

**Effizienteres Lernen – erfolgreich Studieren**

<u>Fach-Nr.:</u>	AW-0 0 2470.M
<u>ECTS-Punkte:</u>	3
<u>SWS:</u>	2 h
<u>Workload:</u> (1 ECTS = 30 h)	90 h
<u>Ziele:</u>	<p>Studierende verstehen die wesentlichen Prinzipien erfolgreichen Lernens, reflektieren ihr Selbstverständnis als Studierende, beleuchten kritisch die aus der Schulzeit übernommenen Lerngewohnheiten und die damit verbundenen Einstellungen zum Thema Lernen. Sie kennen verschiedene Lernstile und –typen, können sich selbst darin verorten und wissen, was sie für erfolgreiches und typgerechtes Lernen benötigen, wie sie sich zielgerichtet motivieren können und hinderliche Denkmuster in den Griff bekommen, um erfolgreich studieren zu können.</p>
<u>Inhalte:</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Grundlagen klassischer Lerntheorien</li><li>▪ Individuelle Lernstile und Lerntypen</li><li>▪ Neurowissenschaftliche Grundlagen des Lernens, hirngerechtes Lernen praktisch verstehen und anwenden</li><li>▪ Zeit-, Lern- und Stressmanagement</li><li>▪ Resilienz- und Mentaltraining</li><li>▪ Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeit (u. A. Münchner Modell „Achtsamkeit im Hochschulkontext“)</li></ul>
<u>Lehrmethode:</u>	Seminaristischer Unterricht, Selbstreflektion, Einzelübungen und Übungen in Kleingruppen
<u>Unterrichtssprache:</u>	Deutsch
<u>Voraussetzungen:</u>	keine
<u>Material, Literatur:</u>	Wird in der Lehrveranstaltung bekannt gegeben
<u>Teilnehmerzahl:</u>	Max. 20
<u>Leistungsnachweis:</u>	Schriftliche Prüfung / PStA