



FRANKFURTER AKADEMISCHES
SCHLÜSSELKOMPETENZ
TRAINING

LITERATUREMPFEHLUNGEN



ANMERKUNG

Die folgenden Literaturhinweise sind eine persönliche Empfehlung des Teams des Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Trainings. Sämtliche Titel sind als eBook kostenlos im Bibliothekskatalog der Goethe-Universität zugänglich.



HOW TO SURVIVE UNIVERSITY?

Survivalguide Bachelor

Bensberg, Gabriele; Messer, Jürgen: Survivalguide Bachelor. Berlin/Heidelberg: Imprint: Springer, 2011.

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

<http://tinygu.de/jbm5>

Bachelor statt Burnout: Entspannt studieren - Wie geht das?

Chirico, Rosaria; Selders, Beate: Bachelor statt Burnout: Entspannt studieren - Wie geht das? Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2010.

Schlagworte: Studium, Ratgeber, Studienerfolg, Bachelor, Burnout, Bologna-Reform, Methoden, Tipps Tricks, Stressprävention, Stressmanagement, Selbstmanagement, Studienanforderungen, Laufbahngestaltung, berufliche Orientierung

»Bachelor statt Burnout« besteht aus vier Kapiteln: Im ersten Kapitel geht es um die Bologna-Reform mit ihren Schwächen, aber auch ihrem Potenzial und den Möglichkeiten der studentischen Mitbestimmung. Im zweiten Kapitel stehen Stressprävention und Stressbewältigung im Mittelpunkt und im dritten Kapitel findest du Methoden und Tipps, die die Erfüllung der Studienanforderungen erleichtern. Das vierte Kapitel widmet sich Fragen der beruflichen Orientierung und Laufbahngestaltung.

<http://tinygu.de/4gqx>





**FRANKFURTER AKADEMISCHES
SCHLÜSSELKOMPETENZ
TRAINING**

KONTAKT

Frankfurter Akademisches
Schlüsselkompetenz-Training

IG-Farben-Gebäude, Raum 3.551

Tel: 069 798-32643

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

Ansprechpartnerinnen:

Christina Held (Inhaltliches)

Ann-Kathrien Schrimpf (Organisatorisches)