

Online-Kurs: Zeitmanagement während der Prüfungsvorbereitung

Beratungsjahrbuch 2005, S. 15-19

Das Präsidium der Freien Universität Berlin hat 2003 ein Förderprogramm zur Entwicklung und Einführung computergestützter Unterrichtseinheiten zur Verfügung gestellt. Das Team der Psychologischen Beratung hat die Möglichkeit genutzt, den Einsatz von E-learning Modulen für die Beratungsarbeit zu erproben.

Ein großer Anteil der Studierenden, mehr als 40 Prozent, die in die Psychologische Beratung kommen, beklagen Defizite in Techniken des wissenschaftlichen Arbeitens und des Selbstmanagements. Für ein subjektiv und objektiv befriedigendes Studiums und zur Vermeidung unerwünschter überlanger Studienzeiten ist der Aufbau eines zielorientierten Studienverhaltens eine der wichtigsten Voraussetzungen. Dazu müssen Studierende geeignete Studientechniken erwerben und ihre Selbststeuerungsfertigkeiten weiter entwickeln. Die Psychologische Beratung stellt ein breites Angebot von Gruppenveranstaltungen bereit, um Studierende dabei zu unterstützen. Diese Gruppen und Workshops zu zentralen Themen des selbstorganisierten akademischen Arbeitens und Lernens dienen der Prävention und vermeiden die Chronifizierung ungünstiger Studienverläufe. Sie flankieren das Angebot an fachbezogenen Einführungen in das wissenschaftliche Arbeiten. Die von der Psychologischen Beratung entwickelten Trainingsprogramme sind wissenschaftlich evaluiert und haben ihre Wirksamkeit nachgewiesen.

Die Nachfrage nach psychologischer Beratung und Unterstützung ist allerdings weit größer, als sie geleistet werden kann. Im Durchschnitt können im Jahr 450 Studierende eine Einzelberatung wahrnehmen und aufgrund von inhaltlichen und räumlichen Beschränkungen können jeweils nur 12 bis 15 Studierende an einer Gruppe teilnehmen. Mit den Veranstaltungen, die wir zusätzlich an einzelnen Fachbereichen ein bis zweimal pro Semester durchführen, erreichen wir maximal weitere 40 Studierende. In den letzten Jahren haben wir die Erfahrung gemacht, dass Studierende gerne über das Internet mit der Psychologischen Beratung Kontakt aufnehmen und sich über das Studium und das Studieren informieren wollen. Sie schreiben uns Emails, in denen sie um Rat nachfragen und lesen die Texte, die wir zu verschiedenen Problembereichen des Studiums ins Netz gestellt haben. Im Rahmen der Projektförderung wollten wir erproben, ob auch die Bereitstellung von Lerneinheiten im Internet genutzt wird und ob solche Lernangebote als hilfreich eingeschätzt werden. Außerdem haben wir uns eine Intensivierung der persönlichen Beratungen versprochen, wenn die Gespräche von der bloßen Vermittlung grundlegender Arbeits- und Selbstmanagementtechniken entlastet werden können. Bei den Studierenden, die sich über Arbeitsmethoden und Selbststeuerungsfertigkeiten mittels Online-Angeboten informieren konnten, sind die anschließenden Gespräche verstärkt auf die individuellen Bedingungen und die subjektiven Erfahrungen mit der Umsetzung solcher Lern- und Selbstmanagementstrategien zu beziehen.

Kurse zum Zeit- und Selbstmanagement bei der Prüfungsvorbereitung werden von den Studierenden sehr nachgefragt und auch in anderen Veranstaltungen der Psychologischen Beratung sind Techniken zum Zeitmanagement von zentraler Bedeutung. Deshalb haben wir „Zeitmanagement in der Prüfungsvorbereitung“ als Thema für ein interaktives Selbstlernmodul gewählt, multimedial aufbereitet und im Internet bereitgestellt.¹ Die Lerneinheit vermittelt Grundlegendes zum Zeitmanagement und zur Arbeitsplanung und bietet konkrete Anleitung dazu, die eigene Prüfungsvorbereitung zeitlich und inhaltlich zu strukturieren. Durch die Fokussierung auf Arbeitsplanung und Zeitmanagement ist das Modul sowohl geeignet, präventiv der Entstehung von

¹ Der Beitrag von Anja Zschiedrich in diesem Beratungsjahrbuch gibt einen Einblick in den Produktionsablauf und die technische Aufbereitung des Materials.

unangemessener psychischer Belastung und Ängsten in der Prüfungsvorbereitung entgegenzuwirken als auch allgemein den Aufbau eines zielorientierten Arbeitsverhaltens zu fördern. Der Kurs ist so aufgebaut, dass Hinweise auf Arbeits- und Planungstechniken direkt umgesetzt und auf die eigene Planung angewendet werden können. Selbsterkundungs- und Selbstevaluationssequenzen vertiefen das Gelernte.

Das Lernsystem setzt sich aus dem Moderationsvideo („streaming Video) und einem Foliensatz zusammen, in dem interaktive Übungen eingearbeitet sind. Die Nutzer können die Lerninhalte sofort auf ihre individuelle Situation übertragen und die Empfehlungen direkt umsetzen. Die dabei erstellten Arbeitsmaterialien kann man ausdrucken. Für die Betrachter ist der Bildschirm unterteilt: Links in einem Bildausschnitt läuft das Moderationsvideo, darunter ist zu sehen, welcher Lernabschnitt gerade behandelt wird. Hier lassen sich auch einzelne Gliederungspunkte auswählen und anklicken, um gewünschte Lernabschnitte direkt aufzusuchen.

Zu jedem Abschnitt haben wir einen Moderationstext verfasst und Präsentationsfolien erstellt, die den Lerninhalt visualisieren bzw. ergänzen.

The screenshot shows a Microsoft Internet Explorer browser window. The address bar displays "Zeitmanagement während der Prüfungsvorbereitung - Microsoft Internet Explorer". The main content area is split into two parts. On the left, there is a video player showing a woman (Ellen Erwes) speaking. Below the video, the text reads: "Sprecherin: Ellen Erwes", "E-Mail: erwes@zedat.fu-berlin.de", "powered by pepper", and "powered by FUe-Learning". At the bottom left, a note states: "Mittels unten stehender Gliederung können Sie in der Lerneinheit zwischen einzelnen Kapiteln springen." On the right, a large slide is displayed with the title "Zeitmanagement während der Prüfungsvorbereitung" in blue text on a light yellow background. The slide has a dark blue header and footer. The footer contains the text: "©Projekt EVA der ZE Studienberatung und Psychologische Beratung · Freie Universität Berlin".

Moderationstext:

Willkommen beim Online-Kurs „Zeitmanagement während der Prüfungsvorbereitung“ der Freien Universität Berlin.

In diesem Kurs empfehlen wir Ihnen, Ihre Prüfungsvorbereitung zeitlich und inhaltlich zu strukturieren, um eine effiziente Arbeitsweise zu entwickeln

Die Lerneinheit ist in 7 Teilabschnitte unterteilt:

Worum es geht:

- Termin und Zeitstrecke
- Bestandsaufnahme
- Arbeitspensum bestimmen
- Zeitrahmen planen
- Entscheidung
- Wochenplan
- Troubleshooting

Moderationstext:

Die Lerneinheit ist in 7 Abschnitte unterteilt, die Sie, je nach Stand Ihrer Vorbereitung, auch direkt aufsuchen können. Um sich das Programm überblicksartig anzusehen, brauchen Sie ungefähr 30 Minuten. Wenn Sie damit ausführlicher arbeiten wollen, brauchen Sie entsprechend länger.

Einzelne Themen der Lerneinheit können zu jeder Zeit von den Studierenden aufgesucht werden. Auch die interaktiven Übungen können wiederholt und unabhängig bearbeitet werden. Außerdem kann man sich Merkblätter, Planungsunterlagen und Vordrucke für eine wiederholte Zeitplanung ausdrucken. Zum Abschluss der Lerneinheit werden die Nutzer gebeten einen Evaluationsfragebogen auszufüllen, der uns, wenn man ihn abschickt direkt als Email erreicht.

Um eine größere Erlebnishöhe herzustellen, haben wir an manchen Stellen die Moderatorin durch eine Studentin „Swea“ und einen Studenten „Jonas“ ersetzt, die dann den Moderationstext sprechen und darin eigene Erfahrungen ausdrücken oder Vorschläge der Moderatorin kommentieren. Zu Beginn werden sie, ihre jeweilige Prüfungssituation und ihre Einstellungen zu den Prüfungen vorgestellt.

Planen?



Moderationstext:

Manche Menschen lehnen das Planen grundsätzlich ab.

Oft hört man den Einwand:

O-Ton (Jonas): „In der Zeit, in der ich all diese Planungen gemacht habe, bin ich mit dem Lernen schon fertig.“

Falls das stimmt: Wunderbar, dann genügt Ihnen wahrscheinlich Ihr Vorsatz, auch ohne dass Sie explizit planen.

Die Nutzer dieser Lerneinheit sollen nicht nur die Prinzipien einer effektiven Zeitplanung kennenlernen, sie sollen auch lernen realistisch zu planen. Das bedeutet, dass sie selbst den von ihnen benötigten Lernstoff, die zur Verfügung stehende Zeit und ihr individuellen Lerntempo miteinander vergleichen müssen. Sie werden angehalten ihre eigene Situation kritisch zu überprüfen. Dazu müssen sie zum Beispiel die folgende Übung bearbeiten:

Prüfung jetzt?

	trifft völlig zu	trifft ein wenig zu	trifft gar nicht zu
1. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass ich die Prüfung nicht schaffe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Es ist einfach zu stressig, die Prüfung jetzt zu machen!	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Wenn ich durchfalle, sind die finanziellen Folgen erheblich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Die Zeit reicht nicht mehr, um gute Noten zu bekommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ein Scheitern würde meiner Selbstachtung sehr schaden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich kann mit Stress nicht gut umgehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich glaube nicht, dass ich die erforderliche Selbstdisziplin fürs Lernen jetzt aufbringen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Meine Eltern wären total enttäuscht, falls ich die Prüfung nicht bestehen sollte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. In meinem Fach/meinen Fächern kann ich mir schlechte Noten nicht leisten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Mein Freund/meine Freundin würden mir ein Versagen übel nehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Es ist besser, sich mit mehr Zeit gut vorzubereiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Es fällt mir extrem schwer, die erforderliche Selbstdisziplin aufzubringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Lieber etwas länger studieren, als das Risiko des Scheiterns auf sich zu nehmen!	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Abschicken

Ratgeber, ob sie nun schriftlicher Form vorliegen oder als Lehrfilme aufbereitet sind, haben mitunter die Wirkung, dass sie als inhaltlich überzeugend eingeschätzt werden, aber die Ratschläge zu wenig umgesetzt werden. Das bloße Betrachten gibt Ideen, wie man es machen sollte, die Umsetzung klappt aber nicht. Wir wollten deshalb auch Widerstände und Vorbehalte gegen eine umfassende Planung ansprechen, beziehungsweise die Studierende anregen sich mit ihre Einstellungen zu einzelnen Empfehlungen bewusst zu machen. Die folgende Bildfolge soll den Ablauf von Hinweis, Möglichkeit zum Widerspruch und zur Selbstreflexion illustrieren.

Arbeitspensum bestimmen

- Den Arbeitsaufwand einschätzen
- 1. Bestimmung der Arbeitsziele und Arbeitsschritte
 - ✓ Was?
 - ✓ Wie?
- 2. Kalkulieren der erforderlichen Arbeitsstunden
 - ✓ Wie lange?

Moderationstext:

Nachdem Ihre Arbeitsschritte und Ziele definiert sind, sollten Sie nun einschätzen, wie viele Stunden Sie für die einzelnen Tätigkeiten einkalkulieren müssen.

Kalkulieren der erforderlichen Arbeitsstunden



Moderationstext:

Jonas wird darin kein Problem sehen:

O-Ton: „Das mache ich mit pi mal Daumen- kein Problem!“

Aber Swea wird einwenden:

O-Ton: „Wie soll ich denn den Stoff einschätzen, den ich noch gar nicht kenne?“

Schätzen Sie Ihr Arbeitstempo ein!

Wie viele Seiten eines Textes schaffen Sie ungefähr in einer Stunde,

Seiten

- wenn Sie einen mittelschweren Text oberflächlich lesen, um sich einen Überblick zu verschaffen?
- wenn Sie einen mittelschweren Text intensiv bearbeiten und dabei die wichtigen Informationen notieren?
- Wenn Sie einen schweren Text intensiv bearbeiten?



drucken

Moderationstext:

Was meinen Sie, wie Sie Ihren Zeitbedarf einschätzen können?

Wie schnell lesen und lernen Sie ?

Das Lernmodul ist seit Beginn des Wintersemesters 2003/04 im Internet frei zugänglich. Bis Mitte Mai 2004 wurde der Kurs bereits 1129 mal genutzt. Der Evaluationsfragebogen wurde 96mal, das heißt von 8 %, beantwortet. Von den 85 Nutzern, die sich dazu äußerten, ob sie von der Bearbeitung des Lernmoduls profitiert haben, stimmten 95 % zu. Nur 6% finden den Kurs nicht empfehlenswert. Die Rückmeldung von Fachkolleginnen und Kollegen sind ebenso ausgesprochen zustimmend.

Die Nutzer wurden unter anderem gebeten, das Lernmodul hinsichtlich verschiedener Aspekte zu beurteilen. Das Schulnotensystem (1= sehr gut bis 6= ungenügend) diene als Bewertungsskala. Die durchschnittlichen Werte waren für die Struktur des Moduls: 1,6, für die Qualität des Inhalts: 1,8 und für Layout/ Grafik: 2. Die Qualität der Übungen wurde im Schnitt mit 2,5 benotet.

Ein Problem unserer Online-Kurses stellt die technische Zugangshürde dar. Bei den Rückmeldungen wurden ungefähr 25 mal technische Probleme angezeigt. Auch bei den persönlichen Rückmeldungen wurden die technischen Voraussetzungen wiederholt als hoch bezeichnet. Schade ist, dass nicht alle frei zugänglichen PCs der freien Universität mit Kopfhörer ausgestattet sind und Studierende deshalb die Moderationstexte nicht hören können. Dieses Problem werden wir sicher leichter lösen können als die technischen. Aufgrund der positiven Resonanz werden wir die Fachbereiche gezielt über unser Online-Angebot informieren, damit Studierende in der Prüfungsvorbereitung darauf hingewiesen werden können.

Die Teilnahme an persönlicher Beratung oder Veranstaltungen der Psychologischen Beratung sind recht begrenzt. Bislang konnten wir pro Semester ein bis zwei Kurse zum Zeitmanagement für maximal 30 Studierende anbieten. Wesentliche Prinzipien effektiver Lernstrategien möglichst vielen Studierenden über das Internet nahezubringen, scheint uns daher eine gute Ergänzung zu unserem Beratungsangebot. Durch das leichte Auffinden von grundlegenden Lernprogrammen können in der Folge sowohl die Psychologische Beratung als auch die Studienfachberatungen entlastet werden und sich auf eine vertiefende Aufarbeitung von Studienkrisen und persönlichen Problemen konzentrieren.

Auf Grund der ausgesprochen positiven Resonanz auf den Online-Kurs „Zeitmanagement in der Prüfungsvorbereitung“ möchten wir weitere zentrale Themen der Einzelberatungen und Gruppenveranstaltungen der Psychologischen Beratung multimedial aufbereiten und im Internet Studierenden frei zugänglich zur Verfügung stellen. Die langfristige Zielsetzung eines umfassenden Projekts ist es, Lernmodule zu erstellen, die es ermöglichen, Kompetenzwissen in Schlüsselbereichen des Studierens zu erwerben. Im Besonderen sollen Grundlagen erfolgreichen Lernen vermittelt und Selbststeuerungsfertigkeiten gestärkt werden.

Wir planen gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen der Studienberatung Module zum Thema „Lernstrategien für ein erfolgreiches Studium“. Beginnen werden wir mit „Lernen in selbstorganisierten Gruppen“. Im Rahmen eines Studienabschlusslabors wollen wir weitere Lerneinheiten zur Entwicklung von Prüfungskompetenz produzieren.

Edith Püschel