



Zentrale Studienberatung

Semesterbegleitende, fächerübergreifende Angebote in der
Studieneingangsphase - Ein Angebotskatalog der Zentralen
Studienberatung

Die hier aufgeführten Angebote sind frei miteinander kombinierbar und an die Bedürfnisse der Fachbereiche/Studierenden anpassbar. Gerne nehmen wir Ihre Themenwünsche auf und entwickeln unser Angebot bedarfsgerecht für Sie und Ihre Studierenden weiter.

Kontakt für Rückfragen:

Carina Terlinden (Studienberaterin in der ZSB am Standort Zentralcampus und für den Standort CVH), Telefonnummer: 0234 32 10095

Debora Occhipinti (Studienberaterin in der ZSB am Standort Gesundheitscampus),
Telefonnummer: 0234 777 27 384

E-Mailadresse: studierendencoaching@hs-bochum.de

Übersicht:

1. Kurse aus dem Bereich Einführung in das System Hochschule.....	2
1.1 Einführung in das System Hochschule	2
1.2 Vom Klassenraum in den Hörsaal – Den Übergang sicher meistern.....	2
1.3 Alltagskommunikation im Hochschul-Umfeld	3
2. Kurse aus dem Bereich Lernen lernen.....	3
2.1 Lerntypengerechtes Lernen – Einführung in das selbstgesteuerte Lernen.....	3
2.2 Lernorganisation/Selbstlernorganisation.....	4
2.3 Gehirngerechtes Lernen	4
3. Kurse aus dem Bereich Studienskills.....	5
3.1 Zeitplanung im Studium.....	5
3.2 Zeitmanagementmethoden für das Studium	5
3.3 Gruppenarbeiten gestalten / Teambuilding für Lerngruppen	5
3.4 Selbstorganisation	6
3.5 Selbstmotivation	6
3.6 Konzentration	7
3.7 Stressmanagement im Studium.....	7
4. Kurse aus dem Bereich Umgang mit Prüfungen/Prüfungssituationen.....	8
4.1 Prüfungsvorbereitung für die erste Prüfungsphase	8
4.2 Souverän Präsentieren.....	8
4.3 Umgang mit Prüfungs- und Blackout-Ängsten	8
4.4 Umgang mit aufschiebendem Verhalten/ Prokrastination.....	9

Stand: März 2025

1. Kurse aus dem Bereich Einführung in das System Hochschule

Kursbezeichnung	1.1 Einführung in das System Hochschule
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Vor Studienstart • In der Einführungswoche • In den ersten Wochen des ersten Semesters
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Akademische und soziale Integration ins Studium
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die gängigen Begrifflichkeiten des Hochschulsystems (ECTS, SWS, PO...) • Vorstellung der wichtigsten Anlaufstellen an der Hochschule • Bedeutung der 3 Es (Eigenverantwortung, Eigeninitiative, Eigenständigkeit) im Studium • Erwartungen an neue Studierende

Kursbezeichnung	1.2 Vom Klassenraum in den Hörsaal – Den Übergang sicher meistern
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Vor Studienstart • In der Einführungswoche • In den ersten Wochen des ersten Semesters
Ansprechperson	Debora Occhipinti, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Neuorganisation und -orientierung durch den Übergang vom Schul- ins Hochschulsystem
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Neue und andersartige Anforderungen im Hochschulsystem identifizieren • Notwendigkeit der Neuorganisation bewusst machen • Verantwortung für den eigenen Lernprozess übernehmen • Sich sozial und akademisch eingebunden fühlen

Kursbezeichnung	1.3 Alltagskommunikation im Hochschul-Umfeld
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Vor Studienstart • In der Einführungswoche • In den ersten Wochen des ersten Semesters
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Akademische und soziale Integration ins Studium, Ermutigung neuer Studierender zur Beteiligung, Verkürzung von Kommunikationswegen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Etikette / Netiquette im Hochschulalltag • Gutes Miteinander an der BO • Verwendung akademischer Titel • E-Mail-Kommunikation • Verhalten in und Nutzung von Sprechstunden • Verhalten in Lehrveranstaltungen

2. Kurse aus dem Bereich Lernen lernen

Kursbezeichnung	2.1 Lerntypengerechtes Lernen – Einführung in das selbstgesteuerte Lernen
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibel im ersten Studienjahr • Idealerweise in der Mitte des ersten Semesters
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Steigerung der Studienleistung, zielgerichtetes Lernen, Lernen als ganzheitlicher Prozess des Verstehens
Inhalte	<p>Teil 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Thema Lernkompetenz – Stellenwert des selbstgesteuerten Lernens im Studium • Lerntypentest / Kennenlernen der eigenen Lernbedürfnisse <p>Teil 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methoden für typengerechtes Lernen (auditiv/kommunikativ, visuell, haptisch/kinästhetisch) • Lernstrategie entwickeln

Kursbezeichnung	2.2 Lernorganisation/Selbstlernorganisation
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibel im ersten Studienjahr • Idealerweise in der Mitte des ersten Semesters
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Steigerung der Studienleistung, Sensibilisierung für unterschiedliche Lernsettings (Gruppen und Einzel), Nutzung der vorhandenen Ressourcen der Hochschule (Bibliothek, Lernräume, Modulhandbuch)
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen der Anforderungen des Präsenz- und des Selbststudiums • Auseinandersetzung mit individuellen Lernbedürfnissen • Gestaltung der individuellen Lernumgebung • Lerngelegenheiten schaffen und nutzen • Lerngruppen finden/bilden

Kursbezeichnung	2.3 Gehirngerechtes Lernen
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibel im ersten Studienjahr
Ansprechperson	Debora Occhipinti, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Sich über das eigene Lernverhalten bewusstwerden und dieses positiv beeinflussen können.
Inhalte	<p>Teil 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Lernen" als komplexer Prozess • Den eigenen Lernprozess analysieren • Verschiedene Lernstrategien kennenlernen <p>Teil 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren, die Lernen positiv/negativ beeinflussen, sammeln • Lustvolles Lernen gestalten • Lerneinheiten gehirngerecht planen

3. Kurse aus dem Bereich Studienskills

Kursbezeichnung	3.1 Zeitplanung im Studium
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibel im ersten Studienjahr • Idealerweise in den ersten 12 Wochen des ersten Semesters
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A., Debora Occhipinti, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Studienfortschritt fördern, Sensibilisierung für die Studienanforderungen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Zeitliche Anforderungen und Umfang eines Studiums kennenlernen • Pläne erstellen (Tagesplan, Wochenplan, Semesterplan, Studienverlaufsplan)

Kursbezeichnung	3.2 Zeitmanagementmethoden für das Studium
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibel im ersten Studienjahr • Idealerweise in den ersten 12 Wochen des ersten Semesters
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A., Debora Occhipinti, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Studienfortschritt fördern, Überblick behalten, Prioritäten setzen, Struktur schaffen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung Zeitmanagementmethoden, die sich für das Studium bewährt haben • Nutzen und Nutzung der Methoden • Zeitmanagementstrategie

Kursbezeichnung	3.3 Gruppenarbeiten gestalten / Teambuilding für Lerngruppen
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibel im ersten Studienjahr • Idealerweise vor/während der ersten Gruppenarbeiten
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.

Lernziele/Zielsetzung	Soziale und akademische Integration in die Hochschule und die Studierendenschaft
Inhalte	<p>Teil 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedingungen für gelingende Gruppenarbeiten • Regeln für Gruppen • Umgang mit Trittbrettfahrern und anderen Konflikten <p>Teil 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktische Übungen in selbstgewählten Gruppen und vorgegebenen Gruppen • Lernmethoden für Lerngruppen

Kursbezeichnung	3.4 Selbstorganisation
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Etwa 2 – 4 Wochen nach Vorlesungsbeginn
Ansprechperson	Petra Siemens, Dipl. Soz. Arb.
Lernziele/Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderungen an die Selbstorganisation im Studium kennen • eigene Organisation reflektieren • Organisationsgrundsätze für den Arbeits-/ Lernplatz kennen • Methoden und Hilfsmittel kennen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenverantwortung im Studium • Selbstverantwortung, Selbstreflektion und Selbstorganisation • Leitfragen zur Reflektion der Selbstorganisation • Grundlagen der Selbstorganisation im Studium • Organisation von Aufgaben • Gestaltung des Arbeitsplatzes/ Lernplatzes unter organisatorischen und ergonomischen Gesichtspunkten • Umgang mit Informationen • Leitfragen zur Reflektion des Umgangs mit Unterlagen • Organisation von Unterlagen

Kursbezeichnung	3.5 Selbstmotivation
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Etwa 8 – 10 Wochen vor Beginn der Prüfungsphase

Ansprechperson	Petra Siemens, Dipl. Soz. Arb.
Lernziele/Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> • Intrinsische und extrinsische Motivation unterscheiden können • eigene intrinsische Motivatoren kennen • eigene Motivatoren im Studium nutzen • eigene Ziele fürs Studium konstruktiv formulieren und zur Motivation nutzen können
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Grundwissen intrinsische/ extrinsische Motivation • Methoden zum Erkennen eigener Motivatoren • Grundwissen Zielformulierung und Motivation durch Ziele • Transfer auf Studienalltag/ Lernsituationen

Kursbezeichnung	3.6 Konzentration
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (90 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibel im ersten Studienjahr • Idealerweise in der Mitte des ersten Semesters
Ansprechperson	Viktoria Hupertz-Masukowitz, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Steigerung der Studienleistung
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Information zum Thema Konzentration • Vermittlung von Methoden zur Aufrechterhaltung der Konzentration • Vermittlung von Methoden zur Steigerung der Konzentration

Kursbezeichnung	3.7 Stressmanagement im Studium
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (90 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibel im ersten Studienjahr • Idealerweise in der Mitte des ersten Semesters
Ansprechperson	Viktoria Hupertz-Masukowitz, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Verbesserung Selbststeuerungsfähigkeit und Stressresistenz
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Information zum Thema Stress und akademische Resilienz • Vermittlung von Methoden zum konstruktiven Umgang mit Stress

	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Methoden zur Stressreduktion und zur Steigerung des Wohlbefindens
--	---

4. Kurse aus dem Bereich Umgang mit Prüfungen/Prüfungssituationen

Kursbezeichnung	4.1 Prüfungsvorbereitung für die erste Prüfungsphase
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • In den letzten Vorlesungswochen des ersten Semesters • Parallel zur ersten Prüfungsanmeldephase
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Studierende kennen/ nutzen Methoden zur besseren Prüfungsvorbereitung
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit-, Lern- und Selbstmanagement in der Prüfungsvorbereitungsphase • Sensibilisierung für Deadlines (Anmelde- und Abgabefristen) • Verhalten vor und in Prüfungen

Kursbezeichnung	4.2 Souverän Präsentieren
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Vor der ersten Prüfungsphase • Vor den ersten Präsentationen/mündlichen Prüfungen
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Steigerung der Studienleistung
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Souverän sprechen/vortragen in mündliche Prüfungen und Präsentationen • Gelungener Auftritt vor Gruppen • Umgang mit Lampenfieber

Kursbezeichnung	4.3 Umgang mit Prüfungs- und Blackout-Ängsten
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Teil 1 etwa 4 - 6 Wochen nach Vorlesungsbeginn • Teil 2 etwa 8 - 10 Wochen vor Beginn der Prüfungsphase

Ansprechperson	Petra Siemens, Dipl. Soz. Arb.
Lernziele/Zielsetzung	<p>Teil 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhang Stresserleben und Blackout kennen • Funktionalen von dysfunktionalem Stress in Prüfungen unterscheiden können • eigene Stressoren erkennen • Maßnahmen zur Reduktion des Stresserlebens ableiten können <p>Teil 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhang von Gedanken und Emotionen kennen • emotionsassoziierte Gedanken erkennen können • Methoden zum konstruktiven Umgang mit angstauslösenden Gedanken kennen und anwenden können
Inhalte	<p>Teil 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Physiologie des Blackouts • potenzielle Stressfaktoren in Prüfungssituationen • längerfristige Maßnahmen zur Stressreduktion • Methoden zur Stressreduktion in akuten Blackout-Momenten <p>Teil 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhang von Gedanken und Emotionen • Leitfragen zur Selbstreflektion • ABC-DE- Methode (A. Ellis) • Mentales Training

Kursbezeichnung	4.4 Umgang mit aufschiebendem Verhalten/ Prokrastination
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> • Teil 1: 8 – 10 Wochen nach Vorlesungsbeginn • Teil 2: etwa 2 – 3 Wochen nach Teil 1
Ansprechperson	Petra Siemens, Dipl. Soz. Arb.
Lernziele/Zielsetzung	<p>Teil 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschied zwischen funktionalem und dysfunktionalem Aufschieben kennen • Motive für Aufschieben kennen • Methode „Arbeitstagebuch“ zur Feststellung bzw. Analyse eigenen Aufschiebeverhaltens kennen und anwenden

	<p>Teil 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswertung des Arbeitstagebuchs • Rubikon-Modell (Heckhausen/ Gollwitzer) • Methoden zum Überwinden von Anfangsschwierigkeiten • Methoden zur Verbesserung des kontinuierlichen Arbeitens • Methoden zum Umgang mit Ablenkungen
<p>Inhalte</p>	<p>Teil 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abgrenzung funktionales - dysfunktionales Aufschieben • Aktivierung, Vermeidung, Entscheidungsprokrastination • Vorstellung der Methode Arbeitstagebuch <p>Teil 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswertung des Arbeitstagebuchs • Rubikon-Modell (Heckhausen/ Gollwitzer) • Methoden zum Überwinden von Anfangsschwierigkeiten • Methoden zur Verbesserung des kontinuierlichen Arbeitens • Methoden zum Umgang mit Ablenkungen