



WILLKOMMEN IM STUDIUM

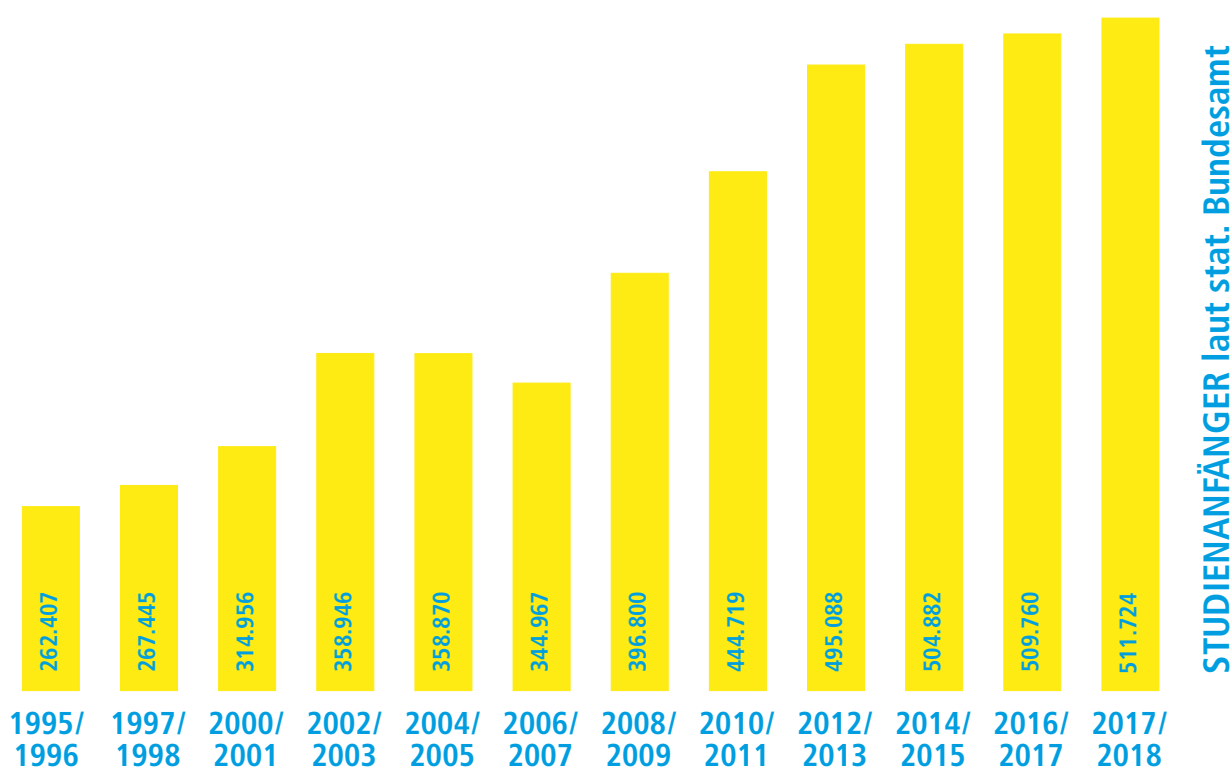
Tipps rund um Immatrikulation
und erstes Semester



| | |
|---|----------|
| Es gibt viel zu tun – bereits vor Studienbeginn | Seite 3 |
| Das große Studienbeginn-ABC | Seite 4 |
| Tipps gegen Prüfungsangst | Seite 6 |
| Drei goldene Regeln gegen Prüfungsangst | |
| Drei Mnemotechniken für größeren Lernerfolg | |
| Genieße dein Studentenleben und gib Prüfungsängsten keine Chance | Seite 9 |
| Kontakt und Impressum | Seite 10 |

Es gibt viel zu tun – bereits vor Studienbeginn

Mit einem Klick ist die Immatrikulation abgeschlossen, doch erst wenn die offiziellen Universitätsunterlagen im Briefkasten liegen ist es sicher: Bald beginnt das Studium und du begibst dich in unbekannte Gefilde. Das verspricht eine Menge an neuen Erfahrungen und Spaß, außerdem wird durch das Studium der Grundstein für deine spätere Karriere gelegt. Dabei bist du jedoch nicht allein: 2017/2018 haben insgesamt 511.724 Menschen ihr erstes Semester in Deutschland begonnen. Das sind etwa doppelt so viele wie noch vor 20 Jahren.



Studienanfänger im ersten Hochschulsesemester in Deutschland von 1995/1996 bis 2017/2018

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/4907/umfrage/studienanfaenger-in-deutschland-seit-1995>

Dafür gibt es einige Gründe: Zum einen fordern immer mehr Unternehmen ein abgeschlossenes Studium als Arbeitsvoraussetzung, zum anderen sind die Studienbedingungen seit der Abschaffung der Studiengebühren so günstig wie noch nie (vom WG- und Wohnungsmarkt mal abgesehen). Das bedeutet konsequenterweise viel Konkurrenz auf dem Arbeitsmarkt und verlangt nach guten Leistungen im Studium, um sich von der Masse abzuheben. Eine gute Organisation ist hier das A und O, beginnend mit der Zeit vor Vorlesungsbeginn. Was du vor dem ersten Seminar alles – abgesehen von der Unterkunftssuche, über die wir dich in einem anderen eBook unserer Reihe informieren – erledigen solltest, haben wir hier für dich zusammengefasst. Dazu gibt's noch einige Tipps zum Thema Prüfungsangst, denn gerade Studienanfänger haben darunter häufig zu leiden.

Das große Studienbeginn-ABC

Viele Wege führen zur Studentenunterkunft, doch je besser du die Suche strukturierst, umso kürzer fallen sie aus. Ganz zu Beginn steht jedoch, falls dein Studienfach an mehreren Hochschulen angeboten wird, die Frage: In welcher Stadt möchtest du studieren? Spielt bei dir der finanzielle Aspekt eine übergeordnete Rolle, hilft dir ein Blick auf die teuersten und günstigsten Universitätsstädte. Fakt ist jedoch: Die Mietpreise kennen nur einen Trend – aufwärts.



Checkliste: Studienbeginn-Checkliste zum Abhaken

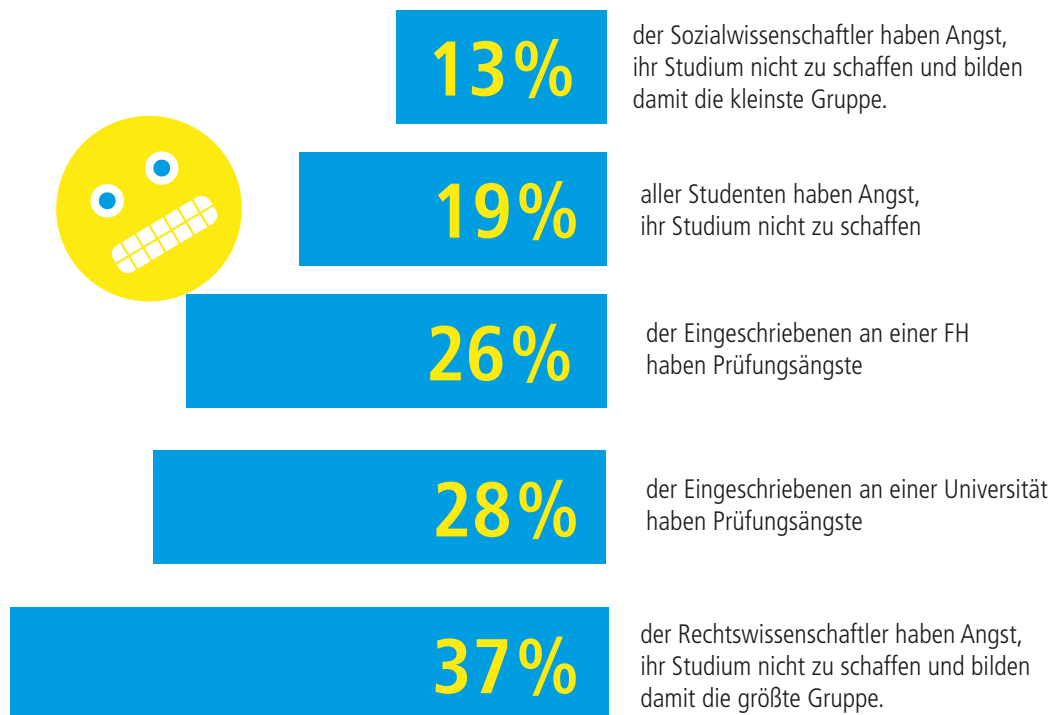
- **A wie Adressänderung:** Du hast schon eine Studentenunterkunft gefunden? Super, jetzt musst du nur noch deine neue Adresse an Institutionen und Bekannte, von denen du auch zukünftig Post erhalten möchtest, kommunizieren. Ganz wichtig sind u.a. Versicherungen, Banken, Mobilfunkanbieter und Abo-Verlage.
- **B wie Begrüßungsgeld:** In vielen Uni-Städten lohnt es sich, die neue Studentenunterkunft als Erstwohnsitz anzumelden, denn dann winkt dir das sogenannte Begrüßungsgeld. Recherchiere dazu, ob es deine Stadt anbietet und wie hoch es ausfällt.
- **C wie Campus erkunden:** Mach dich mit deiner Universität vertraut und schlendere über den Campus, falls vorhanden. Das steigert nicht nur die Vorfreude auf das Studium, sondern erleichtert dir auch die Orientierung, wenn du schnell von einem Seminargebäude zum anderen wechseln musst.
- **D wie DSL-Studententarif:** Als Student benötigst du einen eigenen Internetanschluss, wenn du nicht alle Arbeiten am universitätseigenen Computer erledigen möchtest. Studenten haben hier den Vorteil, in den Genuss von Rabatten für junge Leute zu kommen, beispielsweise via allmaxx.de oder unimall.de.
- **E wie Entspannung:** Umzug, Vorlesungen, Prüfungen – Studium klingt ganz schön anstrengend, oder? Bisweilen ist es das auch, doch lass dabei nie die schönen Seiten aus den Augen. Ausgelassene Partys, ein Feierabendbier mit Kommilitonen und ausgiebige Pausen gehören ebenfalls zum Studentenleben.
- **F wie Finanzierung des Studiums:** Viele Studenten gehen einem Nebenjob auf 450-Euro-Basis nach oder arbeiten als Werkstudenten. Das bringt Extrageld und Erfahrung. Darüber hinaus solltest du unbedingt einen BAföG-Antrag stellen.
- **G wie Girokonto für Studenten eröffnen:** Viele Banken bieten Studenten ein kostenloses Girokonto inklusive gratis Kreditkarte und Prämie. Auch hierbei empfehlen sich Studentenrabattportale wie allmaxx.de oder unimall.de.
- **H wie Hausratversicherung:** Eine Hausratversicherung schützt dich vor Eigentumsschäden durch Feuer, Diebstahl, Vandalismus etc. Ein Abschluss ist auf jeden Fall ratsam und die monatliche Gebühr für Studenten fällt relativ gering aus.
- **K wie an Kick-Off-Events teilnehmen:** Gerade vor sowie in der ersten Uniwoche werden zahlreiche Kick-Off-Events angeboten, um Kommilitonen und Universität besser kennenzulernen.

Mitmachen lohnt sich, denn so findet man schneller Anschluss – und das Nachtleben lernt man auf den Kneipentouren auch gleich kennen.

- **L wie Lebenshaltungskosten:** Die durchschnittlichen Lebenshaltungskosten von Studenten in Deutschland liegt bei 819 Euro monatlich. Bei 918 Euro pro Monat, die im Durchschnitt zur Verfügung stehen, bleibt nicht viel übrig, weshalb die eigenen Ersparnisse stets überwacht werden sollten.
- **M wie Mitbewohner finden:** Studentenunterkünfte sind rar, deshalb lohnt es sich oft, eine eigene WG zu gründen. Mitbewohner lassen sich via Uni-Aushänge, Zeitungsanzeigen oder WG-Portale finden.
- **N wie Nachmieter finden:** Möchtest du deinen Mietvertrag vor Kündigungsfrist beenden, kannst du deinem Vermieter anbieten, einen Nachmieter zu suchen. Ist dieser mit deiner Wahl einverstanden, kannst du früher umziehen, ohne die Miete umsonst zu bezahlen.
- **P wie Prüfungsordnung durchlesen:** Klingt ein bisschen streberhaft, aber was du spätestens zum Zeitpunkt der Immatrikulation erledigen solltest, ist die Prüfungsordnung durchzulesen. Diese gibt dir einen guten Überblick über die Anforderungen sowie den Aufbau deines Studiums und verrät dir, was dich in den kommenden Lehrjahren erwartet.
- **R wie Rundfunkgebühren sparen:** Bezieht du BAföG, so kannst du dich von der Zahlung des Rundfunkbeitrags befreien lassen. Dazu musst du dem Beitragsservice lediglich eine Kopie des BAföG-Bescheids vorlegen. Wichtig: Die Befreiung kannst du bis zu drei Jahre rückwirkend beantragen.
- **S wie Sportgruppe aussuchen:** Jede Universität bietet eine Vielzahl an Freizeitaktivitäten, meist im sportlichen Bereich. Schließe dich einer Gruppe an, um dich körperlich fit zu halten und Spaß mit Kommilitonen zu haben. Neben den Klassikern wie Fußball gibt es je nach Uni auch Spezielles und Kurioses, wie beispielsweise Flag-Football oder sogar Quidditch.
- **T wie TV-Anschluss:** Du willst nicht auf deine liebsten TV-Sendungen verzichten? Dann musst du dich zwischen klassischem Fernsehsignal (Kabel, Satellit oder Antenne) und IPTV, sprich Fernsehen via Internet, entscheiden. Satellit und Antenne können nach einmaliger Zahlung kostenlos genutzt werden, während für Kabel und Internet-TV Verträge abzuschließen sind.
- **U wie Ummelden:** Seit 2015 das neue Meldegesetz aktiv wurde, musst du, falls du für dein Studium den Wohnort gewechselt hast, innerhalb von zwei Wochen bei der zuständigen Meldebehörde vorstellig werden. Für den Antrag benötigst du eine Bestätigung deines Vermieters.
- **V wie Vorkurse besuchen:** Insbesondere für naturwissenschaftliche Studienfächer kann es nicht schaden, Vorkurse zu besuchen, die dein Schulwissen auffrischen. Schließlich liegt manchmal zwischen Abitur und Studienbeginn etwas mehr Zeit, in der man das ein oder Wissenswerte andere vergisst.
- **W wie Waschen:** Möchtest du dir keine Waschmaschine leisten und auch nicht ständig nach Hause fahren, um deine Wäsche zu waschen, musst du nach einem Waschsalon in Wohnungsnahe suchen. Das kostet dich zwar ein paar Euro, doch die Waschprogramme dauern meist nicht so lange.

Tipps gegen Prüfungsangst

Hast du die Studienbeginn-Checkliste erfolgreich abgehakt, sind zumindest die organisatorischen Aspekte, die mit dem Semesterstart einhergehen, erledigt. Ganz anders sieht es jedoch auf psychischer Ebene aus: Dir steht ein neuer Lebensabschnitt bevor, eine fremde Stadt, unbekannte Leute und nicht zu vergessen, das Studium selbst. Das Lernen kann schnell zur Herausforderung werden und geht nicht selten mit Prüfungsangst einher. Wenn du dich mit deinen Sorgen allein fühlst oder sogar deswegen schämst, so sei dir gewiss, dass du nicht allein bist. Eine Studie des Bundesbildungsministeriums hat ergeben das jeder vierte Student unter Prüfungsängsten leidet. Des Weiteren hat jeder fünfte Angst, sein Studium nicht zu schaffen.



Die Ängste Studierender

Quelle: <https://www.abendblatt.de/wirtschaft/karriere/article135714936/Mehr-als-jeder-vierte-Student-leidet-an-Pruefungsangst.html>

Natürlich ist es schwer, seine Ängste zu überwinden – vor allem dann, wenn man schon lange mit ihnen zu kämpfen hat, zum Beispiel seit der Schulzeit. Mit ein paar Tricks lassen sich die Prüfungsorgen jedoch minimieren oder ganz auflösen.

DREI GOLDENE REGELN GEGEN PRÜFUNGSANGST

Der Fuß wippt nervös, die Hände sind schweißnass, die Klausur vor dir noch immer unbeantwortet. Die Prüfungsangst hat dich fest im Griff und du machst dir Gedanken über die Konsequenzen, die ein Blackout haben könnte. Um zu verhindern, dass du in diese Situation kommst, empfehlen wir dir, folgende drei Regeln einzuhalten.

1.

GUTE VORBEREITUNG IST DIE HALBE MIETE

Der Großteil der Angst entspringt einer gewissen Unklarheit über den abgefragten Stoff, mögliche Fragestellungen oder Ähnliches. Du denkst, zu wenig gelernt zu haben, deine Unsicherheit steigert sich, ebenso deine Nervosität – und das, noch bevor die Prüfung überhaupt angefangen hat. Durch eine strukturierte Vorbereitung kannst du verhindern, dass es so weit kommt. Wirf zuerst einen Blick auf den gesamten Stoff: Wo liegen die Schwerpunkte, was war dem Dozenten im Seminar besonders wichtig? Er wird in der Prüfung sicher kein Thema auslassen, für das er viel Zeit investiert hat. Tausche dich außerdem mit deinen Kommilitonen aus, frage auch bei den Dozenten nach, wenn du dir über etwas unklar bist. Auf dieser Basis erstellst du einen Lernplan, dem du diszipliniert folgst. So gehst du selbstsicher in jede Prüfung und die Unsicherheit hat keine Chance.

2.

ERFORSCH DEINE STÄRKEN UND SCHWÄCHEN

Jeder Student kennt das: Es gibt Bereiche, in denen bist du richtig gut, die Inhalte sind leicht zu merken, die Sachverhalte ohne Probleme nachzuvollziehen. Genau umgekehrt verhält es sich wiederum mit anderen Themen, die einfach unverständlich sind und bleiben. Viele Lernende neigen in dieser Situation dazu, die unklaren Felder zu umschiffen und sich auf das zu konzentrieren, was man ohnehin schon kann. Das ist natürlich eine weniger sinnvolle Strategie. Stattdessen ist es besser, vorab eine Liste mit den Stärken sowie Schwächen aufzustellen und sich gezielt mit letzteren zu befassen. Recherchiere dazu andere Quellen, wenn die deines Seminars unverständlich sind, frage Kommilitonen oder auch Dozenten, wenn du nicht weiter weißt. Hat sich der Knoten erst einmal gelöst, wird die Prüfung zum Kinderspiel und die Angst vor deinen Lücken löst sich in Luft auf.

3.

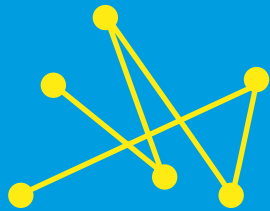
TREIB SPORT UND MACH PAUSEN

Prüfungszeit bedeutet Stress pur – nicht nur für deinen Verstand, sondern ebenso für deinen Körper. Konzentriertes Lernen kostet Nerven und Energie, deshalb neigen wir dazu, viel Süßes zu essen. Zeit für aufwendige Gerichte steht auch nicht zur Verfügung, weshalb Fast Food eine häufige Lösung ist, hinzu kommt wenig Bewegung. Eine schlechte Mischung, die auch den Lernerfolg mildert.

Gönn dir eine Pause und mach eine Stunde Sport oder zumindest einen strammen Spaziergang. Das sorgt für Abwechslung, dein Gehirn kommt ein bisschen zur Ruhe und wird mit frischem Sauerstoff versorgt, was die Konzentration fördert. Wenn du dir dann auch noch eine gesunde Mahlzeit zubereitest, bist du fit für mehr Wissensaufnahme. sehr niedrig aus.

DREI MNEMOTECHNIKEN FÜR GRÖßEREN LERNERFOLG

Prüfungsängste hin oder her, die Fülle an Lernstoff, die es in der Klausurenphase zu bewältigen gilt, ist immens. Wie soll man sich das nur alles merken? Zum Glück gibt es eine spezielle Art von Gedächtnistraining, genannt Mnemotechniken. Diese sind leicht umzusetzen und äußerst vielversprechend. Wir verraten dir drei der gängigsten Methoden.

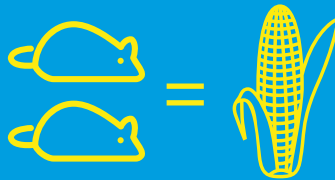


DIE LOCI-METHODE

Zu den bekanntesten Mnemotechniken gehört zweifelsohne die Loci-Methode; sie erleichtert das Merken von Begriffen oder Zahlen. Bei der Anwendung gilt: Je größer die Wohnung, umso mehr kannst du dir merken.

VORGEHEN:

- Gehe durch deine Wohnung oder WG und wähle auf deinem Rundgang zehn Punkte aus, die du wiederholt in derselben Richtung abläufst, beispielsweise Herd, Wohnzimmertisch, Fernseher, Bett, Schreibtischfoto.
- Verbinde nun mit jedem der Punkte einen Begriff oder eine Zahl, die du dir merken sollst. Lass dir dazu einfach eine kleine Geschichte einfallen oder eine Eselsbrücke.
- Sitzt du nun in der Prüfung und weißt nicht weiter, so musst du nur geistig deine Wohnung abschreiten bis du zu dem Objekt gelangst, mit dem du den gesuchten Begriff assoziiert.



DIE ERSATZWORTMETHODE

Du musst dir Namen, Fremdwörter oder Vokabeln merken? Dann ist die Ersatzwortmethode die richtige Mnemotechnik für dich. Hierbei werden diejenigen Begriffe, die du im Gedächtnis behalten sollst, mit einem vertrauten Begriff verknüpft, der ähnlich klingt.

VORGEHEN:

- Überlege, an welches bereits bekannte Wort dich das zu merkende erinnert. Beispiel: Das englische Wort „mice“, zu Deutsch „Mäuse“, klingt wie das deutsche Wort „Mais“.
- Stell dir nun vor, wie Mäuse durch ein Maisfeld huschen, hier und da ein paar Körner knabbern.
- Sollst du nun das englische Wort für Mäuse aus deinem Gedächtnis abrufen, kommt dir automatisch das Bild von den Mäusen im Maisfeld in den Sinn und somit auch der gesuchte Begriff.

Oh, ich liebe Kuchen.
1 3 5 6

DIE ZAHLEN-SPRUCH-METHODE

Begriffe merkst du dir leicht, Zahlen hingegen nicht? Dann hilft dir die Zahlen-Spruch-Methode weiter: Hier ersetzt du eine Zahl durch ein Wort mit der gleichen Buchstabenzahl.

VORGEHEN:

- Nehmen wir die Zahlenfolge 1356 als Beispiel.
- Ersetzt du die Zahl durch Wörter mit ebenso vielen Buchstaben, ergibt sich beispielsweise „O, ich liebe Kuchen“.
- Den Satz kannst du dir viel leichter einprägen – besonders dann, je wahrer und/oder witziger er ist – und musst nur noch die Buchstaben pro Wort abzählen, um auf die Ziffernkombination zu kommen.

Genieße dein Studentenleben und gib Prüfungsängsten keine Chance

Wie du siehst, gibt es vor Beginn deines ersten Semesters noch eine Menge zu tun. Unser Studienbeginn-ABC unterstützt dich dabei, keinen der wichtigen Punkte zu übersehen. Hast du erst einmal alles erledigt, kannst du umso entspannter in dein Studium starten.

Dasselbe gilt auch für Prüfungsängste, die dich möglicherweise belasten: Mit der richtigen Planung kannst du gezielt gegen deine Schwächen vorgehen und dadurch dein Selbstbewusstsein stärken. Sollte dich jedoch entgegen aller guten Tipps, Mnemotechniken sowie Vorsätze die Panik übermannen, dann atme dreimal tief durch und denk daran: Es ist nur eine Prüfung. Wenn du sie nicht bestehst, gibt es eine andere Lösung.

Wir wünschen dir einen super Unistart und alles Gute für dein erstes Studium!



Der Barmenia CampusGuide wird erstellt von der Barmenia Krankenversicherung a.G.
in Zusammenarbeit mit der studentischen Zielgruppenagentur merconic GmbH.

Barmenia Krankenversicherung a. G.

Vorstand:

Dr. Andreas Eurich (Vorsitzender)
Frank Lamsfuß
Ulrich Lamy
Martin Risse
Kai Völker

Aufsichtsrats-Vorsitzender:

Dr. h. c. Josef Beutelmann
Rechtsform des Unternehmens:
Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit

Sitz:

Wuppertal; Amtsgericht Wuppertal HRB 3871

USt.-Identifikationsnummer:

DE 121102508

Du willst mehr wissen?

Noch mehr eBooks zu studentischen Themen findest du unter
www.campusguide.barmenia.de