

Studi-Coach: Studieren für Anfänger

utb-Autoreninterview mit Rödiger Voss

1. **Was macht einen Studi-Coach aus und welche Aspekte finden in Ihrem Buch besondere Berücksichtigung?**



Vor und während eines Studiums ergeben sich für die Studierenden eine Reihe von Fragen und Problemen. Was ist besser als eine Hilfe für Ihren persönlichen Veränderungsprozess im neuen Lebensabschnitt „Studium“ zu besitzen? Auf dem herausfordernden Abenteuer „Studium“ wird der Studi-Coach zu einem wichtigen Reiseführer. Aus dem Grund werden alle Herausforderungen thematisiert, die sich vor und während des Studiums ergeben können: Es fängt bei den vorteilhaften Fähigkeiten und Eigenschaften an, um die Studienrallye auf Touren zu bringen und geht mit einer Selbsteinschätzung und Zielplanung weiter. Weitere Aspekte sind ein effizientes Zeitmanagement, passende Lerntechniken bis hin zu Fragen der Motivation und Ernährung.

2. **Die Studenten von heute haben einen strikten Stundenplan, müssen viele Module absolvieren und diverse Prüfungen ablegen. Ist hierfür ein ausgeklügeltes Zeitmanagement unabdingbar?**

Schon in den ersten Wochen des Studiums merken die Studierenden, dass die Belastungsdichte sich im Vergleich zur Schulzeit potenziert hat – und diese wird in weiteren Studienabschnitten weiter steigen. Also wird ein gutes Zeitmanagement wirklich unabdingbar. Ohne dieses sehe ich einem erfolgreichen Studium wenig optimistisch entgegen. Erfreulicherweise steht eine Reihe von Planungshilfen bereit, bei denen Studierende prüfen können, welche zu ihnen „passen“. Durch sinnvolles Zeitmanagement wird außerdem die Belastung verringert und damit die Gefahr eines Burn-Outs. Dieses Krankheitsbild findet sich leider immer mehr bei Studierenden wieder. Ein rechtzeitiges Gegensteuern empfiehlt sich. Das Studienleben lässt sich so meistern, auch wenn in einem Nebenjob noch Geld für das Studium verdient werden muss.

3. Welche Rolle können Lern- und Arbeitstechniken bei der Bewältigung des Lernpensums spielen? Was können in diesem Zusammenhang Lerngruppen bieten?

Sorgfältig ausgesuchte Lern- und Arbeitstechniken erleichtern das Verständnis von Texten, Zusammenhängen usw. sowie die Aufmerksamkeit. Dies führt zu einer Reduktion der Lernzeit und wirkt damit positiv auf die Bewältigung des Lernpensums. Erneut müssen Studierende testen, welche Techniken für sie am besten geeignet sind. Aus diesem Grund werden im Studi-Coach alternative Techniken vorgestellt.

Zur zweiten Frage: Die Lerngruppen. Ja, die Arbeit in Lerngruppen kann neben der Auswahl der optimalen Lerntechnik einen weiteren positiven Einfluss besitzen. In einer Lerngruppe überprüfen Studierende z.B. ihr Wissen und entwickeln durch Diskussionen neue Einsichten. Durch geschickte Arbeitsteilung lassen sich Aufgaben gemeinsam schneller und besser lösen. Aber auch Lerngruppen müssen gewissenhaft organisiert und geplant sein – ansonsten verpuffen diese Wirkungen und die Lerngruppe wird kontraproduktiv.

4. Wozu braucht ein Studienanfänger Selbstmarketing? Reicht es nicht gute Leistungen zu bringen?

Richtig, die Leistungen im Studium sind zweifellos wichtig. Aber diese sollten die Studierenden „vermarkten“. Die Welt wird immer vernetzter und die Arbeitgeber recherchieren auf ganz neuen Wegen, z.B. im Internet. Somit sind wir schon bei der Thematik „Social Media“, einem wichtigen Element des Selbstmarketings. Dort gilt es, sich zweckmäßig im Netz zu präsentieren und auf entsprechenden Plattformen zu agieren. Daneben ist ein wichtiger Aspekt des Selbstmarketings das Kontaktmanagement, wie etwa bei der Kommunikation mit Dozierenden. In diesem Zusammenhang sind Punkte wie „Feedback geben und nehmen“ oder „Wertschätzung zeigen“ zu erwähnen. So kann auch im Studium der Erfolg durch Selbstmarketing gesteigert werden, wie etwa ein gutes Ansehen bei Dozierenden zu gewinnen. Vielleicht geben diese dann einmal eine notwendige Referenz für ein Auslandsstudium oder einen Arbeitgeber.

5. Welche Tipps können Sie den Studenten geben, denen es schwer fällt, sich für das Studium zu motivieren?

Da gibt es einige Techniken, die in meinem Buch erläutert werden. Vielleicht hapert es ja nur an einer effektiven Planung und einem guten Zeitmanagement? Wenn diese Aspekte fehlen, bleibt oft der Erfolg aus und damit die Motivation. Dann ist man schnell in einer „downward spiral“. Oder das Studienfach passt einfach nicht zu mir oder meinen Lebenszielen? Auch das wäre eine Frage, die sich ein Studierender stellen sollte. Hier setzen wieder einige Techniken, die im Studi-Coach erläutert werden, an.