

Angebote des Grundlagen- und Orientierungsstudiums (GOS) im Sommersemester 2021 (chronologisch geordnet)

Wie zähme ich den inneren Schweinehund? Neue Gewohnheiten aufbauen, Verhalten dauerhaft ändern

| | |
|--------------|--|
| Dozentin | Dr. Daniela Bernhardt |
| Ort und Zeit | Online-Kurs; wird freigeschaltet ab dem 12.4., 9:00 Uhr; Anmeldung über StudOn |
| Beschreibung | <p>Wer kennt das nicht? Man startet voller Elan und mit zahlreichen guten Vorsätzen in das neue Jahr. Die tatsächliche Umsetzung dieser Vorsätze ist dann jedoch oft mühsamer als gedacht, man wirft schon nach wenigen Wochen das Handtuch und wieder hat der innere Schweinehund gesiegt. – Warum fällt es uns so schwer, unsere Vorsätze in die Tat umzusetzen, aus alten Gewohnheiten auszubrechen und unser Verhalten dauerhaft zu verändern? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren inneren Schweinehund zähmen und neue Gewohnheiten aufbauen können.</p> <p>In den ersten beiden Semesterwochen erarbeiten Sie anhand digitaler Lerneinheiten die Grundlagen zu den Themen Gewohnheiten, Motivation, Selbstregulation und Kognition/Emotion. Im Anschluss führen Sie ein eigenes Projekt durch, im Rahmen dessen Sie eine konkrete neue positive Gewohnheit aufbauen. Dabei geht es nicht darum, das eigene Leben von dem einen auf den anderen Tag komplett umzukrempeln, sondern es sollte sich um ein kleines, gut überschaubares Projekt handeln (z. B. täglich vor dem Schlafengehen einen Lernplan für den nächsten Tag erstellen, feste Schreib- oder Lesezeiten etablieren etc.). In regelmäßigen Abständen findet ein Austausch über den Status des Projekts in Kleingruppen statt (die Termine für diesen Austausch werden von den Kleingruppen selbst bestimmt). Zudem dokumentieren Sie Ihre Fortschritte in einem Projektbericht. Das übergeordnete Ziel des Projekts ist es, durch die praktische Anwendung der durch das Seminar vermittelten Inhalte zu lernen, wie man Vorsätze zukünftig (d. h. auch über das Seminar hinaus) konsequenter umsetzen kann.</p> |

Die Macht der Gedanken - wie Denkmuster und intuitive Denkprozesse unser Erleben und Verhalten steuern

| | |
|--------------|--|
| Dozentin | Dr. Daniela Bernhardt |
| Ort und Zeit | Online via Zoom; Di, 16:15 - 17:45 Uhr; Anmeldung über StudOn |
| Beschreibung | <p>Viele Situationen des studentischen und alltäglichen Lebens erfordern konzentrierte und (zeit-)aufwändige Denkaktivität, z.B. das Verfolgen einer Vorlesung in einem überfüllten Hörsaal oder das Ausfüllen einer Steuererklärung. Neben diesem bewusst-kontrollierten Denken gibt es aber auch zahlreiche Denkprozesse, die weitgehend automatisch, mühelos und ohne willentliche Steuerung ablaufen (z.B. sich einen ersten Eindruck über die Professorin zu verschaffen) sowie tief verwurzelte Denkmuster und Überzeugungen, die für uns zur Gewohnheit geworden sind (z.B. unsere Einstellung zu uns selbst). Dieses „Denken auf Autopilot“ hilft uns, im Alltag schnell Urteile zu fällen und Entscheidungen zu treffen und somit kognitive Überlastung zu vermeiden, kann aber auch zu systematischen Urteilsverzerrungen führen.</p> <p>Im Seminar werden wir uns mit diesen intuitiven Denkprozessen und Denkmustern auseinandersetzen, sie sowohl von wissenschaftlich-theoretischer Seite beleuchten, als auch durch Selbstreflexion und praktische Übungen innerhalb und außerhalb der Sitzungen „greifbar“ machen. Wir werden Stärken und Schwächen des intuitiven Denkens reflektieren, eigene Denkmuster hinterfragen und gemeinsam Ideen entwickeln, was man gegen „Denkfallen“ und ungünstige Denkmuster tun kann.</p> |

„Schon wieder Gruppenarbeit?!“ – So gelingt Teamwork in Studium und Beruf

| | |
|--------------|--|
| Dozentin | Sabine Dika |
| Ort und Zeit | Online-Kurs; Wechsel aus Selbstlernphasen und virtuellen Präsenzterminen (wöchentlich, vom 2.07. bis 6.8., jeweils 9:30 – 11:00 Uhr); Anmeldung über StudOn |
| Beschreibung | <p>Kennen Sie das auch? Gerade noch haben Sie sich auf das spannende Seminar gefreut und nun sollen Sie ein Referat in der Gruppe vorbereiten? Dabei hätten Sie es doch viel lieber und sicherlich auch besser alleine gemacht!</p> <p>Wenn Sie sich hier wiedererkennen, dann könnte dieses Angebot das Richtige für Sie sein. Denn nicht nur im universitären Kontext werden Sie immer wieder mit Gruppenarbeitsformen konfrontiert werden. Auch andere moderne Organisationen setzen wegen der steigenden Flexibilitätsanforderungen auf Teamarbeit und gruppendynamische Prozesse, und die meisten Projekte sind ohne Teamwork nicht denkbar. Aber was ist nötig, damit Teamarbeit gelingt, welchen Einfluss haben beispielsweise die unterschiedlichen Teamrollen und welchen Beitrag können Sie persönlich leisten?</p> <p>Diese und weitere Fragen werden wir gemeinsam behandeln. In den Online-Phasen werden wir deshalb zunächst einige theoretische Grundlagen erarbeiten, unter anderem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was versteht man unter Teamarbeit bzw. wie kann Teamarbeit gewinnbringend gestaltet werden? • Wie reagieren Teams idealerweise auf Veränderungen? • Was sind Teamdiagnosen und wie werden sie durchgeführt? • Welche Rolle spielen die Teampersönlichkeiten und wie kann die Gruppendynamik positiv beeinflusst werden? <p>In den (virtuellen) Präsenzphasen werden Sie die zuvor erarbeiteten Inhalte praktisch anwenden, indem Sie sich zu Teams zusammenschließen und ein gemeinsames Projekt bearbeiten. Neben der inhaltlichen Erarbeitung des Projektkinhalts (beispielsweise einer Hausarbeit oder eines Referats) soll ein kompletter Teamentwicklungsprozess durchgeführt und schriftlich festgehalten werden. Die Präsentation des Projekts sowie ein Bericht über die durchgeführten Maßnahmen runden das Seminar ab.</p> |

Studieren mit guter Work-Life-Balance: Selbst- und Zeitmanagementtechniken für mehr Ausgeglichenheit und weniger Stress

| | |
|--------------|--|
| Dozentin | Sabine Dika |
| Ort und Zeit | Online-Kurs; Wechsel aus Selbstlernphasen und virtuellen Präsenzterminen (wöchentlich, vom 9.7. bis 13.8., jeweils 9:30 - 11:00 Uhr); Anmeldung über StudOn |
| Beschreibung | <p>Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Sie die Anforderungen Ihrer verschiedenen Lebensbereiche (Studium, Nebenjob, Privatleben) nicht „unter einen Hut bringen“ können und irgendetwas immer zu kurz kommt? Fühlen Sie sich häufig überfordert oder gestresst?</p> <p>In diesem Blockseminar lernen Sie anhand theoretischer Inputs, kritischer Selbstreflexion und praktischer Übungen, wie Sie durch effizientes Selbst- und Zeitmanagement Ihre Work-Life-Balance verbessern und Stress reduzieren können. Dabei werden u.a. folgende Fragen behandelt: Wie setze ich mir motivierende Ziele und sinnvolle Prioritäten? Wie identifiziere und eliminiere ich falsche Gewohnheiten und Zeitdiebe? Wie plane ich meinen Tages-, Wochen- und Jahresablauf unter Berücksichtigung aller Lebensbereiche, die mir wichtig sind? Wie kann ich meinen Umgang mit Stress und Belastungen verbessern? Wie schaffe ich es, mich selbst zu motivieren und gefasste Vorsätze auch in die Tat umzusetzen? Wie kann ich mein Studium an meinem Berufsziel ausrichten?</p> |