

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

ERSTISPEZIAL

WILLKOMMEN AN DER UDE

ABZ
Akademisches Beratungszentrum

Online Talks mit den Institutionen der UDE

1

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

ERSTISPEZIAL

WILLKOMMEN AN DER UDE

ABZ
Akademisches Beratungszentrum

Fit und entspannt durchs Studium

2

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Das ABZ – Student-Life-Cycle

```

    graph TD
      A[Studienorientierung] --> B[Studieneinstieg]
      B --> C[Studium]
      C --> D[Karriereplanung]
      D --> E[Studienaustieg]
      E --> A
    
```

BERATEN - UNTERSTÜTZEN

- Individuell
- Vertraulich
- Anonym
- Kompetent
- Kostenlos
- www.uni-due.de/abz

www.uni-due.de 23.09.2024 3

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Das ABZ – Die psychologische Beratung

Akademisches Beratungszentrum
Studium und Beruf

ABZ
Akademisches Beratungszentrum
Hilfeschritte

Startseite Gruppenangebote Alternative Anlaufstellen Lehrende / Mitarbeiter

Psychologische Beratung & Coaching
Start > Studierende > Psychologische Beratung & Coaching

Herzlich willkommen!

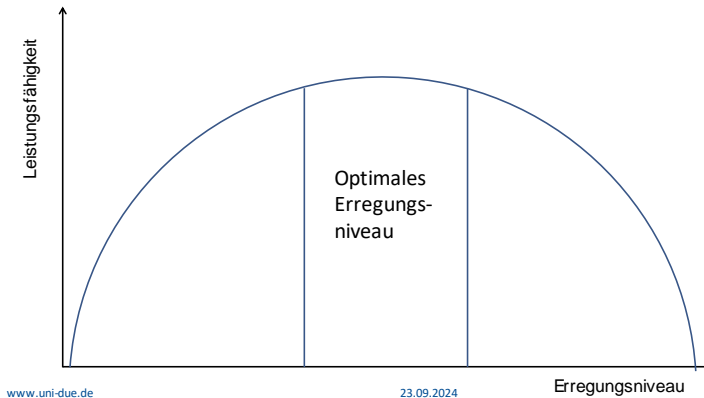
Auf den folgenden Seiten können Sie sich über unsere Beratungsangebote informieren. Unsere Angebote richten sich ausschließlich an Studierende der UDE. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Bitte lesen Sie vor Ihrer Terminanfrage unsere FAQs.

www.uni-due.de 23.09.2024 4

Fit und entspannt durchs Studium

- Überblick
- Zeitmanagement
- Hochschulsport
- Drogenberatungsstelle
- Entspannung
- Prüfungen

Lampenfieber ist gut



Fit und entspannt durchs Studium

- Überblick
- Zeitmanagement
- Hochschulsport
- Drogenberatungsstelle
- Entspannung
- Prüfungen

Zeitmanagement

Semesterplanung

1. Überblick verschaffen
2. Selbstreflexion
3. Zeiten festlegen

Semester überblicken

- **Prüfungsordnung und Modulhandbuch**
 - Prüfungen, Fristen, etc.
- **Nebenjob**
- **Feste Termine, z.B. Sportverein**
- **Private Termine (Geburtstage)**

Zeitmanagement

Semesterplanung

1. Überblick verschaffen
2. Selbstreflexion
3. Zeiten festlegen

Selbstreflexion

Aufgabe für zu Hause

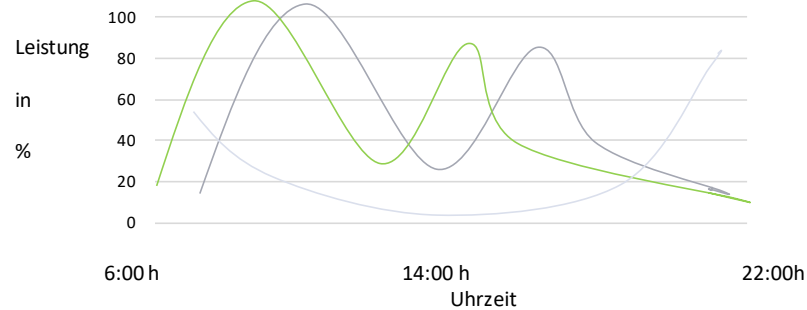
Erstellen Sie eine Liste aller Tätigkeiten, die im Moment Teil Ihres Alltags sind, von Studium und Lernen über Hobbies und Freizeit bis hin zu Einkaufen und Aufräumen.

Schätzen Sie dann ein, wie viel Zeit Sie im Moment für die einzelnen Tätigkeiten pro Woche in etwa brauchen.

Selbstreflexion



Selbstreflexion



Selbstreflexion

- Benötigte Zeit für alle Lebensbereiche
- Leistungskurve
 - Früh- / Spätrhythmiker / Eule
- Eigene Vorlieben
 - nine – to – five
 - Früher Vogel fängt den Wurm
 - ...kann mich mal!

Zeitmanagement

Semesterplanung

1. Überblick verschaffen
2. Selbstreflexion
3. Zeiten festlegen

Zeiten festlegen

- **Lernzeit**
- **Freizeit**
- **Alltagszeit**
- **Biorhythmus beachten!**
- **Lernzeit in Zeiten geistiger Leistungsfähigkeit**

Zeiten festlegen

Lernzeit

- Lehrveranstaltungen und Seminare
- Vor- und Nachbereitung
- Wiederholungszeiten

Zeiten festlegen

• Pufferzeiten

- Als fixe Arbeitszeit einplanen, aber nicht mit Aufgaben füllen
- Ziel: Tagesziel tatsächlich erreichen
- Ggf. Aufgaben vorziehen oder früher Pausen machen

Zeiten festlegen

Arbeitszeiten

- Orientierung an Konzentrationsspanne
- maximal 90 Minuten
- Bei kürzerer Spanne Anzahl der Lernphasen erhöhen

Pausen

- Kurze Pausen leistungsförderlicher als lange
- Pausenbeschäftigung ohne geistige Anstrengung

Zeiten festlegen

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			Zugfahrt + Frühstück				
8-9 Uhr	Frühstück	Frühstück	Übung	Frühstück	Frühstück	Schlafen	Schlafen
9-10 Uhr	Zugfahrt	Verwaltung	Übung	Zugfahrt	Nachbereitung VL	Schlafen	Schlafen
10-11 Uhr	VL	Lernen	Tutorium	Bibliothek (Übungsaufgaben)	Vorbereitung VL	Frühstück	Frühstück mit WG
11-12 Uhr	VL	Lernen	Termin Praktikantentag	VL	Zugfahrt	Schwimmen gehen	Frei verfügbare Zeit
12-13 Uhr	Lerngruppe Mathe	Kochen	Freunden treffen, gem. Essen	VL	VL	Familie	Job

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

DER HOCHSCHULSPORT STELLT SICH VOR



24

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Die psychologische Beratung im ABZ

- Prüfungsängste
- Überforderungserleben
- Stress
- Lernblockaden & Aufschieben
- Konflikte
- Probleme, die ihr Studium beeinträchtigen:

➤ <https://www.uni-due.de/abz/studierende/psychologische-beratung.php>

www.uni-due.de 23.09.2024 40

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Erstsemester @UDE: Ersti-Spezial

Erstispezial 09.09.2024 - 27.09.2024

Institutionen der UDE stellen sich und ihre Angebote für Studierende via Zoom vor. Der Link zu den Terminen folgt im September.

 <p>ABZ Akademisches Beratungs-Zentrum Studium und Beruf</p> <p>ABZ - Die Studienberatung stellt sich vor</p> <p>Das Akademische Beratungs-Zentrum berät Studieninteressierte zum Einstieg in das Studium und unterstützt auch während des Studiums.</p> <p>09.09.2024, 18-19 Uhr</p>	 <p>IwiS Institut für wissenschaftliche Schlüsselkompetenzen</p> <p>IwiS - Institut für wissenschaftliche Schlüsselkompetenzen</p> <p>Das IwiS organisiert Veranstaltungen im Eingangsbereich des Studiums (Module E1/E2). Informieren Sie sich hier über Schlüsselkompetenzangebote, Sprachkurse und mögliche Brückkurse.</p> <p>12.09.2024, 12-14 Uhr</p>	 <p>Studierendenwerk - Finanzen und Wohnen</p> <p>Das Studierendenwerk informiert Sie darüber, wie Sie einen passenden Wohnraum finden und wie Sie ihr Studium finanzieren können.</p> <p>12.09.2024, 12-14 Uhr</p>	 <p>UNIaktiv Wie kann ich mich an der Uni engagieren?</p> <p>Hier erfahren Sie alles rund um UNIaktiv. Wenn Sie sich für ein Engagement interessieren und Sie gerne Ihre Talente einbringen wollen, werden Ihnen hier die passenden Möglichkeiten angeboten.</p>
--	--	--	--

www.uni-due.de 23.09.2024 41

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken

Mit dem ABZ informiert – Social-Media-Menü



@ude.studis





Studium an der UDE





@Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf der UDE





Akademisches Beratungs-Zentrum UDE



www.uni-due.de 42