

4. Treffen

Dienstag, 29. November 2022 16:36

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: <https://gis2.hs-karlsruhe.de/gisserver/rds?state=TanGen&post=start&type=0&menuid=TanGen&breadcrumb=TanGen&breadCrumbSource=menu&asi=JYzQd0uyqqkeTDV m1K8F>
- Speichern und sichern!
- Prüfungsanmeldung <https://gis2.hs-karlsruhe.de/gisserver/rds?state=user&type=0&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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00 Uhr		Felder VL 8-9:30 Uhr 1,1	WS VL 8-9:30 Uhr 1,1	Mk VL 8-9:30 Uhr 0,1			
9:30 Uhr							
9:50 Uhr	Mk VL 10-11:20 Uhr 0,1		Felder VL 10-11:20 Uhr 1,1		GST lernen S		
11:20 Uhr					10-13 Uhr Oh Vorbereitung Oh Nachbereitung		
11:30 Uhr	WS VL 11:30-13 Uhr 1,1	HMM lernen M 11:30-13 Uhr 0,0	FS M 11:30-13 Uhr 0,0	Felder VL 11:30-13 Uhr 1,1			
13:00 Uhr						Sport	Arbeit
14:00 Uhr	WS lernen S 14-15:30 Uhr 0,0	Mk Labor L 14-17 Uhr 4h Vorbereitung Oh Nachbereitung	Mk lernen S 14-17 Uhr Oh Vorbereitung Oh Nachbereitung	HMM VL 14-15 Uhr 1,1	Info 2 L 14-17 Uhr 6h Vorbereitung Oh Nachbereitung	13:30-14 Uhr 1h Vorbereitung Oh Nachbereitung	13-21 Uhr 1h Vorbereitung Oh Nachbereitung
15:30 Uhr							
15:40 Uhr	HMM Tut M 15:40-17 Uhr 1,1			Info 2 S 15:30-18 Uhr Vorbereiten			
17:10 Uhr					Sport		
17:30 Uhr	GST Tut M 17:30-19 Uhr 1,1	HMM lernen S 17:30-19 Uhr Oh Vorbereitung Oh Nachbereitung	HMM lernen M 18-20 Uhr Oh Vorbereitung Oh Nachbereitung	Oh Vorbereitung Oh Nachbereitung	17-22 Uhr Oh Vorbereitung Oh Nachbereitung		
19:00 Uhr							
20:00 Uhr	Einkaufen & Kochen 20-23 Uhr Oh Vorbereitung Oh Nachbereitung			Einkaufen & Kochen 20-22 Uhr Oh Vorbereitung Oh Nachbereitung		Essen gehen 19-21 Uhr 0,0	
21:30 Uhr					D & D 21-24 Uhr Oh Vorbereitung Oh Nachbereitung		
21:40 Uhr							
23:10 Uhr							
	VL: Vorlesung 12h	M: Meeting 8h	L: Labor 6h		S: Selbst lernen 10h		

- 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
 - Für mehrere Klausuren parallel lernen
 - Lernzeit für eine Klausur verkürzen
 - Ggf. Ziele korrigieren
 - 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 Altklausuren 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 <https://www.sw-ka.de/de/beratung/psychologisch/>
 - Lernschwierigkeiten
 - Prüfungsangst, Prüfungsversagen
 - Krisen, Konflikte, Trennungen, Todesfälle
 - Einsamkeit, Kontaktschwierigkeiten, Angst vor Menschen
 - geringes Selbstwertgefühl
 - Mangel an Lebensfreude und Lebenssinn
 - 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: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/selbsthilfe-angehoerige/selbsthilfe/persoenliche-selbsthilfe/>