

## Standortbestimmung

Ihr Befinden, Ihre Lernmotivation und Ihre Ziele sind wichtige Indikatoren für ein erfolgreiches Basisjahr. Mit diesem Arbeitsblatt können Sie Ihre derzeitige Situation abschätzen sowie Ihre Ziele für das zweite Semester definieren.

### Befinden

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

	1	2	3	4	5
Ich ziehe im Allgemeinen eine positive Bilanz des ersten Semesters.					
Ich habe mich an der ETH Zürich eingelebt und fühle mich wohl.					
Mein Studiengang ist der richtige für mich.					
Ich habe Kolleginnen und Kollegen gefunden, mit denen ich mich austauschen kann.					
Ich habe genug Zeit für den Ausgleich zum Studium (Freunde, Sport, Musik etc.).					
Ich bin mit meiner Zeiteinteilung beim Lernen zufrieden.					
Ich schaffe mir eine Lernumgebung, in der ich mich wohlfühle.					
Ich bin mit dem Stoff auf dem Laufenden.					
Mit dem Anteil an Mathematik im Studium komme ich zurecht.					
Ich habe für mich herausgefunden, wie ich den Lernstoff aufbereite.					
Ich löse die Übungsaufgaben gerne.					
Ich lasse mich nicht von anderen einschüchtern, die vielleicht besser oder schneller verstehen als ich.					
Ich lasse mich nicht von Misserfolgen entmutigen.					
Ich bin gespannt auf das zweite und dritte Studienjahr.					
Ich weiss, wo ich Unterstützung bei Fragen und Unsicherheiten finde.					

Wählen Sie drei Bereiche von oben aus, in denen Sie sich verändern oder optimieren möchten.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

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

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Lernmotivation

Schätzen Sie Ihre Lernmotivation in den einzelnen Fächern ein (1 = sehr schwach und 5 = sehr stark).

Fach	Lernmotivation					Gründe für starke oder schwache Lernmotivation
	1	2	3	4	5	
_____						
_____						
_____						
_____						
_____						

Falls Sie in einem oder mehreren Fächern eine schwache Lernmotivation haben: Was können Sie tun, um diese zu verbessern?

---

---

---

## Ziele

Welche gesetzten Ziele haben Sie im ersten Semester erreicht?

---

---

---

Welche drei Ziele wollen Sie im zweiten Semester erreichen?

1.

---

2.

---

3.

---

Was können Sie konkret tun, um diese Ziele im zweiten Semester zu erreichen?

---

---

---

### Haben Sie Fragen zu folgenden Themen oder benötigen Sie Unterstützung?

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

Dann wenden Sie sich an die zuständige Person aus dem Beratungs- und Coachingzentrum:

#### D-MATL und D-MAVT

Mario Foppa | HG F 68.4 | 044 633 28 59

[Terminanfrage](#)

#### D-BAUG, D-ERDW, D-HEST (Lebensmittelwissenschaften), D-MATH und D-PHYS und D-USYS

Dr. Daniel Köchli | HG F 68.1 | 044 632 63 43

[Terminanfrage](#)

#### D-HEST (Humanmedizin) und D-INFKPrisca

Erb | HG F 68.3 | 044 632 24 28

[Terminanfrage](#)

#### D-CHAB und

#### D-HEST (Gesundheitswissenschaften und Technologie)

Livia Nanzer | HG F 67.4 | 044 632 53 08

[Terminanfrage](#)

#### D-ARCH, D-BIOL und D-ITET

Regula Spaar | HG F 68.1 | 044 632 40 87

[Terminanfrage](#)

→ [Weitere Informationen](#)