#### **Themen**

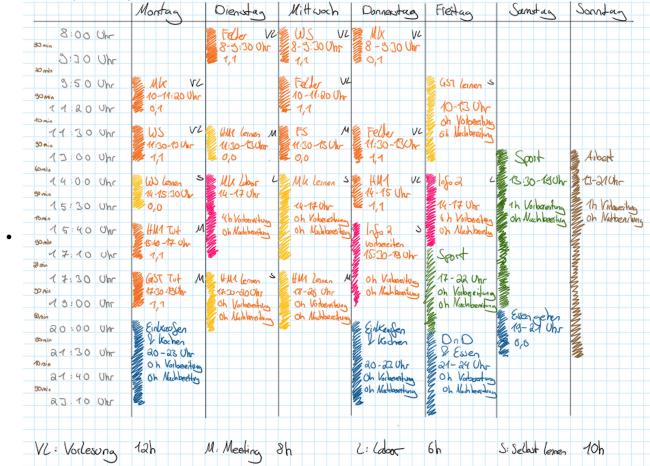
- 1. Anmelden zu Prüfungen
- 2. Zielsetzung und Lernplan
- 3. Organisation Klausurvorbereitung
- 4. Tipps und Vorschläge zur Klausurvorbereitung
- 5. Umgang mit Lernstress

# Prüfungsanmeldung

- Tan Liste: <a href="https://qis2.hs-karlsruhe.de/qisserver/rds?state=TanGen&post=start&type=0">https://qis2.hs-karlsruhe.de/qisserver/rds?state=TanGen&post=start&type=0</a>
  &menuid=TanGen&breadcrumb=TanGen&breadCrumbSource=menu&asi=JYzQd0uyqqkeTDV m1K8F
- · Speichern und sichern!
- Prüfungsanmeldung <a href="https://qis2.hs-karlsruhe.de/qisserver/rds?state=user&type=0">https://qis2.hs-karlsruhe.de/qisserver/rds?state=user&type=0</a>
  &application=qispos
- 2 Tage vorher Abmeldung möglich

### Zielsetzung und Lernplan

- Wer hat sich Semesterziele überlegt?
- Wer hat Klausurziele gesetzt?
- Wer hat damit einen Semesterplan erstellt oder Teilziele formuliert?
- Wer hat schon in seiner Freizeit Klausuren gerechnet?
- Wochenplan Jan, jetzt bis Weihnachtsferien



Besser vormittags oder nachmittags lernen?

### Klausurvorbereitung

- Noch 6 Vorlesungswochen bis Prüfungsbeginn
- Allgemein gilt: Je Klausur 2 Wochen Vorbereitungszeit und Mitarbeit während der Vorlesungszeit
- Bei 5 Klausuren im 1. Semester: 10 Wochen Vorbereitung notwendig
- Lösungen
  - o Für mehrere Klausuren parallel lernen
  - o Lernzeit für eine Klausur verkürzen
  - o Ggf. Ziele korrigieren
  - o Klausur schieben
    - Physik und Info schieben
- Den Laptop nicht zum lernen über Weihnachten mitnehmen. Macht nur schlechte Laune, weil man bei der Family eh nicht lernt
- Modulhandbuch und Prüfungsordnung anschauen

# Tipps und Vorschläge zur Klausurvorbereitung

- Tagesplan/Wochenplan
- Regelmäßiger Schlafrhythmus
- Schlafrythmus an klausurzeit anpassen
- Sonnenlicht nutzen
- Essenzeiten mit einplanen und dran halten!
- Feste Lernorte
- Sinnvolle Lernpartner finden
- Tutorien, Lernzentren, Sprechstunden nutzen
- Ausgleich durch Sport o.ä.
- Kochrezepte und Lernplakate erstellen
- Zeit stoppen bei Altklausuren
- Pomodoro Lerntechnik: 4x 25-5 min
- Digital / Analog
- Wenn digital Altklasuren geübt: Auf jeden Fall auch Klausuren auf Papier üben. Prüfungsnähe herstellen
- Formelsammlung, Skript, etc. während dem Lernen an die Klausurvorgaben anpassen
- Mit / ohne Handy
- Mit / ohne Musik
- Zur gleichen Uhrzeit gleiche Themen lernen
- Tagesplan mit / ohne Uhrzeiten
- Formelsammlung bereits während dem Semester schreiben

# **Umgang mit Lernstress**

- 3 kleine Aufgaben für den Tag. Wenn alle drei geschafft, dann war es ein guter Tag
- Nightline Karlsruhe https://www.nightline-karlsruhe.de/
- Telefonseelsorge Karlsruhe https://www.telefonseelsorge-karlsruhe.de/
- PBS Karlsruhe <a href="https://www.sw-ka.de/de/beratung/psychologisch/">https://www.sw-ka.de/de/beratung/psychologisch/</a>
  - Lernschwierigkeiten
  - o Prüfungsangst, Prüfungsversagen
  - o Krisen, Konflikte, Trennungen, Todesfälle
  - o Einsamkeit, Kontaktschwierigkeiten, Angst vor Menschen
  - o geringes Selbstwertgefühl
  - o Mangel an Lebensfreude und Lebenssinn
  - o Angst, Depression, Zwänge
  - Sucht, Essstörungen
- Akute Suizidgedanken -> 112
- Depression: psychische Erkrankung, die sich in zahlreichen Beschwerden äußern kann. Eine anhaltende gedrückte Stimmung, eine Hemmung von Antrieb und Denken, Interessenverlust sowie vielfältige körperliche Symptome, die von Schlaflosigkeit über Appetitstörungen bis hin

zu Schmerzzuständen sind mögliche Anzeichen. Letalität bei schwer ausgeprägten depressiven Phasen ca. 15%

• Selbsthilfe: <a href="https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/selbsthilfe-angehoerige/selbsthilfe/persoenliche-selbsthilfe/">https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/selbsthilfe-angehoerige/selbsthilfe/persoenliche-selbsthilfe/</a>