

<https://entrants.eu/>

# E-Learning: Enhancing a sense of belonging in higher education

Moodle Kurs:



The screenshot shows a Moodle course interface. On the left is a navigation menu with categories like 'Theoretical foundations', 'Empathetic Environment', 'Staff wellbeing', and 'Tackling serious problems'. The main content area features a banner with the text 'YOU BELONG HERE' and a carousel of icons representing various aspects of belonging and education. Below the carousel is a disclaimer: 'The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.' Logos for the European Union and ENTRANTS are at the bottom.

## Zwei Versionen:

**Enhancing a sense of belonging in higher education (for administrative staff)**

<https://assessment.fh-ooe.at/course/view.php?id=1016>



**Enhancing a sense of belonging in higher education (for teaching staff)**

<https://assessment.fh-ooe.at/course/view.php?id=1022>



## Resilienz-Self-Assessment

### Herzlich willkommen!

Bist du bereit, einen Schritt für mehr Wohlbefinden und Resilienz zu setzen?

Wohlbefinden und Resilienz sind wesentliche Kriterien für Studienerfolg und Zufriedenheit. Der vorliegende Fragebogen hilft dir dabei, mehr über verschiedene Aspekte deines Lebens herauszufinden, die in Zusammenhang mit deinem Wohlbefinden stehen. Im Anschluss an den Fragebogen bekommst du ein schriftliches Feedback darüber

- in welchen Bereichen deine Stärken und Schwächen liegen könnten
- wie du eventuelle Schwachpunkte verbessern kannst.

Die Teilnahme ist freiwillig. Du kannst den Fragebogen jederzeit abbrechen. Die Teilnahme ist außerdem anonym, deine Antworten können nicht zurückverfolgt oder dir zugeordnet werden.

Dieser Fragebogen wurde im Rahmen des von Erasmus+ geförderte Projekt [ENTRANTS - Enhancing the transition of non-traditional students](#) erstellt. Es geht im Projekt darum, Maßnahmen zu erarbeiten, die Studierenden den Studieneinstieg erleichtern und ihre Integration in die Hochschule fördern. Die Forschung folgt keinem kommerziellen Interesse. Wir behandeln alle Daten streng vertraulich. Deine Daten werden ausschließlich zur Verbesserung des Fragebogens und für wissenschaftliche Zwecke verwendet.

Bei Rückfragen, wende dich bitte an Silke Preymann ([silke.preymann@fh-ooe.at](mailto:silke.preymann@fh-ooe.at)) oder Carrie Kovacs ([carrie.kovacs@fh-hagenberg.at](mailto:carrie.kovacs@fh-hagenberg.at)).



### Zwei Versionen:

#### Self-Assessment (englisch)

[https://ex9937.customervoice360.com/uc/self-assessment/?a=en\\_GB](https://ex9937.customervoice360.com/uc/self-assessment/?a=en_GB)



#### Self-Assessment (deutsch)

[https://ex9937.customervoice360.com/uc/self-assessment/?a=de\\_DE](https://ex9937.customervoice360.com/uc/self-assessment/?a=de_DE)



<https://entrants.eu/>

## Prokrastination

Wie konsequent bist du bei der Erledigung deiner Aufgaben?

Prokrastination tritt auf, wenn es eine zeitliche Differenz zwischen geplantem und ausgeführtem Verhalten gibt. Prokrastination ist also die menschliche Tendenz, Dinge hinauszuschieben, auf die man sich eigentlich konzentrieren sollte. Meist passiert das zugunsten von angenehmeren oder unterhaltsameren Tätigkeiten und Aufgaben, die man lieber erledigt.

Wenn du gute Gründe hast, deinen Zeitplan zu ändern, dann prokrastinierst du nicht notwendigerweise. Suchst du allerdings nur nach einer Ausrede, weil du eine Aufgabe nicht erledigen willst, dann könntest du prokrastinieren. Gründe für Prokrastination sind beispielsweise:

- Unangenehme oder anstrengende Aufgabe
- Schlechte Organisation
- Gefühl der Überforderung

Für Menschen, die prokrastinieren, ist es wichtig das Problem zu erkennen, um dann die notwendigen Schritte zu setzen, die dabei helfen Stress zu reduzieren und den akademischen Erfolg zu erhöhen.



Laut deinen Angaben im Fragebogen neigst du im Vergleich zu anderen Personen **eher stärker** dazu, Aufgaben aufzuschieben. Wir empfehlen dir daher, die untenstehenden Links und Quellen näher anzusehen. Sie könnten dir helfen, deine Neigung zur Prokrastination zu verringern und deinen akademischen Erfolg zu steigern.

Deine Empfehlungen gegen Prokrastination:

[📖 Ressourcen zu Selbstmanagement](#)

[📖 Ressourcen zu Lernstrategien](#)

[📖 Ressourcen zu Prüfungsangst](#)

[📖 How to stop procrastinating](#)

[📖 How to stay focused on your goals](#)

[📖 How to stop procrastinating](#)

[📖 11 ways to stop procrastinating](#)

[📖 Kaluza, G. \(2018\). \*Stressbewältigung\*. Springer. Kapitel 10.4.2 Strategien gegen Zeitstress, S. 191ff](#)

[📖 Kaluza, G. \(2018\). \*Stressbewältigung\*. Springer. Kapitel 12 Übersicht und Trainingsmaterialien: Prioritäten setzen und Zeit richtig planen, S. 272ff](#)

## FH OÖ Kompass – Dein Weg durchs Studium

### Was du bei uns findest



#### Leben

Als Student\*in brauchst du viel Energie, Durchhaltevermögen, andere Menschen und natürlich Partys. Die FH ist der perfekte Ort, um gleichgesinnte Personen zu finden und sich weiterzuentwickeln.

Auf dem FH Kompass findest du Unterstützung zu verschiedensten Themen.

[Mehr erfahren](#)



#### Lernen

Überwiegt die Vorfreude auf das Lernen oder die Angst davor zu scheitern? Wir haben für alle Präferenzen und Situationen etwas auf unserer Webseite gesammelt – schau gleich rein, welche Themen und Materialien für dich relevant sind.

[Mehr erfahren](#)



#### Orientieren

Manchmal ist es gut, ein bisschen Ordnung ins Chaos zu bringen oder einfach mal nachzuschauen, welche Angebote es so gibt. Zum Orientieren gibt es Informationen zum Auslandssemester, Finanzierung, Barrierefreiheit, Distance Learning, Equipmentverleih, Raumpläne und IT-Systeme oder die Bibliothek – hier findest du alles!

[Mehr erfahren](#)

<https://kompass.fh-ooe.at/>



# Fragen?

Silke Preymann,

[silke.preyman@fh-ooe.at](mailto:silke.preyman@fh-ooe.at)

<https://entrants.eu>