



## Stressfrei(er) studieren – Tipps und Tools

03. November 2021, 14.30 Uhr

Moderation: Albulena Krasniqi & Elena Bandt

## Beende bitte den Satz:

Um unter den aktuellen Bedingungen gut studieren zu können, wünsche ich mir...



Geht mit eurem Smartphone oder Laptop auf **www.menti.com** und gebt den Code **67158015** ein.

Ihr könnt pro Person 3 Einträge schreiben.





## Themen-Überblick

- Recherchieren
- Gruppenarbeit
- Für Prüfungen lernen
- Hausarbeiten und Abschlussarbeiten schreiben
- Campusleben
- Offene Austausch-Runde





## VPN (Virtual private network)

### Virtual Private Network - VPN



Quelle: ZIM

Über ein virtuelles privates Netzwerk ist es möglich, auf Netzwerkressourcen aus dem Internet zuzugreifen, die lokal ("privat") an der Universität Potsdam zur Verfügung stehen. Dazu 'loggt' man sich in das Campusnetzwerk ein und kann dann die Privilegien nutzen, die im universitätsinternen Netzwerk angeboten werden (beispielsweise das Recherchieren in Onlinekatalogen oder der Zugriff auf lokale Dienste).

Die Verbindung wie auch alle übertragenen Daten werden verschlüsselt. Einsatzzweck ist beispielsweise der Zugriff auf universitätseigene Netzwerkressourcen über kommerzielle Provider (DSL-Nutzer).

Anleitungen vom ZIM: <https://www.uni-potsdam.de/de/zim/angebote-loesungen/vpn>

VPN - Screencast auf Media.up: <https://mediaup.uni-potsdam.de/Play/34133>



The screenshot shows the Moodle.UP website. At the top left is the University of Potsdam logo and the text 'Moodle.UP'. To the right is a search bar labeled 'Kurse suchen'. Below this is a dark blue banner with the Moodle logo and the text 'Moodle.UP' and 'Willkommen auf der zentralen E-Learning-Plattform Moodle.UP der Universität Potsdam.' Below the banner are three white boxes with blue borders:

- Hilfe & Infos**: Hilfe und Informationen für Nutzer finden Sie beispielsweise im [Hilfeforum](#) und auf der [Online Lehre 2020](#) Webseite. Hier finden Sie die Verhaltensregeln: [Code of Conduct](#)
- Account**: Hier können Sie einen [Universitätsgast-Account](#) beantragen. Für einen einfachen Moodle-Zugang, ohne die Nutzung von anderen Diensten (z.B: Media.UP), können Sie hier einen [Moodle-Gast-Account](#) beantragen. Account-Probleme? [zim-service@uni-potsdam.de](mailto:zim-service@uni-potsdam.de)
- Infos für Lehrende**: Wenn Sie einen neuen Kurs beantragen wollen, nutzen Sie bitte folgendes Formular: [Kursantrag](#) (Vorherige Anmeldung erforderlich)

- Lernplattform der Universität Potsdam
- Kommiliton:innen kontaktieren
- Foren abonnieren (per Mail benachrichtigt werden, wenn es neue Einträge gibt)

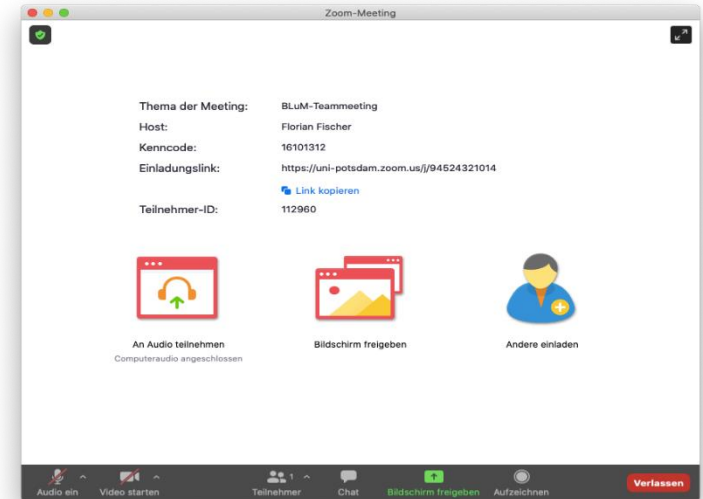


Kurze Infotexte und Screencasts mit den wichtigsten Funktionen:

<https://www.uni-potsdam.de/de/zfg/lehre-und-medien/online-lehre-2020/digitales-lernen#c514335>



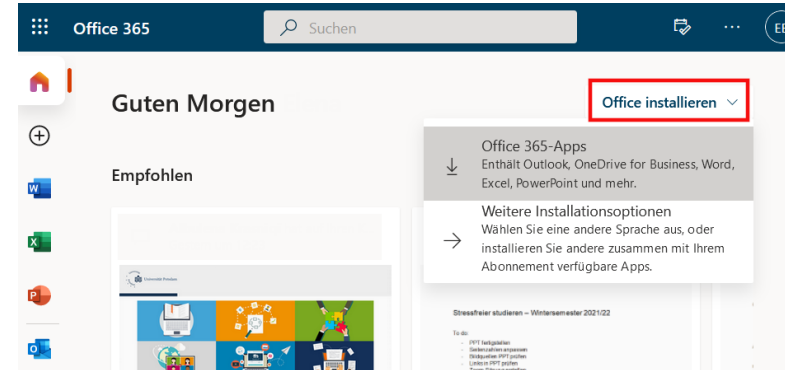
- Einmalige Registrierung auf <https://uni-potsdam.zoom.us/> über Single Sign-on (SSO)
- Auch zur Kommunikation unter Studierenden geeignet (z.B. für Gruppenarbeiten, Besprechungen, Vorbereitung auf Referate etc.)
- Über Browser oder Download von App möglich



 <https://uni-potsdam.zoom.us/>

 Zoom - Campuslizenz der UP: <https://www.uni-potsdam.de/de/zim/angebote-loesungen/webconferencing/zoom>

- Universität Potsdam ist dem Hochschul-Rahmenvertrag von Microsoft beigetreten: kostenfreie Nutzung von Office 365 möglich
- Anmeldung mit Langform-Adresse *vorname.nachname@uni-potsdam.de* auf der Office 365 Education Webseite
- Arbeiten ist über Browser oder Download des Programms möglich



<https://www.office.com/>

🔗 Seite für die Anmeldung: <https://www.microsoft.com/de-de/education/products/office>

🔗 Microsoft Campuslizenz der UP: <https://www.uni-potsdam.de/de/zim/angebote-loesungen/software-campuslizenzen/microsoft-campuslizenz>

## Pad.UP – Etherpad (als Alternative zu Office 365)

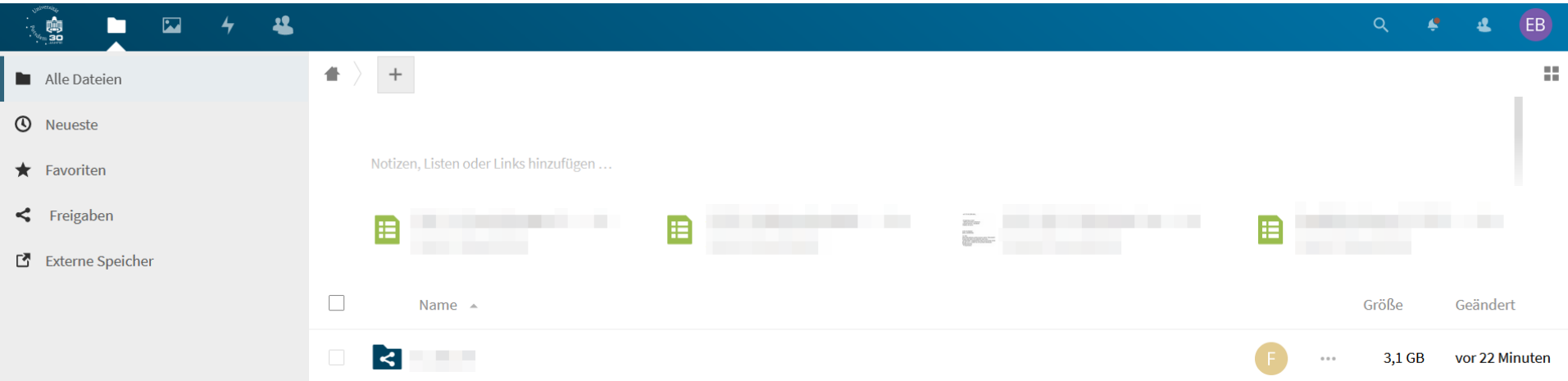
- Gemeinsames Erstellen von Textdokumenten in Echtzeit
- Zugriff und Bearbeitung von überall möglich
- Browserbasiert

The screenshot shows a web browser window at [padup.uni-potsdam.de](https://padup.uni-potsdam.de). The interface includes a navigation bar with a 'LOGOUT' button, a header with the university logo, and a main editing area. The editing area contains a document titled 'Digitales Lernen | ZfQ + AStA' with the following content:

1 **Digitales Lernen | ZfQ + AStA**  
2  
3 **Treffen am 16. September, 10.00 Uhr**  
4  
5 Themen:  
6 • vor allem Tool bezogen  
7 • Fokus auf Office 365

<https://www.uni-potsdam.de/en/elis/e-learninganderup/e-learning-dienste-der-up/padup>

- Hochladen, Speichern und Teilen von (großen) Dateien
- Im Browser nutzen oder Desktop-Client einrichten



<https://boxup.uni-potsdam.de/index.php/login>

Anleitung zur Einrichtung des Desktop-Clients: <https://www.uni-potsdam.de/de/boxup/installation/desktop-client-windows>

## Aufgaben sammeln und Priorisieren

- Aufgaben in konkrete Teilschritte unterteilen (was ist zu tun?)
  - Alle Aufgaben sammeln (alles aufschreiben!)
  - Anschließend Priorisieren (was ist wichtig, was ist dringend?)
  - Realistische Absprachen treffen und Deadlines setzen
  - Zeitpuffer einplanen
- 
- Gute Grundlage: SMARTe Ziele setzen



**To-Do-Liste schreiben:** auf Papier oder digital, z.B. mit der App Evernote oder in Pad.UP  
*Alles an einem Ort sammeln!*



Welche Fragen habt ihr?



# 5 Minuten Pause



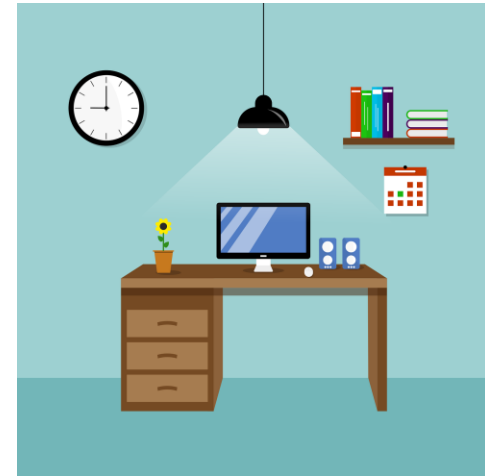
Studi-Pausenexpress: <https://www.uni-potsdam.de/de/hochschulsport/specials/studi-pausenexpress>  
<https://www.instagram.com/feelgoodcampus/?igshid=okku8o276tvo>





- Für konzentrierte Arbeitsumgebung sorgen
- Ablenkung vermeiden
- Universitätsbibliothek (Standorte: Golm, Neues Palais, Griebnitzsee)

Recherche ▾ Benutzung ▾ Kurse & Beratung ▾ Publizieren ▾ Über uns ▾



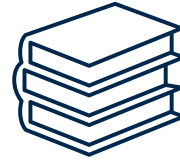
- Zeitfresser identifizieren und eliminieren
- “**Eat that frog**“ → unangenehme Aufgaben zuerst erledigen
- Effektiver arbeiten oder lernen mit der **Pomodoro-Technik**
  1. Aufgabenschritte aufschreiben
  2. nacheinander für 25 Minuten bearbeiten
  3. dann 5 Minuten Pause machen
  4. nach vier Durchgängen eine längere Pause machen



**Ablenkung durch das Handy vermeiden**, z.B. mit der App *Forest* oder den Flugmodus aktivieren



## Hausarbeit/Abschlussarbeit schreiben



- Citavi Team – Campuslizenz von der UP erworben
  - Recherche in Bibliothekskatalogen und Fachdatenbanken
  - Verwaltung von Literaturquellen
  - Komfortable Zitierung und automatische Erstellung von Literaturverzeichnissen in unterschiedlichen Zitationsstilen im Zusammenspiel mit Word, Open office writer und LaTeX
  
- Alternative: Zotero



 Citavi-Lizenz der UP: <https://www.uni-potsdam.de/de/zim/angebote-loesungen/software-campuslicenzen/campuslizenz-citavi>

 <https://www.zotero.org>

## Motiviert bleiben

- Klare Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen durch kleinere Arbeitsschritte (z.B. „Hausarbeit schreiben“ → Thema festlegen, Literatur recherchieren, Bücher bestellen,...)
- Produktives Feedback einholen (z.B. von Kommiliton:innen oder Lehrpersonen)
- Erfolge feiern und sich belohnen



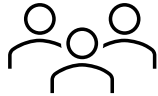
**Ideen für Belohnungen**  
sammeln, oder sich  
inspirieren lassen von der  
Liste im *Wissenspeicher*  
(Folie 27)

### Umgang mit Prokrastination

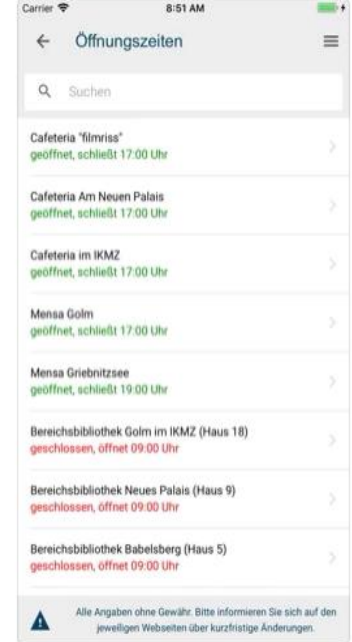
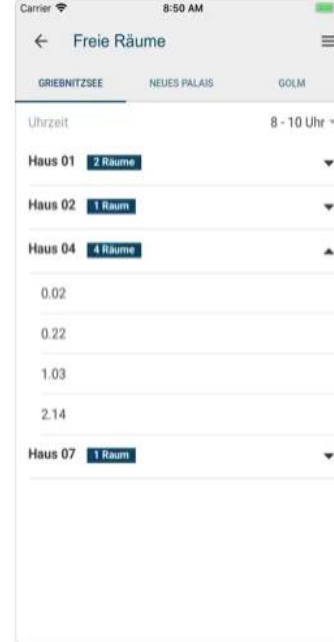
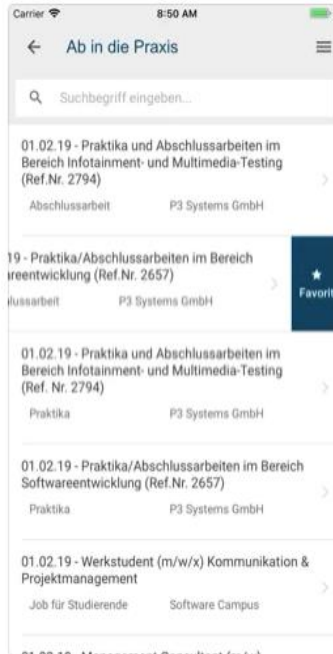
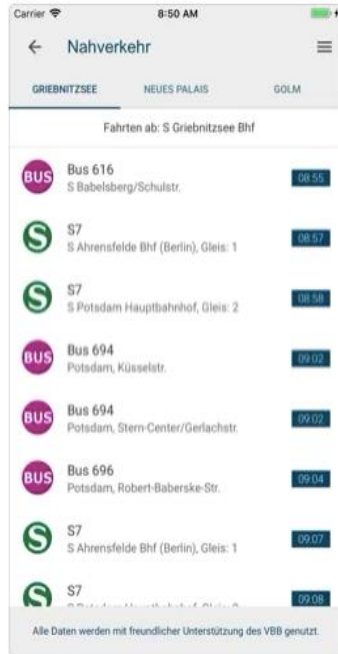
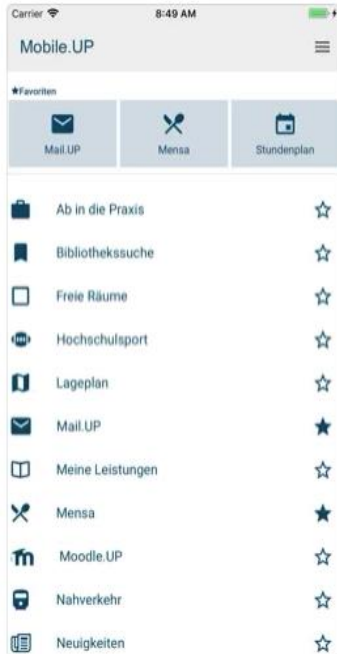
- Entsteht häufig durch unklare Zielsetzung oder zu groß scheinende Aufgaben
- Routinen für Arbeits- und Lernphasen entwickeln
- Sich vernetzen (z.B. digitale Lerngruppe bilden)
- Grund für Aufschieben hinterfragen

→ Eigene Motivation im Blick behalten und darauf reagieren

📄 Bei anhaltenden Motivationsproblemen kann die psychologische Beratung der UP helfen:  
<https://www.uni-potsdam.de/de/studium/beratung/psychologische-beratung>



## Mobile.UP - Die ganze Uni in deiner Hand



<https://www.uni-potsdam.de/de/mobileup/index>

- Angebote von A bis Z
- auch Angebote des Feel Good Campus inkludiert
- Bsp.: "Study-Life-Balance"-Kurs oder "Selbstorganisiertes Arbeiten"-Kurs
- "Studi-Leben im NIL-Studentinnenkeller"

Universität  
Potsdam  
30  
Jahre

Zentrum für  
Hochschulsport

STUDIUM ▾ FORSCHUNG ▾ UNIVERSITÄT ▾ ONLINE-DIENSTE ▾

Sportprogramm & Fitnessclub ▾ Gesundheitsförderung & Zielgruppenangebote ▾ Aus- und Weiterbildungen & Events ▾ Wettkampfsport & Spitzensport ▾ Kontakt & Service ▾

Neues Programm

Ab dem 15. Oktober könnt ihr das neue Programm sehen, ab dem 19. Oktober buchen! | Foto: Tobias Hopfgarten

1 | 5

<https://www.uni-potsdam.de/de/hochschulsport/>





[UP entdecken](#) / [UP erleben](#) / [Erstsemesterbegrüßung & WarmUP!](#) / [WarmUP! | Digitaler Markt der Möglichkeiten](#) / [Hochschulgruppen](#)

### Übersicht

Neujahrsempfang

Sportlerempfang

Universitätsball

Potsdamer Tag der Wissenschaften

Zentrale Abschlussfeier

Campus Festival

Kinder-Universität

Erstsemesterbegrüßung & WarmUP!

Erstsemesterbegrüßung | Programm

## Hochschulgruppen



**WarmUP**  
 Digitaler Markt der Möglichkeiten  
 Hochschulgruppen

Foto: Thomas Roesse

- Eine Vielzahl von Gruppen, die verschiedene Interessen abdecken (Politik, Gesellschaft, Ehrenamt, Bildung, Umwelt, Religion...)



<https://www.uni-potsdam.de/de/organisation/weitere-einrichtungen/eingetragene-vereinigungen>

### Fachschaften




Foto: Thomas Roesse

Die Fachschaftsräte, auch FSR oder FaRa genannt, sind die Interessenvertretungen der Studierenden in den einzelnen Fächern und Instituten. Sie werden gewählt, um die Fachschaft (also die Summe der Studierenden in einem Institut/einem Fach) zu vertreten und zu verwalten. Sie unterstützen Projekte von Studierenden und Lehrenden, setzen sich für die Interessen der Studierenden in diversen Gremien ein, organisieren Festivitäten und sorgen für kulturelle Höhepunkte. An die Fachschaftsräte könnt Ihr euch auch im Falle von Problemen oder bei Fragen zur Studienorganisation wenden.

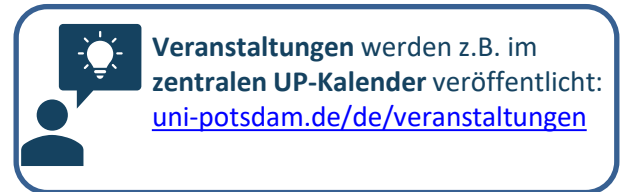
- Vertretung von Fächern bzw. Fachbereichen
- Jede:r kann mitmachen!

Hilfe bei:

- => Erstellen des Stundenplanes
- => Planung des Studiums
- => Fragen zur Studienordnung
- => Fragen zu Prüfungen
- => ...


<https://www.uni-potsdam.de/de/organisation/weitere-einrichtungen/fachschaften>

- **Wissenspeicher: Fit fürs digitale Studieren** der Zentralen Studienberatung:  
<https://www.uni-potsdam.de/de/studium/beratung/behinderung/wissenspeicher>
- **Schreibberatung Zessko** (Workshopangebote, Online-Ressourcen, Schreibgruppen, Moodle-Kurs):  
<https://www.uni-potsdam.de/de/zessko/selbstlernen/schreibberatung>
- **ZfQ-Übersicht: Digitales Lernen:**  
<https://www.uni-potsdam.de/de/zfq/lehre-und-medien/online-lehre-2020/digitales-lernen>
- **Tutorium des ZIM (u.a. zu PowerPoint, Word, Citavi):**  
<https://www.uni-potsdam.de/de/zim/beratung-hilfe/lernen-und-arbeiten/tutorien>
- **Universitätsbibliothek Kurse und Tutorien:**  
<https://www.ub.uni-potsdam.de/de/kurse-beratung/index>
- **Allgemeiner Studierendenausschuss (AStA) der Uni Potsdam:**  
<http://astaup.de/> Kontakt: [info@astaup.de](mailto:info@astaup.de)



## UP-Dienste im Überblick



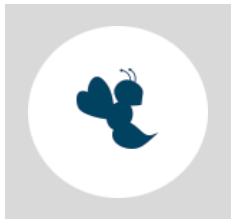
Media.UP



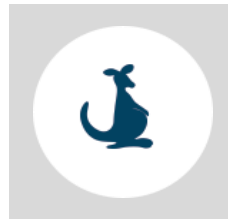
Mail.UP



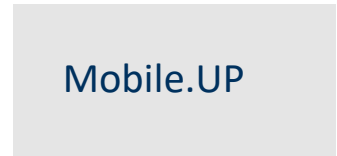
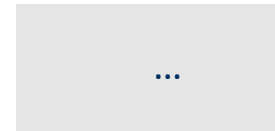
Moodle2.UP





Pad.UP



Box.UP



Mobile.UP

-  <https://accountup.uni-potsdam.de/>
-  <https://www.uni-potsdam.de/de/elis/e-learninganderup/e-learning-dienste-der-up>

Anmelden mit  
**Benutzername ohne**  
**@uni-potsdam.de**





Was denkt ihr?



Welche Fragen habt ihr?



**Danke für eure Aufmerksamkeit!**



# Austauschrunde



[1]: alle Bilder von: [www.uni-potsdam.de/de/zfg/lehre-und-medien/online-lehre-2020/digitales-lernen](http://www.uni-potsdam.de/de/zfg/lehre-und-medien/online-lehre-2020/digitales-lernen)

[2]: pixabay.com

[5]: Screenshot von: <https://www.uni-potsdam.de/de/zim/angebote-loesungen/vpn>

[7]: Screenshot von: <https://moodle2.uni-potsdam.de/>

[8]: Screenshot von: <https://support.zoom.us/>

[9]: Screenshot von: <https://www.office.com/>

[10]: Screenshot von: [www.padup.uni-potsdam.de](http://www.padup.uni-potsdam.de)

[11]: Screenshots von: <https://boxup.uni-potsdam.de/index.php/login>

[12]: Pixabay: <https://pixabay.com/de/vectors/haftnotizen-tabelle-display-2247431/>

[16]: Pixabay: <https://pixabay.com/de/illustrations/hintergrund-kalender-gesch%C3%A4ft-5048215/>

<https://www.uni-potsdam.de/de/mobileup/index>

[19]: Pixabay: <https://pixabay.com/de/illustrations/online-bildung-lms-e-learning-3410266/>

[23]: Screenshot von: <https://www.uni-potsdam.de/de/hochschulsport/>

[24 und 25]: Screenshot von: <https://www.uni-potsdam.de/de/up-entdecken/up-erleben/warmup-digitaler-markt-der-moeglichkeiten/hochschulgruppen-fachschaften>

[27]: Screenshots von: <https://www.uni-potsdam.de/de/single-sign-on/angebundene-dienste.html>