

AHA-Video – Transkript

Mit der Videoreihe AHA-Videos der Universität Bern lernen Sie Lernstrategien und Lerntipps kennen, deren Wirksamkeit empirisch nachgewiesen ist.

Video: «Episode 1: Selbstmanagement»

Autorin: Dr. phil. Barbara Studer, Universität Bern,
www.synapsoflg.unibe.ch

Lizenz: Lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4. International Lizenz](#)

Link: https://www.unibe.ch/studium/werkzeuge_und_arbeitshilfen/fuer_studierende/recherchieren_und_lernen/erfolgreich_lernen/index_ger.html

Wir hören es immer wieder: Ein hoher IQ und Fleiss sind ausschlaggebend für ein erfolgreiches Studium. Studien zeigen aber, dass Intelligenz nicht der zentrale Erfolgsgarant fürs Studium ist. Wichtiger scheinen Netzwerk, Emotionsregulation und Zeitmanagement (NEZ-Fähigkeiten). So optimierst du deine NEZ-Fähigkeiten:

Netzwerk: Investiere in gute Beziehungen, denn ein gutes Netzwerk schlägt Intelligenz.

Emotionsregulation: Positive Emotionen und Selbstbestärkung sind Lern-Booster. Positive Emotionen können wir hervorrufen, indem wir:

1. uns einen späteren Erfolg vorstellen
2. unsere Aufmerksamkeit auf positive Dinge lenken
3. uns eine Belohnung setzen

Zeitmanagement: Man verliert Zeit und Energie beim Multitasking und beim schnellen Wechsel zwischen Aufgaben. Darum ist sind Planung, Fokus, Prioritäten sehr wichtig. Ausschlaggebend für unsere Produktivität ist nicht die investierte Zeit, sondern der Fokus. Ein Tagesplan mit konkreten Aufgaben und Zielen hilft dabei.

Optimiere deine NEZ-Fähigkeiten mit folgenden Tipps:

Netzwerk: Spanne mit motivierten Kommiliton*innen zusammen.

Emotionen: Führe keine negativen Selbstgespräche. Mach dir regelmässig bewusst, wofür du dankbar bist lache viel!

Zeit: Schneide deine Aufgaben in Stücke. Dann definiere einen Plan, worin du definierst, wann du welches Teilziel erreichen willst.

Gutes Selbstmanagement ist lernbar!
