TECHNISCHE HOCHSCHULE LÜBECK

Modul: Selbst- und Studienmanagement

Niveau	Bachelor	**Kürzel**	
Modulname englisch	Self-Management and Study Skills		
Modulverantwortliche	Schnurr, Johanna		
Fachbereich	(Nicht festgelegt)		
Studiengang	(Nicht festgelegt)		
Verpflichtungsgrad	Wahl	**ECTS-Leistungspunkte**	5
Fachsemester	(Nicht festgelegt)	**Semesterwochenstunden**	4
Dauer in Semestern	1	**Arbeitsaufwand in Stunden**	150
Angebotshäufigkeit	SoSe und WiSe	**Präsenzstunden**	60
Lehrsprache	Deutsch	**Selbststudiumsstunden**	90

Der folgende Abschnitt ist nur ausgefüllt, wenn es **genau eine** modulabschließende Prüfung gibt.

Prüfungsleistung	Portfolio-Prüfung	**Prüfsprache**	Deutsch
Dauer PL in Minuten		**Bewertungssystem PL**	Drittelnoten

Lernergebnisse

Wissen über grundlegende sozialpsychologische Zusammenhänge zu erinnern und zu verstehen

- Studierende kennen zentrale Begriffe und Theorien, die das eigene Lern- und Leistungsverhalten beeinflussen (z.#B. Motivation, Selbstwirksamkeit, Selbstregulation).
- Sie verstehen, wie persönliche Einstellungen, Zielsetzungen und Verantwortungsbewusstsein das eigene Lernen prägen.

Eigene Lernprozesse zu reflektieren und zu verstehen

- Studierende erkennen typische Denk- und Verhaltensmuster im Studium und können diese im Hinblick auf ihre Wirksamkeit einschätzen.
- Sie entwickeln ein grundlegendes Verständnis für die Bedeutung von Selbstreflexion und Selbstbewertung im Lernprozess.
- Sie verstehen, wie Reflexion zu mehr Selbstwirksamkeit und besserer Selbstregulation beitragen kann.

Methoden und Strategien gezielt im Studienalltag anwenden zu können

- Studierende kennen ausgewählte Techniken der Zeit-, Aufgaben- und Lernorganisation, um das eigene Studium effizient gestalten zu können.
- Sie kennen Methoden der Selbst- und Lernreflexion, um ihren Lernprozess bewusster steuern zu können.
- Sie kennen grundlegende Strategien des Selbstmanagements für konkrete Herausforderungen im Studium.

Teilnahmevoraussetzungen

Der vorige Abschnitt ist nur ausgefüllt, wenn es **genau eine** modulabschließende Prüfung gibt.

Berücksichtigung von Gender- und Diversity-Aspekten	✔ Verwendung geschlechtergerechter Sprache (THL-Standard) ✔ Zielgruppengerechte Anpassung der didaktischen Methoden ✘ Sichtbarmachen von Vielfalt im Fach (Forscherinnen, Kulturen etc.)
Verwendbarkeit	Das Modul kann sowohl zu Studienanfang als auch in der Studienmitte belegt werden.
Bemerkungen	

Lehrveranstaltung: Selbst- und Studienmanagement (Seminar)

(zu Modul: Selbst- und Studienmanagement)

Lehrveranstaltungsart	Seminar	**Lernform**	Präsenz
LV-Name englisch			
Anwesenheitspflicht	nein	**ECTS-Leistungspunkte**	5
Teilnahmebeschränkung		**Semesterwochenstunden**	4
Gruppengröße	20	**Arbeitsaufwand in Stunden**	150
Lehrsprache	Deutsch	**Präsenzstunden**	60
Studienleistung		**Selbststudiumsstunden**	90
Dauer SL in Minuten		**Bewertungssystem SL**	
Der folgende Abschnitt ist nur ausgefüllt, wenn es eine lehrveranstaltungsspezifische Prüfung gibt.			
Prüfungsleistung		**Prüfsprache**	
Dauer PL in Minuten		**Bewertungssystem PL**	
Lernergebnisse			
Teilnahmevoraussetzungen			
Der vorige Abschnitt ist nur ausgefüllt, wenn es eine lehrveranstaltungsspezifische Prüfung gibt.			

Lehrinhalte

Selbstmanagement ist Lernmanagement, u.a.
- Eigene Ziele und Antreiber zu erkennen und gestalten
- Selbstentwicklung und Selbstregulation zu verstehen
- Verantwortung für das eigenen Lernen zu übernehmen

Selbstreguliertes Lernen im Studium, u.a.
- Was selbstreguliertes Lernen bedeutet
- Wie Studierenden ihren Lernprozess unterstützen können
- Passende Lernstrategien und -methoden auswählen

Selbstmotivation, u.a.
- Eigene Motivationsquellen erkennen
- Neue Gewohnheiten etablieren
- Ein positives Mindset entwickeln

Stressmanagement, u.a.
- Stressmodell nach Lazarus kennen und anwenden
- Eigene Stressoren erkennen und Erste-Hilfe-Maßnahmen anwenden

Zeit- und Aufgabenmanagement, u.a.
- Effektiver Umgang mit der eigenen Zeit (Planungstools einsetzen, Prokrastination begegnen)
- Effizientes Aufgabenmanagement (Priorisierungs- und Bearbeitungstechniken einsetzen)

Literatur	**Allen, D:Wie ich die Dinge geregelt kriege: Selbstmanagement für den Alltag** Lundin, S. C. Lundin, Paul H. P., Christensen J.: Fish! Ein ungewöhnliches Motivationsbuch **Püschel, E.: Selbstmanagement und Zeitplanung (Uni Tipps, Band 3430)** Aronson, E.; T. Wilson und R. Akert: Sozialpsychologie.
Bemerkungen	