Annette Scheunpflug, Martina Osterrieder, Carina Götz,
Johanna Barth, Amelie Bona, Mark Wenz, Monika Rapold

ZUSAMMEN DENKEN

Logbuch zum Studieneinstieg

HI!

Herzlich Willkommen im Studium der Allgemeinen Pädagogik!

Impressum

Herausgegeben von:
Otto-Friedrich-Universität Bamberg, Lehrstuhl für Allgemeine Pädagogik, Projekt BaKuLe
Markusplatz 3, 96047 Bamberg
Redaktion und Texte: Annette Scheunpflug, Martina Osterrieder, Carina Götz, Johanna Barth, Amelie Bona, Mark Wenz, Monika Rapold
Layout und Satz: Martina Osterrieder, Carina Götz
Bildnachweise: Avatare KI-generiert; Icons/Elemente: ©Canva.com]
Druck: Hausdruckerei der Otto-Friedrich-Universität Bamberg, Feldkirchenstraße 21, 96047 Bamberg
Bamberg, Oktober 2026
1. Auflage
© 2026
Danksagung: Die Idee entstand inspiriert durch das "Self-Hack-Workbook"der University of Oulu & Creativity Squads 2026. S. 24-41 folgen dem Self-Hack-Workbook, wurden übersetzt und für die Anwendung an einer deutschen Universität hin überarbeitet.

Rechtehinweis:
Dieses Werk ist durch das Urheberrecht und/oder die Angabe einer Lizenz geschützt. Es steht Ihnen frei, dieses Werk auf jede Art und Weise zu nutzen, die durch die für Sie geltende Gesetzgebung zum Urhebberrecht und/oder durch die Lizenz erlaubt ist. Für andere Verwendungszwecke müssen Sie die Erlaubnis der Rechteinhaberinnen und Rechteinhaber einholen.

10.20378/irb-117615

Für dieses Dokument gilt die Creative-Commons-Lizenz CC BY.
Die Lizenzinformationen sind online verfügbar:
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0

BAKULE
Teilprojekt Lehrgemeinschaften

Gefördert durch die
Stiftung Innovation in der Hochschullehre



Martina Osterrieder



Mark Wenz



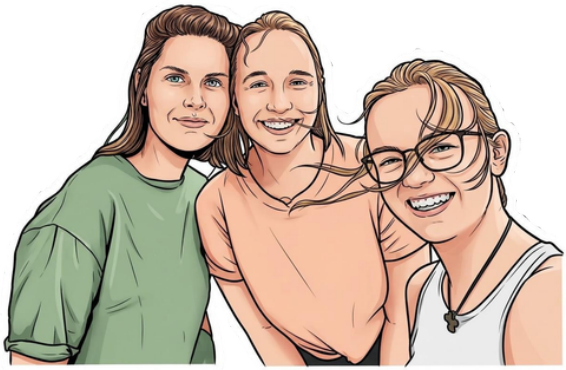
Annette Scheunpflug



Monika Rapold

ZUSAMMEN DENKEN

Logbuch zum Studieneinstieg



Carina Götz, Amelie Bona, Johanna Barth



Inhaltsverzeichnis

Herzlich Willkommen 6

Lernen ohne Anwesenheitspflicht 8

Hochschulgemeinschaft 10

Umgang mit dem Studium 12

Lebensmodelle im Studium 16

First Steps to Study – Mein Erste-Hilfe-Kit für den Unistart 24

Der Kalender – wie ich im Studium den Überblick behalte 26

Zeitfresser im Visier: So gewinne ich die Kontrolle über mein Semester zurück 30

Skill-Mapping: Meine Fähigkeiten strukturiert auf einen Blick 33

Das Geheimnis des Glücklichseins 37

Nach einem Monat Erfarungen an der Universität: Die Universität als Lernort 42

Fazit nach einem Semester 48

Notizen 50

Literatur 54

HERZLICH WILLKOMMEN

Mit diesem Buch können Sie sich den Einstieg in das Studium und speziell in das Fach der Allgemeinen Pädagogik erleichtern. Sie beginnen jetzt einen neuen Lebensabschnitt – weg von der Schule, hin zu eigenverantwortlichem Leben und Lernen.

Jetzt ist alles anders als in der Schule: Sie sind alleine für Ihr Lernen verantwortlich. Sie bereiten sich auf den Beruf der Lehrkraft vor, einen wunderbaren, sinnstiftenden Beruf, der jeden Tag Freude macht, in dem Sie junge Menschen fördern, begleiten und damit die Gesellschaft prägen. Es ist aber auch ein Beruf, der als herausfordernd und anstrengend erlebt werden kann. Wir wissen aus der Forschung (Kunter et al. 2011; Baumert und Kunter 2013, 314 ff.; Menge 2025, S. 737): Wer gut vorbereitet in den Lehrberuf startet, empfindet diesen als weniger anstrengend. Damit Sie einen guten Start ins Studium haben und Sie sich schon im Studium optimal auf Ihren Beruf vorbereiten können, stehen wir, das Team der Allgemeinen Pädagogik, und damit auch dieses Buch Ihnen unterstützend zur Seite - **ein Mitmach-Buch zur Unterstützung Ihres eigenen Lernens.**



Die praxisrelevante Perspektive kam bei mir vor allem in den Praktika zum Tragen, denn bei der Vorbereitung meiner ersten Stunden wurde ich immer mit der Frage konfrontiert: Welchen Beitrag zur Bildung soll mein Unterrichtsentwurf leisten?
So haben mir gerade die Bildungstheorien geholfen, dies zu reflektieren, um meinen eigenen Zugang zu Bildung zu finden. Durch diesen Zugang wurde mir klar, welche Lehrkraft ich sein und was ich den Schüler:innen beibringen möchte.

Vielleicht möchten Sie Lehrer:in werden, weil Sie etwas besser machen möchten, als Sie es selbst erlebt haben, oder weil Sie selbst von tollen Lehrkräften inspiriert wurden. Damit Sie später einen guten Einstieg in den Beruf haben und lange daran Freude empfinden können, lohnt es sich, früh die Grundlagen dafür zu legen. Wir laden Sie dazu ein, Ihre Gewohnheiten, Ihre Werte besser kennenzulernen und zu verstehen, was Sie antreibt und was Ihnen Motivation bringt. Wir möchten Ihnen Hilfestellung darin bieten, sich selbständig organisieren zu lernen und Ihnen damit viel Stress und Angst zu nehmen. Denn das Studium besteht aus so viel mehr als nur Pauken.

Dieses Buch ist als Mitmach-Buch angelegt. Lesen Sie es quer, nehmen Sie einen Stift und schreiben Sie Ihre Gedanken hinein. Arbeiten Sie mit diesem Buch an der Hand an Ihren Fähigkeiten, effektiver und informierter durchs Studium zu kommen! In diesem Buch geht es meistens nicht um falsch oder richtig – wo es eine eindeutige Lösung gibt, ist dies vermerkt – sondern um Ihr eigenes Nachdenken und um Ihre Erfahrung: Was bringe ich an Erfahrungen und Ideen in das Studium mit?

Viel Freude damit wünscht Ihnen
das Team der Allgemeinen Pädagogik!

LERNEN OHNE ANWESENHEITSPFLICHT

An der Uni gibt es, anders als in der Schule, keine Anwesenheitspflicht. Das bedeutet nicht, dass man nicht da sein sollte – unsere Uni ist eine Präsenzuniversität. Das heißt, es wird davon ausgegangen, dass man sowieso zu den Vorlesungen und Seminaren geht – nicht, weil jemand Sie zwingt, sondern weil dort gemeinsam gelernt wird. Die Universität ist ein Ort, der vom Austausch miteinander lebt. Studierende, Dozierende, Professor:innen: **Alle haben etwas Wertvolles beizutragen.**

Sie haben sich dazu entschieden, an der Universität Bamberg zu studieren. Dazu gehört so viel mehr, als nur Prüfungen zu schreiben und zuhause vor dem Computer zu sitzen. Dazu gehört der Austausch mit den Kommiliton:innen, mit Ihrer Professor:in und den anderen Dozierenden auf dem Campus. Da gibt es so viel mehr zu lernen als nur den Prüfungsstoff. Wer alleine zu Hause bleibt, verpasst die wichtigsten Lektionen und auch das Beste am Studium.

An der Uni lernen Sie nicht nur durch den reinen Unterrichtsstoff. Sie entwickeln eine Haltung und werden Teil einer Community: Sie lernen, Probleme wissenschaftlich zu betrachten und Fragen systematisch zu stellen. Im Hinblick auf die Arbeit als Lehrkraft lernen Sie auch, indem Sie verschiedene Lehrpersonen erleben, die selbst unterrichten. Sie registrieren unzählige Details, wie Unterricht gelingen kann. Dabei lernen Sie auch unbewusst. Sie nehmen sich etwa ein Beispiel an inspirierenden Personen und lehnen ab, was Ihnen selbst nicht entspricht. Nicht nur Ihr Kopf lernt - auch Ihre Gefühle und Ihr Körper lernen - zum Beispiel wenn Sie vor anderen Menschen frei sprechen und mit ihnen interagieren. In der Fachsprache heißt das, man wird in einen Beruf hineinsozialisiert.

Sie haben die Freiheit zu wählen, wie intensiv Sie lernen und wie gut Sie sich in diesen Jahren auf den Beruf vorbereiten. Das wird durch die Noten, die Sie erreichen, nicht vollständig abgebildet. Aber vieles, was Sie an der Uni erleben, was Lehrende oder Ihre Kommiliton:innen zwischen Tür und Angel sagen, was nebenbei erwähnt wird, wird Ihnen schon jetzt und auch später im Beruf sehr viel helfen.

DER WERT EINER HOCHSCHULBILDUNG BESTEHT WENIGER DARIN, VIELE FAKTEN ZU LERNEN, ALS DARIN, DEN GEIST IM DENKEN ZU SCHULEN.



Schau gerne mal beim Spieleabend der Huwi vorbei, das macht immer viel Spaß!



Gerade den Austausch in den Seminaren finde ich immer mega spannend. Sind gute und kontrastreiche Diskussionen entstanden, hat man nicht nur was dazugelernt, sondern es hat einfach Spaß gemacht!
Mir ist es am Anfang nicht leicht gefallen, mich zu melden und es ist mir nicht immer jede Woche perfekt geglückt, aber man muss nicht in jeder Sitzung perfekt sein! Alles braucht seine Zeit.

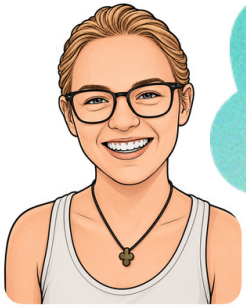
Hochschulgemeinschaft

Sie und Ihre Kommiliton:innen studieren jetzt alle an der Universität Bamberg. Damit haben Sie schon mal viel gemeinsam. Gleichzeitig aber bringen Sie zum Teil ganz unterschiedliche Voraussetzungen mit.

Vielleicht müssen Sie, um Ihr Studium und die Miete zu finanzieren, viel arbeiten. Vielleicht haben Sie ein oder mehrere Kinder. Vielleicht haben Sie vorher etwas anderes gelernt, die Schulzeit ist schon eine Weile her und Sie müssen erst mal wieder in Ihren Lernrhythmus finden. Vielleicht pendeln Sie täglich eine größere Strecke. Vielleicht pflegen Sie Angehörige. Vielleicht ist Deutsch nicht Ihre Muttersprache. Vielleicht bringen Sie Beeinträchtigungen mit, die andere sehen oder auch nicht sehen können. Vielleicht haben Sie in der Schule schon Angst vor Prüfungen gehabt und sind gerade besorgt, ob Sie das alles schaffen können.

Sie und Ihre Kommiliton:innen sind einzigartig. Jede:r von Ihnen bringt ganz viel Potenzial mit, auf ihre/seine Weise das Campusleben und -Lernen besser und schöner zu machen. Das heißt: auch wenn Sie sich vielleicht sogar jetzt so fühlen - **Sie sind nicht allein!**

Die Gespräche und Diskussionen, die Sie nach den Vorlesungen oder in den Seminaren führen, die Freundschaften, die entstehen, die Kontakte, die Sie vor Ort knüpfen, können Ihr Leben verändern. Wir laden Sie ein, Teil dieser Gemeinschaft zu werden und sie mit Ihrer Persönlichkeit, Ihrem Wissen und Ihren Ideen mitzugestalten!



Ich habe nach der Realschule eine Ausbildung gemacht und bin so an die Uni gekommen. Um das Studium zu finanzieren, arbeite ich. Es ist nicht immer leicht, aber es macht mir richtig viel Spaß. Dadurch habe ich viele tolle Menschen kennengelernt und viel über mich und andere gelernt.

Überlegen Sie:

Was kann ich besonders gut und wie kann mir das helfen, erfolgreich durchs Studium zu komen?

Welche Aspekte am Studium könnten mich besonders herausfordern?

Was könnte mir helfen, die herausfordernden Aspekte zu meistern?

Lebensmodelle im Studium

Sie und Ihre Kommiliton:innen sind teilweise in sehr unterschiedlichen Lebenslagen und Sie haben unter Umständen sehr unterschiedliche Lernbiografien ausgebildet. Das heißt, während eine Person mit Stipendium studiert und sich keine Sorgen um ihren Unterhalt machen muss, muss die andere Person jobben und vielleicht noch ihre Oma pflegen.

Gleichzeitig hat die eine Person vielleicht schon in der Schule mit Prüfungsangst gekämpft, die nächste Person war immer zuversichtlich, was ihre Leistungen betrifft, aber vielleicht hatte sie immer Angst, ob sie Freund:innen findet. Während eine Person sich einen Lernplan macht und diesen systematisch angeht, hat die andere immer auf den letzten Drücker gelernt und ist damit bislang ganz gut durchgekommen.

Jetzt aber ist die Schule vorbei, der Lernstoff wird mehr und Sie haben weniger Vorgaben, wann und wie Sie lernen müssen. Das heißt, es braucht neue Lernstrategien, damit Sie mit möglichst wenig Stress und Aufwand durch Ihr Studium kommen.
Deshalb ist es gut, erst einmal zu überlegen, wie Sie gerne und gut lernen.
Schreiben Sie daher einmal Ihre Gedanken auf!



Zu welchen Zeiten und an welchen Orten kann ich mich besonders gut konzentrieren? Woran könnte das liegen?

**Welche Lese- oder Lernstrategien kenne ich bereits?
Wie setze ich sie ein?**

Sprechen Sie mit Ihren Kommiliton:innen! Welche Zeiten und Orte finden sie zum Lernen gut? Welche Lernstrategien wenden sie an?

Wir zeigen die Vielfalt von Herangehensweisen an das Lernen mal zur Vereinfachung anhand von vier verschiedenen fiktiven Personen, deren Art und Weise mit der Vorlesung umzugehen zugespitzt ist. Überlegen Sie beim Lesen mal, mit wem Sie am meisten Ähnlichkeiten haben könnten!



Theodor:
Der Solo-Lernende mit geringer Selbstregulation

Theodor ist ein durchschnittlich sozialer Typ. Was er machen muss, das macht er. Aber er braucht Druck, um zu lernen. Im Studium genießt er die Freiheit – er jobbt viel, aber liebt auch seine Freizeit. In die Vorlesungen und Seminare geht er nur am Anfang. Er holt sich den Einschreibeschlüssel für den VC und nimmt sich dann vor, selbstständig zu lernen. Da er viel jobbt, um sich seinen Lebensunterhalt zu finanzieren, ist er nur wenig an der Uni anzutreffen. Er lernt wenige Wochen vor der Klausur.



Alexandra:
Die Solo-Lernende mit hoher Selbstregulation

Alexandra kommt ebenfalls nur wenig in die Uni. Nach einer Ausbildung zur Erzieherin hat sie erst einige Jahre in diesem Beruf gearbeitet. Sie ist alleinerziehende Mutter. Sie jobbt und kümmert sich um ihre Tochter. Um das Studium zu schaffen, muss sie sich gut organisieren, dass sie Job, Kind und Studium unter einen Hut bekommt. Sie ist älter als viele Studierende. Sie lernt regelmäßig selbstständig und geht dann in die Veranstaltungen, wenn sie den Eindruck hat, dass sie alleine nicht weiterkommt. Sie nutzt die Beratungsangebote der Universität und ist in jeder Veranstaltung, die sie besucht, in Kontakt mit der oder dem Dozierenden.



Maria:
Die sozial mit anderen Lernende

Maria hat schon in den Einführungstagen in das Studium eine nette Gruppe von Studierenden im gleichen Studiengang gefunden. Jetzt sind sie eine Kerngruppe von vier Personen, die viel zusammen machen, sich auf einen Kaffee treffen und gemeinsam die Lehrveranstaltungen besuchen. Eine von ihnen ist immer in der Vorlesung. Sie treffen sich und gehen den Stoff gemeinsam durch. Sie lernen miteinander. Die Veranstaltungen besucht sie sporadisch.

Samuel:
Der sachorientiert von Expert:innen Lernende

Samuel studiert, weil es ihn interessiert. Er findet es toll, in Vorlesungen und Seminaren so vielen gut ausgebildeten, interessanten Dozierenden zu begegnen. Er lernt gerne von diesen Expert:innen und findet es leichter, sich auf die Klausur vorzubereiten, wenn man sich im Seminar und in der Vorlesung mit diesen Inhalten bereits einmal beschäftigt hat. Dafür nimmt er gerne in Kauf, dass in einer Vorlesung auch manchmal Dinge thematisiert werden, die er bereits kennt, oder die ihn nicht so interessieren. Samuel arbeitet manchmal in Lerngruppen, manchmal alleine.



Chancen und Risiken verschiedener Modelle

Jedes dieser vier Modelle zu lernen birgt Chancen und Risken.

Theodor nutzt die Chancen auf eine selbstbestimmte Lebenszeit in besonderem Maße. Er genießt das Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung. Allerdings ist dieses Modell besonders anfällig dafür, Aufgaben aufzuschieben und anzuhäufen anstelle diese zu bearbeiten. Die Berge an Arbeit werden im schlimmsten Fall immer größer und irgendwann nicht mehr zu bewältigen. Manchmal verbergen sich hinter dem Extrem dieser Ausprägung auch unbearbeitete psychische Probleme. Psychische Probleme sind gar nicht so selten und können durchaus auch gut behandelt werden. Leider ist das Sprechen darüber bis heute vielfach tabuisiert. Gerade im Lehramtsstudium machen sich viele Studierende sorgen darüber, nicht verbeamtet zu werden, wenn sie sich an entsprechende Beratungsstellen wenden. Durch die Tabuisierung und Nicht-Bearbeitung entsprechender Themen wird viel Leid erzeugt. Angesichts der Tatsache, dass der Lehrberuf sehr fordernd ist, kann es Sinn machen, sich lieber früher als später Hilfe zu suchen. Mehr dazu unter folgendem Link: https://www.uni-passau.de/fileadmin/dokumente/studium/studienberatung/Behindertenberatung/Information-Studierende_Verbeamtung_2022.pdf

Im Rahmen der Vorlesung Psychologie (EWS) IIa, immer im Sommersemester, gibt es im Kontext von Beruflicher Entwicklung und Gesundheit von Lehrkräften eine Veranstaltung, in der das Thema „Verbeamtung im Blick: Mentale Gesundheit im Lehramtsstudium und im Lehrberuf" behandelt wird. In der Veranstaltung kommen Expert:innen zu Wort, z.B. eine Psychotherapeutin, eine Amtsärztin oder eine Präventionsspezialistin. Schaut nach dem Programm der Vorlesung!

Empirisch ist belegt (Reinders 2005), dass dieses Modell in der Regel bis zu einer Note schlechtere Ergebnisse erreicht als die Mitstudierenden. Für Lernende dieses Typus ist deshalb die Arbeit an der eigenen Selbstorganisation und Selbstdisziplin oder je nach Fall auch die Aufarbeitung der persönlichen Themen, unterstützt durch Beratungsstellen oder Therapie, wichtig, um die Voraussetzungen für das Lernen zu verbessern und fit für den Beruf zu werden.





Modelle wie das von **Alexandra** sind häufig sehr effizient, schaffen ein Studium trotz schwieriger Lebensbedingungen mit gutem Ergebnis. Dieses Lernmodell ist jedoch besonders anfällig für Erschöpfungszustände und Burn-Out sowie auch dafür, das Studium abzubrechen und nicht zu Ende zu führen. Auch für Ihren Fall bietet die Universität Bamberg zahlreiche Beratungsstellen, die Unterstützung bieten können.

Beratungsmöglichkeiten bietet die Uni Bamberg in einem solchen und anderen Fällen viele, je nach Indikation:

- Gleichstellungsbeauftragte: https://www.uni-bamberg.de/gleichstellungsbeauftragte/
- Konfliktberatung für Studierende: https://www.uni-bamberg.de/organe-und-einrichtungen/beratungsangebote/konfliktberatung-fuer-studierende/
- Kontaktstelle Studium und Behinderung: https://www.uni-bamberg.de/bafbs/
- Psychotherapeutische Beratungsstelle: https://www.swerk-wue.de/bamberg/beratung/psychotherapeutische-beratung
- Sozialberatungsstelle: https://www.swerk-wue.de/bamberg/beratung/sozialberatung
- Hier findet sich eine allgemeine Liste von Beratungsangeboten der Uni Bamberg: https://www.uni-bamberg.de/organe-und-einrichtungen/beratungsangebote/

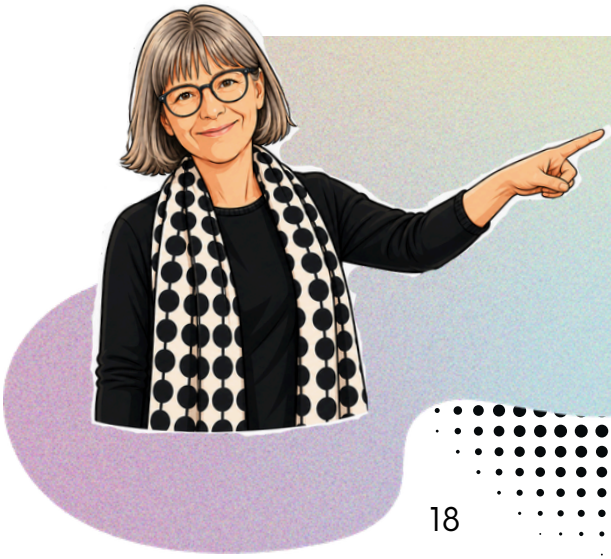
In herausfordernden Lebenssituationen ist es besonders wichtig, das Studium umsichtig zu planen, Pausen miteinzubeziehen und das Beratungsangebot der Universität zu nutzen.

Chancen und Risiken verschiedener Modelle

Es gibt an der Uni Bamberg generell verschiedene Möglichkeiten, um passend auf herausfordernde Lebensumstände zu reagieren, z. B. mit

- **Teilzeitstudium:** Menschen, die Betreuungsaufgaben übernehmen oder im Umfang von ca. einer halben Stelle arbeiten (das bedeutet im Lehramt: 10 bis 12 Stunden Unterricht), sollten in ein Teilzeitstudium wechseln. Inhalte und Ziele eines Teilzeitstudiums sind identisch zu einem Vollzeitstudium, allerdings wird die Anzahl der ECTS Punkte und damit die zeitliche Belastung pro Semester in Teilzeit reduziert, dafür das Studium insgesamt verlängert: https://www.uni-bamberg.de/studium/im-studium/studienorganisation/teilzeitstudium/

- **Beurlaubung:** Studierende können außerdem auf Antrag mit Verweis auf vorliegende Gründe (z. B. Auslandsstudium, Krankheit, Elternzeit) von der Verpflichtung zu einem ordnungsgemäßen Studium befreit werden: https://www.uni-bamberg.de/studium/im-studium/studienorganisation/beurlaubung/



Für Modelle wie bei **Maria** ist das Studium häufig auch sehr effizient zu schaffen. In der gemeinsamen Zusammenarbeit kann man sich wunderbar bestärken und unterstützen. Dieses Lernmodell funktioniert dann besonders gut, wenn die Gruppe aus unterschiedlichen Personen besteht, die sich in der Breite des Studiums wohlfühlen und zusammen alle Bereiche gut abdecken. Dieses Lernmodell kann aber auch als „Blase" wirksam werden, in der man sich vor all dem, was einem zunächst nicht plausibel vorkommt, wirksam abschottet. Zum Beispiel kann sich eine solche Gruppe in ihrer Distanz zu wissenschaftlichen Theorien gegenseitig verstärken oder in ihrer Lernangst vor bestimmten Themen. Dann wirkt eine solche Gruppe einschränkend und begrenzend.



Das Studium ist eine große Chance für neuartige Erfahrungen, die man bisher im Leben nicht gemacht hat. Auslandsaufenthalte, Ringvorlesungen, Praktika, Begegnung mit besonderen Menschen, neue Theorien und Diskussionen über abgefahrene Sachverhalte – das sind besondere Erfahrungsmomente im Studium. Auf diese Weise die Welt zu erkunden, kann eine große Bereicherung sein und es wäre schade, das zu verpassen!

Deshalb ist es für Menschen dieses Typus bedeutsam, offen zu bleiben und unterschiedliche Dinge im Studium auszuprobieren. Für eine solche Gruppe ist es hilfreich, immer wieder bewusst das Neue, Unbekannte und Ungewohnte zu suchen!

Chancen und Risiken verschiedener Modelle

Für Typen wie **Samuel** ist das Studium häufig eine erfüllte Lebenszeit mit neuen Lernanregungen. Diese Studierenden erreichen häufig gute Noten und einen hohen Kompetenzzuwachs. Das Risiko liegt darin, das Studium nicht genug für die eigene Schwerpunktsetzung und Profilentwicklung zu nutzen, sondern weiterhin als eine Art Schule mit ständiger Pflichterfüllung zu „absolvieren". Studierende dieses Typs sollten bewusst im Studium eigene Schwerpunkte setzen und ein persönliches Profil ausbilden.



ECTS-Punkte, oder für das Lehramtsstudium **LP** (Leistungspunkte) sind das internationale Maß, das Leistungsanforderungen in Zeit übersetzt vergleichbar machen soll. Es handelt sich nicht um eine Checkliste, die einen Kompetenzerwerb garantiert. Sie sind vielmehr Hinweise, die auf die Intensität hinweisen, mit der man sich mit einem Inhalt ca. befassen sollte. Am eigenen Kompetenzprofil muss jede:r Studierende selbst arbeiten.

Hilfe dafür gibt der Bamberger Assistent zur Unterstützung der Lehrveranstaltungskoordination und -Auswahl (BAULA). **BAULA** ist der digitale Studienassistent (für Lehramtsstudierende) der Uni Bamberg. Mit dem BAULA können Sie Ihr Semester planen und organisieren. Über Baula können Sie Ihren Lehrveranstaltungs(Stunden)plan erstellen. Dabei haben Sie nicht nur die Termine und ECTS-Punkte (wichtig für BAFöG) im Blick, sondern auch Ihre bisher erworbenen Kompetenzen und Noten (wenn mit FlexNow verbunden). Hier geht es zum BAULA: https://baula.minf.uni-bamberg.de/welcome.

Natürlich sind die beschriebenen Typen sogenannte Idealtypen – so gibt es sie in „Reinform“ nicht. Vielmehr sind viele Personen Mischformen oder haben noch ganz andere Kennzeichen als die hier beschriebenen.

Entscheiden Sie nun im Hinblick auf die Vorlesung in der Allgemeinen Pädagogik: Wie möchte ich am liebsten lernen? Welcher Typ bin ich oder möchte ich sein? Was bedeutet dies im Hinblick auf Chancen und Risiken? Wie optimiere ich die Chancen und minimiere ich die Risiken?

Welcher Typ ist mir am ähnlichsten? Warum?

Welcher Typ möchte ich sein? Warum?

Chancen und Risiken verschiedener Modelle

Das sind meine Chancen und so kann ich sie noch besser nutzen:

Das sind die Risiken meines Lernverhaltens und so möchte ich sie minimieren:

Das nehme ich mir vor, um mich selbst herauszufordern, das Neue, Unbekannte und Ungewohnte an der Uni zu entdecken:

Mir haben mal zwei Personen den Tipp gegeben, beim Lernen spazieren zu gehen. Ich wäre da nie selbst drauf gekommen, aber es hat mir beim Lernen für das Staatsexamen sehr geholfen. Ich kann die Wege am Fluss sehr empfehlen. Aber ACHTUNG: Immer darauf achten, wo man hinläuft!



Ideen für Lernorte draußen:
ERBA-Park
Hain (Botanischer Garten)
TB5 (Innenhof)
TB2 (Innenhof)
kleiner Tipp: TB5, U2,... werden von Google Maps gefunden.



Dein Lebens-Kompass: Welche Aspekte zählen für dich?

Diese Übung soll helfen, verschiedene Aspkte Ihres Lebens zu visualisieren und zu strukturieren. Auch wenn das Studium einen wichtigen Platz in Ihrem Leben einnehmen wird, ist es ebenso wichtig, Zeit für andere Lebensbereiche zu haben. Ihr persönlicher Kompass soll Ihnen zudem helfen, besser zu verstehen, was Sie in Ihrem Leben glücklich und zufrieden macht und woran Sie noch arbeiten möchten.

Eine kleine Einführung

1. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und notieren Sie sich, welche verschiedenen Aspekte in Ihrem Leben Ihnen wichtig sind.

Verschiedene Bereiche meines Lebens

2. Teilen Sie zuerst den Kreis auf der nächsten Seite in unterschiedliche Teile. Jeder dieser Teile steht für einen Lebensaspekt. Haben Sie sich oben sechs verschiedene Bereiche aufgeschrieben, sind es am Ende sechs Segmente.

Zusätzlich können Sie sich überlegen, wie viel Prozent jeder Teil des Kreises von den gesamten 100 Prozent erhält. Dadurch ist noch einmal eine individuelle Gewichtung der Lebensbereiche zu erkennen.

3. Bewerten Sie in einem nächsten Schritt die unterschiedlichen Aspekte auf einer Skala von 1 bis 10 danach, wie viel Zeit sie mit diesen im alltäglichen Leben verbringen und wie unzufrieden bzw. wie zufrieden Sie derzeit damit sind, wie viel Zeit sie mit diesem Bereich in Ihrem Leben verbringen.

Versuchen Sie gleichzeitig während der Bewertung zu überlegen, warum Sie diesem Lebensaspekt diesen Wert auf der Skala gegeben haben. Bedeutet die Vergabe einer 3 für Schlaf, dass man zu wenig schläft oder ist vielmehr die Schlafqualität nicht gut?

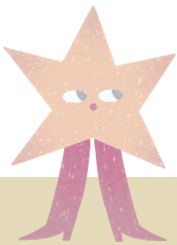
EXTRA
Neben den bereits genannten Tipps können Sie sich zusätzlich überlegen, wie man bestimmte Teilbereiche des Lebens verbessern kann. Konkret ist gemeint: Wie kann ich meine Schlafqualität verbessern?

Der Kalender – wie ich im Studium den Überblick behalte

Ein Kalender ist eines der nützlichsten Hilfsmittel zur Strukturierung des Alltags. Er hilft Ihnen dabei, den Überblick über Vorlesungen und Prüfungen zu behalten, Ihr Selbststudium zu planen, Routinen zu entwickeln, die Ihr Wohlbefinden fördern, und ein Gleichgewicht zwischen Studium und Privatleben zu finden. Sie können je nach Vorliebe einen herkömmlichen oder einen elektronischen Kalender verwenden. Allerdings ist es empfehlenswert, dass Sie sich von Anfang an eine Kalenderführung aneignen.

Vorteile

- Sie erhalten einen besseren Überblick über Ihren Alltag und die anstehenden Aufgaben, was Ihr Gefühl der Kontrolle stärkt.
- Indem Sie Ihren Zeitplan und Aufgabenfristen in einen Kalender „auslagern", entlasten Sie Ihren Kopf.
- Sie können darüber hinaus besser sicherstellen, dass Sie genügend Zeit für Freizeit und Erholung haben.
- Mit dem Kalender können Sie Lern- und Alltagsroutinen entwickeln, die zu Ihnen passen.
- Durch die Erstellung eines konkreten und zielorientierten Wochenplans können Sie die Wahrscheinlichkeit verringern, Aufgaben zu vermeiden.
- Wenn Sie sich Ihres Zeitmanagements bewusst sind, hilft Ihnen das, Ihre Zeit für die Dinge zu nutzen, die Ihnen wichtig sind.



Leitfaden

1. Tragen Sie in die Kalendervorlage auf der übernächsten Seite Ihre Aufgaben und Termine für die nächste Woche ein. Beginnen Sie damit, Ihre regelmäßigen Termine und die unverzichtbaren Aufgaben einzutragen, die Sie nicht auslassen dürfen. Dazu könnten beispielsweise folgende Punkte gehören:

- Informationsveranstaltungen und Treffen mit den Tutoren während der Einführungswochen
- Vorlesungen und Gruppentreffen
- Kurspläne, z. B. Prüfungstermine und Rückgabe von Hausarbeiten
- Zeitaufwand für das Selbststudium, z. B. für das Verfassen einer Hausarbeit, das Durcharbeiten von Materialien oder die Vorbereitung auf eine Prüfung
- mögliche Arbeitsschichten
- sonstige wichtige Termine.

Möglicherweise kennen Sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht alle Stundenpläne für Ihre Kurse, aber als Hausaufgabe tragen Sie bitte alle Vorlesungen und Übungen, die Ihnen bereits bekannt sind, für diesen Zeitraum in Ihren Kalender ein. Auf diese Weise behalten Sie von Anfang an den Überblick über Ihre Kurse.

2. Als nächstes: Schreiben Sie die für Sie wichtigen Aktivitäten, die Ihr Wohlbefinden untersützen, auf. Diese können sein:

- soziales Leben, z. B. sich mit Freunden und Familie treffen und Zeit mit ihnen verbringen
- Sport, Hobbys
- Mahlzeiten zubereiten, essen
- ausreichend Schlaf, Erholung und Regeneration

Hier noch zwei Möglichkeiten, wie Sie Ihren Kalender erweiteren können:

To-Do-Listen: Diese geben einem nicht nur die Möglichkeit, Dinge, die zu tun sind, nacheinander abzuarbeiten, sie helfen bei der Legung von Prioritäten und geben einem das Gefühl, etwas erreicht zu haben.

Das Festhalten von Gewohnheiten: Das Finden und Beibehalten geeigneter Routinen und Gewohnheiten fördert Ihr Wohlbefinden und die Fähigkeit, Ihr Studium zu bewältigen. Versuchen Sie, einen relativ regelmäßigen Schlaf- und Essrhythmus einzuhalten, und überlegen Sie, welche weiteren Routinen Ihrem Alltag Sinn verleihen würden. Das Erfassen von Routinen ist motivierend und lohnend, da Sie Feedback zu Ihren regelmäßigen Aktivitäten in visueller Form erhalten.

Weitere Tipps zum Führen eines Kalenders:

- Tragen Sie Ihre eigenständigen Lernaktivitäten, wie zum Beispiel das Lernen für eine Prüfung oder das Verfassen von Essays, immer in Ihren Kalender ein. Andernfalls können Sie leicht vergessen werden und Ihr Zeitplan wirkt möglicherweise lockerer, als er tatsächlich ist.
- Verwenden Sie verschiedene Farben für unterschiedliche Aktivitäten; unterscheiden Sie beispielsweise durch diese Lern- und Freizeitaktivitäten.
- Lassen Sie etwas Flexibilität in Ihrem Kalender, insbesondere für die Freizeit.
- Finden Sie heraus, welche Art der Terminplanung Ihnen liegt; manche Menschen schreiben gerne alles auf, was sie tun müssen, einschließlich der Mahlzeiten, andere bevorzugen einen entspannteren Ansatz.
- Entwicklen Sie eine Lern- und Tagesroutine, die zu Ihnen passt! Lernen Sie lieber gleich morgens, nachmittags oder abends? Was ist für Sie die beste Lernumgebung? Nutzen Sie Ihren natürlichen Tagesablauf.

Meine Woche

Datum:

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Zeitfresser im Visier: So gewinne ich die Kontrolle über mein Semester zurück

Wir alle wissen, wie schwer es manchmal ist, anzufangen oder sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Aufschieben und das Vermeiden von Aufgaben sind unter Studierenden sehr verbreitet. Das Studium erfordert Selbstständigkeit und gute Selbstmanagementfähigkeiten, deren Erwerb am Anfang einige Zeit in Anspruch nehmen kann. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass Aufschieben nicht dasselbe ist wie Faulheit, sondern ein erlerntes Verhalten! Da es erlernt ist, kann es auch wieder abgewöhnt werden.

Das Vermeiden von Aufgaben hilft uns, unangenehme Gefühle zu vermeiden, denn oft beruht das Aufschieben auf negativen Überzeugungen über unsere eigenen Fähigkeiten: Die Aufgabe ist zu schwierig, ich schaffe das nicht, ich bin nicht gut darin ...

Der Schlüssel zur Überwindung des Aufschiebens liegt darin, sich der eigenen Handlungen und Gedanken in jenen Momenten bewusst zu werden, in denen man Schwierigkeiten hat, sich zu konzentrieren, und den Anfang vermeidet. Indem man sich seiner Handlungen bewusst wird, kann man den Kreislauf des Aufschiebens durchbrechen und Wege finden, die einem helfen, den Anfang zu machen.

Als Nächstes schauen wir uns die Zeitfresser an, die Ihre Zeit und Aufmerksamkeit für wichtigeren Aufgaben einschränken.



1. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit zum Nachdenken und versuchen Sie, Ihre eigenen Zeitfresser zu identifizieren. Schreiben Sie in das untenstehende Feld die Tätigkeiten, die Sie oft ausüben, wenn Sie das Lernen oder andere wichtige Dinge aufschieben.

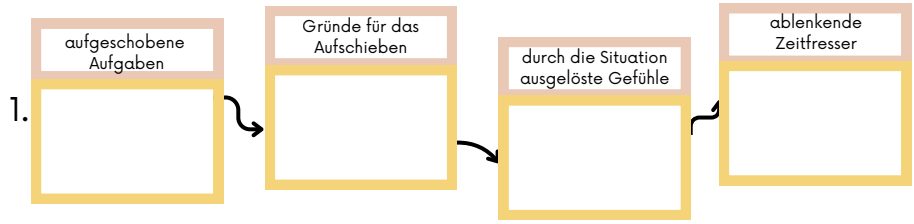
Meine Zeitfresser

Beispiele für Zeitfresser: soziale Medien, Aufräumen, lange Pausen machen, zu viel nach Informationen suchen, Aufgaben zu sehr und zu detailliert abarbeiten, sich auf mehrere Aufgaben gleichzeitig konzentrieren usw.

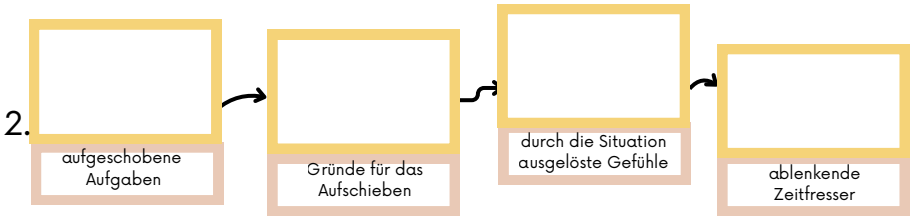
2. Denken Sie als Nächstes an die jüngste oder eine typische Situation, in der Sie etwas Wichtiges aufgeschoben haben und stattdessen Zeit mit Ihren Zeitfressern verbracht haben. Versuchen Sie, die Situation mithilfe der folgenden Felder zu analysieren.

Was war die Sache, die Sie vermieden oder aufgeschoben haben?
Welche Gedanken und Gefühle hat diese Situation in Ihnen ausgelöst, als Sie darüber nachgedacht haben, damit anzufangen?
Können Sie erkennen, warum es so schwierig war, damit anzufangen?
Welche Gedanken und Gefühle sind in Ihnen aufgekommen, als Sie es aufgeschoben haben?
Können Sie ausmachen, was Ihre Aufmerksamkeit abgelenkt und Zeit gekostet hat?

Sie können eine oder mehrere Situationen aufschlüsseln. Sie können auch später zu der Aufgabe zurückkehren, um die Situation zu klären, die Sie zum Aufschieben veranlasst hat.



Den Zeitfressern auf der Spur: Das Aufschieben verstehen



3. Überlegen Sie sich einige konkrete Möglichkeiten, wie Sie sich selbst motivieren und belohnen können. Wenn Sie das nächste Mal den Beginn oder die Erledigung einer wichtigen Aufgabe hinauszögern, wie könnten Sie sie selbst dazu ermutigen, anzufangen? Wie könnten Sie sich belohnen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Schreiben Sie Ihre Ideen in das Feld „Meine Motivation und Belohnungen“ auf der nächsten Seite.

Motiveren und Belohnen

P.S.: Achten Sie auch darauf, wie Sie sich selbst motivieren. Verwenden Sie die Peitsche oder das Zuckerbrot? Das Zuckerbrot ist eine viel schönere Option! Vergleichen Sie dazu die folgenden Beispiele:
„Ich kann mich abends nicht mit meinen Lernpartner:innen treffen, wenn ich nicht 5 Seiten Seminararbeit schreibe.“ oder:
„Sobald ich 5 Seiten Hausarbeit geschrieben habe, gehe ich mit meinen Freund:innen ins Kino und kaufe mir ein paar Snacks.“

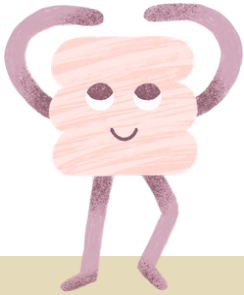
Skill-Mapping: Meine Fähigkeiten strukturiert auf einen Blick

Wenn Sie an die Universität kommen, verfügen Sie bereits über ein breites Spektrum an Fähigkeiten aus unterschiedlichen Bereichen. Beispielsweise haben Sie durch früheres Lernen, Hobbies oder Ferienjobs viele Kompetenzen erworben, von denen Ihnen manche vielleicht gar nicht bewusst sind.

Das Reflektieren über die eigenen Stärken und deren Formulierung ist während des Studiums wichtig, da es Ihnen hilft, Ihre berufliche Identität zu entwickeln, sich als Expert:in in Ihrem Fachgebiet weiterzuentwickeln und darüber nachzudenken, welchevon diesen Stärken Sie für Ihre zukünftige Karriere ausbauen möchten.

Sie können Ihre Fähigkeiten beispielsweise wie folgt kategorisieren:

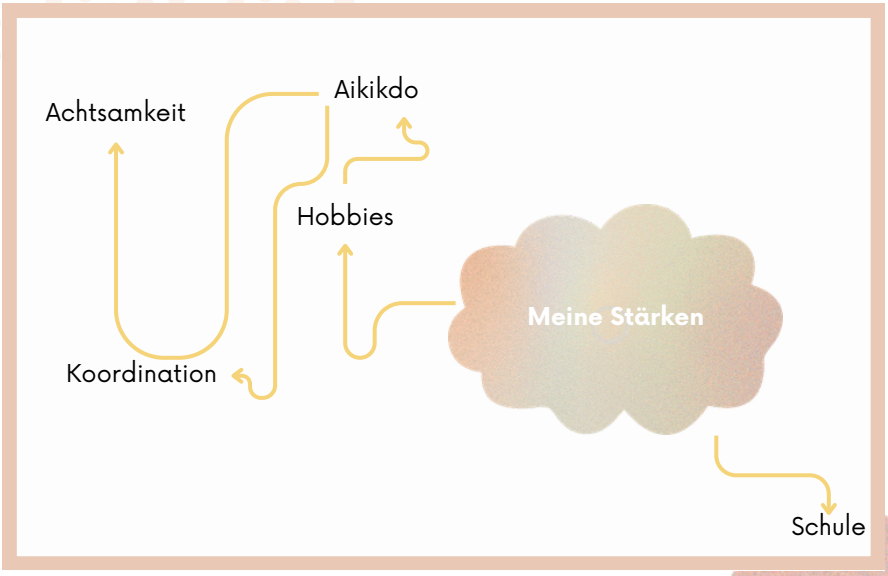
- fachliche Kompetenz, d. h. welches Fachwissen Sie in Bezug auf Ihr Fachgebiet besitzen,
- allgemeine berufliche Fähigkeiten, wie z. B. Selbststeuerung und Selbstmanagement, zwischenmenschliche und soziale Kompetenzen, Kommunikationsfähigkeiten usw.,
- sowie Metakompetenzen, wie z. B. die Stärken und Kompetenzen, die sich aus Ihrem Charakter und Ihrer Persönlichkeit ergeben.



Schritt für Schritt zum Skill-Mapping

1. Erstellen Sie auf der nächsten Seite eine Mindmap Ihrer eigenen Fähigkeiten. Sie können diese ganz nach Belieben weiter gestalten. Sollten Sie aber die Technik anwenden, die Ihnen aus dem Mindmap-Tool bekannt ist: Beginnen Sie mit einer Ausgangsidee oder einem Gedanken und bauen Sie darauf auf, sobald Ihnen weitere Dinge in den Sinn kommen.
Beginnen Sie in der Mitte Ihrer Mindmap, wo „meine Stärken" steht. Schreiben Sie zunächst die verschiedenen Dinge auf, die Sie bereits gemacht haben, wie zum Beispiel Hobbys, Studienfächer oder Ferienjobs, und denken Sie darüber nach, welche Fähigkeiten und welches Wissen Sie dabei erworben haben. Erweiteren Sie Ihre Mindmap so weit, wie Sie möchten.

Sie können das untenstehende Beispiel als Vorlage für Ihre eigene Mindmap verwenden.





Noch ein Tipp:
Eine Mindmap ist ein gutes Hilfsmittel, um Gedanken generell zu strukturieren, da Sie zu Beginn noch keinen genauen Plan davon haben müssen, was Sie zu Papier bringen möchten. Tatsächlich sind Mindmaps oft nützlich, wenn Sie Ihren Gedanken und Ideen freien Lauf lassen und Sie sie gleichzeitig auf verschiedene Weise ordnen und kategorisieren möchten. Eine Mindmap eignet sich beispielsweise auch gut zum Brainstorming für den Inhalt eines Aufsatzes.

Weitere Tipps für ein besser organisiertes Studium:

TAGESPLAN
Erstellen Sie sich mithilfe von Kalendern und To-do-Listen einen Tagesplan.

ROUTINEN UND RITUALE
Entwicklen Sie eine Lernroutine, ein „Ritual", das Sie immer vor dem selbstständigen Lernen durchführen, um sich darauf vorzubereiten. Finden Sie außerdem heraus, in welcher Lernumgebung Sie sich am besten konzentrieren können, und schalten Sie Ablenkungen aus.

EINSTIEGSÜBUNGEN
Beginnen Sie das Lernen mit einer „Einstiegsübung" – einer leicht verständlichen Aufgabe, die Ihnen den Beginn erleichtert.
Fangen Sie klein an!

AUFGABEN AUFTEILEN
Teilen SIe Aufgaben in kleinere Teile auf, damit sie leichter zu bewältigen sind. Denken Sie nicht, dass Sie das ganze Buch für die Prüfung lesen oder einen 20-seitigen Aufsatz schreiben müssen, sondern nehmen Sie sich vor, heute beispielsweise 5 oder 10 Seiten zu lesen oder eine Einleitung für den Aufsatz zu schreiben. Manchmal kommen Sie richtig in Schwung und schaffen vielleicht sogar mehr, ohne es zu merken!

POMODORO-TECHNIK
Probieren Sie die Pomodoro-Technik aus, die in ihrer Einfachheit darin besteht, 25 Minuten lang konzentriert mit einem Timer zu arbeiten und dann eine 5-minütige Pause zu machen. Wechseln Sie zwischen Arbeit und Pausen hin und her.

GRUPPENDRUCK
Lernen Sie lieber allein oder könnte „Gruppendruck", also das Lernen in einer Gruppe, für Sie funktionieren? Gründen Sie eine Lerngruppe mit Ihren Kommiliton:innen.

Das Geheimnis des Glücklichseins

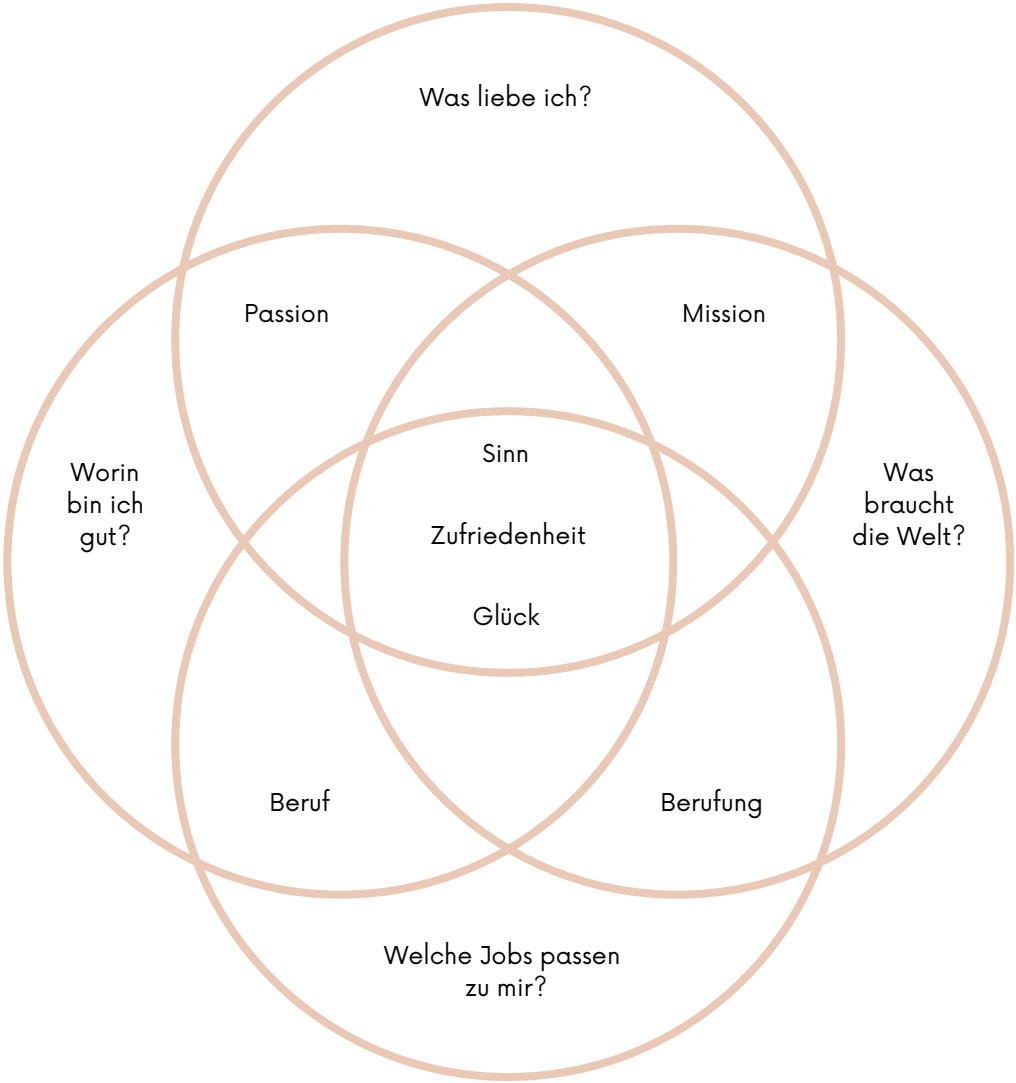
Diese Übung ermöglicht es Ihnen, über das nachzudenken, was für Sie "Sinn" bedeutet, was tieferes Glück und Zufriedenheit in Ihr Leben bringt. Wir laden Sie ein, darüber zum Beispiel anhand Ihrer Werte, Ihrer Fähigkeiten sowie Ihrer Interessen nachzudenken - auch mit Blick darauf, womit Sie sich Ihren Lebensunterhalt verdienen können.

Was Sinn, Glück und Zufriedenheit bringt, kann für jeden Menschen etwas unterschiedliches sein und kann von kleinen bis zu größeren Dingen reichen. Schauen wir uns mit der folgenden Übung einmal genauer an, was das für Sie bedeuten könnte.

Auf dem Bild auf der nächsten Seite sehen Sie die Komponenten, aus denen sich Ihr Lebensglück zusammensetzt. Dabei ist die Darstellung schematisch, die Anteile sind in der Realität nicht gleich, sie unterscheiden sich. Der Einfachheit halber arbeiten wir aber mit diesem Kreismodell.

- Ihre **Leidenschaft** verbindet das, was Sie gut können, mit dem, was Sie lieben.
- Ihr **Beruf** entsteht aus dem, was Sie gut können, und dem, wofür Sie bezahlt werden.
- Ihre **Berufung** verbindet das, wofür Sie bezahlt werden, mit dem, was der Welt nützt.
- Ihre **Mission** verbindet das, was Sie lieben, mit dem, was die Welt braucht.

Die Idee dahinter ist, dass Ihr Lebensglück im Schnittpunkt dieser vier Aspekte liegt.


Was liebe ich?
Passion
Mission
Worin bin ich gut?
Sinn
Zufriedenheit
Glück
Was braucht die Welt?
Beruf
Berufung
Welche Jobs passen zu mir?

Eine Einführung:

1. Gehen Sie die Fragen in den untenstehenden Kästchen nacheinander durch.

- Was lieben Sie? Was macht Sie glücklich, was macht Ihen Spaß?
- Was können Sie gut? Welche Fähigkeiten haben Sie zuvor identifiziert?
- Was braucht die Welt? Wie könnten Sie der Welt helfen, was könnten Sie dazu beitragen, Probleme zu lösen?
- Wofür könnten Sie bezahlt werden, womit könnten Sie Ihren Lebensunterhalt verdienen? Wofür wäre jemand bereit, Sie zu bezahlen?

2. Überlegen Sie als nächstes konkrete Beispiele dafür, was Ihre Antworten für Ihre Leidenschaft, Ihre Berufung, Ihren zukünftigen Beruf und Ihre Mission nahelegen könnten.

Was liebe ich?

Worin bin ich gut?

Was braucht die Welt?

Welche Jobs passen zu mir?

EXTRA:
Die letzte Frage ist vielleicht am schwersten zu beantworten; ausgehend davon: Was könnte Ihr Lebensglück sein? Lassen Sie Ihre Gedanken reifen und kehren Sie später zu dieser Aufgabe zurück, um die letzte Frage zu beantworten. Wenn Sie die Antwort bereits kennen, herzlichen Glückwunsch!

Passion

Mission

Beruf

Berufung

Quintessenz für Zufriedenheit, Sinn & Glück

Meine Notizen:

Nach einem Monat Erfahrungen an der Universität: Die Universität als Lernort

Sie haben jetzt schon Ihre ersten Erfahrungen an der Uni Bamberg sammeln können: Auch wenn es in beiden Orten um Lernen geht, unterscheiden sich Schule und Uni fundamental. Das Lernen an der Schule wird pädagogisch begleitet. Das ist etwas, das Sie als künftige Lehrkraft auch lernen müssen. Denn Lehrkräfte müssen nicht nur ihr Fach unterrichten können und wissen, wie man das systematisch macht, sodass die Schüler:innen die Inhalte des Faches Schritt für Schritt lernen können. Das nennt sich Didaktik. Lehrkräfte haben gleichermaßen den Auftrag, Schülerinnen und Schüler zu erziehen. Das macht den pädagogische Auftrag im Lehrberuf aus.

Das ist nicht so an der Uni. Da es sich um das Lernen von Erwachsenen handelt, ist der Wissenserwerb hier weniger pädagogisch begleitet. Dozierende wollen Studierende nicht zu etwas erziehen. Studierende sind selbst für ihr Lernen verantwortlich. Zudem ist die Universität der gesellschaftliche Ort, an dem Wissen geschaffen wird. Als Student:in kann man an diesem Prozess teilhaben. Sie haben die Möglichkeit, ganz nah dabei zu sein, oder sogar dabei mitzumachen (zum Beispiel als studentische Hilfskraft an einer Professur oder an einem Lehrstuhl), neues Wissen herzustellen!

Das ist aufregend, aber auch verwirrend und chaotisch. Warum ist das so? Wenn neues Wissen da ist, bedeutet das oft, dass alte Annahmen darüber, wie etwas ist, nicht mehr gelten. So kann es sein, dass Leute in Ihrem Umfeld noch das „alte Wissen" haben. Wenn Sie jetzt im Gespräch sind, kann es passieren, dass man Ihnen nicht glaubt, wenn Sie das Wissen, das Sie an der Uni lernen, mitteilen, weil die andere Person ja denkt, dass ihr (veraltetes) Wissen richtig ist. Dann ist es noch so, dass wissenschaftliches Wissen oft Spezialwissen ist, das so hergestellt wird, dass ganz spezifische aber unterschiedliche Fragen zu einem Thema beantwortet werden. An dieser Stelle entstehen unter Wissenschaftler:innen oft Meinungsverschiedenheiten. Und diese Kontroversen entstehen häufig nicht, weil die eine Seite Fakten hat und die andere nicht, sondern weil Forschende unterschiedliche Fragen, Daten, Methoden oder theoretische Perspektiven auf denselben Gegenstand anwenden.

Solche Uneinigkeiten sind normal und führen dazu, dass noch genauer geforscht wird und wieder neues und besseres Wissen entsteht. Sie bringen die Forschung voran und sind der Normalzustand. Anders gesagt: Wenn sich in einem Thema alle schon einig wären und alle Fragen geklärt, wäre das für die Forschung sehr langweilig. Was gäbe es da Neues zu entdecken?

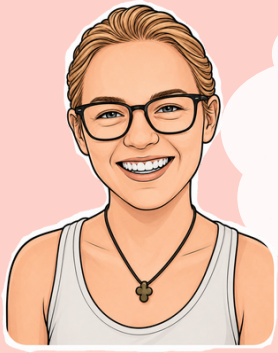
Forschende suchen nach immer neuen offenen Fragen, die sie bearbeiten. Machen wir mal ein Beispiel: Forscherin Katharina macht eine Studie zur Frage „Verringert die bloße Anwesenheit eines Smartphones die Konzentrationsleistung?“ (Ward et al., 2017). Forscher Pierre macht eine Studie zur Frage „Unter welchen Bedingungen kann ein Smartphone das Lernen unterstützen?“ (Gehlen-Baum et al., 2014). Katharina kann zu dem Ergebnis kommen, dass Smartphones stören. Pierre hingegen kann herausfinden, dass bei klaren Aufgabenstellungen, einer schrittweisen Begleitung oder einer kollaborativen Nutzung von Smartphones der Lernprozess unterstützt wird. Wir stellen uns vor, Katharina und Pierre landen in einer Talkshow zur Frage „Sind Handys im Unterricht gut oder schlecht?“. Die Frage, ob Handys im Unterricht gut oder schlecht sind, haben Katharina und Pierre jeweils unter unterschiedlichen Bedingungen und mit unterschiedlichen Vorannahmen untersucht. Katharina hat geschaut, ob die bloße Anwesenheit von Handys schlecht für die Konzentration ist. Das hat Pierre sich nicht angeschaut. Er hat Befunde dazu, unter welchen Bedingungen die Smartphonenutzung den Lernprozess stützen kann. Die Unterscheidung, dass das Handy vom Tisch ist oder auf dem Tisch liegt, hat er nicht gemacht – es war ja auch gar nicht seine Fragestellung.
Sie werden im Laufe Ihres Studiums lernen, solche Zusammenhänge einzuschätzen. Das ist Teil des wissenschaftlichen Denkens. Wenn Sie solche Dinge erst einmal wissen, können Sie auch selbständig viel einfacher recherchieren und herausfinden, welches Wissen gerade gilt und was veraltet ist, was überhaupt nicht erforscht ist, wo es also nur Meinungen gibt, aber kein wissenschaftliches Wissen oder ob da jemand Humbug erzählt, der längst wissenschaftlich widerlegt ist.

Lernen an einer Universität bedarf also deutlich stärker der Eigeninitiative, der Selbstorganisation und der Selbststrukturierung. Am Ende steht nicht die Frage, ob etwas gelehrt wurde, sondern ob Sie etwas können! Woher Sie es können und wie Sie das gelernt haben, spielt keine Rolle.

Nach einem Monat Erfahrungen an der Universität: Die Universität als Lernort

Was bedeutet das für mein Studium und die Entwicklung einer lernförderlichen Haltung?

- Es ist ganz normal, dass Sie nicht alle Texte gleich verstehen. Das erwartet niemand. Begeben Sie sich vielmehr auf eine Reise des „schrittweisen Verstehens."
- Nutzen Sie für diese Reise die Unterstützung Ihrer Lehrenden. Stellen Sie so viele Fragen wie möglich. Fragen sind die Goldmünze an einer Universität. Sie sind unabdingbar, um Wissen weiterzuentwickeln. Gerade die vermeintlich einfachen Fragen sind oft große wissenschaftliche Herausforderungen. Seien Sie Teil der Wissen-schaffenden Universität, indem Sie Fragen stellen!
- Man trifft sich zur Vorlesung oder im Seminar, um von und miteinander zu lernen. Fragen sind nicht (mehr) Ausdruck des Nichtwissens, sondern Ausdruck des sich auf den Weg zum Wissen-machens! Sie werden sehr geschätzt und sind sehr willkommen!
- Organisieren Sie Ihr Lernen ganz bewusst. Früher haben das vielleicht Lehrkräfte oder Eltern in Teilen mitübernommen. Jetzt sind Sie dran! Nehmen Sie es selbst in die Hand! Dabei kann das niemand einfach so – sein Lernen zu organisieren. Es erfordert etwas Arbeit und Überlegen, wie man sich selbst managt. Fragen Sie Kommiliton:innen, Lehrende, wie sie sich organisieren. Vielleicht helfen Kalender, Notizbücher oder Klebezettel. Neben dem eigentlichen Lernen für ein Fach/ein Seminar sollten Sie sich Stück um Stück Routinen erarbeiten, wann Sie was machen. Wie Sie das machen, ist Ihnen überlassen.



Du kannst deine Fragen, die Du beim Lernen oder Vorbereiten bekommen hast aufschreiben und zum Seminar/zur Vorlesung mitbringen. Unbeantwortete Fragen kannst Du auch erst mal deinen Kommiliton:innen stellen.

- Ein wichtiger Anhaltspunkt sind die ECTS/Leistungspunkte (LP), die Ihnen eine Idee von dem Zeitumfang geben, den Sie mit dem Thema verbringen sollten. 1 ECTS entspricht 30 Stunden. Nicht alle Stunden müssen vor der Modulabschlussprüfung geleistet werden – auch zu späteren Zeiten können Sie nochmals darauf zurückkommen. Wichtig ist: Die Zeit ist notwendig, um das, was Sie später im Beruf benötigen, zu beherrschen. Organisieren Sie Ihr Lernen so, dass es zu Ihnen passt, in einer für Sie passenden Mischung aus alleinigem Lernen, Lernen mit anderen, Lernen an der Uni. Schauen Sie sich dazu nochmals die beschriebenen Typen an: Haben Sie eine gute Mischung gefunden, Ihre Chancen zu erhöhen und Ihre Risiken zu minimieren?

- Sprechen Sie mit Mitstudierenden, anleitenden Personen im Praktikum, Dozierenden, mit Professorinnen und Professoren. Besuchen Sie Sprechstunden! Schreiben Sie Mails mit Fragen!

ANLEITUNG FÜR EFFIZIENTE MAILS:

1. Benutzen Sie Ihre offizielle Mail-Adresse als Studierende! Andere Adressen werden oft nicht durchgestellt.
2. Schreiben Sie eine freundliche Anrede (“Liebe Frau X/Y”)
3. Benennen Sie den Kontext genau. Sagen Sie klar, in welchem Studiengang Sie sind und auf welche Lehrveranstaltung Sie sich beziehen!
4. Benennen Sie präzise, was Ihnen weiterhelfen würde!

Nach einem Monat Erfahrungen an der Universität: Die Universität als Lernort

In den ersten zehn Wochen Ihres Studiums sollten Sie Folgendes geschafft haben: **Haken Sie ab!**

Habe ich mindestens 10 mir davor unbekannte Kommiliton:innen angesprochen?



Habe ich mindestens 4 mal mit jemanden, den:die ich aus der Uni kenne, ein Getränk meiner Wahl zusammen eingenommen?



War ich mindestens 4 mal mit jemandem von der Uni in der Mensa/ Caféteria?



Habe ich mich mindestens 5 mal in einem Seminar oder einmal in einer Vorlesung zu Wort gemeldet?



Mit wem könnte ich gut zusammenarbeiten (lernen, Fragen stellen, mich austauschen, Referate vorbereiten)?

Was zeichnet meiner Meinung nach eine gute Zusammenarbeit aus?



Die Selbstorganisation ist mir am Anfang sehr schwer gefallen, da man an der Uni im Vergleich zur Schule viele Freiheiten hat.
Zunächst war ich deshalb schnell frustriert, was mit der Zeit und den neuen Erfahrungen besser wurde.
Ein Stolperstein war die Vorbereitung der Texte, die sehr intensiv sein kann. Mir hat es immer geholfen, schwere Passagen zu unterstreichen, um sie schnell zu finden und nochmal lesen zu können.
Und das wichtigste, was ich lernen musste: Es ist vollkommen in Ordnung, etwas nicht zu verstehen und die Dozierenden zu fragen.

Ich habe erste Schritte unternommen, eine Lerngruppe einzurichten.

◯ ja ◯ nein ◯ weiß nicht

Ich habe alles Material gesichtet und geordnet:

◯ VC angesehen
◯ alles heruntergeladen
◯ alles gut gesichert
◯ einen Lernplan gemacht
◯ die bisherigen Sitzungen nachbereitet

Fazit nach einem Semester

Wie gut habe ich es geschafft, mich im Studium zu organisieren und wo gibt es noch Luft nach oben?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Lernfortschritt im Studium bislang?

◯ sehr ◯ gut ◯ geht so ◯ eher weniger ◯ gar nicht

Was könnte dabei helfen, einen noch besseren Lernfortschritt zu erreichen?

Schauen Sie nochmal zurück auf S. 16ff., als es um die verschiedenen Formen ging, mit dieser Vorlesung und der fehlenden Anwesenheitspflicht umzugehen.

Bin ich zufrieden mit der Nutzung meiner Chancen und der Reduzierung meiner Risiken?

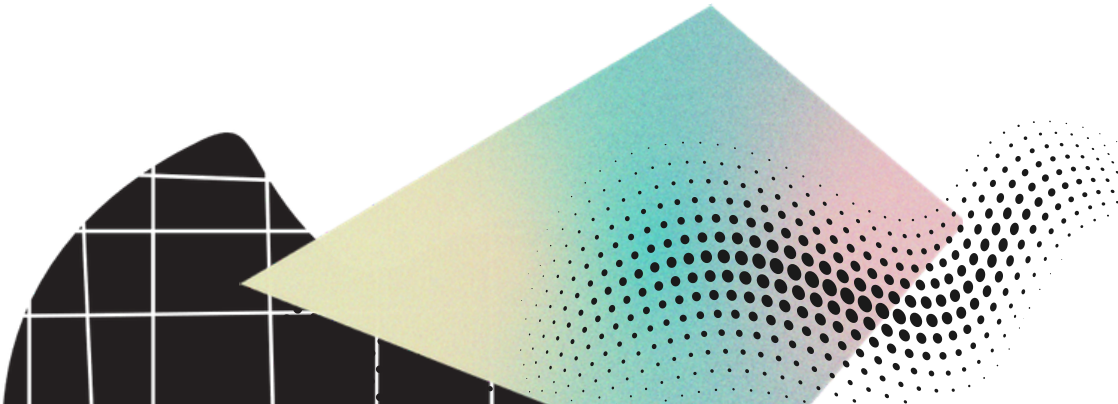


Was würde ich im nächsten Semester beibehalten und was werde ich wie anders machen?

Sollte Ihnen eine Idee fehlen, warum es wo hakt oder sollten Sie den Eindruck haben, Sie können Ihre Vorsätze nicht umsetzen, suchen Sie bitte umgehend eine der zahlreichen Beratungsmöglichkeiten an der Universität auf (vgl. S. 19)!

NOTIZEN:





NOTIZEN:





LITERATUR

Baumert, J. & Kunter, M. (2013). Professionelle Kompetenz von Lehrkräften. In I. Gogolin, H. Kuper, H.-H. Krüger, & J. Baumert (Hrsg.), *Stichwort: Zeitschrift für Erziehungswissenschaft* (S. 277–337). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-00908-313

Burnett, B. & Evans, D. (2016). *Designing your life: How to build a well-lived, joyful life*. Knopf.
García, H. & Miralles, F. (2016). *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. Hutchinson.

Gehlen-Baum, V., Weinberger, A., Pohl, A. & Bry, F. (2014). Technology Use in Lectures to Enhance Students' Attention. In C. Rensing, S. De Freitas, T. Ley, & P. J. Muñoz-Merino (Hrsg.), *Open Learning and Teaching in Educational Communities* (Bd. 8719, S. 125–137).

Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-11200-8_10
Kunter, M., Baumert, J. & Blum, W. (Hrsg.) (2011). *Professionelle Kompetenz von Lehrkräften. Ergebnisse des Forschungsprogramms COACTIV* (1. Aufl.). Waxmann.

University of Oulu and Creativity Squads (2026). *Self-hack Workbook*. University of Oulu.
Menge, C. (2025). Die Entwicklung beruflicher Selbstregulationsmuster: Ergebnisse zum Übergang vom Vorbereitungsdienst in den Lehrkraftberuf. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 28(3), 733–755. https://doi.org/10.1007/s11618-025-01291-6

Prange, K. (2008). *Grundriss der Pädagogik/Erziehungswissenschaft*. Bd. 25: Schlüsselwerke der Pädagogik. Band 1: Von Plato bis Hegel. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Reinders, H. (2005). Jugendtypen, Handlungsorientierungen und Schulleistungen. Überlegungen und empirische Befunde zu einer differenziellen Theorie der Adoleszenz. *Zeitschrift für Pädagogik*, 51(4), 551–567. https://doi.org/10.25656/01:4768

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154. https://doi.org/10.1086/691462

Websites:

https://positivepsychology.com/flow-activities/

https://www.fearlessculture.design/

https://www.oulu.fi/en/for-students/supporting-your-studies-and-contact-information-for-students/study-skills-and-competences/



