



Workshop/Seminar „Mit Fokus zum Erfolg“

Dieser Workshop bzw. dieses Seminar ist für Studierende aller Fachrichtungen konzipiert. Es geht darum den Studierenden zu ermöglichen mit besten Leistungen durch ihr Studium zu gehen. Besonders in unserer westlichen Welt sind die Möglichkeiten vielfältig und die Freiheiten groß, was den Studierenden ein breites Spektrum an Entfaltungsmöglichkeiten bietet. Dies ist gepaart mit einem übermäßigen Angebot an Information und Optionen, vielseitiger Ablenkung und hohen gesellschaftlichen, wie persönlichen Erwartungen.

In diesem Workshop/Seminar werden die Studierenden durch Reflexion, Zielsetzung und dem Abgleich von Erwartung, Wahrnehmung und Realität lernen ihren Fokus zu kalibrieren. Sie werden ihren Blick schärfen und lernen Ressourcen als wertvoll anzuerkennen und entsprechend zu nutzen.

Der Inhalt ist in fünf Themenbereiche gegliedert, welche ich nachfolgend kurz erläutern möchte. Für eine halbtägige Veranstaltung könnten die ersten drei Themenbereiche zusammengezogen werden, welche sich auf das Studium und das Weiterentwickeln fokussieren. In den letzten beiden Themenbereichen stehen Inhalte der Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund.

• I – Status Quo

In diesem ersten Teil wird eine Standortbestimmung vorgenommen, um eine Grundlage für die folgenden Themen zu schaffen.

- Hochschullehre*: Zunächst sollen die Studierenden verstehen, was die Hochschullehre ausmacht, auch im Vergleich zu anderen Ausbildungsvarianten.
- Erwartung an mich*: Hier schlüpfen die Studierenden zunächst in die Rolle der Lehrenden/der Hochschule/der Gesellschaft. Was sind die Vorstellungen dazu, wie ich (als Studierende) hier agieren sollte.
- Eigene Erwartungen*: Als nächstes ist es wichtig die eigenen Vorstellungen und Erwartungen an die Hochschule/die Lehrenden/andere Studierende zu klären und diese zu diskutieren.
- Die Lehrenden und Ich*: Ein interessanter Aspekt kann sein das Bild von den Lehrenden in den Gedanken der Studierenden hervorzubringen: Wer sind die Lehrenden für mich? Die Medaille wird umgedreht und die eigenen Vorstellungen beleuchtet: Wer will ich für die Lehrenden sein?

• II – Verantwortung

In diesem Teil wird die eigene Verantwortung hinsichtlich verschiedener Aspekte beleuchtet

- Eigene Verantwortung*: Die Studierenden werden zunächst eigene Gedanken dazu reflektieren, die dann später weitere Aspekte ergänzt werden. So entsteht ein klares Bild, was eine Entscheidungsgrundlage bieten kann.
- Ziele setzen*: Einer der wichtigsten Aspekte ist es zu wissen, wohin die Reise gehen soll? Und mehr noch, warum?! Hier werden angeleitete Ziele in verschiedenen Aspekten festgehalten.



• III – Wertvolle Ressourcen

Zeit und Energie sind wertvolle Ressourcen von allen Beteiligten, Studierende, wie Lehrende
→ wie können wir diese Ressourcen bestmöglich nutzen?

- Erfolg*: Die Gedanken müssen auf den Tisch, was für jede/n Einzelne/n Erfolg bedeutet. Dieser Aspekt wird mit einer generellen Definition des Begriffs Klarheit für die Studierenden schaffen.
- Ressourcen nutzen*: Da nun klar ist, wohin die Reise gehen soll und was individuell Erfolg bedeutet, ist es an der Zeit sich der eigenen und umgebenden Ressourcen bewusst zu werden.
- Zeit & Energie*: Die Studierenden lernen Zeit und Energie als wertvoll wahrzunehmen. Es kann nun reflektiert werden, wie die eigene Zeit und Energie genutzt werden will und, im Sinne der Hochschullehre, auch die der Lehrenden.
- Investition*: Die Studierenden werden verstehen, dass alles eine Investition in die Zukunft ist. Je mehr ich effektiv und effizient an Zeit und Energie (in mein Studium/meine Entwicklung) investiere, desto mehr werde ich in der Zukunft ernten können. Wir ernten, was wir säen! Die Entscheidung liegt bei uns.

• IV – Fokus setzen

Ab hier geht es schon in Richtung der Persönlichkeitsentwicklung, um ganzheitliche Gesundheit und positive Emotionen zu ermöglichen.

- Fokus*: Die Studierenden lernen, dass die Energie dem Fokus folgt. Es bedarf zunächst einer Entscheidung, wie ich leben will, dann herauszufinden, was gut tut und dann den Fokus darauf zu legen.
- Beitragen*: Hier liegt ein wertvoller Fokus, auf dem, was man beitragen/tun kann. Die Studierenden lernen, dass alles andere verlorene Energie ist.
- Art und Weise*: Die Wahrnehmung der eigenen Reaktion kann interessante Aspekte hervorbringen. Es geht darum sich selbst aus dem Fokus zu nehmen, da es in den seltensten Fällen wirklich um uns geht.
- Nutzen*: Hier wird der Fokus auf das gelegt, was an eigenen und umgebenden Ressourcen da ist und genutzt werden kann (auch außerhalb des Studienkontextes). Weiterhin wird ein Fokus auf das gelegt, wie man selbst nützlich für andere sein kann.
- Standards*: Eigene Standards für sich selbst setzen: Was sind meine Werte und wie will ich sein? Diese Gedanken werden herausgebracht, gesetzt und der Weg dorthin manifestiert.

• V – Gesundheit

Im finalen Teil des Workshops liegt der Fokus auf der Gesundheit, im weitesten Sinne. In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.

- Alles hängt zusammen*: Die Studierenden lernen, dass Körper, Gedanken und Gefühle zusammenhängen und wir selbst einen sehr starken Einfluss haben dies positiv zu beeinflussen, und damit die Qualität unseres Lebens bestimmen.



- Körper*: Die Studierenden werden reflektieren, was ihrem Körper gut tut (von Ernährung ... bis Bewegung), und wie sie dies in ihren Alltag integrieren können.
- Fokus*: Worauf wir den Fokus setzen, bestimmt die Gefühle, die wir haben. Die Studierenden reflektieren ihre Gewohnheiten und was sie ggf. anpassen können.
- Sprache*: Die Sprache veranschaulicht die Bedeutung, die wir Dingen geben. Auch hier reflektieren die Studierenden ihre Gewohnheiten und lernen sich selbst gut zuzuhören.
- Aktivität*: Motivation entsteht im Tun. Motivierte Menschen streben nach etwas und dies setzt Glücksgefühle frei (was zur gesamten Gesundheit beiträgt). Mit diesem wissenschaftlich untersuchtem Fokus wird ein finaler Punkt gesetzt.

Ziel des Workshops/Seminars ist es die Studierenden durch verschiedene Reflexionsebenen zu führen und ihnen zu ermöglichen erlernte, nutzlose Denkmuster und Erwartungen abzulegen und die eigenen Motivationen und Visionen zu erkennen. Gleichzeitig werden ihnen im zweiten Teil Fertigkeiten mitgegeben, die geeignet sind nützliche neue Gewohnheiten zu implementieren.

In meiner Lehrphilosophie ist das praktische Anwenden grundlegend verankert. Es werden in dem Fall viele Reflexionsanteile enthalten sein, deren Auswertung teils in kleinen Gruppen erfolgt. Es werden auch Aktivitäten im Plenum oder Kleingruppen angeleitet. Weiterhin kommen Vortragelemente von mir und als Video zum Einsatz.

Diese Veranstaltung kann als Workshop (6 bis 16 Teilnehmende) oder Seminar (Teilnehmerzahl offen) stattfinden. Beides ist möglich. Weiterhin biete ich diese Veranstaltung auf Deutsch und Englisch an, bevorzugt in Präsenz, wobei auch eine digitale Umsetzung möglich ist.