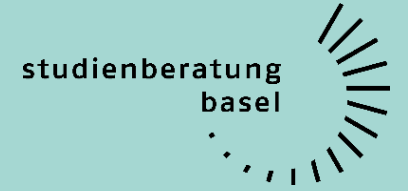




Universität
Basel

Vizerektorat
Lehre



Entspannt zum Erfolg: Wie plane ich mein Studium?

Dr. Nathalie Bucher, Leiterin Studienberatung Universität Basel

Keine Angst vor dem Sprung ins kalte Wasser,...



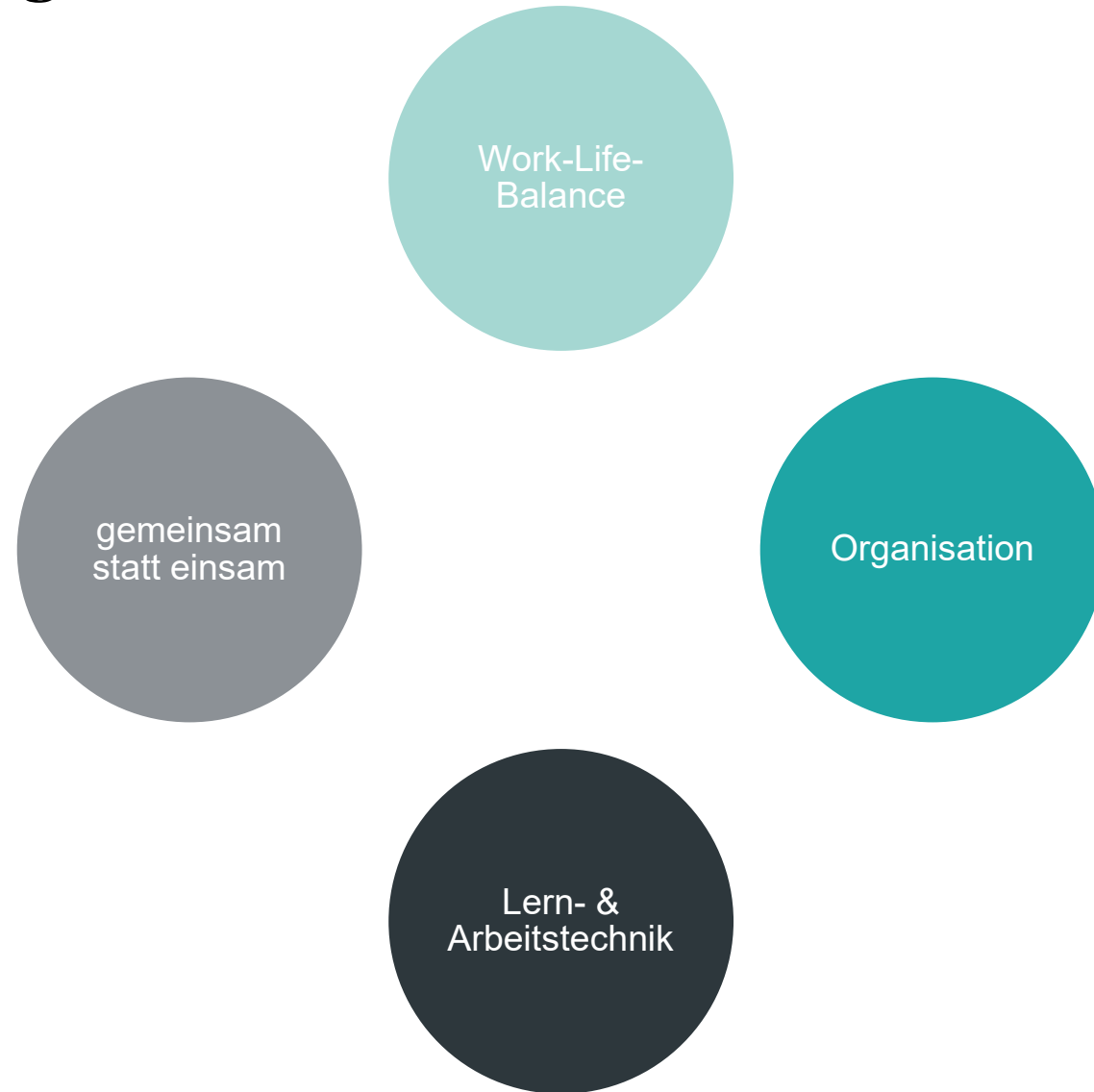
Bild: unsplash.com



Bild: unsplash.com

...es gibt Schwimmhilfen!

Entspannt zum Erfolg – dank...



Behalten Sie den Überblick!

- Abgabetermine von Essays, Proseminararbeiten etc.
- Aufgaben / Übungen: Abgaben? Termine?
- Prüfungen / Examen: Termine?!
 - ↳ Muss ich mich an- oder abmelden? Bis wann?

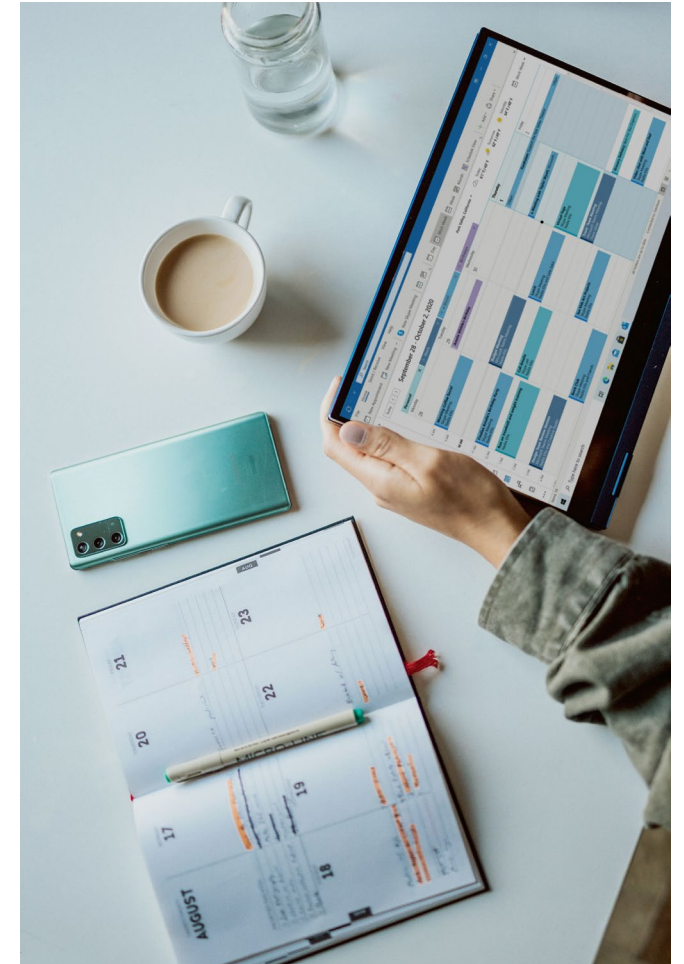


Bild: unsplash.com

Stundenplan

**Vor- und Nachbereitung von Vorlesungen
braucht Zeit.**

Planen Sie deshalb Zeiten ein für:

- selbstständiges Arbeiten (Vor-/Nachbereitung, Lernen, Arbeiten schreiben, Übungen lösen etc.)
- Alltagsorganisation und Bürokratie



Wichtig: Eine gute und sich wiederholende
Wochenstruktur entlastet. Denn: Jede Entscheidung
(was mache ich heute?) kostet Energie.

BSc Biologie ab HS 25

Grundstudium, 1. Semester (Herbstsemester)

Zeit (h)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.15 – 9.00	Bau und Vielfalt der Tiere 10316	Bau und Vielfalt der Pflanzen 10314	Admin	Mathematische Methoden I 16464	Mathematische Methoden I 16464
9.15 – 10.00			Vielfalt und Ökologie der Mikroorganismen 10509		
10.15 – 11.00	Einführung in die Chemie 10380	Einführung in die Chemie 10380	Einführung in die Chemie (Übungen) 10380	Einführung in Physik I 10512	Einführung in Physik I 10512
11.15 – 12.00					
12.15 – 13.00					
13.15 – 14.00				Introduction to Programming in Python * 66114	
14.15 – 15.00	Mathematische Methoden I (Übungen) 16464	Lernzeit	Einführung in Physik I (Übungen) 10512	Introduction to Biology * 10552	Mathe & Physik üben
15.15 – 16.00					
16.15 – 17.00				14-täglich; 15.15-16 h oder 16.15-17 h	
17.15 – 18.00	Lernzeit		Lernzeit	Unisport	

Kennen Sie den Studienplan und die Wegleitung?

Zu finden auf der Website Ihrer Studienrichtung
oder unter www.unibas.ch/studienangebot

Wichtige Informationen zu:

- Studienaufbau
inkl. Pflichtveranstaltungen
- Prüfungen und Examen
inkl. Anzahl Versuche und allfällige Kompensationsmöglichkeiten

Universität Basel
Studienplan für das Bachelorstudium Psychologie
Studienaufbau und -struktur

Bestanden des Bachelorstudiums, KP	Module	Pflichtveranstaltungen
3 KP	Einführung	- History of Psychology
52 KP	Propädeutikum	- Vorlesung mit Übung Forschungsmethoden und Statistik I & II - Vorlesung Kognitionspsychologie I & II - Vorlesung Biologische Grundlagen I & II - Vorlesung Sozialpsychologie I & II - Vorlesung Entwicklungspsychologie I & II - Vorlesung Klinische Psychologie I & II
17 KP	Statistik & Methodendruck	- Vorlesung mit Übung Forschungsmethoden und Statistik III - Vorlesung mit Übung Forschungsmethoden und Statistik IV - Vorlesung Diagnostik - Vorlesung Testtheorie & Testkonstruktion - Vorlesung Forschungsethik
10 KP	Experimentalpraktikum	- Vorlesung mit Übung Empirische Forschung - Projektseminar
30 – 45 KP, davon: - mind. 6 KP in jedem der 5 Module	Kognitionspsychologie und Neuropsychologie Sozialpsychologie und Behavior Change Entwicklungs- und Differentielle Psychologie Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie Wirtschafts- und Organisationspsychologie	
8 KP	Praktische Kompetenzen	- Seminar mit Übung Psychologische Diagnostik - Seminar mit Übung Gesprächsführung und Beratung
1 KP	Teilnahme an psychologischen Untersuchungen	

1

Universität Basel
Philosophisch-Historische Fakultät

Wegleitung
Bachelorstudienfach
Geschichte

Ankommen im Studium: das erste Semester

- gute Planung dank Studienplan und Tipps von Studienfachberatenden, Dozierenden und Studierenden aus höheren Semestern
- frühzeitig mit Lernen beginnen
- keine Angst vor Proseminararbeiten, Essays & Co
- ein Blick in die zukünftige Planung lohnt sich (insbesondere: wann schreib ich welche Arbeit)
- Nebenjobs: im 1. Studienjahr zurückhaltend
- last but not least: **Freude am Studium!**

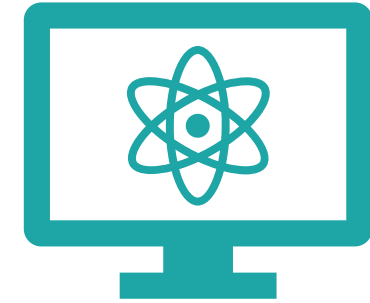


Bild: unsplash.com

Vor-/Nachbereitung: Was ist das?

vor der Vorlesung

- Um was geht es?
- Skript überfliegen
- allenfalls Texte lesen



während der Vorlesung

- Mitschreiben: nicht wortwörtlich, sondern Stichpunkte; Farben verwenden

nach der Vorlesung

- am gleichen Tag: Notizen nochmals anschauen, ev. ordnen
- in der gleichen Woche: offene Fragen klären und Vorlesung zusammenfassen

Lern-/Arbeitstechnik: Was passt zu mir?

Jede Person lernt anders und jeder Inhalt will anders gelernt sein!

Deshalb: Nutzen Sie unterschiedliche Strategien, wie z.B.:

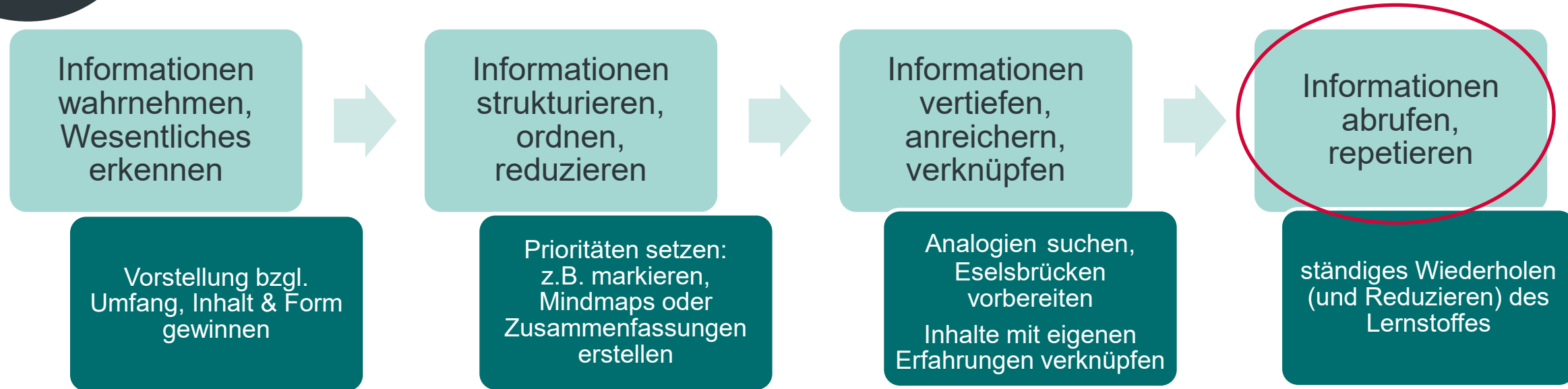
- Zusammenfassungen schreiben
- Zusammenfassungen anderer nutzen und selber ergänzen
- mit Karteikarten arbeiten (v.a. beim Auswendiglernen)
- Mindmaps erstellen (Zusammenhänge sehen und verstehen)



Und übrigens: Das Gehirn arbeitet auch, wenn man etwas anderes macht.

Deshalb: Füttern Sie es regelmässig...

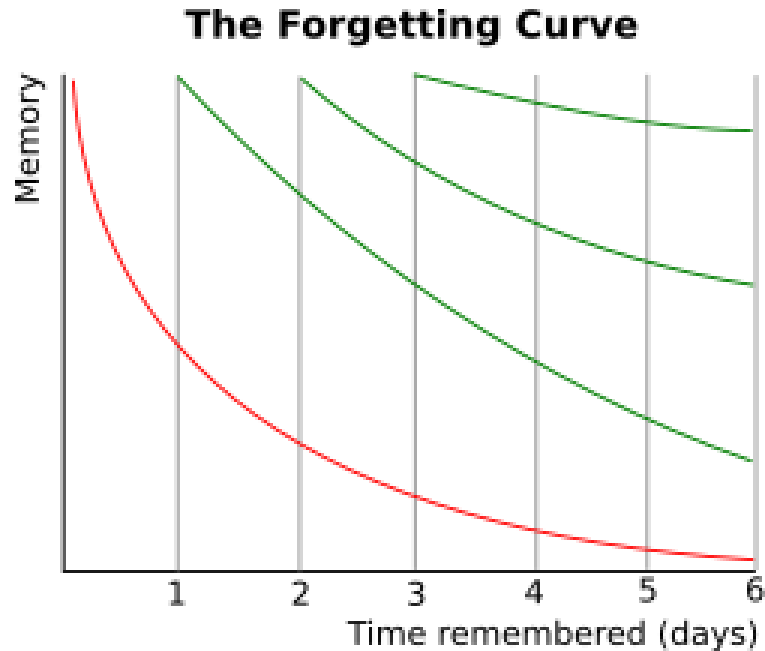
Lernen: Wie gehe ich mit grossen Stoffmengen um?



- ✓ sich regelmässig selbst testen
- ✓ Fragen zum Lerninhalt formulieren und später beantworten
- ✓ auf unterschiedliche Weise lernen

Quelle: <https://www.bst.bkd.be.ch/de/start/themen/lern-arbeitstechniken/>

Repetieren gegen das Vergessen



- Teilen Sie den Lernstoff in gut machbare Portionen auf.
- Beginnen Sie frühzeitig und lernen Sie regelmässig.

Das ist effektiver und nachhaltiger als «Binge Learning»!



Hermann Ebbinghaus (1850-1909)

Bildquellen: wikipedia

Effiziente Lern- und Konzentrationstechnik?

Zu Beginn:

Störfaktoren ausschalten (z.B. Handy im Flugmodus, «Uni-Browser»)
leichte Aufgabe einplanen



45-60
Minuten

45-60
Minuten



kleine Pause
aufstehen, trinken,
Fenster öffnen...



45-60
Minuten

45-60
Minuten

grössere Pause
essen, Povernap,
E-Kommunikation, Gespräche, Bewegung

45-60
Minuten

45-60
Minuten

Letzter Arbeitsschritt:
Mit was beginne ich morgen?



Prokrastination: Morgen ist auch noch ein Tag...

Extremes Aufschieben $\neq$ Faulheit

Mögliche Gründe

- Schwierigkeiten bei der Planung
- individuelle Eigenschaften (z.B. Konzentrationsprobleme, Perfektionismus, Versagensangst)
- situative Faktoren (z.B. Ablenkungen, fehlende Fristen)
- ...

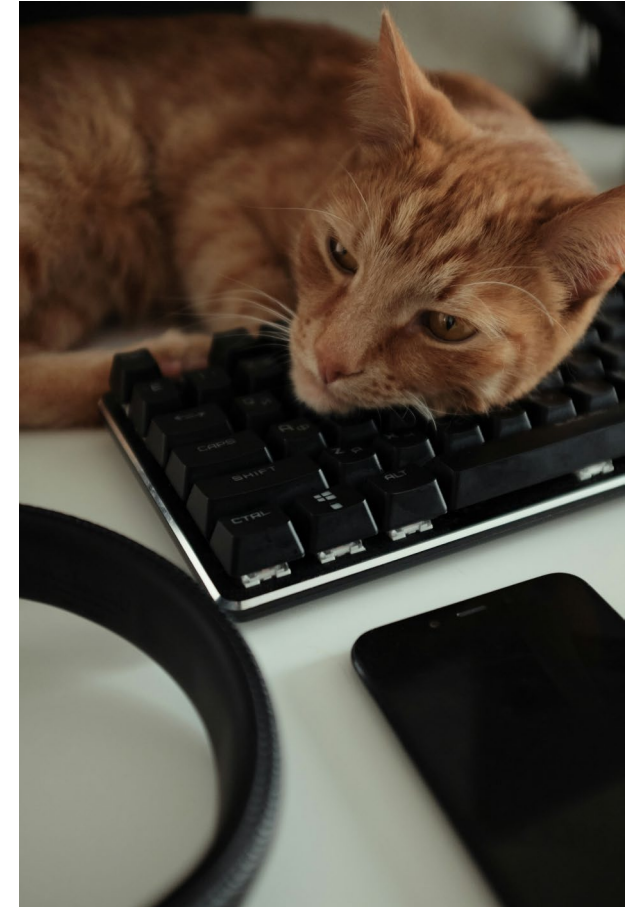


Bild: unsplash.com

Blockaden?

- Realistische Ziele setzen und Pläne erstellen
- In kleineren Zeiteinheiten denken («heute...»), Teilziele, Teilaufgaben
- Ablenkungsquellen minimieren (Offline gehen)
- Sich belohnen
- «Zehn-Minuten-Plan»
- Sich getrauen, Unvollständiges zu Papier zu bringen («Skizzieren»)
- Notfalls bewusst etwas anderes tun



Hilfreich: Eine To-Do-Liste führen



Bild: unsplash.com

gemeinsam
statt einsam

Lernen

Gemeinsam studieren, macht mehr Freude und bringt mehr Erfolg!

- Bilden Sie Lerngruppen
- Nutzen Sie die Lernbörse
www.lernboerse.unibas.ch



Tauschen Sie sich nach der Vorlesung kurz mit der Person neben sich aus.
Das ist schon die erste Repetition...😊

Kommunikation

Gespräche mit

- Mitstudierenden,
- Dozierenden,
- Freund:innen und Familie,
- sowie völlig fachfremden Personen

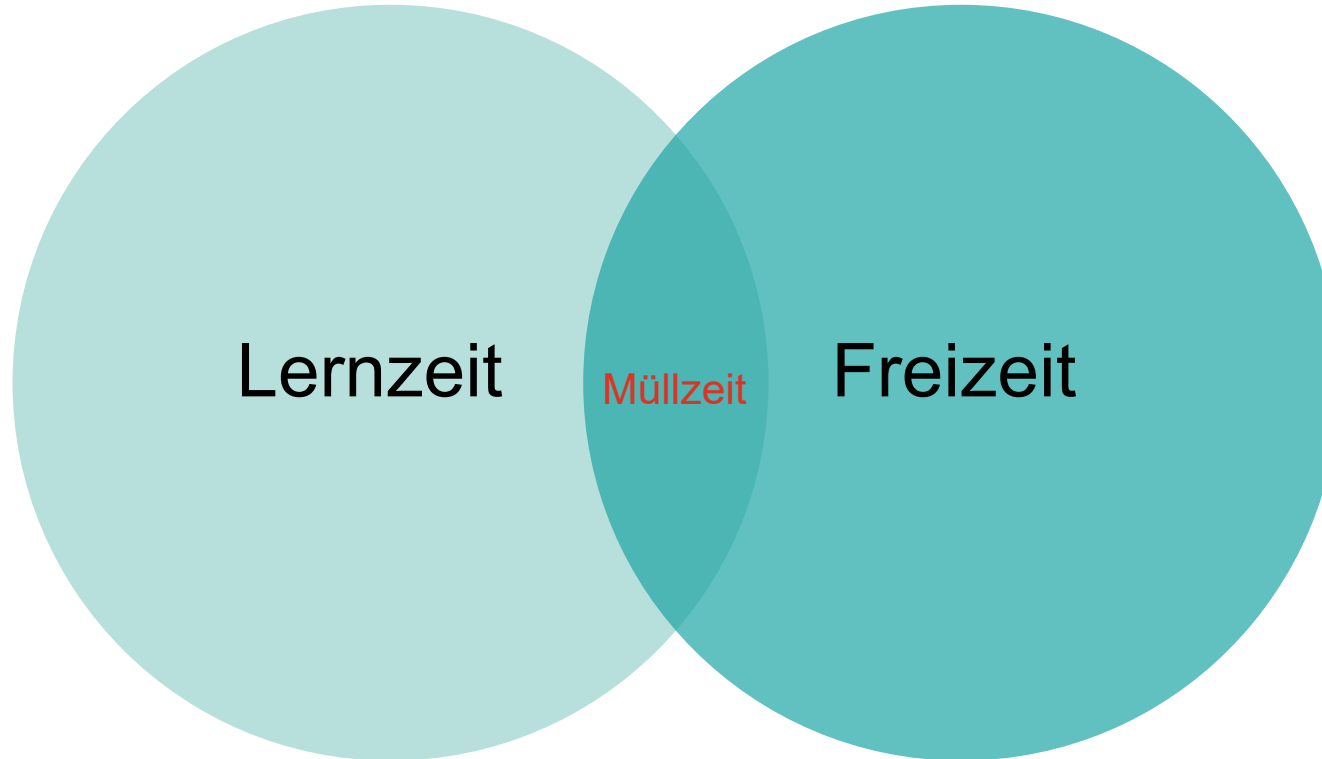
helfen, denn

- das Gelernte wird vernetzt und zu eigen gemacht,
- die Motivation bleibt erhalten,
- die Erwartungen bleiben realistisch,
- neue Ideen entstehen,
- die Selbsteinschätzung und das Selbstwertgefühl werden erhöht.



Bild: unsplash.com

Vom Umgang mit Lern- und Arbeitszeit



Quelle: «Vom Aufschieber zum Lernprofi». Fabian Grollimund. 2018.

Studieren braucht Ausgleich

Schaffen Sie eine gute Work-Life-Balance:

- Pflegen Sie Hobbies.
- Treffen Sie Freund:innen.
- Bewegen Sie sich.
- Planen Sie Zeit für sich selbst und Wohlfühlmomente ein.
- Und vielleicht hat auch ein Nebenjob Platz.

Finden Sie Ihren Rhythmus.



Bild: unsplash.com

Studienberatung

Wir begleiten Sie vom Gymnasium, durch die Hochschule bis zum Berufseinstieg.



Beratung

zur **Studien- und Berufswahl**,
bei **Schwierigkeiten im Studium** oder
bei **persönlichen und psychologischen Problemen**

Studienberatung Basel

Universität Basel

Steinengraben 5, 4051 Basel, T +61 207 29 29

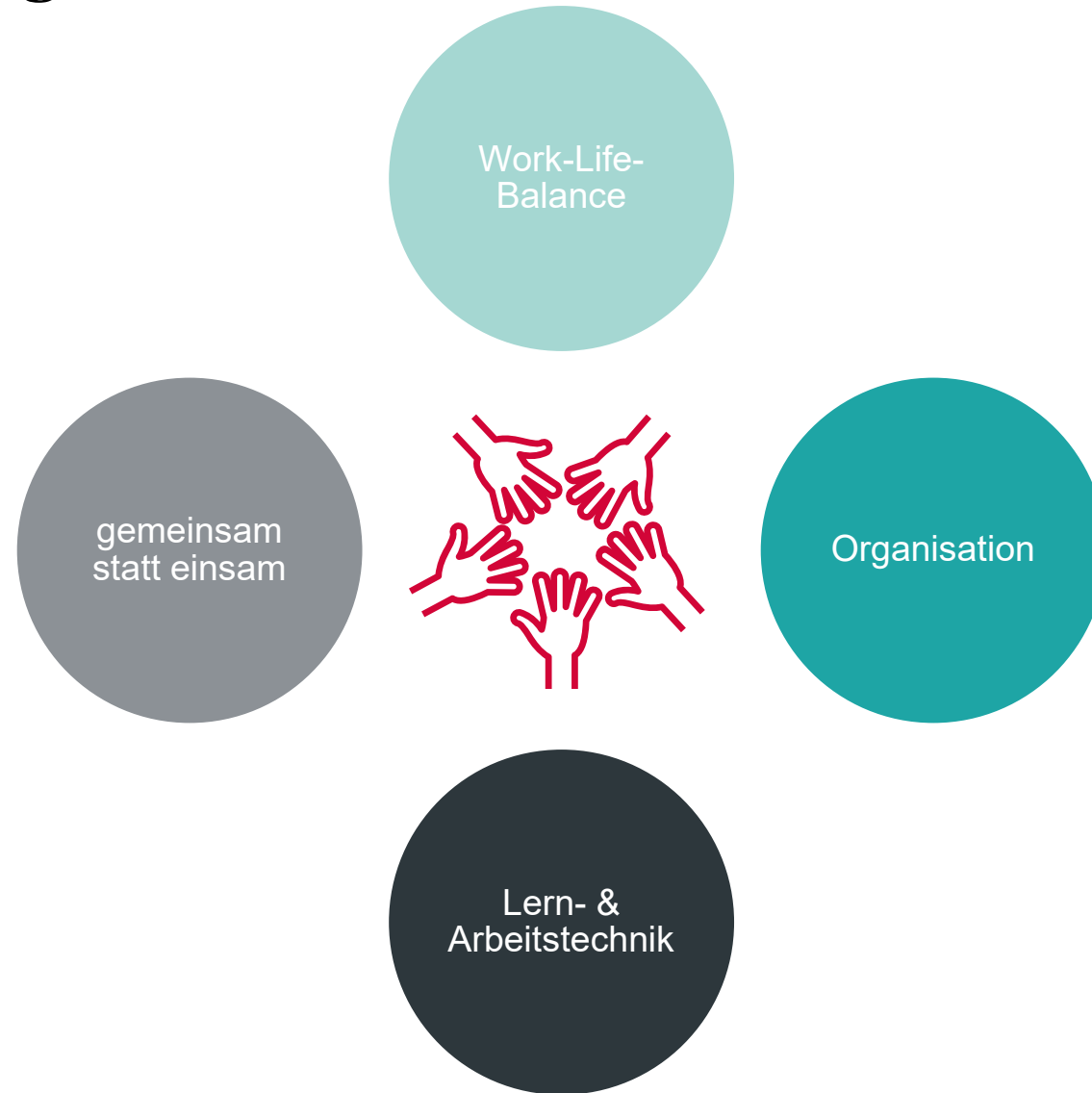
studienberatung@unibas.ch

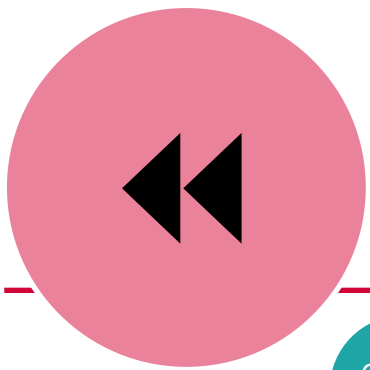
www.studienberatung.unibas.ch

Infothek: Mo-Fr 14⁰⁰ – 17³⁰ Uhr

Persönliche Beratung nach Vereinbarung
(telefonisch oder online)

Entspannt zum Erfolg – dank...





Wir blicken zurück:

Organisation

- Überblick behalten (Termine, Wegleitung, Studienplan)
- Stundenplan erstellen mit Zeiten für selbstständiges Arbeiten

Lern- & Arbeitstechnik

- Je nach Person und Inhalt entsprechende Lernstrategie nutzen
- Infos wahrnehmen -> strukturieren & reduzieren -> verknüpfen -> abrufen & repetieren
- 45-60 Min. Lernzeit, Pausen einplanen, zum Schluss nächsten Arbeitsschritt planen
- Hilfreich gegen Blockaden: realistische (Teil-)Ziele und Pläne, Ablenkung minimieren, auch mal «skizzieren», 10-Minuten-Plan

gemeinsam statt einsam

- Kommunikation hilft beim Studieren
- Lernbörse www.lernboerse.unibas.ch

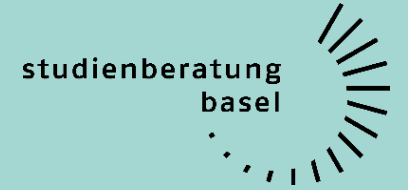
Work-Life-Balance

- Work-Life-Balance
- Müllzeit vermeiden



Universität
Basel

Vizerektorat
Lehre



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und einen **guten Start ins Studium!**

Dr. Nathalie Bucher, Leiterin Studienberatung Universität Basel

Noch Fragen?



studienberatung@unibas.ch

www.studienberatung.unibas.ch