

Studienbeginn

Die ersten Tage an der ETH Zürich sind gemeistert! Damit Sie sich im neuen Umfeld rascher einleben und den Studienalltag Ihren Bedürfnissen entsprechend organisieren können, finden Sie hier ein paar Anregungen.

Motivation

Was interessiert mich an meinem Studiengang? Was möchte ich mit meinem Studium erreichen?

Was möchte ich in meinem Studiengang **im ersten Studienjahr** erreichen?

Lernen

Bewerten Sie folgende Aussagen (1 = trifft überhaupt nicht zu und 5 = trifft voll und ganz zu).

	1	2	3	4	5
Ich kenne Inhalt und Lernziele der jeweiligen Fächer.					
Ich weiss, wie ich mir einen Überblick über den Lernstoff und die verschiedenen Fächern schaffe.					
Ich weiss, wie ich den Lernstoff strukturieren kann.					
Ich weiss, welches Lernmaterial in den jeweiligen Fächern benötigt wird und wo ich es beschaffen kann.					
Ich weiss, wie meine Leistung in den jeweiligen Fächern kontrolliert wird.					
Ich weiss, welche Fächer Präsenzstunden anbieten und wann diese stattfinden.					
Ich weiss, wo ich mir fachliche Unterstützung holen kann.					
Ich weiss, in welcher Lernumgebung ich konzentriert arbeiten kann.					
Ich habe eine Lerngruppe gefunden.					

Wählen Sie zwei Bereiche von oben aus, in denen Sie sich in den nächsten drei Wochen verbessern möchten.

1.

2.

Was können Sie konkret tun, um sich in diesen Bereichen zu verbessern?

1.

2.

Organisation

Bewerten Sie folgende Aussagen (1 = trifft überhaupt nicht zu und 5 = trifft voll und ganz zu).

	1	2	3	4	5
Ich habe mir einen Wochenplan mit Vorlesungs-, Übungs- und Lernzeiten sowie Freizeit erstellt.					
Ich halte mich an diesen Wochenplan.					
Ich weiss, wie ich meine Vitalität aufbaue und erhalte (z.B. mit Sport, Musik, Entspannung, Ernährung).					
Ich kenne die wichtigsten Ansprechpersonen für administrative Belange an der ETH.					
Ich habe Kolleginnen und Kollegen gefunden, mit denen ich mich austauschen kann.					
Ich kenne jemanden aus einem höheren Semester oder aus dem Fachverein.					
Ich finde mich im ETH Campus zurecht und weiss, wo ich was finde (Bibliothek, Computerräume, Verpflegungsmöglichkeiten, ASVZ, Arbeitsplätze etc.).					
Ich habe eine Unterkunft (WG, eigene Wohnung, Wohnheim etc.) gefunden und mich eingelebt.					
Ich habe die Finanzierung des Studiums und meines Lebensunterhalts geregelt.					

Wählen Sie zwei Bereiche von oben aus, in denen Sie sich in den nächsten drei Wochen verbessern möchten.

1.

2.

Was können Sie konkret tun, um sich in diesen Bereichen zu verbessern?

1.

2.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Unterstützung zu folgenden Themen?

- Studienalltag organisieren
- Konzentriert und motiviert studieren
- Lernen lernen
- Prüfungen vorbereiten und bewältigen
- Mit Druck und Stress umgehen
- Studiensituation reflektieren und verändern
- Entscheidungen treffen
- Zuversichtlich bleiben

Dann wenden Sie sich an die zuständige Person aus dem Team Beratung/Coaching:

D-INFK, D-ERDW und D-USYS (UMNW)

Regula Cinelli | HG F 68.1 | 044 632 73 24 | regula.cinelli@sts.ethz.ch

D-CHAB, D-MATL, D-MAVT und D-MTEC

Mario Foppa | HG F 68.4 | 044 633 28 59 | mario.foppa@sts.ethz.ch

D-BIOL, D-MATH und D-PHYS

Dr. Daniel Köchli | HG F 67.3 | 044 632 63 43 | daniel.koechli@sts.ethz.ch

D-HEST, D-GESS und D-USYS (AGR)

Barbara Koch-Kiennast | HG F 67.4 | 044 632 97 16 | barbara.koch@sts.ethz.ch

D-ARCH, D-BAUG und D-ITET

Regula Spaar | HG F 68.2 | 044 632 40 87 | regula.spaar@sts.ethz.ch

→ Weitere Informationen: www.sts.ethz.ch