## Analyse der aktuellen Studiensituation – Teil I

Zunächst ist es hilfreich, über Ihre aktuelle Studiensituation zu reflektieren. Dies gibt erste Hinweise darauf, in welchen Bereichen es derzeit gut läuft und in welchen Hindernisse auftauchen. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Studiensituation nach folgenden Aspekten zu analysieren:

Welche Aufgaben haben Sie im Studium zu bewältigen? (Nennen Sie 3 Ihnen wichtige)

Diese drei Dinge laufen nicht so gut im Rahmen meines Studiums.

Diese drei Dinge laufen derzeit gut im Rahmen meines Studiums.

Welche Aufgaben erfüllen Sie außerhalb des Studiums   
(z. B. Job)?

Stehen bei Ihnen bedeutende Veränderungen an (im Studium/privat/ beruflich)? – Welche?

Was sind die drei relevantesten Aufgaben aktuell im Studium   
(z. B. Hausarbeit)?

## Analyse der Studiensituation – Teil II

Nachdem Sie sich einen generellen Überblick über Ihre Studiensituation verschafft haben, können Sie nun noch eine Ebene tiefer gehen:

Denken Sie über den Zeitabschnitt seit Beginn Ihres Studiums bis heute nach (alternativ können Sie auch das letzte Semester fokussieren).

Überlegen Sie bitte, was Sie sich zu Beginn des Studiums (des letzten Semesters) vorgenommen haben und was Sie davon erreicht haben. Denken Sie dabei an die **wichtigsten Ziele** im Rahmen Ihres Studiums (z. B. ich wollte im Fach XY eine zwanzigseitige Hausarbeit schreiben). So können Sie sich einen genaueren Eindruck darüber verschaffen, wo Sie gerade im Studium stehen.

Der Wechsel von der Schule ins Studium ist mit vielen Umstellungen und Herausforderungen verbunden. Es ist daher völlig normal, dass nicht alles glatt läuft. Je schneller Sie identifizieren, was nicht so glatt gelaufen ist, desto besser können Sie Ihre weiteren Schritte im Studium planen. Sie können die Tabelle auch nachträglich weiter ausfüllen, wenn Sie sich an weitere Punkte erinnern.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Was ich mir vorgenommen habe** | Was ich erreicht habe | Was ich nicht erreicht habe | Was ich verbessern könnte |
| *Beispiel*:  Ich wollte im Fach XY letztes Semester die Prüfung schreiben. | *Beispiel*:  -Ich habe den ersten Teil der Vorlesung bis zur Prüfung gelernt | *Beispiel*:  -Ich habe es nicht geschafft, den gesamten prüfungsrelevanten Stoff fristgerecht zu lernen  -Ich bin nicht zur Prüfung angetreten | *Beispiel*:  -Zeit besser einteilen  -Vom Prüfungstermin aus rückwärts planen, wie viel Zeit das Lernen (nach Lernkapiteln aufgeteilt) benötigen wird 🡪 dann feste Lernzeiten pro Kapitel einplanen, rechtzeitig beginnen und Lernzeiten einhalten -Puffer einplanen |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |