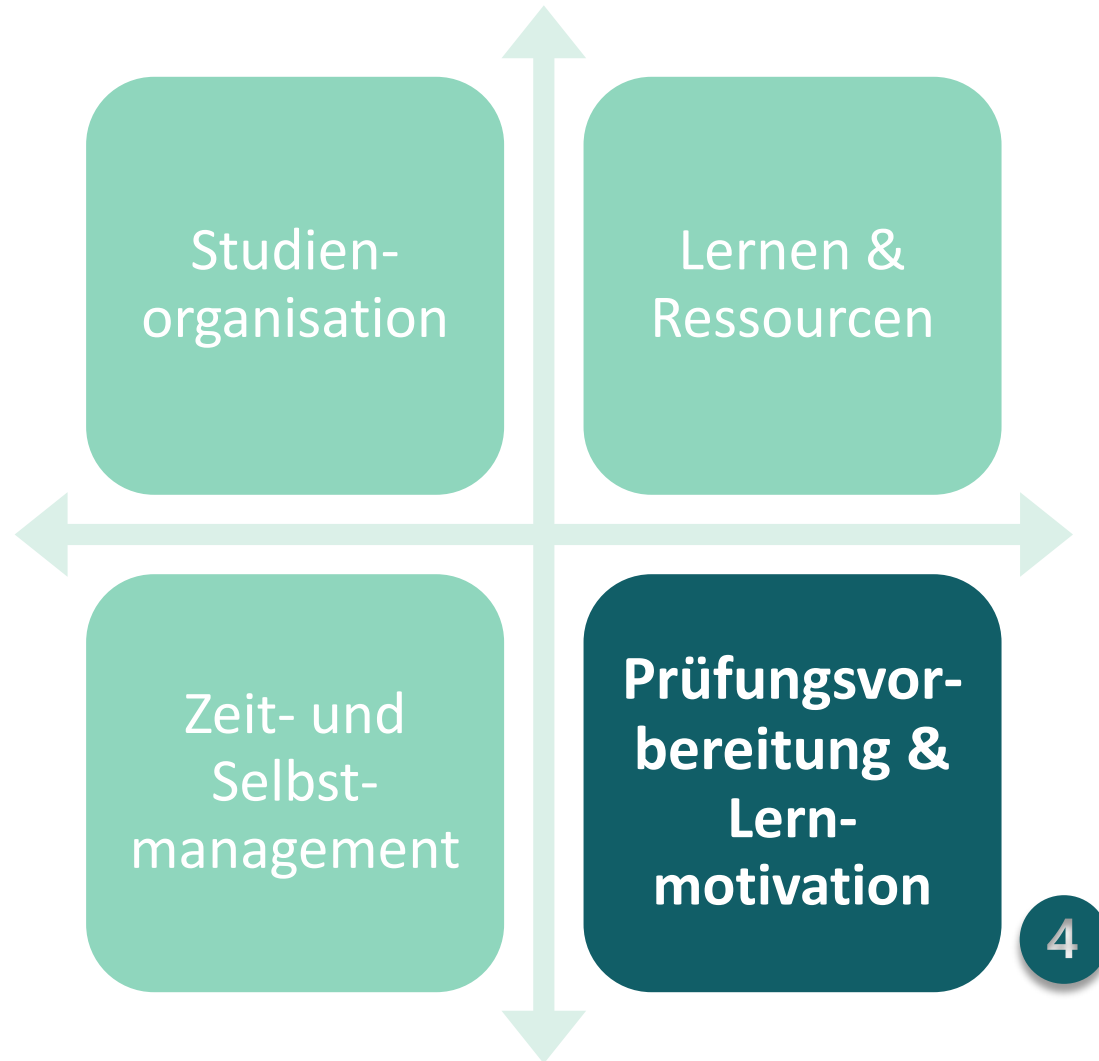


Schlüsselkompetenzen WiSe 2024/25

Informatik
Hauptcampus

H O C H
S C H U L E
T R I E R



(4) Prüfungsvorbereitung & Lernmotivation (1/2)



- **Prüfungen an der Hochschule**
 - allgemeine Merkmale
 - Prüfungsformen
- **Lernphasen strukturieren und planen**
 - Lernen
 - Struktur
 - Pause(n)
 - Lerngruppen
- **Lernprozess gestalten**
 - Phasen
 - Prozesse



(4) Prüfungsvorbereitung & Lernmotivation (2/2)

- **Lernmotivation**
- **Prüfungsherausforderungen**
 - Lernblockaden
 - Prüfungsangst
 - Umgang mit Rückschlägen

Lernmotivation

Überlegungen vor Beginn der Prüfungsvorbereitung

- ☒ **Auf wie viele Klausuren muss ich mich vorbereiten?**
- ☒ **Wie lange habe ich dafür Zeit? (insgesamt und für jede einzelne Prüfung)**
- ☒ **Sind alles schriftliche Klausuren oder gibt es auch mündliche Prüfungen?**
- ☒ **Welche zusätzlichen Verpflichtungen muss ich außerdem noch berücksichtigen?**
- ☒ **Wo könnte es potenzielle Herausforderungen geben?**



Lernmotivation

Anfangen und Dranbleiben – Warum fehlt oft die Motivation?

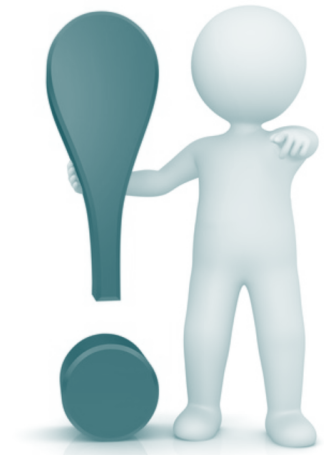


- ☒ Überforderung
- ☒ Prokrastination
- ☒ Fehlender Bezug zum Lernstoff
- ☒ Erschöpfung
- ☒ Ablenkungen

Lernmotivation

Anfangen und Dranbleiben

- ✕ Klare Ziele setzen
- ✕ Lernplan erstellen
- ✕ Die „richtige“ Lernumgebung schaffen
- ✕ Belohnungen einbauen
- ✕ Mit kleinen Schritten anfangen
- ✕ Motivationstipps
- ✕ den Sinn hinter dem Lernen erkennen



Lernmotivation

„Richtiges“ Lernumfeld finden

- ☒ **Will ich zuhause lernen oder lieber an der Hochschule?**
- ☒ **Kann ich besser allein oder zusammen mit anderen lernen?**
- ☒ **Welche Lernmaterialien brauche ich, die ich ggf. mit mir rumtragen müsste?**
- ☒ **Welche potentiellen Ablenkungen muss ich aus meinem Umfeld verbannen?**
- ☒ **Was motiviert mich andererseits besonders zum Lernen?**



Lernmotivation

„Richtiges“ Lernumfeld finden

- ☒ **alle unnötigen Dinge (Zeitschriften, Fernbedienung, Handy etc.) vom Schreibtisch entfernen**
- ☒ **Social Media Benachrichtigungen auf allen Geräten ausstellen**
- ☒ **Arbeitsplatz in Fensternähe suchen, um beim Lernen ausreichend Licht und frische Luft zu bekommen**
- ☒ **Getränke in greifbarer Nähe bereitstellen, um den Körper während des Lernens mit Flüssigkeit zu versorgen**
- ☒ **nach Belieben ggf. leichte Hintergrundmusik**



(4) Prüfungsvorbereitung & Lernmotivation (2/2)

- **Lernmotivation** ✓
- **Prüfungsherausforderungen**
 - Lernblockaden
 - Prüfungsangst
 - Umgang mit Rückschlägen

Prüfungsherausforderungen

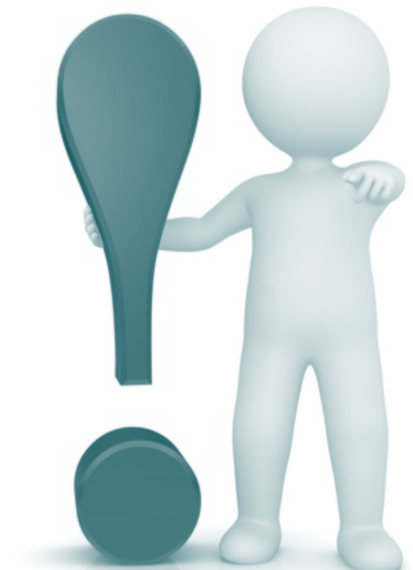
- ⊗ **Zeitmanagement & Prokrastination**
- ⊗ **Überforderung durch den Stoffumfang**
- ⊗ **Fehlende Struktur & Methoden**
- ⊗ **Prüfungsangst**
- ⊗ **Ablenkungen & Konzentrationsprobleme**
- ⊗ **Gesundheitliche Herausforderungen**
- ⊗ **Unrealistische Erwartungen & Druck**
- ⊗ **Mangelnde Unterstützung & Ressourcen**
- ⊗ **Fokus auf kurzfristigem Lernen**
- ⊗ **Psychische Belastungen**



Prüfungsherausforderungen

Zeitmanagement & Prokrastination

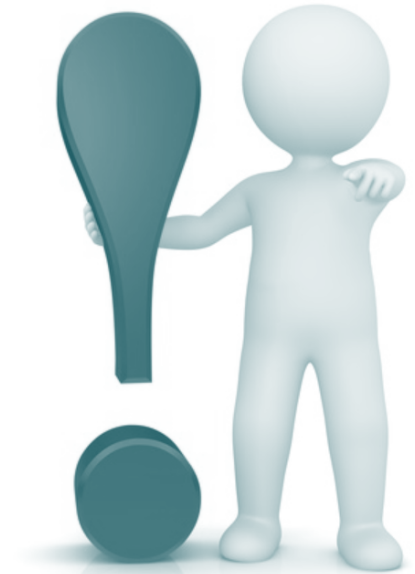
Viele Studierende haben Schwierigkeiten, ihren Lernstoff rechtzeitig zu planen und effizient zu lernen.



Prüfungsherausforderungen

Überforderung durch den Stoffumfang

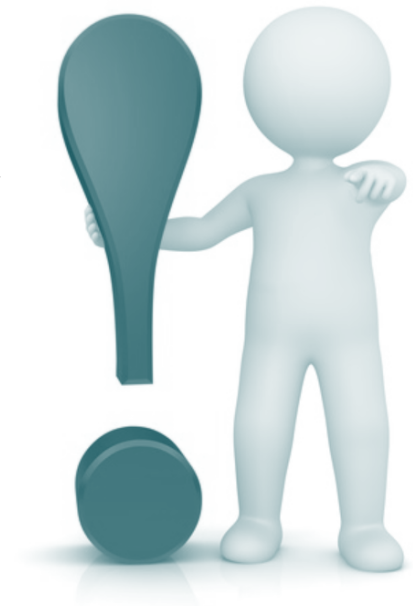
Die Gesamtmenge des Prüfungsstoffs, der bewältigt werden will, kann erdrückend wirken, besonders durch den hohen Theorieanteil oder vielen Prüfungen in kurzer Zeit.



Prüfungsherausforderungen

Fehlende Struktur & Methoden

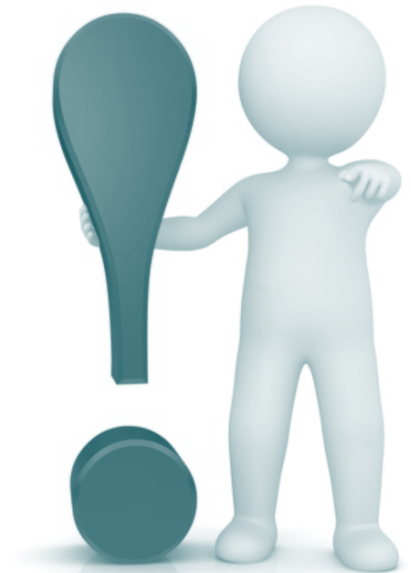
Nicht alle Studierenden beherrschen effektive Lerntechniken (z. B. Mindmapping, Karteikarten, aktive Wiederholung). Einige lernen einfach „drauflos“, ohne Ziele, klaren Plan oder Struktur.



Prüfungsherausforderungen

Ablenkungen & Konzentrationsprobleme

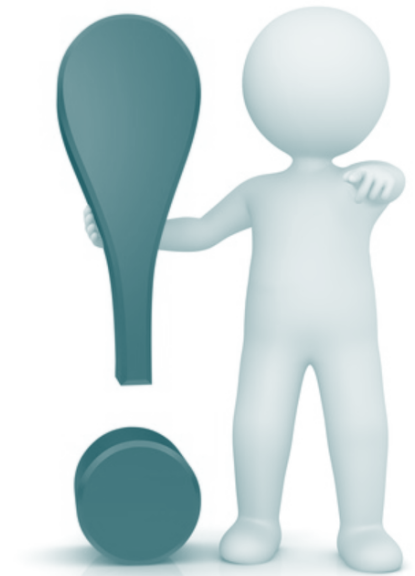
Social Media, Nachrichten oder das persönliche Umfeld im Allgemeinen können die Konzentration stark beeinträchtigen. In der heutigen digitalen Welt fällt es vielen Studierenden schwer, fokussiert zu bleiben.



Prüfungsherausforderungen

Gesundheitliche Herausforderungen

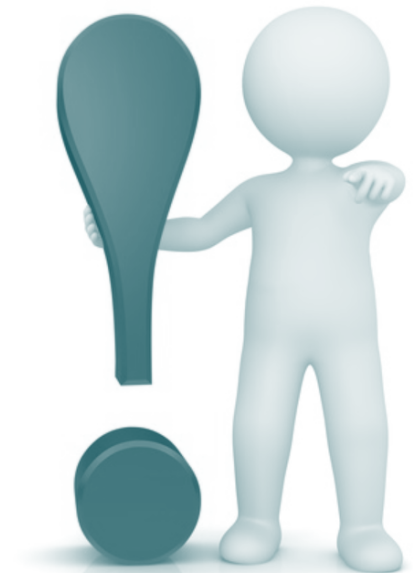
Schlafmangel, ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung sind oft Begleitscheinungen in intensiven Lernphasen.



Prüfungsherausforderungen

Unrealistische Erwartungen & Druck

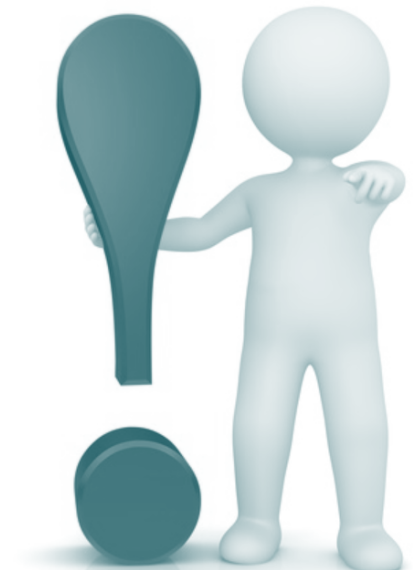
Viele Studierende setzen sich selbst unter enormen Druck, sei es durch die eigenen Ansprüche oder durch Erwartungen von Eltern, Freunden oder dem persönlichen Umfeld.



Prüfungsherausforderungen

Mangelnde Unterstützung & Ressourcen

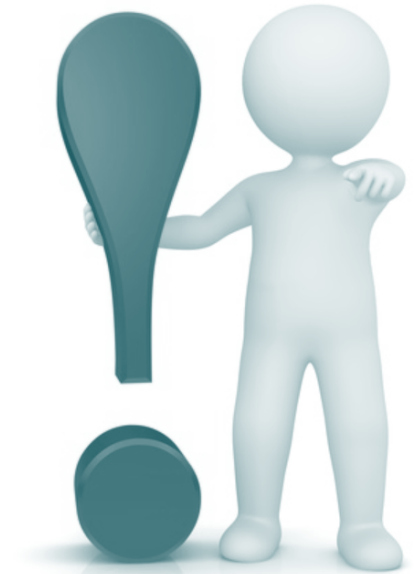
Nicht alle Studierenden haben Zugang zu ausreichend Lernmaterialien oder nutzen die Unterstützung durch Dozenten oder Lerngruppen aus diversen Gründen nicht. Finanzielle Belastungen können das Problem zusätzlich verschärfen.



Prüfungsherausforderungen

Fokus auf kurzfristigem Lernen

Viele lernen nur, um die Prüfung zu bestehen, ohne langfristiges Verständnis des Lernstoffes anzustreben.



Prüfungsherausforderungen

Lernblockaden & Prüfungsangst

- beeinflussen das Lernen und die Leistung
- **Lernblockaden** sind innere Barrieren, die den Lernprozess hemmen.
Sie entstehen oft während der Vorbereitung und führen dazu, dass Betroffene den Lernstoff nicht aufnehmen oder sich nicht konzentrieren können.
- **Prüfungsangst** ist die starke emotionale Reaktion auf die bevorstehende Prüfungssituation, die sich durch Nervosität, Angst und körperliche Symptome äußern kann.



Prüfungsherausforderungen

Lernblockaden

Ursachen

- **Psychische Belastung:** *Stress, Angst, Depressionen*
- **Kognitive Überlastung:** *zu viele Informationen auf einmal*
- **Motivationsprobleme:** *mangelndes Interesse, fehlende Ziele*
- **Selbstzweifel:** *mangelndes Selbstvertrauen, negative Gedanken*
- **Umweltfaktoren:** *Lärm, unangemessene Lernumgebung*

Symptome

- **Konzentrationsprobleme**
- **Vergesslichkeit**
- **Geringe Aufmerksamkeitsspanne / Aufnahmefähigkeit**
- **Frustration / Demotivation**
- **Kopfschmerzen, Schlafstörungen**

Prüfungsherausforderungen

Lernblockaden - Maßnahmen

Vor dem Lernen

- **Realistische Ziele setzen:**
Teile den Lernstoff in kleine, überschaubare Einheiten, um das Gefühl der Überforderung zu reduzieren.
- **Rituale schaffen:**
Feste Zeiten und Orte für das Lernen festlegen, um Routinen zu entwickeln.
- **Blockade lösen:**
Nutze Techniken wie z.B. kreatives Schreiben (einfach alles aufschreiben, was dir durch den Kopf geht, um den Kopf „freizubekommen“).
- **Visualisieren:**
Stelle dir vor, wie du erfolgreich lernst und die Prüfung bestehst, um positive Assoziationen mit dem Lernprozess zu schaffen.

Prüfungsherausforderungen

Lernblockaden - Maßnahmen

Während des Lernens

- **Abwechslung einbauen:**
Wechsel zwischen verschiedenen Themen oder Methoden, um die Konzentration zu steigern.
- **Kleine Erfolge feiern:**
Markiere abgeschlossene Themen, um Fortschritte sichtbar zu machen.
- **Pausen machen:**
Nutze die Pomodoro-Technik, um Überforderung vorzubeugen.
- **Entspannungstechniken:**
Atemübungen oder eine kurze Meditation helfen, Stress abzubauen.

Prüfungsherausforderungen

Lernblockaden - Maßnahmen

Wenn die Blockade anhält

- **Mit anderen sprechen:**
Tausche dich mit Kommilitonen aus oder bitte jemanden, dir ein Thema zu erklären. Das kann den Knoten lösen.
- **Professionelle Hilfe suchen:**
Lerncoaches oder psychologische Beratung können gezielt unterstützen.

Prüfungsherausforderungen

Prüfungsangst

Ursachen

- **Leistungsdruck:** *hohe Erwartungen von anderen oder sich selbst*
- **negative Erfahrungen:** *schlechte Ergebnisse in der Vergangenheit*
- **Unzureichende Vorbereitung:** *Angst, nicht genug gelernt zu haben*
- **Perfektionismus:** *unrealistische hohe Ansprüche an sich selbst*
- **Angst vor Bewertung:** *Sorge, negativ bewertet zu werden*

Symptome (oft körperliche und emotionale Reaktionen)

- Nervosität und Unruhe
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Übelkeit, Schweißausbrüche, Zittern
- Schlafstörungen
- Panikattacken

Prüfungsherausforderungen

Prüfungsangst - Maßnahmen

Vor der Prüfung

- **Gute Vorbereitung:**

Ein strukturierter Lernplan und regelmäßige Wiederholungen schaffen Sicherheit.

- **Realistische Erwartungen:**

Erinnere dich, dass es okay ist, nicht alles perfekt zu können.

- **Prüfungssimulation:**

Übe unter realen Bedingungen, z.B. mit alten Klausuren oder einem Zeitlimit.

- **Angst abbauen:**

- *Schreibe deine Ängste auf, um sie greifbar zu machen, und formuliere Gegengedanken („Ich habe genug geübt, um die Prüfung zu bestehen“).*
- *Nutze Entspannungsmethoden wie progressive Muskelentspannung oder Yoga.*

- **Atemtechniken:**

*Lerne die 4-7-8-Methode, um dein Nervensystem zu beruhigen.
(4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen)*

Prüfungsherausforderungen

Prüfungsangst - Maßnahmen

Während der Prüfung

- **Langsam starten:**

Lies die Aufgaben in Ruhe durch und beginne mit einer Aufgabe, die dir leicht fällt.

- **Atemübungen:**

Wenn die Angst aufkommt, konzentriere dich auf deine Atmung.

- **Gedankenkontrolle:**

Halte dir vor Augen, dass du nicht perfekt sein musst und dich auf das konzentrieren kannst, was du weißt.

- **Pausen einlegen:**

Schließe für einen Moment die Augen, fokussiere einen Punkt im Raum oder strecke dich, um dich zu entspannen.

Prüfungsherausforderungen

Prüfungsangst - Maßnahmen

Nach der Prüfung

- **Selbstreflexion:**

*Analysiere, was gut lief und was du verbessern könntest.
Fokussiere dich auf die positiven Aspekte.*

- **Belohnung:**

Gönne dir eine Pause oder etwas Schönes, unabhängig vom Ergebnis.

- **Langfristige Verbesserung:**

*Nutze die Erfahrung, um dich auf die nächste Prüfung vorzubereiten.
Arbeite an Themen wie Zeitmanagement oder Entspannung.*

(4) Prüfungsvorbereitung & Lernmotivation (2/2)

- **Lernmotivation** ✓
- **Prüfungsherausforderungen** ✓
 - Lernblockaden
 - Prüfungsangst

