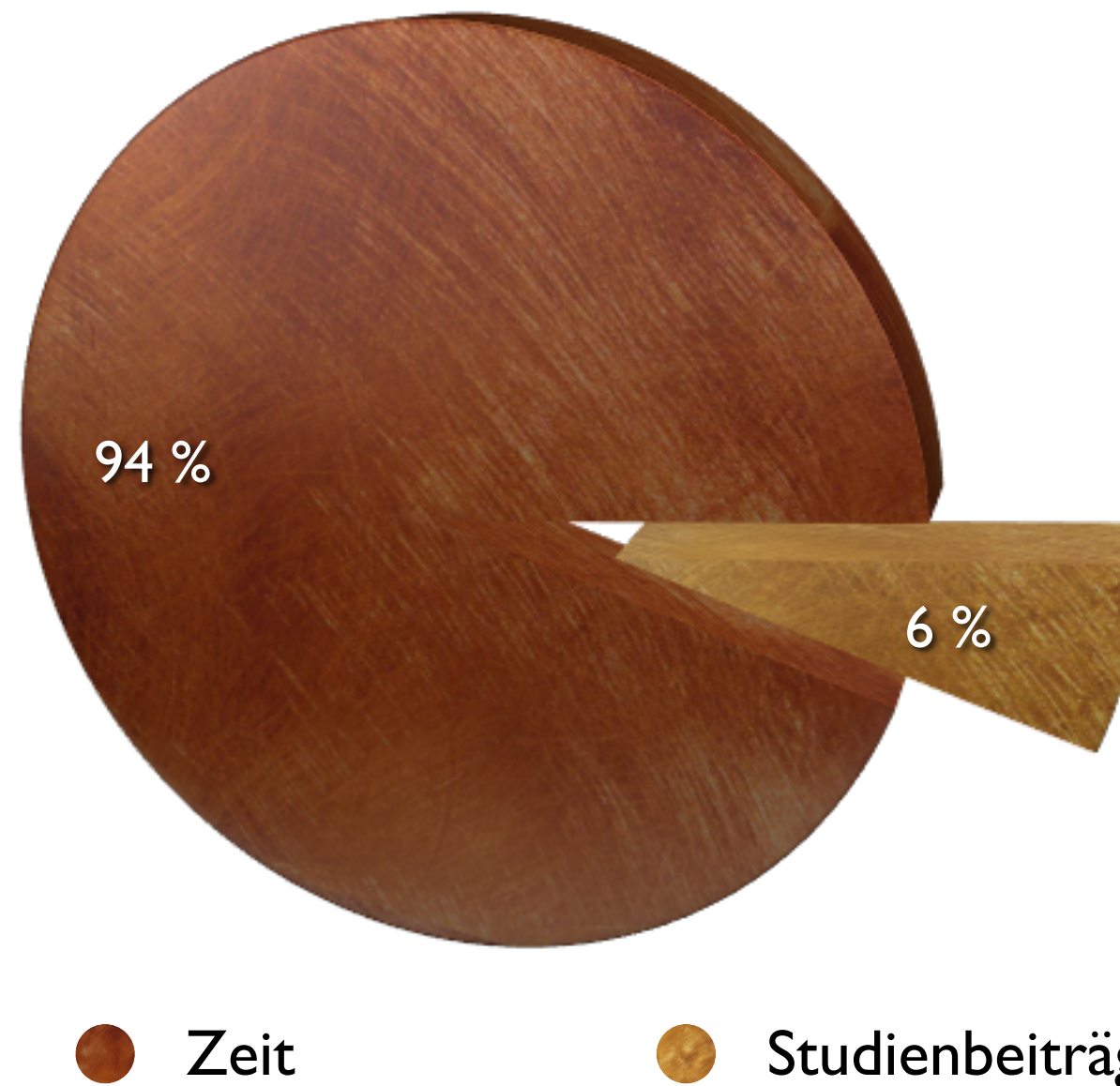
Lern-Zeit

Zeit ist das größte „Opfer“ welches der Studierende erbringt. Er benötigt sie jedoch, um **strategische Investitionen** in sein **Humankapital** tätigen zu können.

1.200 EUR im Monat bei 36 Monaten machen
43.200 EUR Opportunitätskosten

+2.880 EUR Studienbeiträge

1.200 EUR im Monat bei 36 Monaten machen
43.200 EUR Opportunitätskosten
+ 2.880 EUR Studienbeiträge





bis 11:45 Uhr
Kurze Pause?



Lern-Zeit - Schriftliche Planung





Lern-Zeit - Zeitpläne

ALPEN-Methode

A = Aufgaben notieren, die zu erledigen sind

L = Länge der Aufgaben-Erledigung auflisten (Zeitbedarf der einzelnen Aufgaben realistisch schätzen)

P = Pufferzeiten reservieren für unvorhergesehene, dringliche Aufgaben oder Probleme

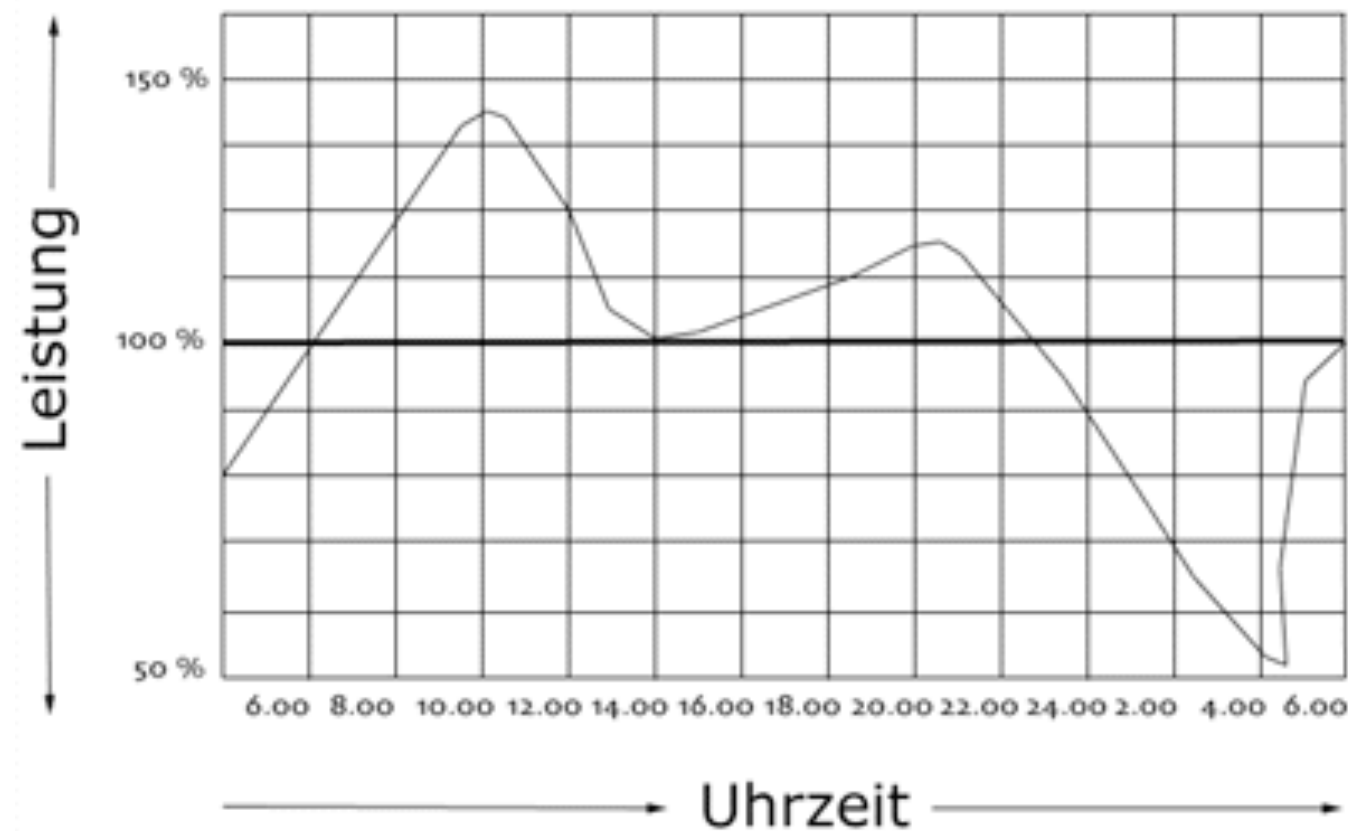
E = Entscheidungen treffen über die Reihenfolge der Aufgaben (Prioritäten setzen)

N = Nachkontrolle am Abend des Tages und Übertrag unerledigter Aufgaben auf den nächsten Tag



Lern-Zeit - Leistungskurve

Biorhythmus





Lern-Zeit - Pausen

Der persönliche Pausenbedarf hängt von der Art des Lernstoffes, der Motivation sowie dem individuellen Zustand des Studierenden ab. Je schwieriger und eintöniger die Aufgaben sind, desto häufiger und kürzer sollten die Pausen sein.



Lern-Zeit - Störquellen

Störungen behindern den Gedanken- und Arbeitsfluß und führen an der gleichen Stelle zu erneuten Anlauf- und Einarbeitungszeiten. Schätzungen gehen davon aus, dass bis zu **28%** unserer Zeit durch Störungen "verloren" gehen.



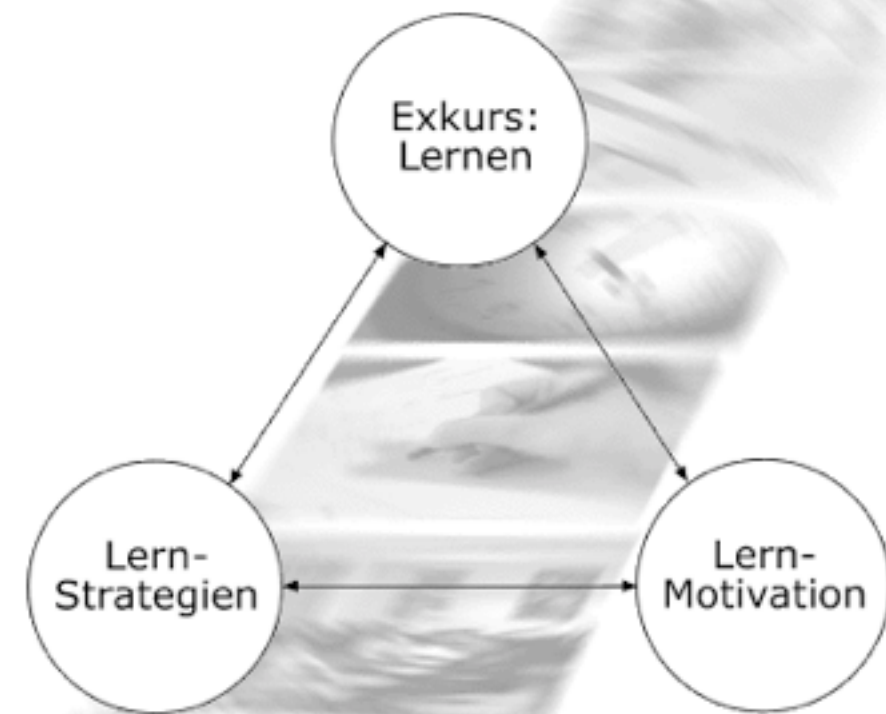


Lern-Zeit - Langsamkeit

"Der Schlüssel zu einem wirklich erfolgreichen Zeitmanagement liegt darin, Zeit für sich selbst und die eigene Lebensfreude mit der gleichen Anteilnahme, Phantasie und Selbstverpflichtung einzuplanen, wie Sie sie Ihrer Arbeit angedeihen lassen." (Seiwert, 2000, 64).

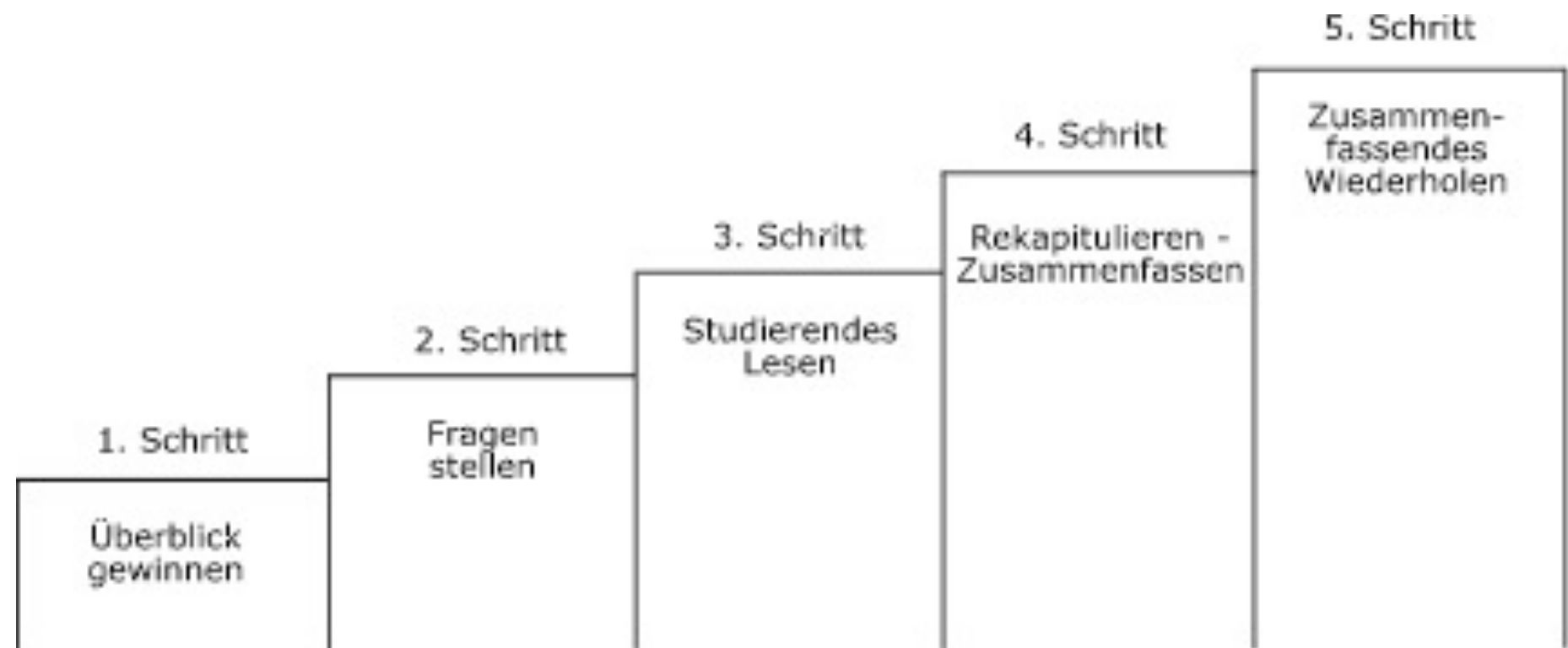


Lern-Methodik





Lern-Methodik - Lesen





Lern-Methodik - Selbststudium

Selbststudium ist absolut notwendig! Das Selbststudium ist die wichtigste Voraussetzung für Euren Studienerfolg!

Beim Selbststudium können die Lernprozesse Euren individuellen Voraussetzungen, Fähigkeiten, Interessen und Zielen optimal angepasst werden.



Lern-Methodik - Gruppenarbeit

Erfolgreiches Arbeiten im Team ist eine wichtige **Schlüsselqualifikation**.

Bei der Teamarbeit ist der Erfolg des Einzelnen auch abhängig von der Leistungsfähigkeit der Gruppe. Je besser die Gruppe ist, desto besser wird in der Regel auch der Einzelne sein.



Lern-Methodik - Loslassen

Wenn alle Motivations-Strategien allerdings nicht helfen und Du Dich trotzdem nicht für Dein Studienfach begeistern/erwärmen kannst, wenn Du (weiterhin) trotz unterschiedlicher Lern- und Motivations-Strategien unwillig, unzufrieden oder unglücklich zur Hochschule gehst, dann sollten Du Dir ernsthaft überlegen, ob

das Studium das Richtige für Dich ist.



Lern-Ort

Beim Lernen verknüpfen sich also die eigentlichen Lern-Inhalte mit anderen Elementen unserer **Umgebung**. Sind diese Elemente angenehm und positiv, stimulieren sie uns und unterstützen das Lernen; sind uns diese Elemente unangenehm, können sie uns bei unserer Arbeit behindern.



Lern-Kontrolle

Mit der Lern-Kontrolle wird das eigene Wissen und Können überprüft. Vorhandene Stärken und Schwächen können erkannt und ausgebaut bzw. behoben werden.

Prüfungen sind ein **zeitpunkt**bezogener Leistungsnachweis und dienen unter anderem auch dazu sich besser selbst einschätzen zu können.



Lern-Kontrolle - Prüfungsangst

Etwas **Prüfungsangst** ist sinnvoll, denn sonst würden viele Studierende erst gar nicht anfangen, effektiv zu lernen. Unsicherheiten, Selbstzweifel oder beklemmende Gefühle vor einer Prüfung sind eine ganz normale Reaktion auf bewertende, nicht genau vorhersehbare Leistungsanforderungen.

Fassen wir einfach nochmal alles zusammen:

Ohne Lernen geht es nicht!

ABER:

Wir sind alle freiwillig hier!

3. Abschluss

The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying <http://www.msm.uni-due.de/index.php?id=2320>. The page title is "Erstsemester: Mercator School of Management". The website layout includes a header with the "UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN" logo and the "Mercator Fachschaft BWL" title. A navigation menu on the left lists various options like "Startseite", "Über uns", "Studium", "Service", etc. The main content area is titled "Erstsemester-Info" and contains the following text:

Liebe Erstsemester,
die **Orientierungswoche der Mercator Fachschaft BWL** wird im Wintersemester 09/10 zu folgendem Termin stattfinden:

Datum: 06.-08.10.2009
Zeit: 09:45 Uhr
Raum: Audimax LA
Campus: Duisburg, L-Bereich

Für Rückfragen stehen wir Euch gern zur Verfügung: Mercator.FachschaftBWL@uni-due.de

Hier könnt Ihr Euch das Erstsemester-Infoheft des Wintersemesters 2008/2009 als PDF-Datei herunterladen:

[ESI-INFO WS 2008/2009 \(PDF, 1,3 MB\)](#)

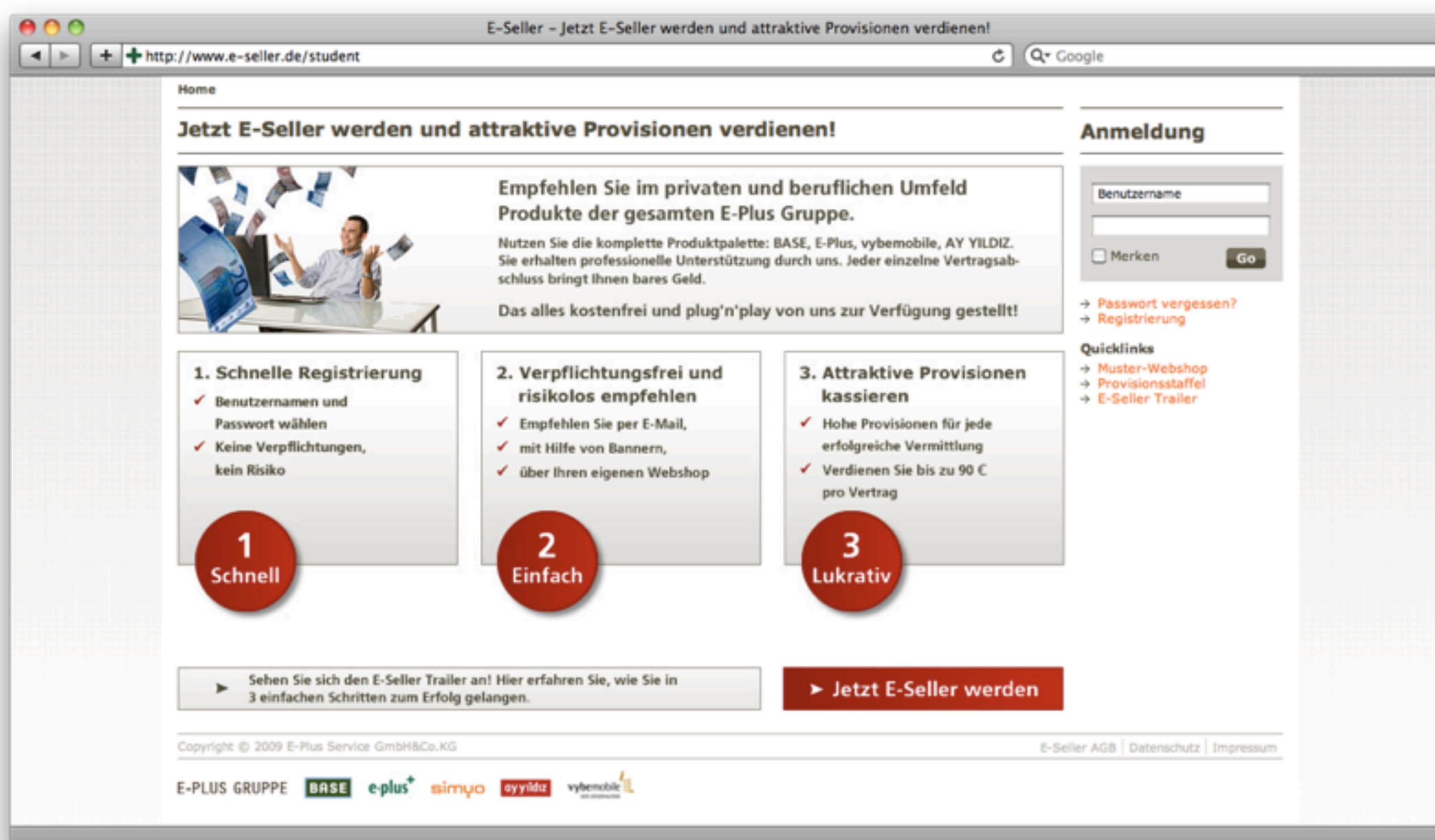
Eure Mercator Fachschaft BWL

On the right side, there is a "News" section with two entries:

- 21.09.2009 19:27
[O-Woche Haupt-/Aufbaustudium \(update\)](#)
Liebe Studis,
die O-Woche Haupt-/Aufbaustudium findet im Wintersemester 2009/2010 vom...
[\[more\]](#)
- 25.07.2009 16:02
[Geschäftsdienst während der vorlesungsfreien Zeit](#)
Liebe Studis,
der Geschäftsdienst während der vorlesungsfreien Zeit (27.07.-11.10.) findet nur...
[\[more\]](#)

<http://www.msm.uni-due.de/bwl>

Damit es auch im nächsten Jahr wieder ESI-Tüten gibt!



<http://www.e-seller.de/student>