



Das ABZ-Team

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

anlässlich des 20-jährigen Bestehens des Akademischen Beratungs-Zentrums (ABZ) möchten wir mit diesem Newsletter eine neue Tradition ins Leben rufen: Ab sofort stellen wir Ihnen zweimal jährlich ein ausgewähltes (Beratungs-)Tool vor, das Ihre Lehre bereichern und Sie im Austausch mit Ihren Studierenden unterstützen kann.

Unser Ziel ist es, Ihnen praxistaugliche Angebote aus unserem Beratungsalltag mit Studierenden näherzubringen, die sowohl bei der Gestaltung Ihrer Veranstaltungen als auch im Studienalltag Ihrer Studierenden wertvolle Impulse setzen können.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen Angebote aus unserem Bereich der Studienorientierung vor, die dabei unterstützen, dass Interessierte eine möglichst passende und fundierte Studienwahl treffen.

In dieser ersten Ausgabe präsentieren wir Ihnen passend zum Studienstart 25/26 unseren [Lerntechnikenkurs für Studierende](#). Weisen Sie gerne auf diesen Online-Selbstlernkurs hin. Eine Folie finden Sie bei Bedarf im Anhang dieses Newsletters.

Wir freuen uns über Ihr Feedback!

Mit den besten Grüßen
Ihr ABZ-Team



Selbstreguliertes Lernen: Motivation to go - Strategien zur Selbstmotivation im Studium

Ob Studienstart oder intensive Prüfungsphase – dieser moodle-Kurs gibt praxisnahe Strategien zur Selbstmotivation und -organisation, Lernplanung und den Umgang mit „Aufschieberitis“. Die Inhalte sind modular aufgebaut, praxisorientiert und enthalten direkt umsetzbare Tipps, Reflexionsübungen und kleine Sofortmaßnahmen.

Grundlage des moodle-Kurses ist das Buch „Vom Aufschieber zum Lernprofi: Bessere Noten, weniger Stress, mehr Freizeit“ des

Psychologen und Lernexperten Fabian Grolimund. Die Studierenden können sich mit folgenden Themen auseinandersetzen, die sie frei nach ihren Interessen und mit freier Zeiteinteilung wählen können:

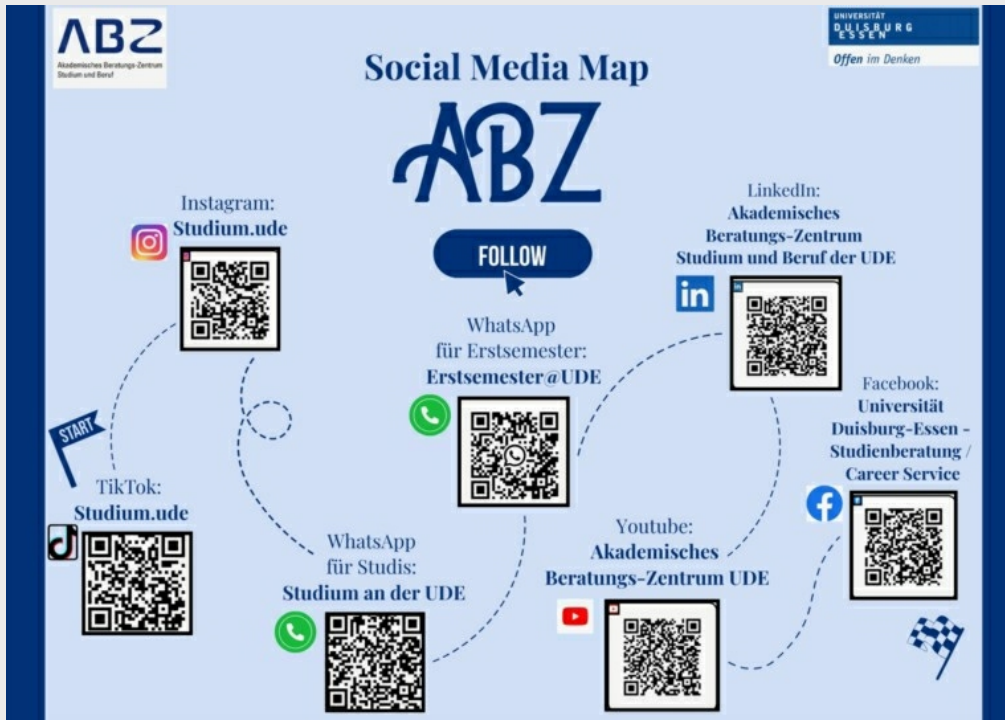
- **Selbstmotivation:** Ziele setzen, Konzentration steigern, Perfektionismus abbauen.
- **Selbstorganisation:** Aufgaben priorisieren, Zeitmanagement, Routinen etablieren.
- **Lernstrategien:** (Meta)kognitive und ressourcenbezogene Lerntechniken, prüfungsgerechtes Lernen.
- **Prokrastination überwinden:** Ursachen verstehen, kleine Schritte planen, Willenskraft trainieren.

Das Ziel besteht darin, einen gesunden Umgang mit Stress und Zielorientierung zu erlernen. Dabei soll mit Selbstfürsorge an den Kernkompetenzen gearbeitet werden, die für einen Studienerfolg unerlässlich sind. An mehreren Abschnitten des Kurses wird auf die Unterstützungs- und Beratungsangebote der Universität bzw. des ABZ verwiesen. Über die Selbsteinschreibung erhalten alle Angehörigen der UDE Zugang zu dem Kurs.

[Webseite](#)

Unsere Social Media Kanäle

Blieben Sie und Ihre Studierenden informiert mit uns! Egal ob studieninteressiert, Ersti oder Studi: hier finden alle die passenden Infos!



Impressum
Hg. v. Leiter des Akademischen Beratungs-Zentrums Studium und Beruf (ABZ)
Redaktion
Dr. Anja Laroche / Chantal Sacher
anja.laroche@uni-due.de; chantal.sacher@uni-due.de
www.uni-due.de/abz

Wenn Sie den Newsletter abbestellen möchten oder andere Kolleg:innen sich anmelden möchten, dann klicken Sie hier [Newsletter ABZ](#)

©2025 Universität Duisburg-Essen