

Lernberatung (von den Studierenden auszufüllen)

Name Dozent/in: *Markus Nau*

Datum: *17.01.2024*

eigener Name: *Markus Koschewski*

Ziel der Lernberatung:

- Den eigenen Lernprozess steuern und organisieren.
- Den eigenen Lernprozess optimieren.
- Eigenes Lernverhalten reflektieren.

Grundlagen für das Gespräch:

Kann Liste / Eigene Ziel- und Arbeitsplanung / Reflexion

Vorbereitung:

Überlegen Sie vor der Besprechung mit dem Dozenten, wo Sie in Ihrem Lernprozess im Moment stehen:

- Was haben Sie sich konkret für den Zeitraum _____ vorgenommen?
- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem eignen Lernprozess (Skalierung 1-10), woran machen Sie dies fest?
- Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Ergebnissen, woran machen Sie dies fest? (Skalierung 1-10)?
- Was klappt gut?
- Was ist für Sie herausfordernd?
- Wo hätten Sie gerne eine Unterstützung durch den Dozenten?
- Welche Fragen haben Sie an ihn?

1. Zieldefinitionen (das dürfen Sie gerne Ihrem Dozenten vorlesen):

Mein Ziel ist es, Folgendes zu klären:

- Meine eigene Bewertung der Lernerfolge zu reflektieren

Daran erkenne ich, dass ich das Ziel erreicht habe:

- Meine Fragen konnten geklärt werden

- Zu bestimmten Themen hat das Gespräch einen internen Reflexionsprozess bei mir angestoßen.

Folgendes möchte ich mit dem Dozenten besprechen:

- Bewertung und Umgang von und mit eigener Prokrastination

- Umgang mit als schlecht empfundenen Noten

Mein Beitrag zum Gelingen des Gespräches ist:

- Ich bin offen für andere Meinungen und neue Eindrücke

- Ich schildere meine Anliegen so offen und ehrlich wie möglich

Ich habe dafür.....45..... Minuten Zeit

2. Gehen Sie Ihre Anliegen Punkt für Punkt durch und protokollieren Sie in Stichworten mit:

Anliegen	Ergebnisse
<i>Ich sehe eine 2 als schlecht an</i>	<i>Ein möglicher Perspektivwechsel</i>
<i>Ich bewerte mich selbst härter</i>	<i>Erkennen von Ungleichheit</i>
<i>Ich empfinde Stress vor Noten</i>	<i>Unterscheidung pos/neg Stress</i>
<i>Ich schiebe unangenehmes vor mir her</i>	<i>Stressmanagement analysieren</i>

3. Nehmen Sie sich in der Lernberatung kurz Zeit, um zu prüfen, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben:

- *ich habe mein Ziel erreicht*
- Folgendes konnten wir nicht klären:

Reflexion nach der Lernberatung:

Die Lernberatung war für mich

- Hilfreich in Bezug auf meinen Lernprozess (Skala 1-10) 8
- Angenehm, in der Zusammenarbeit mit dem Dozenten (Skala 1-10) 10

Welche Konsequenzen ergeben sich hieraus für die nächste Lernberatung:

Als erste Konsequenz aus dieser Lernberatung versuche ich in Zukunft die Noten meiner Leistungsnachweise bei mir selbst nicht strenger zu bewerten als bei anderen. Wenn ich der Meinung bin eine 2 sei bei meinen Mitstudierenden eine gute Note dann ist sie es auch bei mir. Die zweite Konsequenz aus dieser Lernberatung wird für mich sein, dass ich in Zukunft mein persönliches Stressempfinden im Bezug auf die Vorbereitungszeit von Leistungsnachweisen genau beobachte und darauf achte, dass mich das Prokrastinieren selbst nicht mehr stresst als das Lernen.

Literatur:

Herold/Herold, Selbstorganisiertes Lernen in Schule und Beruf, 2. erw. Auflage 2013, Beltz Verlag, Weinheim und Basel