



Studienbeginn und Orientierung

Block WS 16/17
Humboldt Universität zu Berlin

Lennard Wolf
lennard.wolf@student.hu-berlin.de

9. Oktober 2016

Studienprobleme? Ich habe doch gerade erst mit dem Studium angefangen. Aber nachdem die erste Euphorie verflogen ist, kann es wichtig sein zu wissen, welche Lösungen es gibt, wenn es doch mal nicht so läuft, wie man will. Was mache ich, wenn ich durch den dritten Prüfungsversuch falle oder mein Studienfach nicht meinen Erwartungen entspricht? An diesem Tag laden wir Sie zu folgenden Veranstaltungen ein, die Sie auf ein erfolgreiches Studium vorbereiten:

Informationen zum Studium, Studienaufbau von Compass-Tutor – Erfolgreich studieren - aber wie? – Führung Campus Mitte – Vortrag *Stressbewältigung - Stress erkennen, vermeiden, bewältigen*

Inhaltsverzeichnis

1	Studienorganisation & CMS	3
1.1	Agnes	3
1.2	Moodle	3
1.3	Amor	3
1.4	Unibibliotheken	3
2	Erfolgreich im Studium	4
2.1	10 Tipps	4
3	Stressbewältigung	5
3.1	Was ist Stress?	5
3.2	Stressoren	5
3.3	Bewältigung	6
4	Neue Begriffe	7
5	Notes to Self	7
6	Anhang	8

1 Studienorganisation & CMS

1.1 Agnes

`hu.berlin/agnes`

Vor Semesterbeginn sollte in dem Vorlesungsverzeichnis Agnes eine Belegung ausgetestet werden indem die Kurse *vorgemerkt* werden, dann der Stundenplan angeschaut wird und dann auf *belegen* und dann auf *speichern* geklickt wird.

Leistungsnachweise sind hier einzusehen sowie der resultierende Notenspiegel. Adresse kann hier geändert werden.

1.2 Moodle

`hu.berlin/moodle`

Das Moodle ist für Kursmaterialien und -dateien da, d.h. für das Austeilen von Aufgaben. Zudem gibt es kursspezifische Foren. Da über das Moodle Mails verschickt werden, sollte die e-mail Adresse hier spezifiziert sein! Kurse werden im Moodle am besten über die Kursnummern gefunden.

Anmelden geht mit dem allgemeinen HU-Account.

1.3 Amor

`hu.berlin/amor`

Oder auch: die allgemeinen Internetdienste (eduroam, VPN etc.). Mit dem VPN lassen sich jstor, wiley, springerlink etc. erreichen.

1.4 Unibibliotheken

Der Studierendenausweis ist gleichzeitig aus der Benutzerausweis für die Bibliotheken. Die Benutzernummer steht entsprechend auf dem Studierendenausweis (HUHS...). Das vorläufige Passwort ist die PLZ mit dem ersten Buchstaben des Strassennamens. Lizenzen für die Suche in professionellen DBs nur über eduroam oder VPN.

Man sollte sich wenn man online einen Text gefunden hat den man sich ausleihen will, die Signatur aufschreiben bevor man an den Ausleihautomaten in der Bib geht. Deutschlandweite Fernleihe ist möglich, mit KOBV berlinweit. Schließfächer mit Mensacard. Gruppenarbeitsräume sind kostenlos reservierbar.

Öffnungszeiten Grimm-Zentrum:

Mo - Fr 8h – 24h

Sa - So 10h – 22h

2 Erfolgreich im Studium

33% der Studierenden brechen ihr Studium ab. Um das für sich zu umgehen ist es wichtig, sich von Anfang an mit dem neuen Umfeld vertraut zu machen, sich zu organisieren, Prüfungszeiträume immer gut abzuschätzen, lange im vorraus planen und sich konkrete Ziele zu stecken. HiWi Jobs sind sinnvoll um tiefere Einblicke zu bekommen. Es gibt Studienfinanzierungsberatungsstellen. Gibt es also Stipendien für Philosophen?

Bei sehr starken Zweifeln empfiehlt es sich den *prevdrop* Test der HU zu machen.



Abbildung 1: Scheuklappenstudierende

2.1 10 Tipps

1. Prüfungsordnung lesen!
2. Agnes und Moodle früh einrichten
3. Einführungsveranstaltungen besuchen
4. Ansprechpartner identifizieren und treffen
5. Termine im Überblick haben
6. Studium – Freizeit in Balance haben
7. Lernmethoden herausfinden und testen
8. Campusangebote nutzen
9. Prüfungsordnung lesen!

3 Stressbewältigung

3.1 Was ist Stress?

Der Stressbegriff stammt aus der Materiallehre und wurde erst in den 50ern in Verbindung zu Mensch und Tier gebracht. Stress wird durch so genannte *Stressoren* ausgelöst.

80% der Deutschen finden ihr Leben stressig. Aber Stress muss nicht nur negativ sein, denn er ist dazu da, uns schnell auf einen Wechsel der Umgebung einzustellen. Stress kann als *Aktivierungsreaktion* verstanden werden, er ist eine Antwort auf Belastung und erhöht entsprechend die Leistung. Es gibt *Eu-Stress* und *Dis-Stress*, wobei der erste positiv, also motivierend und fordernd ist, während der letztere negativ ist, da die Bewältigungsmöglichkeit übersteigt wird und der Organismus nicht mehr voll funktionsfähig ist.

Der Verlauf einer Stressreaktion verläuft wie folgt: *Alarm* → *Orientierung* → *Aktivierung* → *Anpassung* → *Erholung* → *Überforderung* → *Erschöpfung*

Warnzeichen: Reizbarkeit, Aggression, weinerlich, keine Konzentration, unnötige Fehler, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme

Ebenen: kognitive, emotionale, vegetativ hormonische, muskuläre

Auf jede Anspannung muss Entspannung folgen!

3.2 Stressoren

Stressoren sind Anforderungen die von innen (*Ich muss das perfekt machen!*) wie von außen (Krankheit, Lärm) kommen können.

Der Körper reagiert auf diese durch *Mobilmachung*, indem die Hormone Adrenalin (*Fight or Flight*) und Kortisol (Sauerstoff im Körperverteilen für höheres Energiepotenzial) freigesetzt werden. Da der Körper nun erwartet aktiviert zu werden (und nicht nur in der Bibliothek zu sitzen) muss zum Ausgleich Sport getrieben werden! Zudem sollte erwähnt werden, dass Menschen die unter Stress stehen schlechtere Entscheidungen für sich treffen und sich entsprechend tendenziell zu wenig bewegen, ausgleichen und schlecht ernähren.

Abbildungen 2 und 3 zeigen die sinnvolle, sogenannte *mittlere Stressdosis*.

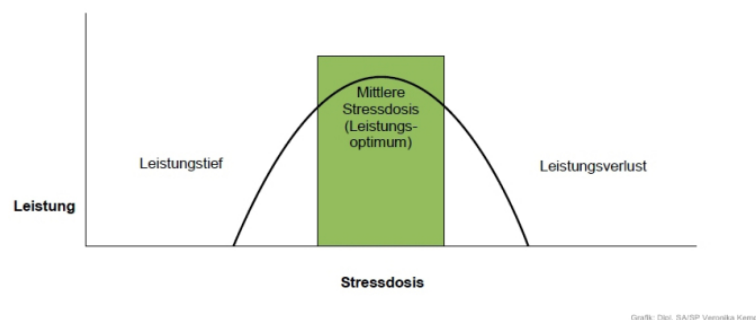


Abbildung 2: Mittlere Stressdosis

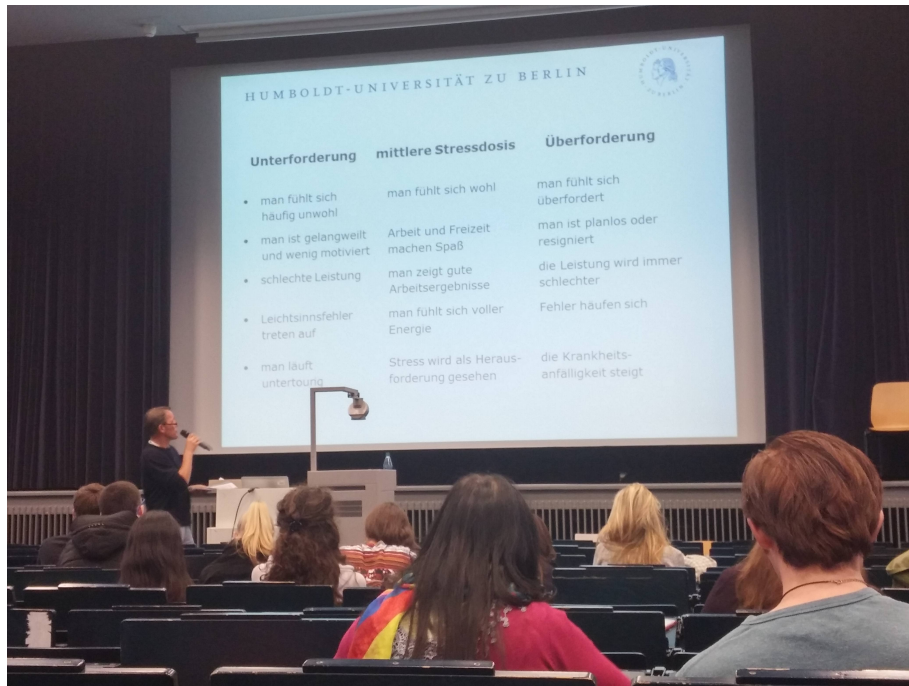


Abbildung 3: Kurs Stressbewältigung

Stressoren können *objektiv* und *subjektiv*. Erstere sind also für alle ähnlich stressend, zB eine große Menge von Arbeit oder eine unruhige Umgebung. Jedoch kann eine persönliche Haltung einen Umstand zu einem Stressoren machen, indem eine unangemessene Bewertung der Lage wegen persönlicher Haltungen vorgenommen wird (*Ich muss es allein recht machen!*). Es kann auf beide Formen entweder *reaktiv* oder *proaktiv* reagiert werden: Im ersten Fall nimmt die betroffene Person eine unterwürfige Stellung ein und gibt auf oder lässt sich unterkriegen. Eine proaktiv handelnde Person wiederum würde versuchen die Stressoren zu identifizieren, und daraufhin zu reduzieren oder ganz zu eliminieren. Sprache spielt zudem auch eine tragende Rolle: Sich zu sagen *Ich nehme mir dir Zeit!* anstatt *Ich muss mir die Zeit nehmen...* kann einen großen Einfluß auf unser Bild unseres Lebens haben.

3.3 Bewältigung

Es empfiehlt sich, sich eine *regenerative Stresskompetenz* anzueignen. Folgende Möglichkeiten treiben die Erholung voran:

- Erholungsaktivitäten aus stressfreien Zeiten beibehalten
- Sich sagen *Schluß für heute!*
- Körperliche Entspannung durch Meditation und Yoga

- Soziale Kontakte pflegen
- Nicht während des Essens arbeiten

Natürlich darf nicht vergessen werden, dass sich präventives Verhalten auch auszahlt:

- Tagespläne erstellen (basierend auf Wochenplänen)
- Wichtige und anstrengende Dinge zuerst abhaken
- Checklisten pflegen und Erledigtes anerkennen

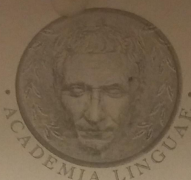
4 Neue Begriffe

Blockveranstaltung	Veranstaltung die nur ein bis wenige Male stattfindet und dann in einem Block, zB Samstag von 8 bis 19 Uhr
ct	<i>con temporare</i> – akademisches Viertel
CMS	Computer- und Medienservice
MAP	M odul A bschluss P rüfung
jstor	Digitale Bibliothek für Akademische Journale und Bücher
Wiley	Digitale Bibliothek für Akademische Journale im naturwissenschaftliche Bereich
Springerlink	Online-Informationendienste für naturwissenschaftliche, technische und medizinische Bücher und Zeitschriften
KOBV	(Kooperativer Bibliotheksverbund Berlin-Brandenburg) Katalog der Berliner und Brandenburger Bibliotheken

5 Notes to Self

- Mehr als 30 Punkte pro Semester planen
- Matrikelnummer lernen
- Ersttage: Fragen wann/wie Prüfungsanmeldung zu passieren hat
- Hauptfach geht immer vor
- TAnS sind für Prüfungsanmeldungen (1 pro 1)
- vllt mit Endnote etc. vertraut machen
- Erasmusbüro?
- Samstags immer nachbereiten, lesen und hinterfragen

6 Anhang



www.academia-linguae.de

LATINUM

INTENSIVKURSE

Kursorte:	Sommer	Spätsommer	Winter 17
Berlin (Humboldt U.)	29.7. - 25.8.16	30.8. - 26.9.16	20.2. - 17.3.17
München (Kath. FH)	20.7. - 15.8.16	30.8. - 26.9.15	8.2. - 7.3.17
Köln (Universität)	25.7. - 20.8.16	22.8. - 16.9.16	13.2. - 11.3.17
Stuttgart (Hositalhof)	28.7. - 24.8.16	28.8. - 24.9.16	13.2.-11.3.17
Mainz (Universität)	25.7. - 20.8.16	22.8. - 16.9.16	8.2. - 7.3.17
Münster (PTH)	27.7. - 23.8.16	24.9. - 20.9.16	13.2. - 11.3.17
Frankfurt (J.W.G)	18.7. - 12.8.16	23.8. - 19.9.16	15.2. - 14.3.17
Leipzig (Universität)	11.7. - 6.8.16	—	20.2. - 17.3.17
Hamburg (Ev. HS)	18.7. - 12.8.16	5.9. - 1.10.16	06.2. - 04.3.17
Dortmund (FH)	26.7.- 22.8.16	23.8. - 19.9.16	14.2. - 13.3.17
Wien (Uni)	4.7.-30.7.16	15.8.-10.9.16	6.2.-5.3.17
Zürich (IST Schule)	13.7.-8.8.16	—	2.2.-1.3.17

- ✓ Für Anfänger+Fortgeschrittene - Hohe Erfolgsquoten
- ✓ Intensives+effektives Lernen in kleinen Gruppen (220 Schulstunden)
- ✓ Individuelle Betreuung durch erfahrene Lateinlehrer
- ✓ Übersetzen originaler Prüfungstexte aus den letzten Jahren
- ✓ Erwerb von Lateinkenntnissen für das Studium (Zertifikat)
- ✓ Optimale Vorbereitung auf die staatliche Latinumsprüfung

Jetzt online anmelden & Platz sichern!
Weitere Infos + Online-Anmeldung:
www.Academia-Linguae.de
Telefonische Beratung: 0 1 7 2 - 6 4 6 1 6 2 8
Beratung per Mail: info@academia-linguae.de

Abbildung 4: Latinum

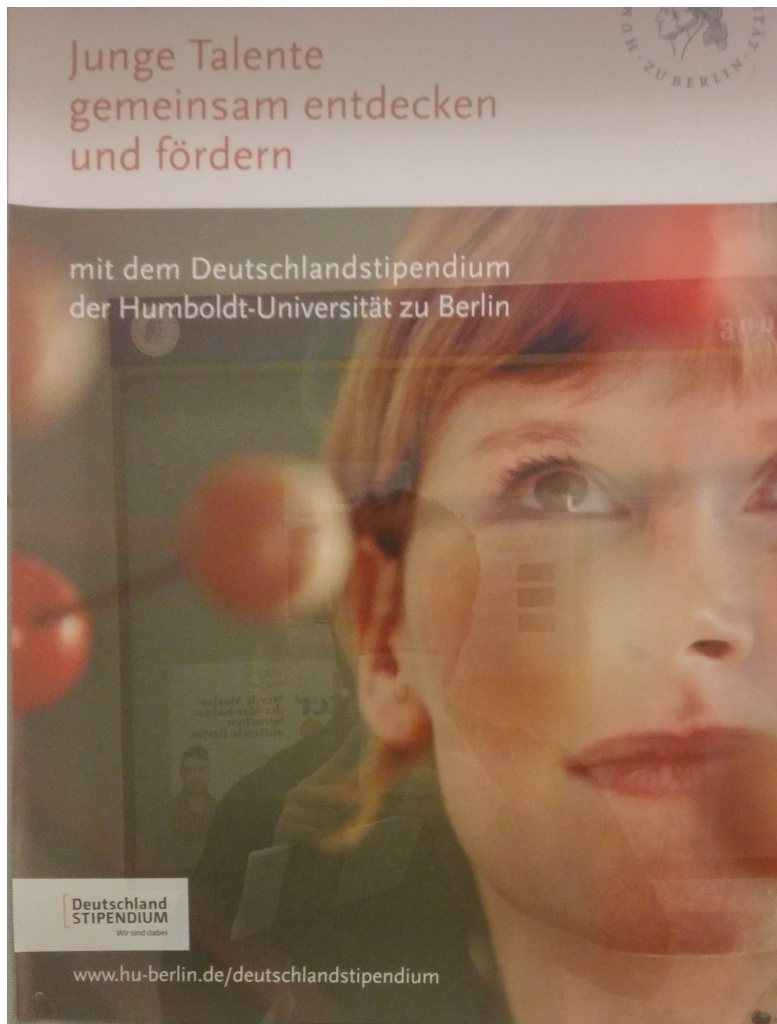


Abbildung 5: DeutschlandStipendium