

SCHLÜSSELKOMPETENZEN
IM STUDIUM

LITERATUR- EMPFEHLUNGEN



ANMERKUNG

Die folgenden Literaturhinweise sind eine persönliche Empfehlung des Teams der Schlüsselkompetenzen im Studium.

Sämtliche Titel sind entweder als eBook kostenlos im Bibliothekskatalog der Goethe-Universität zugänglich oder vor Ort ausleihbar. Um von zu Hause aus auf den Volltext der eBooks zugreifen zu können, ist ggf. ein Login auf der Seite der Bibliothek oder ein VPN-Zugang notwendig.

INHALT



PROJEKTMANAGEMENT
SEITE 4-7

PRÄSENTIEREN
SEITE 20-23



ZEITMANAGEMENT
SEITE 8-11

LERNEN
SEITE 24-27



STRESSMANAGEMENT
SEITE 12-15

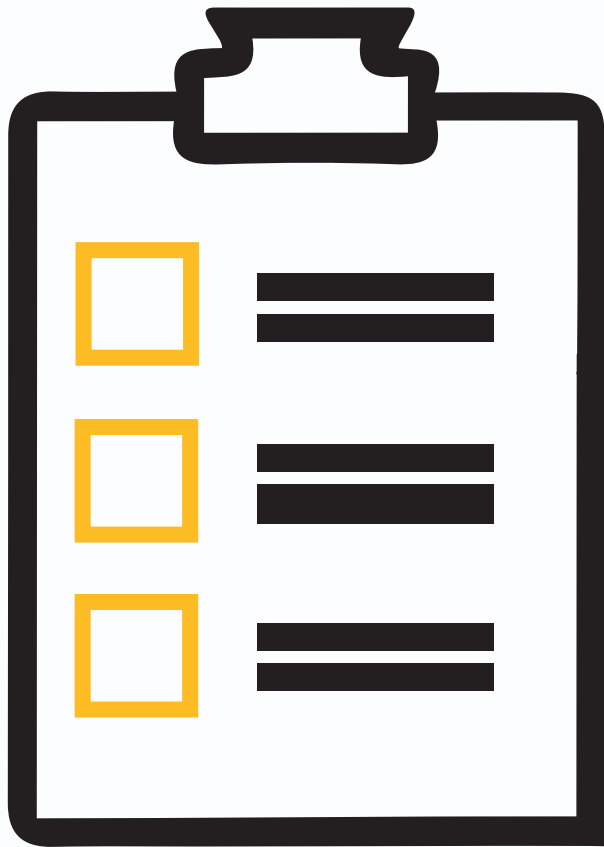
HOW TO SURVIVE UNIVERSITY
SEITE 28-31



GEGEN DAS AUFSCHIEBEN
SEITE 16-19

KONTAKT
SEITE 32

SCHLÜSSELKOMPETENZEN
IM STUDIUM



PROJEKTMANAGEMENT

Projektmanagement für Studierende

Beifuss, Annika; Holzbauer, Ulrich: Projektmanagement für Studierende: Strategie und Methode für ein erfolgreiches Studium. 2. Aufl., Wiesbaden: Springer Verlag Fachmedien Wiesbaden, 2020.

Schlagworte: Projektmanagement, Hochschule, Studium, Karriere, Projekte

Innerhalb des Studiums begegnen uns Projekte von Anfang an bis zum Abschluss. Durch die wachsende Bedeutung von Projekten im Beruf werden sie auch in der Lehre immer wichtiger. Dieses Buch führt dich in die Projektmethode ein, die dir dabei helfen kann, Prüfungen erfolgreich zu bestehen, Veranstaltungen zu organisieren und in allen Hochschulbereichen effizient und effektiv zu arbeiten. Der Leitfaden hilft Studierenden bei der Planung, Durchführung und beim erfolgreichen Abschluss von Projekten wie wissenschaftlichen Arbeiten, Forschungsprojekten, Prüfungsvorbereitung, Präsentationsplanung und Veranstaltungsorganisation.

[UB FFM: Titel: Projektmanagement für Studierende \(hebis.de\)](https://hebis.de)

Das Projekt Studium meistern: erfolgreich studieren ohne sich zu verzetteln

Ries, Antje: Das Projekt Studium meistern: erfolgreich studieren ohne sich zu verzetteln. München: UVK Verlag, 2018.

Schlagworte: Studium, Organisation, Projektmanagement, Projektphasen, Studierende

In diesem Buch erklärt Antje Ries, Trainerin für Schlüsselkompetenzen an der Goethe-Uni und zertifizierte Projektmanagerin, wie Studierende das Studium als „Projekt“ organisieren und meistern können. Antje Ries selbst hat durch ihre Durchführung von Workshops an unserer Universität direkte Erfahrungen mit den Anforderungen, denen Frankfurter Studierende täglich begegnen müssen. In ihrem Handbuch führt sie strukturiert durch die einzelnen Projektphasen und erläutert potentielle Fallen und Gründe für das Scheitern von Projekten, und wie diesen vorgebeugt werden kann.

[UB FFM: Titel: Das Projekt Studium meistern \(hebis.de\)](https://hebis.de)



Projektmanagement lehren: Studentische Projekte erfolgreich konzipieren und durchführen

Stöhler, Claudia u.a.: Projektmanagement lehren: Studentische Projekte erfolgreich konzipieren und durchführen. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, 2018.

Schlagworte: Hochschule, Studieren, Projektmanagement, Studienprojekte, Kompetenzen, Lernziele, Methoden, Beispiele

Dieses Buch bietet einen Blick auf Studienprojekte aus Sicht der Lehrenden. Die Autorin thematisiert dabei Fragen wie, welche Zielsetzung Lehrende bei ihren Aufgabenstellungen und studentischen Projekten verfolgen, auf welche Kompetenzen und Lernziele sie dabei abzielen etc. Durch diese neue Perspektive lässt sich leichter verstehen, warum bestimmte Aufgaben zu erledigen sind, welche Methoden Lehrende häufig einsetzen und welche Schwierigkeiten sich im Projektverlauf ergeben können. Ein Kapitel zu Fallbeispielen bietet eine Vergleichsgrundlage zu Projekten, die ihr in eurem eigenen Studium bearbeiten müsst.

[UB FFM: Titel: Projektmanagement lehren \(hebis.de\)](#)

Projektmanagement im Studium: Vom Projektauftrag bis zur Abschlusspräsentation

Stöhler, Claudia: Projektmanagement im Studium: Vom Projektauftrag bis zur Abschlusspräsentation. 2. Aufl., Wiesbaden: Imprint: Springer Gabler, 2016.

Schlagworte: Projektmanagement, Universität, Hochschule, Beispiele, Studium, Projektarbeit

Projektarbeit ersetzt im Studium immer häufiger die klassische Vorlesung. In diesem Lehrbuch werden deshalb die typischen Aufgabenstellungen und Abläufe des erfolgreichen Projektmanagements im Uni-Kontext erläutert. Besonders hilfreich sind vor allem die praktischen Beispiele und Verweise auf weitere Ressourcen, u.a. zum Ansehen und Downloaden von der Autorin selbst.

[UB FFM: Titel: Projektmanagement im Studium \(hebis.de\)](#)



Praxishandbuch Projektmanagement

Drews, Günter u.a.: Praxishandbuch Projektmanagement. 3. Aufl., Freiburg: Haufe-Lexware, 2021.

Schlagworte: Projektmanagement, Hilfestellungen, Durchführung, Basiswissen, Phasen, Anleitungen

Das Handbuch führt dich durch den gesamten Lebenszyklus eines Projektes. Ausgewiesene Experten geben dabei konkrete Hilfestellung zur erfolgreichen Durchführung von Projekten: Sie vermitteln das nötige Basiswissen und bieten detaillierte Anleitungen zu den fünf Phasen des Projektmanagements. So entsteht ein strukturierter Projektablauf, bei dem Risiken schneller identifiziert, Chancen genutzt und Aufgabenverteilungen sinnvoll priorisiert werden.

[UB FFM: Titel: Praxishandbuch Projektmanagement - inkl. Arbeitshilfen online \(hebis.de\)](#)

Handbuch Projektmanagement

Kuster, Jürg: Handbuch Projektmanagement. Berlin/Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 2019.

Schlagworte: Projektmanagement, Anwendung, Projektarbeit, Checklisten, Beispiele, Phasen, Fallbeispiele, Vorlagen

Dieses Handbuch bietet Perspektiven über die Anwendung von Projektmanagement-Strategien außerhalb des rein studentischen Arbeitsumfelds. So werden alle wichtigen Grundgedanken und Vorgehensmodelle in der Projektarbeit erklärt, z.B., wozu man Projektmanagement überhaupt braucht, was mit „Projekt“ z.B. am Arbeitsplatz gemeint ist und welche Phasen durchlaufen werden. Sehr hilfreich sind auch die Beispiel-Checklisten, Vorlagen und Fallbeispiele, die du direkt übernehmen oder als Ideenanstoß für deine spezifischen Bedürfnisse verwenden kannst.

[UB FFM: Titel: Handbuch Projektmanagement \(hebis.de\)](#)





ZEITMANAGEMENT

50 Dinge, die du für dein Studium tun kannst, auch wenn du keine Zeit hast

Reichel, Tim: 50 Dinge, die du für dein Studium tun kannst, auch wenn du keine Zeit hast. Aachen, 2016.

Schlagworte: Zeit, Lerntechniken, Studienberatung, Studium, Techniken, Methoden, wenig Zeitaufwand, Organisation, Uni Alltag, kurz, Tipps, kompakt

Die Techniken und Methoden, die in diesem Buch vorgestellt werden, erfordern wenig Zeitaufwand und können dabei helfen, Organisation in deinen hektischen Uni Alltag zu bringen. Es enthält praktische Tipps, wie du die vorgestellten Techniken unkompliziert in deinen Alltag integrieren kannst. Es handelt sich um ein kleines kompaktes Büchlein, das man gut „zwischen durch“ lesen kann: Es hat nur 132 Seiten und meistens bestehen die Tipps aus Stichpunkten.

[UB FFM: Titel: 50 Dinge, die du für dein Studium tun kannst, auch wenn du keine Zeit hast \(hebis.de\)](#)

Get organized. Deine Tools für cleveres Selbstmanagement.

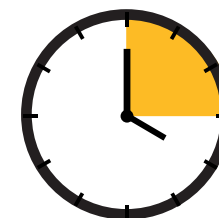
Pfister, Isabelle: Get organized. Deine Tools für cleveres Selbstmanagement. Frankfurt/New York, 2016.

Schlagworte: Selbstmanagement, Zeiteinteilung, Ratgeber, Zeitmanagement, Techniken, Aufschieben, Übungen, Tipps, Tricks, Alltag, Job, Universität, Studium

Das Buch ist in 8 Teile unterteilt: Dir werden Zeitmanagementstechniken vorgestellt, aber auch Techniken zum Stressmanagement, Teamarbeit oder Techniken gegen das Aufschieben. Zu den 8 Themengebieten werden Übungen angeboten, die sehr hilfreich sind um das gelernte Wissen direkt praktisch anzuwenden.

Das Buch bietet verschiedene Tipps und Tricks wie man den Alltag im ersten Vollzeitjob nach der Uni bewältigen kann, aber diese lassen sich auch auf den Uni Alltag übertragen.

[UB FFM: Titel: Get organized! \(hebis.de\)](#)



Zeitmanagement.

Grundlagen, Methoden und Techniken

Meier, Rolf: Zeitmanagement. Grundlagen, Methoden und Techniken. Offenbach: GABAL-Verlag 2010.

Schlagworte: Zeiteinteilung, Ratgeber, Techniken, Prioritäten setzen, Work-Life-Balance, Aufgaben terminieren

Das Buch vermittelt grundlegende Techniken des Zeitmanagements, z.B. wie du Prioritäten setzen kannst und wie du Zeitdiebe eliminieren kannst. Zusätzlich hilft dir das Buch beim Aufgaben terminieren und allgemein wie man eine gute Work-Life-Balance hinbekommen kann.

[UB FFM: Titel: Zeitmanagement \(hebis.de\)](#)

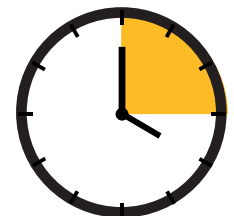
30 Minuten. Zeitmanagement für Chaoten

Seiwert, Lothar; Müller, Horst; Labaek-Noeller, Anette: 30 Minuten. Zeitmanagement für Chaoten. 12. Aufl., Offenbach: GABAL-Verlag, 2012.

Schlagworte: Aufgabenmanagement, Chaos, Ganzheitliches Denken, Mind Mapping, Selbstorganisation, Tagesplanung, Zeitplanung, Zeitmanagement, Überblick

Wenn du dir immer dachtest: „Ich will eigentlich mehr über Zeitmanagement lernen, habe aber leider keine Zeit dafür“ ist dieses Buch das Richtige für dich. Es bietet Zeitmanagement-Methoden für alle, die in Bildern, statt in Worten denken. Zusätzlich hilft es dir dabei, einen Überblick über deine Zeiteinteilung zu bekommen, damit du den hektischen Alltag eines*r Studenten*in besser meistern kannst.

[UB FFM: Titel: 30 Minuten Zeitmanagement für Chaoten \(hebis.de\)](#)



Essential Time Management and Organisation: A Pocket Guide.

Cook, Sarah. Essential Time Management and Organisation: A Pocket Guide. New York: JSTOR-Online resource, 2011.

Subject Terms: information transfer, management, time management, organization, skills, effective, tools, techniques, exercises, effectiveness

This book is a practical tool intended to help you develop your time management and organisational skills. It outlines the principles of effective time management. It provides tools and techniques as well as self-assessment questionnaires and exercises that you can use to enhance your effectiveness at work.

[UB FFM: Titel: Essential time management and organisation \(hebis.de\)](#)

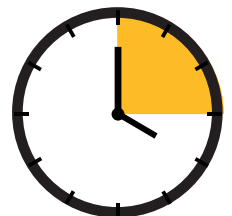
Zeitmanagement

Knoblauch, Jörg. Zeitmanagement. München: Haufe Verlag, 2019.

Schlagworte: Zeiteinteilung, Ratgeber, Prioritäten, Überlastung, Zeitbedarf, Zeitbudget, Zeitmanagement-techniken, Übungen, Checklisten

Dieses Buch hilft dir dabei, deinen Zeitbedarf und dein Zeitbudget zu ermitteln. Dazu wird dir beigebracht wie du richtig Prioritäten setzen kannst, die E-Mail-Flut bewältigen kannst, aber auch wie du richtig „nein“ sagen kannst, damit du Überbelastung vermeidest. Im Buch werden die wichtigsten Zeitmanagementtechniken und -hilfsmittel vorgestellt, zudem gibt es Übungen und Checklisten wo man die Techniken auch direkt ausprobieren kann.

[UB FFM: Titel: Zeitmanagement \(hebis.de\)](#)





STRESSMANAGEMENT

Stressmanagement – mit weniger Druck mehr erreichen

Leonhardt, Jennifer: Stressmanagement – Mit weniger Druck mehr erreichen. Online-Ausgabe; Weinheim/Basel: Beltz, 2016.

Schlagworte: Selbstmanagement, Stressbewältigung, Ratgeber, Stress, Druck, Programm, Stabilität, Resilienz, Übungen, Tipps, Tricks, Bewegung, Ernährung, Entspannung, Alltag

Du möchtest in Zukunft auf Stresssituationen mit mehr Kraft reagieren können und es auch dauerhaft beibehalten? Dann ist dieses Buch sehr nützlich für dich. Es vermittelt dir mit Hilfe des „StressRadar®-Programms“ hilfreiche Methoden, um deine innere Stabilität so zu stärken, dass du auf aktuellen und zukünftigen Druck gelassen reagieren kannst.

So umfangreich ist das StressRadar®-Programm: Es bietet dir Übungen, Tipps und Tricks aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Das Buch zeigt dir auch, wie du neue Gewohnheiten und ein verändertes Verhalten direkt in deinen Alltag integrieren kannst.

[UB FFM: Titel: Stressmanagement - mit weniger Druck mehr erreichen \(hebis.de\)](#)

Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind

Mainka-Riedel, Maritta: Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind. Online Ausgabe; Wiesbaden: Springer Gabler, 2013

Schlagworte: Stressmanagement, Stress, Ratgeber, Stressprävention, Stresssignal, Stressoren, Unialltag, Anti-Stress, Strategien, Selbstvertrauen, mentale Stabilität

Dieses Buch hilft dir dabei, deine persönlichen Stressoren zu erkennen und ihre Auswirkungen auf dich in Zukunft zu mildern. Erlerne eine neue Gelassenheit im Umgang mit den Herausforderungen, die dir tagtäglich im Arbeits- und Unialltag begegnen. Erstelle mit Hilfe des Buches deine eigenen Anti-Stress-Strategien und stärke damit dein Selbstvertrauen und deine mentale Stabilität. Langfristig erlangst du so mehr Lebensfreude, Erfolg und Zufriedenheit.

[UB FFM: Titel: Stressmanagement - Stabil trotz Gegenwind \(hebis.de\)](#)



Gelassen und sicher im Stress

Kaluza, Gert: Gelassen und sicher im Stress. 7. Aufl., Berlin/Heidelberg: Springer, 2018.

Schlagworte: Stressbewältigung, Erholung, Regeneration, Umgang mit Stress, Alltag, Tipps, Checklisten, Übungen, effektiv, Entspannung, Erholung

Prof. Dr. Gert Kaluza wird gerne in diesem Zusammenhang zitiert, wenn es um Stressmanagement geht.

Sein Buch hilft dir deinen Alltag stressfreier zu gestalten, indem du lernst, deinen persönlichen Anforderungen aktiv zu begegnen und eine förderliche Einstellung und Bewertung der aktuellen Situation zu entwickeln. Zeitgleich bekommst du viele Tipps, wie du einen Ausgleich in einer noch so stressigen Phase schaffen kannst, um dich effektiv zu entspannen und zu erholen. Dies wird dir mit Hilfe von zahlreichen Checklisten und Übungen umfangreich vermittelt.

[UB FFM: Titel: Gelassen und sicher im Stress \(hebis.de\)](https://hebis.de)

Der Anti-Stress-Trainer für Selbstständige

Schettler, Marcel: Der Anti-Stress-Trainer für Selbstständige. 1. Aufl., Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, 2017.

Schlagworte: Selbstständig, Stressbewältigung, Anleitung, Studium, Stressfaktoren, Tipps, Studium, Unialltag, Organisation, Tricks, Praxistipp

Typische Stressfaktoren erkennen und richtig reagieren, genau dazu verhilft dir dieses Buch. Im Studium und im Eintritt in das Berufsleben bist du oft auf dich allein gestellt, musst sehr viel organisieren und leisten, was einer Selbstständigkeit gleichkommt. Der Anti-Stress-Trainer für Selbstständige zeigt dir die typischen Stolpersteine auf, die dich geradewegs in die Stressfalle führen und hilft dir mit praktischen Tipps, diese Stolpersteine zu umgehen. Zudem öffnen gestandene Unternehmer ihre persönliche „Anti-Stress-Trickkiste“ und verraten dir neben ihren eigenen stressigsten Erlebnissen, ihren persönlichen Praxistipp gegen Stress und Überlastung.

[UB FFM: Titel: Der Anti-Stress-Trainer für Selbstständige \(hebis.de\)](https://hebis.de)



Bachelor statt Burnout

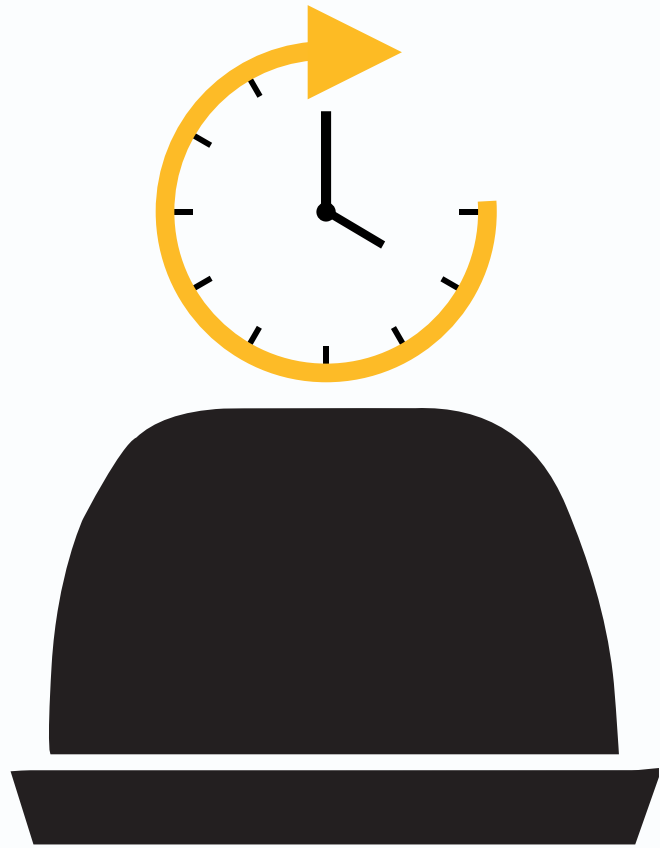
Chirico, Rosaria; Selders, Beate: Bachelor statt Burnout. 1. Aufl., Göttingen : Vandenhoeck & Ruprecht, 2010.

Schlagworte: Studium, Stress, Burnout, Studienerfolg, Ratgeber, Methoden, Organisation, Motivation, Schwierigkeiten, Angst, Unsicherheiten, Hilfestellungen, Adressen, wissenschaftliches Arbeiten, Links, weiterführende Literatur, Allrounder, Studierende

Entspannt studieren – Wie geht das? Wie komme ich ohne Nervenzusammenbruch durch das Bachelor-Studium? Welche Methoden helfen mir, mit Ängsten, Unsicherheiten, Organisations- und Motivationsschwierigkeiten umzugehen? Dieses Buch bietet dir alles aus einer Hand: Eine Kurzdarstellung des Bologna-Prozesses, Überlebensstrategien und konkrete Hilfestellungen zum wissenschaftlichen Schreiben und Arbeiten, Service-Adressen, nützliche Links und weiterführende Literatur. Der Allrounder für gestresste Studierende.

[UB FFM: Titel: Bachelor statt Burnout \(hebis.de\)](https://hebis.de)





**GEGEN DAS
AUFSCHIEBEN**

Anfangen statt aufschieben!

Wie du Blockaden überwindest und deine Ziele erreichst

Abel, Thomas: Anfangen statt aufschieben! Wie du Blockaden überwindest und deine Ziele erreichst. Paderborn: Brill/Schöningh, 2022.

Schlagworte: Aufschieben, Ratgeber, Prokrastination, Gründe, Lösungsansätze, Techniken, Anfangen, Dranbleiben, Abschließen, Tipps

Später, morgen, nächste Woche... Wer kennt das nicht: Aufschieben bis die Zeit knapp wird oder die Deadline endgültig vorbei ist? In diesem Band erfährst du, warum du prokrastinierst, was du dagegen tun kannst und wie du dir Unterstützung aus deinem Umfeld holen kannst. Ein kompakter Ratgeber, den man besser heute als morgen lesen sollte!

[UB FFM: Titel: Anfangen statt aufschieben! \(hebis.de\)](https://www.hebis.de)

Schluss mit dem ewigen Aufschieben.

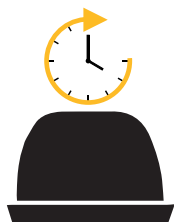
Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen

Hans-Werner, Rückert: Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Frankfurt/New York: Campus Verlag, 2011.

Schlagworte: Alltag, Prokrastination, Ratgeber, Psychologie, Aufschieben, Zeitmanagement, Mechanismen, Anleitungen, Tipps

Geschrieben von einem Diplom-Psychologen und Psychoanalytiker hilft dir dieses Buch dabei, das Problem „Aufschieben“ von einer anderen Seite anzugehen. Wenn es mit bloßem Zeitmanagement nicht klappt, dann gibt es meistens psychologische Hintergründe, die aufschiebendem Verhalten zugrunde liegen. In dem Buch wirst du etwas über die Mechanismen lernen, die hinter dem ewigen Aufschieben stecken, sowie auch Anleitungen und Tipps kennenlernen, wie man dagegen wirkungsvoll angehen kann.

[UB FFM: Titel: Schluss mit dem ewigen Aufschieben \(hebis.de\)](https://www.hebis.de)



Knack Dein Gehirn für Deinen Erfolg!

Yesil, Nevriye: Knack Dein Gehirn für Deinen Erfolg! Berlin/Heidelberg: Springer, 2019.

Schlagworte: Motivation, Gehirn, Stress, Angst, Aufschieben, Prokrastination, Selbstbewusstsein, Selbstmanagement, Tipps, Tricks, Stressmanagement, Aufschieben, Ernährung

Dieses Buch ist dein Freund und möchte dir sagen, dass du es schaffen kannst!

In dem Buch wirst du viele hilfreiche Tipps und Tricks finden wie du dein Gehirn dazu bewegen kannst das zu machen was du willst. Du findest Kapiteln über Stressmanagement, selbstbewusster werden, Zeitmanagement, Tipps gegen das Aufschieben, aber auch Themen wie z.B. Ernährung und die Folgen für das Gehirn. Wie gesagt dieses Buch ist dein Freund, dementsprechend ist es kein trockener Ratgeber, stattdessen hat man das Gefühl, dass man in einem Gespräch ist. Es wird immer gefragt „Wie geht es dir?“. Und mit nur 243 Seiten ist das Buch schnell an einem Wochenende durchgelesen.

[UB FFM: Titel: Knack Dein Gehirn für Deinen Erfolg! \(hebis.de\)](https://www.hebis.de)

Aufschieben, Verzögern, Vermeiden: Einführung in die Prokrastination

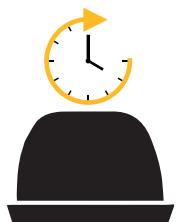
Rustemeyer, Ruth; Callies, Claudia: Aufschieben, Verzögern, Vermeiden: Einführung in die Prokrastination. Darmstadt: WGB, 2013.

Schlagworte: Psychologie, Einführung, Prokrastination, Unialltag, Überblick, Ursachen, Tipps

Ob im Unialltag oder im Privatleben, das ständige Aufschieben kann negative Folgen auf dich haben. Keine Sorgen, dass du aufschiebst heißt nicht, dass du faul bist. Die Psychologie benennt dieses Verhalten des ständigen Aufschiebens mit dem Begriff „Prokrastination“. Dahinter liegen ernstzunehmende Arbeitsstörungen und ein Problem der Selbststeuerung.

Dieses von Psychologinnen geschriebene Buch vermittelt dir einen fachlich fundierten Überblick über die Ursachen & Tipps für den Umgang damit. Es werden dir auch zusätzlich Tipps gegeben was du gegen dieses Problem machen kannst. Mit 160 Seiten ist das Buch auch schnell fertiggelesen.

[UB FFM: Titel: Aufschieben, Vermeiden, Verzögern \(hebis.de\)](https://www.hebis.de)



Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt! Gebrauchsanweisungen für Ihren Kopf.

Strenger, Christiane: Lassen Sie ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt! Gebrauchsanweisungen für Ihren Kopf. Frankfurt/New York, 2021.

Schlagworte: Denken, Hirnfunktion, Lebensführung, Gehirn, Zeitmanagement, Techniken, Aufschieben, Stressmanagement, Gedächtnisweltmeisterin

Die Autorin des Buches möchte dir helfen dein Gehirn besser kennenzulernen. Neben zahlreichen Zeitmanagementtechniken, Techniken gegen das Aufschieben und Stressmanagementtechniken, bietet das Buch auch die persönlichen Erfahrungen der Autorin selbst. Diese sind auch besonders wertvoll, da die Autorin des Buches eine Gedächtnisweltmeisterin ist. Das Buch ist zusätzlich mit schönen Illustrationen versehen, was die Arbeit damit noch angenehmer macht.

[UB FFM: Titel: Lassen Sie Ihre Zeit nicht unbeaufsichtigt! \(hebis.de\)](#)

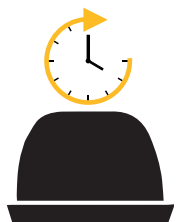
The Procrastination Cure

Combs, Jeffery: The procrastination cure: 7 steps to stop putting life off. Pompton Plains, NJ: Career Press, 2012.

Subject Terms: Procrastination, different types of procrastinators, what to do against, proactively do something, tools

This book tackles and talks about procrastination in a different way. Divided into three parts, it systematically tries to give an answer to a) What is procrastination, b) Different types of procrastination and c) What to do against procrastination. The author looks at procrastination as a process that is preceded by “something” that causes it and is followed by an unpleasant feeling. This approach to procrastination gives you the chance to proactively do something against procrastination, even before it starts happening, but it also gives you the tools to deal with procrastination “face-to-face”, instead of being paralysed by it.

[UB FFM: Titel: The procrastination cure \(hebis.de\)](#)





PRÄSENTIEREN

Gekonnt referieren. Überzeugend präsentieren

Franck, Norbert: Gekonnt referieren. Überzeugend präsentieren. Ein Leitfadens für die Geistes- und Sozialwissenschaften. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2012.

Schlagworte: Vortragstechnik, Diskussionstechnik, Visualisierung, Referat, Vortrag, Sozialwissenschaftliches Studium, Geisteswissenschaftliches Studium, Techniken, übertragbar, Vortrag strukturieren, Lampenfieber, Visualisierungsformen, Manuskript, Präsentation.

Franck geht in diesem Buch auf das Referieren und Präsentieren im geistes- und sozialwissenschaftlichen Kontext ein, wobei grundlegende Techniken vermittelt werden, die auch auf andere Kontexte übertragbar sind. Ziel dieses Buchs ist es, die Leser*innen zu befähigen, Vorträge zielgerichtet vorzubereiten und diese souverän zu halten. Er geht neben dem Strukturieren eines Vortrags auch auf den Umgang mit Lampenfieber oder kleinen Vortragsspannen, verschiedene Visualisierungsformen, das Erstellen des Manuskripts sowie das Argumentieren in Diskussionsrunden ein. Alles in allem ist es ein leicht verständliches Buch, das dabei hilft, Vorträge und Präsentationen verständlich, anschaulich und interessant zu gestalten.

[UB FFM: Titel: Gekonnt referieren. Überzeugend präsentieren \(hebis.de\)](#)

Die besten Ideen für erfolgreiche Rhetorik

Enkelmann, Nikolaus B. (Hrsg.): Die besten Ideen für erfolgreiche Rhetorik. Erfolgreiche Speaker verraten ihre besten Konzepte und geben Impulse für die Praxis. Offenbach: GABAL-Verlag, 2011.

Schlagworte: Vortragstechnik, Lehrbuch, Tipps, Hinweise, Rhetorik, Vortragsformen, Kommunikation, Referat, sicher fühlen.

In diesem Sammelband von Enkelmann geben verschiedene Speaker*innen der German Speakers Association Hinweise und Tipps zur Rhetorik und dem Sprechen in Vorträgen.

Dieses Buch soll dir Anregungen und neue Ideen für Vortragsformen geben und dazu beitragen, dass du dich während deines Referats wohl und sicher fühlst. So werden dir beispielsweise Techniken für eine lebendige Redner*innenstimme vermittelt oder Tipps zur inhaltlichen Sattelfestigkeit und zu klaren Kommunikation gegeben.

[UB FFM: Titel: Die besten Ideen für erfolgreiche Rhetorik \(hebis.de\)](#)



Präsentieren und Referieren

Grzella, Markus; Kähler, Kristina; Plum, Sabine: Präsentieren und Referieren. Stuttgart: J.B. Metzler, 2018.

Schlagworte: Vortragstechnik, Rhetorik, Körpersprache, Kommunikation, Methoden, Diskussionsfähigkeit, reflektieren, Zuhörer*innen aktivieren, Vortrag.

Grzella, Kähler und Plum haben den Fokus in diesem Buch auf die Weiterentwicklung der mündlichen Sprachkompetenz gelegt. Sie wollen dazu anregen, die eigene Kommunikationsbiografie und Vortragsgestaltung zu reflektieren, diese weiterzuentwickeln und auszubauen.

Neben dem Aufbereiten von Materialien und der Strukturierung gehen sie deswegen auf Sprachfunktionen, die Redefähigkeit und Körpersprache ein. Auch werden kooperative Methoden zur Gestaltung einer Diskussion ausführlich beschrieben.

Dieses Buch eignet sich besonders um die eigenen Kommunikationsfähigkeiten zu reflektieren und zu stärken, sowie Zuhörer*innen aktiver in den Vortrag mit einzubeziehen.

[UB FFM: Titel: Präsentieren und Referieren \(hebis.de\)](#)

Präsentieren in Wissenschaft und Forschung

Hey, Barbara: Präsentieren in Wissenschaft und Forschung. 2. Aufl., Berlin, Heidelberg: Springer, 2019.

Schlagworte: Wissenschaft, Forschung, Präsentationsformen, Vortragstechnik, Anleitung, sinnvolle Strukturierung, wissenschaftlicher Vortrag, Publikum, Abschlussarbeit, Forschungsergebnisse, Visualisierungstechniken

In diesem Buch thematisiert Hey das wissenschaftliche Vortragen und Präsentieren. Hierbei geht es um mehr als um das "einfache" Referieren von Texten: Es geht darum, eigene Ideen, Ansätze oder Ergebnisse sinnvoll zu strukturieren, diese in einem wissenschaftlichen Vortrag aufzuarbeiten und vor Publikum zu präsentieren.

Durch dieses Buch kannst du lernen, wie du beispielsweise deine Abschlussarbeit oder eigene Forschungsergebnisse aufbereitest und überzeugend präsentierst. Neben der Struktur und Dramaturgie eines wissenschaftlichen Vortrags werden auch Präsentations- und Visualisierungsformen, sowie "Nützliches aus dem kommunikationspsychologischen Werkzeugkasten" behandelt.

[UB FFM: Titel: Präsentieren in Wissenschaft und Forschung \(hebis.de\)](#)



Präsentieren

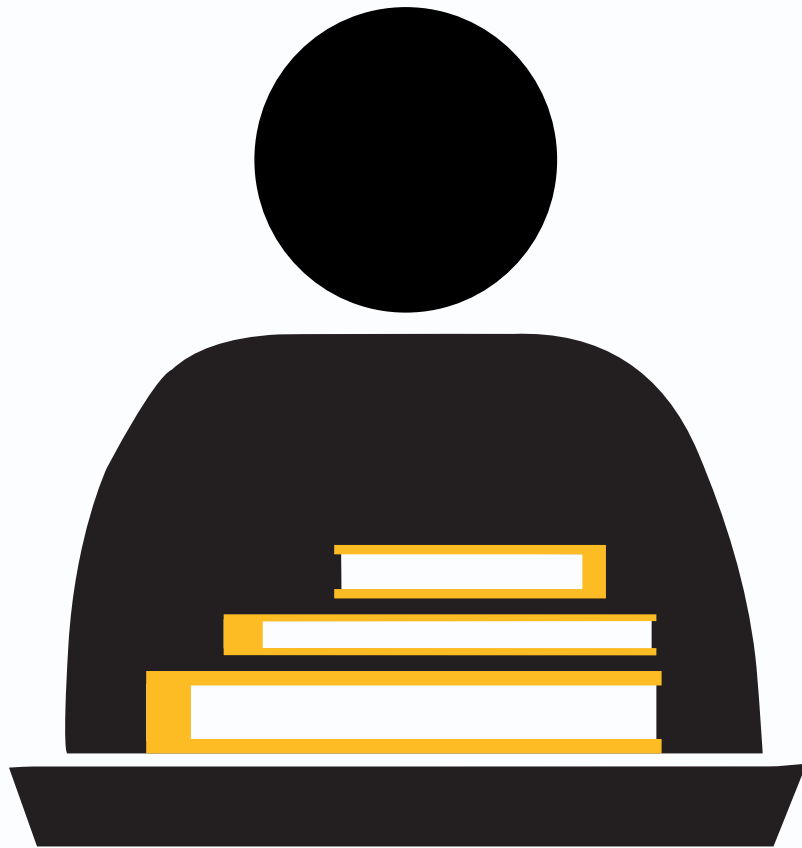
Nöllke, Claudia: Präsentieren. 4. Aufl., Freiburg: Haufe-Lexware, 2020.

Schlagworte: Ratgeber, Präsentieren, Trainingseinheiten, Präsentation, Übungseinheiten

Das Besondere an diesem Buch sind die detaillierten Trainingseinheiten, die Schritt für Schritt zu einer rundum gelungenen Präsentation führen. Dies beginnt bei der gründlichen Vorbereitung und geht bis zu optimalen Körpersprache. Die ausführliche Gliederung in 64 Arbeitsschritte bezieht sich zwar nicht ausschließlich auf das Referieren an der Universität, sondern beispielsweise auch auf Verkaufspräsentationen, bietet allerdings durch die Übungseinheiten eine gute Vorbereitung für dein nächstes Referat.

[UB FFM: Titel: Präsentieren \(hebis.de\)](https://hebis.de)





LERNEN

Lern- und Arbeitstechniken für das Studium

Rost, Friedrich: Lern- und Arbeitstechniken für das Studium. 8. überarb. u. akt. Aufl., Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2018.

Schlagworte: Lerntechnik, Wissenschaftliches Arbeiten, Motivation, Grundlagenkenntnisse, Lernen, Informationsverarbeitung, Arbeitstechniken, Nachschlagewerk

Dein Studium bietet zahlreiche neue Lernchancen im Vergleich zu deiner vorherigen Schulzeit. Dieses Arbeitsbuch motiviert dich dazu, diese zu entdecken und zu nutzen. Dazu werden dir vorab die notwendigen Grundlagenkenntnisse vermittelt, z. B. zu den Themen Wahrnehmung, Lernen, Gedächtnis und Informationsverarbeitung. Im Anschluss erhältst du weitreichende Einblicke in, für dein Studium nützliche, Lern- und Arbeitstechniken, welche dir (egal ob Bachelor oder Masterstudiengang) bereits ab dem ersten Semester eine große Hilfe sein können. In verständlicher Sprache und auf unterhaltsame Weise wird all das vermittelt, was von der Mitarbeit in Lehrveranstaltungen bis hin zu den (Modul-)Prüfungen in einem geistes- oder sozialwissenschaftlichen Studium von dir als Studierenden erwartet wird. Mit Hilfe des umfassenden Sachregisters kannst du dieses Buch auch als verlässliches Nachschlagewerk nutzen.

[UB FFM: Titel: Lern- und Arbeitstechniken für das Studium \(hebis.de\)](#)

Lernen zu lernen

Metzig, Werner; Schuster, Martin: Lernen zu lernen. 10. Aufl., Berlin/Heidelberg: Springer, 2020.

Schlagworte: Lerntechnik, Lernen, Ratgeber, Training, Lernpsychologie, Lernmethoden, Prüfungsvorbereitung, Lernblockaden, Umgang, Prüfungsangst, Tipps, Lernorganisation, Lernmotivation

Wenn du wirkungsvoll lernen willst, findest du in diesem Buch die passenden Lernmethoden für deinen Lernstoff. Jede Lerntechnik wird so beschrieben, dass du sie direkt anwenden kannst. Hinweise zur erfolgreichen Prüfungsvorbereitung sind ebenso für dich enthalten, wie Hilfen zum Umgang mit der Angst vor Misserfolgen und Lernblockaden.

Das sehr flüssig geschriebene und gut zu lesende Buch gibt dir viele nützliche Tipps, wie du das Lernen organisierst, deine Lernmotivation steigerst und Prüfungsangst sowie Lernblockaden überwindest.

[UB FFM: Titel: Lernen zu lernen \(hebis.de\)](#)



Lernen, verstehen, Prüfungen meistern

Schott, Franz: Lernen, verstehen, Prüfungen meistern. Online-Ressource. Stuttgart: UTB, 2015.

Schlagworte: Lerntechnik, Ratgeber, Probleme beim Lernen, Prüfungsangst, Grundlagen, Prüfungsvorbereitung, Lernstrategien, Lösungsstrategien, Lesetechniken, Lernorganisation

Wie lerne ich richtig? Habe ich Probleme beim Lernen? Oder ein verbesserungswürdiges Zeitmanagement? Ist es meine Prüfungsangst? Dieser Lernratgeber zeigt dir Wege aus den vermeintlichen Krisen und bietet dir Grundlagen für deine zielführende Prüfungsvorbereitung. Die Lösungsstrategien werden mit dir über vier Kapitel entwickelt: Lernen, verstehen, Prüfungen meistern und sich dabei gut fühlen. Es werden dir Techniken präsentiert, wie Texte gut und schnell erschlossen werden können und wie du das Lernen optimal organisieren kannst, um erfolgreich deine Prüfungen zu meistern.

[UB FFM: Titel: Lernen, verstehen, Prüfungen meistern \(hebis.de\)](#)

Lerntechniken und Wissensmanagement

Bastian, Jasmin; Groß, Lena: Lerntechniken und Wissensmanagement. Konstanz: UVK, 2018.

Schlagworte: Studium, Lerntechnik, Organisation, Strukturierung, Beispiele, Reproduktion, Wissen

Du wünschst dir deinen umfangreichen Lernstoff, von Anfang an, sinnvoll zu strukturieren und dich besser beim Lernen zu organisieren? Um somit schneller und erfolgreicher bei deinem Studium zu sein?

In diesem Ratgeber werden dir anhand praktischer Beispiele die bewährtesten Lerntechniken und wirksamsten Methoden für den Umgang mit Wissen vorgestellt. Du lernst, wie du dir dein neu erworbenes Wissen effektiv aneignest, es in deinem Kopf speicherst und im Anschluss produktiv anwendest.

[UB FFM: Titel: Lerntechniken und Wissensmanagement \(hebis.de\)](#)



Viel Stoff – schnell gelernt

Lehner, Martin: Viel Stoff – schnell gelernt. 2. Aufl., Berne: Haupt Verlag, 2018.

Schlagworte: Lerntechnik, Prüfungsvorbereitung, Zeit, große Stoffmengen, gezielt Lernen, Prüfungen

Große Stoffmengen und kleine Zeitbudgets sind mehr denn je eine große Herausforderung für Studierende. Das Buch zeigt dir, wie man die wichtigsten Prüfungsinhalte gezielt auswählt, gut abrufbar aufbereitet und erfolgreich memoriert. Anhand vieler konkreter Beispiele beschreibt dir der Autor, wie es dir gelingt, der „Vollständigkeitsfalle“ zu entgehen, um erfolgreich „auf den Punkt“ zu lernen.

[UB FFM: Titel: Viel Stoff - schnell gelernt \(hebis.de\)](#)

Lernen und Wissen: Der richtige Umgang mit Information

Bastian, Jasmin; Groß Lena: Lernen und Wissen: der richtige Umgang mit Information im Studium. 3. Aufl., München: UVK, 2019.

Schlagworte: Studium, Lerntechnik, Information, Recherche, Organisation, Strukturierung, Wissen

Wie komme ich zu Wissen und was fange ich damit an – das sind die eigentlichen Kernfragen des Studiums. Aber was heißt das konkret? Die Autorinnen zeigen, wie die Lehrangebote an der Universität aussehen und wie man sie am besten nutzt. Anhand praktischer Beispiele werden die wichtigsten Lerntechniken und wirksame Methoden für den Umgang mit Wissen vorgestellt. Die vielfältigen Lernprozesse erfolgreich zu gestalten und Probleme bewältigen oder überhaupt vermeiden zu können, das sind die Ziele dieses Ratgebers.

[UB FFM: Titel: Lernen und Wissen: der richtige Umgang mit Information \(hebis.de\)](#)





HOW TO SURVIVE
UNIVERSITY?

Survivalguide Bachelor

Bensberg, Gabriele; Messer, Jürgen: Survivalguide Bachelor. 2. Aufl., Berlin/Heidelberg: Imprint: Springer, 2014.

Schlagworte: Bachelor, Ratgeber, Studiumsphasen, Zeitmanagement, Praxis, Lernen, Tipps, Tricks, Arbeitsblätter, Entspannungsübungen, Experteninterviews, Hilfestellungen

Und plötzlich hast du so viel zu tun! Die neue Selbstständigkeit meistern, neue Menschen kennenlernen, Studienpläne erstellen, Prüfungen ablegen und jede Menge Leistungsdruck. Und natürlich auch noch Freizeit haben und die schönen Seiten des Lebens genießen. Wenn du dich fragst, wie das alles unter einen Hut zu kriegen ist, findest du Hilfen in diesem Buch: Es gibt dir Tipps für wirklich jede Phase deines Studiums, von der Zeit kurz vor Studienbeginn bis zu den letzten Prüfungen. Die Autoren leiten seit Jahrzehnten erfolgreich eine studentische Beratungsstelle und haben für dich einen umfangreichen Ratgeber mit Praxisbezug zusammengestellt. Sie erklären dir mit umfangreichen Beispielen, wie du dich physisch und psychisch für dein Studium rüstest. Sie zeigen dir auf, was wirklich beim und zum Lernen angebracht ist. Darüber hinaus unterstützen sie dich mit Tipps und Tricks wenn es in deinem Studium doch einmal „eng werden“ sollte.

Das Buch ist in einer lockeren und verständlichen Sprache geschrieben, beinhaltet viele Arbeitsblätter sowie Videos für Entspannungsübungen und Experteninterviews zu verschiedenen Studiengängen.

[UB FFM: Titel: Survivalguide Bachelor \(hebis.de\)](#)

Atomic Habits

Clear, James: Atomic habits: an easy & proven way to build good habits & break bad ones: tiny changes, remarkable results. New York, 2018.

Subject Terms: strategies, tools, habits, habit formation, changes

A leading expert on habit formation reveals practical strategies to form good habits, break bad ones, and master the tiny behaviors that lead to remarkable results.

[UB FFM: Titel: Präsentieren \(hebis.de\)](#)



Erfolgreich wissenschaftlich arbeiten

Stock, Steffen: Erfolgreich wissenschaftlich arbeiten: Alles, was Studierende wissen sollten. 2. Aufl., Berlin/Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 2018.

Schlagworte: Abschlussarbeit, Diplomarbeit, Literaturangaben, Prüfung, Ratgeber, Referat, Schule, Seminararbeit, Studienarbeit, Studierende, Studium, learning and instruction

Dieser Ratgeber richtet sich an Studierende aller Disziplinen. Er vermittelt Techniken, um Studienarbeiten aller Art, z. B. Haus-, Seminar- und Abschlussarbeiten wie Bachelor- und Masterarbeiten, erfolgreich zu bestehen.

Erfolgreich wissenschaftlich arbeiten gibt Ihnen wertvolle konzeptionelle Hinweise bspw. zur Betreuersuche, zur Themensuche, zur Gliederung sowie zur Planung und Organisation der für wissenschaftliches Arbeiten nötigen Schritte wie Zeit- und Projektmanagement. Er führt in die Literaturrecherche ein und beschreibt verschiedene Lesemethoden und Schreibtechniken, damit Sie die Anforderungen an wissenschaftliche Arbeiten erfüllen können. Auch werden Bewertungskriterien von wissenschaftlichen Arbeiten erläutert.

Sie erfahren darüber hinaus, wie Sie auftretende Krisen in den Bereichen der Motivation, des Schreibens oder der Gesundheit bewältigen können und welche Möglichkeiten des Nachteilsausgleichs es gibt, wenn Sie sich in einer besonderen Situation befinden und z. B. als junge Eltern, im fortgeschrittenen Alter oder mit einer körperlichen Beeinträchtigung eine Studienarbeit schreiben möchten.

Schließlich schildern Dozenten und Absolventen ihre persönlichen Erfahrungen mit Abschlussarbeiten und geben praxisnahe Tipps, wie Sie Ihre Studienarbeiten meistern können.

Dieser interdisziplinäre Ratgeber für Studierende präsentiert das geballte Wissen von insgesamt 69 Hochschulabsolventen und -betreuern und bietet damit alles, was Sie für das Anfertigen wissenschaftlicher Arbeiten wissen sollten!

[UB FFM: Titel: Lernen, verstehen, Prüfungen meistern \(hebis.de\)](https://www.hebis.de)



Schnelles Denken, langsames Denken

Kahneman, Daniel: Schnelles Denken, langsames Denken. München, 2016.

Schlagworte: Entscheidungen treffen, Denken, Denkmuster

Wie treffen wir unsere Entscheidungen? Warum ist Zögern ein überlebensnotwendiger Reflex, und warum ist es so schwer zu wissen, was uns in der Zukunft glücklich macht? Daniel Kahneman, Nobelpreisträger und einer der einflussreichsten Wissenschaftler unserer Zeit, zeigt anhand ebenso nachvollziehbarer wie verblüffender Beispiele, welchen mentalen Mustern wir folgen und wie wir uns gegen verhängnisvolle Fehlentscheidungen wappnen können.

[UB FFM: Titel: Schnelles Denken, langsames Denken \(hebis.de\)](#)

English Version: Thinking, fast and slow

Kahneman, Daniel: Thinking, fast and slow: the international bestseller. London [u.a.], 2012.

Subject Terms: mind, decisions, practical techniques

Why is there more chance we'll believe something if it's in a bold type face? Why are judges more likely to deny parole before lunch? Why do we assume a good-looking person will be more competent? The answer lies in the two ways we make choices: fast, intuitive thinking, and slow, rational thinking. This book reveals how our minds are tripped up by error and prejudice (even when we think we are being logical), and gives you practical techniques for slower, smarter thinking. It will enable to you make better decisions at work, at home, and in everything you do.

[UB FFM: Titel: Thinking, fast and slow \(hebis.de\)](#)





SCHLÜSSELKOMPETENZEN IM STUDIUM

KONTAKT

Ann-Kathrien Schrimpf
Schlüsselkompetenzen im Studium

IG-Farben-Gebäude, Raum 3.551
Tel: 069 798-32643

Mail: schluessselkompetenzen@uni-frankfurt.de
<https://schluessselkompetenzen.uni-frankfurt.de>