

## Lernen ist eine komplexe Herausforderung.

Die meisten Studierenden und Auszubildenden nutzen ineffiziente Lernstrategien, fühlen sich oft unmotiviert und kämpfen mit Prokrastination. Schließlich wird in der Schule nur selten thematisiert, wie man effektiv lernen und die Motivation regulieren kann. Nun aber, im Studium bzw. in der Ausbildung, brauchen Lernende Unterstützung – damit sie ihre Ziele erreichen und ihr Potential erfüllen können.



Als Bildungswissenschaftlerin biete ich Workshops, eLearning und Beratung für Studierende, Auszubildende und TutorInnen an. In meinen Lehrveranstaltungen erhalten die Teilnehmenden Impulse für eine nachhaltige persönliche Weiterentwicklung. Das bedeutet, dass ich sie bei einer aktiven Auseinandersetzung mit und Personalisierung der aktuellsten Forschungsergebnisse aus der Lernpsychologie begleiten muss.

Mehr über die Inhalte und Formate möglicher Veranstaltungen können Sie auf den folgenden Seiten lesen. Ich hoffe, dass eine passende Veranstaltung für Sie dabei ist. Wenn nicht, konzipiere ich gerne ein neues Angebot für Sie.

Beste Grüße,  
Nina Bach

Sie möchten...

[...mehr über mich erfahren?](#)

[...mein Profil auf LinkedIn anschauen?](#)

[...mir eine Nachricht schreiben?](#)

[... meine Website besuchen?](#)

# Inhaltsverzeichnis

Klicken Sie direkt auf die Links.

|  | Seite |
|--|-------|
| <a href="#"><u>Study Skills</u></a>  | 3     |
| <a href="#"><u>Exam Pro: Prüfungen erfolgreich meistern</u></a>                  | 4     |
| <a href="#"><u>Mindful Learning: Mit Achtsamkeit zum Lernerfolg</u></a>          | 5     |
| <a href="#"><u>Sei freundlich zu dir: Selbstmitgefühl beim Lernen</u></a>        | 6     |
| <a href="#"><u>Eye to Eye: Beziehungen personenzentriert gestalten</u></a>       | 7     |
| <a href="#"><u>Big changes in small steps: Motivation im Studium</u></a>         | 8     |
| <a href="#"><u>Mindful Willpower: Nachhaltige Selbstdisziplin im Studium</u></a> | 9     |
| <a href="#"><u>Studieren wie die Stoiker</u></a>                                 | 10    |

# Study Skills

## Möglicher Ausschreibungstext

Ist es nicht erstaunlich, dass Menschen jahrelang zur Schule gehen, aber die meisten von ihnen nicht lernen, wie man lernt? Kein Wunder, dass die wenigsten effiziente Lernstrategien kennen und Mythen über das Gehirn erkennen können. Nun haben Sie im Studium / in der Ausbildung die Chance, dies endlich zu ändern. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Zeit und Energie beim Lernen effizient einsetzen können, um Ihre Bestleistung zu erzielen. Dabei finden Sie die Methoden und Strategien, die am besten zu Ihnen passen. So finden Sie Ihre persönlichen Best Practices und können in Zukunft gelassen und erfolgreich lernen.

## Angestrebte Kompetenz

Die Teilnehmenden planen, überwachen und reflektieren ihren Lernprozess. Sie regulieren ihre Motivation und setzen effiziente, effektive Lernstrategien ein. Sie gestalten ihre Lernumgebung bewusst nach ihren Bedürfnissen und entwickeln eine persönliche Zeitmanagementstrategie. Sie passen ihr Lernverhalten an die aktuellen Voraussetzungen und spontane Veränderungen bewusst an, sodass sie ihre Ressourcen stets effizient einsetzen.

## Auf einen Blick: Möglicher Aufbau eines eintägigen Workshops

| Thema                             | Methode                            |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| Bisherige Erfahrungen beim Lernen | Murmelgruppe, Brainstorming        |
| Was ist selbstreguliertes Lernen? | Vortrag, Murmelgruppe              |
| Motivationsstrategien             | Selbsttest, Gruppenpuzzle          |
| Wie funktioniert das Gedächtnis?  | Vortrag, Quiz                      |
| Lernstrategien                    | Markt der Ideen, Plenumsdiskussion |
| Die Lernumgebung gestalten        | Kugellager, Brainstorming          |
| Zeitmanagementstrategien          | Markt der Ideen, Plenumsdiskussion |
| Synthese: Meine Best Practices    | Einzelarbeit, Plenumsdiskussion    |

## Alternative Formate

- Zweitägiger Workshop oder längerer Kurs (z. B. vier Sitzungen)
- Lernmaterialien für Online-Lernumgebungen
- Reiner Onlinekurs
- Webinar

# Exam Pro: Prüfungen erfolgreich meistern

## Möglicher Ausschreibungstext

Obwohl die typische Schullaufbahn voller Klassenarbeiten und Prüfungen ist, wird den wenigsten SchülerInnen gezeigt, wie sie sich optimal auf eine Prüfung vorbereiten können. So stehen die meisten Studierenden/Auszubildenden immer noch vor der Herausforderung, sich effektiv auf ihre Prüfungen vorzubereiten – ohne zu wissen, wie das geht. In diesem Workshop lernen Sie deshalb, wie Sie Ihre Prüfungsvorbereitung planen und strukturieren können, um Ihren Lernerfolg zu maximieren und nicht in Zeitdruck zu geraten. Ebenso lernen Sie, wie Sie Prüfungsstress und -angst vermeiden können und mit welchen Strategien Sie Ihre Prüfung optimal bearbeiten können.

## Angestrebte Kompetenz

Die Teilnehmenden bereiten sich rechtzeitig, strukturiert und effizient auf Prüfungen vor. Sie regulieren und modulieren ihr Lernverhalten fortlaufend, um die bestmögliche Vorbereitung sicherzustellen. Sie bearbeiten Prüfungen effizient und reflektieren sie anschließend. Bei ggf. auftretender Prüfungsangst setzen die Teilnehmenden bewusste Strategien zur Abhilfe ein.

## Möglicher Aufbau eines eintägigen Workshops

| Thema  | Methode                                  |
|--|--|
| Bisherige Erfahrungen mit Prüfungen              | Murmelgruppe, Brainstorming              |
| Schritt 1: Inhalte und Aufgabenformate bestimmen | Vortrag, Einzelarbeit, Plenumsdiskussion |
| Schritt 2: Inhalte gliedern                      | Murmelgruppe, Plenumsdiskussion          |
| Schritt 3: Lernstrategien herleiten              | Markt der Ideen                          |
| Schritt 4: Lernplan erstellen                    | Einzelarbeit, Plenumsdiskussion          |
| Schritt 5: Lernplan anpassen                     | Rollenspiel                              |
| Umgang mit Prüfungsstress und -Angst             | Vortrag, Selbsttest, Brainstorming       |
| Optimale Bearbeitung von Prüfungen               | Gruppenpuzzle                            |

## Alternative Formate

- Webinar
- Lernmaterialien für Online-Lernumgebungen
- Reiner Onlinekurs

# Mindful Learning: Mit Achtsamkeit zum Lernerfolg

## Möglicher Ausschreibungstext

Achtsamkeit ist gleich Meditation? Falsch! Meditation ist nur eine Technik, um Achtsamkeit zu üben. Achtsamkeit ist jedoch eine Art der bewussten Metakognition, die wir auf unterschiedlichste Weisen einsetzen und auf zahlreichen Wegen üben können. Beim Lernen lassen sich z. B. nur mithilfe von Achtsamkeit die Konzentration und Merkfähigkeit verbessern. Auch für ein gutes Zeitmanagement und stabile Motivation ist Achtsamkeit unverzichtbar. Wenn Sie Lernstrategien achtsam einsetzen, erleben Sie außerdem mehr Lernerfolg und Kreativität. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie die Vorteile der Achtsamkeit für Ihren Lernprozess schöpfen können – ganz ohne Meditation.

## Angestrebte Kompetenz

Die Teilnehmenden planen, überwachen und reflektieren ihren Lernprozess selbstreguliert mithilfe von formellen und informellen Achtsamkeitsübungen. So optimieren sie ihre Motivation, Lernstrategien, Lernumgebung und Zeitmanagement ganz nach ihren persönlichen Bedürfnissen.

## Möglicher Aufbau eines eintägigen Workshops

| Thema  | Methode                                     |
|--|---|
| Bisherige Schwierigkeiten beim Lernen                      | Vorstellungsgruppe mit inhaltlichem Zentrum |
| Relevanz der Achtsamkeit für das Lernen                    | Vortrag, Murmelgruppe                       |
| Achtsame Motivation  | Brainstorming, Pyramidenmethode             |
| Achtsamkeit beim Lernen                                    | Markt der Ideen                             |
| Die Lernumgebung achtsam gestalten – Ablenkungen vermeiden | Glückstopf                                  |
| Achtsames Zeitmanagement                                   | Vortrag, Brainstorming                      |
| Wünsche und Ziele für die Zukunft                          | Brief an sich selbst, Plenumsdiskussion     |

## Alternative Formate

- Webinar
- Lernmaterialien für Online-Lernumgebungen
- Reiner Onlinekurs
- Zweitägiger Workshop

# Sei freundlich zu dir: Selbstmitgefühl beim Lernen

## Möglicher Ausschreibungstext

Unser Gehirn tendiert zur Betonung des Negativen, zu Versagensängsten, Prokrastination, zu sozialen Vergleichen und Selbstkritik. In früheren Zeiten hat dies das Überleben gesichert – in der heutigen Welt führen diese psychischen Gewohnheiten jedoch zu chronischem Stress. Zum Glück hilft gegen diese verschiedenen Belastungen ein einziges Mittel: ein gesundes Selbstmitgefühl. Im Gegensatz zum Selbstmitleid beinhaltet Selbstmitgefühl eine Akzeptanz von Herausforderungen und einen starken Glauben an sich selbst. Studierende/Auszubildende, die eine selbstmitfühlende Haltung einnehmen, können Stress vermeiden und Teufelskreise der Prokrastination stoppen, um stattdessen gelassen zu lernen.

## Angestrebte Kompetenz

Die Teilnehmenden nehmen beim Lernen eine selbstmitfühlende Haltung ein, sodass sie keine Blockaden aufgrund von Selbstkritik oder Angst vor Versagen erleben. In schwierigen Situationen setzen sie effektive Strategien für mehr Selbstmitgefühl ein.

## Möglicher Aufbau eines Flipped-Classroom-Workshops

### Vorbereitung in einer Online-Lernumgebung

- Videos zu Selbstmitgefühl
- Schriftliche Reflexionsübungen sowie Audio-Übungen

### Anschließendes halbtägiges Workshop

| Thema   | Methode                                       |
|---|---|
| Definition des Selbstmitgefühls                                   | Vorstellungsgruppe mit inhaltlichem Zentrum   |
| Positive Erfahrungen  | Blitzlicht                                    |
| Fallbeispiel: Selbstmitgefühl in einer herausfordernden Situation | Send-a-problem                                |
| Offene Fragen und Herausforderungen                               | Referate der Teilnehmenden, Plenumsdiskussion |
| Wünsche und Ziele für die Zukunft                                 | Einzelarbeit, Plenumsdiskussion               |

## Alternative Formate

- Webinar
- Reiner Onlinekurs
- Kurs mit bis zu 8 Sitzungen à 90 Minuten

# Eye to Eye: Beziehungen personzentriert gestalten

## Möglicher Ausschreibungstext

Studierende/Auszubildende führen, oft zum ersten Mal, vielseitige Beziehungen mit anderen Erwachsenen. Als junge Person fühlt man sich dabei häufig überfordert. Wie gehe ich mit Konflikten um? Wie Sorge ich für gute Stimmung im Team? Die Erfahrungen, die man im Studium bzw. in der Ausbildung sammelt, schaffen eine Basis für die Beziehungen, die später im Beruf geführt werden.

Der personzentrierte Ansatz bietet ein einfaches Modell für das Gestalten guter, tragfähiger Beziehungen, sowohl im professionellen als auch im persönlichen Bereich. In diesem Workshop lernen Sie, Ihr eigenes Rollenverständnis in Ihren Beziehungen zu klären und eine authentische, empathische und wertschätzende Haltung einzunehmen. Mithilfe unterschiedlicher Gesprächstechniken können Sie gelungene Beziehungen aufbauen, eine gute Zusammenarbeit sichern und Konflikte nachhaltig lösen.

## Angestrebte Kompetenz

Die Teilnehmenden können bewusst eine empathische, wertschätzende und authentische Haltung einnehmen. Sie reflektieren, welche Absichten sie im Kontakt mit anderen verfolgen. Sie setzen passende personzentrierte Gesprächstechniken ein: aktives Zuhören, Paraphrasieren, Fragen stellen, Selbstöffnungen, Konfrontationen, Halten am Gefühl.

## Möglicher Aufbau eines eintägigen Workshops

| Thema  | Methode                                     |
|--|---|
| Alltägliche Konflikte und Probleme in Beziehungen                  | Vorstellungsgruppe mit inhaltlichem Zentrum |
| Vorteile des personzentrierten Ansatzes                            | Simulation, Plenumsdiskussion               |
| Personzentrierte Grundhaltungen: Echtheit, Empathie, Wertschätzung | Vortrag, Interview, Reflexionsaufgabe       |
| Personzentrierte Gesprächstechniken                                | Paargespräche, Gruppenpuzzle                |
| Absichten in Gesprächen  | Video, Vortrag, Fishbowl                    |
| Synthese: Ein personzentriertes Gespräch führen                    | Paargespräche, Plenumsdiskussion            |

## Alternative Formate

- Workshop mit Begleitung der Umsetzung im Alltag in einer Online-Umgebung
- Zweitägiger Workshop bzw. längerer Kurs
- Für Lehramtsstudierende: Inhaltlicher Fokus auf Lehrer-Schüler-Beziehungen

# Big changes in small steps: Motivation im Studium

## Möglicher Ausschreibungstext

90 % aller Menschen prokrastinieren immer wieder, 25 % würden sich als regelmäßige AufschieberInnen bezeichnen. Besonders im Studium / in der Ausbildung ist es eine Herausforderung, immer die richtige Menge an Motivation zu finden – denn Sie sind beim Lernen „Ihr eigener Chef“. Deshalb ist es wichtig, die Ursachen für Motivationsschwierigkeiten und Prokrastination zu erkennen. In diesem Workshop lernen Sie Theorien und Modelle kennen, die Ihnen helfen, Ihre Motivation zu analysieren, sowie passende, konkrete Lösungsstrategien für Ihren Alltag. So nehmen Sie eine ganz persönliche Motivationstoolbox mit nach Hause, die Sie Schritt für Schritt zu Ihrem Abschluss begleitet.

## Angestrebte Kompetenz

Die Teilnehmenden setzen sich motivationsförderliche Ziele. Sie analysieren ihre Motivation, Einstellungen und Haltungen, um anschließend angemessene Motivationsstrategien einzusetzen. Sie erkennen die Ursachen für ggf. auftretende Prokrastination und entwickeln passende, personalisierte Lösungen.

## Auf einen Blick: Möglicher Aufbau eines eintägigen Workshops

| Thema  | Methode                                     |
|--|---|
| Bisherige Schwierigkeiten mit Motivation und Prokrastination | Vorstellungsgruppe mit inhaltlichem Zentrum |
| Prävalenz und Ursachen von Motivationsschwierigkeiten        | Vortrag, Quiz                               |
| Feldtheorie nach Lewin, Selbstbestimmungstheorie             | Simulation, Murmelgruppe                    |
| SMART-Ziele  | Einzelarbeit, Plenumsdiskussion             |
| Relevante Einstellungen                                      | Selbsttest, Kugellager                      |
| ARCS-Modell von Keller                                       | Gruppenpuzzle                               |
| Temporal Motivation Theory of Procrastination                | Vortrag, Murmelgruppe                       |
| Synthese: Meine Motivationstoolbox                           | Einzelarbeit, Plenumsdiskussion             |

## Alternative Formate

- Zweitägiger Workshop
- Lernmaterialien für Online-Lernumgebungen
- Reiner Onlinekurs



# Mindful Willpower: Nachhaltige Selbstdisziplin im Studium

## Möglicher Ausschreibungstext

Im Gegensatz zur Motivation lässt sich Selbstdisziplin wie ein Muskel trainieren. Studierende/Auszubildende mit einer starken Willenskraft können selbst motivationale Durststrecken im Studium / in der Ausbildung überstehen. Eine wirksame Selbstdisziplin besteht allerdings nicht (nur) darin, den „inneren Schweinehund“ zu unterdrücken. Vielmehr müssen alle inneren Persönlichkeitsanteile zusammenarbeiten. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie eine Fähigkeit zur nachhaltigen Selbstdisziplin entwickeln können. Mithilfe von Achtsamkeit werden Sie in der Lage sein, Ihre Selbstdisziplin flexibel an die jeweilige Situation anzupassen und gelassen auf Ausfälle und Fehler zu reagieren. So lernen Sie entspannt und kommen nicht in einen Teufelskreis der Prokrastination.

## Angestrebte Kompetenz

Die Teilnehmenden sind sich ihrer Ziele und Bedürfnisse bewusst. Dies nutzen sie, um einen Aktionsplan mit regelmäßigen Gewohnheiten für den Alltag zu entwickeln. Ausfälle und Fehler nutzen sie als Gelegenheit für Selbstmitgefühl und Reflexion. Sie reagieren achtsam und flexibel auf spontane Veränderungen und passen ihren Aktionsplan der jeweiligen Situation an.

## Auf einen Blick: Möglicher Aufbau eines eintägigen Workshops

| Thema   | Methode                                     |
|---|---|
| Bisherige Schwierigkeiten mit Selbstdisziplin | Vorstellungsgruppe mit inhaltlichem Zentrum |
| Herkunft des „inneren Schweinehundes“         | Brainstorming, Vortrag                      |
| Self-Talk                                     | Selbsttest, Murrelgruppe                    |
| Mini-Habits                                   | Vortrag, Einzelarbeit, Plenumsdiskussion    |
| Umgang mit Ausfällen und Fehlern              | Gruppenpuzzle                               |
| Achtsame Selbstdisziplin                      | Pyramidenmethode                            |
| Synthese: Mein Aktionsplan                    | Einzelarbeit, Plenumsdiskussion             |

## Alternative Formate

- Halbtägiger Workshop
- Workshop mit Begleitung der Umsetzung im Alltag in einer Online-Umgebung
- Reiner Onlinekurs

# Studieren wie die Stoiker

## Möglicher Ausschreibungstext

Mit altertümlicher Weisheit zu mehr Gelassenheit finden? Lange vor der Geburt der modernen Psychologie entwickelten die Stoiker sehr raffinierte Theorien über die Funktionsweise des menschlichen Gehirns. Ihre Empfehlungen zur Regulation der Kognition, Emotionen und Motivation sind inzwischen in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt worden. Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie Techniken der stoischen Selbstregulation nutzen können, um mit Prüfungsangst, Sorgen und Grübeln, Kritik und anderen Herausforderungen im Studium / in der Ausbildung gelassen umzugehen.

## Angestrebte Kompetenz

Die Teilnehmenden finden mit stoischen Selbstregulationstechniken zu mehr Gelassenheit: Sie vermeiden Sorgen und Grübeln dank der Dichotomie der Kontrolle. Sie nutzen negative Visualisierungen, um emotionale Stabilität zu finden und Prüfungsangst zu vermeiden. Sie entwickeln ein gesundes Selbstbewusstsein und lernen aus Feedback bzw. Kritik, indem sie regelmäßig reflektieren.

## Möglicher Aufbau einer Blended-Learning-Lehrveranstaltung

### Halbtägiger Workshop zum Einstieg

| Thema   | Methode                                     |
|---|---|
| Relevanz der stoischen Philosophie im eigenen Alltag      | Vorstellungsgruppe mit inhaltlichem Zentrum |
| Dichotomie der Kontrolle                                  | Brainstorming, Einzelarbeit                 |
| Negative Visualisierungen                                 | Kugellager                                  |
| Reflexion für mehr Selbstbewusstsein                      | Selbsttest, Plenumsdiskussion               |
| Umgang mit Feedback und Kritik                            | Rollenspiel, Plenumsdiskussion              |
| Synthese: Was zeichnet die stoische Selbstregulation aus? | Plenumsdiskussion und Pyramidenmethode      |

### Begleitung der Umsetzung im Alltag in einer Online-Umgebung

- Forum für Austausch und Fragen
- Reflexionsaufgaben

### Alternative Formate

- Webinar
- Lernmaterialien für Online-Lernumgebungen
- Reiner Onlinekurs