

## ***Erfahrungsbericht: „Drittversuch in Thermo bestanden“***

*Wie und wann sind Sie aufs Mentoring gekommen?*

Ich habe eine Informationsemail und mehrere Flyer erhalten, welche mich auf das Angebot des Mentoring-Teams aufmerksam gemacht haben.

*Wie fanden Sie die Empfehlung, auch die psychologische Beratung zu nutzen?*

Die Empfehlung, die psychologische Beratung zu nutzen, habe ich erst wahrgenommen, als ich mich im Drittversuch von Thermo befand. Da ich Angst hatte diese Prüfung nicht zu bestehen, habe ich diese Möglichkeit der Beratung gerne in Anspruch genommen. Im Vorhinein habe ich jedoch diese Empfehlung für mich nicht als notwendig erachtet.

*Welcher Unterschied besteht Ihrer Meinung nach zwischen Mentoring und psychologischer Beratung?*

Für mich bedeutet psychologische Beratung, dass mir dabei geholfen wird mich emotional bestens auf die Prüfung vorzubereiten, wobei sowohl Unsicherheiten innerhalb der Lernphase als auch Stresssituationen während der Prüfung dazu zählen.

Mentoring wiederum zielt meiner Meinung nach darauf ab mir zu helfen, indem mir strategisch- und lerntechnisch-unterstützende Tipps während der Lernphase gegeben werden.

*Wie war Ihre Situation zu dem Zeitpunkt, als Sie sich entschieden haben zum Mentoring zu gehen?*

Ich hatte zwei Tage zuvor erfahren, dass ich zum zweiten Mal in Thermo durchgefallen war. Mir war klar, dass ich mich falsch vorbereitet hatte, obwohl ich mir vor der Klausur eigentlich gar nicht unsicher gewesen bin. Zu diesem Zeitpunkt habe ich überlegt, wie ich meine Herangehensweise an Klausuren generell verbessern kann und da kam mir das Mentoring in den Sinn.

*Was hat Ihnen geholfen die Situation zu verändern, bzw. was konnten Sie wie verändern?*

Mir hat explizit geholfen diese Situation zu verändern, dass ich das Mentoring-Team besucht habe, da mir wertvolle Tipps sowohl bezüglich der Lernplanung und der Lernstrategien als auch der Motivation des Lernens gegeben wurden. Die Termine beim Mentoring waren wichtige Starteinlagen, aus welchen ich durch Eigenarbeit einen Lernplan verfolgt habe und nach einiger Zeit viele eigene Erfahrungen beim Lernen gesammelt habe. Nach und nach habe ich mich sicherer im Lernen gefühlt und sogar Spaß empfunden, was das Lernen an sich um einiges leichter macht.

Implizit hat es mir geholfen Unterstützung von Familie und Freunden zu haben, welche mir auch von Zeit zu Zeit einen Stupser gegeben haben, um den Lernplan weiter einzuhalten.

Im Grunde genommen hat es mir sehr geholfen mir klar zu machen, was notwendig ist, um eine Klausur wie Thermo zu bestehen: kontinuierliches Lernen und Verstehen, aber auch Interesse und manchmal notwendige zeitliche Distanz (Schlaf, Tag frei machen).

*Welche Tipps möchten Sie ihren KommilitonInnen mit auf den Weg geben?*

Grundsätzlich:

- #1: langfristige Planung des Lernens, Übersicht über das Modul schaffen
- #2: Ziele klar und deutlich - sowohl thematisch als auch zeitlich - definieren
- #3: im Vorhinein oft an die Klausur denken/in die Situation während der Klausur hineinversetzen: Angst vor der Klausur abbauen/Herausforderung richtig einschätzen
- #4: Zusammenfassung während der Lernphase schreiben, um den Überblick zu behalten. Gerade, wenn es nicht mehr lange bis zur Klausur ist, gerät man gerne mal in Panik, weil man das Gefühl hat keinen Überblick zu haben oder nichts gelernt zu haben.
- #5: Ministerseminar immer besuchen und aktiv mitarbeiten: Melden fördert Verständnis
- #6: bei Ministerseminarbetreuern darauf bestehen in einem kleinen Hörsaal/Raum zu schreiben, bestenfalls mit eigenem Tisch: aufgelockerte Stimmung, ruhigere Atmosphäre, kein Problem während der Klausur raus zu

gehen, um kurz den Kopf frei zu bekommen, weniger Ablenkung

#7: die Zeit nach der Klausur planen: gerade dann, wenn noch Klausuren im Nachhinein anstehen, sollte man die Tage nach der Klausur planen. Ich bin mehr oder weniger über den Höhepunkt der Klausurphase gewesen und hatte mir vorher keine Gedanken um darauffolgende Klausuren gemacht. -> Luft raus

#8: am Tag vor der Prüfung keine Probeklausur mehr rechnen/schreiben, sondern Lern- oder Merktzettel nur noch mehrmals durchgehen und gut essen und entspannen

#9: zeitgenau planen: genau am Tag vorher mit dem Lernplan fertig werden; ich habe nichts mehr zu tun gehabt am vorletzten Nachmittag vor der Klausur und hatte ein schlechtes Gefühl nichts neues/unbekanntes/noch nicht gerechnetes mehr rechnen zu können

#10: vorher zu schreibende Klausuren sollten spätestens 12 Tage vorher sein, aber auch nicht zu großer Abstand zwischen letzter Klausur und Drittversuch

Speziell für Thermo:

#1: von Anfang an in Lernphase mit der Institutsformelsammlung rechnen: ausdrucken und immer dabei haben -> Gewohnheitsfaktor

#2: Zusammenfassungen sollten enthalten: Diagramme, Signalwörter, Herleitungen zum Verständnis, „Rezept“ für schwere Rechnungen, seltene Formeln oder schwerverständliche Formeln

#3: Diagramme zeichnen üben und verstehen (!)

#4: am Tag vor der Prüfung Musterlösungen von den letzten beiden Klausuren durchgehen

#5: Selbstrechenübungen sind leichter als Vorrechenübungen, es ist wichtig, Klausurvorbereitungsübungen verstanden zu haben, Repetitorium kann im letzten Monat vor der Klausur gerechnet werden

*Was haben Sie aus dieser Erfahrung (Krise) für ihr weiteres Studium/Leben mitgenommen?*

Aus dieser Erfahrung im Drittversuch in Thermo gewesen zu sein, nehme ich im Nachhinein nur Positives mit. Ich habe zum ersten Mal das Gefühl gehabt, richtig gelernt zu haben und weiß für zukünftige Klausuren, wie ich mich vorbereiten muss.

Des Weiteren habe ich gelernt, wie ich mit stressigen Situationen im Studium umgehen kann und was es bedeutet, im Vorhinein zu planen.

Für mein privates Leben habe ich die Erfahrung gemacht, dass es um Einiges interessanter ist kontinuierlich zu lernen und zu arbeiten, als im letzten Moment alles fertig machen zu müssen. Außerdem hat sich eine gute Grundmotivation für mein weiteres Studium eingestellt, durch welche ich bereits mit einer besseren Lernqualität auch für andere Module innerhalb des letzten halben Jahres profitiert habe.