## Interesse an Studieninhalten

Ein Studium umfasst viele Inhalte, die nicht alle gleichermaßen interessant sind. Überlegen Sie bitte, welche Studieninhalte Sie besonders interessieren; wofür „brennen“ Sie? Welche Inhalte interessieren Sie hingegen weniger? Bitte notieren Sie die Gründe, weswegen Sie die Inhalte (weniger) interessant finden. Denken Sie nun im nächsten Schritt darüber nach, wie Sie sich dazu motivieren können, sich selbst mit weniger interessanten Inhalten auseinanderzusetzen. Haben Sie schon konkrete Möglichkeiten entdeckt, um sich zu motivieren? Falls nicht, nutzen Sie die Gelegenheit darüber nachzudenken was Sie zukünftig motivieren könnte (z.B. zum Sport gehen, *nachdem* Sie die Präsentationsfolien des Kurses XY durchgearbeitet haben).

Machen Sie sich nun Gedanken darüber, mit welchen Studienaspekten (z. B. Kurse, Laborarbeit, Praktikum, englischsprachige Fächer, Organisation der Lehrveranstaltungen, Prüfungsorganisation) Sie besonders/weniger gut zurechtkommen und welche Gründe es hierfür gibt. Überlegen Sie sich im nächsten Schritt, was Sie selbst ändern müssten, damit Sie damit besser zurechtkommen würden. Bedenken Sie bitte, dass hauptsächlich Sie die treibende Kraft sind, die Dinge für sich verändern kann. Sollten sie z. B. den / die Dozent\*in nicht mögen, können Sie dies nicht verändern. Überlegen Sie dann wie in der letzten Spalte aus der ersten Tabelle, wie Sie sich motivieren könnten, damit besser umzugehen.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Studieninhalte, für die ich mich besonders interessiere** | **Gründe dafür** | **Studieninhalte, für die ich mich weniger interessiere** | **Gründe dafür** | **Wie kann ich mich dennoch motivieren, mich mit den Inhalten zu beschäftigen?** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

## Zurechtkommen mit bestimmten Aspekten des Studiums

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Studienaspekte, mit denen ich besonders gut zurecht komme** | **Gründe dafür** | **Studienaspekte, mit denen ich weniger gut zurecht komme** | **Gründe dafür** | **Was genau kann *ich* ändern, um damit besser zurechtzu-kommen (bzw. wie kann ich mich motivieren, besser damit umzugehen)?** |
| *Beispiel*: Laborarbeit | *Beispiel*: Ich mag Gruppenarbeit und das praktische Arbeiten bei den Laborversuchen | *Beispiel*: Literatur auf Englisch lesen | *Beispiel*: Ich brauch sehr lange, um den Inhalt der Literatur zu verstehen, da mein Englisch nicht so gut ist. Außerdem lenke ich mich ständig mit anderen Dingen ab, wenn ich nicht weiterkomme. Darüber hinaus interessieren mich Theorien weniger als Praxis. | *Beispiel*: 1) Ich müsste meine Englischkenntnisse verbessern  2) Ich könnte mit Freund\*innen zusammen die Literatur durchsprechen. Dann treffe ich meine Freund\*innen, kann mich gleichzeitig aber auch mit der Literatur befassen. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |