

Studienmethodik und Selbstmanagement SS 2015

4. Protokoll Gruppe 1

Dozentin : Antje Grißmayer

vom 18.05.2015

Modulstermine

1. Modul 23.03.15
2. Modul 20.04.15
3. Modul 04.05.15
- 4. Modul 18.05.15**
5. Prüfung 15.06.15 um 11:00

Paretoprinzip : *Pareto-Effekt, 80-zu-20-Regel*

besagt, dass 80 % der Ergebnisse in 20 % der Gesamtzeit eines Projekts erreicht werden. Die verbleibenden 20 % der Ergebnisse benötigen 80 % der Gesamtzeit und verursachen die meiste Arbeit.

Studienmethodik

- Lernen zu lernen
- Wie man lernen kann.
- Mnemotechnik (*Gedächtnistraining*) : Verbesserung des Speicherns und Behaltens von Informationen im Langzeitgedächtnis
- Zeit koordinieren
- Paretoprinzip anwenden oder brauche ich 100 % ?!

Beziehungskonto

+ Zuhören	- Lügen
+ Mitmachen	- Beschimpfen
⋮	⋮
→ Wertschätzung	→ Geringschätzung

Bring -und Holschuld

Bei Bringschuld ist Leistungs- und Erfüllungsort der Wohnsitz des Gläubigers der Leistung, bei einer Holschuld ist Leistungs- und Erfüllungsort der Wohnsitz des Schuldners

Email Regeln

- Aufm Punkt kommen
- Möglichst knapp und kurz
- Betreff deutlich angeben
- Cc Kopie an wen
- Verantwortung geben
- Anhänge : lesbares Format (PDF)

Gewaltfreie Kommunikation nach *Rosenberg*

1. Mit Fakt anfangen
2. Gefühle : bin entäuscht (ICH-Botschaft)
3. Bedürfnisse : Verlässlichkeit ist wichtig sowie Pünktlichkeit
4. Bitte : jdn. bitten etwas zu tun (Aus Höflichkeit)

Wollen -und Sollen Ziel

Wollenziel : *intrinsisch*

Sollenziel : *extrinsisch*