

Lernen, Motivation und Ziele im Studium

OOE WiSe 2022

Marlon May

Fachschaft Mathematik & Informatik

Übersicht

- Anforderungen
- Motivation
- Ziele
- Tools
- Organisation
- Lernen
- Gruppenarbeit
- Klausuren
- Rückschläge

Anforderungen



Konkret

- Gutes Zeitmanagement
- Lernsystem
- Prioritäten setzen
- Dran bleiben
- Auf sich selbst achten

Motivation



Was ist Motivation?



Innere Motivation	Äußere Motivation

Was ist eure innere Motivation?

- Eigene Motivationsquelle finden
 - Vorbild
 - Ziele
 - Freude am lernen
 - Selbstverwirklichung
- Motivation aufrecht erhalten
 - Fortschritt
 - Belohnung
 - Ziele

Ziele



Wie sollte ich meine Ziele setzen

S Spezifisch

M Messbar

A Achievable (Erreichbar)

R Relevant

T Terminiert



Ziele setzen

- Kurz-
- Mittel-
- Langfristig

- Privat
- Persönlich
- Beruflich

- Oberziele
- Unterziel

-> Roadmap erstellen

Prioritäten setzen

- Was ist aktuell wichtig?
- Was ist langfristig wichtig?

Prioritäten setzen

Wichtig	<p>Dinge, die meist zu kurz kommen, aber langfristig Erfolg & Zufriedenheit bringen</p> <p>u.a. persönliche Ziele, lernen & Weiterbildung, Partner / Kinder / Freunde</p>	<p>Krisen / Konflikte und Dinge, die sich vordrängen, weil wir sie aufgeschoben haben</p> <p>u.a. Abgabetermine, Streit mit Partner / Freunden / Kollegen, Sachen, die baldige Antwort bedürfen</p>
	<p>Nicht / weniger wichtig</p>	<p>Dinge, die wir tun, um uns abzulenken bzw. Arbeitsschritte, die keinen Einfluss auf das Ergebnis haben</p> <p>z.B. Internet, kramern, überbordener Small Talk, Details, Formatierungen</p>
	<p>Nicht dringend</p>	<p>Dringend / aktuell</p>

80 000 Hours

- Du wirst 80 000 Stunden arbeiten

„This makes it your best opportunity to have a positive impact on the world. “

- Get new ideas for high-impact careers
- Compare your options in terms of impact
- Make a plan you feel confident in
- <https://80000hours.org/>

Tools



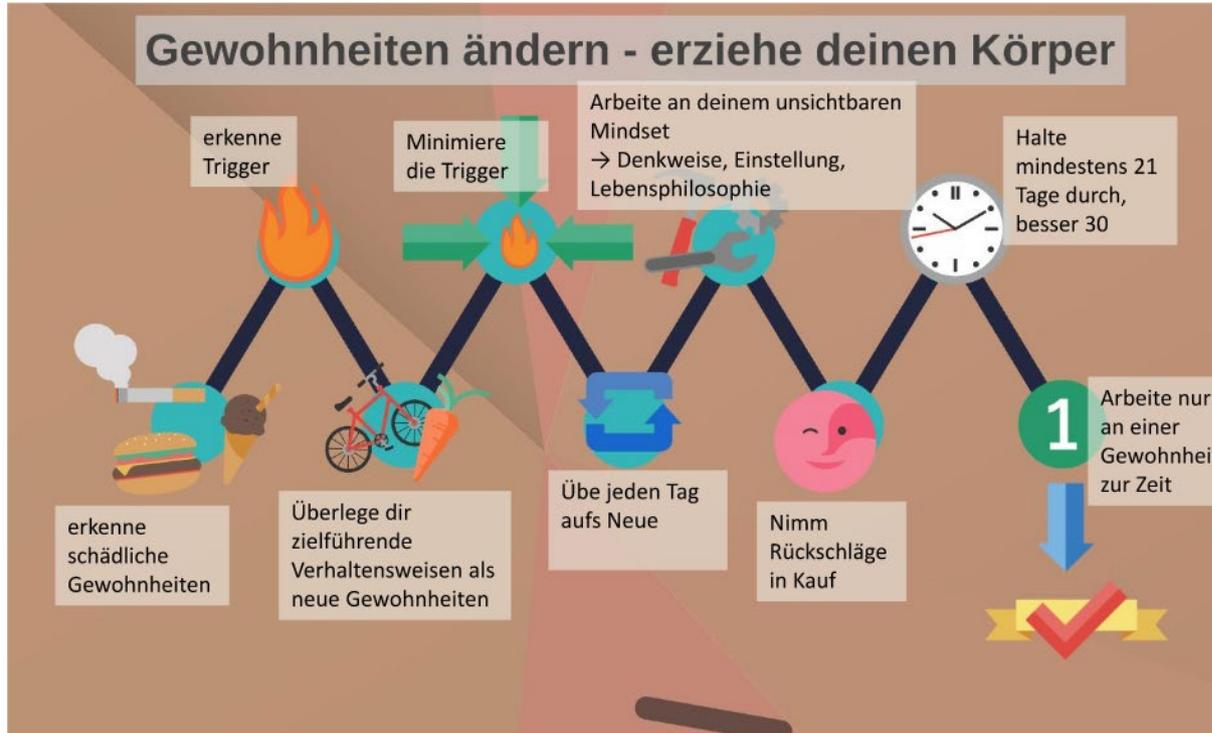
Gewohnheiten

- Geben Struktur
- Schaffen Einfachheit

- Kleine Entscheidungen -> großer Effekt

- Schlafrhythmus
- Sport
- Essen

Gewohnheiten



Tools

- Notion
 - Notizen und mehr
- Todoist
 - Todos und Aufgaben
- Zeit?
 - Forest / TogglTrack



Organisation



Wochenplan machen

- Plant eure Woche vor
- Was müsst ihr machen?
 - Haushalt
 - Zettel
 - VL Besuchen
- Was wollt ihr machen?
 - Freude treffen
 - Sport
 - ...
- -> Lasst freie Zeit im Wochenplan, es kommt immer was dazu

Todo Liste führen

- Wann muss was fertig sein?
- Priorität
- Überblick behalten
- Wie lange dauert was?

Art:

- Zettel Kalender System
 - Todo App
-
- 5 min Regel

Todoist



Heute Di, 8 Feb

Ansicht

- VL 1 Logik hören**
📅 0/3 🕒 10:15 🔄 🕒 120min Logik / Wöchentlich ●
- Übung Theoretische Informatik besuchen**
Dies ist die Untergruppe für die Teilnehmer der 1. Übungsgruppe, welchedienstags von 12-14 Uhr c.t. stattfinde...
🕒 12:15 🔄 🕒 120min Theoretische Informatik / Wöchentli... ●
- Übung Logik besuchen**
04C37 (SR XV C) Hans-Meerwein-Straße 6, Institutsgebäude (H | 04)
🕒 14:00 🔄 🕒 120min Logik / Wöchentlich ●
- Übung Grundlagen der Statistik besuchen**
03C51 (SR XI C3) Hans-Meerwein-Straße 6, Institutsgebäude (H | 04)Tutorium GdS
🕒 16:00 🔄 🕒 60min Grundlagen der Statistik / Wöchentl... ●
- Fitnessstudio**
🕒 17:00 🔄 🕒 120min Privat ●
- Logik Anki-Karten erstellen**
Anki-Karten mit den wichtigsten Sachen aus der VL erstellen
🕒 18:30 🔄 🕒 30min Logik / Wöchentlich ●
- Anki lernen**
🕒 20:00 🔄 🕒 30min Studium ●

Lernen



Grundsatz:
Learn hard – play hard



Arbeitsumfeld

- Ruhig
- Ablenkungsarm
- Andere Ablenkung unterdrücken
 - z.B. Mitbewohnern, Freunde ...
- Bequem aber nicht zu bequem
- Wechselt den Arbeitsplatz
- Trinken
- Ggf. andere Leute die lernen

Effizient lernen

- Handy weg / Flugmodus
- Zeit festlegen
- Deepwork
- Trinken
- Durchziehen
- Probleme im Hinterkopf haben (Afterburner)

Konzepte lernen

- Anwenden
- Anwenden
- Anwenden

- Übung macht den Meister
- Aufgaben wiederholen bis man sie kann

Merksystem

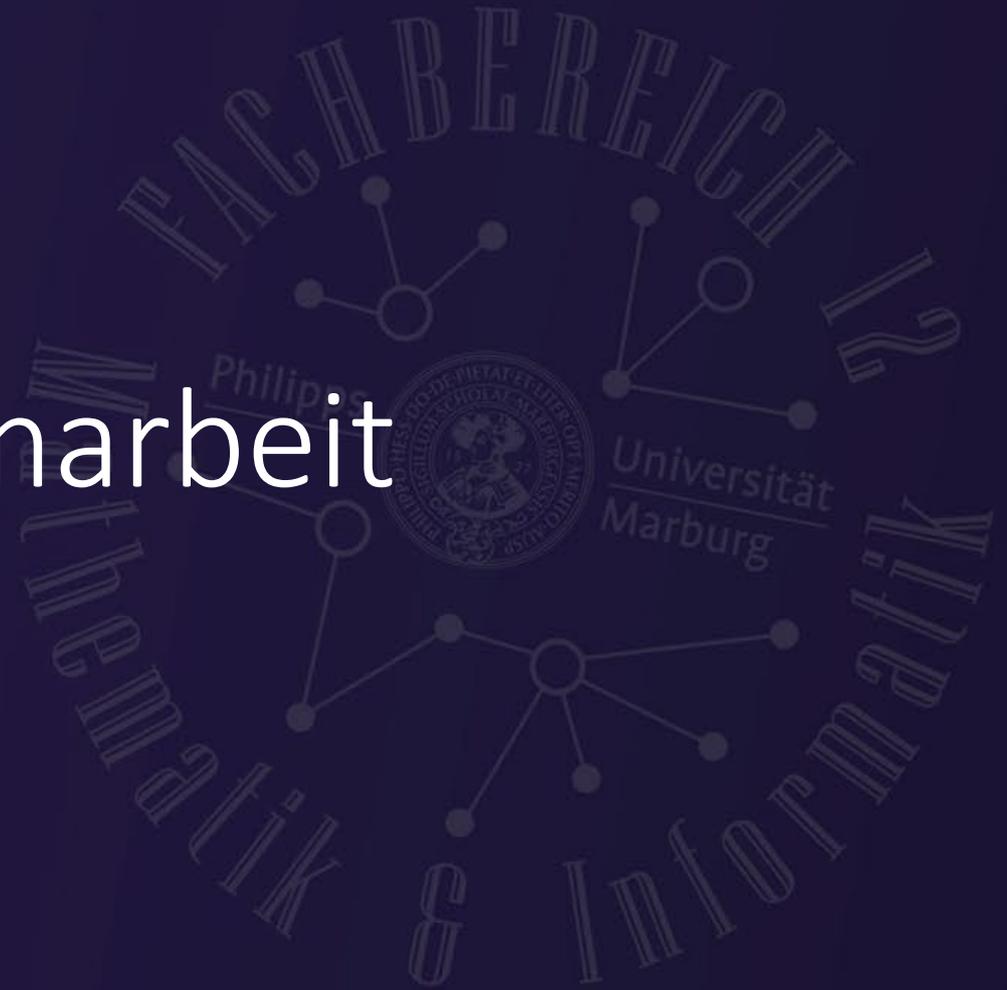
- Wiederholen
- Wiederholen
- Wiederholen

- Anki hilft
- Gegenseitig abfragen
- Karteikarten sollten eine Frage stellen
- Nicht das Skript abschreiben
- Auch alte Sachen wiederholen

Im Allgemeinen

- Grundlagen sind wichtig
 - Scheint anfangs irrelevant
 - Kommt immer wieder
- Go down the rabbit hole
- Konzepte verbinden

Gruppenarbeit



Gruppe finden

- Leuten die gleiche Ziele haben
- Mit Freunden kann es problematisch werden
- Gruppengröße: bei mehr als 3 wird es ineffizient
- Regelmäßige Termin festlegen

Vor- / Nachbereiten

Vorher:

- Jmd. Festlegen der Verantwortlich ist für das Treffen
- Zettel vor dem Treffen selbst lösen
- Fragen aufschreiben
- Fragen von letzten mal beantworten

Nachher:

- Offene Fragen beantworten
- Ggf. Lösungen neu aufschreiben
- Ggf. Lösungen mit anderen vergleich

Während dem Treffen

- Ablenkungen abschalten
- Konzentriert arbeiten
- Private Themen danach besprechen
- Zeiten festlegen

Lernplan für Klausur

- Anforderungen verstehen
- Was wird wirklich gefordert?
- Gibt es Altklausuren? (bearbeiten)
- Wie könnten Aufgaben aussehen (selbst erstellen)

- Wie komme ich mit den Zeitdruck klar?
- Was sind meine Schwächen?

Während der Klausur

- Einmal durch schauen
- Zeit einteilen
- Leichte Aufgabe zuerst lösen
- An den Zeitplan halten

Nach der Klausur

- Was habe ich gut gemacht?
- Was kann ich besser machen?
- Was habe ich gelernt?

IN DIE EINSICHT GEHEN!

Rückschläge



Rückschläge



“Oh mein Gott,
endlich verstehe
ich Mathe!”

Die nächste
Aufgabe





Rückschläge

- Rückschläge sind normal
- Kein Weltuntergang
 - Was habe ich gelernt?
 - Was kann ich besser machen?
- Gleich wieder weiter machen
- Grenzen ziehen
- Macht euch nicht kaputt

Dein Studium – Deine Verantwortung

Die Vorlesung
beginnt um 8:00 Uhr



Also kann ich
bis 7:45 Uhr im
Bett liegen bleiben



Ich könnte auch
erst ne halbe
Stunde später beitreten



Es reicht das
heutige Skript später
durchzulesen also muss
ich jetzt nicht aufstehen



Probleme

Es kann immer was schief gehen:

- Trennung
- Wohnungsverlust
- Familiäres
- Krankheit
- Etc.

Uni Probleme



Bewertung

- Lernerfolg \neq Klausuren
-> Noten sind kein Maß
- Wechseln ist völlig okay
- Es geht es darum was ihr wollt

Tips

- Abwartsspirale vermeiden
- Mit den Stoff mithalten
- Auf euch selbst achten
- Lieber weniger aber dafür richtig

Ausblick

- Man lernt immer was neues
- Abschließen reicht
- Neues Themengebiet entdecken
- Was kommt danach?
 - Neue Chance
 - Neue Erfahrungen

Bücher



How To Become a Straight A Student

Autor: Cal Newport

- Management
- Habe einen plan
- Achtet auf Ausgleich
- Gruppenarbeit

How to Become a Straight-



The Unconventional
Strategies Real College
Students Use to **Score High**
While **Studying Less**

Student

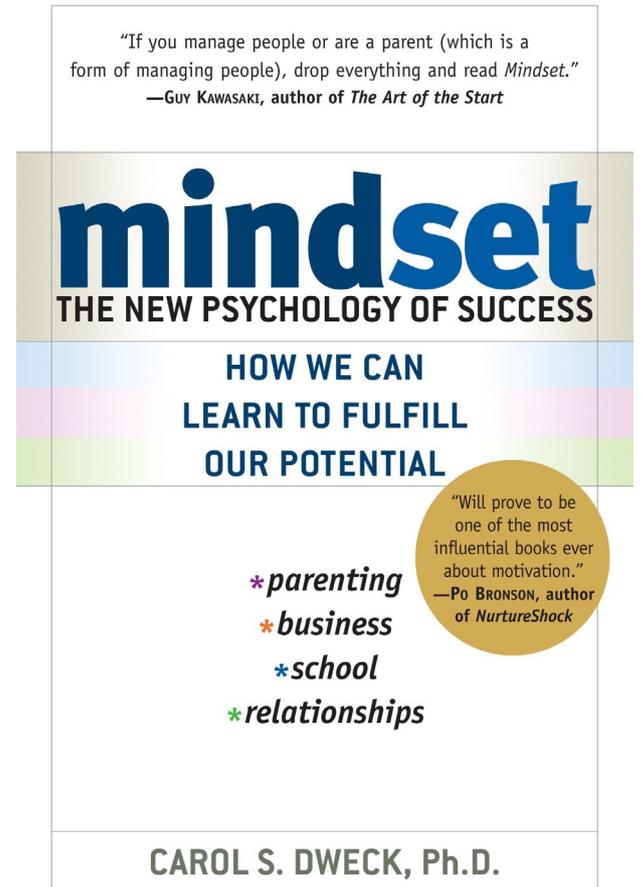
Cal Newport

Author of *HOW TO WIN AT COLLEGE* and
HOW TO BE A HIGH SCHOOL SUPERSTAR

mindset

Autor: Carol S. Dweck

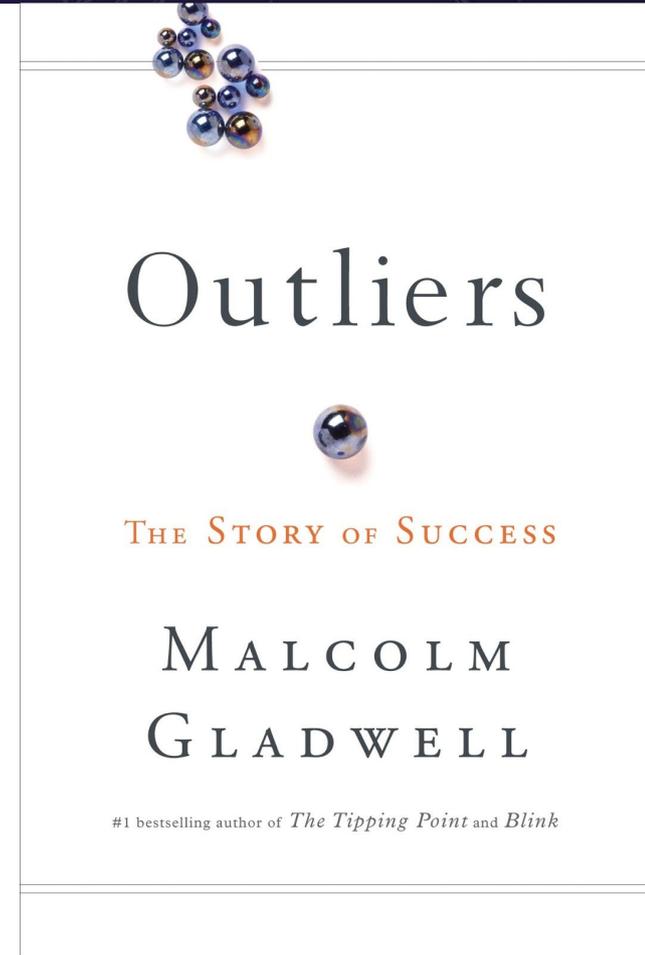
- Fixed mindest vs growth mindeset



Outliers

Autor: Malcolm Gladwell

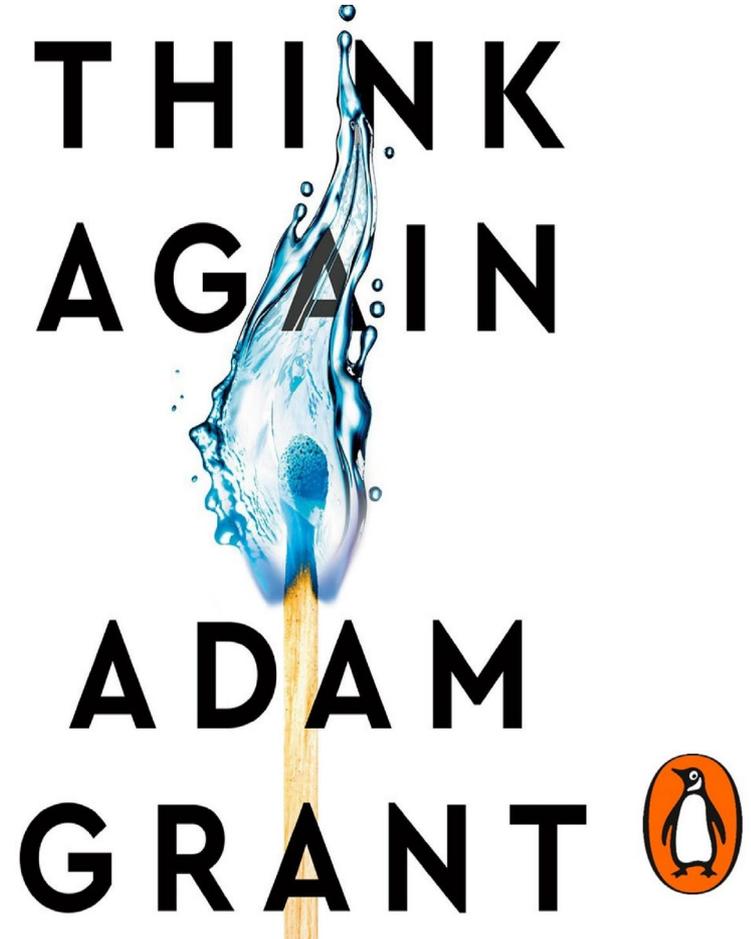
- Was macht erfolgreiche Menschen aus?
- Welche Biases gibt es?



Think Again

Autor: Adam Grant

- Nochmal drüber nachdenken
- Nicht so statisch denken



Auslandssemester

- Wollt ihr weg?
- Wohin?
- Frühzeitig planen (min. 1 Jahr vorher anfangen)
 - Welche Programme gibt es?
 - Passt mir die Uni?
 - Wie stehen meine Chancen

<https://www.uni-marburg.de/de/international/ins-ausland>

Gibt es noch Fragen?

