

Von: [HEalthy Hochschule](#)
An: sp-allestud@hs-esslingen.de
Cc: [Hoppe, Verena](#)
Betreff: HEalthy Hochschule Newsletter Ausgabe 26
Datum: Donnerstag, 14. Januar 2021 10:27:00
Anlagen: [image001.png](#)
[oledata.mso](#)
[image005.png](#)
[image006.png](#)
[image002.png](#)

Ausgabe: 26 | 2021



Neues Jahr- neue Herausforderungen!

Ein frohes und gesundes Jahr 2021!
Wir hoffen, dass Du das alte Jahr gut abgeschlossen hast und umso motivierter in das neue gestartet bist.

Pünktlich zum Jahresstart und Beginn der Prüfungsphase wollen wir Dir in diesem Newsletter ganz konkrete Hilfestellungen an die Hand geben: Hast du Dir z.B. auch schon mal gewünscht, eine klare Übersicht zu haben, was Du beim Verfassen von Hausarbeiten und bei der Vorbereitung auf Prüfungen beachten solltest?
Solche Checklisten geben unglaublich viel Sicherheit und Orientierung, und deshalb wollen wir dich mit dem Inhalt dieses Newsletter dabei unterstützen, dir deine ganz persönlichen Checklisten zu erstellen.

Vorab haben wir aber noch eine **! WICHTIGE ANKÜNDIGUNG !** zu machen: Das HEalthy Hochschule Team sucht freiwillige Teilnehmer*innen für die Durchführung einer anonymen Fokusgruppenerhebung (ca. 1h) innerhalb der nächsten 3 Wochen. Ziel der Erhebung ist es, Ansatzpunkte zur Förderung der Studierendengesundheit zu ermitteln. Die Teilnehmer*innen erhalten als Dankeschön einen kleinen Ernährungsworkshop von uns geschenkt. Wer Interesse an der Teilnahme hat, kann sich bis zum 22.01. anmelden unter Verena.Hoppe@hs-esslingen.de

Deine Hausarbeit

Bei dem Verfassen von Hausarbeiten gibt es einige Aspekte, die Einfluss auf die Notengebung haben. Zum Beispiel sind Layout, Aufbau und Umfang der Arbeit genau vorgegeben. Genauere Details zu den Vorgaben der Hochschule Esslingen findest du [hier](#).

Wir möchten Dir gerne über die formalen Aspekte hinaus hilfreiche Tipps und Tricks geben.

Bevor du mit dem Verfassen einer Hausarbeit beginnst, ist es gut dich erstmal umfassend mit deinem Thema auseinanderzusetzen und nach guten Literaturquellen zu recherchieren. Eine Mischung aus verschiedenen Medien wie Fachbücher, Fachzeitschriften und offiziellen und seriösen Websites ist zu empfehlen. Du solltest dir einen guten Überblick verschaffen, welche Aspekte mit deinem Thema zusammenhängen und im Hinblick auf deine Forschungsfrage oder Zielsetzung der Hausarbeit entscheiden, welche dieser Aspekte du in deiner Hausarbeit aufgreifst.

Am besten fängst du mit dem Verfassen des Hauptteils deiner Arbeit an. Einleitung und Fazit raten wir dir am Schluss zu schreiben, denn um eine gute Einleitung verfassen zu können, musst du wissen, was die wichtigsten Punkte in deinem Hauptteil sind. Während du deinen Text verfasst, ist es ratsam, dass du deine Quellen immer sofort im Text und im Literaturverzeichnis einfügst. Denn wenn du viele verschiedene Quellen hast und diese nicht immer gleich dokumentierst, kannst du schnell durcheinanderkommen und es wird dir hinterher schwerfallen, die Quellenangaben den richtigen Textpassagen



Prüfungsangst ist für Dich kein Fremdwort?

Die TK hat einige [wertvolle Tipps](#) zusammengestellt, wie man damit umgeht, u.a. ein Anti-Stress Training speziell für Studierende.

Blackout bei der Prüfung? Das kannst Du tun!

- Versuche nicht Dich mit Gewalt zu erinnern → das macht Dich panischer
- Stelle eine mentale Distanz zur Klausur her → aus dem Fenster schauen, sich auf die eigene Atmung konzentrieren, etwas trinken
- frühere Lernsituation visualisieren →
sich daran erinnern den Stoff vorbereitet und verstanden zu haben
- Spanne und entspanne Deine Beinmuskulatur, ziehe die Zehen an → löst überflüssige Energie

Photo by Max van den Oetelaar on Unsplash

Nice to Know So erstellst du eine gute Präsentation:

Bevor du beginnst, sind folgende Fragen wichtig zu beantworten:

Was ist das Ziel der Präsentation?

zuzuordnen. Bevor du deine Hausarbeit abgibst, könntest Du zur Korrektur deiner Hausarbeit jemanden aus deinem privaten Umfeld fragen, ob er oder sie dich unterstützt. Denn wenn man sich längere Zeit mit einer Hausarbeit beschäftigt, so sieht man irgendwann „vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr“ und wird sozusagen blind für Schreib- und Grammatikfehler oder inhaltliche „Lücken“.

Photo by [Green Chameleon](#) on Unsplash

Deine Prüfungsvorbereitung

Um Dich auf eine Prüfung entspannt vorzubereiten, empfehlen wir Dir diese Schritte:

1. Schaffe dir als erstes ein gutes Lernumfeld mit viel Ruhe (Handy am besten auf Flugmodus stellen oder in einen anderen Raum legen), Licht und Ordnung um Dich herum.
 2. Als nächstes ist es hilfreich einen Lehrplan zu haben, der Dir einen Überblick über die zu lernenden Themen gibt, die Du dann noch priorisieren und in kleine Lerneinheiten aufteilen solltest. Überlege Dir außerdem immer schon am Tag vorher, mit welchen Themen ihr euch am nächsten Tag beschäftigen wollt und auch wie lange. Sei dabei realistisch, weniger aber dafür kontinuierlich ist hier das Stichwort.
 3. Vielleicht fragst Du dich jetzt, wie genau Du denn beim Lernen vorgehen kannst? Nun, hier gibt es verschiedene Lernmethoden, probiere einfach aus, was Dir am ehesten liegt, z.B.:
- **Prägnante schriftliche Zusammenfassungen erstellen**
 - **Durch Mindmaps komplexe Themen visualisieren um Verbindungen und Zusammenhänge zu erkennen**
 - **Kleine Lerngruppen bilden**
 - **eigene Prüfungsfragen formulieren und beantworten**

Wir hoffen dieser Newsletter hilft Dir gut durch die Prüfungszeit zu kommen und wünschen Dir viel Erfolg, Energie und Gelassenheit für deine anstehenden Aufgaben.

Dein HEalthy Hochschule Team

Wer ist die Zielgruppe? Wie sehen die Rahmenbedingungen und Anforderungen aus?

Bei der Gestaltung von PowerPoint Folien solltest du zum einen auf ein einheitliches Folienlayout und eine gute Lesbarkeit achten, am besten du richtest dir vorher den sogenannten Folienmaster ein. Weniger ist oftmals mehr: reduziere den Text pro Folie auf ein Minimum und arbeite eher mit dem Notizfeld unter der Folie. Wir empfehlen dir deine Präsentation auf jeden Fall doppelt zu sichern, am besten auf einen USB Stick oder einer Cloud und das Teilen der Präsentation über den Bildschirm schon mal mit anderen Studierenden zu testen.

Quellen:

Bensberg, Gabriele. 2015. Dein Weg zum Prüfungserfolg: Angstfrei durchs Studium: Auswahlverfahren, Prüfungen, Bewerbungen. Berlin, Heidelberg: Springer. PDF-Ebook

Hochschule Esslingen. 2016. [„Empfehlungen zum Zitieren und Belegen in wissenschaftlichen Arbeiten“](#). [Stand: 22.12.20].

Hochschule Esslingen. 2020. [„Grundlagen für das wissenschaftliche Arbeiten: Hausarbeiten, schriftliche Prüfungsleistungen, Bachelorarbeiten und Masterarbeiten“](#). [Stand: 22.12.20].

Hochschulinitiative-Deutschland. 2020. Give-away. [„Vorlage für deine Präsentation“](#). [Stand: 1.12.2020]

1a-studi. 2020. [„Hausarbeit Checkliste“](#), 20. April 2020. [Stand: 22.12.20].