

Gabriele Bensberg

Jürgen Messer

# **Survivalguide Bachelor**

Leistungsdruck, Prüfungsangst, Stress u. Co?  
Erfolgreich mit Lerntechniken, Prüfungstipps  
So überlebst Du das Studium!

Mit 58 Abbildungen und 26 Tabellen

4y Springer

# Inhaltsverzeichnis

<b>i</b>	<b>Wichtige Infos vorab</b> .....	<b>i</b>
<b>1</b>	<b>Revolution auf dem Campus: Die Einführung von Bachelor und Master</b> . . . . .	<b>3</b>
1.1	Was ist eigentlich ein »Bachelor«?.....	4
1.2	Bachelorabschlüsse und -Studiengänge.....	5
1.3	Der Bologna-Prozess.....	6
1.4	Contra Bachelor.....	6
1.4.1	Arbeitsüberlastung.....	6
1.4.2	Verschulung.....	7
1.4.3	Soziale Auslese.....	7
1.4.4	Hohe Abbrecherquote.....	7
1.4.5	Eingeschränkte Akzeptanz seitens der Wirtschaft.....	8
1.5	Pro Bachelor.....	8
1.5.1	Förderung der Mobilität.....	8
1.5.2	Mehr Berufsnähe.....	8
1.5.3	Strukturiertheit des Studiums.....	9
1.5.4	Keine »Studi-Greisinnen und -Greise« mehr.....	9
<b>2</b>	<b>Was ist anders?</b> .....	<b>11</b>
2.1	Keine individuelle Studienplanung mehr.....	12
2.1.1	Früher?.....	12
2.1.2	Heute?.....	12
2.2	Keine Trennung mehr zwischen Grund- und Hauptstudium.....	12
2.2.1	Früher?.....	12
2.2.2	Heute?.....	13
2.3	Jede Note zählt.....	13
2.3.1	Früher?.....	13
2.3.2	Heute?.....	13
2.4	Reduzierter wissenschaftlicher Anspruch.....	16
2.4.1	Früher?.....	16
2.4.2	Heute?.....	16
2.5	Weitere Neurungen.....	17
2.5.1	Selbstauswahlrecht der Hochschulen.....	17
2.5.2	Einführung von Studiengebühren.....	17
2.5.3	Studienjahr.....	17
2.5.4	Anwesenheitspflicht und Zwangsexmatrikulation.....	18
2.5.5	Regelstudienzeit.....	18
<b>3</b>	<b>Welcher Bachelor soll es sein?</b> .....	<b>J... 19</b>
3.1	Abi machen ist nicht schwer, Student(in) werden aber sehr!.....	•... 20
3.2	Entscheidungshilfen bei der Studienwahl.....	!... 20
3.2.1	Studienwunschbuch anlegen.....	!— 20
3.2.2	Brainstorming und Brainwriting.....	J... 21
3.2.3	Zwicky Box.....	J... 23

3.2.4	Virtuelle Self-Assessments. . . . ."	25
3.2.5	Individuelle Testung . . . . .	26
3.2.6	Stärken- und Schwächenanalyse . . . . .	29
3.2.7	Realitätsprüfung . . . . .	29
<b>4</b>	<b>Start vor Studienstart. . . . .</b>	<b>33</b>
4.1	<b>Das liebe Geld. . . . .</b>	34
4.1.1	Mögliche Finanzierungsquellen . . . . .	34
4.1.2	Jobs für Studenten. . . . .	35
4.2	<b>Von Studentenbude bis »Hotel Mama«. . . . .</b>	35
4.2.1	Erkenne dich selbst . . . . .	35
4.2.2	Vor- und Nachteile der einzelnen Wohnformen. . . . .	36
4.3	<b>Behördliches bei Studienbeginn. . . . .</b>	<b>38</b>
4.4	<b>Where is where and who is who?. . . . .</b>	<b>38</b>
4.5	<b>Haushaltsführung will gelernt sein. . . . .</b>	<b>39</b>
<b>5</b>	<b>Von Kommilitonen und Dozenten . . . . .</b>	<b>41</b>
5.1	<b>Überblick: Who is Who an den Hochschulen?. . . . .</b>	42
5.1.1	Hochschulleitung. . . . .	42
5.1.2	Professoren. . . . .	42
5.1.3	Akademischer Mittelbau. . . . .	42
5.1.4	Nichtwissenschaftliches Personal. . . . .	43
5.1.5	Studentische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. . . . .	43
5.2	<b>Dozenten sind keine Lehrer. . . . .</b>	44
5.2.1	Das deutsche Hochschulsystem belohnt Forschung, nicht Lehre. . . . .	44
5.2.2	Kein pädagogischer Auftrag für Hochschullehrer. . . . .	44
5.2.3	Distanz zwischen Lehrenden und Lernenden. . . . .	45
5.3	<b>Kommilitonen sind keine Mitschüler. . . . .</b>	46
5.3.1	Die amorphe Masse. . . . .	46
5.3.2	Konkurrenz statt Kameradschaft?. . . . .	47
5.3.3	Fremde Welt . . . . .	48
5.4	<b>Social Skills und Knigge für Studierende. . . . .</b>	50
5.4.1	Social-Skill-Kurse. . . . .	50
5.4.2	Benimmkurse. . . . .	50
5.5	<b>Ansprechpartner bei Konflikten . . . . .</b>	<b>52</b>
<b>II</b>	<b>Die physische und psychische Ausrüstung. . . . .</b>	<b>53</b>
<b>6</b>	<b>Bewegung und Ernährung . . . . .</b>	<b>55</b>
6.1	<b>Brainfood . . . . .</b>	56
6.1.1	Nahrungsbestandteile und Gehirnleistung . . . . .	56
6.1.2	Flüssigkeitszufuhr und Gehirnleistung. . . . .	57
6.1.3	Man ist, wie man isst!. . . . .	57
6.2	<b>Brainfit . . . . .</b>	59
6.2.1	Sport ist immer gut!. . . . .	59
6.2.2	Bib- und PC-Gymnastik . . . . .	60

7	<b>Wege zur Entspannung.....'</b>	<b>61</b>
7.1	<b>Was ist Entspannung?.....i.</b>	<b>62</b>
7.2	<b>Stress und seine Auswirkungen.....!</b>	<b>62</b>
7.3	<b>Entspannungsübungen gegen Lern- und Prüfungsstress.....</b>	<b>62</b>
7.4	<b>Klassische physische Entspannungsmethoden.....:</b>	<b>63</b>
7.4.1	Progressive Muskelrelaxation (PMR).....i.	63
7.4.2	Yoga.....•	64
7.4.3	Atementspannung.....	65
7.5	<b>Mentale Entspannungsmethoden.....</b>	<b>65</b>
7.5.1	Autogenes Training (AT).....	65
7.5.2	Meditation.....	66
7.5.3	Phantasiereisen.....	67
7.6	<b>Schlussbemerkung.....</b>	<b>68</b>
8	<b>Positive Verstärker und euthyme Techniken.....</b>	<b>71</b>
8.1	Vorbemerkung.....	72
8.2	Prinzipien des Verstärkereinsatzes.....	72
8.3	Charakteristika wirkungsvoller Verstärker.....	73
8.4	Euthyme Techniken.....	74
8.4.1	Voraussetzungen für Genuss.....	74
8.4.2	Aktivierung der 5 Sinne.....	75
8.5	Unterschiede zwischen euthymen Techniken und positiven Verstärkern.....	76
9	<b>Inneres Sprechen und positive Selbstinstruktionen.....T.....</b>	<b>77</b>
9.1	Jeder Mensch spricht mit sich selbst.....	78
9.2	Viele Selbstkommunikationen sind verzerrt.....	78
9.3	Typische Denkfehler.....	80
9.4	Bearbeitung von selbstschädigenden Überzeugungen.....	80
9.5	Positive Selbstinstruktionen.....	81
9.6	Mit innerem Sprechen auf Erfolgskurs.....	82
10	<b>Langzeitmotivation als Erfolgsstrategie.....</b>	<b>83</b>
10.1	Über den Sinn von Lebenszielen.....	84
10.2	<b>Was sind eigentlich Lebensziele?.....</b>	<b>84</b>
10.3	<b>Wie findet man sie?.....</b>	<b>85</b>
10.3.1	Lebenswunschbild als Zielcollage.....	85
10.3.2	Step by Step - Das Festlegen von Jahreszielen.....	86
10.3.3	Das SMART-Prinzip.....!	87
10.4	<b>Pläne B und C.....</b>	<b>88</b>
10.5	<b>Von der Kraft der Symbole.....</b>	<b>89</b>
11	<b>Studentsein gestern und heute: Vom Luftikus zum Bachelor..... ..</b>	<b>91</b>
11.1	<b>19. Jahrhundert: Lustig ist das Studentenleben.....j..</b>	<b>92</b>
11.2	<b>20. Jahrhundert: Revoluzzer an den Universitäten..... ..</b>	<b>92</b>
11.3	<b>21. Jahrhundert: Die Bachelors kommen.....</b>	<b>94</b>
11.3.1	Ein Bachelor lebt asketisch.....L	94
11.3.2	Ein Bachelor ist ein Krieger.....'	95

<b>in</b>	<b>Das praktische Handwerkszeug.....</b>	<b>99</b>
<b>12</b>	<b>Rund um den Arbeitsplatz.....</b>	<b>101</b>
12.1	<b>Wohnort und Wohnform.....</b>	102
12.2	<b>Störfaktoren am Arbeitsplatz.....</b>	102
12.2.1	Akustische Störfaktoren.....	102
12.2.2	Visuelle Störfaktoren.....	103
12.2.3	Klimatische Störfaktoren.....	104
12.3	<b>Trennung von Arbeits- und Freizeitbereich.....</b>	104
12.4	<b>Arbeitsort.....</b>	106
<b>13</b>	<b>Lernpläne erstellen.....</b>	<b>107</b>
13.1	<b>Menge-Zeit-Berechnung.....</b>	108
13.2	<b>Kurz- und langzeitige Planung.....</b>	108
13.3	<b>Was tun, wenn die Zeit nicht reicht?.....</b>	110
13.4	<b>Länge der Arbeitsphasen.....</b>	112
13.5	<b>Planungsbesonderheiten.....</b>	112
<b>14</b>	<b>Zeitmanagement.....</b>	<b>113</b>
14.1	<b>Bachelorzeit.....</b>	114
14.2	<b>Baseline.....</b>	114
14.3	<b>Zeitbereiche.....</b>	116
14.3.1	Lernzeit.....	117
14.3.2	Freizeit.....	"? 117
14.3.3	Alltagszeit.....	118
14.4	<b>Ergebnis des individuellen Zeitmanagements.....</b>	118
14.5	<b>Spezifische Zeitmanagementtechniken.....</b>	119
14.5.1	Die ALPEN-Technik.....	119
14.5.2	Das Eisenhower-Prinzip.....	120
14.6	<b>Vorteile von Zeitmanagementmethoden.....</b>	120
14.7	<b>Problemfälle.....</b>	121
<b>15</b>	<b>Effiziente Lerntechniken.....</b>	<b>123</b>
15.1	<b>Karteikastenmethode.....</b>	124
15.1.1	Manuelle Karteikastenmethode.....	124
15.1.2	Digitale Karteikastenmethode.....	124
15.2	<b>SQ3R-Methode.....</b>	126
15.2.1	Einzelne Schritte.....	127
15.2.2	Vorteile der SQ3R-Methode:.....	128
15.3	<b>Mind-Mapping.....</b>	128
15.3.1	Manuelles Mind-Mapping.....	128
15.3.2	Digitales Mind-Mapping.....	130
15.4	<b>E-Learning.....</b>	132
15.5	<b>Rationelles Lesen.....</b>	133
15.5.1	Hinderungsgründe für zielgerichtetes Lesen.....	134
15.5.2	Kognitive, visuelle und auditive Lesehilfen zum Speed Reading.....	135
15.6	<b>Mach es dem Beo nach.....</b>	136

<b>16</b>	<b>Gedächtnistechniken.....</b>	<b>139</b>
16.1	<b>Wie funktioniert das menschliche Gedächtnis?</b> .....	140
16.1.1	Gedächtnistypen.....	140
16.2	<b>Das Vergessen</b> .....	141
16.2.1	Theoretische Erklärungen.....	141
16.2.2	Die Vergessenskurve.....	142
16.3	<b>Blockierung von Abrufprozessen</b> .....	142
16.3.1	Stress.....	143
16.3.2	Hemmungsprozesse.....	143
16.4	<b>Erleichterung von Abrufprozessen</b> .....	144
16.4.1	Kontextabhängigkeit.....	144
16.4.2	Enkodierspezifität.....	144
16.4.3	Sequenzielles Wiederholen.....	144
16.5	<b>Spezifische Gedächtnistechniken</b> .....	145
16.5.1	Grundregeln.....	146
16.5.2	Assoziieren und Visualisieren.....	146
16.5.3	Locitechnik.....	147
16.5.4	Kennworttechnik.....	149
16.5.5	Mind-Mapping.....	149
16.5.6	Schlüsselwortmethode.....	149
16.6	<b>Bachelor-Turbotechnik</b> .....	151
16.6.1	Verkürzte Schlüsselwortmethode.....	151
16.6.2	Buchstaben-Satz-Methode.....	152
16.7	<b>Schlussbemerkung</b> ..... >.....	152
17	<b>Prüfungsstrategien</b> .....	155
17.1	<b>Vor der Prüfung</b> .....	156
17.1.1	Bewältigungssätze.....	156
17.1.2	Entspannen und Visualisieren.....	157
17.2	<b>Der Prüfungstag</b> .....	157
17.3	<b>Während der Prüfung</b> .....	157
17.3.1	Schriftliche Prüfungen.....	157
17.3.2	Mündliche Prüfungen.....	158
17.4	<b>Nach der Prüfung</b> .....	160
17.4.1	Eventuell »Nothelfer« kontaktieren.....	160
17.4.2	Auf jeden Fall belohnen..... >.....	160
18	<b>Die Bachelorarbeit</b> .....	163
18.1	<b>Start</b> .....	164
18.1.1	Abklärung des Themas.....	164
18.1.2	Betreuer(in) finden.....	165
18.1.3	Formalia beachten.....	166
18.2	<b>Rahmenbedingungen</b> .....	167
18.2.1	Arbeitsort.....	167
18.2.2	Arbeitszeiten.....	168
18.2.3	Das soziale Netz.....	169
18.2.4	Arbeitsplan erstellen.....	169
18.3	<b>Inhaltliche Kriterien</b> .....	170

18.3.1	Charakteristika wissenschaftlichen Arbeitens . . . . .	170
18.3.2	Literaturrecherche . . . . .	174
18.3.3	Lesen und Exzerpieren . . . . .	175
18.3.4	Gliederung erstellen . . . . .	175
18.3.5	Das Bauherrenprinzip: Vom Groben zum Feinen . . . . .	176
18.4	<b>Schlussakkord</b> . . . . .	177
18.4.1	Der rote Faden . . . . .	177
18.4.2	Vier bis sechs Augen sehen mehr . . . . .	177
18.4.3	Ausdruck, Bindung, Abgabe . . . . .	178
18.4.4	Und danach? . . . . .	178
iv	<b>Probleme und (k)ein Ende</b> . . . . .	179
19	<b>Was tun bei Motivationsproblemen?</b> . . . . .	<b>181</b>
19.1	<b>Was ist Motivation?</b> . . . . .	182
19.2	<b>Extrinsische und intrinsische Motivation</b> . . . . .	182
19.3	<b>Wie erklärt man hohe Leistungsmotivation?</b> . . . . .	182
19.3.1	Maslow'sche Bedürfnispyramide . . . . .	182
19.3.2	Erziehung und familiäre Einflüsse . . . . .	184
19.3.3	Das Risiko-Wahl-Modell . . . . .	184
19.3.4	Erleben von Flow . . . . .	184
19.4	<b>Motivationskiller</b> . . . . .	185
19.4.1	Die Sache mit den Lebenshüten . . . . .	185
19.4.2	Falsches Fach, falsche Uni, falscher Ort usw. . . . .	186
19.4.3	Überforderung . . . . .	186
19.4.4	Misserfolge . . . . .	187
19.4.5	Mangelnder Praxisbezug . . . . .	187
19.4.6	Unklare oder fehlende Ziele . . . . .	188
19.4.7	Belastende Lebensereignisse . . . . .	188
19.4.8	Belohnungsaufschub und Anstrengungsbereitschaft . . . . .	190
19.5	<b>Gegenmittel oder der Knoblauch gegen den Vampir</b> . . . . .	191
19.5.1	Lebenshüte auf- und umsetzen . . . . .	191
19.5.2	Realistische Selbsteinschätzung . . . . .	192
19.5.3	Effiziente Lern- und Prüfungsstrategien aneignen . . . . .	192
19.5.4	»Schnupperpraxis« . . . . .	192
19.5.5	Für Zielklarheit sorgen . . . . .	193
19.5.6	Aussteigen auf Zeit . . . . .	193
19.5.7	Engagement und Selbstverpflichtung . . . . .	194
20	<b>Was tun bei Konzentrationsproblemen?</b> . . . . .	<b>197</b>
20.1	<b>Was ist Konzentration?</b> . . . . .	198
20.2	<b>Konzentrationsstörung</b> . . . . .	198
20.2.1	Symptome . . . . .	198
20.2.2	Ursachen . . . . .	198
20.3	<b>Pseudo-Konzentrationsstörungen</b> . . . . .	202
20.3.1	Unrealistische Erwartungen . . . . .	202
20.3.2	Wichtigkeit von Pausen . . . . .	202
20.3.3	Selbstbeobachtung . . . . .	203

20.4	<b>Konzentrationstests</b> .....	203
20.4.1	Einfache Online-Tests .....	204
20.4.2	Wissenschaftlich überprüfte Testverfahren .....	204
20.5	<b>Spezielle Konzentrationsübungen</b> .....	204
20.5.1	Wörter zählen .....	205
20.5.2	Laut lernen .....	205
20.5.3	Kommentieren, was man tut .....	205
20.5.4	Die innere Einstellung .....	205
20.5.5	Das Prinzip der Achtsamkeit .....	206
<b>21</b>	<b>Was tun bei Prüfungsangst?</b> .....	<b>209</b>
21.1	<b>Allgemeines</b> .....	210
21.1.1	Was ist Prüfungsangst? .....	210
21.1.2	Zunahme der Problematik .....	210
21.2	<b>Entstehung und Aufrechterhaltung von Prüfungsangst</b> .....	211
21.2.1	Angst ist eine lebenswichtige Reaktion .....	211
21.2.2	Das Yerkes-Dodson-Gesetz: Etwas Angst hilft sogar! .....	212
21.2.3	Erklärungsmodelle für überschießende Prüfungsangst .....	212
21.2.4	Teufels- und Engelskreis .....	213
21.3	<b>Den Teufel bei den Hörnern packen</b> .....	215
21.3.1	Optimale Vorbereitung .....	216
21.3.2	Die vier Ebenen der Angst .....	216
21.4	<b>Die kognitive Ebene</b> .....	217
21.4.1	Identifizierung von Angstgedanken .....	217
21.4.2	Immunisierungstechniken .....	217
21.4.3	Paradoxe Intention .....	217
21.5	<b>Die emotionale Ebene</b> .....	218
21.5.1	Emotionen sind kognitiv beeinflussbar .....	218
21.5.2	Belohnungen .....	219
21.5.3	Erfolgsphantasien .....	220
21.6	<b>Die körperliche Ebene</b> .....	220
21.6.1	Typische Angstsymptome .....	220
21.6.2	Entspannung, Sport und Phantasiereisen .....	221
21.6.3	Schlafhygiene .....	221
21.7	<b>Die Verhaltensebene</b> .....	222
21.7.1	Verhaltensziele festlegen .....	222
21.7.2	Konfrontation in vivo: Begib dich in die Höhle des Löwen .....	222
21.7.3	Mündliche Prüfung: Königsweg Rollenspiele .....	223
21.7.4	Konfrontation in sensu: Phantasiereise der anderen Art .....	224
21.8	<b>Erste Hilfe bei Blackout</b> .....	225
21.8.1	Was ist ein Blackout? .....	225
21.8.2	Wenn es passiert ist...: .....	225
<b>22</b>	<b>Was tun bei Schreibproblemen?</b> .....	<b>227</b>
22.1	<b>Allgemeines</b> .....	228
22.1.1	Schreiben gehört zum Studium .....	228
22.1.2	Schreibprobleme sind weit verbreitet .....	228
22.1.3	Zur Prophylaxe .....	229

22.2	<b>Symptomatik von Schreibproblemen</b> .....	229
22.2.1	Angst vor dem leeren Blatt .....	229
22.2.2	Der innere Zensor .....	230
22.2.3	»Aufschieberinnen« und »Aufschieber« .....	230
22.2.4	Habe ich ein Schreibproblem? .....	230
22.3	<b>Ursachen und Bewältigung von Schreibproblemen</b> .....	231
22.3.1	»Schreibmythen« .....	231
22.3.2	Exogene Ursachen und Bewältigungsstrategien .....	233
22.3.3	Psychogene Ursachen und Bewältigungsstrategien .....	235
22.4	<b>Spezielle Schreibübungen bei Schreibblockaden</b> .....	239
22.4.1	Clustering .....	239
22.4.2	Generative Writing .....	240
22.4.3	WorstText .....	242
22.4.4	Linkshändiges Schreiben .....	242
22.4.5	Free Writing .....	243
22.4.6	Gemeinsamkeiten der Schreibübungen .....	243
<b>23</b>	<b>Tipps und Tricks zwischen A und Z</b> .....	<b>245</b>
23.1	<b>A wie Ausschütteln</b> .....	246
23.2	<b>D wie Doktor</b> .....	<b>246</b>
23.3	<b>E wie Energizer</b> .....	<b>247</b>
23.4	<b>F wie Finger-Massage-Ring</b> .....	247
23.5	<b>G wie Glashaus</b> .....	<b>248</b>
23.6	<b>H wie Handanspannung</b> .....	248
23.7	<b>I wie International</b> .....	249
23.8	<b>L wie Latinum</b> .....	<b>250</b>
23.9	<b>O wie Ohrstöpsel</b> .....	250
23.10	<b>P wie Podcast-Lernen</b> .....	251
23.11	<b>S wie Smartpen</b> .....	251
23.12	<b>U wie Unsichtbare Helfer</b> .....	252
23.13	<b>W wie Wollknäuel</b> .....	252
23.14	<b>Z wie Zauberzunge</b> .....	253
<b>v</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>255,</b>
	<b>Schlussbemerkung</b> .....	<b>257</b>
	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>261</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>265</b>