



Technische  
Universität  
Braunschweig

Zentrale Studienberatung

erfolgreich!  
online!  
studieren!



# Warum?

Dr. Yvonne A. Henze

# Online studieren?

O

Ohne soziales Campusleben

N

Neue Form des Studierens

L

Lern- und Lebensort

I

Infrastruktur der Uni

N

Netzwerken

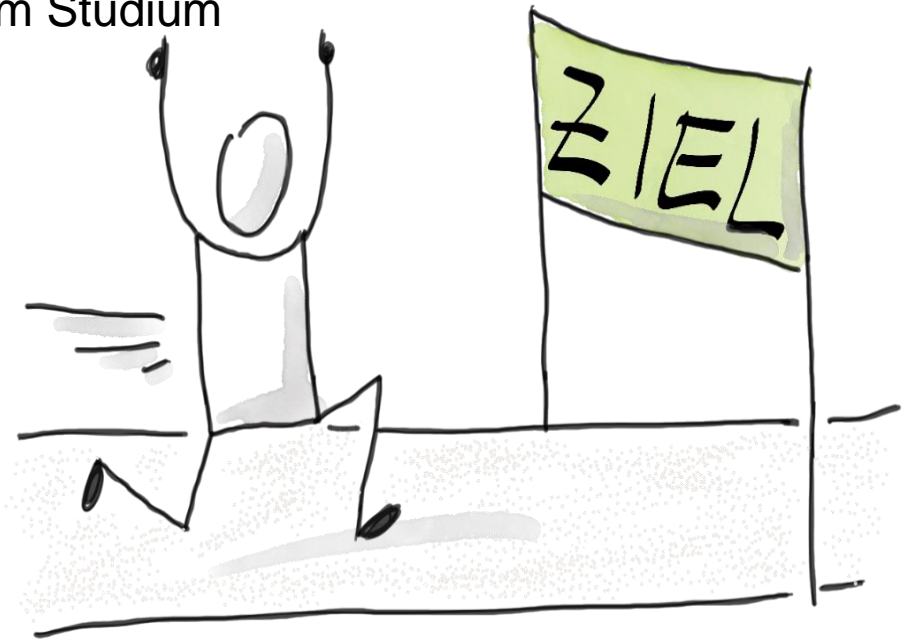
E

Enttäuschte Erwartungen

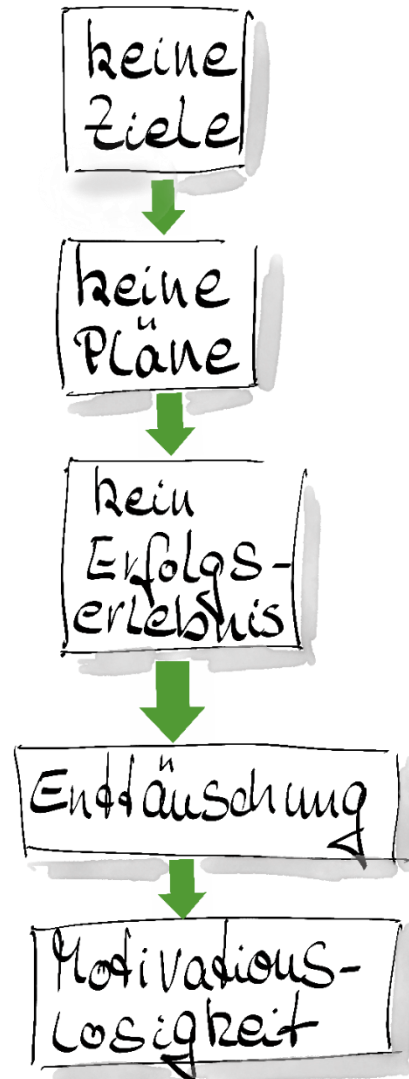


# Motivation

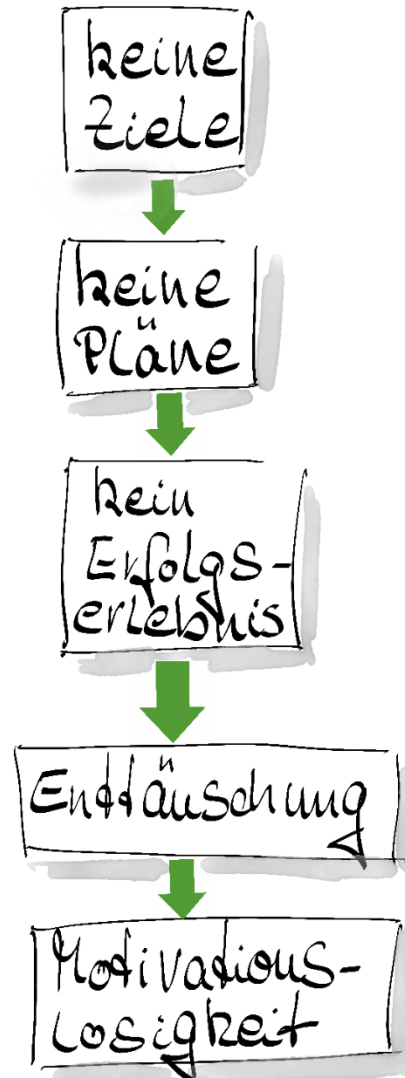
- Summe der Beweggründe, die jmds. Handlung/Entscheidung beeinflussen und zu Handlungsbereitschaft führen
- Gibt die nötige Energie und Kraft, um mit Begeisterung bei der Sache zu bleiben und durchzuhalten
- Motivation ist entscheidend für Erfolg im Studium



# Ursache für Motivationslosigkeit



# Ursache für Motivationslosigkeit



**Je klarer Ihre Ziele sind,  
desto fokussierter  
werden Sie sie verfolgen,  
ohne sich von den  
Corona-Einschränkungen  
demotivieren zu lassen!**

# Ziele

Wer nicht weiß, wo die Reise hingehen soll, wird nicht an seinem Ziel ankommen!

S.M.A.R.T.

W.O.O.P.

VISION BOARD

# Ziele

Wer nicht weiß, wo die Reise hingehen soll, wird nicht an seinem Ziel ankommen!

S.M.A.R.T.

- Kurz- und mittelfristige Ziele
- **S**pezifisch – **M**essbar – **A**traktiv – **R**ealistisch – **T**erminiert

W.O.O.P.

VISION BOARD

# Ziele

Wer nicht weiß, wo die Reise hingehen soll, wird nicht an seinem Ziel ankommen!

S.M.A.R.T.

- Kurz- und mittelfristige Ziele
- **S**pezifisch – **M**essbar – **A**traktiv – **R**ealistisch – **T**erminiert

W.O.O.P.

- Kurz- und mittelfristige Ziele
- innere Hindernisse mitgedacht
- **W**ish – **O**utcome – **O**bstacle - **P**lan



VISION BOARD



# Ziele

Wer nicht weiß, wo die Reise hingehen soll, wird nicht an seinem Ziel ankommen!

## S.M.A.R.T.

- Kurz- und mittelfristige Ziele
- **S**pezifisch – **M**essbar – **A**traktiv – **R**ealistisch – **T**erminiert

## W.O.O.P.

- Kurz- und mittelfristige Ziele
- innere Hindernisse mitgedacht
- **W**ish – **O**utcome – **O**bstacle - **P**lan

## VISION BOARD

- Langfristige Ziele
- Bildliche Darstellung persönlicher Visionen, Träume und Ziele



# Und dann?

- Ziele schriftlich festhalten/visualisieren
- Schritte/Zwischenziele/Weg zur Zielerreichung festlegen und verschriftlichen
- Ziele sichtbar platzieren, um Sie tagtäglich als Ansporn/Motivation im Auge zu haben
- Immer bei Motivationsmangel: Ziele anschauen und an Ihre Beweggründe denken, warum Sie das Studium begonnen haben!



Di. 04.05.21 um 11.30 Uhr:  
Wie? – Lernprozess  
erfolgreich gestalten,  
Selbstdisziplin üben,  
Arbeitsstruktur schaffen..

