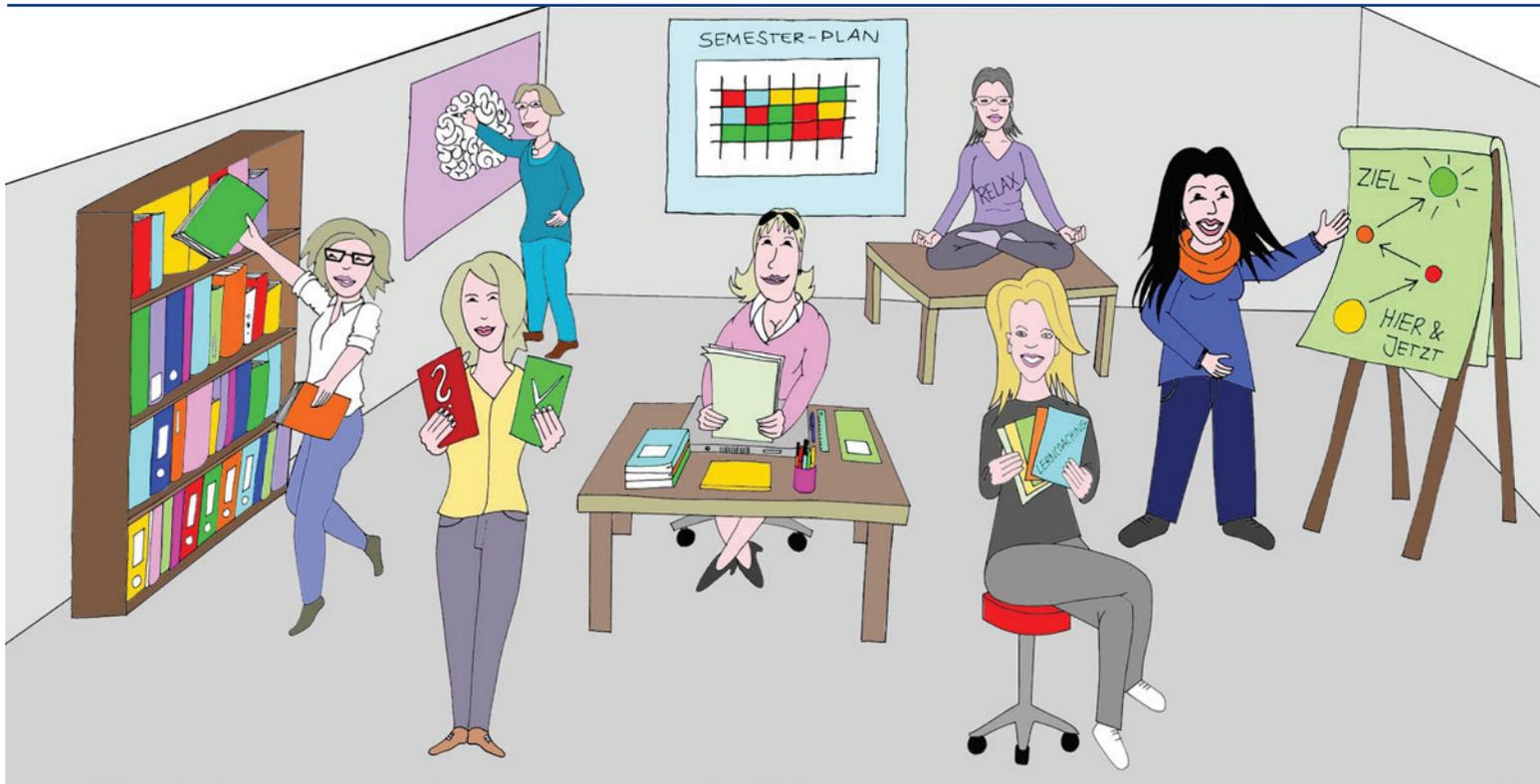




ZeLL – Zentrum für erfolgreiches Lehren und Lernen

# Studi-Journal – Band 1

Lerncoaching und Beratung



Salzgitter

Suderburg

Wolfenbüttel

Wolfsburg

# Inhalt

Willkommen beim Lerncoaching! .....	3
Eigenverantwortliches Lernen und Selbstmanagement.....	4
Individuelle Arbeitsorganisation.....	6
Organisation des Studiums .....	8
Prüfungsvorbereitung .....	10
Stresserleben .....	12
Einblick – Das Lerncoaching aus der Sicht einer Absolventin .....	14
Impressum .....	15

## Willkommen beim 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.

Das Ziel des Lerncoachings ist es, Studierende dabei zu unterstützen, Aufgaben, Situationen und Herausforderungen, denen sie in ihrem Studium begegnen, selbstverantwortlich und erfolgreich zu bewältigen. Alles unabhängig von Semesterzahl -und leistungen.

Je nach Bedarf und Ausgangssituation können einzelne Beratungstermine oder ein fortlaufendes Coaching mit regelmäßigen Treffen vereinbart werden. Im Dialog wird die individuelle Situation beleuchtet, Ziele werden vereinbart, bereits vorhandene Ressourcen aktiviert und neue Perspektiven und Wege aufgezeigt.

Lerncoaching ist grundsätzlich freiwillig und die Gespräche sind vertraulich.

Mit welchen konkreten persönlichen oder studienbedingten Anliegen gehen Studierende ins Lerncoaching? Die Anliegen der Studierenden sind sehr vielfältig. In diesem Journal erhalten Sie einen Einblick, konkrete Impulse und Handlungsalternativen zu fünf ausgewählten Themenbereichen. Persönliche Erfahrungen von Studierenden, die das Lerncoaching genutzt haben, runden diese ab.

Wir wünschen allen Studierenden ein erfolgreiches Studium und freuen uns, wenn wir Sie dabei unterstützen können.

Herzliche Grüße,  
Ihre Lerncoaches

## Eigenverantwortliches Lernen und Selbstmanagement



### Konzentration und Lernerfolg

Für viele Aufgaben im Studium (z. B. in der Vorlesung zuhören, eine Prüfungsaufgabe bewältigen, die Vorlesungs- und Seminarunterlagen studieren,...) ist eine zielgerichtete Aufmerksamkeit notwendig.

- Erwischen Sie sich manchmal auch dabei, dass Sie in Vorlesungen gedanklich abschweifen und beginnen ganz eigene „Denkwege“ zu gehen?
- Glauben Sie, Ihre Fähigkeit, sich zu konzentrieren, sei nur schwach ausgeprägt? Gleichzeitig schaffen Sie es aber, bei Ihrem Hobby geradezu aufzublühen und sich geistig mit Ihrer ganzen Energie in Ihre selbst gewählte Aufgabe zu vertiefen?

Es ist hilfreich, einige ablenkende und störende Einflüsse zu erkennen und zu beseitigen.

### Checkliste: Äußere Konzentrationshindernisse

- Habe ich einen festen Lernort und -platz?
- Ist mein Arbeitsplatz ordentlich?
- Wurden störende Geräuschquellen und optische Ablenkungen ausgeschaltet?
- Liegen alle Arbeitsmaterialien bereit? Ist der Arbeitsplatz so geordnet, dass ich alle benötigten Materialien schnell finde?
- Habe ich meine Arbeitsumgebung angenehm gestaltet?
- Sorge ich für ausreichend Frischluft?

### Checkliste: Innere Konzentrationshindernisse

- Lege ich regelmäßig Pausen ein?
- Versuche ich abends, rechtzeitig schlafen zu gehen?
- Vermeide ich es, unter Zeitdruck zu arbeiten?
- Achte ich auf eine regelmäßige und angemessene Ernährung?
- Habe ich versucht, Probleme und Ängste zu erkennen und zu bearbeiten?

### Konzentrationssteigerung durch Motivation

Manchmal lässt sich die leichte Ablenkbarkeit beim Lernen nicht auf die genannten inneren und äußeren Konzentrationshindernisse zurückführen. Ein Abschweifen zu anderen Themenfeldern kann auch ein Ausdruck von mangelnder Motivation sein.

Motivation kann als Gesamtheit einzelner Motive und Gründe, eine bestimmte Sache zu tun, bezeichnet werden. Sie ist für den Lernerfolg grundlegend.

Wer motiviert ist und wirklich lernen will, wird es leichter haben als diejenigen, die sich nur mit Widerwillen an den Schreibtisch setzen und irgendetwas in sich „hineinpauken“.

### Impulse zur Motivationssteigerung

- Setzen Sie sich realistische Ziele.
- Wählen Sie bei Ihrer Zielsetzung einen mittleren Schwierigkeitsgrad.
- Teilen Sie Ihre Arbeit in Portionen auf. Setzen Sie sich Teilziele.
- Überprüfen Sie Ihren Erfolg regelmäßig, indem Sie erledigte Teilziele „abhaken“.
- Belohnen Sie sich kosequent bei Erfolgen. Legen Sie sich eine Liste mit Belohnungen für kleine, mittlere und große Erfolge an.
- Bauen Sie Vorbehalte gegenüber bestimmten Themen ab, indem Sie sich z. B. fragen: „Was könnte dieser Themenbereich vielleicht mit meinem späteren Job zu tun haben?“
- Positives Denken hilft Ihnen. Glauben Sie an Ihren Erfolg.

*„Im Studium hatte ich große Probleme, mit dem Stoff Schritt zu halten. Konzentrationsschwierigkeiten und fehlende Motivation, dazu persönliche und finanzielle Probleme drohten zusehends meinen Abschluss zu gefährden. Auf der Webseite der Ostfalia wurde ich auf das Lerncoaching aufmerksam und beschloss die Chance zu nutzen. Das war eine der besten Ideen seit langem: Mir wurde geduldig nahe gebracht, was ich besser machen kann und wie ich es schaffe, die Probleme letztlich zu meistern; ich habe viel über Lerntechniken erfahren und wie ich sie umsetzen kann. Ohne diese Hilfe hätte ich das Studium wohl nicht geschafft. Erst das Lerncoaching hat mir zu einem Abschluss verholfen. Vielen Dank!“*

Student, 30 Jahre, Informatik, 12. Semester

*„Ich besuche das Lerncoaching seit dem WS 2013, bin ziemlich verzweifelt am Anfang gekommen. Gefühlschaos, Ungewissheit im Leben, Probleme mit der Planung und ein schlechtes Zeitmanagement haben mich eine zeitlang verfolgt. Es war sicherlich was zu tun! Und zwar: Die oben genannten „Begleiter“ zu beseitigen bzw. daran zu arbeiten, um sie zu verschönern, zu optimieren und auf alle Fälle einen klaren Kopf zu bekommen. Die Frage, „Warum komme ich immer wieder zum Lerncoaching?“ ist leicht zu beantworten: [...] Weil man ganz einfach nicht von heute auf morgen alle Schwierigkeiten mit einem Handschlag lösen kann. Das ist lange und harte Arbeit, die noch längst nicht vorbei ist. Ich bedanke mich ganz herzlich bei meinem Lerncoach für die Möglichkeit durchs Studium durchzukommen und natürlich bei der (FH)-Ostfalia Hochschule.“*

Studentin, IT-Management, 5. Semester

## Individuelle Arbeitsorganisation



### Arten des Lernens

Lernen findet auf viele verschiedene Arten statt. Egal, ob Sie allein oder in der Gruppe lernen, ob Sie in der Vorlesung eifrig mitarbeiten und Zuhause eine sorgfältig angefertigte Mitschrift nachbearbeiten oder ob Sie sich eine Audiodatei anlegen und diese immer wieder anhören. Wichtig ist, dass Sie bei der Gestaltung des jeweiligen Lernprozesses, die Art des Lernstoffes, den zeitlichen Rahmen, die Ausrichtung der Prüfung sowie Ihre persönlichen Stärken und Vorlieben berücksichtigen.

### Checkliste: Individuelle Arbeitsorganisation

- Habe ich geplant, was ich in diesem Semester erreichen möchte?
- Weiß ich, welche Aufgaben und Klausuren ich in diesem Semester zu bewältigen habe?
- Inwieweit arbeite ich mit Tages- oder Wochenplänen?
- Habe ich neben den Präsenzzeiten feste Lernzeiten eingeplant?
- Berücksichtige ich bei der Zeitplanung meiner Lernzeit meine persönlichen „Hoch- und Tiefphasen“?
- Habe ich Pausen, Wegezeiten und Freizeitaktivitäten mit eingeplant?
- Inwieweit habe ich an Reservezeiten gedacht?
- Ist mein Arbeitsplatz so organisiert, dass ich alle benötigten Materialien schnell finden kann?
- Plane ich Zeiten zur Vor- und Nachbereitung der Vorlesung mit ein?

### Impulse zur Arbeitsorganisation

- Setzen Sie sich realistische Ziele für das jeweilige Semester.
- Fertigen Sie sich individuelle Lernpläne (Tages-/Wochenpläne) an.  
Wann habe ich Vorlesungen? An welchen Tagen treffe ich mich mit meiner Lerngruppe? Wann mache ich Pausen? Wann habe ich freie Zeit zur Verfügung? Beachten Sie das Prinzip der Schriftlichkeit: Aufschreiben – ansonsten „Aus den Augen aus dem Sinn!“ Ein Wochen- oder Tagesplan bietet Orientierung und hilft Ihnen bei Entscheidungsprozessen. Außerdem entlastet es, wenn Sie nicht alles im Kopf haben müssen.
- Beachten Sie Ihre individuelle Leistungskurve.  
Zu welchen Tageszeiten können Sie sich besonders gut konzentrieren? Zu welchen Tageszeiten fällt Ihnen das Lernen nicht so leicht?
- Berücksichtigen Sie Ihre Freizeitaktivitäten und rechnen Sie Wegezeiten und Pausen mit ein.
- Spüren Sie Zeitfresser auf. Setzen Sie Prioritäten.  
Beobachten Sie einige Tage lang Ihren Tagesablauf und achten Sie darauf, mit welchen Aktivitäten Sie Ihre Zeit verbringen und welche Tätigkeiten Ihnen ungewollt Zeit und Energie rauben. Wenn Sie diese Aktivitäten in Zukunft bewusst reduzieren und Aufgaben entsprechend Ihrer Ziele in den Vordergrund rücken, gewinnen Sie neue Freiräume für Ihr Studium (und Ihr Privatleben).
- Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz.  
Wie sieht Ihr Arbeitsumfeld aus? Wo lernen Sie? Sind Sie dort ungestört? Gibt es etwas auf Ihrem Schreibtisch, das Sie vom Lernen und Arbeiten ablenken könnte? Entrümpeln Sie Ihren Schreibtisch und schaffen Sie Platz und Ordnung. Legen Sie nur die Unterlagen auf Ihren Schreibtisch, mit denen Sie sich auch beschäftigen möchten, so konzentrieren Sie sich nur auf die anstehende Arbeitsaufgabe und den Lerninhalt. Schalten Sie alle Störquellen aus.

*„Ich habe im Lerncoaching eine offene und freundliche Hilfe [...] gefunden [...]. Eine flexible und teilweise kurzfristige Absprache ermöglichte mir viele Termine über die Semester wahrzunehmen. Die Unterstützung reichte von beruflichen bis zu privaten Angelegenheiten, insbesondere zur Verbesserung meines Zeitmanagements in stressigen Semestern und in der Klausurenphase. Mir war das Lerncoaching eine große Hilfe und ich kann es jedem nur empfehlen es für 2-3 Stunden einmal auszuprobieren. Vielen herzlichen Dank an meinen tollen Lerncoach!“*

Student, Wasser- und Bodenmanagement

*„Ich habe das Lerncoaching das erste Mal genutzt, als ich mit einer Vorlesung nicht zurecht gekommen bin. Es hat mir sehr geholfen, das alles mit meinem Lerncoach zu verarbeiten und auch die Probleme aus einer anderen Sicht zu sehen. Danach bin ich noch mehrmals mit verschiedenen anderen Problemen hingegangen, sei es privat oder schulisch gewesen. Ich bin jedes Mal guter Dinge gegangen und es gab sicherlich Momente, da habe ich über das Gesprochene nochmal nachgedacht. Wie auch immer, aber das Problem richtig anzugehen, dabei auch selbstkritisch und offen reden, hat mir sehr geholfen. Auch wie man am besten eine Lösung findet, mit der alles gut werden kann – auch wenn für manches erst ein bisschen Zeit vergehen musste. Ich rate jedem zum Lerncoaching zu gehen. Es kostet Überwindung, hinterher bereut man diesen Schritt nicht! Wenn ich nochmal studiere, würde ich jedem sagen: „Nutz die Gelegenheit!“ Seitdem ich das erste Mal zum Lerncoaching war, denke ich: „Wie blöd warst du eigentlich, nicht schon eher hinzugehen, anstatt alles mit dir selber auszumachen?“*

Studentin, 29 Jahre, Wasserwirtschaft und Klimawandel, 12. Semester

## Organisation des Studiums



### Gesamtüberblick

Der Studienablauf ist über die jeweils geltenden Prüfungsordnungen der Studiengänge geregelt. Die Modulhandbücher enthalten, neben Beschreibungen der Lehrinhalte und möglichen Vorbedingungen zur Belegung der Lehrveranstaltungen, auch die vorgesehene Prüfungsform. Alle Dokumente sind über die Internetseiten der Fakultäten abrufbar. Ebenso finden Sie hier die Stunden- und Prüfungspläne sowie hochschulweite und fakultätsinterne Termine und einzuhaltende Fristen. Viele Fakultäten stellen darüber hinaus Leitfäden und Broschüren zur besseren Orientierung im Studienverlauf zur Verfügung oder bieten Infoveranstaltungen an.

Der erforderliche Aufwand für den Erwerb von Leistungspunkten (ECTS) setzt sich aus Zeiten an der Hochschule im Rahmen von Lehrveranstaltungen und dem Selbststudium zusammen. Hierzu zählen die eigenständige Vor- und Nachbereitung von Vorlesungen und Seminaren, Ausarbeitungen, Protokolle, Literaturrecherche, Prüfungsvorbereitung usw.

### Checkliste: Studienorganisation

Fragen Sie sich zu Beginn eines jeden Semesters:

- Welche Lehrveranstaltungen sind für das Semester, in dem ich mich befinde, vorgesehen?
- Welche Wiederholungspflichten sind durch nicht bestandene Prüfungen entstanden?
- Welche Fächer sind ggf. nachzuholen?
- Sind alle Voraussetzungen zur Prüfungsanmeldung erfüllt?
- Welche Vertiefungs- oder Wahlpflichtfächer werden angeboten und sind für mich interessant?
- Welche weiteren Verpflichtungen habe ich in diesem Semester auch außerhalb der Hochschule?
- Passt der Umfang der Lehrveranstaltungen plus dazugehöriges Selbststudium zu dem, was ich leisten kann und will?

### Impulse zur Studienorganisation

- Gewöhnen Sie sich an, regelmäßig bei den von Ihrer Fakultät genutzten Informationsmöglichkeiten vorbeizuschauen: Online auf den Internetseiten, Stud.IP oder Facebook oder halten Sie Ausschau nach Aushängen in den Räumen oder an zentralen Punkten der Fakultät.
- Besuchen Sie Ihre Lehrenden für den persönlichen Kontakt zu den ausgewiesenen Sprechzeiten.
- Informieren Sie sich über Sprechzeiten der relevanten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in Ihrer Fakultät.
- Notieren Sie sich, wann der Prüfungsausschuss zu sprechen ist, wann Fachstudienberatung möglich ist oder wann Sie Ihren Lerncoach erreichen.
- Orientieren Sie sich an den Modulhandbüchern, auch wenn Sie die Lehrveranstaltungen grundsätzlich selbst zusammenstellen dürfen.
- Bei Prüfungen in der Wiederholungspflicht ergeben sich oftmals Überschneidungen im Stundenplan. Bedenken Sie, dass schwer einzuschätzen ist, welcher Nutzen in welcher Sitzung für Sie persönlich entsteht und daher eine Entscheidung für nur eine Lehrveranstaltung sinnvoller sein kann als beispielsweise der abwechselnde Besuch.
- Beachten Sie unbedingt die Fristen zur Prüfungsanmeldung. Je nach Studiengang können diese schon bald nach Vorlesungsbeginn enden.
- Bedenken Sie auch die Möglichkeit, von angemeldeten Prüfungen zurückzutreten und informieren Sie sich über die einzuhaltenden Fristen. Der Rücktritt kann in manchen Fällen sinnvoll sein und hat im Gegensatz zu angemeldeten, aber versäumten oder nicht bestanden Prüfungen, keine Auswirkungen auf die Anzahl der Versuche und Wiederholungspflichten.
- Auch wenn Ihre Kommilitoninnen und Kommilitonen wichtige Informationsquellen im Studium darstellen, berücksichtigen Sie, dass manche Aussagen auf persönlichen Erfahrungen beruhen oder aufgrund von einer anderen Prüfungsordnung getroffen werden. Vergewissern Sie sich bei Bedarf bei den zuständigen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern Ihrer Fakultät.

*„In 2014 habe ich mein Studium an der Fakultät Recht im Studiengang RPP erfolgreich abgeschlossen. Doch bis dahin war der Weg nicht immer, wie ich mir das vorgestellt hatte. Das Studium möglichst gut abschließen, nebenbei noch zu arbeiten und Familie und Freunde nicht zu vernachlässigen, ist schlichtweg schwierig.*

*Manchmal hatte ich das Gefühl, dass ich Allem nicht so gerecht werden konnte, wie ich wollte. Auf den Rat einer Kommilitonin machte ich einen ersten Termin beim Lerncoaching. Dennoch blieb meine Unsicherheit bestehen, Lerncoaching, ist es das, was ich brauche? Meine Leistungen waren gut und mit dem Lernen hatte ich keine Schwierigkeiten.*

*Doch das, was mich beim Lerncoaching erwartete, ging weit über das hinaus, was der Name verrät. Nach dem ersten gemeinsamen Termin war ich überrascht, wie individuell, warmherzig, aber auch zielorientiert das Lerncoaching einem dabei helfen kann, das Studium, mit allem, was dazu gehört, besser zu meistern. Nach einigen Terminen und Veränderungen, die ich im Studium und Alltag vorgenommen hatte, veränderte sich bei mir sehr viel zum Positiven.*

*Letztendlich habe ich erst nach dem Einstieg ins Berufsleben verstanden, dass ich in meinem Studium nicht nur für meinen Job, sondern vielmehr für das Leben gelernt habe und hierbei hat mich das Lerncoaching unterstützt.*

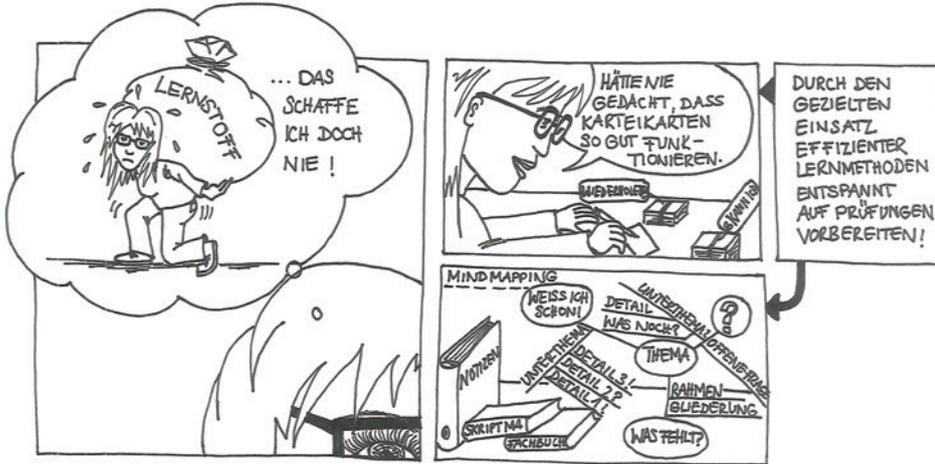
*Ein schöner Spruch aus dem Büro meines Lerncoaches begleitet mich seitdem: Wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht zu Ende.*

*Dieser Spruch zeigt die Kontinuität des Wandels, in welchem wir uns ständig befinden. Ein Wandel, in welchem Dinge beginnen und zu Ende gehen und sowohl Höhen als auch Tiefen mit sich bringen. Die wir aber, wenn wir es zulassen, nicht alleine bewältigen müssen, sondern wie im Lerncoaching Unterstützung erfahren.*

*Vielen Dank für die tolle Arbeit.“*

Absolventin, 28 Jahre, Fakultät Recht

## Prüfungsvorbereitung



### Prüfungsangst verstehen

Rein biologisch betrachtet, ist Angst eine sinnvolle Reaktion. Sie hat unseren Vorfahren bspw. geholfen, in einer Gefahrensituation zu reagieren und zu fliehen. Begreifen Sie Prüfungsangst als positives Signal: Es wird eine innere Spannung aufgebaut und Ihre Aufmerksamkeit wird erhöht. Das kann Ihnen helfen, die Prüfungssituation konzentriert zu meistern. Wichtig ist jedoch, das Mittelmaß zwischen Angst, Aufregung und Ruhe zu finden.

Prüfungsangst kann sich in vier verschiedenen Bereichen äußern. Überprüfen Sie selbst: Welche Anzeichen von Prüfungsangst können Sie bei sich feststellen?

### Checkliste: Prüfungsangst

- Körperlicher Bereich: Bemerke ich Veränderungen in der Motorik, wie z. B. Zittern der Hände? Leide ich unter innerer Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenproblemen,...? Zeigt meine Haut sichtbare Reaktionen?
- Geistige Leistungsfähigkeit: Habe ich Schwierigkeiten mich zu konzentrieren? Bin ich so blockiert in meinem Denken, dass ich mich gar nicht auf die Prüfungsvorbereitung und die Prüfung konzentrieren kann?
- Seelischer Bereich: Werde ich unausgeglichen oder sogar aggressiv? Geht meine Angst so weit, dass ich mich aus meinem Bekanntenkreis zurückziehe? Bin ich in Prüfungssituationen extrem unsicher?
- Symptome im Verhalten: Flüchte ich in unnötige Routinearbeiten, um mich abzulenken? Esse ich viel mehr oder viel weniger als sonst? Nehme ich sogar Beruhigungsmittel, um wenigstens ein paar Stunden schlafen zu können?

### Impulse zum konkreten Umgang mit Prüfungsangst

- Sehen Sie die Angst als etwas Positives, wenn sie eine bestimmte Grenze nicht übersteigt. Ein bisschen Lampenfieber ist normal.
- Versuchen Sie Ihre Stärken und Schwächen realistisch einzuschätzen. Arbeiten Sie mit Ihren Stärken an Ihren Schwächen.
- Überprüfen Sie, wie realistisch Ihre Erwartungen an die Prüfung sind. Fragen Sie z. B. Studierende höherer Semester oder die Prüfer selbst.
- Informieren Sie sich über den Ablauf, die Anforderungen und die Bewertungskriterien der Prüfung.
- Beginnen Sie rechtzeitig mit der Prüfungsvorbereitung. Semesterbegleitendes Lernen hat den Vorteil, dass sich das Lernen zeitlich entzerrt und Sie so Stress vermeiden können.
- Lernen Sie aus Ihren Erfolgen: Denken Sie an all die Situationen, die Sie schon bewältigt haben. Fragen Sie sich, was genau da gut funktioniert hat und wie Sie es für andere Situationen nutzen können.
- Durchbrechen Sie negative Gedankenketten, z. B. durch Umformulieren der Gedanken (Beispiel: „Ich darf keine Fehler machen“ wird zu: „Ich werde mein Bestes geben und wenn ich doch einen Fehler mache, ist das in Ordnung.“)
- Bilden Sie Lerngruppen, falls Sie sich allein schlecht motivieren können oder Sie von einem Austausch mit Kommilitonen profitieren.
- Hinterfragen Sie die Bedeutung der Prüfung: Wie wichtig ist die Prüfung für Ihr Leben?
- Spielen Sie den schlimmsten Fall durch: Was passiert, wenn Sie durch die Prüfung fallen? Welche Optionen ergeben sich dann?
- Nutzen Sie Entspannungstechniken (z. B. Atem- und Yogaübungen, Progressive Muskelentspannung, BrainGym, Meditation).

*„Zum Lerncoach zu gehen, war die beste Entscheidung, um in die Prüfungen mit einem angenehmeren Gefühl zu gehen.*

*Das Lerncoaching hat mir bei:*

- Prüfungsangst
- Erstellen eines Lernplans
- Lerntechniken
- uvm.

*bestens geholfen!*

*Danke dafür an das Lerncoach-Team“*

Student, 28 Jahre, Fahrzeugtechnik, 8. Semester

*„Prüfungsangst und -stress ist durchaus im Maße erlaubt. Diese Angst nimmt eine Eskalationsstufe ein, wenn eine Prüfung zum zweiten oder gar zum dritten Mal geschrieben wird. Wenn da auch noch die Thesis ansteht und der Abschluss des Studiums von dieser einen Prüfung abhängt. In diesem Falle ist es ganz normal, wenn der ganze Körper, einschließlich unseres Gehirns, verrücktspielt. Ich kann nur raten: „Da hilft der Lerncoach!“ Ich habe zunächst gezögert, einen Termin mit ihr zu organisieren und mich gefragt, ob mir das Lerncoaching wirklich auch helfen kann. Mein Lerncoach brachte mir ganz einfache, aber in der Prüfung große Wirkung zeigende Bewegungen und Tipps bei. Auch die Einstellung und der Glaube daran, hatten sicherlich einen erheblichen Einfluss auf den Erfolg. Es tat einfach gut, über dieses und auch so manches persönliche Problem mit jemandem, die dich versteht und dir helfen kann, zu sprechen. Ich persönlich war in meinem Zweitversuch absolut nicht aufgeregt. Das Beste war jedoch, durch diese Übungen [...] konnte ich das Gelernte sofort abrufen und den Fällen zuordnen.“*

Absolventin, 36 Jahre, Recht, damals letztes Semester

## Stresserleben



### Alles begann in der Steinzeit ...

Unsere Vorfahren lebten gefährlich: In Höhlen, umgeben von Säbelzähntigern und anderen wilden Tieren, gingen jagen und trotzten der Kälte. Dass sie überlebten, verdankten sie ihrem „Frühwarnsystem“. In Gefahrensituationen war der Mensch durch die Ausschüttung von Stresshormonen in der Lage, blitzschnell zu reagieren: Sein Herz schlug schneller, seine Atemfrequenz erhöhte sich, sein Körper war angespannt und hellwach – und oftmals verdankte er sein Überleben seiner schnellen Kampf- oder Fluchtbereitschaft.

Stress lässt sich in verschiedene Stressebenen unterteilen.

Betrachten wir das Beispiel dazu etwas genauer:

1. Stressor: Der Säbelzähntiger taucht auf.
2. Stressverstärker: Der Säbelzähntiger wird als Gefahr bewertet.  
Motiv: Lebensrettung!
3. Stressreaktion: Flucht oder Kampf.
4. Langfristige Stressreaktion: Wenn ich zu lange vor dem Säbelzähntiger fliehe, hat das Konsequenzen bezgl. Erschöpfung und Gesundheit.

### Checkliste: Stresserleben

Es ist hilfreich, sich mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

1. Was ist mein persönlicher „Säbelzähntiger“? Was stresst mich in meinem Studium? Die bevorstehende Prüfung? Der Drittversuch? Zu viel Arbeit oder Lernstoff? Kombination von Studium und Job? Studieren mit Kind? Störungen und Ablenkungen?
2. Welche individuellen Bewertungen, Anforderungen oder Motive verstärken den Stress? Was passiert in mir? Wie fühle ich mich? Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf? Mein eigener Anspruch eine sehr gute oder gute Note zu schreiben? Das Gefühl des Versagens, wenn ich die Klausur nicht schaffe? Und wie stehe ich dann vor meinen Eltern/FreundInnen dar?
3. Wie reagiere ich auf den Stress? Welche Strategien habe ich entwickelt, um mit dem Stress umzugehen bzw. einen Ausgleich zu schaffen? Treibe ich Sport? Werde ich unausgeglichen oder sogar aggressiv? Trinke ich Alkohol? Esse ich Schokolade?
4. Achten Sie auf körperliche Stresshinweise wie Magenprobleme, Kopfschmerzen, Herzklopfen, innere Unruhe,...

### Impulse zum Stressmanagement

Im Studium sind die Stressbewältigungsstrategien „Weglaufen oder Draufhauen“ weniger zielführend. Je nach Stressebene gibt es jedoch verschiedene Möglichkeiten, den Stress zu managen:

- Erstellen Sie sich einen Zeitplan und halten diesen schriftlich fest. So haben Sie Ihre Termine in Studium, Freizeit und Berufstätigkeit im Blick. Vergessen Sie dabei nicht, Pufferzeiten für mehr Flexibilität einzuplanen.
- Informieren Sie sich frühzeitig über bestehende Regeln, Ordnungen und geforderte Leistungen in Ihrem Studiengang und Semester.
- Planen Sie Ihre Berufstätigkeit neben dem Studium bewusst.
- Organisieren Sie die Betreuung Ihrer Kinder in Anlehnung an die Gegebenheiten des Studiums.
- Setzen Sie sich realistische Ziele.
- Hinterfragen Sie die eigenen Bewertungen und Anforderungen, die Sie an sich selbst stellen.
- Überprüfen Sie Ihre Gedanken und Einstellungen.
- Formulieren Sie negative in positive Gedanken um.
- Treiben Sie Sport, um ausgeglichener zu sein und sich abzureagieren.
- Setzen Sie Entspannungs- oder Yoga- und Atemtechniken bewusst ein, um abzuschalten.
- Belohnen Sie sich, auch schon für kleine Erfolge.

*„Schon seit längerem war es mein Wunsch, ein Studium zu beginnen. Durch das neue Umfeld mit allen interessanten Facetten, die das Studentenleben so mit sich bringt, bin ich sehr motiviert gestartet. Die einzelnen Vorlesungen haben mich so sehr angesprochen und zur Vertiefung angeregt, dass die 24 Stunden des Tages einfach nicht mehr ausreichten. Daraus resultierte ein Chaos, welches nicht nur mein Studentinnenleben, sondern auch mein Berufs- und Familienleben stark beeinflusste. An diesem Punkt stellte sich die Frage, weitermachen oder aufhören? So stieß ich auf das Lerncoaching-Team und den Lerncoach meiner Fakultät. Ein Glücksfall! In den Gesprächen mit meinem Lerncoach konnte ich meine Ängste, Zweifel und Überforderungssituationen benennen und neue Wege denken und beschreiten. Ebenso habe ich die Möglichkeit bekommen, meine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten zu können. Mithilfe des Lerncoaching konnte ich Motivationen, Ziele und Möglichkeiten gut miteinander kombinieren, welches es mir ermöglichte, mich entspannt gerade gestern für das 3. Semester einzuschreiben.“*  
Studentin, 47 Jahre, soziale Arbeit, 3. Semester

## Einblick – Das Lerncoaching aus der Sicht einer Absolventin

*Viele Studenten fragen sich, was ist Lerncoaching und warum sollte ich das Angebot wahrnehmen? Es gehört viel Mut und Courage dazu sich einem anderen Menschen so zu öffnen, aber noch mehr erfordert es, sich selbst einzugestehen, dass man Hilfe benötigt.*

*Ich selber habe meinen Maschinenbau-Bachelor im Rahmen eines dualen Studiums gemacht. Viele von euch denken sich sicherlich: „Was hat die denn für Sorgen, die hat doch ihren Arbeitsplatz sicher?! Warum sollte die zum Lerncoaching gehen?!“*

*Während der Schulzeit war ich immer eine der besten und war es gewohnt, immer Erfolge zu erzielen. Im Studium war ich plötzlich mit vielen sehr guten Kommilitonen zusammen. Diese Situation verunsicherte mich und die Spirale der Prüfungsangst zog mich immer tiefer. Im zweiten Semester fiel ich krankheitsbedingt durch meine erste Prüfung. Für mich brach eine Welt zusammen. Ich war noch nie durch irgendeine Prüfung durchgefallen. Durch das duale Studium musste ich meine Noten am Ende des Semesters immer meinem Chef vorlegen und mich für schlechte Noten rechtfertigen. Aber was will man in einer solchen Situation sagen? „Ich war einfach nervös...“*

*Eine Situation ist mir besonders im Gedächtnis geblieben: Da ich immer unter Druck stand, die besten Noten vorzulegen, verbesserte ich Klausuren, was das Zeug hielt. Mehrere Semester standen somit bis zu 13 Klausuren an. Das dies nur sehr schwer zu schaffen ist, brauche ich sicherlich nicht zu erzählen. Es kam, wie es kommen musste, und ich landete im Drittversuch. Nun war die Panik groß. Wenn ich nicht bestehen würde, müsste ich das gesamte Geld durch das duale Studium zurückzahlen. Geld, das ich nicht hatte.*

*Dann fiel mir ein Flyer des Lerncoachings in die Hand. Was hatte ich denn schon zu verlieren?! Nach meinen ersten Terminen sprach ich mit ein paar Freunden und es stellte sich heraus, dass einige von ihnen auch zur Beratung gehen. Ich war total überrascht, weil ich diese Leute immer für unantastbar und unglaublich stark gehalten hatte.*

*Erst im Laufe der Zeit merkte ich, dass die wahre Stärke darin besteht, sich einzugestehen, dass man nicht perfekt ist und Fehler hat. Dies ist eine sehr bittere Lektion, die mich viel Überwindung und Tränen gekostet hat. Durch das Lerncoaching habe ich gelernt, was meine (wahren) Stärken sind und wie ich diese gezielt einsetzen kann. Bei meiner Angst ging es nie um die eigentliche Prüfung, sondern um die Versagensangst vor mir und anderen.*

*Heute stehe ich zu mir, wie ich bin und akzeptiere, dass nicht alle Noten perfekt sind. Das Lerncoaching hat mir gezeigt, wie ich mit Problemen und Stress innerhalb der Fachhochschule, aber auch im privaten Bereich umgehen kann.*

*Ich kann aus persönlicher Erfahrung jeden ermutigen, der noch zweifelt. Die Beratung ist diskret und man wird zu keinem weiteren Termin gezwungen. Ohne das Lerncoaching wäre ich definitiv nicht da, wo ich heute stehe. Heute mache ich meinen Master und ich kann sagen, dass ich ohne die Beratung nie so weit gekommen wäre. Ich habe während dieser Zeit sehr viel für mein weiteres Leben gelernt. Es ist ein unglaublich gutes Gefühl mit jemandem zu reden, der die Situation, in der man sich befindet, versteht und nicht einfach nur sagt „Mach dir nicht so einen Stress“.*

Absolventin, 25 Jahre, Maschinenbau

# Impressum

Herausgeber:  
Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften  
Zentrum für erfolgreiches Lehren und Lernen (ZeLL)

Am Exer 10 d  
38302 Wolfenbüttel

Post-Anschrift:  
Salzdahlumer Straße 46/48  
38302 Wolfenbüttel

Redaktion/Lektorat und Satz:  
ZeLL

Abbildungen:  
© T. & Y. Neuse

Druck:  
Flyeralarm GmbH, Würzburg

Stand:  
Oktober 2015



## Kontakt Lerncoaching

Um einen persönlichen Termin zu vereinbaren, sprechen Sie gerne Ihren Lerncoach an.  
Die Kontaktdaten des Lerncoaches Ihrer Fakultät finden Sie über die ZeLL-Homepage:  
[www.ostfalia.de/zell/Lerncoaching](http://www.ostfalia.de/zell/Lerncoaching)



Bei allgemeinen Fragen zum Lerncoaching  
wenden Sie sich bitte an:  
Dipl.-Päd. Beate Busch M.A.  
Leiterin Lerncoaching  
Telefon: 05331 939-31070  
E-Mail: [b.busch@ostfalia.de](mailto:b.busch@ostfalia.de)

Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften  
– Hochschule Braunschweig/Wolfenbüttel –

Zentrum für erfolgreiches Lehren und Lernen (ZeLL)

Salzdahlumer Straße 46/48  
38302 Wolfenbüttel

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.



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung