

WORKBOOK

SELBSTMANAGEMENT

ReMind - dein Reminder für Resilienz
und Mindfulness im Studium



Re
Mind

Willkommen

bei deinem Workbook zu Modul 1 "Selbstmanagement". In diesem Modul lernst du...

...alles rund um das Thema Lernen, Motivation, Ziele und Gewohnheiten. Wir möchten dich dabei unterstützen, strukturiert und mit realistischen Zielen in das neue Semester zu starten, damit du Stress während des Semesters vorbeugen kannst und auf dich und deine mentale Gesundheit achten kannst.

Alle Inhalte findest du auf unserer Website unter: www.resilienz-im-studium.de

Dieses Workbook soll dein persönlicher Begleiter für das Modul 1 sein, welches du selbstständig befüllen und für dich persönlich während des gesamten Semesters nutzen kannst.

Thematische Hinführungen und kurze Aufgaben helfen dir, dein Selbstmanagement dieses Semester nochmal auf ein neues Level zu bringen.

Das Workbook beschäftigt sich mit den folgenden Themen:

- Reflexion des vergangenen Semesters
- Ziele für das neue Semester
- Zeitmanagement / Tagesstruktur
- Gewohnheiten etablieren
- Lerntechniken
- Konzentriertes Lernen

Viel Spaß beim Durchlesen, Reflektieren und Befüllen des Workbooks.

Bei Fragen kannst du dich gerne bei uns melden!

Unsere Kontaktdaten findest du hier:



Joana Julie Scheppe
Wirtschaftspsychologin M.Sc.
joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de



Klara Ehrmann
Wirtschaftspsychologin M.Sc.
02ehkl1mwp@hft-stuttgart.de

REFLEXION

Am Anfang startet man immer total motiviert ins neue Semester, um dann nach drei Wochen alle seine Vorhaben über Bord zu werfen - kennst du das auch?

REFLEXION DES VERGANGENEN SEMESTERS

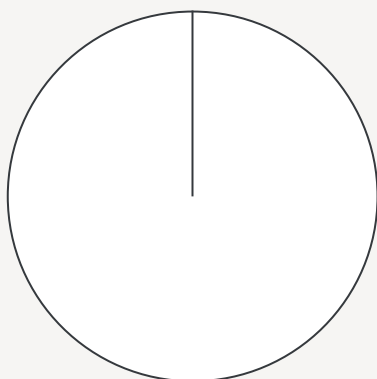
Bevor du dich ins neue Semester stürzt, ist es immer hilfreich dir einen kurzen Moment zu nehmen und mal zurückzuschauen. Schau dir das vergangene Semester an und überlege, was gut geklappt hat und wo du vielleicht gescheitert bist (z.B. Prüfungsvorbereitung, Freizeit, mentale Gesundheit...).

1. Was hat im letzten Semester gut geklappt?
2. Woran bist du letztes Semester gescheitert?
3. Welche Schwächen hatte deine Planung im letzten Semester?
4. Was kannst du dieses Semester besser machen?

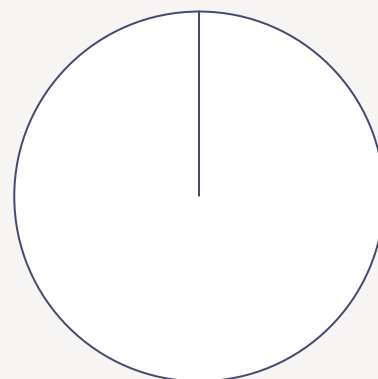
ZEITMANAGEMENT

Auch dein Zeitmanagement solltest du reflektieren. Betrachte deinen Studienalltag und trage in das erste Kreisdiagramm die Zeitanteile aller Aktivitäten eines durchschnittlichen Tages von dir ein. In das zweite Kreisdiagramm trägst du ein, wie die Zeiteinteilung in deiner Idealvorstellung wäre. Dann vergleiche beides.

IST-ZUSTAND



SOLL-ZUSTAND



ZIELE

Nach der Reflexion ist es Zeit, Ziele für dieses Semester zu setzen. Schreibe drei Ziele auf und überprüfe, ob sie die Kriterien der SMART-Formel erfüllen.

KLUGE STUDIENZIELE SETZEN MIT DER SMART-FORMEL

Beispiel: *Ich werde dieses Semester die Klausur Grundlagen I mit einer 2,0 bestehen und meinen Erfolg auf der Semesterabschlussparty mit meinen Freunden feiern!*

1

- Spezifisch
- Messbar
- Attraktiv
- Realistisch
- Terminiert

2

- Spezifisch
- Messbar
- Attraktiv
- Realistisch
- Terminiert

3

- Spezifisch
- Messbar
- Attraktiv
- Realistisch
- Terminiert

MOTIVATION

Damit du deine Ziele für dieses Semester auch erreichst, ist ein gutes Zeitmanagement wichtig! Das Motivations-Mapping ist eine super Methode, um deinen Tagesablauf zu strukturieren. Probiere es doch mal aus.

MOTIVATIONS-MAPPING

Ordne alle deine To Do's für den Tag dem erforderlichen Konzentrations- und Motivationslevel zu. Die **Kategorien** kannst du dann deinem Tagesablauf anpassen, je nachdem, wie dein persönliches **Konzentrations- und Motivationslevel** über den Tag verteilt für gewöhnlich aussieht.

Wenn du dich zum Beispiel meistens morgens gut konzentrieren kannst und motiviert bist, solltest du die To Do's der Kategorie "hohe Konzentration und Motivation" morgens in deinen Tag einplanen.

Niedrige Konzentration
und Motivation

Mittlere Konzentration
und Motivation

Hohe Konzentration
und Motivation

Nun kannst du deine To Do's für den Tag entsprechend der drei Kategorien in deinen Tagesablauf einordnen.



GEWOHNHEITEN

Zu einem guten Zeitmanagement gehören auch gute Gewohnheiten. Du möchtest weniger Zeit am Handy verbringen oder direkt nach dem Aufstehen mit dem Lernstoff loslegen?

Suche dir drei neue Gewohnheiten aus, die du gerne dieses Semester aufbauen möchtest, und beantworte folgende vier Reflexionsfragen. Mehr Hintergrundinfos findest du in dem zugehörigen [Blogpost](#) auf resilienz-im-studium.de!

DREI NEUE GEWOHNHEITEN FÜR DIESES SEMESTER

	GEWOHNHEIT 1	GEWOHNHEIT 2	GEWOHNHEIT 3
Mit welcher bestehenden Gewohnheit kannst du deine neue Gewohnheit verknüpfen?			
Mit welchen kleinen Schritten kannst du starten?			
Wie kannst du deine Umgebung möglichst hilfreich gestalten?			
Welche Person möchtest du sein?			

HABIT TRACKER

Deine 3 neuen Gewohnheiten kannst du hier in den nächsten 30 Tagen tracken.

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Habit		●	●	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●
Ziel		●	●	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Habit		●	●	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●
Ziel		●	●	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Habit		●	●	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●
Ziel		●	●	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●

Platz für Notizen zur Reflexion

Hier geht's zum [Blogpost](#) zum Thema Gewohnheiten



LERNEN

LERNTECHNIKEN

Hast du schon deine perfekte Lerntechnik gefunden? Trage sie ein oder unterstreiche sie. ¹

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 Die Loci-Methode | 6 Mind-Maps |
| 2 Die ABC-Technik | 7 SQR3-Methode |
| 3 Visualisieren | 8 Die Feynman-Methode |
| 4 Wiederholen | 9 _____ |
| 5 Karteikarten | 10 _____ |

In unserem [Blogpost](#) erklären wir die Loci- und die Feynman-Methode



DEIN LERNPLAN

Hier kannst du deine Prüfungen für dieses Semester eintragen und die passende/n Lerntechnik/en, die du dafür verwenden möchtest.

Prüfung 1:	Prüfung 2:	Prüfung 3:	Prüfung 4:
<i>Trage hier die Lerntechniken ein, die du für die Prüfung nutzen möchtest...</i>			
Prüfung 5:	Prüfung 6:	Prüfung 7:	Prüfung 8:

LERNEN

EFFEKTIV LERNEN - 6 TIPPS AUS DER GEHIRNFORSCHUNG

- 1 Lerne lieber jeden Tag für 30 Minuten als 5 Stunden an einem Tag ²
- 2 Schlafe ausreichend - dein Gehirn verarbeitet währenddessen ² Informationen
- 3 Nutze während des Lernens mehr Zeit zum Verstehen und Hinterfragen ³ des Lernstoffs als zum Wiederholen
- 4 Bewegung und Meditation in deiner Lernpause können die Aufmerksamkeit, Konzentration und den Lernerfolg verbessern ⁴
- 5 Nutze Memotechniken wie die Loci-Methode zur Gedächtnissteigerung ¹
- 6 Durch handschriftliche Notizen kannst du dir die Inhalte besser merken ¹

Schau dir doch auch hier unser
Youtube-Video zu dem Thema an



CHECKLISTE FÜR EINE KONZENTRIERTE LERNSESSION

- Arbeitsplatz aufgeräumt?
- Ausreichend gesunde Snacks & Wasser?
- Lernplan / To-Do Liste geschrieben?
- Handynutzung eingeschränkt?
- _____
- _____

Deine Meditation für einen
perfekten Start in die
Lernsession





GLÜCKWUNSCH

Du hast alle Aufgaben zum Thema Selbstmanagement durchgearbeitet!

Wir hoffen, das Workbook konnte dir dabei helfen, deine Struktur und deine Routine in Bezug auf dein Studium zu verbessern.

Im nächsten Monat geht es mit dem Thema Resilienz weiter. Auch dazu findest du auf resilienz-im-studium.de ein Workbook, sowie Blog- und Videobeiträge.

WEITERE
INHALTE
GIBT ES HIER



resilienz-im-studium.de



@resilienz_im_studium



@resilienz_im_studium

Quellen:

1 Metzig, W., & Schuster, M. (2020). Lernen zu Lernen. Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen. Springer Berlin.

2 Ellenbogen, J. M., Hu, P. T., Payne, J. D., Titone, D., & Walker, M. P. (2007). Human relational memory requires time and sleep. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(18), 7723-7728.

3 Dickinson, D. J., & O'Connell, D. Q. (1990). Effect of quality and quantity of study on student grades. *The Journal of Educational Research*, 83(4), 227-231.

4 Fenesi, B., Lucibello, K., Kim, J. A., & Heisz, J. J. (2018). Sweat so you don't forget: Exercise breaks during a university lecture increase on-task attention and learning. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 7(2), 261-269.

SEMESTERPLAN

SOMMERSEMESTER:

Tag	März	April	Mai	Juni	Juli
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

SEMESTERPLAN

WINTERSEMESTER:

Tag	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					