

Kompakt-Veranstaltung

Selbstmanagement- Tipps zum Studienstart





LSZ-Vorstellung

LSZ – Lernen und Sprachen. Können wir.



Wir vom Lern- und Sprachenzentrum, kurz [LSZ](#), bieten dir im gesamten Studiumsverlauf verschiedene Angebote, um Dich zu unterstützen.

Egal, ob es das Thema Lernen ist, Präsentieren, Excel, Word oder Sprachen. Wir haben alles im Angebot 😊

Das sind wir.



Victoria Richter



Camilla Muschner



Heike Witt



Margret Reimer



Hendrik van der Sluis



Lotta Fröchtenicht



Was bedeutet eigentlich Selbstmanagement?

Was ist Selbstmanagement?

Aufgaben
eigenständig
bewältigen

Methoden
zur Lösung

zur
verfügbar
stehenden
Zeit

Minimiert
Stress

Wissen
warum und
wohin
(Ziele)

Sich selbst
erfolgreich
organisieren
(Pläne)

Konzentra-
tionshaltung
(Zeit)

Vertrauen in
sich
(Stressbe-
wältigung)



Ziele

Zielformulierung – allgemein



Allgemeine Fragen, die bei der Zielformulierung hilfreich sind:

- **Was** ist **mir** im Moment **wichtig**?
- **Was** möchte ich kurz-, mittel und langfristig **erreichen**?
- **Wann** möchte ich das erreichen?

Bei der **Zielformulierung** sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Positiv motivierend formulieren
- Zwischenziele setzen
- Terminbezogen
- Schriftlich festlegen
- Großzügig mit der Zeit sein

➡ Mehr Tipps zu Zielen findest Du unter diesem [Link](#).

Zielformulierungsmethoden – zwei Beispiele



SMART-Methode

- S** – Ist es spezifisch?
- M** – Ist es messbar?
- A** – Ist es ausführbar und attraktiv?
- R** – Ist es realistisch?
- T** – Ist es terminiert?

WOOP-Methode

- W** – Wish (Wunsch)
- O** – Outcome (Ergebnis)
- O** – Obstacle (Hindernis)
- P** – Plan (Plan)



Zeiteinteilung und Pläne

Eigene Leistungskurve kennen – Hochs und Tiefs besser nutzen



- Im Studium bist Du selbstverantwortlich wie Du Deine Zeit einteilst. Diese richtet sich natürlich nach Deinen Stundenplan.
- Um Deine Zeit gut zu nutzen, ist es hilfreich, wenn Dir bewusst ist, wann Du am Tag wie konzentriert bist. Denn unsere Leistungsfähigkeit **schwankt** im Laufe des Tages.
- Finde heraus, **wann** du am **produktivsten** bist und nutze dieses Wissen bei deiner Zeitplanung. Stelle Dir dafür folgende Fragen:
 - Wann stehe ich gerne auf?
 - Wann kann ich mich gut konzentrieren?
 - Zu welcher Tageszeit bin ich besonders produktiv?
 - Wann brauche ich eine Pause?



Mehr Tipps zur Leistungskurve findest Du unter diesem [Link](#).

Parkinson'sches Gesetz

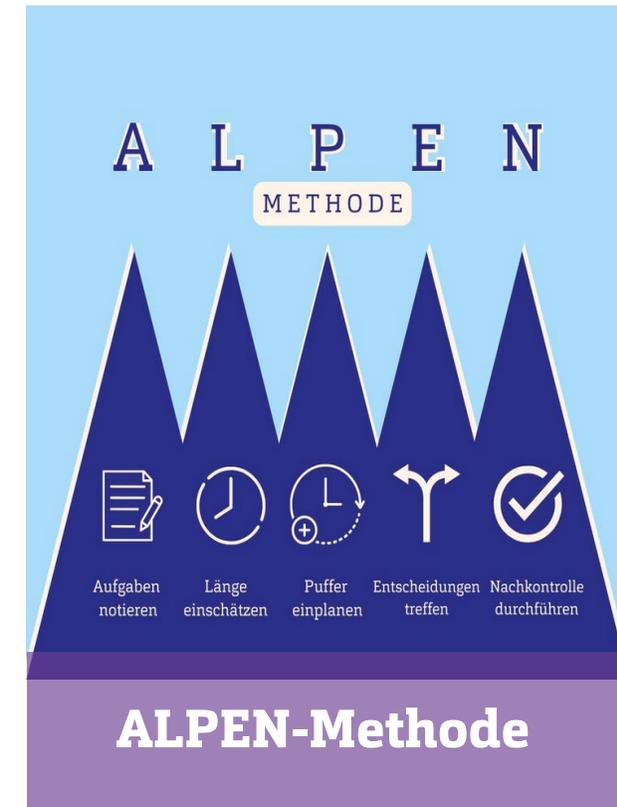
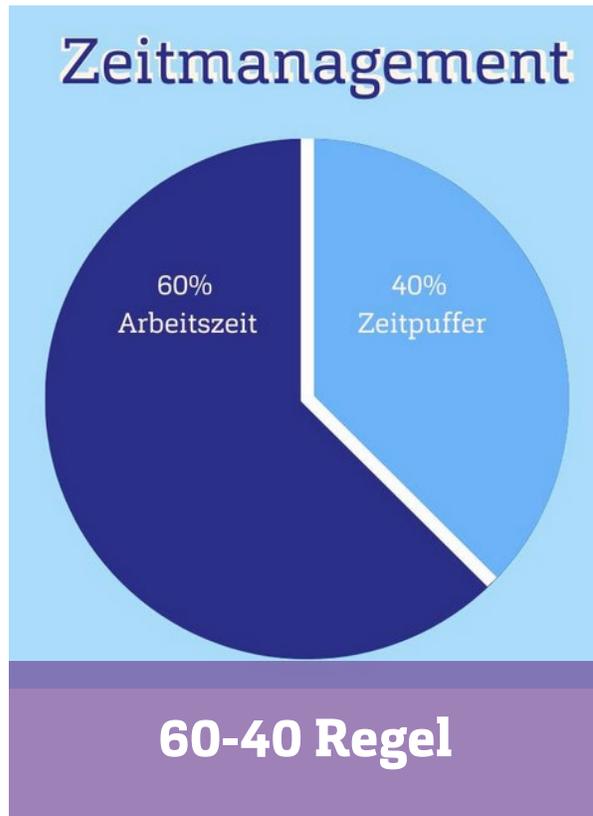


- Dieser Ansatz besagt, dass die Arbeit sich genau in dem Maß ausdehnt wie Zeit zur Erledigung zur Verfügung steht.
- Je länger Du Dir Deine Fristen setzt, desto mehr Zeit brauchst Du auch.
- Überlege, ob Du ab und zu Deine eigenen Deadlines früher setzt.

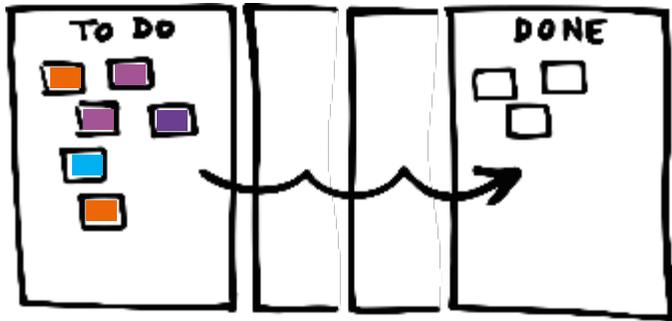
➔ Mehr Tipps zum Parkinson'schen Gesetz findest Du unter diesem [Link](#).

Prioritäten setzen und Aufgaben planen

Bitte auf die Bildunterschrift für mehr Infos klicken



Aufgaben planen – verschiedene Möglichkeiten



- Klassiker To-Do-Liste
- Mind Map
- Kalender
- Smartphone / Laptop etc.
- [Canban-Methode](#)
- [Not-to-do-Liste](#)



Stressbewältigung

Umgang mit Stress:

Energieausgleich ist entscheidend



- Bei Stress ist es entscheidend den Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung herzustellen ([hier findest Du eine kurze Darstellung wie Stress entsteht](#)).
- Dein Energielevel entscheidet wie Du auf Stress reagierst
- Erholung ist essentiell dabei ([Tipps gegen akute Stressbewältigung](#))
- Wenn du denkst für Erholung und Regeneration ist keine Zeit, brauchst du sie am meisten ([Tipps für Mini-Auszeiten](#)).



Allgemeine Hinweise

ZHB – Literatur, Lernort und mehr



- Lernräume
- Kopieren, scannen, drucken
- Literaturrecherche: Zeitschriften, e-Books, Fernleihe, DVDs etc. (Lernvideos zu verschiedenen Themen)
- Kostenfrei

Rookie Basics

Dein Start ins Studium



 Moodle-Kurs

Damit du dich schnell an der Hochschule und im Studium zurechtfindest, haben wir dir alle wichtigen Infos auf einen Blick zusammengestellt:

- Campusplan
- Infos zum Stundenplan
- Lerntipps
- Ansprechpersonen
- Etc.

Klicke gleich auf [Link](#). Du findest den Raum unterhalb der **Anmeldung** unter „**Wichtige Links**“.

Tipps & Tricks von Studierenden für Studierende

Auf der Website haben Studierende aus höheren Semestern ihre Erfahrungen geteilt. Dort findest Du eine Reihe an Tipps zu verschiedenen Themen während des Studiums.

Wie z.B.:

- Lernpläne erstellen
- Zeiteinteilung
- Motivation

[Hier ist der Link zur Website.](#)



The screenshot shows the website 'Tipps und Tricks fürs Studium' from Hochschule Flensburg University of Applied Sciences. The page features a navigation bar with links for 'Studium', 'Hochschule', 'Forschung', and 'International', along with a 'Jetzt bewerben' button and a search icon. The main heading is 'Tipps und Tricks fürs Studium', and a large blue box contains the text 'Tipps & Tricks'. Below this, there is a paragraph of text in German, followed by a section titled 'Studienstart' with a list of links to PDF documents: 'Allgemeines zum Studium (PDF)', 'Checkliste: Erste Schritte (PDF)', 'Hochschul-ABC (PDF)', and 'Lehrformen und -personen (PDF)'.



Lern- und
Sprachen
Zentrum

**Folge uns
auf Instagram.**



@lsz_fl