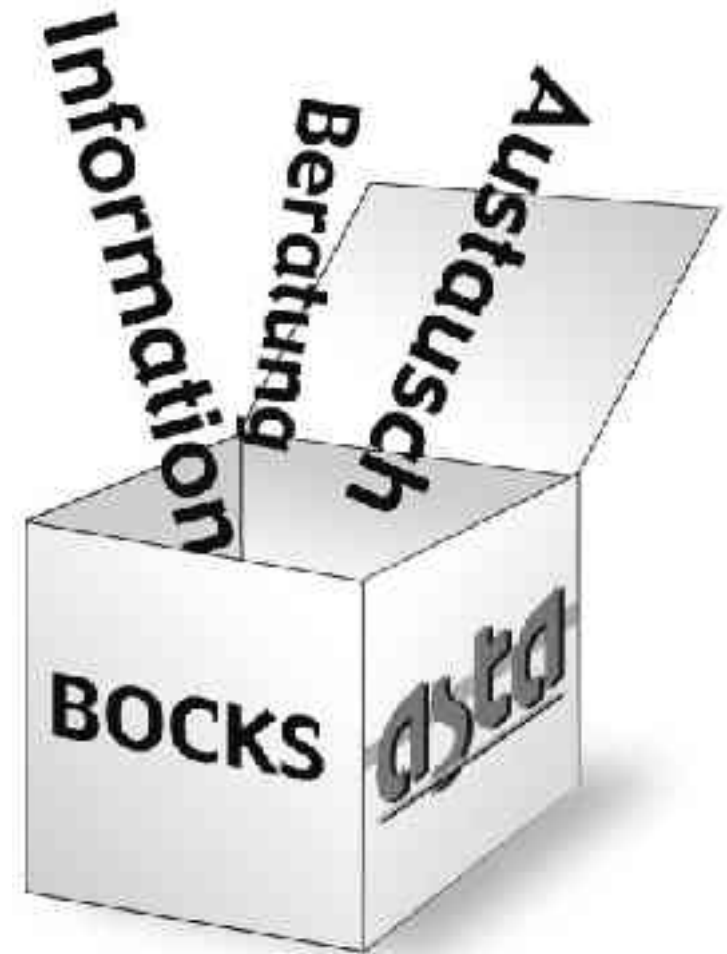


Werkzeuge fürs Studium



15. und 22. 10. 2003

Oliver Klee

<http://www.oliverklee.de/>

Organisatorisches

- Veranstalter:
Beratung für **B**ehinderte **o**der **c**hronisch **k**ranke **S**tudierende (BOCKS) des AStA
- Referent:
Oliver Klee, AStA-Öffentlichkeitsreferat
<http://www.oliverklee.de/>
- Webseite zur Vorlesung:
<http://www.oliverklee.de/seminare/erstivorlesung.html>
 - Folien (ab morgen früh)
 - Buchtipps und WWW-Links



Was ist der AStA und was tut er?

- ist eure politische Interessenvertretung
- ihr wählt jährlich das Studierendenparlament
 - nächste Wahl: **20.–23. 01. 2004: Geht wählen!**
 - das Studierendenparlament wählt den AStA
- bringt euch:
 - Beratungen: BAföG, Recht, Ämter, Computer, ...
 - Job- und Wohnungsbörsen
 - Veranstaltungen (wie diese)
 - Schreibwaren im Intershop
- sitzt in der Nassemensa (Nassestraße)



Fahrplan für heute



1. das eigene Werkzeug pflegen
2. ein Studium organisieren
3. das eigene Leben (und die eigene Zeit) managen
4. Dinge neben dem Studium lernen

Vorgriff auf spätere Themen

- Fragen zur Vorlesung (an euch selbst):
 - Mit welchem Ziel bin ich hier?
 - Was will ich danach wissen oder können?
 - Was weiß ich bereits über das Thema?
 - Worum geht es ungefähr?
- Fragen zur Vorlesung (an mich):

Stellt Fragen!

Fahrplan für heute



1. das eigene Werkzeug pflegen
2. ein Studium organisieren
3. das eigene Leben (und die eigene Zeit) managen
4. Dinge neben dem Studium lernen

Das Werkzeug in Schuss halten

1. Wo bekomme ich das Geld her?
2. Wie bleibe ich halbwegs gesund?
3. Wie sieht's mit einer Wohnung aus?
4. Wo finde ich Unterstützung, wenn ich chronisch krank oder behindert bin?
5. Gibt es ein Leben neben dem Studium?



- BAföG:
 - auf jeden Fall beantragen!
 - Beratung:
 - im AStA:
 - Mittwoch 14:30–16:30 Uhr
 - Donnerstag 10:00–13:00 Uhr
 - BAföG-Amt (Nassemensa, über dem AStA)
 - Montag 9:00–12:00 Uhr, 13:00–15:00 Uhr
 - Donnerstag 9:00–12:00 Uhr, 13:00–15:00 Uhr
 - mehr Informationen:
 - Kurz: Unihandbuch des AStA
 - Ausführlich: BAföG-Handbuch des AStA



- Jobben:
 - Wann?
 - möglichst erst im Hauptstudium
 - Warum?
 - € (klar!)
 - Connections bekommen (für Job oder Wissenschaft)
 - aus Interesse am Fachgebiet
 - Woher?
 - schwarze Bretter in der Uni
 - Jobbörse des AStA
 - Jobvermittlung des Arbeitsamtes



Werkzeugpflege: Gesundheit (1/2)

- Sport treiben
 - Warum?
 - Spaß haben
 - Leute kennen lernen (aus anderen Fächern)
 - besser denken können
 - fit bleiben
 - Ausgleich gegen den Stress
 - Wo denn?
 - Unisport: von Aerobic über Klettern bis Yoga
 - Wo gibt's mehr Informationen?
 - Unisport-Programm



Werkzeugpflege: Gesundheit (2/2)

- gesund am Rechner arbeiten
 - Risiko für Schäden ist groß!
 - Rücken, Handgelenke/Finger
 - Wie vorbeugen?
 - gerade sitzen
 - Kraftsport machen: Kieser Training
 - Rückengymnastik lernen
 - Wristpads benutzen
 - Fingermuskeln stärken: *MaxiGrip*, *Gyrotwister*, Liegestütze
 - **Tipp:** Selbstmassage lernen
 - Buchtipp: *The Computer User's Survival Guide*



Werkzeugpflege: Wohnen

- Wie wohnen?
 - bei den Eltern:
 - sehr billig, aber man verpasst eine Menge
 - Wohnheim:
 - günstig, aber klein, gutes Sozialleben
 - WG:
 - kann sehr schön sein, ist aber nicht für alle etwas
 - ist Crashkurs in Kommunikation und Konfliktmanagement
 - alleine:
 - teuer, aber man hat seine Ruhe (Vor- und Nachteil)
- Quellen: Aushänge, AStA-Zimmerbörse



Werkzeugpflege: B.O.C.K.S.

- Unterstützung für Behinderte und chronisch Kranke:
 - Beratung für behinderte oder chronisch Kranke (B.O.C.K.S.) des AStA:
 - Donnerstag und Freitag 14:00–16:00 Uhr
 - Behindertenbeauftragter der Uni Bonn: Ottmar Nagel
 - Dezernat 1, Uni-Verwaltung, Regina-Pacis-Weg 3
- Mehr Informationen:
 - B.O.C.K.S.-Infobroschüre des AStA (groß und gelb)

Werkzeugpflege: Das wahre Leben

- Es gibt ein Leben neben dem Studium ...
... und ihr solltet die Gelegenheit nutzen!
 - an der Uni
 - Fachschaftspartys
 - Wohnheimpartys
 - Orchester und Bands
 - Unisport
 - außerhalb
 - Kneipen und Cafés
 - Kinos (insbesondere das Woki)
 - Theater
 - Museen



Fahrplan für heute



1. das eigene Werkzeug pflegen
2. ein Studium organisieren
3. das eigene Leben (und die eigene Zeit) managen
4. Dinge neben dem Studium lernen
5. Lernmethoden

Ein Studium organisieren

1. „Studienzeit“ verstehen: Regel, Durchschnitt
2. nötige Dokumente zusammensuchen
3. Veranstaltungen auswählen
4. sich weiter informieren



Studienorga: Studienzeit

- Regelstudienzeit
 - ist die Zeit, in der ein Studiengang offiziell studierbar sein soll
 - beträgt je nach Studiengang 9 oder 10 Semester
 - ist Standard-Förderungs-Höchstdauer fürs BAföG
 - ist wenig realistisch :-)
- Durchschnittsstudienzeit
 - ist die Zeit, die Studis tatsächlich bis zum Abschluss brauchen
 - ist meist deutlich höher als die Regelstudienzeit

Studienorga: Dokumente

- blaues Vorlesungsverzeichnis (im Buchhandel)
 - enthält Adresse + die meisten Veranstaltungen
- Kommentiertes Vorlesungsverzeichnis
 - enthält ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen eines Faches
 - gibt's bei der Fachschaft, in der Bibliothek, im Sekretariat oder im WWW (je nachdem)
- Prüfungsordnung (DPO, MPO)
 - sagt, welche Scheine + Prüfungen ihr braucht
- Studienordnung (StO)
 - sagt, was ihr studieren *solltet*

Studienorga: Veranstaltungen (1/2)

- zuerst nach der Prüfungsordnung vorgehen
- nach DozentInnen auswählen
 - fachlich gute Profs haben noch lange keine Ahnung von Didaktik!
 - Fachschaft und ältere Studis fragen
- nicht zu viele Veranstaltungen belegen
 - maximal 16–20 Semesterwochenstunden (SWS)
 - gleiche Zeit für Vor- und Nachbereitung einplanen
 - macht das, was ihr macht, richtig (Weichei-Prinzip)
 - plant (nachts) genug Zeit zum Schlafen ein
 - wegen Konzentration und Gesundheit

Studienorga: Veranstaltungen (2/2)

- auch etwas Fachfremdes wählen
 - Stichwort **Studium Universale**
 - den Horizont erweitern
 - andere Leute kennen lernen
 - Spaß haben!
 - **bis einschließlich zum dritten Semester kann man (mit guter Begründung) das Fach wechseln und weiter BAföG bekommen**



Studienorga: weitere Infos

- Fachschaften
 - praxisnahe Beratung aus Studisicht
- Prüfungsämter
 - können als Einzige verbindliche Auskünfte geben
- Studienberatung der Fächer
 - beraten *sehr* unterschiedlich gut (oder schlecht)
- Zentrale Studienberatung
 - haben wenig Ahnung von den einzelnen Fächern
- Studierenden-Unterstützung des AStA:
 - gute Beratung aus Studisicht bei allgemeinen Problemen

Fahrplan für heute



1. das eigene Werkzeug pflegen
2. ein Studium organisieren
3. das eigene Leben (und die eigene Zeit) managen
4. Dinge neben dem Studium lernen
5. Lernmethoden

Zeitmanagement

1. Was ist Zeit? Und Zeitmanagement?
2. einen Organizer aufklappen
3. Gläser füllen und Prioritäten setzen
4. Rollen (oder „Hüte“) finden
5. einen Plan machen
6. Ziele setzen
7. sich motivieren



Was ist Zeit?

- Zeit ist persönliche Lebenszeit:
„Wer keine Zeit hat, ist tot.“
- Zeit ist nicht teilbar und nicht vermehrbar
- vergangene Zeit lässt sich nicht zurückholen
- Zeit lässt sich nicht lagern (außer in *Momo*)
- Zeitwahrnehmung ist sehr individuell

Was ist Zeitmanagement?

- Zeitmanagement ist Selbstmanagement:
„Was tue ich selbst in der Zeit, die mir gegeben ist?“
- Zeitmanagement ist die Kunst, die wichtigen Dinge getan zu bekommen und dabei
 - zufriedener zu sein
 - weniger Stress zu haben
 - mehr Freizeit zu haben
 - mehr Spaß zu haben

Einen Organizer aufklappen

- Kalender
 - Jahresübersicht
 - Wochenübersicht
 - Tagesübersicht
- Aufgaben (Aktivitäten, ToDo-Listen)
- Adressen (Kontakte)
- Notizen
- Krimskrams (Datenbank, Infothek):
 - Landkarten, Vorwahlen, Checklisten, Abkürzungen, Formeln, Cappuccino-Tüten, ...



- Ausgangssituation:



große
Steine



kleine
Steine



Sand

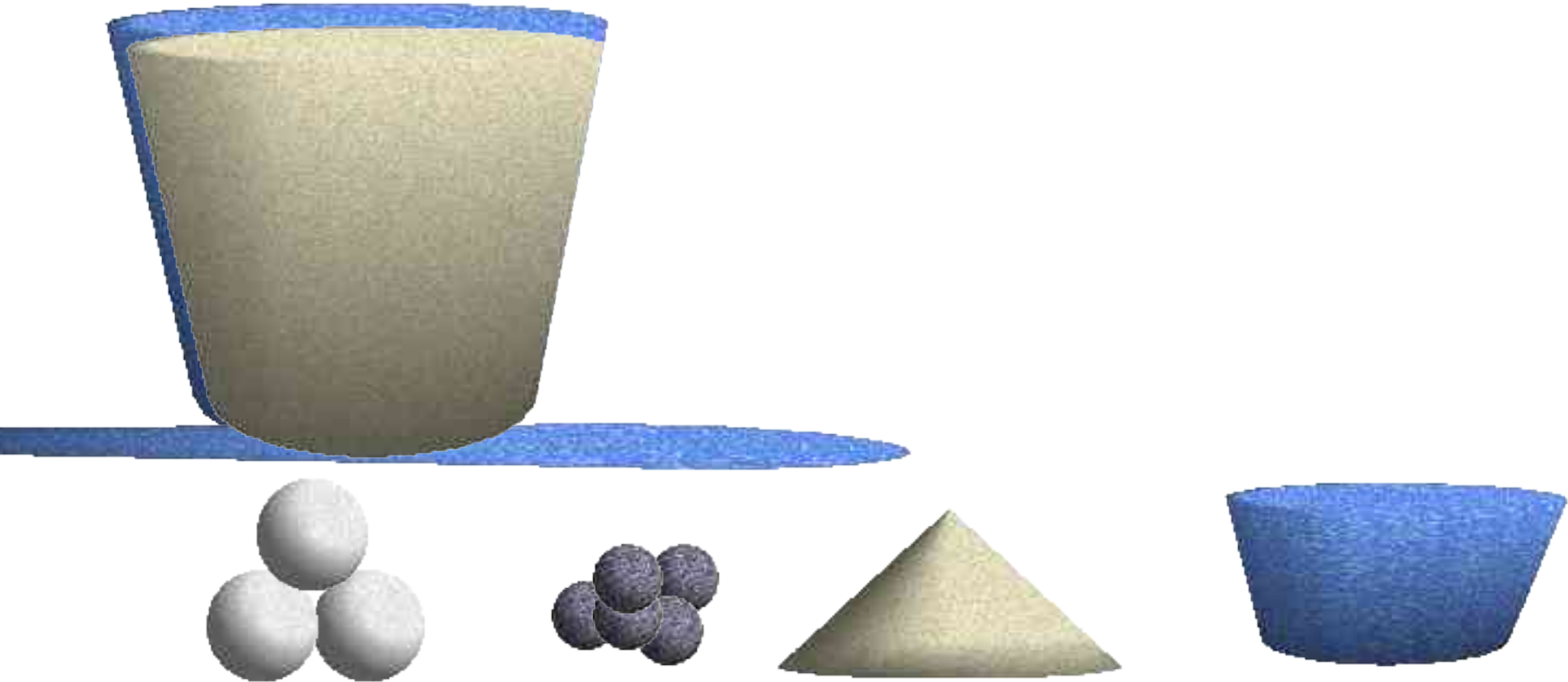


Wasser

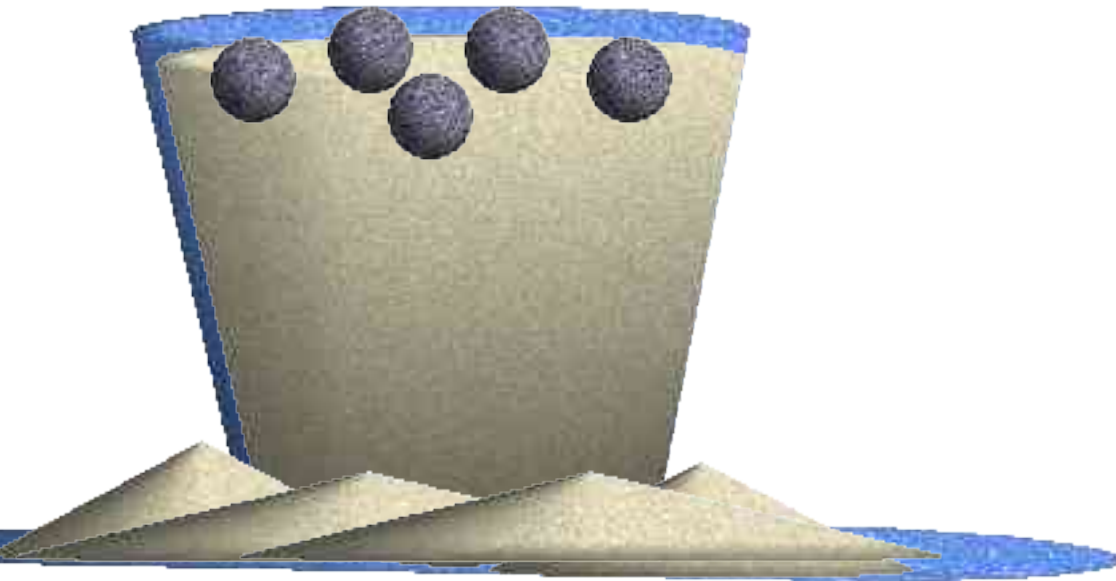
- Wasser einfüllen:



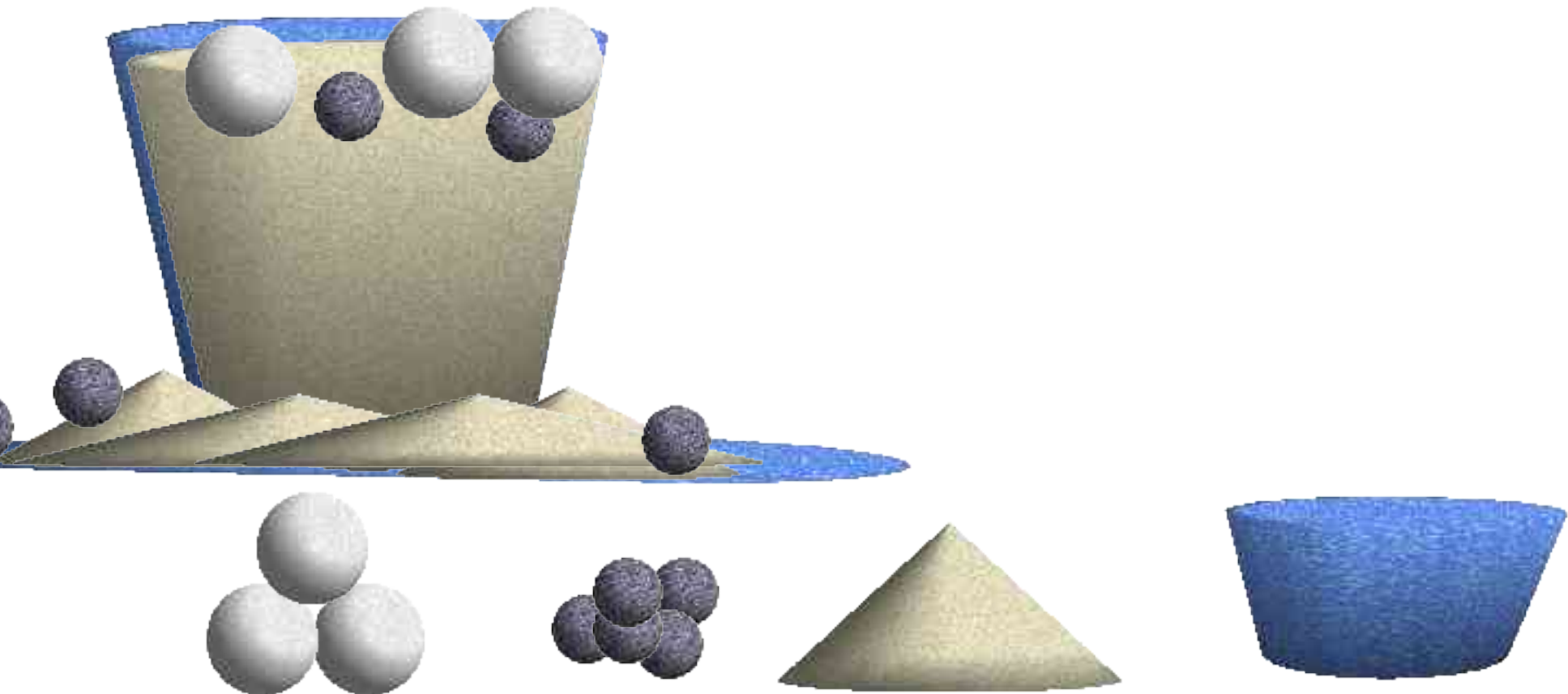
- Sand einfüllen:



- kleine Steine einfüllen:



- große Steine einfüllen:



- Ausgangssituation:



große
Steine



kleine
Steine

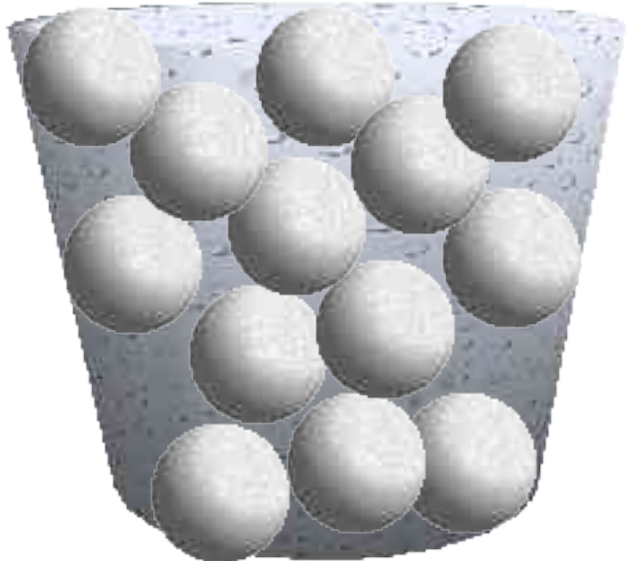


Sand

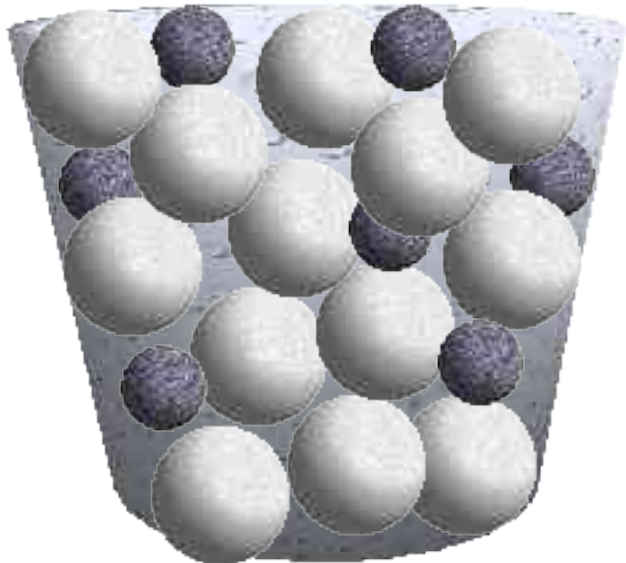


Wasser

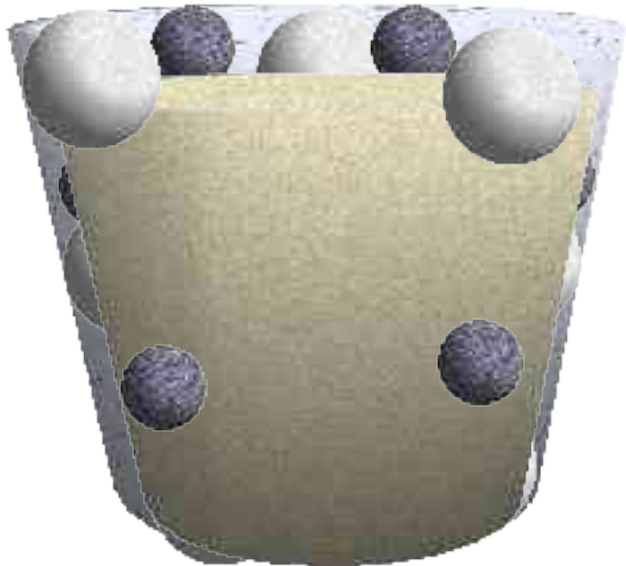
- große Steine einfüllen



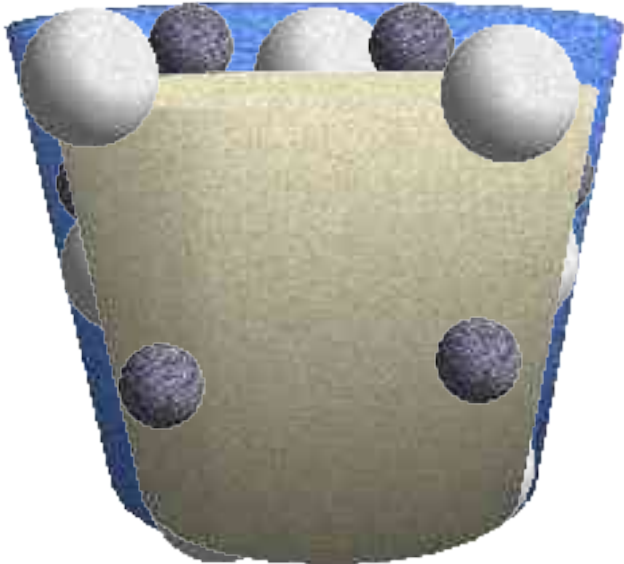
- kleine Steine einfüllen



- Sand einfüllen



- Wasser einfüllen



- Wie **wichtig** ist diese Aufgabe?
 - Was passiert Tolles, wenn ich diese Aufgabe erledige?
 - Was passiert Schlimmes, wenn ich diese Aufgabe *nicht* erledige?
- Wie **dringend** ist diese Aufgabe?
 - Bis wann muss sie fertig sein?
 - Wann muss ich mit der Aufgabe anfangen, damit ich sie noch rechtzeitig schaffe?

- Wichtigkeit und Dringlichkeit kombinieren:

	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	A	B
Nicht wichtig	C	D

Lebensrollen („Hüte“) finden

- 4 Standard-Hüte „Werkzeugpflege“ sind immer da:
 - **Leben:** Gesundheit, Fitness, Geld
 - **Soziales:** ein Netz von guten Freunden
 - **Weiterentwicklung:** Lernen und Wachstum
 - **Sinn:** der Welt etwas hinterlassen, Religion
- 7 persönliche „Hüte“ finden:
 - Bereiche, die im eigenen Leben sehr wichtig sind
 - warum genau 7?
 - nicht weniger, weil euer Leben vielfältig ist
 - nicht mehr wegen des Kurzzeitgedächtnisses



- vom „Groben zum Feinen“ planen
- Allgemeine Planung vorher machen
 - Urlaub, Semesterferien etc. eintragen
 - Besprechungen, Vorlesungen etc. eintragen
 - regelmäßige Aufgaben eintragen
- Jahrespläne und Semesterpläne machen
 - in Ruhe hinsetzen
 - Rollen überarbeiten
 - Ziele setzen (mehr dazu kommt gleich)

- Wochenplan machen:
 - am Ende der Vorwoche machen
 - auf letzte Woche zurückblicken:
 - was lief gut?
 - was habe ich erreicht?
 - was habe ich nicht geschafft und will es nächste Woche machen?
 - A- und B-Aufgaben verteilen
 - von jeder Rolle eine:
 - 4 Standardrollen
 - 7 persönliche Rollen
 - besser eine Aufgabe ganz machen als zwei Aufgaben nicht schaffen

- Tagesplan machen:
 - am Abend vorher oder direkt am Morgen
 - bei Bedarf Aufgaben vom Vortag übernehmen
 - Zeit für Aufgaben einteilen
 - alternativ nur die Dauer der Aufgaben zusammenrechnen und die Aufgaben dann spontan erledigen
 - **nur 60 % der verfügbaren Zeit verplanen!**
 - genug Zeit fürs Schlafen einplanen
 - **Tipp:** ein Vielfaches von 1,5 Stunden plus 1/4-Stunde Einschlafzeit schlafen, um nicht aus einer Tiefschlafphase gerissen zu werden

Ziele setzen

- Warum Ziele setzen?
 - „Kommen gut voran. Wissen nur die Richtung noch nicht.“
- SMARTe Ziele setzen:
 - Spezifisch
 - Messbar
 - Aktionsorientiert
 - Realistisch
 - Terminierbar

Sich motivieren

- die eigenen Stärken nutzen
- mit den eigenen Schwächen umgehen lernen
- „Love it, change it or leave it.“
 - eine Situation entweder akzeptieren, verändern oder verlassen
- *das* tun, was einem Spaß macht (intrinsische Motivation)
- sich Belohnungen setzen (extrinsische Motivation):
 - Sauna, Kaffee, Solitär, Simpsons, ...

Fahrplan für heute



1. das eigene Werkzeug pflegen
2. ein Studium organisieren
3. das eigene Leben (und die eigene Zeit) managen
4. Dinge neben dem Studium lernen

Sachen nebenher lernen

1. Sachen, die für Studium und Beruf wichtig sind
2. Sachen, die beim Überleben im Alltag wichtig sind



Fertigkeiten für Studium + Beruf (1/6)

- verständlich schreiben
 - Bücher zum Thema lesen
 - auf Seminare gehen (z.B. AStA, Junge Presse NRW)
 - viel schreiben
 - Fachschaftszeitungen
 - Basta
- Korrekt schreiben
 - das heißt: Typografie, Grammatik, Rechtschreibung
 - Bücher zum Thema lesen
 - eigene Texte penibel Korrektur lesen lassen

Fertigkeiten für Studium + Beruf (2/6)

- gut kommunizieren
 - auf Seminare gehen (z.B. vfh)
 - in einer Nicht-Zweck-WG wohnen
- Reden schwingen (d.h. vor Gruppen reden)
 - auf Seminare gehen (z.B. vfh, AStA, politische Stiftungen)
 - beim Debattierclub an der Uni mitmachen
- in Gruppen arbeiten
 - sich in Fachschaften engagieren

Fertigkeiten für Studium + Beruf (3/6)

- Zeitmanagement lernen
 - auf Seminare gehen (z.B. AStA)
 - Bücher lesen
- Gruppen moderieren und leiten
 - auf Seminare gehen (z.B. vfh)
 - sich in Fachschaften oder bei den Pfadfindern engagieren
 - bei Ersti-Einführungen als TutorIn mitmachen
- Organisieren
 - sich in Fachschaften oder im AStA engagieren

Fertigkeiten für Studium + Beruf (4/6)

- Mit Computern umgehen
 - nächste Woche mehr dazu!
- Mails schreiben, ohne sich dabei zum Deppen zu machen oder Viren zu verschicken
 - nächste Woche mehr dazu!
- Sich professionell bewerben
 - Bücher lesen
 - auf Seminare gehen (z.B. Zentrale Studienberatung, MLP)

Fertigkeiten für Studium + Beruf (5/6)

- Texte layouten können
 - auf Seminare gehen (z.B. Junge Presse NRW)
 - Bücher lesen
 - viel üben (z.B. Fachschaftszeitungen)
- Fremdsprachen beherrschen
 - Romane lesen
 - Kurse vom *Studium Universale* besuchen
- WWW-Recherchen betreiben
 - sich von einem Guru das Wichtigste zeigen lassen

Fertigkeiten für Studium + Beruf (6/6)

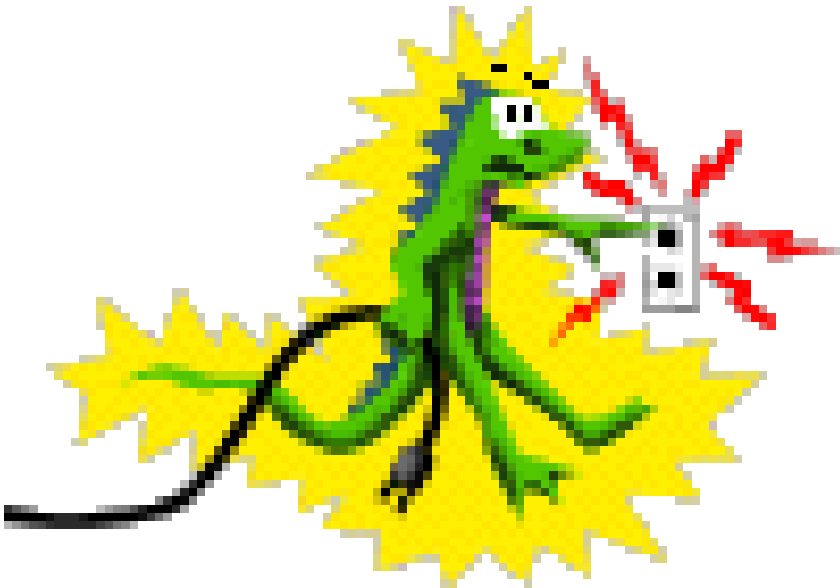
- im eigenen Fachgebiet auf dem aktuellen Stand sein
 - die Zeitschriften lesen, die man später im Beruf auch lesen würde
- nächste Woche mehr zu:
 - sich schnell und effektiv Wissen aneignen
 - Texte schnell und effektiv lesen
 - Referate und andere Vorträge halten

Fertigkeiten für den Alltag (1/2)

- putzen
- kochen
- bügeln
- Krawatten binden (wohl eher für Männer)
- waschen – hier der Crashkurs:
 - Weißes nicht mit Dunklem/Buntem zusammen waschen
 - Klamotten vor dem Waschen auf links drehen
 - Reißverschlüsse zumachen
 - Taschen ausleeren (Taschentuchdesaster!!)

Fertigkeiten für den Alltag (2/2)

- Wo/wie lernen?
 - viel üben:
 - am besten in eine WG (notfalls: Wohnheim) ziehen
 - Herberts Männerseiten im WWW



Fahrplan für nächste Woche

1. Lernmethoden
2. Menschen kennen lernen,
Dates bekommen
3. mit dem Rechner
zurechtkommen
4. klasse Referate halten
5. Literatur suchen
6. sich engagieren



Zeit fürs Feed-back ...



... und bis nächste Woche!

[http://www.oliverklee.de/
seminare/erstivorlesung.html](http://www.oliverklee.de/seminare/erstivorlesung.html)