

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort und Begrüßung</b> .....	<b>9</b>
<b>Zusatzmaterial</b> .....	<b>10</b>
<b>Überlebenswichtig! Das Uni-ABC: Abkürzungen und Bezeichnungen</b> .....	<b>12</b>
<b>1. That's it! Wie du das richtige Studium findest</b> .....	<b>15</b>
1.1 Gründe für ein Studium .....	15
1.2 Welcher Studiengang passt zu mir? .....	16
1.3 Welche Studienform passt zu mir? .....	17
1.4 Welche Hochschule passt zu mir? .....	18
1.5 Welche Stadt passt zu mir?... .....	19
<b>2. Aller (Studien-)Anfang ist... easy! Wie du den Studienbeginn gut meisterst</b> .....	<b>21</b>
2.1 Die Wochen vor dem Studienbeginn. ....	21
2.2 Must-haves für dein Studium .....	22
2.3 In der neuen Stadt ankommen .....	23
2.4 Die ersten Tage im Studium. ....	24
2.5 Die Bibliothek .....	28
2.6 Die Lehrveranstaltungen .....	28
<b>3. Manage your time! Wie du im Studium das optimale Zeit- und Selbstmanagement betreibst.</b> .....	<b>31</b>
3.1 Routinen aufbauen .....	31
3.2 Zeitmanagement-Methoden .....	33
3.3 Deep Work – Konzentriert und ablenkungsfrei arbeiten .....	40
3.4 Semester planen .....	42
3.5 Zeitmanagement-Hack: Shortcuts .....	44
3.6 Zeitmanagement-Hack: Apps für das Zeitmanagement .....	46
<b>4. Motivation is all! Wie du dich selbst immer wieder aufs Neue motivierst</b> .....	<b>47</b>
4.1 Raus aus dem Motivationstief .....	47
4.2 Aufschieberitis bekämpfen. ....	49
4.3 Studienabbruch verhindern. ....	52
4.4 Motivations-Hack: Journaling im Studium .....	55
4.5 Motivations-Hack: Moodboard erstellen .....	56

<b>5.</b>	<b>Lerne smart not hard! Wie du wirklich sinnvoll lernst. . . . .</b>	<b>58</b>
5.1	Lerntypen – So ein Quatsch?! . . . . .	58
5.2	Lernplan erstellen . . . . .	60
5.3	Effektive und weniger effektive Lerntechniken. . . . .	64
5.4	Auswendig lernen . . . . .	65
5.5	Die persönliche Lernstrategie entwickeln . . . . .	70
5.6	Lern-Hack: Apps zum Lernen . . . . .	72
<b>6.</b>	<b>Prüfungsalarm! Wie du die Prüfungsphasen erfolgreich und stressfrei schaffst. . . . .</b>	<b>73</b>
6.1	Formale Spielregeln beachten – Prüfungsordnung lesen . . . . .	73
6.2	Allgemeine und Last-Minute-Prüfungstipps . . . . .	75
6.3	Der Tag vor der Prüfung und die Prüfungscheckliste . . . . .	78
6.4	Die mündliche Prüfung. . . . .	79
6.5	Online-Prüfungen und Open-Book-Klausuren. . . . .	81
6.6	Prüfungsangst und Prüfungsstress vermeiden . . . . .	82
<b>7.</b>	<b>Nie mehr langweilige Vorträge! Wie du Präsentationen und Referate spannend gestaltet . . . . .</b>	<b>86</b>
7.1	Die richtige Vorbereitung. . . . .	86
7.2	Präsentationstechniken beherrschen . . . . .	89
7.3	Storytelling, freies Sprechen, Redeangst überwinden. . . . .	93
7.4	Die Präsentation . . . . .	97
7.5	Das Redemanuskript und das Handout gestalten . . . . .	98
7.6	Anfängerfehler beim Präsentieren vermeiden. . . . .	100
<b>8.</b>	<b>Abwechslung vom Unialltag! Was du für ein Praktikums- oder Auslandssemester wissen musst . . . . .</b>	<b>101</b>
8.1	Vorteile und Möglichkeiten eines Praktikums . . . . .	101
8.2	Den richtigen Praktikumsplatz finden . . . . .	103
8.3	Das Auslandspraktikum. . . . .	105
8.4	Bewerbung und Vorstellungsgespräch. . . . .	107
8.5	Das Auslandssemester . . . . .	111
8.6	Erasmus+. . . . .	113
<b>9.</b>	<b>Finale oho! Finale ohohoho! Wie du deine Abschlussarbeit mit links schaffst . . . . .</b>	<b>115</b>
9.1	Die Preparingphase . . . . .	115
9.2	Thema finden, Forschungsfrage formulieren, Gliederung und Exposé erstellen . . . . .	117
9.3	Literaturrecherche durchführen. . . . .	122
9.4	Aufbau der Arbeit, intensive Schreibphase und Korrektur . . . . .	126
9.5	Formale Spielregeln beachten: richtig zitieren und Plagiate vermeiden. . . . .	129
9.6	Schreibblockade überwinden und ins Schreiben kommen . . . . .	131

<b>10. Let's talk about money! Wie du dein Studium finanzierst</b> . . . . .	<b>135</b>
10.1 Nebenjob im Studium: Das musst du beachten . . . . .	135
10.2 Die besten Nebenjobs für Studierende . . . . .	136
10.3 Der HiWi-Job an der Uni. . . . .	138
10.4 Der Werkstudenten-Job . . . . .	139
10.5 BAföG und Studienkredit. . . . .	140
<b>11. Study hard – party and travel harder! Wie deine Studytime zur best time wird</b> . . . . .	<b>143</b>
11.1 Semesteranfangsparty und Clubbesuch . . . . .	143
11.2 Eine Party schmeißen – Tipps zur Partyvorbereitung . . . . .	145
11.3 Die WG-Party. . . . .	148
11.4 Partymachen mit Low-Budget. . . . .	150
11.5 Semesterferien richtig nutzen . . . . .	152
11.6 Günstig reisen – die besten Tipps . . . . .	154
<b>12. Erste Studentenbude! Wie du in der WG, im Wohnheim oder der eigenen Wohnung überlebst</b> . . . . .	<b>155</b>
12.1 Wohnen im Wohnheim . . . . .	156
12.2 Wohnen in der Wohngemeinschaft. . . . .	158
12.3 Wohnen in der eigenen Wohnung . . . . .	161
12.4 Wie finde ich eine Wohnung oder ein WG-Zimmer? . . . . .	162
12.5 Wie geht Umziehen? . . . . .	163
12.6 Überlebens Tipps für die erste eigene Wohnung . . . . .	164
<b>13. Studentenküche leichtgemacht! Wie du dich auch mit geringem Budget gesund und nachhaltig ernährst</b> . . . . .	<b>168</b>
13.1 Das Studentenküchen-1x1 . . . . .	168
13.2 Das solltest du immer zu Hause haben. . . . .	170
13.3 Spartipps und Küchen-Lifehacks. . . . .	171
13.4 Meal-Prepping. . . . .	174
13.5 Leckere Rezeptideen bei kleinem Budget. . . . .	175
13.6 Urban Gardening und Selbstversorgung . . . . .	182
<b>14. Go ahead! Wie du eine wissenschaftliche Karriere anstrebst</b> . . . . .	<b>183</b>
14.1 Die Schritte einer wissenschaftlichen Karriere . . . . .	183
14.2 Wissenschaftliche Karriere und Promotion – Ist das was für mich? . . . . .	185
14.3 Wie findet man eine Stelle für eine Promotion? . . . . .	186
14.4 Das Alumni-Netzwerk . . . . .	188
<b>15. Bonuskapitel: Achtsam studieren – Stress reduzieren</b> . . . . .	<b>190</b>
<b>16. Bonuskapitel: Künstliche Intelligenz (KI) im Studium – sinnvoll nutzen</b> . . . . .	<b>196</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	<b>198</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	<b>200</b>



# Vorwort und Begrüßung

## **Der ultimative Studyguide**

Es gibt wahrscheinlich nur wenige Phasen im Leben, die so spannend sind, wie der Studienbeginn. Neue Wohnung. Neue Stadt. Neue Menschen. Komplettes neues Leben! Zweifelsohne: Studytime = best time! Und gleichzeitig ist diese Umstellung natürlich auch mit unendlich vielen Herausforderungen verbunden.

Welcher Studiengang passt zu mir? Ist das Wohnen in der WG oder im Wohnheim die bessere Option? Wie gehe ich mit dem ganzen Prüfungsstress um und was kann ich tun, wenn die Motivation komplett fehlt?

*Der ultimative Studyguide* hilft dir dabei, dein Studium erfolgreich und mit deutlich weniger Stress zu bewältigen. Denn gerade in der Zeit des Studierens sollen Spaß und Leichtigkeit auf keinen Fall zu kurz kommen!

Die Inhalte stammen nicht nur aus Internetrecherchen und Studienergebnissen, sondern vor allem aus dem Erfahrungswissen und den vielen Tipps, welche ich in der Zusammenarbeit und im Austausch mit etlichen Studierenden bekommen habe.

Der Studyguide besteht aus 14 + 2 Kapiteln, die alle Facetten des Studienlebens beleuchten und viele direkt umsetzbare Praxistipps bereithalten. In den Kapiteln findest du Übungen zur Selbstreflexion sowie zusätzliches Material, wie z. B. Checklisten zum Ausfüllen, Vorlagen und Übersichten, die du ausdrucken und beschreiben oder mit Tablet und Pencil beschriften kannst. Darüber hinaus findest du QR-Codes zu weiterführender Literatur und hilfreichen Webseiten.

Selbstverständlich kannst du die Reihenfolge des Lesens der Kapitel selbst bestimmen. Und jetzt – let's go!

Viel Spaß beim Lesen  
deine Julia

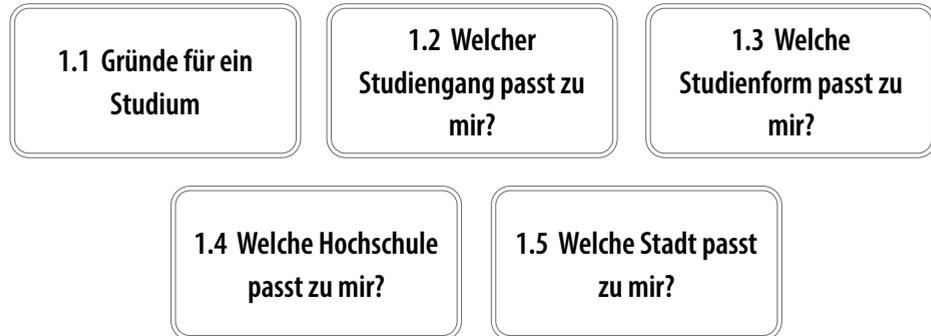
## **Hier geht's zum Begrüßungsvideo**

DOI: 10.36198/9783825261269-m01



# 1. That's it! Wie du das richtige Studium findest

Das erwartet dich in diesem Kapitel:



## 1.1 Gründe für ein Studium

Keine Frage – auch ohne Studium kann man beruflich erfolgreich werden! Dennoch gibt es einige Gründe, die für ein Studium sprechen. Hierzu zählen Karriere, höhere Aufstiegschancen, bessere Verdienstmöglichkeiten, gute Anbahnung der Selbstständigkeit, geringere Arbeitslosenquote und bessere Jobaussichten. Zudem sollen durch ein Studium das kritische Denken, das Argumentieren und die Selbstorganisation gefördert werden. Abgesehen davon macht Studieren auch Spaß: Du lernst interessante Menschen und neue Städte kennen.

Das Ergebnis einer Online-Umfrage (Statista Research Department, 2016) von 1.039 Studierenden zu der Frage, aus welchem Grund sie ein Studium aufgenommen haben, ergab Folgendes:

- 59 % fachliches Interesse
- 43 % Karrierechancen
- 13 % Umfeld (Freunde etc.)
- 10 % Wunsch der Eltern
- 8 % Verlegenheit
- 7 % Interesse an bestimmter Stadt
- 10 % anderer Grund

**Reflexionsübung:** Was sind deine Gründe, weshalb du ein Studium aufnehmen möchtest oder du ein Studium aufgenommen hast?

## 1.2 Welcher Studiengang passt zu mir?

Nachdem der Entschluss steht, dass du studieren möchtest, stellt sich meist die Frage: Welcher Studiengang passt zu mir? Mittlerweile gibt es über 20.000 Studiengänge an Unis und Hochschulen (Hachmeister, 2019) – verrückt, oder? Bei einem so riesigen Angebot ist es schwer, sich zu entscheiden. Wenn du bereits weißt, was du studieren möchtest – herzlichen Glückwunsch! Für alle anderen, die sich nicht ganz sicher sind (und das sind wahrscheinlich die meisten), gibt es Berufsmessen oder Jobbörsen, um sich beraten oder inspirieren zu lassen.

Darüber hinaus kannst du dich mit folgenden Fragen auseinandersetzen. Das kannst du tun, indem du dir Stift und Zettel zur Hand nimmst oder dich gedanklich damit beschäftigst.

- Was kann ich besonders gut? Wo liegen meine Stärken?
- Was sagen andere über mich, was ich gut kann?
- Wo liegen meine Interessen?
- Was kann ich gar nicht? Was macht mir überhaupt keinen Spaß?
- Was sind meine Berufswünsche?

Um deine Fähigkeiten, deine sozialen Kompetenzen, deine Interessen und deine beruflichen Vorlieben noch besser einzuschätzen, kann dir der Check-U-Test der Bundesagentur für Arbeit weiterhelfen. Hierbei handelt es sich um einen umfangreichen Online-Test, der dir möglicherweise zu deinem Traumstudium verhilft.

**Testdauer:** ca. 90–120 Min.

**Teststruktur:** Der Test besteht aus vier Modulen: Fähigkeiten, soziale Kompetenzen, Interessen und berufliche Vorlieben

Am Ende erhältst du zu den jeweiligen Modulen individuelle Auswertungen und deine persönlichen Top sechs Empfehlungen für passende Ausbildungsberufe und Studienfelder. Hier geht's zum Check-U-Test der Bundesagentur für Arbeit:

**QR-Code: *Check-U-Test der Bundesagentur für Arbeit***



Wenn du nun Hinweise erhalten hast, was du studieren könntest, solltest du dich mit den Inhalten und den Leistungsanforderungen des ausgewählten Studiums beschäftigen. Das kann hilfreich sein, um nicht erst nach ein paar Semestern festzustellen, dass man sich etwas komplett anderes unter dem Studium vorgestellt hat. Mittlerweile ha-

ben viele Hochschulen Online-Self-Assessments (OSA) entwickelt, um Interessierten eine Orientierung zu ihrem Angebot zu geben.

Mithilfe dieses Online-Studienfachwahl-Assistenten kannst du einen umfassenden Eindruck über den Studiengang gewinnen:

- Überblick über das gesamte Studium
- Studieninhalte
- Aufgaben und Tests
- Typische Studienwoche im ersten Semester
- Interviews mit Studierenden
- Infos zur Bewerbung

Hier geht's zu den Online-Self-Assessments zur Studienorientierung:

**QR-Code: Online-Self-Assessments zur Studienorientierung**



### 1.3 Welche Studienform passt zu mir?

Auch die Frage nach der Studienform ist nicht unwesentlich. Wenn du dir bereits im Klaren darüber bist, dass der Anwendungsbezug Prio eins hat, dann ist möglicherweise ein duales Studium sinnvoller als ein Studium an einer Universität. Hier findest du einen Überblick zu den unterschiedlichen Studienformen:

#### **Vollzeitstudium**

- **Merkmale:** Es wird meist vor Ort an einer Hochschule in Präsenz angeboten. Die Lehrveranstaltungen sind häufig von Montag bis Freitag über den Tag verteilt.
- **Vorteile:** Es ist die schnellste Form, um an einen Studienabschluss zu gelangen.
- **Das musst du mitbringen:** Du musst etwa 40 Stunden und mehr pro Woche Aufwand für das Studium einrechnen (inkl. Besuch von Vorlesungen, Seminaren, Vor- und Nachbereitung, Lernen).

#### **Teilzeitstudium**

- **Merkmale:** Es ist meist mit einer längeren Regelstudienzeit als das Vollzeitstudium verbunden (häufig doppelt so lange).
- **Vorteile:** Es ist ideal, wenn du z.B. Kinder hast oder berufsbegleitend studieren möchtest.
- **Das musst du mitbringen:** Du benötigst einen langen Atem.

## Duales Studium

- **Merkmale:** Es ist ein Mix aus Ausbildung und Studium und somit weniger theorie-lastig als ein reines Hochschulstudium.
- **Vorteile:** Du verdienst gleich Geld und das theoretische Wissen kann direkt in der Praxis umgesetzt werden.
- **Das musst du mitbringen:** Du musst die Doppelbelastung aushalten können, da häufig nach dem Arbeiten noch Studieninhalte gelernt werden müssen.

## Berufsbegleitendes Studium

- **Merkmale:** Die Vorlesungen werden am Abend, am Wochenende oder in komprimierter Form angeboten, um „nebenbei“ zu studieren.
- **Vorteile:** Es bietet eine finanzielle Unabhängigkeit, da diese Form des Studierens neben der Ausübung des Berufs möglich ist.
- **Das musst du mitbringen:** Du benötigst Selbstdisziplin und ein gutes Selbstmanagement, um der Doppelbelastung Stand zu halten.

## Fernstudium

- **Merkmale:** Die Studieninhalte werden per Post oder digital zugeschickt und in Form eines Selbststudiums durchgeführt. Der Aufwand liegt ähnlich hoch wie bei einem Präsenzstudium in Vollzeit oder Teilzeit.
- **Vorteile:** Du bist ortsunabhängig und die Studieninhalte können selbst eingeteilt werden.
- **Das musst du mitbringen:** Du benötigst Selbstdisziplin und musst aktiv auf Mitstudierende und Dozierende zugehen können.

## 1.4 Welche Hochschule passt zu mir?

Wenn du die Möglichkeit hast, dich zu entscheiden, an welcher Hochschule du studieren kannst, dann solltest du die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Hochschulen wie z. B. die Größe oder die Trägerschaft gegenüberstellen:

### Große Uni oder Hochschule

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>– Häufig viele verschiedene Studienangebote</li><li>– Gute Infrastruktur (z. B. gut ausgestattete Bibliothek)</li><li>– Renommierete Professorinnen und Professoren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Anonymität</li><li>– Mitstudierende oft unbekannt</li><li>– Hörsäle oft überfüllt</li></ul>

## Kleine Uni oder Hochschule

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>– Weniger anonym</li><li>– Direkter Kontakt zu den Professorinnen, Professoren und Dozierenden</li><li>– Zum Teil intensivere Betreuung und stärkeres Zusammengehörigkeitsgefühl</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Geringere Vielfalt an Studiengängen</li><li>– Weniger Infrastruktur</li></ul>

## Private Uni oder Hochschule

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>– Oftmals sehr gut ausgestattet</li><li>– Gute Betreuung</li><li>– Gute Aussicht auf Wunschstudienplatz</li><li>– Abiturnote zum Teil weniger relevant</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Teuer</li><li>– Zum Teil umfassende Bewerbungsphase</li></ul>

## Öffentliche Uni oder Hochschule

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>– Keine oder kaum Studiengebühren</li><li>– Häufig sehr großes Studienangebot</li><li>– Flexible Stundenplangestaltung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Zum Teil schlechtere Ausstattung</li><li>– Viele Bewerber und Bewerberinnen</li></ul>

## Kirchliche Uni oder Hochschule

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>– Zum Teil sehr spezielles Angebot an Studiengängen</li><li>– Familiäre Atmosphäre</li><li>– Christliche Traditionen können für die einen ein Vorteil, für die anderen ein Nachteil sein</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Ggf. persönliche oder kontroverse Sichtweise zum christlichen Glauben</li></ul>

## 1.5 Welche Stadt passt zu mir?

Berlin? Heidelberg? Amsterdam? München? Köln? Wie finde ich die richtige Stadt? Zum Teil liegen die Gründe eines Studienabbruches am Nicht-Wohlfühlen am Studienort (Heublein et al., 2017, 16). Deshalb solltest du dir die Frage nach dem Studienort gut überlegen. Folgende Fragen können dir bei der Auswahl helfen.

Nimm dir einen Stift und setze zur Beantwortung der Frage ein Kreuz auf die Linie, um deine persönlichen Tendenzen zu erkennen.

**Persönlicher Test: Bin ich der Typ, um in der Großstadt oder in der Kleinstadt zu studieren?**

<b>Wo fühlst du dich wohler?</b> Kleinstadt-----Großstadt
<b>Wie ist deine finanzielle Situation?</b> Eher schlecht-----Sehr gut
<b>Wie wichtig ist es dir, einen tollen Nebenjob zu haben?</b> Gar nicht wichtig-----Sehr wichtig
<b>Wie wichtig ist dir eine große Partyszene?</b> Gar nicht wichtig-----Sehr wichtig
<b>Wie wichtig ist dir der Coolness-Faktor einer Stadt?</b> Gar nicht wichtig-----Sehr wichtig
<b>Wie wichtig ist dir das kulturelle Angebot in einer Stadt?</b> Gar nicht wichtig-----Sehr wichtig
<b>Wie wichtig ist dir ein gut ausgebautes Netzwerk mit öffentlichen Verkehrsmitteln?</b> Gar nicht wichtig-----Sehr wichtig
<b>Wie wichtig ist dir eine etablierte Stadt für Studierende?</b> Gar nicht wichtig-----Sehr wichtig
<b>Wie wichtig sind dir kurze Wege?</b> Sehr wichtig-----Gar nicht wichtig

Je mehr Kreuze du in Richtung der rechten Seite gesetzt hast, desto eher bist du in einer Großstadt gut aufgehoben. Sind deine Kreuze tendenziell links angeordnet – ab in die Kleinstadt zum Studieren!

Zur weiteren Eingrenzung solltest du dir noch folgende Fragen stellen:

- Nimm dir eine Landkarte: Wo fühlst du dich geografisch (z. B. in Deutschland) am wohlsten? Norden? Süden? Osten? Westen?
- Neigst du zum Heimweh und bist gerne in der Nähe deiner Familie?

## 2. Aller (Studien-)Anfang ist... easy! Wie du den Studienbeginn gut meisterst

Das erwartet dich in diesem Kapitel:

**2.1 Die Wochen vor dem Studienbeginn**

**2.2 Must-haves für dein Studium**

**2.3 In der neuen Stadt ankommen**

**2.4 Die ersten Tage im Studium**

**2.5 Die Bibliothek**

**2.6 Die Lehrveranstaltungen**

### 2.1 Die Wochen vor dem Studienbeginn

Das Abi ist in der Tasche! Nachdem du dir hoffentlich eine wohlverdiente Auszeit genommen und das Leben in vollen Zügen genossen hast, rückt der Studienstart immer näher. Folgende Tipps solltest du bereits davor beherzigen, damit der Beginn reibungslos klappt:

- Wohnsituation klären
- Finanzielle Situation klären (BAföG beantragen, Nebenjob suchen usw.)
- Immatrikulation nicht vergessen
- Semesterbeitrag rechtzeitig überweisen
- Krankenversicherung abschließen
- Semesterticket beantragen
- Studierendenausweis beantragen
- Weg von deinem neuen Wohnort zur Uni kennen
- Auf der Homepage der Uni stöbern (z. B. nach Beispielstundenplänen)

## 2.2 Must-haves für dein Studium

Es gibt einige Dinge, die du für deinen neuen Alltag im Studium benötigst. Hier ist eine Zusammenstellung der wichtigsten Essentials, dir das Unileben erleichtern. Prüfe, was du bereits besitzt und was du dir noch anschaffen möchtest:

### Checkliste der Must-haves für das Studium

- Externe Festplatte
- USB-Stick
- Powerbank
- Rucksack oder Tasche
- Trinkflasche
- Laptop oder PC
- Tablet
- Drucker
- Presenter
- Diktiergerät
- Notizbuch
- Terminplaner
- Stifte
- Mäppchen für Stifte
- Kopfhörer

Du kannst dir die Checkliste der Must-haves für dein Studium auch ausdrucken oder digital mit Tablet und Pencil nutzen.

### ***Checkliste: Must-haves für dein Studium***

DOI: 10.36198/9783825261269-m02

