

Ernährung Lizenzen & Zertifikate



IST-STUDIENINSTITUT
Bildung, die bewegt



Inhalt

1. Marktübersicht – Ernährung	4
Berufsfeld Ernährung	5
2. Quereinstieg in die Ernährungsbranche	6
2.1 Lizenzen und Zertifikate durch Fernstudium und Seminare	6
2.2 Was ist ein IST-Zertifikat?	6
3. Lizenzen und Zertifikate im Detail	7
3.1 Ernährungsberater:in (IST-Zertifikat)	7
3.2 Vegane:r Ernährungsberater:in (IST-Zertifikat)	8
3.3 Ernährungsberater:in für Kinder (IST-Zertifikat)	9
3.4 Ayurvedische Diagnostik (IST-Zertifikat)	11
3.5 Ayurvedische Ernährung (IST-Zertifikat)	12
4. Wichtige Hinweise für Dein IST-Studium	13
4.1 Studienverlauf	13
4.2 Studienhefte	13
4.3 Seminare	14
4.4 Webtests	14
4.5 Einsendearbeiten	14
4.6 Klausuren	15
4.7 Lehrproben/Präsentationen	15
4.8 Multiple-Choice-Tests	16
4.9 Online-Vorlesungen	16
4.10 Online-Tutorien/Webinare	16
4.11 Abschlussdokumente	16

5. Motivation und Lernen	17
5.1 Zeitmanagement	17
5.2 Lernstofferarbeitung	17
5.3 Literatur	19
6. Dein IST-Service	20
6.1 Der Service-Bereich im Internet	20
6.2 Lerngruppen	20
6.3 Bescheinigung	20
6.4 Problemlösung und Service	21
6.5 Änderung der persönlichen Daten	21
6.6 Joborama	21
6.7 Zum Schluss	21

1. Marktübersicht – Ernährung

Das Ernährungsverhalten verändert sich!

Bei der Vielfalt der heutzutage angebotenen Lebensmittel wird der Fokus immer mehr auf die gesunde Ernährung gelenkt. Die Medien sensibilisieren die Öffentlichkeit und thematisieren die Fehlernährung immer häufiger. Auch die Wissenschaft warnt vor den gesundheitlichen Konsequenzen von Fehlernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht. Sie gehören zu den Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und können chronische Krankheiten begünstigen.

Längst propagiert die Werbeindustrie eine gesündere Ernährung mit zahlreichen Wellness-, Soja- und Lightprodukten, doch die Verteilung der Werbeausgaben für Nahrungsmittel in Deutschland zeigt, dass demgegenüber Werbemaßnahmen der Süßwarenbranche sowie von Fast-Food-Marken stetig zunehmen. Rund eine Milliarde Euro wurden 2021 ausschließlich für das Marketing von Süßwaren in Deutschland ausgegeben. Der pro Kopf Absatz von Süßwaren belief sich im Jahr 2022 auf knapp 23 Kilogramm. Bis 2027 wird er auf 25,74 Kilogramm pro Kopf geschätzt.

Wer auf Dauer ungesund isst und sich dazu noch wenig bewegt, hat ein großes Risiko, im Laufe des Lebens an einer chronischen Krankheit wie Fettleibigkeit, Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken.

Nicht nur die eigene Gesundheit leidet unter den Folgen einer falschen Ernährung, sondern auch die der Kinder. Denn das Ernährungsverhalten manifestiert sich üblicherweise bereits im Kindesalter, und einmal erworbene oder von den Eltern gezeigte Ernährungsmuster werden oft ein Leben lang beibehalten. Somit kommt eine nachhaltige Vermittlung und damit der gesunde Umgang mit Lebensmitteln nicht nur den erwachsenen Personen zugute, sondern auch deren Kindern.

Berufsfeld Ernährung

Ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel tragen dazu bei, dass das Durchschnittsgewicht der deutschen Bevölkerung im Bereich „Übergewicht“ liegt. Viele Menschen sind nicht in der Lage ihren Lebensstil eigenverantwortlich und nachhaltig zum Positiven zu verändern. Deshalb nimmt der Bedarf an professioneller Unterstützung bei der Umstellung von Essverhalten und Ernährungsstil seit Jahren kontinuierlich zu. Hier sind fundiert ausgebildete Ernährungsberater:innen gefragt die ihre Klient:innen auf dem Weg zu einer gesunden Lebensweise kompetent begleiten.

Absolvent:innen unserer Weiterbildungen im Bereich „Ernährung“ bietet sich somit eine hervorragende berufliche Perspektive.

Nicht nur berufliche Interessierte profitieren von den Weiterbildungen des IST-Studieninstituts im Bereich Ernährung. Die Inhalte unserer Angebote vermitteln fundiertes Basiswissen das ebenfalls Privatpersonen bei der Aneignung einer gesunden Ernährungsweise unterstützen kann.

2. Quereinstieg in die Ernährungsbranche

2.1 Lizenzen und Zertifikate durch Fernstudium und Seminare

Das IST-Studieninstitut, das seit über 30 Jahren auf Fernstudiengänge spezialisiert ist, bietet u. a. Lizenzen und Zertifikate als Fernstudium mit ergänzenden Seminaren an. Das bedeutet, das theoretische Wissen erarbeitest Du Dir durch Studienhefte, die wir Dir zuschicken oder die Du im Internet herunterladen kannst, sowie durch das Bearbeiten von Einsendearbeiten, Webtests oder Fallstudien, die vom IST korrigiert werden. So erlernst Du die theoretischen Inhalte zeitlich unabhängig und bequem von zu Hause. Die Praxis erlernst Du in Seminaren, die im Raum Düsseldorf (teilweise auch Berlin, Hamburg, Freiburg und München) stattfinden. Während Du zu Hause lernst, hast Du immer die Möglichkeit, bei Deinen Fachbetreuer:innen am IST-Studieninstitut anzurufen, denn diese stehen Dir sowohl bei organisatorischen als auch bei fachlichen Fragen zur Verfügung. Während der Seminare hast Du dann die Möglichkeit, die Theorie in die Praxis umzusetzen und Dich mit den Dozent:innen und den anderen Kursteilnehmer:innen auszutauschen.

2.2 Was ist ein IST-Zertifikat?

Das IST-Zertifikat ist so aufgebaut, dass Du auch ohne Vorkenntnisse und unabhängig von Deiner bisherigen beruflichen Tätigkeit interessantes Spezialwissen in einem bestimmten Fachgebiet erhältst. Nach erfolgreich abgelegter Prüfung (Einsendearbeit, Webtest, Klausur und/oder Lehrprobe) wird das Zertifikat vom IST ausgestellt.

3. Lizenzen und Zertifikate im Detail

3.1 Ernährungsberater:in (IST-Zertifikat)

Fehlernährung und Übergewicht gehören in unserer Gesellschaft zu den Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter ganzheitlichen Gesichtspunkten sollten Trainer:innen und Berater:innen im Wellness- und Gesundheitsbereich nicht nur den Faktor Bewegung in ihr Angebot einbeziehen. Zur Gesunderhaltung und -förderung gehört eine ausgewogene Ernährung. Daher gehört auch das Angebot einer professionellen Ernährungsberatung und -betreuung dazu.



Mit dem IST-Zertifikat erwirbst Du Kenntnisse über die gesundheitsorientierte Zusammensetzung und Zubereitung der Nahrung und die Bedeutung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Du lernst Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung kennen und übst im Seminar den Aufbau einer Ernährungsberatung im Einzel- und Gruppengespräch.

Dauer	3 Monate
Kursbeginn	Januar, April, Juli, Oktober
Standort	Düsseldorf, München
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	IST-Zertifikat „Ernährungsberater:in“

Das staatlich zugelassene IST-Zertifikat „Ernährungsberater:in“ besteht aus zwei Studienheften, einem 2-tägigen Seminar sowie zusätzlichen Online-Vorlesungen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen der Ernährung
2. Monat	SH 2	Ernährungsberatung
3. Monat	S 1	Grundlagen der Ernährung und Beratung (2 Tage)
Prüfungsleistung: Webtest		

SH = Studienheft/S = Seminar

Absolvent:innen des IST-Zertifikats Ernährungsberater:in ist es mit einem 2-monatigen Aufbaumodul möglich, ein weiteres IST-Zertifikat zum:zur vegetarisch-veganen Ernährungsberater:in zu erlangen. Durch ein dreimonatiges Aufbaumodul kann das IST-Zertifikat „Ernährungsberater:in für Kinder“ erlangt werden.

3.2 Vegane:r Ernährungsberater:in (IST-Zertifikat)

Eine bewusste und nachhaltige Ernährung liegt im Trend: Rund acht Millionen in Deutschland lebende Menschen verzichten komplett auf Fleischkonsum und über eine Million auf jegliche Tierprodukte. Tendenz steigend! In der 5-monatigen Weiterbildung lernst Du neben den Grundlagen gesunder Ernährung auch die Besonderheiten der vegetarischen und veganen Ernährung sowie die Umsetzung im Alltag kennen. Zudem bekommst Du alle Kenntnisse für eine professionelle Ernährungsberatung vermittelt. Absolvent:innen unserer Kurse „Ernährungsberater:in“ sowie „Ernährungscoach:in“ können Zeit und Geld sparen und dieses Zertifikat in nur zwei Monaten erlangen.



Dauer	5 Monate
Kursbeginn	Januar, April, Juli und Oktober
Standort	Düsseldorf, München
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	IST-Zertifikat „Vegane:r Ernährungsberater:in“

Die staatlich zugelassene IST-Zertifikat „Vegane:r Ernährungsberater:in“ besteht aus vier Studienheften, einem 2-tägigen Seminar sowie zusätzlichen Online-Vorlesungen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen der Ernährung
2. Monat	SH 2	Ernährungsberatung
3. Monat	S 1	Grundlagen der Ernährung und Beratung (2 Tage)
4. Monat	SH 3	Besonderheiten und gesundheitliche Aspekte der vegetarischen und veganen Ernährung
5. Monat	SH 4	Umsetzung vegetarischer und veganer Kostformen im Alltag
Prüfungsleistungen: Webtest + Fallstudie		

SH = Studienheft/S = Seminar

3.3 Ernährungsberater:in für Kinder (IST-Zertifikat)

Weit verbreitete Probleme bei Kindern und Jugendlichen in Industrienationen sind Überernährung und Nährstoffmangel. Vor allem während der Wachstumsphase ist eine ausgewogene Ernährung von besonderer Bedeutung, um die körperliche und geistige Entwicklung zu gewährleisten, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit auszubauen und die Immunabwehr zu stärken.



Die 6-monatige Weiterbildung gibt Einblicke in die Grundlagen der Ernährung im Allgemeinen sowie alters- und indikationsspezifische Empfehlungen und befähigt Dich, Ernährungscoachings bei dieser Zielgruppe durchzuführen. Dabei wird der Fokus nicht nur auf die Ursachen von Übergewicht und Adipositas gelegt, sondern auch auf die Kommunikation und Motivation der jungen Klient:innen. Das Wissen und die Vermittlung an Kinder und Jugendliche können nicht nur im Beratungsalltag, sondern auch im Freundes- und Familienkreis angewandt werden.

Absolvent:innen unserer Kurse „Ernährungsberater:in“ sowie „Ernährungscoach:in“ können Zeit und Geld sparen und dieses Zertifikat in nur drei Monaten erlangen.

Dauer	6 Monate
Kursbeginn	Januar, April, Juli, Oktober
Standort	Düsseldorf, München
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	IST-Zertifikat „Ernährungsberater:in für Kinder“

Das staatlich zugelassene Zertifikat „Ernährungsberater:in für Kinder“ besteht aus vier Studienheften, zwei Seminaren sowie zusätzlichen Online-Vorlesungen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen der Ernährung
2. Monat	SH 2	Ernährungsberatung
3. Monat	S 1	Grundlagen der Ernährung und Beratung (2 Tage)
4. Monat	SH 3	Altersgruppen- und Indikationsspezifische Empfehlungen
5. Monat	SH 4	Ernährungscoaching von Kindern und Jugendlichen
6. Monat	S 2	Ernährungscoaching von Kindern und Jugendlichen
Prüfungsleistungen: Webtest + Fallstudie		

SH = Studienheft/S = Seminar

3.4 Ayurvedische Diagnostik (IST-Zertifikat)

Eine ganzheitliche Diagnose ist die Grundlage für eine kompetente Beratung und umfassende Behandlung. Die ayurvedische Diagnostik betrachtet den Menschen als Ganzes und schafft die Grundlage dafür, das individuelle Gleichgewicht des Einzelnen für eine umfassende Gesunderhaltung herzustellen. Immer stärker wird diese Diagnoseform in den Wellness- und Gesundheitsmarkt integriert. Ein Schwerpunkt bei der ayurvedischen Diagnostik liegt in der Konstitutionsanalyse. Die Konstitution jedes Einzelnen ergibt sich aus den verschiedenen Anteilen der Lebensenergien Vata, Pitta, Kapha, die als Doshas bezeichnet werden. Krank wird der Mensch nach Ayurveda erst, wenn sich eine Abweichung des Prakriti, der angeborenen Konstitution, zeigt und die Doshas nicht im Gleichgewicht sind.

Das IST-Zertifikat „Ayurvedische Diagnostik“ vermittelt Dir umfangreiche Kenntnisse der verschiedenen Diagnosemethoden, wie Puls-, Zungen-, Lippen- und Augendiagnose, sowie die Ermittlung der individuellen Konstitution.

Dauer	5 Monate
Kursbeginn	monatlich
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	IST-Zertifikat „Ayurvedische Diagnostik“

Das IST-Zertifikat „Ayurvedische Diagnostik“ umfasst fünf Studienhefte, die Du im Online-Campus als druckfähiges PDF-Dokument erhältst.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Ayurvedische Anatomie
2. Monat	SH 2	Ayurvedische Physiologie
3. Monat	SH 3	Konstitutionsanalyse
4. Monat	SH 4	Ayurvedische Behandlungsmethoden
5. Monat	SH 5	Swastha Vritta: Präventive Lebensführung
Prüfungsleistung: Webtest		

SH = Studienheft

3.5 Ayurvedische Ernährung (IST-Zertifikat)

Die Ernährung nimmt im Ayurveda einen großen Stellenwert ein. Sie wird nicht nur als Nährstoffversorgung des Körpers, sondern auch als Arzneimittel angesehen. Grundlage einer jeden Ernährung ist im Ayurveda die individuelle Konstitution. Darüber hinaus wird die Nahrungsauswahl den Jahreszeiten und Lebenszyklen angepasst. Mithilfe einer konstitutionsgerechten Ernährungsweise lassen sich Krankheiten vorbeugen und Beschwerden verbessern.

Mit diesem IST-Zertifikat erwirbst Du spezifische Kenntnisse über die einzelnen Konstitutionstypen und deren Ernährungsempfehlungen, über die Wirkungsweise bestimmter Nahrungsmittel sowie über die Nahrungsaufnahme und Verdauung.

Dauer	3 Monate
Kursbeginn	monatlich
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	IST-Zertifikat „Ayurvedische Ernährung“

Das IST-Zertifikat „Ayurvedische Ernährung“ besteht aus drei Studienheften, die Du im Online-Campus als druckfähiges PDF-Dokument erhältst.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen der ayurvedischen Lehre
2. Monat	SH 2	Konstitutionsanalyse
3. Monat	SH 3	Ayurvedische Ernährungslehre: Konstitutionsgerechte Ernährung
Prüfungsleistung: Webtest		

SH = Studienheft

4. Wichtige Hinweise für Dein IST-Studium

4.1 Studienverlauf

Den Ablauf Deines Studiengangs entnimmst Du bitte dem Datenblatt zum Studienverlauf, der Deinem persönlichen Studienbegleiter beiliegt.

4.2 Studienhefte

Die Studienhefte unserer zugelassenen Weiterbildungen sind von der staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (www.zfu.de) geprüft und begutachtet. Somit entsprechen die Materialien den staatlichen Anforderungen an die fachliche und didaktische Qualität moderner Fernlehrmaterialien.

Wir versenden Dein monatliches Studienheft einige Tage vor Monatsbeginn, sodass Du es in der Regel bereits am Monatsanfang „in den Händen halten“ kannst. Online-Studierenden steht das Studienheft pünktlich zum Monatsbeginn in ihrem persönlichen Log-in-Bereich (Online-Campus) unserer Website www.ist.de als Download zur Verfügung.

The screenshot displays the homepage of the IST-Studieninstitut. At the top, there is a navigation bar with links for 'Über uns', 'Service', 'Studieninfos', 'Jobs', and social media icons. Below this is a header with the IST logo and the tagline 'Bildung, die bewegt'. A central banner features a smiling couple and the text 'IST-STUDIENINSTITUT PER FERNSTUDIUM ZUM ERFOLG!'. Below the banner, there are six colored boxes representing different course categories: Sport & Management, Tourismus & Hospitality, Fitness, Gesundheit & Wellness, Kommunikation & Wirtschaft, and IST-Hochschule. Each box lists specific courses and a link to 'Alle Kurse'. At the bottom, there is a section titled 'WEITERBILDEN BEIM BRANCHENSPEZIALISTEN' with a testimonial and a '98% Weiterempfehlung' rating. The footer contains the heading 'UNSERE VORTEILE' and five icons representing: Anerkannte Abschlüsse, Hohe Flexibilität, Starkes Branchennetzwerk, Persönliche Betreuung, and Mehrfach ausgezeichnet.

Teile uns bitte umgehend mit, falls Du einmal kein Studienmaterial erhalten haben solltest. Wir sorgen dann unverzüglich dafür, dass es Dir erneut zur Verfügung gestellt wird.

In den Studienheften gewährt eine Lernorientierung zu Beginn jedes Kapitels einen Überblick über die Lehrinhalte. Am Ende der Kapitel bieten Dir unsere Lernkontrollfragen einen Anstoß, um das Gelesene zielgerichtet zu reflektieren und Deinen Leistungsstand für Dich selbst zu überprüfen. Die Lösungen zu den Lernkontrollfragen findest Du jeweils am Ende der Studienhefte.

4.3 Seminare

Da sich manche Lehrinhalte durch praktische Übung besser vermitteln lassen, sind in einigen IST-Lizenzen und -Zertifikaten Seminare integriert. Sie bieten eine gute Gelegenheit, um sich mit den jeweiligen Dozent:innen und Teilnehmer:innen auszutauschen und Beziehungen zu knüpfen, die für das Studium und Deinen persönlichen beruflichen Weg nützlich sein können.

Die Seminare sind im Kurspreis enthalten; zu jeder Veranstaltung erhältst Du eine separate Einladung mit einer Anfahrsbeschreibung. Die Termine für Deine Seminare findest Du in Deinem Log-in-Bereich.

4.4 Webtests

Webtests sind Lernkontrollen im Studienverlauf, die online zu absolvieren sind. Die Prüfungsinhalte der einzelnen Webtests sind dem Online-Campus zu entnehmen. Die erfolgreiche Bearbeitung der Webtests ist Voraussetzung für den Erhalt des Zertifikats. Webtests können beliebig oft wiederholt werden, bis sie erstmalig bestanden wurden.

4.5 Einsendearbeiten

Während Deiner Weiterbildung schreibst Du Einsendearbeiten zur Lernerfolgskontrolle (siehe vorangegangene Kapitel). Ausnahmen sind im Fachbereich Gesundheit & Wellness die Lehrgänge, die mit einer Teilnahmebescheinigung abschließen. Hier werden weder Einsendearbeiten noch Klausuren geschrieben. Sie dienen dem reinen Selbststudium.

Die Aufgaben der Einsendearbeiten gehen meist über das reine Abfragen von Lernstoff hinaus. So kannst Du zeigen, dass Du in der Lage bist, die Lerninhalte beispielsweise zur Lösung kleinerer Situationsaufgaben auch anzuwenden.

Deine Einsendearbeiten und Abgabefristen findest Du im Online-Campus unter der Rubrik Prüfungsleistungen.

Verspätete Rücksendungen werden als nicht erbrachte Leistung bewertet, es sei denn, für die Verzögerung liegen wichtige Gründe vor, z. B. eine Krankheit. In diesem Fall kannst Du nach Vorlage eines ärztlichen Attests oder einer schriftlichen Bescheinigung mit uns eine Terminverlängerung vereinbaren. Jede nicht zurückgesandte Einsendearbeit wird mit der Note „ungenügend“ bewertet.

4.6 Klausuren

Falls zur Leistungsüberprüfung während des Studiums Klausuren vorgesehen sind, werden diese am letzten Tag des finalen Seminars oder im Anschluss an diesen geschrieben. Die Inhalte der Klausuren beziehen sich jeweils auf die vor dem Besuch des Seminars bearbeiteten Studienhefte.

Bei der Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ findet die schriftliche und mündliche Prüfung an einem gesonderten Termin vor der IHK Düsseldorf statt (meistens montags). Deinen Prüfungstermin wählst Du über den Online-Campus aus.

4.7 Lehrproben/Präsentationen

Einige IST-Weiterbildungen enden mit einer praktischen Prüfung zur Erlangung der IST-Lizenz/des IST-Zertifikats (siehe vorangegangene Kapitel). In der Lehrprobe zeigst Du, dass Du das im Seminar Gelernte praktisch umsetzen kannst. Die Lehrproben finden am letzten Tag des finalen Seminars statt.

Bei der Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ präsentierst Du Deine ausgearbeitete Präsentation dem Prüfungsausschuss der IHK Düsseldorf.

4.8 Multiple-Choice-Tests

Diese Art der Überprüfung beinhaltet, je nach Weiterbildung, 20–30 Multiple-Choice-Fragen, welche über den Online-Campus bearbeitet werden. Die zu prüfende Person hat 30–60 Minuten Zeit, um die Fragen zu beantworten. Es müssen mindestens 54 % richtig beantwortet werden, um den Test zu bestehen. Der Test kann nicht wiederholt werden.

4.9 Online-Vorlesungen

Parallel zu den Studienheften werden zum Teil Online-Vorlesungen oder Praxisvideos angeboten, in denen besonders wichtige und komplexe Themen vertieft werden. Die Vorlesungen werden mit neuester Technik aufgezeichnet und sind für Dich im Online-Campus jederzeit abrufbar.

4.10 Online-Tutorien/Webinare

In unseren Online-Tutorien und Webinaren geht es um das Üben des Erlernten – die konkrete Umsetzung und Anwendung spielen hier eine große Rolle. Hier kannst Du Dich interaktiv mit Deinem/Deiner Fachdozent:in austauschen und konkrete Fragen stellen, um eventuelle Verständnislücken zu schließen.

4.11 Abschlussdokumente

Nach bestandener Abschlussprüfung erhältst du deine Abschlussdokumente per E-Mail. Das IHK-Zertifikat der Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ erhältst du von der IHK postalisch zugesendet.

5. Motivation und Lernen

5.1 Zeitmanagement

Wenn für die Bewältigung einer Aufgabe ein längerer Zeitraum zur Verfügung steht, neigt der Mensch oft dazu, die Arbeit zeitlich möglichst weit nach hinten zu schieben. Du tust Dir aber selbst einen großen Gefallen, wenn Du die Studienhefte zügig bearbeitest.

Zur Selbstmotivation ist es wichtig, dass Du Dir konkrete, kurzfristig erreichbare Ziele setzt, denn

- ▶ das Anhäufen von Arbeitsbergen wirkt demotivierend und
- ▶ die kontinuierliche Erarbeitung von Lernstoff führt zu besseren Ergebnissen.

Du solltest Deine Zeit so einteilen, dass Du ein Studienheft durchgearbeitet hast, bevor Du das nächste erhältst. Das Selbststudium nimmt etwa 10–12 Stunden/Woche in Anspruch. Je nach persönlichem Lebensstil und der Zeit, die Dir zur Verfügung steht, kannst Du Dir Dein Lernen selbst einteilen.

Vergiss bei Deiner Zeitplanung nicht, den Zeitaufwand für die Bearbeitung der Einsendearbeiten zu berücksichtigen!

5.2 Lernstofferarbeitung

Es gibt unterschiedliche Methoden zur Aneignung von Lernstoff. Wir wollen hier eine Methode vorstellen, die sich in der Praxis sehr bewährt hat. Sie wird als Fünf-Schritt-Methode bezeichnet.

1. Schritt: Überblick gewinnen

Beginne nicht sofort mit dem Lesen eines Studienheftes, sondern versuche zunächst, einen Gesamtüberblick zu gewinnen. Als Orientierungshilfen bieten sich Vorwort, Inhaltsverzeichnis, Kapitelüberschriften, Lernziele und Stichwortverzeichnis unserer Studienhefte an. Hilfreich zum Einstieg ist auch das „Querlesen“, d. h. das „Überfliegen“ des Textes.

2. Schritt: Fragen stellen

Durch Hinterfragen aktivierst Du Deinen Lernwillen und Deine Motivation. Versuche, den wesentlichen Kern der Aussagen und die Argumente in Verbindung zu Deinem bisherigen Wissen zu setzen:

- ▶ Handelt es sich um völlig neue oder teilweise bekannte Informationen?
- ▶ Welches sind die entscheidenden Begriffe? Welche Vorstellungen habe ich von ihnen?
- ▶ Auf welcher Aussageebene liegen die Aussagen (Definition, Klassifizierung, Wenn-dann-Aussagen)?

3. Schritt: Lesen

Jetzt solltest Du das Studienheft genau lesen. Erarbeite Dir den Text mithilfe der Hervorhebungen, Untergliederungen, Grafiken und Randbemerkungen. Verstärke den Lerneffekt durch eigene Anmerkungen, das Notieren von Schlüsselsätzen oder die Anfertigung von Übersichten.

4. Schritt: Rekapitulieren

Beim Rekapitulieren sollen Dir die Lernkontrollfragen helfen, die Du am Ende der einzelnen Kapitel findest. Du solltest diese mündlich oder schriftlich kurz beantworten. Der größte Lerneffekt tritt ein, wenn Du

- ▶ Notizen erst nach dem Durchlesen eines Abschnitts oder eines Kapitels anfertigst,
- ▶ Notizen aus der Erinnerung formulierst,
- ▶ Notizen in eigene Worte fasst,
- ▶ Ausreichend Raum für spätere Ergänzungen auf den Notizblättern lässt.

Wenn Du die Lernkontrollfragen gelöst hast, kannst Du davon ausgehen, dass Du den Lernstoff im Wesentlichen erfolgreich erarbeitet hast. Deine Lösungen kannst Du anhand der Lösungsvorschläge, die Du jeweils am Ende der Studienhefte findest, überprüfen.

5. Schritt: Zusammenfassende Wiederholung

Der Sinn einer zusammenfassenden Wiederholung besteht darin, die abschnittsweise erarbeiteten Einzelergebnisse zu einem Ganzen zusammenzufassen und die Notizen zu ergänzen. Dies verschafft Dir eine brauchbare Grundlage für die Prüfungsvorbereitung.

5.3 Literatur

Du kannst das Studienmaterial auch ohne zusätzliche Literatur erfolgreich bearbeiten. Für den Fall, dass Du ein besonderes Interesse an einem speziellen Fachgebiet hast, bieten wir Dir in jedem Studienheft ein Literaturverzeichnis mit den wichtigsten Publikationen zu den jeweils behandelten Themen.

6. Dein IST-Service

Wir sind für Dich da!

Unsere Studienberatung steht Dir unter der Rufnummer **+49 211 86668 0** gerne zur Verfügung.

Selbstverständlich kannst Du uns auch jederzeit über unsere E-Mail-Adresse kontaktieren: **gesundheit@ist.de**

Unsere Berater:innen beantworten Deine Fragen sowohl zum organisatorischen Ablauf Deiner Weiterbildung als auch zu den Studienheften und Einsendearbeiten. Bei Bedarf rufen wir Dich selbstverständlich auch gerne zurück.

6.1 Der Service-Bereich im Internet

Auf unserer Website www.ist.de kannst Du Dich mit Deinem Benutzernamen und Deinem Passwort – beides kannst Du der beiliegenden Anmeldebestätigung entnehmen – in einen geschützten Log-in-Bereich für IST-Studierende, den Online-Campus, einwählen, der Dir Informationen rund um Dein Studium bietet. Darüber hinaus steht Dir in diesem Bereich das aktuellste Studienmaterial zum Download zur Verfügung.

6.2 Lerngruppen

Im Log-in-Bereich kannst Du eine Adressenliste Deiner Studienkolleg:innen einsehen, um Kontakte für Deine persönliche Lerngruppe zu knüpfen. (Selbstverständlich kannst Du diese Möglichkeit jederzeit widerrufen.)

6.3 Bescheinigung

Eine Bescheinigung für den Lohnsteuerjahresausgleich steht Dir in Deinem Online-Campus zum Download zur Verfügung.

6.4 Problemlösung und Service

Es ist unser dringendstes Anliegen, Dir das Erreichen deines Bildungsziels zu ermöglichen. Falls also im Laufe Deines Studiums ein Problem auftauchen sollte, ruf uns rechtzeitig an! Hast Du beispielsweise ein Seminar versäumt oder ist es Dir infolge eines unvorhergesehenen Zwischenfalls nicht möglich, die Studiengebühren wie gewohnt zu entrichten – gemeinsam werden wir eine Lösung finden!

6.5 Änderung der persönlichen Daten

Sollten sich Dein Name, Deine Adresse oder Deine Bankverbindung ändern, bieten wir Dir im Service-Bereich unseres Online-Campus die Möglichkeit, die Änderungen online selbst vorzunehmen. Natürlich kannst Du uns auch schriftlich über die Änderungen informieren. Beachte jedoch bitte, dass Adressänderungen bis zum 15. des Vormonats, zu dem die Änderung eintritt, bei uns eingetroffen sein sollten. Nur so ist es uns möglich, Verzögerungen und Falschlieferungen beim Versand der Studienhefte zu verhindern und zu gewährleisten, dass Du Dein Lehrmaterial pünktlich erhältst.

6.6 Joborama

Im Anschluss an Deine Weiterbildung kümmern wir uns weiter um Dich. Mithilfe der IST-Jobbörse www.joborama.de kannst Du Dich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Gesundheit & Wellness, Sport & Management, Fitness, Kommunikation & Wirtschaft sowie Tourismus & Hospitality informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen. Du hast die Möglichkeit, Dein persönliches Profil einzugeben und kannst Dich so potenziellen Arbeitgebern präsentieren.

6.7 Zum Schluss

Betrachte das Lernen nicht als lästige Pflicht. Wenn Du versuchst, jedem Fachgebiet Interesse abzugewinnen, lernst Du gerne und damit besser. Eine positive Einstellung zum Lernen ist für Deinen Lernerfolg ausschlaggebend!

In diesem Sinne wünscht Dir das IST-Team viel Erfolg bei Deiner Weiterbildung!