



**Ostfalia**

Hochschule für angewandte  
Wissenschaften

---

Fakultät Recht (BELS)

## Lerncoaching und Beratung



**Fakultät Recht (BELS)**

# Lerncoaching



Das Studium ist mit vielen neuen Herausforderungen verbunden. Erfolgreich zu studieren bedeutet nicht nur die reine Aneignung von Fachwissen. Erfolgreich zu studieren setzt ebenso persönliche und soziale Kompetenzen wie Kommunikationsfähigkeit, Konfliktlösung, Selbstvertrauen, Motivation und Verantwortungsbewusstsein voraus. Auch Methodenkenntnisse wie Zeitmanagement, Organisationsvermögen, Problemlösestrategien und Transferfähigkeit sind gefragt. All diesen studien- und personenbezogenen Herausforderungen gerecht zu werden, fällt vielen Studierenden nicht leicht.

Ziel des Lerncoachings ist es, Studierende zu unterstützen, ihr Studium selbstverantwortlich und erfolgreich zu bewältigen.

# Anliegen

Erleben Sie mit Unterstützung Ihres Lerncoachs, wie Sie Aufgaben, schwierige Situationen und Herausforderungen während Ihres Studiums erfolgreich bewältigen können.

Die Themen der Beratung sind sehr vielseitig und abhängig von Ihrem individuellen Anliegen.

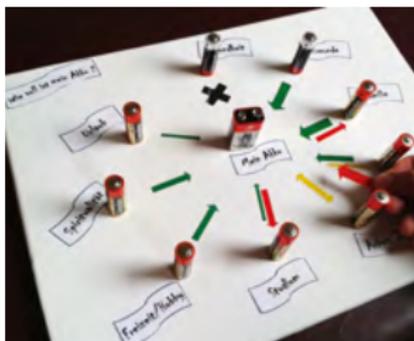
## Beispiele für Anliegen für das Lerncoaching

- Lernmethoden führen nicht zum Erfolg
- Aufschieben von wichtigen Aufgaben
- Motivationsprobleme
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Sorge, bei Zweit- bzw. Drittprüfungen durchzufallen
- Prüfungsangst
- Selbstzweifel
- Beziehungsprobleme
- Ihr Studium und andere Verpflichtungen außerhalb der Hochschule lassen sich schwer vereinbaren
- Persönliche Konflikte und Krisen
- Gefühl der Überforderung
- und viele mehr...



Lerncoaching ist grundsätzlich freiwillig und die Gespräche sind vertraulich!

# Ablauf



In einem geschützten Rahmen können Sie studienbedingte und persönliche Anliegen besprechen. Mit Unterstützung Ihres Lerncoachs analysieren Sie Ihre Situation. Sie nehmen neue Perspektiven ein, erarbeiten Ziele, planen Teilschritte und erproben Schritt für Schritt neue Herangehensweisen. Das Lerncoaching hilft Ihnen, bereits vorhandene Ressourcen zu aktivieren und neue Wege zu finden.

**Das Angebot des Lerncoachings können Sie unterschiedlich nutzen und hängt von Ihrem Anliegen ab:**

- Einmalige Beratungen
- Regelmäßige Coaching-Gespräche
- Teamcoaching für Lerngruppen

# Beispiele für Inhalte des Coachings

- Optimierung des Lernverhaltens und Kennenlernen neuer Lern- und Arbeitstechniken
- Individuelle Semesterplanung bzw. -begleitung
- Individuelle Prüfungsvorbereitung
- Erlernen von hilfreichen und effektivem Zeit- und Selbstmanagement
- Steigerung der Motivation
- Erlernen eines anderen Umgangs mit Prüfungssituationen/ Prüfungsangst
- Studieren mit Kind
- Gestaltung eines ausgeglichenen Lebensalltags („Work-Life-Balance“)
- Hausarbeiten- und Abschlussarbeiten erfolgreich absolvieren
- Begleitung bei persönlichen Krisen
- Einen guten Umgang mit Stress finden

# Kontakt

Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften  
– Hochschule Braunschweig/Wolfenbüttel  
Fakultät Recht (BELS)  
Salzdahlumer Str. 46/48  
38302 Wolfenbüttel

Lerncoaching-Büro der Fakultät Recht  
Raum KU 02 (im Kubus)  
Salzdahlumer Str. 46/48  
38302 Wolfenbüttel



Ihr Lerncoach

**Anja Freiwald M.A.**

Telefon +49 (0) 5331 939 33090

E-Mail [a.freiwald@ostfalia.de](mailto:a.freiwald@ostfalia.de)

Beratungstermine erhalten Sie nach Vereinbarung.

**Offene Sprechstunde:**

mittwochs 11:00-12:00 Uhr

Bei Fragen rund um das Lerncoaching und zur Vereinbarung eines Gesprächstermins, stehe ich Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

[www.ostfalia.de/r/studium/lerncoaching](http://www.ostfalia.de/r/studium/lerncoaching)

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Dieses Vorhaben wird aus den Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter den Förderkennzeichen 01PL11059 und 01PL11066H gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt beim Autor.