

AHA-Videos – Transkripte

In der Videoreihe «AHA-Videos» der Universität Bern erhalten Sie fundierte und praktische Tipps für ein erfolgreiches Studium - mit garantiertem Aha!-Moment.

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!

Video: «Episode 2: Stress»

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: Stress als Erleben starker Beanspruchung verengt die Blutgefässe, macht krank und führt zu Burnouts. Aber ist Stress wirklich so schlimm? Mit diesem Video lernst du, worauf du achten musst, dass du deinen Stress unter Kontrolle kriegst.

In einer Studie wurde Teilnehmenden unterschiedliche Einstellungen vermittelt:

Gruppe 1: Stress ist schädlich.
Gruppe 2: Stress macht dich stark.

Danach mussten die Probanden eine belastende Leistungssituation bestehen. Es zeigte sich, dass Personen der Gruppe 1 (Stress ist schädlich) eine stärkere körperliche und mentale Stressreaktion erlebten als Personen der Gruppe 2 (Stress macht dich stark). Entscheidend für dein Stresserleben ist somit deine Einstellung zu Stress.

Stress ist eine natürliche Reaktion auf eine bedrohliche Situation und ermöglicht maximale Leistungsfähigkeit. Nur chronischer Stress ist schädlich.

Statt Stress als etwas Bedrohliches zu werten, nimm seine energetisierende Wirkung an. Dadurch werden die Blutgefässe offener. Dies verkörpert einen Zustand von Mut! Wenn du also deine Einstellung zu Stress veränderst, kannst du deine körperliche Reaktion verändern und steigerst damit deine Leistungsfähigkeit und dein Wohlbefinden.

Somit lautet die relevante Frage:
Was ist für dich Stress? Wie stehst du zu Stress?

Wenn du dich das nächste Mal gestresst fühlst, dann denke: «Hey gut!»

Dein Herz schlägt schneller: Das versorgt deinen Körper mit mehr Energie.
Deine Atmung ist schneller: Das versorgt dein Gehirn mit mehr Sauerstoff.
Dein Blutdruck ist höher: Das ist optimale Versorgung für deine Muskeln.

So ist dein Körper vorbereitet für die neue Herausforderung.

Video: «Episode 3: Agilität»

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: Wichtig sind unsere Skills, unsere Leistung, unsere Outcomes. Aber: Heute noch wichtige Fähigkeiten, können morgen schon irrelevant sein. Flexibles Denken und Agilität werden immer wichtiger. Agile Personen sind zufriedener und können gut mit verschiedensten Lebenssituationen umgehen.

Wer agil ist,

- will neue Herausforderungen angehen,
- will möglichst viel aus Erfahrungen lernen,
- ist fähig, unabhängig von Kontext und Regeln gute Lösungen zu finden.

Was also macht gute Studienabgänger aus?

Aus unternehmerischer Sicht ist Agilität ein zentrales Thema heutzutage. Für Unternehmen ist es konkret wichtig, dass ihre Angestellten innovativ sind, Verantwortung übernehmen können, proaktiv sind, aber auch bereit sind, ein gewisses Risiko zu übernehmen.

Ein Studium erfordert und fördert grundsätzlich wenig Agilität. Wenn wir agiler werden möchten, müssen wir also selber aktiv werden. Dies können wir mit den RIRE-Prinzipien tun ☺:

Risiko: Betrete immer wieder Neuland

Innovation: Sei neugierig, frage und hinterfrage viel

Reflektion: Hole dir so oft wie möglich Feedback ein

Engagement: Gehe Herausforderungen engagiert und mutig an

Erwirb in deinem Studium nicht nur Fachwissen, sondern auch Agilität!

Versuche regelmässig deine Komfortzone zu verlassen und gehe jede Woche mindestens eine neuartige Lernerfahrung an. Diskutiere mit andersdenkenden Personen, stelle viele Fragen. Schau dir ein Sachvideo an oder lies ein Buch aus einem anderen Fachgebiet, oder besuche einen neuen Ort.

Durch neue Herausforderungen kannst du deine Agilität erweitern.

Video: «Episode 4: Ziele»

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: Erfolg ist alles! Doch wie gehst du mit Misserfolg um? Bedeutet er für dich eine peinliche Panne, die dich bremst und zurückhält? Oder kannst du ihn als Sprungbrett nutzen, das dir zu einer Verbesserung hilft?

Die entscheidende Frage ist: Verfolgst du Leistungsziele oder Lernziele?

Bei Leistungszielen steht die eigene Kompetenz und die Konkurrenz im Fokus.

Bei Lernzielen stehen der eigene Lernprozess und der persönliche Kompetenzzuwachs im Fokus.

Eine Orientierung an Lernzielen bringt viele Vorteile mit sich: Du bist positiver gestimmt, interessierter, motivierter, und ausdauernder.

Wie orientierst du dich also an Lernzielen?

1. Vergleiche dich mit dir selber und nicht mit anderen. Fokussiere auf die Veränderung deiner Leistung.
2. Erkläre deinen Misserfolg gewinnbringend: Nicht, weil du es nicht kannst, sondern weil du es noch nicht kannst.
3. Suche bei Schwierigkeiten nach Hilfe.

Was also spornt dich zu guter Leistung an? Besser sein als andere oder die eigenen Fähigkeiten verbessern?

Wenn du das nächste Mal einen Misserfolg erlebst, dann stelle dir vor, dein Misserfolg wäre eine Freundin passiert. Würdest du sie als Versagerin beschimpfen? Wohl kaum! Du würdest sie ermutigen, daraus zu lernen und es beim nächsten Mal besser zu machen.

Genauso ermutige auch dich bei einem nächsten Misserfolg!

Video: «Episode 5: Lernstrategien»

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: Wer viel lernt, ist im Studium erfolgreich. Studien zeichnen aber ein anderes Bild: die erfolgreichsten Studierenden lernen nicht besonders viel, sondern schlau.

Die erfolgreichsten Studierenden lernen nicht besonders viel, sondern schlau. Schlau lernen heisst:

1. Rhythmus: Dein Kurzzeitgedächtnis ist begrenzt, darum bringen 30 bis 40-minütige Lernsessions viel mehr als stundenlanges Pauken.
2. Werkzeugkiste: Lernst du mit der „Hammer-Methode“ und versuchst dir Wissen in den Kopf zu hämmern? Empfehlenswerter ist der Einsatz verschiedener Werkzeuge fürs Lernen. Hier eine Auswahl bewährter Tools:
 - Strukturiere den Stoff, bevor du mit Lernen anfängst
 - Besser als Zusammenfassungen: Erstelle übersichtliche und kreative Mindmaps oder Lernplakate
 - Verknüpfe Informationen in Merksätzen, Bildern und Geschichten. Dies beschleunigt das Lernen.
 - Aus neutral mache persönlich: Suche eigene Beispiele
 - Teste dich selber. Erkläre dir und anderen den Lernstoff. Somit rufst du dein Wissen direkt ab.
3. Lerne gesund:
Bewege dich regelmässig. As your body moves, your brain grooves.
Ernähre dich ausgewogen und hochwertig.
Schlafe ausreichend: dabei wird Gelerntes verarbeitet und gefestigt.

Wenn du dich mal nicht zum Lernen überwinden kannst: Setze einen Timer auf zehn Minuten, lege alle Ablenkungen zur Seite und lerne ganz fokussiert. Nach Ablauf der Zeit, mache eine Pause. Das Beste an dieser Methode: Den schwierigsten Teil hast du geschafft, nämlich einfach mal anzufangen.
