

Lernberatung

Ein Angebot der ZSB

L...ernlust steigern

E...ffizient arbeiten

R...outiniert auftreten in Prüfungssituationen

N...eue Herausforderungen meistern

E...rfolgreich planen

N...achhaltig behalten

Kontakt

kerstin.zimmermann@ur.de

Studentenhaus Zi. 2.23



Universität Regensburg

LITERATUREMPFEHLUNGEN ZUM THEMA LERNEN UND PRÜFUNGEN

Literatur	Signatur Hochschul- und Universitäts-Bibliothek
Hafner, B. / Kronenberger, U. (2015). Entspannt Prüfungen bestehen. Ein Manual für Studierende in Lern- und Prüfungszeiten. Bern: Huber.	17/CX 3000 H139 Universitätsbibliothek Regensburg./ Lehrbuchsammlung
Krengel, Martin (2013). Bestnote. Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren; mit den besten Techniken für Motivation, Konzentration, Lesen, Zeitmanagement, Verständnis, Lernen. Lauchhammer: Eazybookz.	17/CP 5200 K92(4) Universitätsbibliothek Regensburg / Lehrbuchsammlung
Svantesson, Ingemar. (2001). Mind mapping und Gedächtnistraining - übersichtlich strukturieren; kreativ arbeiten; sich mehr merken. Offenbach: GABAL.	F 03/CP 5000 S968(6)+1 OTH- Hochschulbibl.Rgbg/Seybothstr. [Freihandbestand]
Kruse, Otto (2000). Keine Angst vor dem leeren Blatt - ohne Schreibblockaden durchs Studium. Frankfurt: Campus.	00/AK 39580 K94(8), Universitätsbibliothek [Magazin]
Metzig, Werner (2009). Prüfungsangst und Lampenfieber. Bewertungssituationen vorbereiten und meistern. Berlin [u.a.]: Springer.	00/CX 4500 M596(4), Universitätsbibliothek [Magazin]
Seiwert, Lothar. (2002). Das 1 x 1 des Zeitmanagement. München: Redline Wirtschaft bei Verl. Moderne Industrie.	F 01/QP 410 S462 E3(23)+1 OTH- Hochschulbibl.Rgbg/Prüfeningenstr. [Freihandbestand]
Nolle, Timo. (2021). Blackout, Bauchweh und kein' Bock: Therapie und Coaching bei Prüfungsangst, Prokrastination und Leistungsdruck. Heidelberg: Car-Auer-Systeme Verlag.	F 03/CP 3500 N793+1 OTH- Hochschulbibl.Rgbg/Seybothstr. [Freihandbestand]
Basco, Monica R. (2012). Schluss mit Prokrastinieren. Wie Sie heute beginnen, mit dem Aufschieben aufzuhören. Bern: Huber.	F 03/CU 8500 B298+1, HS.R, Seybothstr. [Freihandbestand]

INTERESSANTE LINKS ZUM THEMA LERNEN UND PRÜFUNGEN

- **Lerntechniken / allgemeiner Überblick**
 - <https://www.uni-bielefeld.de/studium/studierende/information-studienberatung/studientechniken/literatur-links-angebote/Studientechniken.pdf>
 - <https://studium.lerntipp.at>
 - <http://www.studienstrategie.de/>
- **Gedächtnistechniken**
 - <http://www.brain-fit.com/html/loci.html>
- **Mind mapping**
 - <https://de.wikipedia.org/wiki/Mind-Map>
- **Hausarbeit / Seminararbeit / Referat**
 - <https://www.hausarbeiten.de/diehausarbeit.html>
 - https://www.studis-online.de/Studieren/Wissenschaftliche_Texte/
- **Prüfungen**
 - <https://www.stw.uni-heidelberg.de/sites/default/files/download/pdf/pbs-pruefungen.pdf>
 - <https://www.pruefungsratgeber.de/>
- **Zeitplanung und Selbstmanagement**
 - <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNTECHNIK/Zeitplanung.shtml>
 - <https://www.studis-online.de/Studieren/Lernen/zeitmanagement-fuers-studium.php>
- **Motivation / soft skills**
 - <https://www.soft-skills.com/erfolgstagebuch-fuehren/>
- **Prokrastination**
 - <https://lexikon.stangl.eu/814/prokrastination>
- **Podcast „podschnack“ der Universität Vechta
(z. B. Prüfungsangst, Workload, gesund studieren, Prokrastination, ...)**
 - <https://www.uni-vechta.de/vibes/medien/podcast>
- **Kostenloser pool von Zusammenfassungen**
 - <https://www.studydrive.net/de/>

Lernberatung an der ZSB Regensburg

Dipl.-Psych. Kerstin Zimmermann

Studentenhaus Zi. 2.23, 0941/943-5545

E-Mail: kerstin.zimmermann@ur.de

Gerne unterstütze ich Sie durch ein persönliches Beratungsgespräch!

Bitte beachten Sie auch meine Selbstcoachingvideos in der UR-Mediathek: <https://mediathek2.uni-regensburg.de/list/1328>

Redaktion/Herausgeber:

Zentrale Studienberatung
Universität Regensburg
Universitätsstraße 31
93053 Regensburg

Internet: www.ur.de/studienberatung

Tel.: 0941/943-5545

Fax: 0941/943-2415

E-Mail: kerstin.zimmermann@ur.de

Druck:

Hauseigene Druckerei

aktualisierte Auflage:

Oktober 2024