

Neues Spezialangebot für Studierende der Fächer Mathematik, Informatik, Physik und Chemie in der Studieneingangsphase

Ein guter Start ins Studium ist die beste Ausgangsbedingung für einen erfolgreichen Abschluss. Beim Übergang von der Schule zum Studium ändert sich Vieles, vor allem aber das Maß an geforderter Selbstständigkeit. In den sogenannten MINT-Fächern (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik) ist der Einstieg oft besonders schwierig und erfordert von den Studienanfängern ein hohes Ausmaß an Selbstorganisation und Selbststeuerung. Da Selbstbeobachtung beim Einstieg zur Selbstorganisation besonders hilfreich ist, haben wir beispielhaft einen Selbstbeobachtungsbogen angefügt (rechte Seite).

Viele Studenten haben in den ersten Semestern folgende Probleme:

- Sie haben Mühe, selbstständig konzentriert für ihr Studium zu arbeiten.
- Es fällt ihnen schwer, das Selbststudium so zu organisieren, dass sie mit den Veranstaltungen „Schritt halten“ können.
- Sie befürchten, den Anforderungen des Studiums insgesamt nicht gerecht zu werden.
- Ihre Motivation lässt nach und sie spielen deshalb gelegentlich mit dem Gedanken, das Studium abzubrechen oder das Fach zu wechseln.



Seit Sommersemester 2014 bieten wir zur Bewältigung von Motivations-, Selbststeuerungs- und Leistungsproblemen ein Programm an, das speziell auf Schwierigkeiten der Studieneingangsphase in den MINT-Fächern zugeschnitten ist.

Sie sind Studierender an der WWU in der Studieneingangsphase in den Fächern Mathe, Informatik, Physik oder Chemie?

Sie haben Interesse an unserem kostenlosen Programm zur Verbesserung der persönlichen Arbeitsorganisation und zum Abbau von chronischem Aufschieben (möglich sind Gruppentrainings oder Einzelberatung)?

Dann melden Sie sich bei uns!



Ansprechpartner für dieses Projekt:

**Dipl.-Psych.
Stephan Förster**

Prokrastinationsambulanz der Psychotherapie-Ambulanz (PTA)
Westfälische Wilhelms-Universität Münster
Fliednerstr. 21
48149 Münster

Informationen und Anmeldung unter...

E-Mail: prokrastination@uni-muenster.de
Tel.: 0251 / 83-31344

Studientagebuch

Bitte füllen Sie am Ende jeder Arbeitswoche eine Zeile aus. Vielen Dank!

Woche von – bis	Wie viele Vorlesungen wurden besucht?	Wie viele Übungen wurden besucht?	Übungszettel bearbeitet? 0 = nein 1 = ja, allein 2 = ja, in einer Gruppe	Wahrgenommene Studienbelastung 0 = völlig unbelastet bis 10 = maximale Belastung	Wie viel % der geplanten Arbeit wurde tatsächlich geschafft?	Schwierigkeiten oder Probleme der Woche