

# Lernberatung

Ein Angebot der ZSB

**L**...ernlust steigern

**E**...ffizient arbeiten

**R**...outiniert auftreten in Prüfungssituationen

**N**...eue Herausforderungen meistern

**E**...rfolgreich planen

**N**...achhaltig behalten

## Kontakt

*kerstin.zimmermann@ur.de*

*Studentenhaus Zi. 2.23*



Universität Regensburg

## LITERATUREMPFEHLUNGEN ZUM THEMA LERNEN UND PRÜFUNGEN

Literatur	Signatur Hochschul- und Universitäts-Bibliothek
Hafner, B. / Kronenberger, U. (2015). Entspannt Prüfungen bestehen. Ein Manual für Studierende in Lern- und Prüfungszeiten. Bern: Huber.	17/CX 3000 H139 Universitätsbibliothek Regensburg./ Lehrbuchsammlung
Krengel, Martin (2013). Bestnote. Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren; mit den besten Techniken für Motivation, Konzentration, Lesen, Zeitmanagement, Verständnis, Lernen. Lauchhammer: Eazybookz.	17/CP 5200 K92(4) Universitätsbibliothek Regensburg / Lehrbuchsammlung
Svantesson, Ingemar. (2001). Mind mapping und Gedächtnistraining - übersichtlich strukturieren; kreativ arbeiten; sich mehr merken. Offenbach: GABAL.	F 03/CP 5000 S968(6)+1 OTH- Hochschulbibl.Rgbg/Seybothstr. [Freihandbestand]
Kruse, Otto (2000). Keine Angst vor dem leeren Blatt - ohne Schreibblockaden durchs Studium. Frankfurt: Campus.	00/AK 39580 K94(8), Universitätsbibliothek [Magazin]
Metzig, Werner (2009). Prüfungsangst und Lampenfieber. Bewertungssituationen vorbereiten und meistern. Berlin [u.a.]: Springer.	00/CX 4500 M596(4), Universitätsbibliothek [Magazin]
Seiwert, Lothar. (2002). Das 1 x 1 des Zeitmanagement. München: Redline Wirtschaft bei Verl. Moderne Industrie.	F 01/QP 410 S462 E3(23)+1 OTH- Hochschulbibl.Rgbg/Prüfeningenstr. [Freihandbestand]
Covey, S.R. (2008). Die sieben Wege zur Effektivität – Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg., erw. und überarb. Neuausg., 10. Aufl. Offenbach: GABAL.	Englische Originalversion: F 03/WIR 549 062, OTH- Hochschulbibl.Rgbg/Seybothstr. [Freihandbestand]
Basco, Monica R. (2012). Schluss mit Prokrastinieren. Wie Sie heute beginnen, mit dem Aufschieben aufzuhören. Bern: Huber.	F 03/CU 8500 B298+1, HS.R, Seybothstr. [Freihandbestand]

## INTERESSANTE LINKS ZUM THEMA LERNEN UND PRÜFUNGEN

- **Lerntechniken / allgemeiner Überblick**
  - <https://www.uni-bielefeld.de/studium/studierende/information-studienberatung/studientechniken/literatur-links-angebote/Studientechniken.pdf>
  - <https://studium.lerntipp.at>
  - <http://www.studienstrategie.de/>
- **Gedächtnistechniken**
  - <http://www.brain-fit.com/html/loci.html>
- **Mind mapping**
  - <https://de.wikipedia.org/wiki/Mind-Map>
- **Hausarbeit / Seminararbeit / Referat**
  - <https://www.hausarbeiten.de/diehausarbeit.html>
  - [https://www.studis-online.de/Studieren/Wissenschaftliche\\_Texte/](https://www.studis-online.de/Studieren/Wissenschaftliche_Texte/)
- **Prüfungen**
  - <https://www.stw.uni-heidelberg.de/sites/default/files/download/pdf/pbs-pruefungen.pdf>
  - <https://www.pruefungsratgeber.de/>
- **Zeitplanung und Selbstmanagement**
  - <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNTECHNIK/Zeitplanung.shtml>
  - <https://www.studis-online.de/Studieren/Lernen/zeitmanagement-fuers-studium.php>
- **Motivation / soft skills**
  - <https://www.soft-skills.com/erfolgstagebuch-fuehren/>
- **Prokrastination**
  - <https://lexikon.stangl.eu/814/prokrastination>
- **Podcast „podschnack“ der Universität Vechta  
(z. B. Prüfungsangst, Workload, gesund studieren, Prokrastination, ...)**
  - <https://www.uni-vechta.de/vibes/medien/podcast>
- **Kostenloser pool von Zusammenfassungen**
  - <https://www.studydrive.net/de/>

## Lernberatung an der ZSB Regensburg

**Dipl.-Psych. Kerstin Zimmermann**

Studentenhaus Zi. 2.23, 0941/943-5545

E-Mail: [kerstin.zimmermann@ur.de](mailto:kerstin.zimmermann@ur.de)

**Gerne unterstütze ich Sie durch ein persönliches Beratungsgespräch!**

**Bitte beachten Sie auch meine Selbstcoachingvideos in der UR-Mediathek: <https://mediathek2.uni-regensburg.de/list/1328>**

---

Redaktion/Herausgeber:

Zentrale Studienberatung  
Universität Regensburg  
Universitätsstraße 31  
93053 Regensburg

Internet: [www.ur.de/studienberatung](http://www.ur.de/studienberatung)

Tel.: 0941/943-5545

Fax: 0941/943-2415

E-Mail: [kerstin.zimmermann@ur.de](mailto:kerstin.zimmermann@ur.de)

Druck:

Hauseigene Druckerei

aktualisierte Auflage:

November 2023