DIE

STUDENTENBIBEL.



BONUS-CONTENT

Checkliste für dein Umfeld



1 **Wer sind die fünf Personen in meinem Umfeld, mit denen ich am meisten Zeit verbringe?**
Wer davon hat am meisten Einfluss auf mich? Bin ich der Durchschnitt dieser 5 Personen?

2 **Wer von meinen Freunden ist Vorbild und wer bremst mich?**
Durch welchen deiner Freunde kommst du deinen Zielen näher? Durch welchen deiner Freunde entfernst du dich?

3 **Bei welchem meiner Ziele unterstützt mich mein Umfeld? Bei welchem Ziel hindert es mich?**
Lassen sich Muster erkennen? Würde ich in den Altklausuren eine 1.0 schreiben? Wo verwende ich zu viel Zeit? Was konnte ich besonders gut, was besonders schlecht?

4 **Wie kann ich handeln, sodass mein Umfeld mich bei meinen Zielen nicht mehr hindert?**
Macht es Sinn mit ihnen über deine Ziele zu sprechen, sodass sie dich unterstützen und Verständnis entwickeln? Macht es Sinn, manche Aktivitäten ohne sie zu machen?

Checkliste für dein Umfeld



5 **Mit wem würde ich gerne (mehr) Zeit verbringen?**
Warum verbringe ich mit ihnen weniger Zeit, als ich will? Was kann ich ändern?

6 **Welche Eigenschaften muss ich entwickeln, um diese Menschen in mein Leben zu ziehen?**
Was macht diese Personen aus? Was ist ihnen wichtig? Wie kann ich ihre Eigenschaften selbst entwickeln?

7 **Was konsumierst du, was dich deinen Ziele näher bringt? Was konsumierst du, was dich von deinen Zielen entfernt?** *Hörst du Podcasts? Liest du Bücher? Oder schaust du nur Fernsehen?*

8 **Was willst du in Zukunft in deinen Alltag aufnehmen, um inspiriert und motiviert zu bleiben?**
Konkrete Bücher, Podcasts oder Aktivitäten?



Die 10 Gebote des Scheiterns

1

Erfolgreiche Menschen scheitern

Nehme dir eine erfolgreiche Persönlichkeit, ganz egal welche es ist und durchforste die Biographie. Tada, na, wie oft ist die Person gescheitert? Mindestens ein Mal. Scheitern gehört zum Lernprozess dazu! Oder hast du als Baby nach dem ersten Sturz bei den Gehversuchen aufgegeben?

2

Vergangenheit ist vergangen

Schön, du hast einen Fehler gemacht und bist bei einer Sache gescheitert? Das liegt ab jetzt in der Vergangenheit! Deine Zukunft ist eine andere. Lebe im Hier und Jetzt und schaue nach vorne. Die Vergangenheit kannst du nicht ändern, die Zukunft schon!

3

Negativer Glaube hilft dem Teufel

Wenn du davon ausgehst, dass du erneut scheiterst, dann wird das auch passieren. Du wirst Ausreden erfinden, warum das Lernen sinnlos ist. Du wirst ja eh durchfallen... Mit dieser Einstellung mit Sicherheit. Deine Gedanken bestimmen deine Handlungen, bleib positiv.

4

Sei wer du sein willst

Nur weil dir mal jemand gesagt hat, dass du nichts drauf hast, heißt es noch lange nicht, dass diese Person recht hat. Wer kennt dich besser, als du dich selbst? Steckt die andere Person 24 Stunden in deinem Körper? Nein! Folge deinen Träumen und werde wer du sein willst.

5

Alle Dinge haben zwei Seiten

Du bist durch eine Prüfung gefallen? Na und? Jetzt kannst du statt einer 4 eine 1 schreiben! Das kannst du aber nur, weil du die Klausur nochmal schreiben musst. Alle Sachen haben zwei Seiten, konzentriere dich auf die Chancen.

Die 10 Gebote des Scheiterns

6

Kontinuität ist der Schlüssel

Es ist wie im Sport: Wenn du richtig gut werden willst, musst du regelmäßig trainieren. Spitzensportler trainieren täglich und ordnen alles dem Erfolg unter. Es bringt wenig eine Nachtschicht einzulegen und dann drei Tage lang die Beine hochzulegen. Zwinge dich kontinuierlich zu lernen und fokussiere dich auf den Prozess.

7

Niemand ist alleine

Du bist in vielen Dingen scheinbar nur auf dich alleine gestellt. Doch das ist ein Irrtum, du hast Freunde, du hast Familie und du kannst dir an der Uni immer Hilfe holen, wenn etwas nicht läuft. Wenn du etwas nicht verstehst, dann frage einmal im Seminar bei deinen Kommilitonen oder in Lerngruppen nach. Eine Person weiß immer Rat.

8

Du kannst, weil du willst!

Du willst einen Abschluss an der Uni haben und ins hochgelobte Land der akademischen Abschlüsse? Dann tue etwas dafür, denn du willst den Abschluss!

9

Übernimm Verantwortung!

Du bist durchgefallen weil die Klausur so schwer war und der Professor ein echter Arsch ist? Nein, du bist durchgefallen weil du den Stoff nicht gut genug beherrscht hast. Genauso hast du die Klausur bestanden weil du genug gelernt hast. **Machst du äußere Umstände dafür verantwortlich, verlierst du die Macht über die Situation. Du bist verantwortlich.**

10

Weitermachen!

Ganz egal wie spät es ist oder wie aussichtslos es scheint: Mache weiter, denn das ist immer die bessere Variante als die Alternative: Aufgeben. Das kann jeder und das Ergebnis steht bereits jetzt fest: Du landest in der Hölle.

Die Klausur-Checkliste

Am Abend vorher: SACHEN PACKEN!

DONE?
Hier eintragen!

Was ist klausurrelevant?

Hat der Professor das Modul eingegrenzt?

Wie ist die Klausur aufgebaut?

Gibt es ein klares Schema, nach dem Punkte verteilt werden?
(Bspw. Teil A (30%) / Teil B (30%) / Teil C (70%)?) Hast du nach diesen Gewichtungen gelernt?

Hast du alle Altklausuren durchgespielt?

Lassen sich Muster erkennen? Würde ich in den Altklausuren eine 1.0 schreiben?
Wo verwendest du zu viel Zeit? Was konntest du besonders gut, was besonders schlecht?

Welche Themen halten die besten Kommilitonen von dir für besonders relevant?

Warum sind die Themen ihrer Meinung nach relevant?

Die Klausur-Checkliste

Am Abend vorher: SACHEN PACKEN!

Welche Fehler hast du in der Vergangenheit in Klausuren hauptsächlich gemacht?

Gibt es ein Muster? Wo sind deine Stärken? Wo deine Schwächen?

Welcher Gedanke lässt dich für die Klausur entspannen, sodass du kein Blackout bekommst?

Wie kannst du deine Prüfungsangst relativieren? Wie viele Studenten waren vor dir in so einer Situation?

Was musst du alles mit zur Klausur nehmen und wann willst du in der Uni sein?

In welchem Raum wird die Klausur geschrieben und wo ist dieser? Wie kommst du zur Uni? Brauchst du einen Taschenrechner, ein Lineal? Was musst du auf jeden Fall mitnehmen, um mitschreiben zu dürfen? Studienausweis, Martikelnummer, Anmeldung für die Prüfung?

Hast du deine Sachen am Abend vorher gepackt?

Nochmal: Hast du deine Sachen gepackt? Gehe morgens nochmal alles durch. Allerdings wirst du viel entspannter aufstehen, wenn du schon einen Großteil zusammengepackt hast. Du verfällst nämlich nicht so leicht in Panik, dass du irgendwas vergessen hast.

Die Reflektions-Checkliste



Modul eintragen

DONE?
Hier eintragen!

Was habe ich mit Sicherheit falsch gehabt? (Direkt nach der Klausur)

Hat der Professor das Modul eingegrenzt?

Warum habe ich es falsch beantwortet?

Wann ist die Klausureinsicht?

Falls ich keine Zeit habe, wer von meinen Freunden könnte für mich hingehen?
Wie muss die Vollmacht ausgestaltet sein?

Habe ich mein Ziel erreicht? Falls ja, warum? Falls nein, warum nicht?

Welche Tätigkeiten haben mir geholfen?

SCHAU DIR DIESES BLATT ZU VERSCHIEDENEN ZEITEN IM NÄCHSTEN SEMESTER AN, UM DEN RICHTIGEN FOKUS ZU SETZEN!

Die Reflektions-Checkliste



Modul eintragen

Welche Fehler habe ich so ähnlich bereits in anderen Klausuren gemacht?

Lässt sich ein Muster erkennen? Bei welchem Aufgabentyp?

Wenn ich nochmal für das Fach lernen könnte, was würde ich streichen oder reduzieren?

Wofür hast du zu viel Zeit verwendet?

Wenn ich nochmal für das Fach lernen könnte, wovon würde ich mehr lernen? Wie würde ich den Fokus setzen?

Wofür hast du zu wenig gelernt?

Welche Erkenntnis nimmst du für die nächste Klausur mit? Wie wirst du dein Lernen anpassen?

Was änderst du im nächsten Semester?

SCHAU DIR DIESES BLATT ZU VERSCHIEDENEN ZEITEN IM NÄCHSTEN SEMESTER AN, UM DEN RICHTIGEN FOKUS ZU SETZEN!

Checkliste für den Semesterverlauf

Modul eintragen

DONE?
Hier eintragen!

Wie gut beherrschst du das Fach in Relation zum Zeitpunkt des Semesters?

Bewerte dich auf einer Skala von 1%-100%.

Welche Themen hast du zu wenig behandelt?

Was macht dir Bauchschmerzen?

Was würdest du lernen, wenn Morgen Klausur wäre?

Worauf würdest du den Fokus setzen?

Wovon musst du mehr lernen?

Was wird für die Klausur besonders wichtig sein?

Checkliste für den Semesterverlauf

Modul eintragen

Wie kannst du den Stoff aufholen? Wie viel Zeit musst du dafür grob einplanen? Falls du nicht hinterherhängst: Wie kannst du weiterhin Schritt halten?

Musst du ein Wochenende durchpowern?

Welcher nächste Schritt ist der wichtigste?

Die Vorlesung aufzuholen? Die Übungen durchzugehen?

Was nimmst du dir für die nächsten 7 Tage vor?

Was sind die Next Steps? Hast du einen Plan?

Die Major-Methode



SYMBOLE 0 - 99

0	See/Zoo	1	Tee	2	Uni	3	Oma	4	Euro/Aura
5	Eule	6	Schuh	7	Kuh	8	Ufo	9	Opa
10	Dose	11	Tod	12	Tina	13	Dame	14	Tür
15	Delle	16	Dusche	17	Teig	18	Taufe	19	Tipi
20	Nase	21	NATO	22	Nonne	23	Nemo	24	Niere
25	Nil	26	Nacho	27	Nokia	28	Nivea(u)	29	Neubau
30	Ameise	31	Matte	32	Mine	33	Mumie	34	Meer
35	Mühle	36	Moschee	37	Mac	38	Mafia	39	Mappe
40	Rose	41	Radio	42	Ruine	43	Rum	44	Rohr
45	Rolle	46	Rauch	47	Rock	48	Reif	49	Rabe/Raupe
50	Lasso	51	Lotto	52	Leine	53	Lama	54	Heiler
55	Lolli	56	Leiche	57	Lego	58	Lava	59	Laub
60	Schatz	61	Schotte	62	Schnee	63	Schaum	64	Schere
65	Schal	66	Scheich	67	Jacke	68	Schaf	69	Schippe
70	Kasse	71	Kette	72	Kino	73	Kamm	74	Korea
75	Iglu	76	Koch	77	Keks	78	Kaffee	79	Kappe
80	Fass	81	Voodoo	82	Wein	83	WM	84	Feuer
85	Wal	86	Wäsche	87	Waage	88	Waffe	89	Wippe
90	Bus	91	Buddha	92	Biene	93	Puma	94	Bär
95	Bulle	96	Buch	97	Peitsche	98	Bifi	99	Baby

Die Major-Methode



ÜBUNGSAUFGABEN

Wie merkst du dir die Zahlen am Besten?

1 **Deine neue Pin lautet 8249.**

ANTWORT

2 **Vor 66 Millionen schlug im heutigen Mexiko ein Asteroid ein mit dem das Aussterben der Dinosaurier in Verbindung gebracht wird.**

ANTWORT

3 **Am 03.10.1990 trat die DDR der Bundesrepublik Deutschland bei. Wie merkst du dir das Jahr 1990?**

ANTWORT

4 **Der Burj Khalifa ist 828 Meter hoch.**

ANTWORT

Die Major-Methode

LÖSUNGEN

Wie merkst du dir die Zahlen am Besten?

1

Unterteile die PIN in zwei Abschnitte: 82 und 49
82 = WEIN
49 = RABE

Auf der Straße steht eine Flasche Wein. Ein Rabe fliegt runter, trinkt sie leer und ist besoffen.

2

66 = SCHEICH

Ein Scheich findet in der Wüste Skelette von Dinosauriern.

3

90 = Bus

Du weißt, dass es im 20. Jahrhundert gewesen sein muss.
Die 19 brauchst dir also nicht merken, sondern nur die 90.

Ein Bus voller Hippies fährt über die Grenze und feiert die Wiedervereinigung.

4

82 = Wein
8 = Ufo

In der Skyline-Bar des Burj Kalifa ist ein riesiger Weinvorrat.
Die Aliens fliegen hin und beamen den Weinvorrat weg in ihr Raumschiff.

Semesterplanung

BEISPIEL

SEMESTERWOCHEN – HÄLFTE 1

1	2	3	4	5	6	7	8

Vorlesungen

Bearbeitungsphase Hausarbeit | Deadline | Puffer

Bearbeitungsphase Präsentation | Präsentation

Bearbeitungsphase MAKRO

SEMESTERWOCHEN – HÄLFTE 2

9	10	11	12	13	14	15	16

Vorlesungen

Bearbeitungsphase Inno | KLAUSUR

Bearbeitungsphase MAKRO | KLAUSUR

LEADERSHIP | KLAUSUR

Semesterplanung

SEMESTERWOCHEN – HÄLFTE 1

1	2	3	4	5	6	7	8

SEMESTERWOCHEN – HÄLFTE 2

1	2	3	4	5	6	7	8