

AMAgenda®

zum Studium

Ein methodischer Leitfaden,
um erfolgreicher zu studieren



Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeines	2–5
	1.1 Großmann-Methodik.....	2
	1.2 Erfolgreich studieren.....	3
	1.3 Formulierungsmethode.....	4
	1.4 Themenübersicht.....	5
2	Block I: Vor dem Studium	6–9
	2.1 Zielfindung und Motivation	6–7
	2.2 Wahl des Studiengangs	8
	2.3 Studienplatz	9
3	BLOCK II: Kurz vor dem Studium	10–14
	3.1 Studiengruppe.....	10
	3.2 Wohnort	11
	3.3 Finanzen.....	12
	3.4 Ernährung, Bewegung, Beziehungen.....	13
	3.5 Veranstaltungen	14
4	Block III: Zu Beginn des Studiums	15–18
	4.1 Arbeitsstruktur	15
	4.2 Studienlektüre	16
	4.3 Dokumentation	17
	4.4 Verwertungschancen	18
5	Block IV: Während des Studiums	19–20
	5.1 Wissenschaftliches Arbeiten.....	19
	5.2 Referate, freie Vorträge	20
6	Block V: Gegen Ende des Studiums	21–36
	6.1 Professoren, Professorinnen und Lehrende	21
	6.2 Prüfungen	22
	6.3 Abschlussarbeit	23
7	Notizen	24–26

Großmann-Methodik

Diese Agenda wurde in Zusammenarbeit mit Lehrern und Jugendlichen vor der ersten Berufswahl entwickelt. Sie ist nach dem Wie-Plan-System von Gustav Großmann aufgebaut, dessen Arbeitsmethode noch heute Gültigkeit hat und vom HelfRecht-Institut* (www.helfrecht.de) vermittelt wird.

Am Beispiel Berufswahl wird zuerst ein sogenanntes **-Z** (= derzeitiger oder möglicher Minus-Zustand) erstellt, also wie sich die Berufswahl im Negativfall abspielen könnte.

› **Dieses Beispiel zur Berufswahl kann auch analog zur Studienwahl verwendet werden!**

* Wir bedanken uns bei Jürgen Friedrich vom HelfRecht-Institut für seine wertvolle Unterstützung.



-Z

Minus Z

Da ich nicht methodisch vorgegangen bin, habe ich zu wenig Berufe kennengelernt, die für mich infrage kämen. Zudem habe ich alles vor mir hergeschoben und mich aus der Not heraus für ein Beruf entschieden, der mir wenig zusagt. Schlimmer noch, ich hatte mir nicht mal Zeit genommen, den passenden Ausbildungsbetrieb zu finden. Das Betriebsklima ist so mies, dass ich die Ausbildung am liebsten abbrechen möchte.

Diesem **-Z** wird nun ein **+Z** (= idealer Plus-Zustand) gegenübergestellt, das die Situation schildert, wie die Berufswahl im Idealfall ablaufen könnte. Der Zustand wird so beschrieben, als ob ich schon am Ziel wäre.



+Z

Plus Z

Meine Ausbildung macht mir richtig Spaß, da ich in einem tollen Unternehmen mit einem sehr guten Betriebsklima arbeite. Die Arbeit gefällt mir, weil sie genau meinen Fähigkeiten entspricht. Dank methodischem Vorgehen und sorgfältiger Auswahl habe ich nicht nur den richtigen Beruf gefunden, sondern über Betriebsbesichtigungen und Praktika auch den zu mir passenden Ausbildungsbetrieb.

Nun folgt eine Zielformulierung, die das **»WAS«** und das **»WOZU«** enthält.



Ziel:

Ich werde mich rechtzeitig und methodisch um meine Wahl von Beruf und Ausbildungsbetrieb kümmern, um meine Ausbildungszeit motiviert zu absolvieren und beruflich Karriere zu machen. Wie?

Erfolgreich studieren

1

Zuerst gilt es, sich **das erwünschte Studienziel schriftlich zu erarbeiten**. Es genügt nicht, nur Interesse an einem bestimmten Fachgebiet zu haben – ebenso sollten der Sinn und Zweck des Studiums, also die verschiedenen »realistischen« Verwertungsmöglichkeiten, schon vor Studienbeginn erarbeitet werden.

In etwas schwierigeren Momenten sind es nämlich oft gerade diese schriftlich erarbeiteten Verwertungsmöglichkeiten, die mit jedem erneuten Durchlesen die Eigenmotivation wieder stärken und so als ungeahnte Energiequelle dienen können.

2

Ist das erwünschte **Studienziel** formuliert, kommt es darauf an, wie man dieses große Ziel in einzelne, kleine, überschaubare und durchführbare **Teilziele** zerlegt.

Mit der bewährten »Aufsplittungsmethode«, mit der sich bereits Gustav Großmann in seinem Buch *SICH SELBST RATIONALISIEREN* auseinandergesetzt hat, kann man fast alle komplexen Ziele erreichen.

3

Um das erwünschte Studienziel sich selbst ganz klar vor Augen zu führen, schreibt man sich zunächst **das ideal gedachte Studienziel** – bereits in der (vorweggenommenen) Erreichtform – auf (**s. Aufgabe A.I.**).



Wichtig

Wir wenden uns vor allem an Menschen, die freiwillig mehr Eigenverantwortung für ihre berufliche Laufbahn übernehmen wollen. Wer die Verantwortung für die Aneignung und Verwertung seiner Kenntnisse und Fähigkeiten nicht selbst tragen will, ist weniger geeignet für diese persönliche Lern- und Marketingstrategie.

Formulierungsmethode

Den nachstehenden Mustersätzen folgt immer ein **WIE**, damit Sie alle *noch nicht umzusetzenden* Aufgaben weiter unterteilen können, bis Sie sie für die Erfüllung in Ihrem Alltag auf einen bestimmten Tag Ihrer Agenda übertragen, sie dann persönlich erledigen oder aber delegieren. Bei dieser Art Vorgehen sollten Sie versuchen, die **WAS?WOZU?-Regel** genau wie bei unseren Mustersätzen einzuhalten. Das bedeutet, dass jede Formulierung neben der Aufgabe auch ihren Zweck beinhalten sollte.

ACHTUNG: Aufgaben, die Sie bereits mehrmals verschoben haben, sind noch zu wenig unterteilt oder haben einen anderen »Wurm« drin.

+Z

Mustersatz I – Positive Variante (+Z):

»Ich habe mein Studium mit **Sehr gut** abgeschlossen und eine ausgezeichnete Verwertungsmöglichkeit dafür gefunden. Dadurch habe ich jetzt auch die Möglichkeit, eine spannende und gut bezahlte Stelle anzunehmen und mir einen angenehmen Lebensstandard zu leisten (...).«

Bitte selbst noch weitere individuelle Sätze ergänzen:

.....

.....

.....

.....

Dann setzt man eine – diesem angestrebten Studienziel – entgegengesetzte, **negativ verlaufende Entwicklung** entgegen (**siehe Aufgabe A.II.**).

-Z

Mustersatz II – Negative Variante (-Z):

»Ich habe mein Studium abgebrochen, keine Anstellung gefunden und bin enttäuscht; nun auf dem Weg zur Arbeitsagentur, habe bereits Schulden machen müssen (...).«

Bitte selbst noch weitere individuelle Sätze ergänzen:

.....

.....

.....

.....

.....

Themenübersicht

Block I: Vor dem Studium

- Aufgabe A: Zielfindung und Motivation
- Aufgabe B: Wahl des Studiengangs
- Aufgabe C: Studienplatz

Block II: Kurz vor dem Studium

- Aufgabe D: Studiengruppe
- Aufgabe E: Wohnort
- Aufgabe F: Finanzen
- Aufgabe G: Ernährung, Bewegung, Beziehungen
- Aufgabe H: Veranstaltungen

Block III: Zu Beginn des Studiums

- Aufgabe I: Arbeitsstruktur
- Aufgabe K: Studienlektüre
- Aufgabe L: Dokumentation
- Aufgabe M: Verwertungschancen

Block IV: Während des Studiums

- Aufgabe N: Wissenschaftliches Arbeiten
- Aufgabe O: Referate/Freie Vorträge

Block V: Gegen Ende des Studiums

- Aufgabe P: Professorinnen und Professoren/Lehrende
- Aufgabe Q: Prüfungen
- Aufgabe R: Abschlussarbeit

Block I: Vor dem Studium

(1½ Jahre vor Studienbeginn)

Aufgabe A: Zielfindung und Motivation

- A.** Ich werde die Motivation für mein Studium verstärken, indem ich schriftlich denke: Ich erarbeite mir zuerst eine genaue STUDIENZIELFORMULIERUNG = Sinn und Zweck meines Studiums. Später folgt dann die Aufspaltung in Haupt- und Unteraufgaben,
- › **damit ich ein klares Ziel vor Augen habe, das mich täglich freut, meine Stimmung positiv beeinflusst und mich zu guten Leistungen anspornt. Wie?**
- A.I.** Ich werde das positivste Ergebnis meines Studiums, das ich mir überhaupt vorstellen kann, mit meinen eigenen Worten zu Papier bringen,
- › **damit ich mir ein Bild davon machen kann, wie chancenreich sich ein erfolgreicher Studienabschluss auf mich, meine Stimmung und mein Leben auswirken wird. Wie?**
(siehe Mustersatz I, Einleitung S.4 »Ich habe mein Studium mit Sehr gut abgeschlossen...«)
- A.II.** Ich werde das negativste Ergebnis meines Studiums, das ich mir überhaupt vorstellen kann, mit meinen eigenen Worten zu Papier bringen,
- › **damit ich mir genau vorstellen kann, wie negativ sich ein schlechter Studienabschluss oder gar ein Abbruch auf mich und mein Leben auswirken wird. Wie? (siehe Mustersatz II, Einleitung S.4)**
- A.III.** Ich werde mein Studienziel aus A.I. ableiten: »Ich werde mein Studium mit Sehr gut abschließen und eine ausgezeichnete Verwertung dafür für mein weiteres Leben finden.« Wie?
- A.IV.** Ich werde die folgenden Aufgaben »Schritt für Schritt« durchführen,
- › **damit ich nicht vom Gesamtumfang meines Studienziels überwältigt werde, sondern – im Gegenteil – den souveränen Überblick behalte und mich an den einzelnen, erfolgreichen Etappensiegen erfreuen kann. Wie?**
- A.V.**
-
-
-
-
-

Block I: Vor dem Studium

(1½ Jahre vor Studienbeginn)

Aufgabe B: Wahl des Studiengangs

B. Ich werde mich möglichst umfassend über die verschiedenen Studienrichtungen und Studiengänge informieren,

- › **damit ich einen Studiengang wähle, der meinen Stärken, Vorlieben wie auch meinem Neigungsprofil am meisten entspricht und mir aufgrund dessen das Studium leichter fällt. Wie?**

B.I. Ich werde die akademischen Berufsberatungen und die Studienberatungen aufsuchen und auch Studenten der entsprechenden Studiengänge befragen,

- › **damit ich Aussagen und Anregungen von Experten bekomme und auch von erfahrenen Kommilitonen, die mit den Studiengängen vertraut sind, die mich interessieren. Wie?**

B.II. Ich werde die entsprechenden Adressen ausfindig machen. Wie?

B.III. Ich werde vorab einige Fachhochschul- und Universitäts-Veranstaltungen besuchen,

- › **damit ich schon einen Eindruck davon bekomme, was mich erwartet. Wie?**

B.IV.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Block I: Vor dem Studium

(1½ Jahre vor Studienbeginn)

Aufgabe C: Studienplatz

- C. Ich werde mir möglichst rasch einen günstig gelegenen Studienplatz sichern,
 - › **damit ich ohne Zeitverlust und in optimaler Lage mein Studium beginnen kann. Wie?**

- C.I. Bei Fächern ohne Numerus clausus achte ich darauf, dass ich die Anmelde- und Einschreibefristen einhalte und alle Unterlagen rechtzeitig und vollständig schicke (keine Originale),
 - › **damit ich meinen Studienbeginn nicht unnötig verzögere. Wie?**

- C.II. Bei Fächern mit Numerus clausus versuche ich, wenn ich zum Beispiel in Deutschland für Medizin eine Absage bekomme, auf eine Privatuniversität auszuweichen (z.B. Witten-Herdecke) oder über das Ausland (z.B. Ungarn) einzusteigen,
 - › **damit ich überhaupt erst einmal anfangen kann. Wie?**

- C.III. Bei Fächern mit Numerus clausus versuche ich an der Studienbörse zu tauschen, falls mir ein ferner gelegener Studienort zugewiesen wurde,
 - › **damit ich näher oder günstiger studieren kann. Wie?**

C.IV.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Block II: Kurz vor dem Studium

(4 Wochen vor Studienbeginn)

Aufgabe E: Wohnort

E. Ich werde eine geeignete Unterkunft finden, günstig und möglichst nah an der Fachhochschule oder Uni gelegen oder verkehrstechnisch gut angeschlossen, wobei ich meine Wohnraumsuche eventuell nach meiner Studiengruppe ausrichten werde (Studenten-WG, Studentenwohnheim),

› **damit ich optimale Studienbedingungen wie Wohlfühlen, kurze Anfahrt zur FH oder Uni habe. Wie?**

E.I. Indem ich einen Aushang in den Instituten meiner Studienfächer und im Hauptgebäude mache. Wie?

E.II. Indem ich die dort schon vorhandenen Aushänge genau durchlese. Wie?

E.III.
.....
.....
.....

E.IV.
.....
.....
.....

E.V.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Block II: Kurz vor dem Studium

(4 Wochen vor Studienbeginn)

Aufgabe F: Finanzen

F. Ich werde mir meine Finanzen sehr gut einrichten,

- › **damit meine ganze Konzentration auf das Studium nicht durch Existenzängste beeinträchtigt wird. Wie?**

F.I. Ich werde mich an der Studenten-Jobstelle orientieren,

- › **damit ich weiß, wie dort die Angebote aussehen. Wie?**

F.I.a) Ich werde nicht nur irgendwelche Jobs annehmen, die relativ gut bezahlt sind, sondern auch Ausschau nach Praxismöglichkeiten in meiner Studienrichtung halten,

- › **damit ich möglichst früh einen Fuß in die Praxis-Tür bekomme und mein Studium nicht ganz fremdfinanzieren lassen muss. Wie?**

F.II. Ich werde mich mit meinen Eltern bzw. Verwandten und anderen an meiner Ausbildung Interessierten über finanzielle Überbrückungshilfen im Sinne eines Darlehens für den Notfall unterhalten,

- › **damit ich beruhigt bin. Wie?**

F.III.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Block II: Kurz vor dem Studium

(4 Wochen vor Studienbeginn)

Aufgabe G: Ernährung, Bewegung, Beziehungen

G. Ich werde mich richtig ernähren, Sport treiben und die Beziehungen mit Freunden, Bekannten und Kommilitonen pflegen,

› **damit ich studienfit und lebensfroh sowie in guter physischer und psychischer Verfassung bin. Wie?**

G.I.
.....
.....
.....
.....

G.II.
.....
.....
.....
.....

G.III.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Block II: Kurz vor dem Studium

(4 Wochen vor Studienbeginn)

Aufgabe H: Veranstaltungen

H. Ich werde mir genau vorab überlegen, welche Fachhochschul- oder Universitäts-Veranstaltungen ich während des Semesters besuchen möchte,

› **damit ich mir mein Programm weder überlade noch ergebnisse oder unabdingbare Veranstaltungen auslasse. Wie?**

H.I. Indem ich mir genau die Studien- und Prüfungsbedingungen meiner Fächer durchlese,

› **damit ich weiß, was inhaltlich gefordert wird und innerhalb welcher Zeit ich Nachweise erbringen sollte. Wie?**

H.II. Indem ich mit Kommilitonen diskutiere, welche Veranstaltungen zu besuchen sinnvoll ist. Wie?

H.III.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Block III: Zu Beginn des Studiums

(1. Semester)

Aufgabe I: Arbeitsstruktur

I. Ich werde mir eine ganz bestimmte Arbeitsstruktur angewöhnen,

› **damit ich mein Studium effizient voranbringe. Wie?**

I.I. Ich werde mir pro Veranstaltung einen ganz bestimmten Behälter festlegen – einen Ordner, eine Hänge-
mappe oder ein Ablagefach –, in dem ich alle Unterlagen sammle, die zu dieser Veranstaltung gehören.
Wie?

I.II.
.....
.....
.....
.....
.....

I.III.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Block III: Zu Beginn des Studiums

(1. Semester)

Aufgabe K: Studienlektüre

K. Ich beginne jede Studienlektüre mit einem klar formulierten Ziel,

› damit ich für das Lesen bestens motiviert bin und gezielt lese. Wie?

K.I.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

K.II.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

K.III.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Block III: Zu Beginn des Studiums

(1. Semester)

Aufgabe M: Verwertungschancen

- M.** Ich werde das ganze Studium hindurch eine gewisse Praxisorientierung anstreben und fortlaufend spätere Arbeitsmöglichkeiten ins Auge fassen und im Auge behalten und regelmäßig die Verwertungschancen meines Gelernten in der Praxis abklären,
- › **damit ich nach dem Studium meine Existenz sichern und anderen mit meinem Wissen optimal nützen kann. Wie?**
- M.I.** Ich werde monatlich zwei bis drei Telefonate führen,
- › **damit ich zu meinen Verwertungschancen mehr Information, eine gute Idee, ein Praxisangebot oder eventuell sogar schon ein Arbeitsangebot bekomme. Wie?**
- M.I.a)** Ich werde mir Namen von ehemaligen Studenten meines Studiengangs besorgen und nachfragen, wo sie jetzt arbeiten. Wie?
- M.I.b)** Ich werde mit Freunden, Bekannten und Verwandten sprechen, ob sie Ideen zu den Verwertungschancen meines Studiums haben,
- › **damit ich auch diese leicht zugängliche Wissensquelle nutze. Wie?**
- M.I.c)** Ich werde mich in der Presse (Internet, Buchhandel etc.) informieren, welche Firmen in meiner Umgebung ansässig sind, die für meinen Fachbereich oder meine Studienrichtung relevant und somit für mich interessant wären,
- › **damit ich dort einmal anrufe. Wie?**

M.II.

.....

M.III.

.....

Block IV: Während des Studiums

Aufgabe N: Wissenschaftliches Arbeiten

N. Ich werde meine wissenschaftliche Arbeit qualitativ und quantitativ exakt auf den vorgegebenen Termin hin fertigstellen,

- › **damit ich den bestmöglichen Eindruck auf die Lehrperson mache, eine gute Note erziele und auch für mich selbst Zufriedenheit erreiche. Wie?**

N.I. Ich werde mir einen genauen Terminplan aufstellen,

- › **damit ich mir die Arbeit gut einteilen kann, diese nicht verschlepe oder mich gar selbst blockiere und schließlich mehr Energie darauf verwende als nötig. Wie?**

N.II. Ich werde die Gliederung meiner Arbeit so gestalten, dass sie die Struktur genau erkennen lässt, sachangemessen, ausgewogen und vollständig ist,

- › **damit sie mir und dem Leser hilft, die Übersicht zu wahren und Wesentliches zu erkennen. Wie?**

N.III. Ich werde mir gutes Material zusammenstellen,

- › **damit ich zuverlässige, verwertbare Quellen besitze. Wie?**

N.III.a) Ich werde in einer Großbuchhandlung, im Internet etc. nach entsprechendem Info-Material suchen,

- › **damit ich eventuelle Vorarbeiten zum Thema direkt verwerten kann, um meine Energien noch gezielter auf den notwendigen Lernstoff zu konzentrieren. Wie?**

N.IV.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Block IV: Während des Studiums

Aufgabe O: Referate, freie Vorträge

O. Ich werde einen attraktiven, fundierten und erfolgreichen Vortrag halten,
› **damit ich üben kann, frei zu sprechen und noch vorhandene Prüfungsängste abbaue. Wie?**

O.I. Gemeinsam lässt sich ein Vortrag besser vorbereiten, aber auch im Seminar vortragen,
› **damit ich noch besser darin werde, frei zu sprechen. Wie?**

O.II.

.....

.....

.....

.....

.....

O.III.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Block V: Gegen Ende des Studiums

Aufgabe P: Professoren, Professorinnen und Lehrende

P. Ich werde gezielt Kontakt mit Professoren/-innen bzw. Lehrenden pflegen,
› **damit ich ihnen schon vor der Prüfung persönlich bekannt bin und sie daher bereits einen guten Eindruck von mir haben. Wie?**

P.I. Indem ich ihre Sprechstunde aufsuche. Wie?

P.II. Indem ich mich in den Seminaren rege an der Diskussion beteilige. Wie?

P.III.

P.IV.

Block V: Gegen Ende des Studiums

Aufgabe Q: Prüfungen

- Q. Ich werde mich gezielt und systematisch auf alle Prüfungen vorbereiten,
 › **damit ich sie ohne Angst und Stress erfolgreich bestehe. Wie?**
- Q.I. Ich werde meine Prüfungsangst reduzieren. Wie?
- Q.I.a) Durch körperliche Entspannungsmethoden wie Joggen, Yoga, Autogenes Training.
 Wie?
- Q.I.b) Durch genaues Abklären des geprüften Stoffumfangs und der Prüfungsbedingungen,
 › **damit ich meine Zeit, Arbeit und Energie genau auf den Prüfungsstoff und auf den Prüfungsmodus konzentriere und somit bestens vorbereitet bin. Wie?**
- Q.I.c) Durch Aufstellen eines Zeitplans auf den Prüfungstermin hin (= Prüfungsplan) und Einteilen des Lernstoffs auf diesen Zeitabschnitt,
 › **damit ich möglichst früh beginne und regelmäßig lerne. Wie?**
- Q.I.d) Indem ich mit Kommilitonen den Prüfungsablauf durchspiele und immer wieder übe,
 › **damit ich eine Routine bekomme, die Angst verliere und so während der Prüfung keine Überraschungen erlebe. Wie?**
- Q.II.

Block V: Gegen Ende des Studiums

Aufgabe R: Abschlussarbeit

R. Ich werde meine Abschlussarbeit bestmöglich schreiben und gestalten,
› damit sie mir vorzüglich gelingt und ich sie einer Visitenkarte meines wissenschaftlichen Denkens und Studienerfolges gleich verwerten kann. Wie?

R.I. Indem ich das Thema sorgfältig auswähle und mit meinem Professor schon im Vorfeld viel spreche. Wie?

R.II. Indem ich einen sorgfältigen Zeit- und Materialbeschaffungsplan für meine Arbeit aufstelle. Wie?

R.III. Indem ich mir für beste Konzentration ruhige sowie konstante Arbeitsbedingungen in Bibliotheken, Seminaren und zu Hause einrichte. Wie?

R.IV.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

