

## Studienbeginn

Die ersten Tage an der ETH Zürich sind gemeistert! Damit Sie sich im neuen Umfeld rascher einleben und den Studienalltag Ihren Bedürfnissen entsprechend organisieren können, finden Sie hier ein paar Anregungen.

### Motivation

Was interessiert mich an meinem Studiengang? Was möchte ich mit meinem Studium erreichen?

---

---

---

Was möchte ich in meinem Studiengang **im ersten Studienjahr** erreichen?

---

---

---

### Lernen

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

|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| Ich kenne Inhalt und Lernziele der jeweiligen Fächer.  |   |   |   |   |   |
| Ich weiss, wie ich mir einen Überblick über den Lernstoff und die verschiedenen Fächern schaffe.       |   |   |   |   |   |
| Ich weiss, wie ich den Lernstoff strukturieren kann.   |   |   |   |   |   |
| Ich weiss, welches Lernmaterial in den jeweiligen Fächern benötigt wird und wo ich es beschaffen kann. |   |   |   |   |   |
| Ich weiss, wie meine Leistung in den jeweiligen Fächern kontrolliert wird.                             |   |   |   |   |   |
| Ich weiss, welche Fächer Präsenzstunden anbieten und wann diese stattfinden.                           |   |   |   |   |   |
| Ich weiss, wo ich mir fachliche Unterstützung holen kann.  |   |   |   |   |   |
| Ich weiss, in welcher Lernumgebung ich konzentriert arbeiten kann.                                     |   |   |   |   |   |
| Ich habe eine Lerngruppe gefunden.   |   |   |   |   |   |

Wählen Sie zwei Bereiche von oben aus, in denen Sie sich in den nächsten drei Wochen verbessern möchten.

1. 

---

2. 

---

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

1. 

---

2. 

---

**Organisation**

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

|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| Ich habe mir einen Wochenplan mit Vorlesungs-, Übungs- und Lernzeiten sowie Freizeit erstellt.   |   |   |   |   |   |
| Ich halte mich an diesen Wochenplan.   |   |   |   |   |   |
| Ich weiss, wie ich meine Vitalität aufbaue und erhalte (z.B. mit Sport, Musik, Entspannung, Ernährung).  |   |   |   |   |   |
| Ich kenne die wichtigsten Ansprechpersonen für administrative Belange an der ETH.  |   |   |   |   |   |
| Ich habe Kolleginnen und Kollegen gefunden, mit denen ich mich austauschen kann.   |   |   |   |   |   |
| Ich kenne jemanden aus einem höheren Semester oder aus dem Fachverein.   |   |   |   |   |   |
| Ich finde mich im ETH Campus zurecht und weiss, wo ich was finde (Bibliothek, Computerräume, Verpflegungsmöglichkeiten, ASVZ, Arbeitsplätze etc.). |   |   |   |   |   |
| Ich habe eine Unterkunft (WG, eigene Wohnung, Wohnheim etc.) gefunden und mich eingelebt.  |   |   |   |   |   |
| Ich habe die Finanzierung des Studiums und meines Lebensunterhalts geregelt.   |   |   |   |   |   |

Wählen Sie zwei Bereiche von oben aus, in denen Sie sich in den nächsten drei Wochen verbessern möchten.

1.

2.

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

1.

2.

**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-INFK**

Prisca 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](#)**