

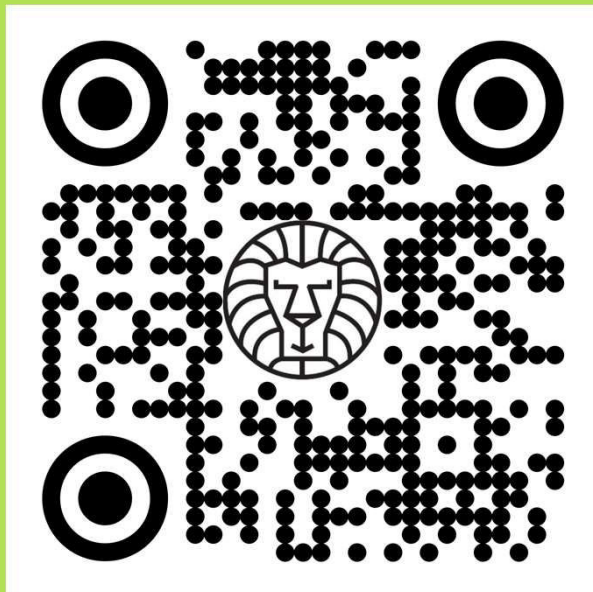
Ordnung statt Chaos

(Selbstorganisation im
Studium)

Uni Halle
08.10.2021

Weitere Informationen erhalten?

→ SGM-Homepage
(www.sgm.uni-halle.de)



→ Social Media
([@wohlfuehlcampus](https://www.instagram.com/wohlfuehlcampus))



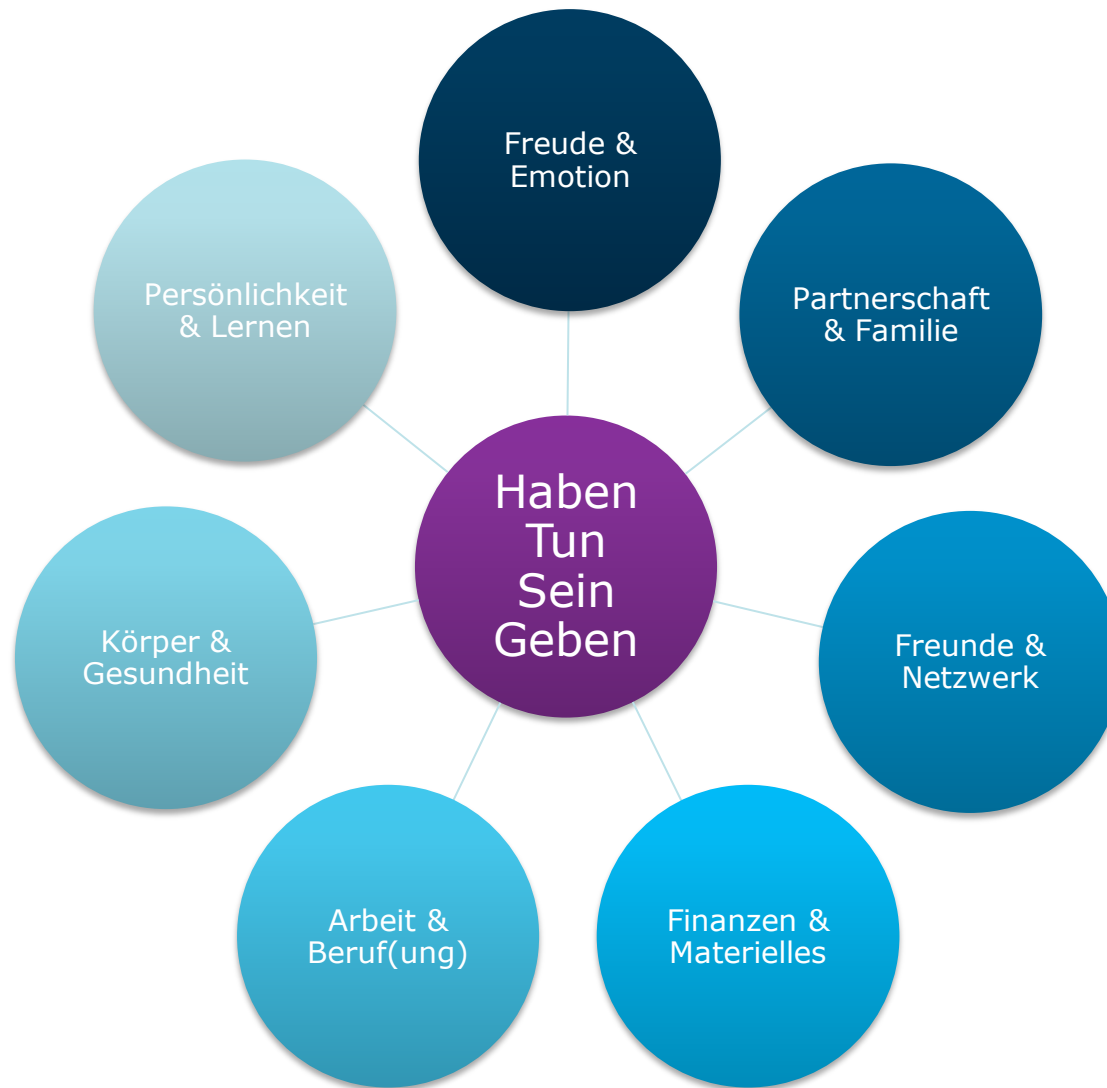
Inhaltsverzeichnis

Im Detail

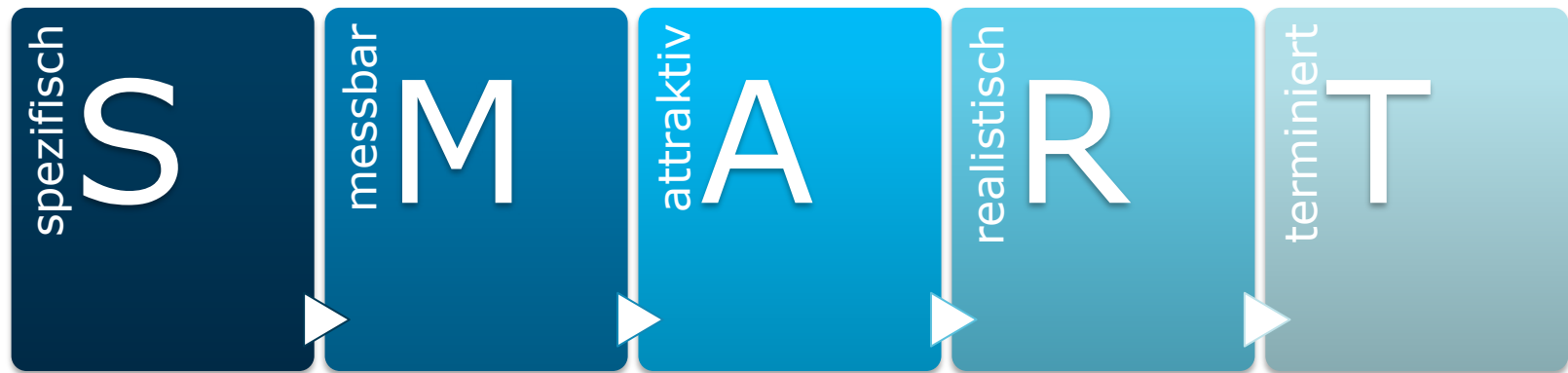
1. Selbstverantwortung
2. Zeitmanagement
3. Lern- und Arbeitsstrategien
4. Stressabbau

**1. Selbstverantwortung
durch Ziele**

Selbstorganisation = Ziele setzen



Smarte Ziele

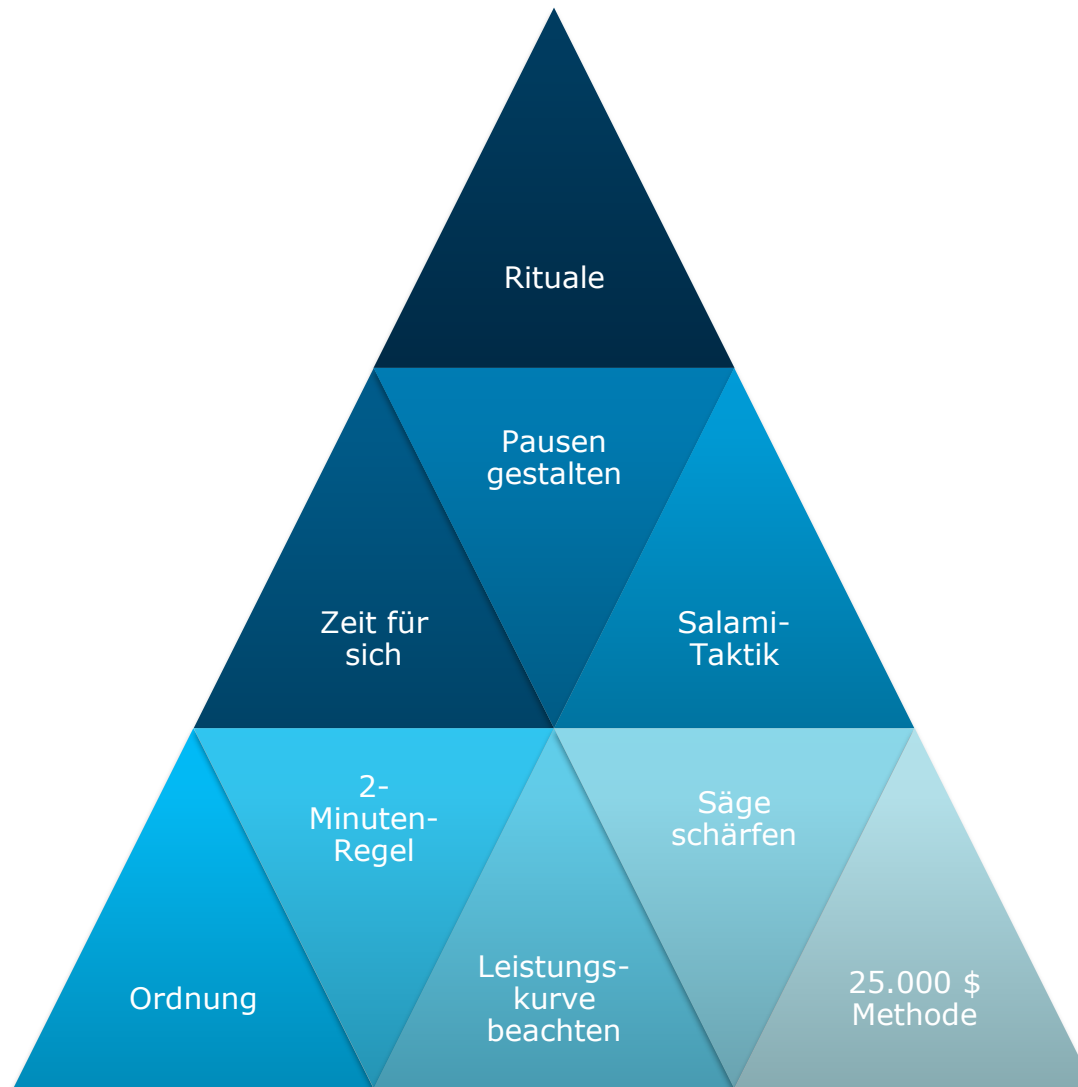




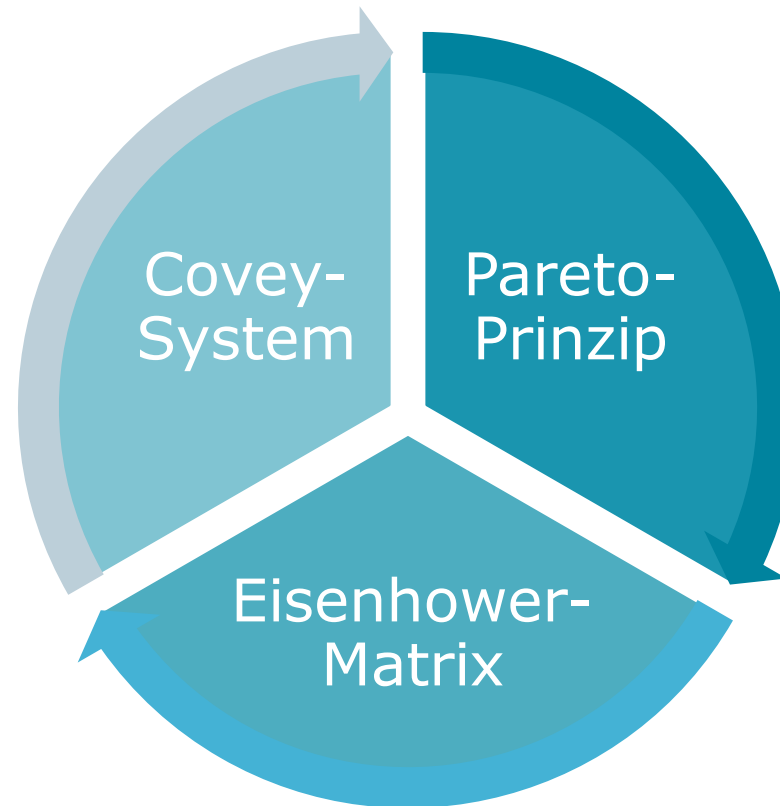
2. Zeitmanagement



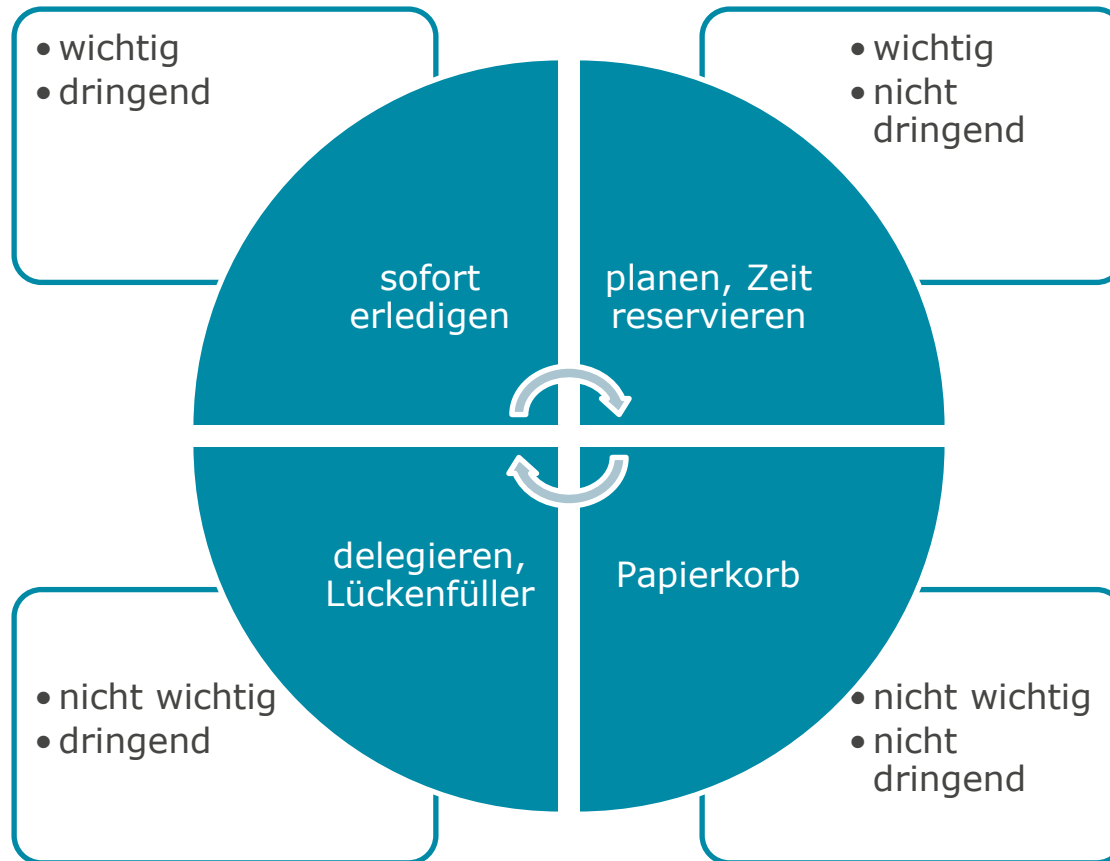
Einfache Tricks fürs Zeitmanagement



Prioritätensetzung



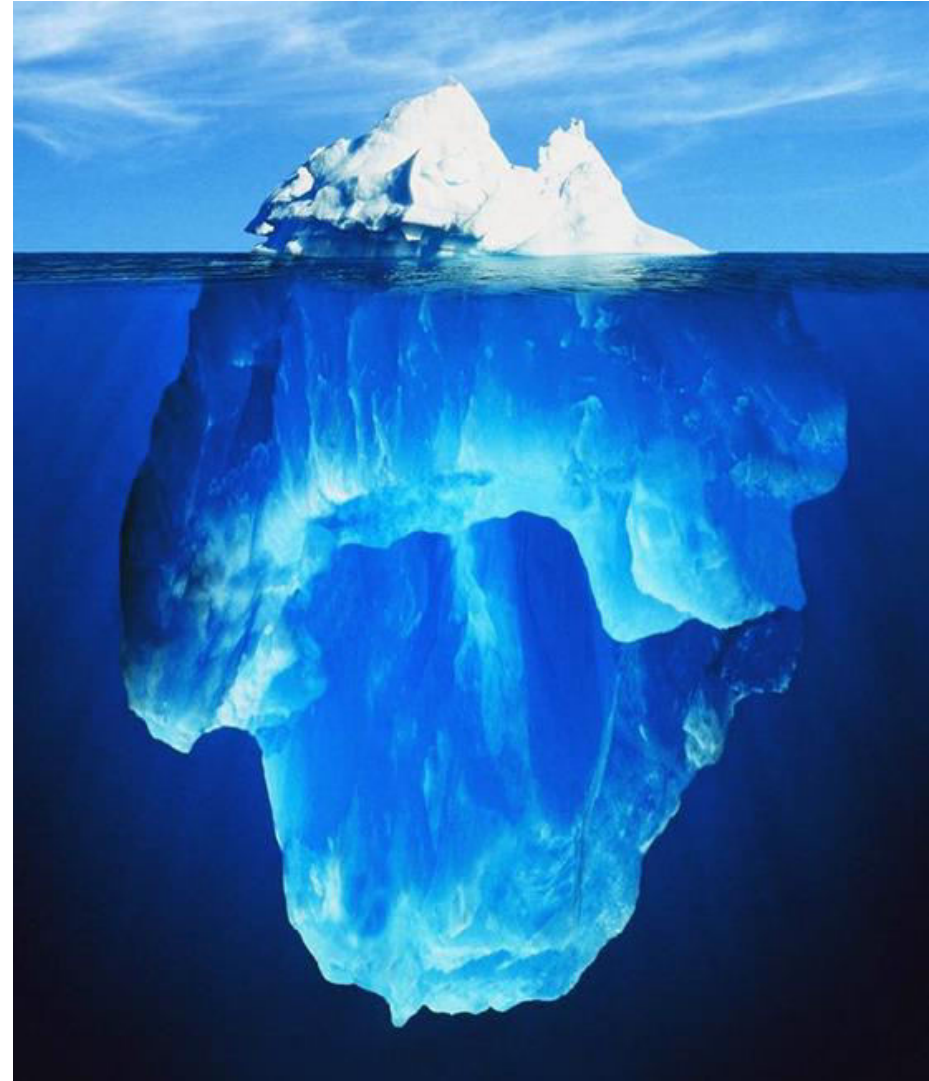
Eisenhower-Matrix



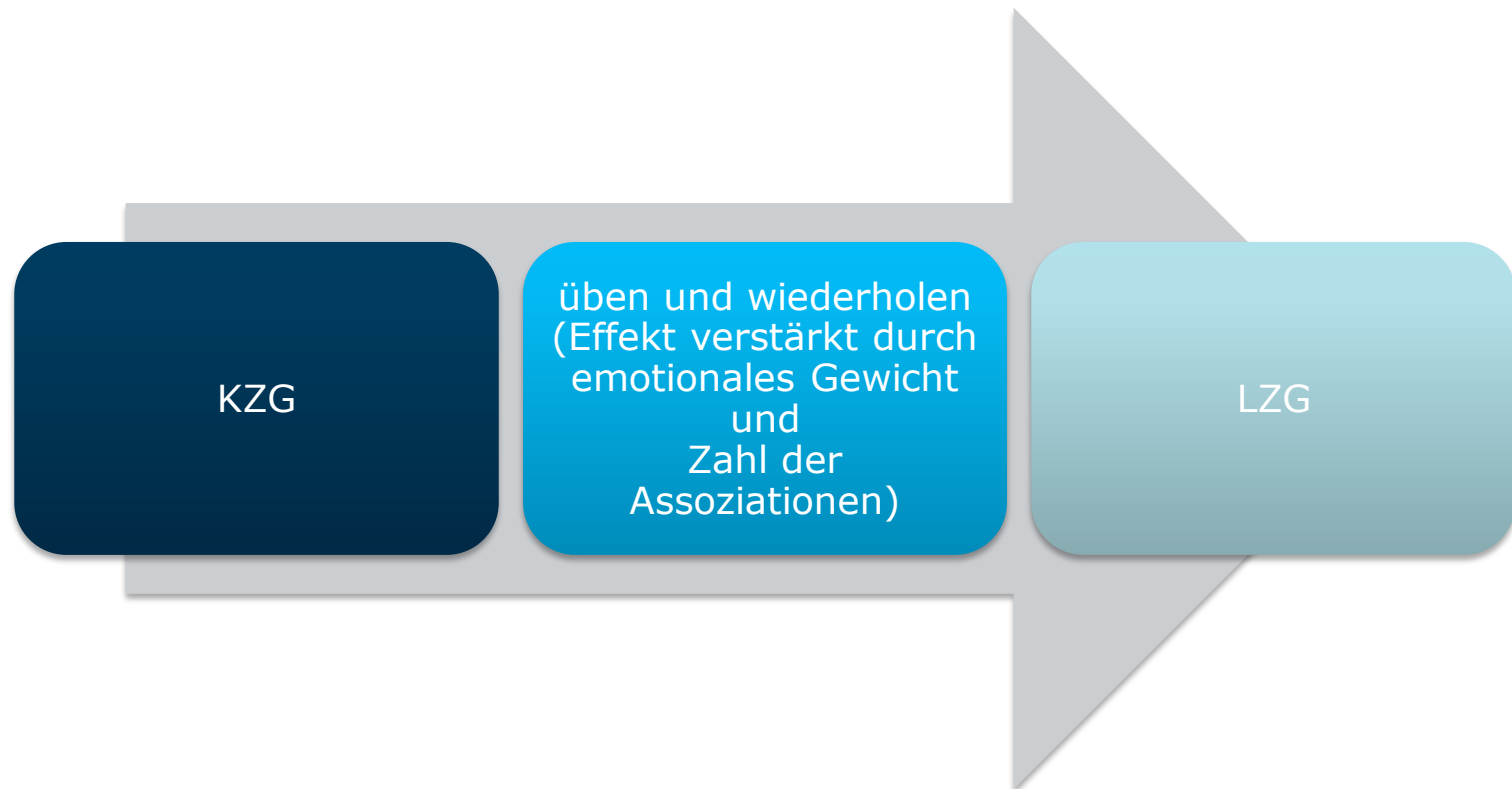
3. Lernstrategien

Gedächtnis

- Sensorisches Gedächtnis (UKZG)
- Arbeitsgedächtnis (KZG)
- Langzeitgedächtnis (LZG)



Transfer vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis



Prozentsätze des Lernens

Wir behalten...

10 % von dem, was wir lesen

20 % von dem, was wir hören

30 % von dem, was wir sehen

50 % von dem, was wir hören und sehen

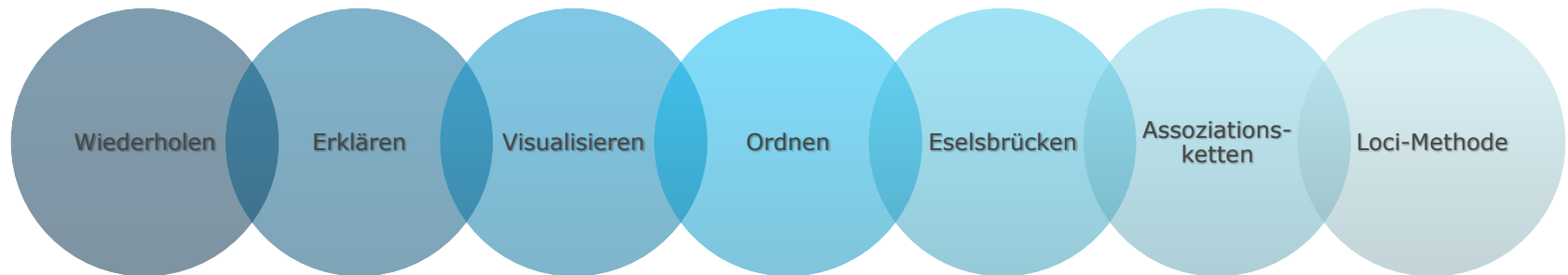
70 % von dem, was wir selbst sagen

90 % von dem, was wir selbst tun



Mnemotechniken

= Gedächtniskunst zum Transfer ins Langzeitgedächtnis



Eine Geschichte von Christiane Stenger...



4. Stressabbau

Bestandteile des Stresserlebens

Stressoren

- Anforderungen
- Arbeitspensum
- Termindruck
- Störungen
- Soziale Konflikte

Persönliche Stressverstärker

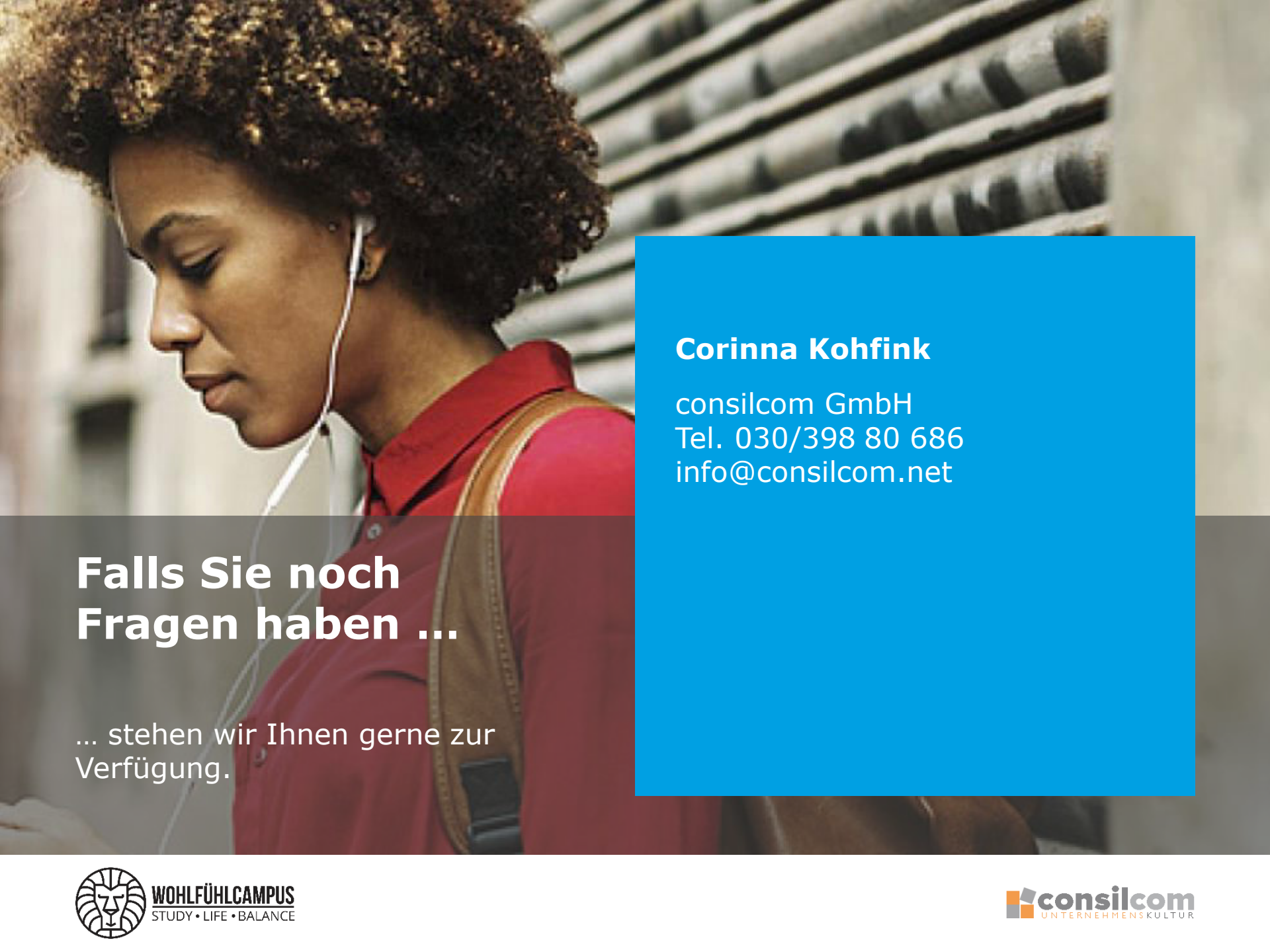
- Eigene Bewertungen
- Vergangene Erfahrungen
- Gefühl von Fremdbestimmtheit

Körperliche Stressreaktion

- Herzklopfen
- Magenschmerzen
- Verspannungen
- Schlafstörungen
- Aggressivität
- Innere Unruhe

Methoden zur Regeneration





Falls Sie noch Fragen haben ...

... stehen wir Ihnen gerne zur
Verfügung.

Corinna Kohfink

consilcom GmbH
Tel. 030/398 80 686
info@consilcom.net



WOHLFÜHL CAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

 **consilcom**
UNTERNEHMENS KULTUR