hei SKILLS | KOMPETENZ- UND SPRACHENZENTRUM



UNIVERSITÄT HEIDELBERG
ZUKUNFT SEIT 1386

MOTIVATION

MOT1: REFLEKTIEREN SIE IHRE MOTIVATION

(5-10 MIN.)

Wann sind Sie im Studium motiviert?

MOT2: „TIPPS ZUR STEIGERUNG VON AUTONOMIEERLEBEN, KOMPETENZERLEBEN UND SOZIALER EINGEBUNDENHEIT IM STUDIUM“

(10 MIN.)

Bedingungen / Grundbedürfnis	Tipps *(nach Müller, 2007, S. 39 und Eggensperger)*
…wie können Sie Ihr Autonomieerleben im Studium stärken?	• Stellen Sie sich selber Fragen: Was hat das Thema mit meinen Interessen zu tun? Inwieweit ist das Thema relevant für das, was ich später einmal tun will? (z.B. in Form eines kontinuierlichen Lerntagebuchs, bspw. 10 Min. vor oder nach jeder Veranstaltung • Suchen Sie sich wenn möglich Veranstaltungen gezielt nach Ihren Interessen heraus • Bringen Sie in Veranstaltungen wenn möglich eigene Vorschläge für Vertiefungsthemen/Schwerpunktsetzungen ein • Nutzen Sie Gestaltungsspielräume im Ablauf Ihres Studiums • ...
…wie können Sie Ihr Kompetenzerleben im Studium stärken?	• Nutzen Sie Lerngelegenheiten aktiv: Bringen Sie sich z.B. in Diskussionen aktiv ein und nutzen Sie diese Gelegenheit als Feedback für sich • Reflektieren sie, warum Sie eine Aufgabe lösen konnte – oder was Sie noch fragen/lernen müssen, um eine Aufgabe lösen zu können • Fertigen Sie Mind-Maps an, um Einzelinformationen aus einer oder verschiedenen Lehrveranstaltungen in Zusammenhang zu bringen • Arbeiten Sie kontinuierlich mit (z.B. lösen von Übungsaufgaben, Aufgabenblättern) und erleben Sie so schon während des Semesters Ihren Lernzuwachs • Erklären Sie sich in Lerngruppen gegenseitig den Stoff • ...
…wie können Sie Ihre soziale Eingebundenheit im Studium stärken?	• Bilden Sie Lern-/Diskussionsgruppen • Nutzen Sie Gruppenarbeitsphasen (z.B. Referatsgruppen), um aktiv auch mit noch weniger bekannten Kommiliton*Innen in Kontakt zu treten • Bringen Sie sich aktiv in Gruppenarbeitsphasen ein • Nehmen Sie bei Problemen/Anliegen die Sprechstunde des Dozierenden wahr • Bringen Sie sich in der Fachschaft ein • Nutzen Sie freiwillige Zusatzangebote, wie z.B. Vortragsreihen oder zusätzliche Veranstaltungen • Lesen & diskutieren Sie gegenseitig Ihre Hausarbeiten/Essays • ...

Fallen Ihnen noch Ergänzungen ein?

MOT3: MOTIVIERT STUDIEREN

(5-10 MIN.)

Machen sie einen Plan, welche Strategien Sie in der Zukunft nutzen wollen, um sich im Studium zu motivieren.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

MOT1: WIE KÖNNTEN SIE IN IHREM STUDIUM DIE FOLGENDEN ASPEKTE FÖRDERN?

(5-10 MIN.)

Autonomie-Erleben:

Soziale Eingebundenheit:

Kompetenzerleben: