



Studienbeginn und Orientierung

Block WS 16/17
Humboldt Universität zu Berlin

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

7. 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	4
3.1	Was ist Stress?	4
3.2	Stressoren	5
3.3	Bewältigung	5
4	Neue Begriffe	5
5	Notes to Self	6

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.

2 Erfolgreich im Studium

33% der Studierenden brechen ihr Studium ab. Um das fÄihr 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 fÄihr Philosophen?

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

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* ausgelÄiist.

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, wÄiwhrend der letztere negativ ist, da die Bewältigungsmöglichkeit Äiijbersteigt wird und der Organismus nicht mehr voll funktionsfÄiwhig ist.

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

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

Ebenen: kognitive, emotionale, vegetativ hormonische, muskulÄiwe

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.

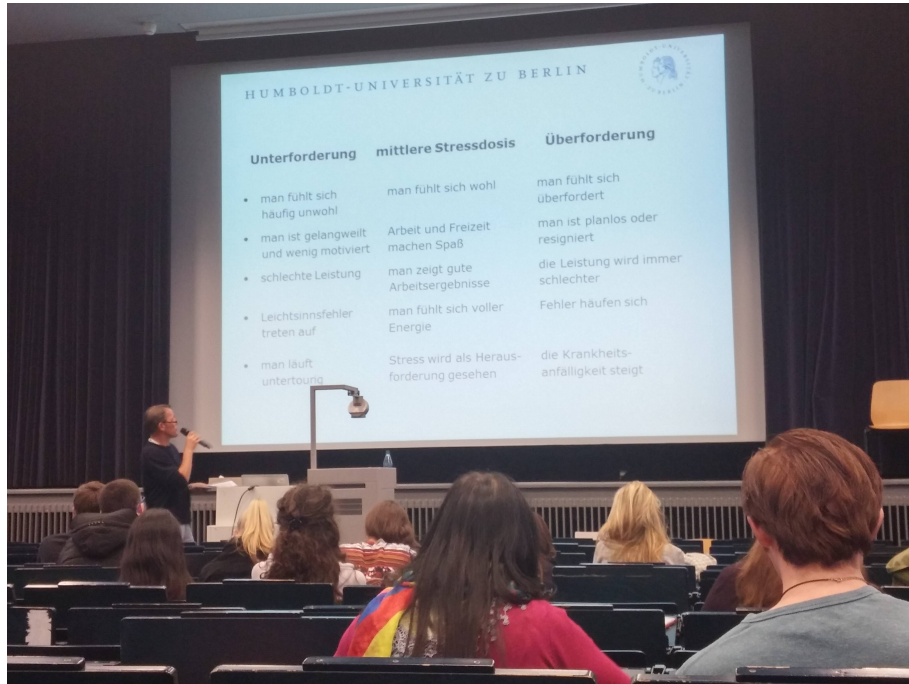


Abbildung 1: Kurs Stressbewältigung

3.3 Bewältigung

- Thema 1
- Thema 2

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 *con temporare* – akademisches Viertel

CMS Computer- und Medienservice

MAP	Modul Abschluss Prüfung
jstor	Digitale Bibliothek für Akademische Journale und BÄijcher
Wiley	Digitale Bibliothek für Akademische Journale im naturwissenschaftlicehn Bereich
Springerlink	Online-Informationendienste fÄijr naturwissenschaftliche, technische und medizinische BÄijcher 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
- Erstitage: Fragen wann/wie Prüfungsanmeldung zu passieren hat
- Hauptfach geht immer vor
- TANs sind fÄijr Prüfungsanmeldungen (1 pro 1)
- vllt mit Endnote etc. vertraut machen
- Erasmusbüro?
- Samstags immer nachbereiten, lesen und hinterfragen
- Nov Schreibhemmungsworkshop