

Eva Brunner (Hrsg.)

# Lässig statt stressig durchs Studium

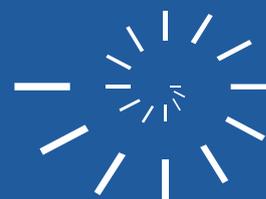
Ein Antistressmanual von Studierenden für Studierende

Allgemeiner Teil (Teil 1)



Mit Beiträgen von

Pollyana Bohr, Eva Brunner, Tanja Fuchs, Tamara Gaschler, Tatjana Hempel, Sina Hoch, Tanja Mußler, Irene Ruder, Miriam Schmalzriedt, Patricia Schneider, Sarah Schütz, Stephanie Seidemann, Faith Simpson, Kristin Steinbrenner, Christina Treuter, Sarah Weber, Simone Witetschek



# **Lässig statt stressig durchs Studium**

## **Ein Antistressmanual von Studierenden für Studierende**

### **Allgemeiner Teil (Teil 1)**

herausgegeben von

**Eva Brunner**

mit Beiträgen von

Pollyana Bohr, Eva Brunner, Tanja Fuchs, Tamara Gaschler, Tatjana Hempel, Sina Hoch, Tanja Mußler, Irene Ruder, Miriam Schmalzriedt, Patricia Schneider, Sarah Schütz, Stephanie Seidemann, Faith Simpson, Kristin Steinbrenner, Christina Treuter, Sarah Weber, Simone Witetschek

Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

März, 2011

## **Vorwort der Herausgeberin**

Studieren wird in der Gesellschaft häufig als die schönste Zeit im Leben wahrgenommen. Herausforderungen wie etwa die Orientierung in der Lebenswelt Hochschule, das Erbringen akademischer Leistungen (z.B. wissenschaftliches Schreiben) oder das Vereinbaren des Studiums mit Familie und auch Beruf werden in dieser romantisierten Vorstellung gerne übersehen. Das vorliegende Manual setzt gerade an jenen Punkten an, die im Zuge des Studiums Schwierigkeiten machen und zum Erleben von Stress führen können.

Sich ein Werk mit Lehrbuchcharakter zu erwarten, wäre allerdings völlig unangebracht. Das Antistressmanual „Lässig statt stressig durchs Studium“ ist von Personen geschrieben, die genau wissen, wovon sie sprechen, nämlich von Studierenden selbst. Es ist unter der Anleitung der Herausgeberin in Lehrveranstaltungen am Bachelor-Studiengang Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd entstanden. Zahlreiche Informationen sowie Tipps und Tricks rund um hochschulrelevante Themen wie etwa Prüfungsvorbereitung, Teamarbeit oder Zukunftsvisionen werden geboten. Neben vielen Fallbeispielen und Geschichten, wie sie der Studienalltag so schreibt, findet sich Raum für die Reflexion der eigenen Situation. Das Antistressmanual ist somit nicht nur zum Lesen, sondern zum aktiven Bearbeiten gedacht. Es eignet sich für Studierende aller Studienrichtungen. Gemeinsam mit den Autorinnen haben wir uns dazu entschieden, die Du-Form zu verwenden, um der Nähe zu den Inhalten und den Leserinnen und Lesern Ausdruck zu verleihen.

Diese Veröffentlichung wäre ohne die Unterstützung zahlreicher Personen nicht denkbar gewesen. Bei diesen möchte ich mich an dieser Stelle recht herzlich bedanken: Carl-Walter Kohlmann gilt großer Dank für die Idee, mit den Studierenden ein Antistressmanual zu entwickeln. Den Autorinnen dieses Werkes danke ich für ihr unermüdliches Engagement, die Begeisterung für das Projekt und die Kreativität, mit der sie die Themen bearbeitet haben.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Modul 1 – Im Wirrwarr des Hochschul-Dschungels.</b>	<b>1</b>
Verstehst du schon, wie du sinnvoll handeln kannst? Studienalltag leicht gemacht! <i>Irene Ruder, Sarah Schütz, Stephanie Seidemann und Sarah Weber</i>	
<b>Modul 2 – Weder hier noch dort?!</b>	<b>37</b>
Als StudentIn zwei Lebenswelten stressfrei meistern <i>Tamara Gaschler, Tatjana Hempel, Faith Simpson und Christina Treuter</i>	
<b>Modul 3 – Lernen, Genießen (,) Lernen</b>	<b>68</b>
Keine Zeit für Prüfungsstress <i>Miriam Schmalzriedt, Patricia Schneider, Kristin Steinbrenner und Simone Witetschek</i>	
<b>Modul 4 – Sei deines Glückes Schmied!</b>	<b>97</b>
Optimistisch in die Zukunft blicken <i>Pollyana Bohr, Tanja Fuchs, Sina Hoch und Tanja Mußler</i>	
<b>Modul 5 – Gemeinsam – besser als einsam?!</b>	<b>114</b>
Teamarbeit im Studium <i>Eva Brunner</i>	



## **Modul 1**

### **Im Wirrwarr des Hochschul-Dschungels**

**Verstehst du schon, wie du sinnvoll handeln kannst?**

### **Studienalltag leicht gemacht!**

Irene Ruder

Sarah Schütz

Stephanie Seidemann

Sarah Weber

#### **Das Modul auf einen Blick**

Das Kohärenzgefühl

Psst! Geheime Informationen und Tipps für das Studium

Nimm teil! Melde Dich! Mach mit! Zeig Interesse! – Partizipation im Hochschulalltag

Willkommen im Chaos des Studentenlebens! – Wo bleibt die Routine?

Hilfreiche Arbeitsblätter und Checklisten

Hochschullexikon

Liebe Studierende,

in diesem Modul werdet ihr euch einem neueren „Phänomen“ aus den Gesundheitswissenschaften, dem Kohärenzgefühl, annähern. Bitte lasst euch nicht gleich abschrecken. Im Folgenden werde ich euch an einigen meiner Gedankengängen bei der Bearbeitung des Textes „Beanspruchung im Krankenhaus. Eine transaktionale, salutogenetische Betrachtungsweise“ (Kada & Brunner, 2009) teilhaben lassen.

Der **Originaltext** ist in „**fett**“ abgedruckt, meine *Gedankengänge* in *kursiv* eingearbeitet.

*„ Die Theorie der Salutogenese Saluto... Was?? Schnell herleiten, salu ist was mit „gesund“. Genese? Ah, aus der Bibel kenn ich Genesis: Auszug. → Gesundauszug? Passt nicht wirklich. Mal weiterlesen, vielleicht kommt es ja noch... Also noch mal: **Die Theorie der Salutogenese (Antonovsky, 1997) bietet mit ihrem zentralen Konstrukt Hä???** des Kohärenzgefühls (SOC) das wird ja immer schlimmer, kommen da auch Wörter, die ich kenne? Kohärenz und die Abkürzung SOC, wie soll denn das bitte gehen? Ich blicke es nicht! **einen wertvollen Anhaltspunkt für das Verständnis von Stresserleben** ...Stresserleben, das habe ich auch gerade... **im Krankenhaus**. Verstanden habe ich nur Krankenhaus und Stress. **Das Kohärenzgefühl** WAS ist das bitte schön?? – **die eigene Wahrnehmung des eigenen Lebens als verstehbar, handhabbar und sinnvoll** Ah ja, damit kann man doch einmal was anfangen, wobei wie soll mein Leben handhabbar sein? – **entsteht aufgrund der Lebenserfahrung einer Person und wird als bedeutsamer Stresspuffer diskutiert...** mmh, lecker... Kartoffelpuffer...am besten mit Apfelmus... mmh... nicht abschweifen!!! Ich packe das! ich werde diesen Text lesen!“*

Studierende sind an der Hochschule mit zahlreichen Belastungen konfrontiert: fehlende Unterstützung, Zeitmangel bei der Orientierung im System Hochschule oder der Strukturwandel an deutschen Hochschulen (Umstellung auf Bachelor- und Masterstudiengänge). Diese Faktoren führen zu Verunsicherung und Zweifel an den eigenen Kompetenzen und können Stress auslösen. Um diesen Faktoren entgegen zu wirken, betrachten wir das Kohärenzgefühl näher, da es dich vor der Entstehung von Stress schützen kann (Brunner, Maier, Gritsch & Jenull, 2009).

Das Modul „Im Wirrwarr des Hochschul-Dschungels. Verstehst du schon, wie du sinnvoll handeln kannst? Studienalltag leicht gemacht!“ soll dir helfen, dich im System Hochschule besser zu orientieren und dein Kohärenzgefühl zu stärken. Außerdem soll es dir deine Ressourcen aufzeigen und dir die Möglichkeit bieten, diese zu stärken. Die Grundlage hierzu bildet die Theorie der Salutogenese, die das Kohärenzgefühl beschreibt (Antonovsky, 1997).

## **Das Modul vermittelt...**

- ✓ Wissen zum Thema Kohärenzgefühl,
- ✓ Informationen und Tipps rund um das Studium und die Hochschulstruktur,
- ✓ Arbeitsblätter und Checklisten zur Partizipation (Teilhabe), Routine und Organisation im Studienalltag sowie
- ✓ Hinweise auf weiterführende Materialien zu diesem Themengebiet.

## **Das Kohärenzgefühl**

Das Kohärenzgefühl ist Bestandteil des Modells der Salutogenese, das von dem amerikanisch-israelischen Soziologen Aaron Antonovsky entwickelt wurde. Wörtlich übersetzt bedeutet Salutogenese so viel wie „Gesundheitsentstehung“ (Bengel, Strittmatter & Willmann, 2001).

Die Salutogenese beschäftigt sich mit den folgenden Fragen:

Wie entsteht Gesundheit?

Wie kann man seine Gesundheit stärken?

Wie lernt man mit krankmachenden Faktoren umzugehen?

Doch was ist das Kohärenzgefühl? Das Wort stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie Zusammenhang, Zusammenhalt, einen inneren und äußeren Halt haben, sich innerlich und äußerlich getragen bzw. gehalten fühlen. Das Kohärenzgefühl ist das Kernstück der Salutogenese und beschreibt eine Art Grundstimmung, Grundsicherheit oder Weltanschauung, die bewirkt, dass man trotz negativer Extremlastungen gesund bleibt (Bengel, Strittmatter & Willmann, 2001).

Das Kohärenzgefühl besteht aus drei Komponenten: Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit, Sinnhaftigkeit. Im Folgenden werden diese drei Komponenten genauer erläutert und du hast die Chance, dein Verständnis dazu und dein Kohärenzgefühl anhand eines kurzen Tests zu überprüfen. Beachte, dass es keine richtige oder falsche Antwort gibt. Der Test soll dir deutlich machen, ob du die Hochschule verstehbar, sinnvoll und bewältigbar findest.

## 1. Verstehbarkeit

Das Leben, das ich führe und an dem ich teilnehme, empfinde ich verständlich und geordnet; neue Aufgaben, Ereignisse oder Belastungen sind für mich nachvollziehbar (Franke & Witte, 2009).

*Bsp.: Die Leistungsanforderungen und die Notengebung eines Seminars werden mir transparent gemacht.*

Auf den Hochschulalltag allgemein bezogen, drückt sich die Verstehbarkeit mit der Beantwortung der folgenden Fragen mit „Ja“ aus.

1. Die Hochschule hat für mich klare und durchsichtige Strukturen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
2. Entscheidungen an der Hochschule kann ich gut nachvollziehen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

(in Anlehnung an Brunner, Maier, Gritsch & Jenull, 2009)

## 2. Bewältigbarkeit

Ich verfüge über Fähigkeiten, Mittel und Wege, um Probleme und Aufgaben zu bewältigen. Hierfür stehen mir Ressourcen zur Verfügung, die ich selbst durch Erfahrungen und Erlebnisse gewonnen habe, oder mir durch andere Menschen vermittelt wurden (Franke & Witte, 2009; Bengel, Strittmatter & Willmann, 2001).

*Bsp.: Wenn ich Probleme im Studium habe, weiß ich, dass ich mir beispielsweise bei Beratungsstellen der Hochschule Hilfe holen kann.*

Die Bewältigbarkeit des allgemeinen Hochschulalltags drückt sich durch die Beantwortung der folgenden Fragen mit „Ja“ aus.

3. Wenn ich an der Hochschule mit einem schwierigen Problem konfrontiert bin, finden sich dort Menschen, die mir helfen, das Problem zu lösen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
4. Wenn ein Problem in einem wichtigen Teil meines Studiums an der Hochschule auftaucht, ist es in jedem Fall möglich, eine Lösung zu finden.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

(in Anlehnung an Brunner, Maier, Gritsch & Jenull, 2009)



## Eine Geschichte aus dem Hochschulalltag



„Ich kam ins fünfte Semester meines Bachelor-Studienganges. Ich hatte wie immer direkt nach dem Beginn der Semesterferien meinen Bafög-Antrag fertig gemacht und eingesendet. Doch dieses eine Mal war es mir ein wenig mulmig im Bauch. Ich hatte von meinem Cousin erfahren, dass nach dem vierten Semester ein Leistungsnachweis vorgelegt werden muss. Zu Studienbeginn hatte ich ein Gespräch mit meinem Bafög- Betreuer, der mir sagte, dass ich frühzeitig die Anträge stellen könne. Ich hatte mir damals glücklicherweise wichtige Eckpunkte notiert und anschließend archiviert. Im fünften Semester musste ich leider eine schlimme Erfahrung machen, was die Bürokratie betrifft.

Mir fehlten nach dem vierten Semester einige Noten für einen „positiven Leistungsnachweis“. Doch es lag nicht an mir. Ich hatte alle Klausuren und Hausarbeiten erbracht, doch benötigten einige meiner Lehrenden sehr lange zur Korrektur, oder sie gaben die Noten nicht an das Prüfungsamt weiter. Jede Kontrolle, ob die Noten vorhanden sind, wurde zu einem frustrierenden Erlebnis. Doch das absolute „Highlight“ kam später. Denn unser akademisches Prüfungsamt, wo ich meinen Leistungsnachweis erhalte, stellte sein Arbeitssystem um; es war das absolute „Aktenchaos“. Zudem vergaßen sie mir die wichtige Information mitzuteilen, dass ich vom Sekretariat meines Studienganges auch eine Bescheinigung benötige, die wiederum das akademische Prüfungsamt braucht. Ihr könnt euch vielleicht das Chaos vorstellen, vor dem ich plötzlich stand. Die ganzen bürokratischen Abläufe dauerten fünf Wochen in die Vorlesungszeit hinein. Dementsprechend spät konnte ich erst meinen vollständigen Antrag beim Bafög-Amt einreichen. Und die brauchen sehr lange, um den Antrag zu bearbeiten. Das Ende vom Lied war, dass ich erst mit den Klausuren, zum Vorlesungsende, mein Geld erhielt. Mein Konto war bis zur Schmerzgrenze überzogen, ich musste einen Deal mit meinem Vermieter machen, dass ich ihm die Miete nachzahle, und meine Bank schrieb mir Briefe... Es war absolut keine schöne Erfahrung und ich werde heute noch wütend, wenn ich daran denke, wie „blöd“ das damals alles gelaufen ist und wie „hilflos“ ich mich gefühlt habe.“

Joachim, 23 Jahre



## Psst! Geheime Informationen und Tipps für das Studium

### Wusstest du schon, dass...

... du bei Prüfungsangst eine individuelle Beratung bei dem psychosozialen Dienst deiner Hochschule/Uni bekommen kannst?

... du hier auch kostenlos und anonym Hilfe bei anderen Problemen (z.B. Konzentrationsstörungen, Selbstunsicherheiten, belastende Gedanken, Konflikte mit Freunden oder Eltern) bekommen kannst?

... du dich bei Problemen mit Lehrenden an die ASTA wenden kannst?

... du Unterstützung vom Auslandsamt bekommst bei der Planung eines Auslandssemesters/-praktikums?



### Wo? (PH Schwäbisch Gmünd)

<http://www.ph-gmuend.de>

#### Psychologischer Dienst

Anmeldung zur Beratung bei:

*Claudia Brüggert*

Tel.: (07361) 46 84 84

oder über das

*Studentenwerk Ulm*

Tel.: (073150) 23 811

E-Mail:

maria.spiess@studentenwerk-  
ulm.de oder

pbs@studentenwerk-ulm.de

#### ASTA- Sekretariat

Raum: A 017

Tel.: (0 7171) 983-313

E-Mail: asta@ph-gmuend.de

Mo-Fr : 8.00 - 10.30 Uhr

#### Akademisches Auslandsamt

Dr. phil. Monika Becker.

Raum: A 116

Tel.: (07171) 983-225

E-Mail: monika.becker@ph-  
gmuend.de

## Wusstest du schon, dass...

... es kein Problem ist mit Kind(ern) zu studieren und es mittlerweile auch Betriebe als „Soft Skills“ hoch anrechnen?

... es Bafög vielleicht auch für dich gibt?  
Rechne es doch gleich mal unter [www.bafog-rechner.de](http://www.bafog-rechner.de) aus.

... das Bafög bei einem Studienfachwechsel bis zum 3. Semester weiter zahlt?

... es Studienberatung speziell für dein Studienfach gibt?

<http://www.ph-gmuend.de>

### Infos zur Kinderbetreuung:

Tel.: (07171) 945 421

E-Mail: sekretariat@wippidu.info  
[www.wippidu.info](http://www.wippidu.info)

### Kontakt und weitere Informationen:

Gleichstellungsbeauftragte  
Dr. Eva Wittneben  
Tel.: (07171) 983 296  
E-Mail: [eva.wittneben@ph-gmuend.de](mailto:eva.wittneben@ph-gmuend.de)

### Beratung für Studierende mit Kind:

Anneke-Susan Hackenbroich  
E-Mail: [kleiner-poet@gmx.net](mailto:kleiner-poet@gmx.net)

---

### Bafög-Beratungsbüro

#### Öffnungszeiten:

Mi: 9.30 – 13.00 Uhr  
(außer in den Semesterferien)  
Raum A 015

Tel.: (07171) 983-400

---

### Studienberaterinnen

Barbara Dittrich  
Raum: A 018  
Telefon: (07171) 983-210  
E-Mail: [barbara.dittrich@ph-gmuend.de](mailto:barbara.dittrich@ph-gmuend.de)

Michaela Eberle  
Raum: A 016  
Telefon: (07171) 983-486  
E-Mail: [michaela.eberle@ph-gmuend.de](mailto:michaela.eberle@ph-gmuend.de)

## Wusstest du schon, dass...

... es kostenlose  
Bibliotheksführungen oder  
Einführungen in die  
Literaturrecherche gibt?

... Günther Jauch, Bill Gates,  
Steven Spielberg und  
Firmengründer Dell ihr Studium  
abgebrochen haben?

... es Stipendien nicht nur für  
„Superhirne“ gibt?

... es viele Spartipps für Studierende  
gibt?

... es Seminare zum Thema  
Entspannung, Stressbewältigung,  
Konfliktmanagement,  
Zeitmanagement, Prüfungsangst,  
Konflikttraining gibt?

<http://www.ph-gmuend.de>

### **Bibliothek**

Mo– Fr: 09:30-19:00 Uhr

Tel.: (07171) 983-340

E-Mail: [bibliothek@vw.ph-gmuend.de](mailto:bibliothek@vw.ph-gmuend.de)

<http://bibliothek.ph-gmuend.de>

---

**Keine Angst** falls Du merkst  
"Das ist doch nichts für mich!"

---

### **Beispiele:**

#### **Stiftung Deutsche Wirtschaft**

fördert ausschließlich  
Lehramtsstudierende

#### **Otto-Benecke-Stiftung**

fördert Spätaussiedler und  
Asylberechtigte

Informiere dich, es könnte sich  
auch für dich lohnen!

---

z.B. unter

[geizstudent.de](http://geizstudent.de)  
[studentenrabatte.org](http://studentenrabatte.org)  
[studenten-spartipps.de](http://studenten-spartipps.de)  
[sparia.net](http://sparia.net)

---

**Schau doch einfach mal in  
das Hochschulverzeichnis!**

# Nimm teil! Melde Dich! Mach mit! Zeig Interesse!

## – Partizipation im Hochschulalltag

Partizipation bedeutet Teilhabe, Teilnahme oder Mitwirkung. Doch was hat Partizipation mit dem Kohärenzgefühl zu tun? Ganz einfach: Menschen müssen erfahren, dass sie gebraucht werden und wichtig sind sowie dass sie durch ihr Tun etwas bewirken können und dadurch einen Einfluss auf Geschehnisse haben können.

Versuche anhand der folgenden Fragen wichtige Lebensbereiche deines Lebens zu identifizieren:

- *Was möchte ich (noch) erreichen? Was möchte ich (noch) erleben?*
- *Wo lohnt sich mein Engagement, wo kann ich Einfluss nehmen und in welchen Bereichen ist dies nicht der Fall?*
- *Wo kann ich meine Energie sparen? Woran kann ich nichts ändern?*
- *Wo zähle ich? Wo kommt es auf mich an?*

(Franke & Witte, 2009, S. 69)



### Meine Notizen zu den Fragen

Gehe die oben genannten Fragen durch und notiere dir deine Gedanken!



---

---

---

---

---

---

---

---



## Think about it!

Wie kannst du dich in deiner Freizeit oder in der Hochschule sinnvoll einbringen? Gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du mit ganzem Herzen dabei bist?



Neben den Beispielaussagen kannst du in die freien Sprechblasen deine eigenen Ideen notieren.

Ich bin ein **Familienmensch**. Ich versuche so oft wie möglich daheim zu sein, es warten wichtige Aufgaben auf mich.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Als **Asta-Mitglied** habe ich Einfluss auf die sinnvolle Verwendung von Studiengebühren und ich mische in weiteren hochschulpolitischen Angelegenheiten mit.

Ich **arbeite** neben meinem Studium in einem Café. Es tut gut, eigenes Geld zu verdienen, und es ist eine große Abwechslung zum Studium.

---

---

---

---

---

## Wofür ich meine Kraft und Energie einsetzen möchte

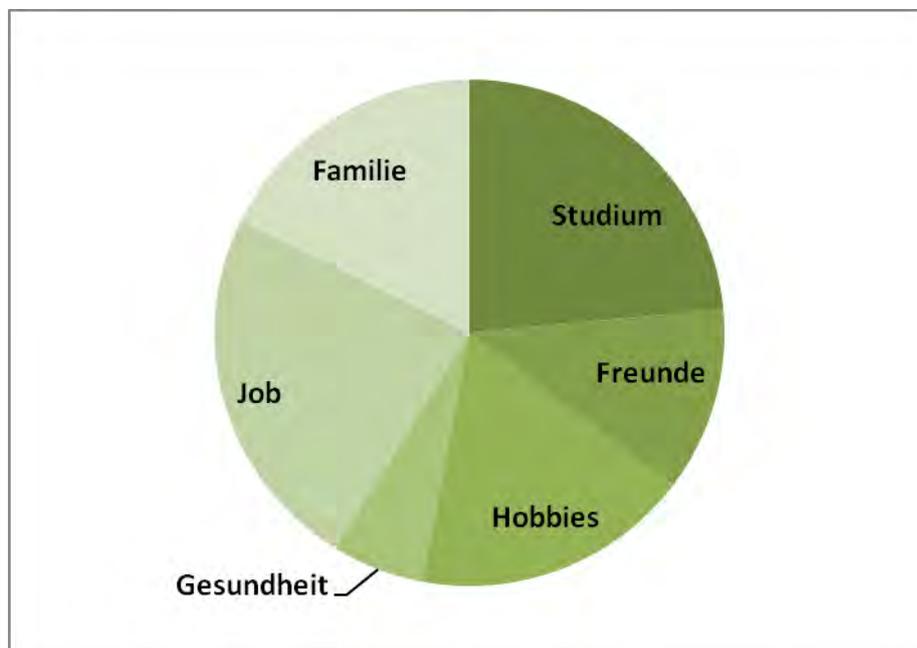


Stelle dir vor, dass sich deine gesamte Energie und Kraft in einem Kreis darstellen lässt. Überlege dir, in welche Dinge und Lebensbereiche du deine Energie investierst. Schau dir hierfür auch die letzten zwei Arbeitsblätter an, wo du für dich wichtige Lebensbereiche identifiziert hast.

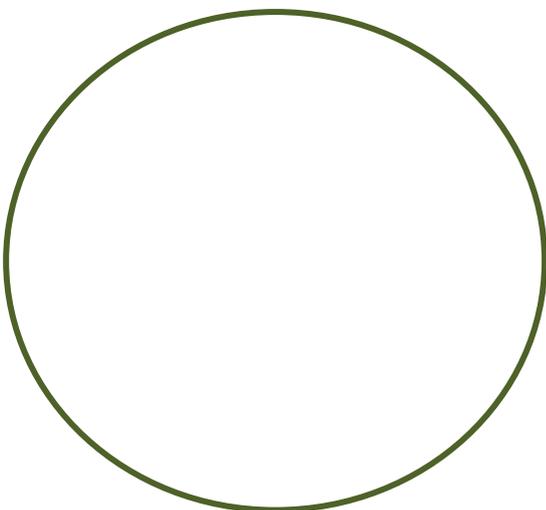


Nimm dir einen Stift zur Hand und zeichne deine persönlichen Energiebereiche ein. Als Beispiel dient dir der unten dargestellte Energiekreis (i.A. an Franke & Witte, 2009, S.88).

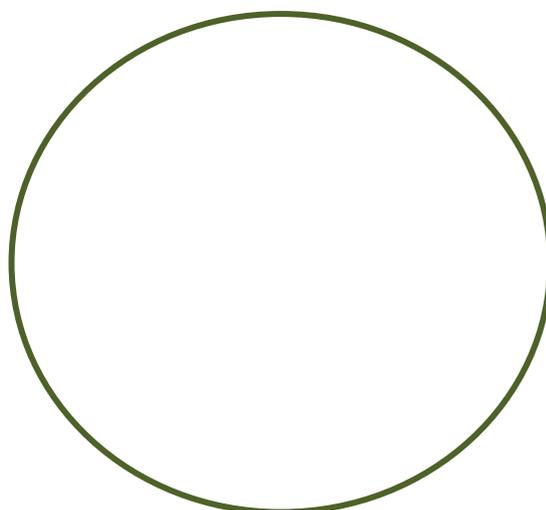
z.B.:



Wie verteilt sich deine Energie zurzeit?



Wie möchtest du sie gerne verteilen?



## **Willkommen im Chaos des Studentenlebens! – Wo bleibt die Routine?**

In der Studienzzeit hat man im Vergleich zu anderen Lebensabschnitten, sehr viele Freiheiten. Doch durch ständig wechselnden Situationen (z.B. neue Freunde, Stress in der Klausurzeit, Umzug, WG-MitbewohnerInnen, neue Freizeitmöglichkeiten) kann die Gefahr entstehen, sich im Chaos zu verlieren. Umso wichtiger ist es, seinen Studienalltag zu strukturieren und sich ein geregeltes Lebensumfeld zu gestalten.

Doch wie kannst du mehr Routine im Alltag entwickeln?

Analysiere deine Situation und deinen Tagesablauf und versuche zu verstehen, was um dich herum passiert. Was genau verlangt der/die Dozent/in von dir? Wie sieht dein Tagesablauf aus? Wie stehst du zu deinen Kommilitonen, wie zu deiner Familie? Wenn du dein Umfeld und deine Umwelt verstehen und ordnen kannst, erhältst du mehr Orientierung, Informationen und Erklärungen.

### **Ausgewählte Tipps für mehr Routine im Studienalltag**

✓ **Entwickle mehr Rituale!**

Stehe pünktlich auf, plane regelmäßig Pausen ein und definiere dein Arbeitsende.

✓ **Wähle einen geeigneten Arbeitsort!**

Versuche außerhalb des eigenen Zimmers zu lernen, z.B. in der Bibliothek. Das Lernen außer Haus verhindert, dass du von alltäglichen Dingen abgelenkt wirst.

✓ **Mache dir klar, dass jede neue Aufgabe auch eine spannende Herausforderung sein kann!**

Mit der Zeit werden diese Aufgaben zur Routine für dich.

✓ **Fordere von deinen Lehrenden die Klausurtermine ein!**

So kannst du deine Vorbereitungsplanung rechtzeitig starten.

✓ **Drücke dich nicht vor Referaten!**

Je mehr Übung du hast, desto besser wirst du!

✓ **Erstelle einen Zeitplan für wichtige Aufgaben im Studium! (mehr dazu im Modul 3 „Lernen, Genießen (,) Lernen – Keine Zeit für Prüfungsstress“)**

✓ **Treffe dich regelmäßig mit Mitstudierenden!**

Nicht nur zum Feiern, sondern auch zum Lernen. Plane die Zeiten fest im Terminkalender ein – bei Lerntreffs wird nicht nur Fachwissen ausgetauscht, sondern auch wertvolle Infos über aktuelle Geschehnisse an der Hochschule.

✓ **Lege dir ein Adressbuch an!**

Schreibe Telefonnummern und E-Mail Adressen deiner Kommilitonen auf.

✓ **Achte auf einen geregelten und ausreichenden Schlaf!**

✓ **Nimm dir Zeit für Dinge, die dir Gutes tun!**

z.B. für deine Hobbies, Sport, Freunde treffen, Shoppen, Friseurbesuch.

✓ **Plane deine Ferien sinnvoll!**

z. B. mit Praktika, Hausarbeiten, Ferienjobs, Urlaub.

(vgl. <http://www.studentenwerk.uni-heidelberg.de/download/pdf/pbs-arbeiten.pdf>)

Trotz Routine können neue, dir unbekannte Situationen (z.B. Konflikte mit WG-BewohnerInnen, unangenehme Gespräche mit Lehrenden, Probleme bei der Praktikumssuche, eine Klausur nicht bestehen...) entstehen. Hierbei ist es wichtig, die Ruhe zu bewahren und sich ein klares Bild von der Lage zu verschaffen. Sammle so viele Informationen über die neue Situation, wie du nur bekommen kannst (vgl. Franke & Witte, 2009, S.67). Zur Informationsbeschaffung kannst du Bücher oder das Internet nutzen. Des Weiteren können dir Freunde, Studierende, Beratende und andere Experten helfen (vgl. ebd., S.68). Für weitere Informationen kannst du dir auch die **Seite 8 „Psst! Geheime Informationen und Tipps für das Studium“** anschauen.

Wenn du mit einer unbekanntem Situation konfrontiert wirst, können dir folgende Fragen helfen, das Problem zu lösen.

- *Wer ist an der Situation außer mir noch beteiligt?*
- *Was möchte ich erreichen, worum geht es mir?*
- *Wofür trage ich Verantwortung?*
- *Wofür sind die anderen verantwortlich?*
- *Was möchte ich tun und welche Konsequenzen wird mein Verhalten kurzfristig/langfristig haben?*
- *Habe ich eine ähnliche Situation schon erlebt?*
- *Wenn ja: Was habe ich damals richtig gemacht? Kann das auch dieses Mal helfen?*
- *Was habe ich bisher in vergleichbaren Situationen falsch gemacht? Welche Fehler sollte ich vermeiden?*

(Franke & Witte, 2009, S.67)

 **Meine Notizen zu den Fragen** 

Hier hast du Platz, um deine Gedanken zu den Fragen zu Papier zu bringen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Arbeitsblatt:

### Welche Herausforderungen hast du in deinem Leben schon bewältigt und welche stehen dir im Studium noch bevor?

Du hast bisher schon sehr viele Hindernisse in deinem Leben bewältigen müssen. Überleg doch mal, welche für dich bedeutsam waren.



Notiere dies für dich in die erste Spalte.



Welche Herausforderungen in deinem Leben hast du schon bewältigt?	Welche Hürden stehen dir noch bis zum Ende deines Studiums bevor?
Einschulung, Führerscheinprüfung, Tod eines engen Familienmitglieds, Beziehungstrennung, Abiturprüfungen, 1. Semester, Wechsel der Uni, Wohnungssuche in neuem Studienort, Scheidung der Eltern, Auslandssemester, etc. (Oerter & Montada, 2002)	Abschlussprüfung (Examen), Bachelorarbeit/Zulassungsarbeit, Prüfung XY, Wohnungskündigung, etc.



Hast du wirklich über alles nachgedacht?

Gut, dann überlege dir nun, welche Hürden dir im Laufe deines Studiums noch bevorstehen. Du wirst sehen, dass du bisher schon mehr geschafft hast, als dir bewusst ist.

## Mein erstes Gruppenreferat...



„Ich hatte vor einer Woche an der PH Schwäbisch Gmünd meinen Bachelorstudiengang „Gesundheitsförderung“ begonnen. Ich saß in dem Seminar „Einführung in die Gesundheitsförderung“, als der Dozent Herr M. uns mitteilte, dass er als Leistungsnachweis ein Gruppenreferat über 45 Minuten zu einem von ihm vorgegebenen Thema erwarte. Die Gruppeneinteilung sowie die Terminzuweisung habe er anhand eines Losverfahrens vorbereitet. Mir wurde es mulmig zumute; ich kannte doch nur Annette. Mit den anderen hatte ich bisher nur ein kurzes „Hallo“ ausgetauscht. Da ich etwas schüchtern bin, brauche ich immer etwas Zeit, um auf fremde Menschen zuzugehen.

Es wurde ein Säckchen mit kleinen Zetteln durch die Reihen gereicht, auf denen das Referatsthema und der Termin stand. Ich zog das Thema „Empowerment“. Dann meinte ich einen kleinen Herzaussetzer zu haben, denn der Termin der Präsentation war schon nächste Woche und das Thema sagte mir überhaupt nichts. Zudem wusste ich noch nicht einmal, wer überhaupt in meiner Gruppe war. Meinen Kommilitonen ging es wohl ähnlich; alle blickten sich suchend und fragend um.

Unsere Dreiergruppe fand sich schon bald. Ich sollte mit Stephan und Bettina zusammenarbeiten. Es beruhigte mich etwas, dass die beiden auch noch nie etwas über unser Thema gehört hatten. Auch sie waren etwas überfordert mit dem kurzen Zeitraum für die Vorbereitung der Präsentation. Da wir alle keine Erfahrung hatten, war es schwierig, einen Anflug von Panik zu vermeiden. Nach fünf Minuten „Aufruhr“ im Seminar bat der Dozent uns, auf unsere Plätze zurückzukehren und im Anschluss an die Vorlesung weitere Details in den einzelnen Gruppen abzuklären, denn er habe einen sehr engen Zeitplan, den er einhalten müsse. Mir fiel es sehr schwer, mich auf die folgenden fünfzig Minuten Vorlesung zu konzentrieren. Mir gingen tausend Fragen durch den Kopf: Wie sollen wir das alles bewältigen? Ich habe noch nie eine Power Point Präsentation erstellt und kannte mich nicht mit dem Programm aus. Woher bekomme ich Informationen? In meiner Wohnung habe ich weder Telefon noch Internet. Die Bibliothek der Hochschule hatte ich schon gefunden, aber sie ist so groß und wie soll ich mich darin zurechtfinden?

Am Ende des Seminars rief der Dozent unsere Gruppe noch einmal kurz zu sich. Er sagte uns, dass er wisse, dass wir eine besonders schwierige Aufgabe erhalten haben. Deshalb habe er uns schon etwas Literatur vorbereitet und die Anforderungen auf einer Liste zusammengefasst. Daran könnten wir uns orientieren. Er würde uns auch außerhalb seiner Sprechstunde gerne zur Seite stehen. Wenn wir ihm eine Email mit dem Betreff „Hilfe beim Empowerment-Referat“ schrieben, würde er so schnell wie möglich, auch am Wochenende, reagieren. Ich glaube er konnte sehen, wie uns allen ein kleiner Stein vom Herzen fiel.

Direkt im Anschluss an dieses Gespräch setzten Stephan, Bettina und ich uns zusammen und gingen die Arbeitsblätter von Herrn M. durch. Die Bücher und Aufsätze und die Information, wo wir sie in der Bibliothek bzw. im Internet finden können, stellten eine große Hilfe dar. Außerdem hatte er uns zur groben Orientierung aufgeschrieben, wie viel auf einer PowerPoint-Folie stehen sollte und wie wir die Zeit kalkulieren können. Im Gespräch offenbarte Bettina, dass sie Erfahrung mit dem Programm Power Point habe. Sie hatte schon öfters Präsentationen für ihren Sportverein erstellt und konnte uns Grundkenntnisse vermitteln. Zudem bot sie an, die Erstellung der Präsentation zu übernehmen.

Die folgende Woche gestaltete sich für uns sehr stressig. Es gab viel zu lesen. Bei jeder Möglichkeit haben wir uns zusammengesetzt, um Informationen auszutauschen und zusammenzutragen. Am Tag sieben standen wir alle mit Karteikarten und Laptop bewaffnet bereit. Am Anfang war es etwas unangenehm vor 40 Kommilitonen zu stehen, aber mit jeder Minute wurden wir selbstsicherer. Als zum Schluss ein anerkennendes Klopfgeräusch ertönte, atmete ich tief durch. Es war geschafft und wir erhielten sogar ein „sehr gut“. Wir waren richtig stolz auf uns und haben abends zusammen auf unseren Erfolg angestoßen.“

Anja, 19 Jahre



### Think about it!

Denke noch einmal über die Geschichte nach. Notiere dir, was dir zu der Geschichte einfällt.

Was ist gut gelaufen?

Welche größeren Probleme sind aufgetreten?

An welcher Stelle hätten weitere Probleme auftreten können?

Was hätte anders ablaufen können?



(Weitere Informationen und Arbeitsmaterialien findest du **im Modul 5 „Gemeinsam – besser als einsam?! Teamarbeit im Studium“.**)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Um dir den Studienalltag etwas zu erleichtern, wollen wir dir eine kleine Checkliste an die Hand geben, damit du keine wichtigen Erledigungen zu Studienbeginn und -ende vergisst.

## Checkliste für mehr Organisation im Studienalltag

### Zu Beginn des Studiums

- ✓ Besorge das **Vorlesungsverzeichnis**, die **Studien- und Prüfungsordnung** und weitere **Informationsbroschüren!**
- ✓ Nimm **Einführungsveranstaltungen**, **Beratungen** sowie **Bibliotheksführungen** wahr!
- ✓ Nimm an **EDV-Schulungen** teil!
- ✓ Musst du dir für deine Hochschule eine **Parkplakette** besorgen?
- ✓ Kaufe das **Bus- und/oder Semesterticket!**
- ✓ Beachte das **Schwarze Brett!**
- ✓ Bringe dein **Namensschild am Briefkasten** an!
- ✓ Teile die eventuelle **Änderung deiner Adresse dem Studierendensekretariat** mit!
- ✓ Beantrage **Bafög!**
- ✓ Beantrage **Studienkredit!**
- ✓ **Orientiere dich räumlich** – Entdecke deine Umgebung!
- ✓ Gestalte deine **Arbeitsumgebung** so, dass du dich wohl fühlst!
- ✓ Merke den **Rückmeldetermin** für das nächste Semester vor!

(Vgl. <http://archiv.uni-saarland.de/mediadb/Studium/zis/hilfe/checkliste.pdf>)

## Am Ende des Studiums

- ✓ Melde dich im **Einwohnermeldeamt** ab, falls du umziehst!
- ✓ Kündige deinen aktuellen **Mietvertrag**! Beachte die dreimonatige **Kündigungsfrist**!  
Musst du vielleicht **renovieren**?
- ✓ Kümmere dich um die **Rückzahlung der Kaution**!
- ✓ Beobachte den **Arbeitsmarkt**!
- ✓ Schreibe ca. ein halbes Jahr vor deinem Abschluss deine **Bewerbungen**!
- ✓ Nimm **Verbindung mit deiner Krankenkasse** auf!

(vgl. [http://www2.studentenwerk-berlin.de/uploads/checkliste\\_in\\_de\\_bleiben.pdf](http://www2.studentenwerk-berlin.de/uploads/checkliste_in_de_bleiben.pdf))

Im Anschluss wollen wir dir noch einige Tipps zur Seite stellen, die dir helfen, dein Kohärenzgefühl zu stärken und dein Leben, vor allem in stressigen Studienzeiten, leichter und gesünder zu bewältigen.

## **Tipps zur Stärkung deines Kohärenzgefühls**

- ✓ **Rede dir gut zu!**  
Man hat schon so viel anderes im Leben geschafft. Erwinnere dich an deine bisherigen bestandenen Herausforderungen
- ✓ **Erkenne deine Stärken und Schwächen!**  
Nimm dich so wie du bist!
- ✓ **Belohne dich regelmäßig mit Dingen, die dir Spaß machen!**  
Wann warst du z.B. zuletzt mit Freunden Essen oder Shoppen, beim Friseur, im Kino, hast Freunde zu dir nach Hause eingeladen oder mal wieder Deine Lieblingsmusik angehört?
- ✓ **Klopfe dir selbst auf die Schulter!**  
Lobe dich öfter selbst! („Das war gut!“/„Ich bin stolz auf mich!“)
- ✓ **Fertige To- Do- Listen an!**  
Es wird nicht so leicht etwas vergessen, außerdem macht das Wegstreichen glücklich.
- ✓ **Erwarte nicht zu viel von dir !**  
Denke daran: Andere kochen auch nur mit Wasser!



## **Lösungsvorschläge zu den Fragen zum Kohärenzgefühl auf Seite 5**

1. Sehr viele Studierende verzweifeln an den „Ecken und Kanten“ der Hochschulstruktur. Du bist also nicht allein mit diesem Problem. Besprich deine Probleme mit deinen Mitstudierenden und frage nach, wie sie ihre Probleme gelöst haben, denn: gemeinsame Erfahrungen machen stark! Um mehr Orientierung in der Hochschulstruktur zu bekommen, können dir die Tipps bei **„Psst! Geheime Informationen und Tipps für das Studium“** auf **Seite 8** oder die **„Checkliste für mehr Organisation im Studienalltag“** auf **Seite 20** helfen.
2. Entscheidungen an der Hochschule werden nicht von heute auf morgen getroffen. Informiere dich regelmäßig über Neuerungen, die deinen Studiengang oder die Hochschule betreffen, um nicht von Entscheidungen überrascht zu werden.
3. Du hast ein Problem? Wende dich doch an deine Kommilitonen und frage diese um Rat. Du kannst dich aber auch an AnsprechpartnerInnen oder Beratungsstellen an deiner Hochschule wenden. Wenn du beispielsweise Probleme mit der Finanzierung deines Studiums hast, kannst du dich an das Bafög-Amt wenden. Weitere Informationen und Beratungsstellen findest du unter **„Psst! Geheime Informationen und Tipps für das Studium“** auf **Seite 8**.
4. Bei Problemen, die dein Studium betreffen, kannst du dich beispielsweise mit anderen Studierenden deines Studiengangs unterhalten oder auch bei deinen Lehrenden um Rat fragen. Mache dir auch bewusst, dass du schon andere Probleme gemeistert hast und dass du dieses Problem sicherlich lösen kannst.
5. Überlege dir, warum du dich entschieden hast, dieses Studium zu beginnen. Was waren deine Beweggründe? Auch wenn du nicht deinen Wunschstudiengang ergattern konntest, musst du nicht verzweifeln. Oft kann die Basis deines jetzigen Studiengangs einen Quereinstieg in ein anderes Berufsfeld ermöglichen. Beispielsweise kann ein Jurastudent später auch in einer Verbraucherzentrale oder als Journalist arbeiten.
6. An Herausforderungen musst du nicht verzweifeln, du kannst vielmehr an ihnen wachsen. Führe dir vor Augen, welche Herausforderungen du in deinem Leben schon gemeistert hast. Schau dir hierzu das Arbeitsblatt **„Welche Herausforderungen hast du in deinem Leben schon bewältigt und welche stehen dir im Studium noch bevor?“** auf **Seite 17** an.

## Literatur

Antonovsky, A. (1997). Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke (Franke A, Schulte N, Trans.). Tübingen: Dgvt-Verlag (Originalarbeit erschienen 1987).

Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001). Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese. Diskussionsstand und Stellenwert. Köln: BZgA.

Brunner, E., Maier, M., Gritsch, A. & Jenull, B. (2009). Die Universität ein kohärentes Setting? Messung des studentischen Kohärenzgefühls. Prävention und Gesundheitsförderung, 4, 66-70.

Franke, A. & Witte, M. (2009). Das HEDE-Training. Manual zur Gesundheitsförderung auf Basis der Salutogenese. Bern: Hans Huber.

Kada, O. & Brunner, E. (2009). Beanspruchung im Krankenhaus. Eine transaktionale, salutogenetische Betrachtungsweise. Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation 85, 198-206.

Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.). (2002). Entwicklungspsychologie. Weinheim: Beltz.

## Internetquellen

Studentenwerk Berlin. Anstalt des öffentlichen Rechts: Checkliste. Ende des Studienaufenthalts. URL: [http://www2.studentenwerk-berlin.de/uploads/checkliste\\_in\\_de\\_bleiben.pdf](http://www2.studentenwerk-berlin.de/uploads/checkliste_in_de_bleiben.pdf) [letzter Zugriff: 15.12.2010].

Studentenwerk Heidelberg. Anstalt des öffentlichen Rechts: 10 Ratschläge zum selbstständigen Arbeiten im Studium. URL: <http://www.studentenwerk.uni-heidelberg.de/download/pdf/pbs-arbeiten.pdf> [letzter Zugriff: 14.12.2010].

Universität des Saarlandes: Checkliste. Das Studium richtig organisieren. URL: <http://archiv.uni-saarland.de/mediadb/Studium/zis/hilfe/checkliste.pdf> [letzter Zugriff: 15.12.2010].

## Weitere kommentierte Lesetipps

Kaluza, G. (2009): Stressbewältigung : Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer.

Dieses Trainingsmanual ist ein Klassiker zur Bewältigung von Stress. Es ist theoretisch fundiert, wissenschaftlich aufgearbeitet und kann uneingeschränkt empfohlen werden. Lobenswert sind die Infoboxen und die Beispiele sowie der lesefreundliche Aufbau. Kleines Minus: Du hast 257 Seiten zu lesen und solltest viel Zeit investieren.

Klingenberger, H. & Zintl, V. (2001): Eigenständig. Biografische Erfahrung nutzen. Beziehungsreich leben. Quellen der Ermutigung. München: Don Bosco.

In diesem Buch lernst du, wie du deine biographischen Erfahrungen, Beziehungs- und Ressourcenkompetenzen sinnvoll nutzen und einsetzen kannst.

Oetting, M. (2006): So entkommen Sie der Falle Stress. Ein Selbstlernbuch mit Trainingsbausteinen auf Grundlage von Standards der Weltgesundheitsorganisation WHO. Hamburg: Windmühle.

Dieses Buch gibt dir ein Verständnis über Stress. Es hilft dir vor allem zu verstehen, was du im Umgang mit Stress berücksichtigen kannst, und es gibt dir zahlreiche Tipps zur Stärkung deiner Widerstandsfähigkeit.

## Weitere kommentierte Internetlinks

<http://www.studienstrategie.de>

Auf dieser Internetseite von Martin Krengel erhältst du Erfolgsstrategien rund ums Thema Studium. Angefangen von Tipps zum erfolgreichen Lernen bis hin zu Studien-Insidern, nützlichen Downloads und Literaturempfehlungen.

<http://www.studium-ratgeber.de/studiumtipps-studiuminfos.php>

Unter diesem Link findest du nicht nur Tipps zum erfolgreichen Studieren, sondern auch Informationen zu den Themen Karriere, Praktikum, Auslandsaufenthalte, Bafög, Finanzierung und vieles mehr.

<http://www.uni-erlangen.de/studium/studienorganisation/studienbeginn/Checkliste.pdf>

Die Friedrich Alexander Universität Nürnberg-Erlangen bietet Studierenden eine Checkliste zum Thema „Studienanfang leicht gemacht“.

Zum Abschluss haben wir für dich noch eine Reihe von Begriffen zusammengetragen, deren Erklärung gerade zu Studienbeginn ganz hilfreich sein kann. Lies weiter und schaue dir die „Hochschulfremdwörter“ an oder nutze das Lexikon zum Nachschlagen. Erwarte bitte keine „trockenen Erklärungen“, Schmunzeln ist erlaubt!

## Hochschullexikon/ -fremdwörter

### A

**Akkreditierung**: Ist dein Studiengang akkreditiert, so heißt das, dass die Qualität gesichert ist, Studienabschlüsse vergleichbar sind und dein Abschluss anerkannt ist.

**Asta**: Allgemeiner Studierenden Ausschuss,  
förmlicher: an die Politik der Hochschule/Uni gebundene Studentenvertretung.

**Auslandssemester**: Nicht zwingend nötig (Ausnahme je nach Studium möglich), aber empfehlenswert, denn du lernst mehr als du dir vorstellen kannst (Sprache, Kultur, Mentalität, neue Freunde, sich selbst besser kennen, etc.). Aus eigener Erfahrung sprechend: Es macht sehr viel Spaß, zeigt eigene Grenzen auf und öffnet gleichzeitig neue Türen und „Schwups“ ist der Horizont schon wieder erweitert...

### B

**Bachelor**: Von den wenigsten gewollt, doch nun bei uns angekommen... Willkommen an der universitären Schule. In der Regel dauert das Studium, das anschließend zum direkten Berufseinstieg befähigen soll, sechs Semester. Aber fast jede Einrichtung kocht gerade ihr eigenes Süppchen. VORSICHT bei Studienortswechsel, vorher Infos einholen, ob die Module anerkannt werden. Ebenso frühzeitig informieren, ob ein anschließendes Masterstudium möglich ist, denn da gibt es noch keine einheitlichen Richtlinien. Wenn du dann erfolgreich deine Bachelorarbeit beendet hast, winkt dir ein akademischer Titel, der je nach Studiengang variieren kann: Bachelor of Arts (B.A.), Bachelor of Science (B.Sc.), Bachelor of Engineering (B.Eng.), Bachelor of Laws (LL.B.), Bachelor of Education (B.Ed.), Bachelor of Fine Arts (B.F.A.), Bachelor of Music (B.Mus.), Bachelor of Musical Arts (B.M.A.).

**BAföG**: Stell dich schon einmal auf viel Bürokratie ein, notier dir Termine, wann du den neuen Antrag stellen kannst (empfehlenswert sind drei Monate früher), so dass du „Trockenperioden“ vermeiden kannst, ABER zum Studienende, wenn du Leistungsnachweise einreichen musst, kann auch viel an deiner Hochschule/Uni scheitern, wenn beispielsweise die Dozenten mit den Noten bummeln.  
(vgl. [www.bafög.de](http://www.bafög.de))

**Beratungen:** Jede Hochschule/Uni, die etwas auf sich hält, bietet schon eine Vielzahl von (anonymen!) Beratungsmöglichkeiten an. Zum Beispiel psychosoziale Beratung, Studieren mit Kind, Auslandssemester, Finanzen bis hin zur Schuldnerberatung, Rechtsberatung.

**Bibliothek:** Je nach Studiengang dein neues Zuhause. Nimm an Einführungskursen teil, das hilft, sich schneller zurechtzufinden.

## C

**Cafés:** Sowohl das Getränk als auch die Örtlichkeit gehören zum studentischen Leben. Es gibt welche, die von Studierenden für Studierende geführt werden, aber auch genügend „kommerzielle“, die sich rund um die Hochschulen/Unis ansiedeln. Probieren geht hier über Studieren...

**Campus:** „Internat“ für Studierende. Wohnungen und Hochschule/Uni sind auf einem Gelände.

**Computer:** Ein eigener ist schon fast ein „Must Have“!

Wo stehen sie in deiner Hochschule/Uni? Gibt es ein WLAN-Netz? Brauchst du dazu Zugangsdaten, ein extra Programm? Wo gibt es angenehme Arbeitsplätze? Gibt es genügend Arbeitsplätze und musst du vielleicht auf besondere Zeiten achten, da dort auch Veranstaltungen stattfinden? Wenn du mit deinem eigenen Laptop z.B. in der Bibliothek arbeitest, macht es Sinn, dir ein Schloss zu besorgen, so dass du dein Laptop am Tisch befestigen kannst. Zudem solltest du deinen PC mit einem Passwort sichern, dass dir niemand deine gerade erstellte Hausarbeit via USB-Stick von der Festplatte klauen kann.

**c.t.:** cum tempore

Für alle „NichtlateinerInnen“, das heißt „mit Zeit“. Ist auch unter der „akademischen Viertelstunde“ bekannt. Vorlesungen mit diesem Beisatz beginnen in der Regel 15 Minuten nach der angegebenen vollen Stunde.

## D

**Dissertation:** Das „Schlauwort“ für Doktorarbeit.

**Dozent/in:** So heißt jetzt deine Lehrerin / dein Lehrer.

## E

**EDV-System:** Passwort und Zugang schon organisiert?

**E-Learning:** Hochschulspezifische Plattformen im Netz (passwortgeschützter Zugang!). Hier gibt es viele Neuigkeiten, Unterlagen zu Vorlesungen, Skripte, Chat-Funktionen.

**Exkursion:** Das war in der Schulzeit die Klassenfahrt. Jetzt werden studiengangsspezifisch „Ausflüge“ angeboten, die alle ein bestimmtes Lernziel beinhalten. Zeitlich kann eine Exkursion variieren. Sie kann Stunden, Tage oder sogar Wochen dauern. Meistens kommt hierbei auch noch eine Menge Arbeit auf dich zu: Referate halten zu bestimmten Themen, Berichte über diese verfassen, spezielle Tagungen, usw. Stelle dich hier schon einmal auf zusätzliche Kosten ein (da können auch Flüge anfallen!). Aber meistens kommt der Spaß auch nicht zu kurz und so manche/r Dozent/in kann sich abends in der Kneipe bei einem „Absacker“ von einer völlig neuen Seite präsentieren.

**Exkursionswoche:** Manche Hochschulen/Unis haben in der Pfingstwoche vorlesungsfrei und bieten in diesem Zeitraum Exkursionen an.

**Exmatrikulation:** Dann bist du raus. Dies kann verschiedene Ursachen haben: Du wechselst die Hochschule/Uni, du bist fertig, du hast das Rückmelden verbummelt (und alle Warnungen ignoriert – Hast du die richtige Postadresse für die Semesterferien angegeben?), du wechselst den Studiengang und den Ort → Infos einholen!

## F

**Fachschaft:** Viele Studiengänge haben ihre eigene Fachschaft, die vielfältig tätig ist (Vertretung des Studiengangs in hochschulpolitischen Entscheidungen, Erst-Einführungen, Partys, Infos zum Studiengang). Die Devise lautet: Den Raum herausfinden, wo sie sind, hingehen und ein freundliches „Hallo“ in den Raum verlauten lassen. Du wirst bestimmt noch einige interessante Informationen rund um deinen Studiengang erfahren und vielleicht neue Kontakte schließen können.

**(Fach-) Hochschule:** Vgl. Hochschule.

**Fakultät:** Eine Lehr- und Verwaltungseinheit einer Hochschule/Uni.

**Fahrkarte:** Normalerweise gilt dein Studiausweis als Ticket in bestimmten öffentlichen Transportmitteln und auf bestimmten Strecken/teilweise Bundesländern. VORSICHT: Manche Hochschulen/Unis haben keine Abkommen mit den öffentlichen Verkehrsbetreibern. Hier gilt: Unwissenheit schützt nicht vor Strafe. Schwarzfahren kann teuer werden.

**Ferien:** Heißen jetzt: „Vorlesungsfreie Zeit“. Hier kommt noch einiges auf dich zu: Hausarbeiten, Praktika, Klausurtermine, Jobs und wenn möglich solltest du dich auch ein bisschen erholen und Urlaub machen.

## G

**Gebäude:** Vor allem bei großen Hochschulen/Unis oft ein Problem, da sich die Gebäude über die ganze Stadt verteilen können, was du bei der Stundenplanplanung bedenken

solltest (Zeit zum Ortwechsel einplanen!). Finde heraus, wo sich wichtige Einrichtungen (Bafög-Amt, Mensa, Bibliothek, Sekretariate) befinden.

## H

**Habilitation:** Das ist die höchste Hochschulprüfung und damit wird festgestellt, ob jemand die Lehrerlaubnis oder Lehrbefugnis an einer Hochschule/Uni erhält. Zudem muss der Prüfling unter Beweis stellen, dass er sein Fachgebiet in einer großen Breite neben der Lehre auch in der Forschung vertreten kann.

**Hausarbeit:** Das bedeutet im Hochschulkontext nicht „die Wohnung putzen“. Da steckt viel wissenschaftliches Arbeiten/Schreiben dahinter. Hausarbeiten fallen i.d.R. in der vorlesungsfreien Zeit an. Dein/e Dozent/in gibt dir den Umfang und das Thema an. Plan hierfür genügend Zeit ein, du solltest auch den Zugang zu Literatur sicherstellen (falls du nicht vor Ort schreiben solltest).

**Hiwis:** = Hilfswissenschaftler/in. Die Fakultäten (das Wort hast du schon erfolgreich gelernt!) vergeben diesen Job oft an Studierende (Einnahmequelle!). Du kannst durch einen solchen Job viele Vorteile erfahren (Einblick in die Arbeitsweise der Hochschule/Uni, näherer Kontakt zu den Lehrenden, Insiderwissen, Teilnahme an Forschungsprojekten und dadurch auch evtl. Themen für Abschlussarbeit usw.).

**Hochschule:** Die „kleine Schwester“ der Universität. Hochschulen sind in der Regel kleiner als Universitäten, haben „strukturiertere“ Ausbildungspläne, es besteht ein näherer Kontakt zu den Lehrenden und zur Wirtschaft (häufig Kooperationen), es soll „berufsorientierter“ ausgebildet werden. Es ist ein bisschen „verschulter“ und „familiärer“, dadurch dass Hochschulen kleiner sind (aber nicht weniger bürokratisch).

**Hochschulsport:** Hier kannst du nochmals neue Kontakte schließen und etwas für deine Gesundheit tun. Außerdem ist Bewegung neben den vielen Schreibtischarbeiten sehr wichtig und du förderst auch dein Lernvermögen. Das Angebot ist in der Regel KOSTENLOS (außer ganz exotische Sportarten wie Hochseesegeln) und es werden Sportarten angeboten, von denen du noch nie etwas gehört hast. Es gibt fast keine Ausrede nicht hinzugehen, es ist auf jeden Fall etwas für jeden dabei!

## I

**Immatrikulation:** Wörtl. „Einschreiben“,

immatrikuliert: ordentliche/r Student/in. Gegenteil von Exmatrikulation.

Herzlichen Glückwunsch, du hast einen Studienplatz bekommen und schon die erste Hürde geschafft! Wenn du dich nun an der Hochschule/Uni immatrikulierst, nimmst du den Studiengang an.

## J

**Juniorprofessur:** Personen mit dem Titel haben eine herausragende Doktorarbeit geschrieben und sind, ohne den Prozess der Habilitation durchlaufen zu müssen, zu einer Professur gelangt. Jetzt können sie unabhängige Forschung und Lehre an der Hochschule/Uni betreiben.

## K

**Klausur:** War früher die „Klassenarbeit“; am Ende des Semesters und der Stressfaktor schlechthin (Zeitmanagement, Seminare zu Prüfungsangst, Lernen lernen). Du lernst jetzt bücherweise!

**Kommilitonen:** Früher „Klassenkamerad/in“; hört sich besser an als „Mitstudierende“.

**Kolloquium:** Wörtl.: Unterredung.

An der Hochschule/Uni ist das meist eine Rechenschaftsablage (Prüfung oder Verteidigung) einer Arbeit (Bachelor, Master, Dissertation).

## L

**Leistungsnachweis:** Es gibt ab jetzt keine Zeugnisse mehr am Ende des Schuljahrs. Du sammelst jetzt „Scheine“ auf unterschiedliche Art und Weise: Credit Points (Bachelor), Sitzscheine (durch bloße Anwesenheit zu erreichen), Referate, Hausarbeiten, Klausuren, Exkursionsteilnahme. Ein Blick in deinen Studienplan hilft dir weiter, was du brauchst. Oft wissen Dozenten nicht darüber Bescheid und sind durch das Fragen genervt, also lieber vorher selbst Infos einholen, was du brauchst (es gibt immer einen gut informierten Kommilitonen!).

WICHTIG: Informiere dich, ab wann du beim Bafög-Amt Leistungsnachweise einreichen MUSST und versuche auf dem Laufenden zu bleiben!

**Lernplattform:** Vergleiche „E-Learning“.

## M

**Master:** Wenn du in der Gehaltsklasse und Karriereleiter noch ein bisschen nach oben klettern möchtest und Spaß am wissenschaftlichen Arbeiten hast, setze dich auf den Hosenboden, lege gute Klausuren ab und hoffe, dass es reicht für einen der raren Master-Studienplätze. Lege dir lieber noch einen Plan-B bereit, selbst Einserkandidaten bangen um einen Platz. Zudem kann es scheitern, wenn dein Bachelor bei Studienortwechsel von der anderen Hochschule/Uni nicht anerkannt wird. Denn die Theorie, die dem Bachelor-/Mastersystem zugrunde liegt, wird nicht zwingend so in der Praxis auch umgesetzt.

**Mediathek:** Hier gibt es alles, was das Medienherz begehrt: VHS, DVD, Tonträger, die niemand mehr abspielen kann, weil es keine Geräte mehr außerhalb der Museen dafür gibt, CDs etc. Aber Vorsicht: Das hat Niveau!

**Mensa:** Lat. „Tisch“; im Betrieb die Kantine.

**Modul:** Wenn dir dieser Begriff über den Weg läuft, hast du einen Bachelor- Studiengang erwischt.

## N

**Nachklausur:** Du warst krank und hattest am besten ein ärztliches Attest. Oder du hattest zu viele Klausuren im Klausurenblock, hast die Prüfung nicht bestanden. Aber Vorsicht: Nicht alle Lehrenden bieten zeitnah eine Nachklausur an. Es kann sein, dass du erst ein Jahr später die Möglichkeit hast, nachzuschreiben und dann ist der Stoff nicht mehr „frisch“ und es stehen dann wieder neue Klausuren an! Oder beim Bachelor werden manche Lehrveranstaltungen zu einem Modul zusammengefasst und du darfst dann auch ein „Nicht bestanden“ nicht mehr nachschreiben und das sieht dann echt blöd auf dem Zeugnis aus.

**Netzwerke:** Gibt es viele! Einmal brauchst du ein gutes soziales (Freunde, Bekannte, Familie) und ein berufliches Netzwerk. Bei letzterem gilt das berühmte „Vitamin- B“ (B = Beziehungen) sehr viel. Mach dir schon zu Studi-Zeiten einen Namen. Zeige in Praktika, was in dir steckt, und warum du ein potentiell guter Arbeitnehmer wärst. Vielleicht kannst du eine Weiterempfehlung erhalten. Auch eine auf einer Tagung ausgetauschte Telefonnummer oder Email-Adresse kann dir später eventuell einmal weiterhelfen.

**Notengebung:** Leider oft nicht transparent, also stelle dich sowohl auf positive als auch negative Überraschungen bei der Notenbekanntgabe ein (es wird hier deine Immatrikulationsnummer angezeigt). Manchmal kann eine Nachbesprechung helfen (wird aber oft nur in Ausnahmefällen gemacht und ist auch vom Lehrenden abhängig, ob eine solche angeboten wird). Auch eine Einsicht in die Arbeit ist oft schwer zu erhalten und für Nachkorrekturen musst du teilweise richtig kämpfen!!! Problematisch vor allem an Universitäten. Korrektur durch Hiwis und akademische Mitarbeiter. Hier gilt „Masse statt Klasse“.

## O

**Öffnungszeiten:** Nicht alle Hochschulen/Unis bieten den „Luxus“ an, dass die Bibliothek 24 Stunden geöffnet hat. Es kann sein, dass du öfters vor verschlossenen Türen stehst, vor allem in der vorlesungsfreien Zeit! Also vorher kurz die Öffnungszeiten checken, um Frust zu ersparen!

**Orientierung:** Als Student werden dir öfters die Fragen begegnen: Wer bin ich? Wo komme ich her? Wo will ich hin? Nimm den Begriff Orientierung nicht zu wörtlich, mit Fragen wie: Wo finde ich meinen Seminarraum? Übertrag ihn auch auf Fragen wie: Wie kann ich mein Studium sinnvoll gestalten? Habe ich schon eine genauere Perspektive, was ich beruflich mit meinem Studium machen möchte? Kann ich mich schon während des Studiums weiterqualifizieren? Wo finde ich AnsprechpartnerInnen, die mir Fragen beantworten können? Welche Anforderungen kann und muss ich erfüllen? Aber keine Angst, Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut. Mit der Zeit kristallisieren sich auch Antworten heraus, wenn du dich ein wenig mit der Thematik konstruktiv beschäftigst (und mit unserem Manual bist du schon auf einem sehr guten Weg!).

## P

**Party:** Hast du dazu ernsthaft Fragen?? Los, zieh' dir was Nettes an und ab auf die Piste! Aber bitte bei Alkoholkonsum öffentliche Verkehrsmittel nutzen und Grenzen einhalten, du weißt nicht, wo eventuell später peinliche Photos im Internet auftauchen können.

**Praktika:** Leider ist unsere Generation mit dieser Art der Arbeit schon irgendwie gestraft. Wir dürfen, sollen und müssen unsere Fähig- und Fertigkeiten (meistens) umsonst Firmen und Organisationen zur Verfügung stellen. Hier gilt, nicht alles was glänzt ist Gold. Es kann durchaus passieren, dass deine Arbeitskraft ausgenutzt wird (Willkommen in der freien Wirtschaft!). Doch auch du hast das Ruder in der Hand. Stelle dich auf die Hinterbeine! Auch du hast Rechte! Das Recht auf Ausbildung! Du sollst und willst in deinem Praktikum etwas lernen. Verkaufe dich nicht unter deinem Preis! Manchmal hilft auch ein Wechsel. Frage vorher Kommilitonen, wo sie gute Erfahrungen machen konnten, wo nicht. Es gibt auch super Praktikumsstellen, wo du als Mensch und nicht als Sklave behandelt wirst. Dort kannst du viel lernen, dich einbringen, wichtige Kontakte knüpfen und eventuell sogar einen Fuß in die Türe bekommen für einen Job.

**Präsentationen:** vgl. Referate

**Professoren:** Abkürzung: Prof. ...sind auch nur Menschen! Leider sehen sie ihren Lehrauftrag oft nur als „überflüssiges Übel“ an, welches sie von ihren Haupttätigkeiten z.B. der Forschung abhält. Sie sind in ihrem Gebiet hochspezialisiert und stecken so tief in der Materie, dass ihnen ihr „Fachchinesisch“ gar nicht mehr auffällt (Nachfragen! Notizen machen und zu Hause nachschlagen! Kommilitonen fragen! Du wirst sehen, nicht nur du verstehst teilweise nur Bahnhof und Abfahrt!). Lasse dich davon nicht einschüchtern! Mache dir Mut, indem du dir sagst, dass du Wissensgebiete hast und dir erwerben wirst, von denen sogar sie lernen können. Es werden dir aber auch Profs begegnen, die gerne ihr Wissen mit dir teilen, dir bei Fragen weiterhelfen und dich gut betreuen können.

**Promotion:** Da bekommt man den Dr.-Titel verliehen. Voraussetzung hierfür ist, du hast eine selbständige wissenschaftliche Arbeit (Dissertation) und die dazugehörige mündliche Prüfung (Kolloquium) bestanden.

## Q

**Qualifikation:** Lass mich raten, dies ist dein „Primärziel“ an der Hochschule/Uni. Aber nicht nur Wissen ist heute vom Arbeitsmarkt gefragt. „Soft-Skills“ sind gefragter denn je!

## R

**Referat:** Wir leben im multimedialen Zeitalter. In der Regel präsentierst du ab jetzt mit einer schnittigen Power Point Präsentation das Thema, das du dir in mühevoller Kleinarbeit erarbeitet hast.

WICHTIG: Kläre vorab folgende Fragen: Wie funktioniert das EDV-System? Brauche ich einen eigenen Laptop? Darf ich meinen Stick an einen fremden PC anschließen? Zeit zum Auf- und Abbau einplanen. Welches Bild präsentiert mein Desktop? (Sollen dich viele fremde Menschen im letzten Urlaub kaum bekleidet am Strand sehen?) Hier der „kleine“ Hinweis: Die meisten, die „vorne“ etwas präsentieren, haben „Bammel“. Du wirst Routine bekommen, kannst Seminare belegen, in denen du wertvolle Tipps erhältst. Wer dir hier etwas anderes sagt, fällt in die Kategorie „blöd“. Zudem ein Tipp noch: Beim Referat bist DU der EXPERTE. Sei froh, wenn Leute Fragen stellen, denn das heißt, sie interessieren sich für das, was du ihnen gerade erzählst. Selbst wenn du eine Frage nicht beantworten kannst, hier der Rettungsanker: „Ich kann die Frage leider aktuell nicht beantworten und möchte Ihnen keine falsche Information geben, ABER ich werde es nochmals nachlesen und nächstes Mal die Antwort liefern“. Oder es können Kontaktmöglichkeiten ausgetauscht werden, um die Infos weiterzugeben. Ehrlichkeit währt am längsten und niemand kann alles wissen!

## S

**Sekretariat:** Leider gibt es in der Bürokratie der Hochschule/Uni jetzt für alles Mögliche Sekretariate z.B. Studierendensekretariat, akademisches Prüfungsamt. Du wirst „hineinwachsen“, wer wann für dich zuständig ist, im Zweifelsfall: Fragen kostet nichts!

**Seminarplätze:** Hier gilt leider oft noch, der frühe Vogel fängt den Wurm. Plätze sind häufig sehr begrenzt. Achte darauf, dass du einen Platz ergatteren kannst, damit du nicht, wenn es ungeschickt läuft, sogar ein Semester verlängern musst. Stelle dich auch schon mal auf „Bodensitz- und Stehplätze“, teilweise außerhalb der Räumlichkeit, ein. Ist ziemlich blöd, liegt aber an Fehlkalkulationen deiner Ausbildungsstätte.

**Sprechstunde:** Wenn der Prof/Dozent dich nicht explizit zu einem anderen Termin eingeladen hat, kannst du dir viel Frust und Leid ersparen, wenn du nun auf mich hörst: Klopf besser nicht außerhalb der Sprechstunde an die Türe und bitte(!!!) öffne

sie dann auch nicht noch unaufgefordert. Stelle dir bitte die folgende Situation und Reaktion dann NICHT so vor: „Ach Frau/Herr Mustermann, auf Sie habe ich gerade gewartet. Gerne lasse ich meine Arbeit zum siebenunddreißigsten Male für heute ruhen. Entschuldigung, ich habe Ihnen ja noch keinen Kaffee angeboten, oder doch lieber Tee? Nehmen Sie doch Platz. Womit kann ich Ihnen denn weiterhelfen, denn eigentlich ist mir ja total langweilig...“

**s.t.:** lat.: „sine tempore“: ohne Zeit

Du solltest pünktlich zur vollen Stunde erscheinen, oder es könnte ein Kommentar vom Lehrenden kommen. Aber du bist lernfähig und es passiert dir nur einmal.

**Studiengebühren:** je nach Hochschule/Uni werden pro Semester bis zu 500€ Studiengebühren fällig. Wohin gehen die Gelder? Anhand von Daten der PH Schwäbisch Gmünd ist dies der Versuch, es ein bisschen transparent zu machen: Lehrpersonal (46%), Bibliothek (17,9%), Beratung (11%), technische Ausstattung ohne EDV (8%), und dann noch EDV-Ausstattung, sonstige Ausstattung, Qualitätssicherung/Evaluation, Internationales/Auslandsamt, sonstige lehrbezogene Ausgaben und Sonstiges (PH Schwäbisch Gmünd, Stand 2009).

**Studium:** Dein neuer Job ist interessant, anstrengend, bildend, mühselig, oft Spaß machend, stressig und super schlecht bezahlt. Ein Lebensabschnitt, den du nie wieder missen möchtest. Mache das Beste daraus und genieße die Zeit!

**StudiVZ:** Wahrscheinlich bist du schon angemeldet, aber ein gut gemeinter Ratschlag sei uns erlaubt: Achte auf deine Daten, **was** und vor allem **wie viel** du veröffentlichst. Aber auch, was von anderen veröffentlicht und verlinkt wird. Es ist kein Geheimnis mehr, dass sich potentielle ArbeitgeberInnen in sozialen Internetnetzwerken nach den Bewerbern umsehen und ein Bild, auf dem du gerade erfolgreich die „Biermaschine“ benutzt, muss nicht unbedingt karriereförderlich sein.

## T

**Titel:** Kann man ganz tolle sammeln: Bachelor (B.A.) (of Arts, of Science), Master (M.A.) (of Arts, of Science), Diplom, Doktor (die haben promoviert), Professur (die haben habilitiert oder emeritiert, d.h. sie sind in Pension). Titel machen sich ganz gut auf dem Briefkuvert und in der Gehaltsabrechnung bemerkbar. Entwickle ein Gespür dafür, wie dein jeweiliges Gegenüber Wert auf die Nennung des Titels legt, lieber einmal zu viel nennen als zu wenig. Pass auch auf, wie sich die Personen vorstellen, nennen sie sich selbst mit Titel?

**Tutorat/ Tutorium:** „Nachhilfe“ von Studierenden für Studierende; vertiefende Übungen  
Hier kannst du oft auch wertvolle Tipps erhalten und Fragen stellen, die du dich sonst nicht traust zu fragen.

## U

**Umkleideräume:** Hier bessern manche Kommilitonen aus unerfindlichen Gründen ihren Kleider- und Schuhschrank auf! Bitte schließe aus eigenem Interesse alles weg, es sei denn du verteilst wie „Sankt Martin“ gerne.

**Universität:** Die „große Schwester“ der Hochschule. Ist eben schon ein bisschen *selbständiger* als Hochschule. Und auch größer, und noch schwerer zu verstehen.

**USB-Stick:** Es ist immer sinnvoll einen dabei zu haben, z.B. zum schnellen Datenaustausch mit Kommilitonen, Referate (vorher fragen, ob du an ein fremdes Laptop anschließen darfst; Vorsicht: VIREN!).

## V

**Versicherung:** Du bist auf dem direkten Weg zwischen Wohnung und Hochschule/Uni und auf dem Gelände versichert. Unfälle zählen hier wie Arbeitsunfälle und es muss beim Arzt speziell angegeben werden (→ D-Arzt. Das ist ein Arzt, der von der Berufsgenossenschaft, über die du in so einem Fall versichert bist, die „Erlaubnis“ hat, dich zu behandeln).

**Vorlesungsfreie Zeit:** vgl. Ferien

**Vorlesungsverzeichnis:** Je nach Struktur deiner Ausbildungsstätte jeweils zu Semesterbeginn deine neue „Bibel“. Es gibt soviel... und du musst dir das Passende selbst herausuchen. Keine Angst, oft gibt es auch Beratungen für Erstsemester. Da gibt's von mir ein „Positiv“ für den Bachelor an manchen Hochschulen/Unis: Du hast deinen Stundenplan, der dir sicherstellt, in der Regelstudienzeit fertig werden zu können, weil du deinen Platz „sicher“ hast.



## **Modul 2**

### **Weder hier noch dort?!**

### **Als StudentIn zwei Lebenswelten stressfrei meistern**

Tamara Gaschler

Tatjana Hempel

Faith Simpson

Christina Treuter

#### **Das Modul auf einen Blick**

Was bedeutet „ein Leben in zwei Welten“?

Verschiedene Rollen im Studium

Soziale Unterstützung als Ressource

Tipps zur Pflege von sozialen Kontakten

Hilfreiche Arbeitsblätter & Survival-Kit

## Was bedeutet „ein Leben in zwei Welten“?

„Es ist doch lange hergebracht,  
Daß in der großen Welt man kleine Welten macht.“ (Faust)

In den letzten Jahren hat sich das Ziel der Studierenden gewandelt. Die Hochschule wird als Ausbildungsinstitution, aber kaum mehr als Lebenswelt mit vielfältigen Möglichkeiten für kulturelles und politisches Engagements wahrgenommen. Studierende verfolgen eher das Ziel schnellst möglich und mit guten Noten die Hochschule zu durchlaufen, um schnell in die Arbeitswelt zu wechseln. Die Hochschule, das Zuhause, das Studium und die Arbeit werden zu „Orten“, an denen der Übergang in die Erwachsenenrolle geprägt wird. (vgl. Ackermann & Schuhmann, 2010, S. 231)

Bis du aber „vollständig“ zum Erwachsenen wirst, ist es ein weiter Weg und zwischendurch müssen einige Hürden, Herausforderung und Belastungen überwunden werden. Du nimmst neue Rollen ein, wie die des Studierenden, des neuen Freundes, des WG-Mitbewohners oder der wissenschaftlichen Hilfskraft. Am Anfang musst du lernen, mit den neuen Rollen umzugehen und diese zu vereinbaren. Die Entwicklung vom Jugendlichen zum Erwachsenen und vom SchülerInnen-Dasein zum Studierenden ist eine Phase, in der du dich neu orientieren musst und ein neues Maß an Selbstverantwortung kennlernst, häufig gepaart mit der Trennung von Elternhaus und Freunden. Das stellt dich vor gänzlich neue Anforderungen wie Wohnortwechsel, Trennung von der Familie, Verlust früherer Beziehungen, Aufbau eines neuen sozialen Netzes, Orientierung in einer neuen Umgebung, Bewältigung fachlicher Anforderungen und eine eigene Haushaltsführung. (Bachmann, 1998; Spiegel-Online, 2010)

Der Begriff von Zuhause wird auf einmal verschwommen und es lebt sich manchmal wie in „Paralleluniversen“. Die „alte“ Heimat, bei deiner Familie, in deinem Jugendzimmer, aber auch die „neue“, in der Studi-WG, am Campus, fühlen sich nach Zuhause an. Oder gehörst du zu jenen Studierenden, die während der Studienzeit nicht umziehen, sondern weiterhin im „Elternhaus“ leben? Auch dann stehst du vor der großen Herausforderung, deine „neuen“ und „alten“ Rollen zu vereinbaren, dich in unterschiedlichen „Welten“ zu bewegen.

Das Modul „Weder hier noch dort?! - Als StudentIn zwei Lebenswelten stressfrei meistern“ soll dir helfen, die Vorteile von einem Leben in zwei/mehreren Welten zu erkennen und die verschiedenen Rollen erfolgreich zu vereinbaren. Lerne mehr über die unterschiedlichen Rollen, die du als Studierende/r einnimmst und wie du Unterstützung in deinen unterschiedlichen sozialen Systemen aktivieren kannst.

## Das Modul vermittelt...

- ✓ Wissen zum Thema Leben in zwei Welten,
- ✓ Vorstellungen zu den verschiedenen Rollen in der Studienzeit,
- ✓ Informationen rund um das Thema soziale Unterstützung,
- ✓ Tipps zur Pflege von sozialen Kontakten und zur Zeiteinteilung,
- ✓ einen „Survival-Kit“ zur Orientierung an der PH Schwäbisch Gmünd und in der Stadt Schwäbisch Gmünd sowie
- ✓ Hinweise auf weiterführende Materialien und Informationen zum Thema.

## Ein Leben in zwei Welten kann viele Vorteile haben!

### ✓ **Selbständiger werden!**

Auf eigenen Beinen stehen heißt, den Tagesablauf zu planen, zu putzen, zu kochen – kurz gesagt: Für sich selbst zu sorgen. So lernt man, was für einen selbst und für die private und berufliche Zukunft wichtig ist.

### ✓ **Verantwortung übernehmen!**

In der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, dass man Verantwortung übernimmt. Lerne, Entscheidungen zu treffen und auch die Konsequenzen zu tragen. Schritt für Schritt werden Ängste, Hemmungen und Unsicherheiten abnehmen.

### ✓ **Erwachsen werden!**

Erwachsen werden ist ein kontinuierlicher Prozess, der über Jahre hinweg erfolgt. Du fühlst dich dabei einerseits als Jugendliche/r, aber in manchen Situationen auch als Erwachsene/r. Das kann manchmal schon verwirren, aber du wirst das gewiss meistern.

### ✓ **Mit Zeit und Geld umgehen lernen!**

Du lernst mit Zeit und Geld umzugehen. Gute Zeitorganisation sowie Geldmanagement sind im Studium und Beruf unabdingbar. Termine wie das Abgabedatum der Hausarbeit oder der Tag einer schriftlichen Prüfung sind sehr wichtig und auch auf die Zeit für Freunde und Familie sollst du nicht vergessen. Wie die Zeiteinteilung ist auch die Einteilung deiner Finanzen wichtig, um am Monatsende nicht jeden Euro dreimal umdrehen zu müssen.

### ✓ **Neue Freiheiten erlangen!**

Zu Hause auszuziehen heißt auch „Freiheit“: Niemand sagt dir mehr, wann du ins Bett gehen, wann du das Zimmer aufräumen oder wann du etwas essen solltest. Diese Entscheidungen liegen nun ganz alleine bei dir.

✓ **Soziales Netz erweitern!**

Das Leben in zwei Welten trainiert deine Fähigkeit der sozialen Beziehungsgestaltung. Der Freundeskreis wird durch Studienkollegen größer. Diese sitzen mit dir, was Herausforderungen im Studienalltag anbelangt, im gleichen Boot.

✓ **Die Karten sind neu gemischt!**

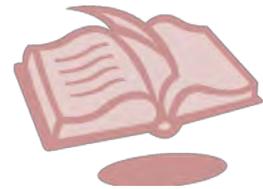
Zu Beginn deines Studiums bist du in dieser neuen Umgebung zumeist ein „unbeschriebenes Blatt“. Wenn du in deiner Heimatstadt bei deinen Freunden als schüchtern giltst, kannst du an deiner Hochschule an einem anderen Image arbeiten.

(i.A. an Rückert, 2002)

## Verschiedene Rollen im Studierenden-Alltag

Wie sieht das nun im Detail mit den unterschiedlichen Rollen im Studierenden-Alltag aus? Die folgende Geschichte bietet dir einen Eindruck.

### „Prioritäten setzen und Kompromisse eingehen?“



Es ist mitten im Wintersemester.

Der Weihnachtsmarkt hat seit drei Tagen geöffnet. Eine Gruppe Mädels aus meinem Semester schwärmt vom Gmünder Weihnachtsmarkt. So beschließen wir gemeinsam, diese oder nächste Woche auf den Weihnachtsmarkt zu gehen. Tanja macht den ersten Terminvorschlag: „Wie wäre es mit Dienstag vor der ersten Vorlesung“? Ich: „Mh, da kann ich leider nicht, da putze ich bei meiner Oma“. Tanja daraufhin: „Okay, wie wäre es mit Mittwoch in der Hohlstunde oder nach den Vorlesungen abends“? Ich: „Sorry, ich arbeite in der Freistunde für meine Dozentin und abends bin ich im Training“! Auch den weiteren Vorschlägen konnte ich nicht zustimmen, denn dann war da noch eine Vereinsversammlung, wieder Training und am Wochenende hatte ich mit Freunden bereits etwas ausgemacht. Die meisten Studierenden aus meinem Semester sind am Wochenende sowieso nicht da. Am Ende hatten wir zwar einen Termin gefunden, doch da hätte der Weihnachtsmarkt bereits seine Tore wieder geschlossen. Man muss eben auch mal Prioritäten setzen, Kompromisse eingehen oder auch auf etwas verzichten!

(C. Treuter, persönl. Mitteilung, 29.11.2010)

Endlich StudentIn sein, unter der Woche auf Partys gehen, neue Leute kennen lernen und nebenbei ein wenig studieren. War das nicht deine Vorstellung zu Beginn des Studiums?

Doch mittlerweile sieht die Realität ganz anders aus: Jeden Tag finden von morgens bis abends Vorlesungen statt. In der neuen Studentenbude oder im Studentenwohnheim müsste dringend geputzt und aufgeräumt werden. Die Eltern wollen angerufen und informiert werden. Der Partner wünscht sich, dass man wieder etwas gemeinsam unternimmt und der beste Freund bzw. die beste Freundin benötigt dringend einen Ratschlag von dir. Dabei darf man nicht vergessen, dass du noch einen Nebenjob hast, den du in deiner Wochenplanung unterbringen musst. Als StudentIn bist du auf dich alleine gestellt, aber vielleicht in vielerlei Hinsicht existentiell noch von den Eltern abhängig (Bachmann, 1998). Denkst du dir manchmal dabei nicht auch: „Wie soll ich das nur alles schaffen?“.

## **Bedeutung der Rolle „StudentIn“**

Du bist also zum Studierenden geworden, was für dich bedeutet, dass du viele Aufgaben und Verpflichtungen hast und dich so mancher Herausforderung stellen musst. Wenn du noch nicht so lange „im Rennen“ bist, fragst du dich vielleicht, was damit denn so gemeint ist.

Nur ein kleiner Ausblick: Das System Hochschule ist leider nicht selbsterklärend und seinen Platz darin zu finden ist manchmal nicht leicht. Die Hochschule stellt an dich Erwartungen, die du versuchen musst, bestmöglich zu erfüllen. Als „Belohnung“ winken dann vielleicht gute Noten und das Gefühl, „richtig“ zu sein.

Als StudentIn bist du aber nicht nur Teil des Systems Hochschule, sondern gleichzeitig auch Teil anderer Systeme wie z.B. Familie, Betrieb, Verein und Freundeskreis. Dort nimmst du wiederum andere Rollen ein, an die Erwartungen geknüpft sind.

Das schwierige dabei ist nun, dass du diese Rollen übernehmen und miteinander vereinbaren musst, ohne dich dabei zu überfordern. Bleibe dir dabei stets treu und versuche, dich nicht zu verstellen oder zu einem „Rollenträger“ zu werden. Im Großen und Ganzen besteht deine Aufgabe im Rollenhandeln darin, Erwartungen zu erfüllen, die die einzelnen Rollen mit sich bringen. Wie du jedoch tatsächlich in den einzelnen Rollen handelst, hast du dir im Laufe deines Lebens angeeignet, verinnerlicht und automatisiert. (Göttmann, 2007)



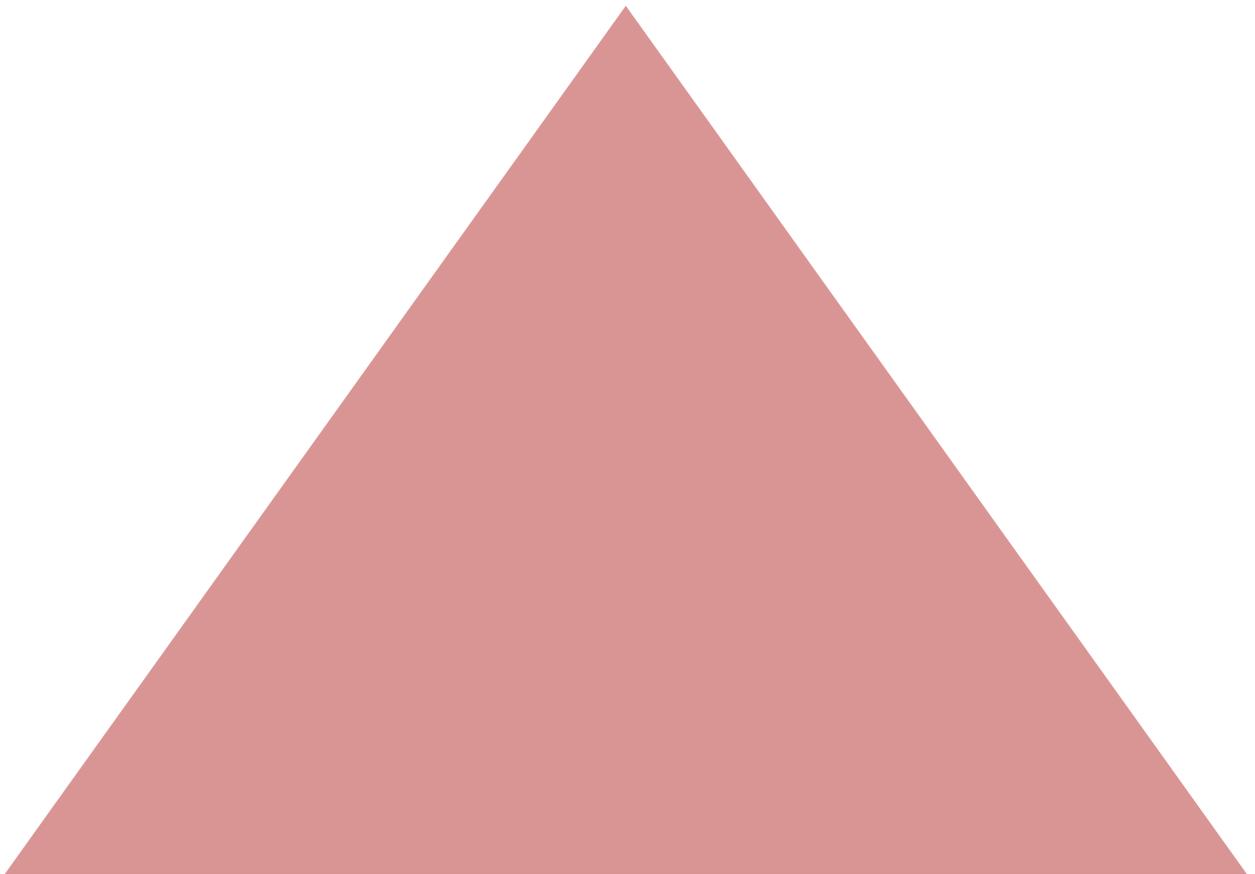
### Think about it!

Welche Rollen bzw. Verpflichtungen nimmst du im Studium, zu Hause, in der Liebesbeziehung, als Freund/als Freundin ... ein?

Wie wichtig und wertvoll sind dir die einzelnen Rollen?

Ordne die Rollen ihrer Wichtigkeit nach in der Pyramide (wichtigste oben)!

Überlege dir, welche Erwartungen du an die jeweiligen Rollen hast!



**Meine Erwartungen an die Rollen:**

---

---

---

---

---

## Erfolgreiches Rollenhandeln

Um erfolgreiches Rollenhandeln umsetzen zu können, ist vorab ein Verständnis der verschiedenen Rollenkonflikte notwendig. Man unterscheidet zwischen dem Inter- und Intra-Rollenkonflikt.



**Inter-Rollenkonflikt** entsteht **zwischen** zwei Rollen.

Bsp.: Als Student widme ich meine Freizeit dem Lernen, aber als Familienvater müsste ich meine Freizeit meinen Kindern widmen.

**Intra-Rollenkonflikt** entsteht **innerhalb** einer Rolle.

Bsp.: Der Dozent erwartet hohe Eigeninitiative und Eigenengagement, während ich nicht viel Zeit in die Vorlesung investieren will.

(Kickhöfer, 1981)

Damit solche Rollenkonflikte nicht entstehen oder dauerhaft bestehen bleiben und zu ungünstigen Stresssituationen führen, beachte folgende Faktoren für ein richtiges und erfolgreiches Rollenhandeln (Göttman, 2007):

### ✓ **Rollendistanz**

ist die reflektierte Wahrnehmung und Interpretation von Rollenerwartungen.

*Mache dir klar, in welcher Rolle du dich befindest und welche Rollenerwartungen die Umwelt an dich stellt. Sollten sich die Erwartungen widersprechen, dann ist das kein Weltuntergang! Versuche einen Weg zu finden, den Widerspruch aufzuheben oder mit diesem zu leben!*

### ✓ **Empathie**

ist die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzuversetzen.

*Versuche die Gedanken und Gefühle deiner Mitmenschen zu verstehen und in deinem Rollenverhalten zu berücksichtigen.*

### ✓ **Ambiguitätstoleranz**

ist die Fähigkeit, Widersprüchlichkeiten z.B. Rollenkonflikte zu erkennen.

*Gleiche deine Erwartungen mit den Erwartungen anderer ab und versuche Kompromisse einzugehen, sodass (möglichst) alle mit deinen Entscheidungen und den Ergebnissen zufrieden sein können.*

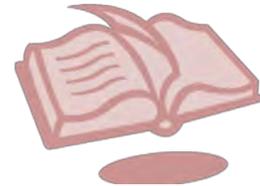
### ✓ **Identitätsdarstellung**

dient im Rollenhandeln dazu, dass man seine Erwartungen und Bedürfnisse durch Kommunikation und Körpersprache zum Ausdruck bringt.

*Mache dir klar, welche Erwartungen und Bedürfnisse du hast und rede mit deinen Freunden, Eltern oder Partner/in darüber.*

Etwas anschaulicher werden diese Aspekte in der folgenden Geschichte.

## **Der Rollenkonflikt**



Annabelle, eine Freundin aus der Schulzeit, ruft mich an und klingt sehr enttäuscht. „Jetzt plane ich schon seit zwei Wochen unseren Skiausflug für dieses Wochenende und du schreibst mir eine SMS, dass du doch nicht mitkommen kannst, weil du für eine Klausur lernen musst. Ich kann ja verstehen, dass dir deine Klausur wichtig ist, aber ich habe mir für das Wochenende extra Urlaub genommen und möchte, dass du mit zum Skifahren kommst. Verschiebe das Lernen doch einfach auf nächste Woche und lass dafür dein Training ausfallen!“

Das ist leichter gesagt als getan. Ich kann mir ja sehr gut vorstellen, dass ihr meine SMS nicht gefallen hat und dass sie sich auf das Wochenende schon riesig gefreut hat. Jedoch möchte ich auf ihren Vorschlag nicht eingehen, da ich aufgrund meiner Vorlesungszeiten bereits auf mehrere Trainingseinheiten verzichten muss und ich es mir nicht erlauben kann, noch eine Trainingseinheit ausfallen zu lassen. Aber mein Studium ist mir auch sehr wichtig. Ich antworte ihr nun: „Ich kann dich gut verstehen, aber ich kann nichts dafür, dass die Klausur vorgezogen wurde und ich auf diese noch nicht genug gelernt habe. Ich möchte einfach eine gute Note schreiben, das musst du verstehen. Du hast sicher recht, wenn du jetzt enttäuscht bist, aber ich erwarte von einer Freundin auch Verständnis dafür, dass ich für meine Klausur gut vorbereitet sein möchte. Ich schlage vor, dass ich den Samstag zum Lernen nehme und wir dafür am Sonntag den ganzen Tag Skifahren gehen.“

(i.A. an Göttman, 2007)



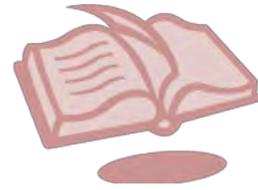
### **Think about it!**

Versuche Rollendistanz, Empathie, Ambiguitätstoleranz und Identitätsdarstellung den jeweiligen Abschnitten im Fallbeispiel zuzuordnen und trage diese direkt in den Text ein!

Die Lösung findest du auf der nächsten Seite.

## Lösungsvorschlag:

### Der Rollenkonflikt



Annabelle, eine Freundin aus der Schulzeit, ruft mich an und klingt sehr enttäuscht. „Jetzt plane ich schon seit zwei Wochen unseren Skiausflug für dieses Wochenende und du schreibst mir eine SMS, dass du doch nicht mitkommen kannst, weil du für eine Klausur lernen musst. Ich kann ja verstehen, dass dir deine Klausur wichtig ist, aber ich habe mir für das Wochenende extra Urlaub genommen und möchte, dass du mit zum Skifahren kommst. Verschiebe das Lernen doch einfach auf nächste Woche und lass dafür dein Training ausfallen!“

Das ist leichter gesagt als getan. Ich kann mir ja sehr gut vorstellen, dass ihr meine SMS nicht gefallen hat und dass sie sich auf das Wochenende schon riesig gefreut hat. **Empathie** Jedoch möchte ich auf ihren Vorschlag nicht eingehen, da ich aufgrund meiner Vorlesungszeiten bereits auf mehrere Trainingseinheiten verzichten muss und ich es mir nicht erlauben kann, noch eine Trainingseinheit ausfallen zu lassen. Aber mein Studium ist mir auch sehr wichtig. **Rollendistanz** Ich antworte ihr nun: „Ich kann dich gut verstehen, aber ich kann nichts dafür, dass die Klausur vorgezogen wurde und ich auf diese noch nicht genug gelernt habe. Ich möchte einfach eine gute Note schreiben, das musst du verstehen. Du hast sicher recht, wenn du jetzt enttäuscht bist, aber ich erwarte von einer Freundin auch Verständnis dafür, dass ich für meine Klausur gut vorbereitet sein möchte. **Identitätsdarstellung** Ich schlage dir vor, dass ich den Samstag zum Lernen nehme und wir dafür am Sonntag den ganzen Tag Skifahren gehen **Ambiguitätstoleranz.**“

(i.A. an Göttman, 2007)

## Tipps zur Vereinbarung verschiedener Rollen

Wachsen dir dennoch die vielen unterschiedlichen Rollen über den Kopf und du kommst in Stresssituationen, dann lasse dich nicht aus der Ruhe bringen. Oft ist alles nur eine Frage der Organisation. Zum Glück lassen sich die Bedingungen, unter denen Stress entsteht, gezielt ändern. (i.A. an BKK Bundesverband GbR, 2010)

### ✓ **Prioritäten setzen**

Welche Rolle ist dir wirklich wichtig bzw. am wichtigsten? Studierende(r), Kind, Partner(in), Freund(in) oder haben alle Rollen die gleiche Bedeutung oder ist das situationsabhängig? Mache dir klar, was du in welcher Rolle erreichen möchtest und setze dir realistische Ziele! Das hilft dir, Aufgaben zu strukturieren und ihre Bedeutung einzuschätzen. Habe vor allem Spaß an dem, was du tust.

### ✓ **Zeit anders einteilen**

Klingelndes Telefon, E-Mails, Chaos auf dem Schreibtisch: Halte deine persönlichen Zeitfresser auf einer Liste fest und suche gezielt nach Lösungen für deren Eliminierung.

Nähere Informationen hierzu findest du im **Modul 3 „Lernen, Genießen (,) Lernen – Keine Zeit für Prüfungsstress“**.

### ✓ **Gute Organisation**

Die Grundregeln für ein energiesparendes Arbeiten: Nicht mehrere Dinge gleichzeitig tun, das Wichtigste zuerst erledigen, Tages- und Wochenpläne erstellen, den eigenen Arbeitsrhythmus berücksichtigen und abends einen Schlusspunkt setzen.

### ✓ **Aufgaben abgeben**

Du musst nicht alles selbst machen. Überlege dir, welche Teilbereiche deiner Arbeit im Studium oder Haushalt andere für dich erledigen könnten (sinnvolle Arbeitsaufteilung).

### ✓ **Auszeit nehmen**

Definiere dir klare Ziele und achte darauf, dass du dir regelmäßig Auszeiten gönnst.

## Soziale Unterstützung als Ressource nutzen

Wenn du über viele soziale Netzwerke und Beziehungen verfügst, wirken diese für dich gesundheitsförderlich. Sie sind eine wesentliche Ressource, um Belastungen (z.B. Stress im Hochschulalltag) abzuschirmen und sie können dir helfen, Stressoren erfolgreich zu bewältigen. (vgl. Meier, 2008, S.17)

### Soziale Unterstützung umfasst

- ✓ Instrumentelle Unterstützung
- ✓ Informative Unterstützung
- ✓ Emotionale Unterstützung

(Franzkowiak, o.J.)

### Praktische Beispiele:

1. „Zum Glück können mich meine Eltern finanziell unterstützen, denn einen Nebenjob kann ich momentan nicht mit meinem Studium vereinbaren.“
2. „Ich weiß nicht, wie ich meine Hausarbeit bis nächste Woche schaffen soll, aber durch das Telefongespräch mit meiner Freundin bin ich wieder etwas beruhigt und sehe alles etwas positiver. Sie kann mich wirklich immer wieder aufbauen.“
3. „Ich bin froh, dass mir mein Kommilitone bei der Auswertung eines Fragebogens helfen konnte. Er kennt sich in diesem Bereich richtig gut aus und hat mir viele hilfreiche Tipps gegeben.“



### Think about it!

Notiere dir, welches Beispiel du welcher Form der sozialen Unterstützung zuordnen würdest.

Die Lösung findest du auf der nächsten Seite.



---

---

---

---

## Lösung – Formen der sozialen Unterstützung:

**Beispiel 1.** → instrumentelle Unterstützung: Hier ist gemeint, dass dich jemand aus deinem sozialen Netz mit „Taten“ unterstützt, also z.B. durch finanzielle Zuwendungen, oder aber auch durch das Übernehmen gewisser Aufgaben (z.B. deine Blumen gießen, für dich einkaufen, dich mit dem Auto von der Hochschule abholen)

**Beispiel 2.** → emotionale Unterstützung: Damit ist ein „Zur-Seite-Stehen“ in Form von emotionaler Zuwendung, z.B. Trost gemeint.

**Beispiel 3.** → informative Unterstützung: Weitergabe von Informationen, Ratschlägen und Tipps fallen unter diese Rubrik.

Soziale Netze und soziale Bindungen wirken auf unterschiedliche Weise. Sie

- ✓ schirmen von Belastungen ab,
- ✓ helfen bei der Bewältigung bereits bestehender Belastungen (Pufferwirkung) und
- ✓ sie steigern deine Toleranz im Umgang mit Belastungen.

(Franzkowiak, o. J.)



### Think about it!

Mache dir Gedanken über die soziale Unterstützung, die du erhältst:

Wie wirst du unterstützt und welche Form ist dir besonders wichtig?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Erfolgsfaktoren für die Aufrechterhaltung des sozialen Netzes im Studium – Tipps zur Pflege von sozialen Kontakten

Soziale Kontakte können dir helfen, den Alltag zu bewältigen und belastende Situationen zu meistern. Die Menschen in deinem Netzwerk können die Gefühle der Isolation und Überforderung, die im Studium auftreten können, verringern. Instrumentelle Unterstützung und die emotionale Zuwendung können eine Erleichterung bedeuten. (vgl. Kaluza, 2005, S.235)

Diese Erkenntnis hatte der Philosoph Cicero vor über 2000 Jahre und schrieb:  
„Wer die Freundschaft aus dem Leben streicht, nimmt die Sonne aus der Welt“

Soziale Kontakte als wichtige Ressource brauchen viel Zeit, Pflege und aktive Bemühung. Folgend sind einige Tipps, wie du den Kontakt zu den Personen in deinem sozialen Netz pflegen kannst. Egal, ob Freundschaften aus deinem Heimatort, alte Schulfreunde, neue Studienbekanntschaften oder die eigene Familie – die Tipps passen immer. (Kunze, 2010)

### ✓ **Kommunikation ist das A und O!**

Auch wenn Telefongespräche, SMS und E-Mail das Gespräch von Angesicht zu Angesicht nicht ersetzen, spielen sie doch eine wichtige Rolle bei der Kommunikation. Nutze die unterschiedlichen Kanäle, um zu kommunizieren.

### ✓ **Keine Scheu vor Lob!**

*„Ich habe es früher als selbstverständlich gesehen, dass meine Mutter jeden Tag für mich kocht und den Abwasch macht. Jetzt weiß ich es erst zu schätzen.“  
(Paul, Physikstudent aus Stuttgart)*

Durch die Distanz und zeitliche Trennung wird einem oft erst bewusst, wie wichtig Freundschaften und Familie sind. Die Distanz sollte nicht als Hindernis gesehen werden, Freundschaften oder Partnerschaften zu pflegen, sondern als Chance, denn durch den Abstand kann es auch Nähe geben! Versuche, den wichtigen Menschen in deinem sozialen Netz durch kleine Aufmerksamkeiten zu zeigen, wie sehr du sie schätzt. Sei mit Lob und Anerkennung nicht sparsam!

### ✓ **Menschen sind Gewohnheitstiere!**

*„Jedes Jahr am Pfingstmontag machen Anna, Kathi und ich einen Ausflug. Das fing in der 12. Klasse mit einem Tagesausflug nach Straßburg an. Wir planen den nächsten Ausflug Monate vorher und freuen uns immer riesig darauf!“  
(Alicia, Philologiestudentin aus Braunschweig)*

Rituale von früher trotz Entfernung aufrechterhalten, beispielsweise die jährliche Maiwanderung oder der gemeinsame Besuch des Weihnachtsmarktes am Nikolaus-Tag. Diese Rituale schweißen zusammen und stärken das Wir-Gefühl, wodurch die durch die Distanz möglicherweise entstandene „Verfremdung“ beseitigt wird.

✓ **Feste Termine vereinbaren & einhalten!**

Wenn man einen Termin vereinbart hat, ist es wichtig, diesen einzuhalten. Das zeigt: Auf dich kann man sich verlassen. Verabredungen also fest in den Kalender eintragen!

✓ **Nicht nur in eine Welt investieren!**

*„Nach 5 Semestern Studium merke ich, wie wenig ich mit meinen Kommilitonen unternommen habe. Irgendwie war ich immer so beschäftigt! Das ist echt schade!“  
(Dorothee, Lebensmittelchemiestudentin aus Horb)*

Vernachlässige deine sozialen Kontakte an deinem Studienort nicht, weil du zu sehr damit beschäftigt bist, die „alten“ Kontakte aufrechtzuerhalten. Oder mache den Fehler auch nicht in die andere Richtung. Vereinbare beispielsweise einen festen Tag mit deinen Studienfreunden, an dem ihr z.B. gemeinsam kocht, einen Spiele- oder DVD-Abend macht oder versuche es mit einem „Stammtisch“ in der Lieblingskneipe. Dabei hast du die Chance, dich auszutauschen und einen Rückhalt unter Gleichgesinnten zu finden.

✓ **Offen und ehrlich sein!**

Spreche offen darüber, was dich bedrückt, wie es dir geht, was dich erfreut, was dich enttäuscht! Drücke deine Meinung und Gefühle in nichtverletzender Weise aus.

✓ **Einsicht und Bereitschaft zum Verzeihen haben!**

Sei nicht zu stolz, um Fehler einzugestehen. Man kann diese Fehler nicht mehr rückgängig machen, du kannst dich aber dafür entschuldigen! Wenn es passieren sollte, dass du selbst verletzt wirst, versuche die Schwächen und Fehler des anderen zu verzeihen!

✓ **Sich über Zukunftsvorstellungen austauschen!**

*„Mit meinem Freund läuft es zurzeit nicht so gut. Irgendwie scheinen seine Pläne ganz anders zu sein, als ich mir mein Leben vorstelle. Ich weiß nicht, ob unsere Beziehung das übersteht. Wir haben es schon mal geschafft länger getrennt zu sein, als Mark sein Auslandssemester in Seattle gemacht hat. Es war zwar nicht gerade einfach, aber ich hoffe wir schaffen es wieder!“  
(Christin, Musikstudentin aus Stuttgart)*

Der Austausch über (gemeinsame) Zukunftsvorstellungen ist wichtig. Egal ob die „Zukunft“ die nächsten Semesterferien sind, oder die Träume, Sehnsüchte und Hoffnungen, die sich erst in einem oder zwei Jahre verwirklichen sollten. Der Austausch über den genannten Zeitraum gibt den anderen das Gefühl, Teil deines Lebens zu sein.

✓ **Sich Zeit für die Familie nehmen!**

*„Fast jede Woche ruft meine Mutter an und will alles wissen, was ich unternommen habe, wie die Vorlesungen waren, ob ich genügend geschlafen habe und ob ich was zum Essen im Kühlschrank habe. Es kommt mir manchmal so vor, als würde sie mich noch kontrollieren wollen! Das nervt echt!“*

*(Pascal, Chemiestudent aus Karlsruhe)*

Auch wenn die Fragen deiner Eltern vielleicht lästig erscheinen mögen, solltest du dir trotzdem Zeit nehmen, sie an deinen Erfahrungen und Erlebnissen teilnehmen zu lassen. Du solltest dir bewusst machen, dass es auch für sie ein großer Schritt ist und ein Prozess des Loslassens. In den Semesterferien oder während des Wochenendbesuches musst du deine neue Selbständigkeit nicht aufgeben. Du hast die Möglichkeit, deinen Eltern zu zeigen, dass du zwar noch (ihr) Kind bist, du aber auch dein eigenes Leben mit alltäglichen Herausforderungen erfolgreich führst.

✓ **Lieb, aber doch zu gut gemeint?!**

*„Nach einem langen, anstrengenden Tag, erst im Labor, dann durchgehend Vorlesungen, kam ich nach Hause und wurde von meiner Mutter überrascht, die sich bei mir zum Kaffee eingeladen hatte. Sie schaute sich um und merkte, wie chaotisch alles war und beschloss bei mir aufzuräumen. Am liebsten hätte ich einfach nur die Füße hochgelegt, Fern gesehen und nicht als Entertainer fungiert, der sich dann noch für die Unordnung rechtfertigen musste.“*

*(Helge, Medizinstudent aus Marburg)*

Hab den Mut auch mal ehrlich zu sein und den Personen in deinem Kreis zu sagen, wenn du Abstand und Zeit für dich brauchst, damit es dir nicht irgendwann zu viel wird. Auch wenn die Personen es nur gut mir dir meinen, kann es doch zu viel sein!

✓ **Kontakte beenden – Kein Anschluss unter dieser Nummer (mehr)?!**

*„Ich merke, wir sind einfach total anders geworden und haben uns auseinandergeliebt. Es ist sogar fast so weit, dass es mich nervt, wenn Pauline anruft und was unternehmen möchte!“*

*(Carolin, Pharmaziestudentin aus Koblenz)*

Wenn du merkst, dass all deine Bemühungen vergeblich sind, ist manchmal die einzige Lösung Abstand zu nehmen oder sogar den Kontakt weitestgehend abubrechen. Es gibt gute Gründe, dass eine Freundschaft keinen Sinn mehr macht. Wenn die Interessen und Lebenswege zu weit auseinandergehen oder Abneigungen entstehen, die nicht geklärt werden, ist das ebenso ein Zeichen dafür, dass etwas mit der Freundschaft nicht mehr stimmt. Solltest du dies bemerken, dann spreche dies ehrlich an. Es gibt folglich zwei mögliche Ausgänge: Entweder die Beziehung zerbricht daran oder vielleicht hilft es auch, sie neu zu beleben. Zu einer wahren Freundschaft gehören schwierige Phasen, die man gemeinsam überwinden kann.

(i.A. an Heidbrink, Lück, & Schmidtman, 2009; Lenz & Nestmann, 2009)



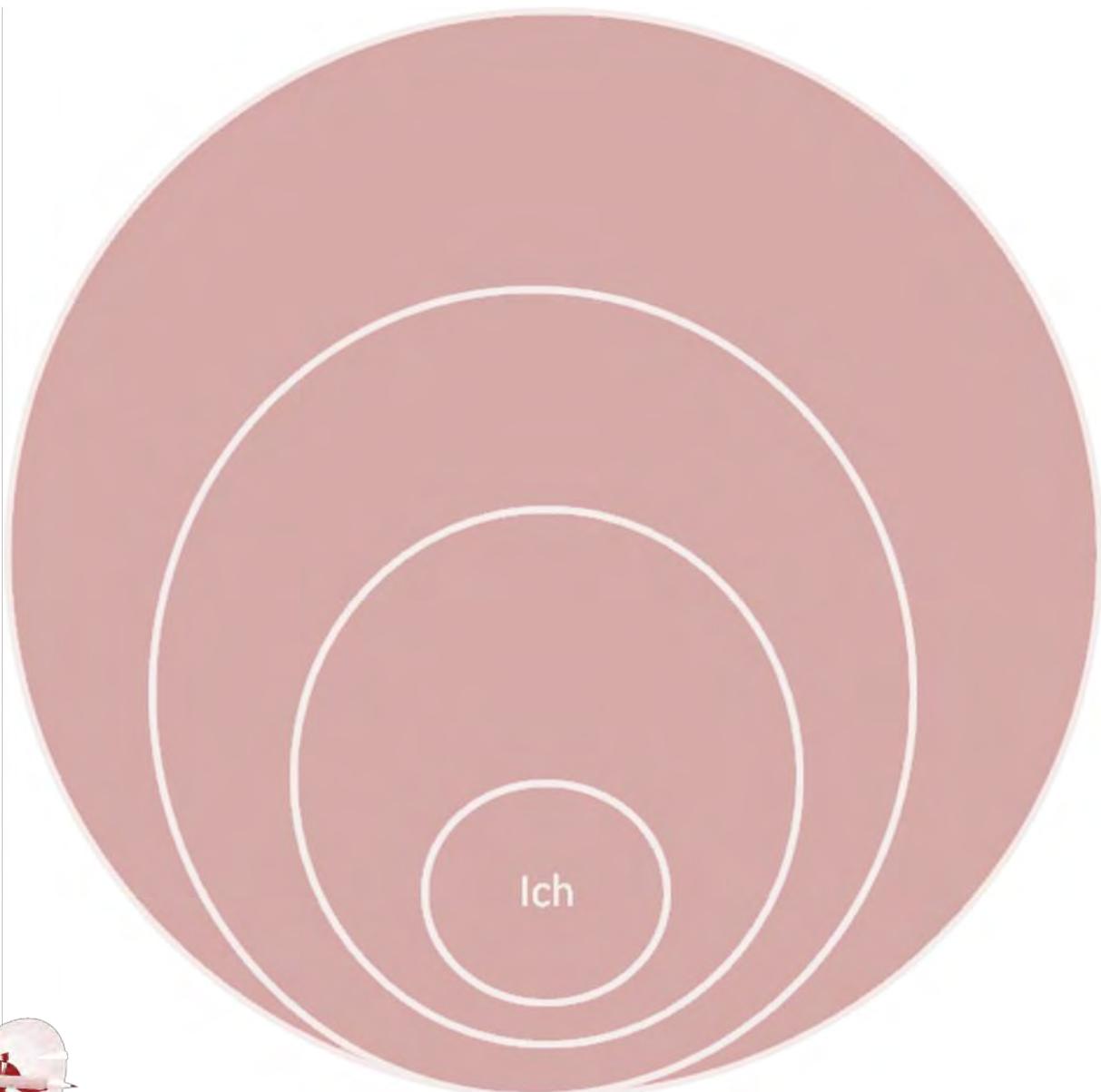
## Think about it! - Dein soziales Netz

Wer ist Teil deines sozialen Netzwerkes?

Welchen Stellenwert haben die einzelnen Personen?

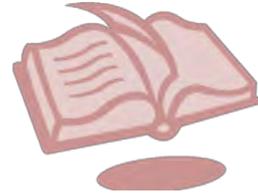
- 1) Trage die Namen der Personen in deinem sozialen Umfeld in dem Kreis ein. Durch die Entfernung vom „Ich-Kreis“ kannst du die Intensität deiner Beziehung zu dieser Person darstellen: Je enger der Kreis der Person am „Ich-Kreis“, desto intensiver die Beziehung.
- 2) Schau dir dein soziales Netz in Ruhe an und achte besonders auf die Beziehungen, die du als positiv, unterstützend, lustvoll erlebst, bei denen du dich wohl fühlst.
- 3) Überlege abschließend, zu welchen Personen in deinem sozialen Netz du den Kontakt gern wieder auffrischen oder verstärken möchtest und markiere dir die Namen.

(i.A. an Kaluza, 2005, S.235)



## Für ein besseres Verständnis dient folgendes Fallbeispiel:

### Zwischen Zuhause und Heimat



Mein Begriff von Zuhause ist nicht mehr so eindeutig wie vor dem Studium. Seitdem ich studiere, habe ich meine eigene Wohnung, in der ICH „Chef des Hauses“ bin und wohne nicht mehr im bekannten, vertrauten Elternhaus, in dem ich Teil einer Gemeinschaft bin. Auf die Frage, wo ich mich gerade befinde und ich „Zuhause“ antworte, stellt sich zugleich die Frage „welches Zuhause?“ Durch die Distanz und die immer größer werdende Selbständigkeit fühle ich mich bei dem Besuch bei meinen Eltern immer mehr wie ein Gast und nicht mehr wie ein Bewohner. Vielleicht müsse man sagen, dass Zuhause mein Studienort ist und der Wohnort meiner Eltern meine Heimat.

Wenn ich mich auf die Reise in die Heimat mache, habe ich oft gemischte Gefühle. Einerseits ist die Freude, meine Familie und Freunde zu treffen, riesig, andererseits ist der Druck enorm, allen gerecht zu werden. Eine weitere Herausforderung ist in der sehr kurzen Zeit möglichst viele Freunde zu treffen und mit ihnen etwas zu unternehmen. Dabei versuche ich niemanden auszulassen oder zu kurz kommen zu lassen. Hinzu kommen die Sorgen, ob ich in meine alte Clique noch hinein passe und ob ich die Insider noch verstehen werde. Oft beschweren sich meine „alten“ Freunde, dass ich mich zu wenig melde und sie das Gefühl haben, sie seien mir nicht mehr wichtig. Es wird mir immer wieder an den Kopf geworfen, nur noch mit den „neuen“ Freunden was erleben zu wollen, als würden sie es mir nicht gönnen, an meinem neuen Zuhause Anschluss gefunden zu haben. Außerdem habe ich mit dem Studium so viel um die Ohren, dass ich eh nur selten was mit meinen Kommilitonen unternehme. Irgendwie habe ich Angst davor, eines Tages ganz allein da zu stehen. Ich kümmere mich weder genug um meine „neuen“ Freunde, noch zeige ich meinen „alten“ Freunden, wie wichtig sie mir sind! Ich habe einfach so viel zu tun, es ist ja nicht so, als würde ich mich nicht melden wollen, ich weiß nur nicht, wie ich das alles unter einen Hut bekommen soll.

(F. Simpson, persönl. Mitteilung, 04.12.2010)



## Übersichtsblatt - Kontakttagebuch

Benutze folgende Übersicht als eine Art der Gedankenstütze, um einen Überblick über die Regelmäßigkeit deiner Kontakte zu verdeutlichen. Du musst bei der Übersicht nicht jede SMS notieren. Es sollte dir als Hilfe dienen, eine „gute“ Freundin oder ein „guter“ Freund zu sein.

---

<b>Name</b>	<b>Kontaktweg</b>	<b>Letzter Kontakt</b>	<b>Bemerkung</b>
Bsp.: Johannes Schmidt	E-Mail	21.11.2010	Mündliche Prüfungen am Montag

---

## **... nun hast du es bald geschafft!**

Wir hoffen, dass du mit Hilfe des Moduls über deine unterschiedlichen Rollen nachdenken konntest und auch den einen oder anderen Ratschlag zur Vereinbarung deiner Welten mitnehmen kannst.

Zu guter Letzt: Denke nochmals über das Erlernte nach, indem du dir ein wenig Zeit nimmst und hake die untenstehende Punkte ab. Notiere die für dich prägendsten Aspekte zu den einzelnen Themen.

Und vergiss nicht die danach folgenden Arbeitsblätter und den Survival-Kit durchzugehen – das lohnt sich sicher!

### **Vorteile von einem Leben in zwei Welten**

---

---

### **Vereinbarung verschiedener Rollen**

---

---

### **Stärkung der sozialen Beziehungen**

---

---



## Vorurteile über Studierende

Das sind die gängigsten Vorurteile über die heutigen Studierenden. Kannst du dich damit identifizieren? Wie sieht Deine Realität in der Studierendenrolle aus? Notiere deine Meinung!



**Studierende sind:**

**Langschläfer!**

*Du schläfst bis 10 Uhr und gehst vor 12 Uhr nicht an die Uni!*

Deine Meinung:

**Kneipengänger!**

*Drei Partys unter der Woche sind nichts Ungewöhnliches!*

Deine Meinung:

**Faulenzer!**

*Du liegst lieber auf dem Sofa vor dem Fernseher, anstatt dich körperlich aktiv zu bewegen!*

Deine Meinung:

**Großkonsumenten  
von Fertigprodukten!**

*Jeden Tag Tiefkühlpizza oder Ravioli aus der Dose, das ist ein SCHMAUS!*

Deine Meinung:

**Frei von Pflichten!**

*Du gehst heute mal nicht in die Vorlesung, weil du noch zu müde bist und einfach keine Lust hast!*

Deine Meinung:

**Computersüchtig!**

*Du sitzt 10 Stunden vor der Kiste und am Ende hast du nichts Sinnvolles gearbeitet!*

Deine Meinung:

**Arbeitsscheu!**

*Dein Studium wird von Mami und Papi finanziert!*

Deine Meinung:

**Schmarotzer!**

*Alles was es umsonst gibt, staubst du sofort ab!*

Deine Meinung:

## Für den praktischen Gebrauch – Survival-Kit

An der PH Schwäbisch Gmünd und in der Stadt Schwäbisch Gmünd ist einiges los, der Survival-Kit soll dir bei der Orientierung helfen. Zahlreiche weitere Tipps findest du in **Modul 1 „Im Wirrwarr des Hochschul-Dschungels. Verstehst du schon, wie du sinnvoll handeln kannst? Studienalltag leicht gemacht!“**.

(i.A. an <http://www.fhstp.ac.at/campus/campuslife/freizeitkultur/freizeit-kultur/survivalkit.pdf>)

### Orientierung an der PH

- Die PH hat 5 Gebäude:
  - Hörsaalgebäude ( Hörsäle 1-5, Bibliothek, Lesesaal, Didaktisches Zentrum)
  - A-Bau (Verwaltung, Sekretariat, Asta...)
  - B-Bau
  - Sporthalle
  - Mensa

Hier ein Gebäudeplan:

<http://www.ph-gmuend.de/deutsch/hochschule/gebaeudeplan.php?navanchor=1010058>

- Bibliothek

Neben Bibliotheksführungen während der Vorlesungszeit, bietet die Bibliothek auch Schulungen zur Vermittlung von Informationskompetenz an. Hinweise zu aktuellen Terminen und Anmeldung findest du auf der Internetseite der Bibliothek.

<http://bibliothek.ph-gmuend.de/>

- Mensa Speiseplan

Was es die Woche über zu essen gibt, siehst du in der Mensa im Eingangsbereich sowie unter:

<http://www.studentenwerk-ulm.de/index.php?id=25728>

- Homepage

Alles weitere, wie Lehrveranstaltungen und Semesterzeiten findest du unter:

<http://www.ph-gmuend.de/>

## Studienberatung

- Wenn es rund um das Studium Fragen gibt, kannst du dich an der PH Schwäbisch Gmünd an folgende Personen wenden:

Frau Akademische Oberrätin Barbara Dittrich  
Zimmer: A 018  
Telefon: 07171/983-210  
E-Mail: barbara.dittrich@ph-gmuend.de

Frau Michaela Eberle  
Zimmer: A 016  
Telefon: 07171/983-486  
E-Mail: michaela.eberle@ph-gmuend.de

## Psychosoziale Beratung

- Frau Claudia Brüggert M.A./Antioch Univ.  
Ludwigsstraße 16  
73430 Aalen  
Telefonische Vereinbarung: 07361/468484  
Die Beratungen finden an der PH Schwäbisch Gmünd statt. Sie sind kostenlos und unterliegen der Schweigepflicht.

## Anlaufstellen

- Asta

Der Allgemeine Studierenden-Ausschuss ist ein Senatsausschuss. Der AStA wirkt direkt an der sozialen Förderung der Studierenden mit. Er fördert in seinem Bereich insbesondere die geistigen, musischen und sportlichen Interessen der Studierenden.

<http://www.ph-gmuend.de/deutsch/zentrale-einrichtungen/asta.php>

- Fachschaften

Jedes Fach, wie z.B. Sport, hat eine Fachschaft. Diese vertritt die Interessen der Studierenden, die dieses Fach studieren. Wenn du in eine bestimmte Fachschaft eintreten willst, kannst du dich bei der ASTA über die verschiedenen Fachschaften informieren und dich dann mit den Vertretern der Fachschaften in Verbindung setzen.

- Dozenten an der PH Schwäbisch Gmünd

Sprechstundenzeiten von Lehrenden, akademischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Lehrbeauftragten findest du unter:

<http://www.ph-gmuend.de/deutsch/fakultaeten-institute/lehrende-wissenschaftliche-mitarbeiter-lehrbeauftragte.php?navanchor=1010026>

## **Wohnen**

Viele Studierende der PH Schwäbisch Gmünd wohnen im Studentenwohnheim oder in WG`s. Im Bereich des HS 1 gibt es ein Schwarzes Brett mit Aushängen von Zimmervermietungen und Zimmersuche.

- Studentenwohnheim

Den Studierenden der PH Schwäbisch Gmünd steht ein Studentenwohnhaus mit 278 Zimmern zur Verfügung. Das Wohnheim liegt in der Nähe der Hochschule (ca. 10 Minuten Gehweg) in Oberbettringen in der Neißestraße 20. Weitere Infos unter

<http://www.ph-gmuend.de/deutsch/zentrale-einrichtungen/studentenwohnheim.php>

- Unterkünfte

Du suchst noch eine kurzfristige Unterkunft, dann findest du hier weitere Informationen.

<http://www.schwaebisch-gmuend.de/2769-Unterkunft.html>

## **Studentenjobs**

Wird das Geld knapp oder ist dir langweilig, dann kannst du hier anfangen nach Studentenjobs zu suchen:

<http://www.ph-gmuend.de/deutsch/aktuell/dauerdateien/stellenausschreibungen.php>

<http://www.studis-online.de/Studieren/studentenjobs.php>

<http://www.studentenjobs24.de/>

## **Schwäbisch Gmünd**

Wenn du wissen willst, was gerade los ist, was im Kino läuft oder wann die Mülleimer geleert werden, dann findest du alles hier unter:

<http://www.schwaebisch-gmuend.de/>

- Stadtplan

Damit du dich nicht verläufst, kannst du dir einen Stadtplan im i-Punkt (nähere Informationen auf der nächsten Seite) holen oder im Internet danach schauen unter:

<http://maps.google.de>

- Fahrplan

Schwäbisch Gmünd hat aufgrund der Tallage einen besonders gut entwickelten ÖPNV. Gerade die Teilorte Schwäbisch Gmünds sind durch den Linienverkehr gut an die Innenstadt angebunden.

Weitere Informationen zu Preisen, Fahrplänen und sonstigen Service-Angeboten erhältst du auf den Internetseiten der Firmen:

Stadtbus Gmünd: [www.stadtbus-gmuend.de](http://www.stadtbus-gmuend.de)  
und bei Fahrbus Gmünd: [www.fahrbusgmueund.de](http://www.fahrbusgmueund.de)

- Touristen Info

### **i-Punkt Schwäbisch Gmünd**

Du bist auf der Suche nach Stadtführungen, Eintrittskarten oder Informationsmaterial zu Sehenswürdigkeiten und Freizeitangeboten? Dann bist du im i-Punkt ganz richtig!

iPunkt Schwäbisch Gmünd  
Marktplatz 37/1  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon 071717603-4250  
Telefax 071717603-4299  
[tourist-info@schwaebisch-gmuend.de](mailto:tourist-info@schwaebisch-gmuend.de)

- Notfall Nummern

Falls die Nachbarn zu laut sind und du die Polizei holen musst oder dir dein Mittagessen angebrannt ist und sich zu einem Feuer entwickelt, dann findest du hier die wichtigsten Nummern.

Polizei: 110

Apothekennotdienst: 01805/002963

Feuerwehr: 112

Giftnotruf:0761/19240

Rettungsleitstelle: 112

Stadtwerke:07171/603800

Ärztlicher Notfalldienst: 07171/998811

### **Übersetzung ins Schwäbische**

So manch einen Gmünder kann man kaum verstehen, dass geht auch manchem Schwaben so. Damit du dich in der schwäbischen Zone ohne Probleme verständigen kannst, findest du hier ein Übersetzungsportal:

[http://www.petermangold.de/schwaebisch\\_woerterbuch.htm](http://www.petermangold.de/schwaebisch_woerterbuch.htm)

### **Rezepte**

Hunger? Dir knurrt der Magen und du hast nicht schon wieder Lust auf Nudeln mit Tomatensoße oder Pizza, dann schau doch hier mal rein:

<http://www.studikoch.de/>

## **Putztipps**

Sieht das Klo langsam aus wie ein Urwalddschungel oder beschwert sich die WG-Mitbewohnerin, dass die Teller nicht sauber sind, dann schau doch mal hier nach behilflichen Tipps:

[http://www.frag-mutti.de/tipp/p/show/category\\_id/2/Putztipps.html](http://www.frag-mutti.de/tipp/p/show/category_id/2/Putztipps.html)

## **Zeitmanagement**

Um seine Zeit einteilen zu können, muss man herausfinden, wie viel Zeit einem zur Verfügung steht. Damit du deine Zeiteinteilung auf die Reihe bekommst, gibt es hier nützliche Tipps:

<http://www.studis-online.de/Studieren/Lernen/zeitmanagement.php>

## **Finanzmanagement**

Wie gehe ich mit meiner Kohle um?! Anfangs ist es nützlich, ein Haushaltstagebuch zu führen, so hat man die Ausgaben im Überblick und sieht gleich, wo man vielleicht sparen kann. Mehr dazu findest du hier:

<http://www.spartipp-haushaltsbuch.de/>

[http://www.meine-schulden.de/fp\\_files/tabellen/haushaltsbuch-sparkasse.pdf](http://www.meine-schulden.de/fp_files/tabellen/haushaltsbuch-sparkasse.pdf)

## **Gesundheitsratgeber**

Falls du krank wirst und gerade deine Mama nicht erreichst, dann kannst du hier schauen, was dir fehlt und was du dagegen tun kannst:

<http://www.netdokter.de/>

## Literatur

Ackermann, E. & Schumann, W. (2010). Die Uni ist kein Ponyhof: Zur psychosozialen Situation von Studierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5, 231-237.

Bachmann, N. (1998). Die Entstehung von sozialen Ressourcen abhängig von Individuum und Kontext: Ergebnisse einer Multilevel-Analyse. New York: Waxmann.

BKK Bundesverband GbR (2010). Kein Stress mit dem Stress: Eine Handlungshilfe für Beschäftigte. Online in Internet [http://www.move-europe.de/fileadmin/rs-dokumente/dateien/Dateien\\_2010/Handlungshilfe-Beschaefigte.pdf](http://www.move-europe.de/fileadmin/rs-dokumente/dateien/Dateien_2010/Handlungshilfe-Beschaefigte.pdf) [letzter Zugriff: 18.01.2011].

Franzkowiak, P. (o. J.). Soziale Unterstützung. Online in Internet: [http://www.leitbegriffe.bzga.de/bot\\_angebote\\_idx-81.html](http://www.leitbegriffe.bzga.de/bot_angebote_idx-81.html) [letzter Zugriff: 12.01.2011].

Göttman, H. (2007). Die Rollentheorie: Soziales Handeln als Rollenhandeln. Online in Internet: <http://www.stk.tu-darmstadt.de/edaf/sowi/rollentheorie.pdf> [letzter Zugriff: 12.12.2010].

Heidbrink, H., Lück, H. E. & Schmidtman, H. (2009). *Psychologie sozialer Beziehungen*. Stuttgart: Kohlhammer.

Kaluza, G. (2005). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.

Kickhöfer, B. (1981). *Rolle und Handeln. Beispiel: Lehrer. Zum Erkenntnispotential rollentheoretischer Ansätze*. Weinheim: Beltz Verlag.

Kunze, T. (2010). Wahre Freundschaften pflegen: Welche Fehler wir vermeiden müssen, um Freunde nicht zu verlieren, Suite101; [suite101.de](http://www.suite101.de). Online in Internet: <http://www.suite101.de/content/wahre-freundschaften-pflegen-a71188> [letzter Zugriff: 17.12.2010].

Lenz, K. & Nestmann, F. (2009). *Handbuch persönliche Beziehungen*. Weinheim: Juventa.

Meier, S. (2008). Gesundheitsfördernde Hochschulen: Neue Wege der Gesundheitsförderung im Setting Hochschule am Beispiel des Modellprojektes – Gesundheitszirkel für Studierende. Online in Internet: [http://bieson.ub.uni-bielefeld.de/volltexte/2009/1498/pdf/Endversion\\_Publikation.pdf](http://bieson.ub.uni-bielefeld.de/volltexte/2009/1498/pdf/Endversion_Publikation.pdf) [letzter Zugriff: 18.01.2011].

Rückert, H.-W. (2002). *Studieneinstieg, aber richtig! Das müssen sie wissen: Fachwahl, Studienort, Finanzierung, Studienplanung*. Campus Verlag GmbH: Frankfurt/Main.

Spiegel Online (2010). Erwachsenwerden: Sturmfrei für immer - SPIEGEL ONLINE - Nachrichten - SchulSPIEGEL. Online in Internet: <http://www.spiegel.de/schulspiegel/leben/0,1518,684365,00.html> [letzter Zugriff: 19.12.2010].

## **Internetquellen**

### **Finanzen & Arbeit**

[http://www.meine-schulden.de/fp\\_files/tabellen/haushaltsbuch-sparkasse.pdf](http://www.meine-schulden.de/fp_files/tabellen/haushaltsbuch-sparkasse.pdf) [14.12.2010].

<http://www.spartipp-haushaltsbuch.de> [letzter Zugriff am: 14.12.2010].

<http://www.studentenjobs24.de/> [letzter Zugriff am: 14.12.2010].

<http://www.studis-online.de/Studieren/studentenjobs.php> [letzter Zugriff am: 14.12.2010].

### **Links rund um die PH Schwäbisch Gmünd & die Stadt Schwäbisch Gmünd**

<http://www.ph-gmuend.de> [letzter Zugriff: 14.12.2010].

<http://bibliothek.ph-gmuend.de> [letzter Zugriff: 14.12.2010].

[www.fahrbusgmuend.de](http://www.fahrbusgmuend.de) [letzter Zugriff: 14.12.2010].

<http://www.ph-gmuend.de/deutsch/aktuell/dauerdateien/stellenausschreibungen.php> [letzter Zugriff: 14.12.2010].

<http://www.ph-gmuend.de/deutsch/fakultaeten-institute/lehrende-wissenschaftliche-mitarbeiter-lehrbeauftragte.php?navanchor=1010026> [letzter Zugriff: 14.12.2010].

[http://www.petermangold.de/schwaebisch\\_woerterbuch.htm](http://www.petermangold.de/schwaebisch_woerterbuch.htm) [letzter Zugriff: 14.12.2010].

<http://www.ph-gmuend.de/deutsch/hochschule/gebaeudeplan.php?navanchor=1010058> [letzter Zugriff: 14.12.2010].

<http://www.ph-gmuend.de/deutsch/zentrale-einrichtungen/asta.php> [letzter Zugriff: 14.12.2010].

[www.schwaebisch-gmuend.de](http://www.schwaebisch-gmuend.de) [letzter Zugriff: 14.12.2010].

[www.stadtbus-gmuend.de](http://www.stadtbus-gmuend.de) [letzter Zugriff am: 14.12.2010].

<http://www.studentenwerk-ulm.de/index.php?id=25728> [letzter Zugriff am: 14.12.2010].

<http://www.schwaebisch-gmuend.de/2769-Unterkunft.html> [letzter Zugriff am: 14.12.2010].

### **Idee zum Survival-Kit**

<http://www.fhstp.ac.at/campus/campuslife/freizeitkultur/freizeit-kultur/survivalkit.pdf>  
[letzter Zugriff: 14.12.2010].

### **Allerlei Hilfreiches**

[http://www.frag-mutti.de/tipp/p/show/category\\_id/2/Putztipps.html](http://www.frag-mutti.de/tipp/p/show/category_id/2/Putztipps.html) [letzter Zugriff am: 14.12.2010].

<http://maps.google.de> [letzter Zugriff am: 14.12.2010].

<http://www.netdokter.de> [letzter Zugriff am: 14.12.2010].

<http://www.studis-online.de/Studieren/Lernen/zeitmanagement.php> [letzter Zugriff am: 14.12.2010].

## Weitere kommentierte Lesetipps

Lenz, K. & Nestmann, F. (2009). Handbuch persönliche Beziehungen. Weinheim: Juventa-Verl.

„Es stellt verschiedenste persönliche Beziehungskonstellationen und Beziehungskontexte aus multidisziplinärer Perspektive dar und erörtert diese. Die Spannweite reicht von Paarbeziehungen über verschiedene familiäre und außerfamiliäre Beziehungsformen bis hin zu engen ‚professionellen‘ Beziehungskonstellationen. Behandelt werden persönliche Beziehungen im Lebenslauf, unter stark modernisierten Lebensbedingungen sowie Beziehungskonstellationen unter hohen Belastungen. Die wichtigsten Formen professioneller Hilfe und Intervention runden die Darstellung ab.“  
[Verlagsangabe; [http://deposit.d-nb.de/cgi-bin/dokserv?id=3124722&prov=M&dok\\_var=1&dok\\_ext=htm](http://deposit.d-nb.de/cgi-bin/dokserv?id=3124722&prov=M&dok_var=1&dok_ext=htm); letzter Zugriff: 06.01.2011].

Maier, P., Barney, A. & Price, G. (2010). Survival-Guide für Erstis: Study Skills für Naturwissenschaftler und Ingenieure. München: Pearson-Studium.

„Dieses Buch richtet sich an alle StudentInnen und vermittelt ihnen gezielt alle wissenschaftlichen und persönlichen Skills, die sie für ein erfolgreiches Studium, aber auch im späteren Arbeitsleben benötigen. Das Buch beruht auf jahrelanger erziehungswissenschaftlicher und lerntheoretischer Arbeit der Autorinnen, die Inhalte wurden mehrfach an Universitäten getestet. Praxisnah und gut lesbar, deckt dieser Leitfaden vom Selbstmanagement über die Arbeitsorganisation bis hin zum Umgang mit mathematischen Problemen alle wichtigen Themen ab, die Sie schneller und erfolgreicher von der Schule in den Beruf führen.“  
[Verlagsangabe; <http://www.pearson-studium.de/main/main.asp?page=bookdetails&ProductID=175387>; letzter Zugriff: 06.01.2011].

## Kommentierte Internetlinks

<http://studieren.de/studienberatung.0.html> [letzter Zugriff: 28.12.2010]

Fragen, die sich im studentischen Alltag stellen, finden hier Beantwortung. Schreibe einfach eine Email oder suche im Archiv der bereits beantworteten Fragen!

[www.studium-ratgeber.de/studium-tipps.php](http://www.studium-ratgeber.de/studium-tipps.php) [letzter Zugriff: 28.12.2010]

Wer ein Studium antritt, sollte sich vor allem Gedanken machen über das Fach, den Studiengang. Dies und was sonst noch auf dich "zukommt", findest du hier auf dem Studium-Ratgeber.



## **Modul 3**

### **Lernen, Genießen (,) Lernen – Keine Zeit für Prüfungsstress**

Miriam Schmalzriedt

Patricia Schneider

Kristin Steinbrenner

Simone Witetschek

#### **Das Modul auf einen Blick**

Um was es geht...

Wie sieht's bei dir aus?

Jetzt packen wir's an

Genusstraining

Cool Down

## Um was es geht...

Jeder von uns bewertet Situationen unterschiedlich! So stellt beispielsweise eine Prüfung für jeden von uns etwas anderes dar: Für den einen bedeutet sie Bedrohung (Angst vor einer schlechten Note), für den anderen stellt sie einen Schaden oder Verlust dar (aufgrund der vielen Zeit, die fürs Lernen „draufgeht“, hat man weniger Zeit für Dinge, die einem Spaß machen, wie etwa Zeit mit dem Partner verbringen, Hobbys...) und wieder ein anderer sieht eine Klausur als Herausforderung (positive Bewertung als Möglichkeit des Wissenserwerbs).

Neben unserer Bewertung einer Prüfungssituation spielt auch unsere Persönlichkeit eine ausschlaggebende Rolle: Fühlst du dich selbst in der Lage, die Situation zu bewältigen, kannst du die Situation kontrollieren? (Lazarus & Folkman, 1984)

Wie unterschiedliche Studierende bevorstehende Prüfungen bewerten und wie sie damit umgehen, zeigen die nachfolgenden Zitate:

<b>Bewertung von und Umgang mit Prüfungen – wie Studis das sehen</b>	
Manchmal denke ich, ich schaff' das nie!	Morgen fange ich an...
Klausuren kann man verschieben, Partys nicht!	Ich habe schon einen tollen Lernplan!
Ich fange immer zu spät an...	Vier gewinnt!
Ich habe Prüfungen, die sind schwerer als dein gesamtes Studium!	Ich habe noch nicht mit dem Lernen angefangen, aber ich weiß schon genau, wo und wie wir danach feiern werden!
Jo, ich pack' das schon mit den Prüfungen!	Ich falle absichtlich durch meine Prüfungen durch...
Ich schaffe die Prüfung fast nie beim ersten Mal!	Komasaufen nach den Prüfungen...

### Das folgende Modul soll dir helfen...

- ✓ eine Prüfung als Herausforderung wahrzunehmen, der du gewachsen bist,
- ✓ deine Ressourcen (z.B. Bewältigungsstrategien ...) zu stärken,
- ✓ ein Gleichgewicht zwischen Lernen und Freizeit herzustellen,
- ✓ strukturiert zu lernen,
- ✓ dich zu motivieren und
- ✓ auch mal abschalten zu können.

## Wie sieht's bei dir aus?

Jeder von uns hat ein anderes Lernverhalten. Wir zeigen dir, wie unterschiedlich dies sein kann!

### In drei Wochen ist Klausurwoche...



Klappe, die erste Szene:

... Mareike sitzt in ihrem Zimmer. Vor ihr stapelweise Manuskripte und Bücher. Sie hat sich ihre Begleitunterlagen zu den Veranstaltungen stets zeitnah besorgt. Des Weiteren vor ihr: Ihr Laptop. Ihre Facebook-Startseite ist geöffnet. Neugierig studiert Mareike die neuesten Meldungen ihrer Freunde. Anna hat gestern anscheinend einen schönen Abend gehabt. Eigentlich wollte sich Mareike mit Anna zum Kaffee treffen. Die Verabredung hat Mareike jedoch kurzfristig abgesagt, mit der Begründung, dass sie so viel für ihre Klausuren zu lernen hat. Rebecca ist auch gerade online... „Bock zu telefonieren?“ „Klar“, lautet die knappe Antwort von Rebecca auf Mareikes Frage. Kurz darauf klingelt das Telefon. Am Telefon erzählt Mareike Rebecca, wie viel sie doch zu lernen hat und dass ihr die Zeit langsam davonrennt. Bald sind sich die beiden Mädels einig, dass sie sich zu gern sehen würden, um endlich mal wieder direkt miteinander zu quatschen. Mareike hätte jedoch ein zu schlechtes Gewissen, würde sie ihre kostbare Lernzeit für ein Kaffeekränzchen „verschwenden“. Parallel zum Telefonieren blättert Mareike in ihren Skripten, die auf dem Schreibtisch liegen, woraufhin sie das Gespräch ganz schnell beenden möchte. Ihr wird schön langsam klar, dass sie nun WIRKLICH lernen muss. Mareike überfliegt die Skripte, gleicht diese mit ihren Mitschriften ab, sucht nach passenden Textpassagen in den Büchern. Ein kurzer Blick auf den Laptop: „Neueste Meldungen“ bei Facebook. „Nur kurz schauen, welche neuen Einträge gepostet wurden“, denkt sich Mareike...

Klappe, die zweite Szene:

... Anton liegt in seinem Bett und starrt die Decke an. Es ist 12 Uhr Mittag. Eigentlich hätte er jetzt eine Veranstaltung. Statt an sein Studium zu denken, versinkt er gerade in Erinnerungen an die letzte Party. Es ärgert ihn immer noch, dass die beiden Mädels, die er auf der gestrigen Feier kennengelernt hat, den ganzen Abend nur von ihrem Prüfungsstress erzählt haben. „Unnötige Panikmache“, denkt er sich. „Ich hab doch noch drei Wochen...“. Bei den Gedanken an seine Klausuren wird ihm auf einmal bewusst, dass er gar nicht genau weiß, welche Inhalte in den einzelnen Klausuren prüfungsrelevant sind. Die begleitenden Skripte



Ich habe so lange ein Motivationsproblem, bis ich ein Zeitproblem habe.  
Ich bin Kopiermaniker!  
Hilfe, ich habe Aufschieberitis!  
Nicht jetzt, ich muss lernen... Wann soll ich da sein?  
Lernen?!? Äh, ja morgen dann vielleicht...!  
Keine Lust auf Lernen! Gibt's da was von Ratiopharm?  
Warum lernen, wenn man auch staubsaugen kann?  
Quatschen, lachen, essen,...lernen.  
Lernen heißt, seinem Naturtalent zu misstrauen.  
Lernen: Die Motivation ist vorhanden. Was fehlt ist die Überwindung!

Wir wollen dir helfen, aus derartigen Gruppen guten Gewissens aussteigen zu können und deine Lernzeit zu einer Zeit zu machen, die dir sogar Spaß bereiten kann! Wie beurteilst du eigentlich Prüfungen und das ganze Drumherum?

**Think about it!**



- Bewertung: Wie bewertest du die Situation kurz vor der Prüfung (Verlust/Schaden, Bedrohung/Gefahr, Herausforderung)?
- Motivation: Bist du motiviert, für die Klausuren zu lernen?
- Soziale Kontakte: Welche deiner Freunde können dich in der Prüfungsvorbereitung in welcher Art und Weise unterstützen?

---

---

---

---

Wie könnten die Belastungen bei Mareike, Anton und dir vermieden bzw. Ressourcen gestärkt werden? Ergänze die nachstehende Tabelle, um dein Lernverhalten zu analysieren und deinen Ressourcen auf die Schliche zu kommen. Starte dazu mit einer Analyse von Mareikes und Antons Verhalten!



	<b>Bewertung des Lernens bzw. der Prüfung</b>	<b>Motivation</b>	<b>Soziale Kontakte</b>
Mareike	Verlust (hat keine Zeit für ihre Freunde)	Geringe Motivation, lässt sich schnell und gerne ablenken	Hat viele Freunde, die sie aber nicht in ihrem Vorhaben unterstützen
Was sollte sie tun?			
Anton	Verlust (verbringt lieber Zeit mit seinen Freunden)	Unmotiviert, geht lieber feiern	Lässt sich von Kontakten, die „contra lernen sind“, leiten
Was sollte er tun?			

Lösungsvorschläge findest du auf **Seite 94!**

## Und nun zu dir...

	Bewertung des Lernens bzw. der Prüfung	Motivation	Soziale Kontakte
DU			
Was solltest du tun?			

Diese Analyse ist der Ausgangspunkt für ein besseres Verständnis deines Verhaltens und zeigt dir, in welchen Bereichen du etwas ändern solltest. Also, lass' es uns nun gemeinsam angehen!

## Jetzt packen wir's an!

### Plane deine (Frei-) Zeit

Oftmals ist es nicht einfach, alle anstehenden Erledigungen unter einen Hut zu bringen und nebenbei auch Freunde und Hobbys nicht zu vernachlässigen. Die folgenden Seiten werden dir dabei helfen, eine Balance zwischen deiner Freizeit und deiner Lernzeit zu finden.

Um zu überprüfen, ob du deine Lernzeit bereits gut einteilst, fülle die nachfolgende Tabelle aus. Je öfter du die Aussagen mit „ja“ beantworten kannst, desto effektiver ist deine Lernplanung. Sei auch bei einem „nein“ nicht enttäuscht, unser Modul hilft dir weiter, um das zu ändern!



	JA	NEIN
Vor einer Klausur notierst du dir, was du im Zuge dieser erreichen willst (z.B. Note, Lernziele).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du legst dir fest, bis wann du die Ziele erreicht haben willst/sollst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	JA	NEIN
Um deine Ziele zu erreichen, ergreifst du verschiedene Maßnahmen (z.B. Informationssammlung, Lerngruppen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du planst dir genug Zeit für das Lesen, Üben und Lernen deines Prüfungstoffes ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Ende eines Tages überprüfst du, ob du deine zuvor gesteckten Ziele erreicht hast.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(i. A. an Echterhoff, 2006)

## Zeitplan

Wenn man viele Dinge zu erledigen hat (Auto reparieren, telefonieren, Freunde treffen, Vorlesungen besuchen, Referate halten, ...), fällt es manchmal schwer, sich für eine bestimmte Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren.

Deshalb ist eine gute kurz- und langfristige Zeitplanung sehr wichtig. Für eine gute Zeitplanung solltest du dir die Frage stellen, welche Aufgaben auf deiner „To-Do-Liste“ stehen und wie wichtig jede einzelne davon ist, also:

### Zunächst einmal: Prioritäten setzen!

Überlege dir, wie wichtig dir einzelne Aufgaben sind.

- **A-Aufgaben:** Diese solltest du unbedingt selbst und schnell erledigen.  
(Übungsaufgaben für das Seminar am nächsten Tag)
- **B-Aufgaben:** Solche Aufgaben solltest du selbst – aber erst nach den A-Aufgaben – erledigen.  
(Literatur für ein Referat in 2 Wochen besorgen)
- **C-Aufgaben:** Das sind Routineaufgaben, die auch mal andere für dich erledigen können.  
(Auto putzen, im Haushalt Arbeiten verrichten)

(i. A. an Meier, 1998)

Fülle den aufgeführten Zeitplan für dich aus (wie du möchtest: bezogen auf einen Tag, eine Woche oder einen Monat). Natürlich benötigt man nicht immer einen solch' ausführlichen Plan, doch in besonders stressigen Zeiten hilft dir ein solcher, den Überblick zu behalten.



Analyse und Planung meiner Tätigkeiten für			Tag/Woche/Monat
Datum/Zeit	Tätigkeit, Problem...	Priorität A, B, C	Erledigt?

(Meier, 1998)

## Zeitdiebe

Wer kennt folgende Situation nicht? Da hat man sich etwas vorgenommen und plötzlich kommt etwas dazwischen und man kommt nicht zu dem, was man eigentlich tun wollte. In solchen Momenten wird man das Gefühl nicht los, dass die Zeit davonläuft. Doch wie kommt es dazu? Manchmal lässt man sich seine Zeit einfach so stehlen, und die „Zeitdiebe“ können dabei ganz unterschiedlich aussehen.

### Typische Zeitdiebe...

- liegen einfach um uns herum: Zeitschrift, Computer, Handy...
- kommen von außen: Wohnheimgeräusche, unangemeldeter Besuch, Telefon, tolles Wetter, Freunde...
- haben sich in uns eingenistet: Unlust, zu wenig Disziplin, Gedanken an Unerledigtes, nicht wissen, warum man studiert; Streit mit Freunden, immer anderen helfen und für sich selbst kaum Zeit haben...
- sind als plötzliche Plagegeister da: Termin-Überschneidung, kaum Zeit zwischen Terminen, Arbeitsgruppen dauern zu lange, Zeitdruck, Unpünktlichkeit anderer...

(i. A. an Meier, 1998)

Egal, welche Zeitdiebe es sind - es liegt an uns, sie hinzunehmen oder abzustellen! Zeitdiebe lassen sich nicht immer verhindern, aber viele sind durch unser Handeln auszuschalten: das Telefon in der Zeit des Lernens abstellen, zum Lernen in die Bibliothek gehen, feste Termine mit Lerngruppen vereinbaren etc.

## Zurück zu unseren Geschichten!



Was glaubst du?  
 Welche Zeitdiebe haben Mareike und Anton?  
 Notiere deine Überlegungen in der nachstehenden Tabelle!



Welche Zeitdiebe hat...	Was können sie dagegen tun?
<b>Mareike?</b>	
<b>Anton?</b>	

Lösungsvorschläge findest du auf **Seite 94!**

(i.A. an Meier, 1998)

**Und nun erstelle eine Tabelle für deine eigenen Zeitdiebe**

Was sind deine Zeitdiebe?	Was kannst und willst du dagegen tun?
z.B. unangemeldeter Besuch	Limit setzen: nur 5 Min., weil...und später verabreden

(Meier, 1998)

## Die wichtigsten Regeln für deine eigene Zeitplanung

- ✓ Nimm dir abends 5 Minuten Zeit, um den nächsten Tag zu planen! Plane für Sonntag oder auch Montagmorgen 10 Minuten für die Erstellung deines Wochenüberblicks ein!
- ✓ Setze dir Prioritäten! Nimm dir nur zwei A-Aufgaben pro Tag vor!
- ✓ Verplane nur 60% deiner Zeit! Die restliche Zeit ist für B-Aufgaben, Unerwartetes, Spontanes da.
- ✓ Erledige Unwichtiges/Routineaufgaben abends! (Post, Einkaufen, Flurwoche...)
- ✓ Teile wichtige Daueraufgaben auf! Wenn du beispielsweise für eine Klausur lernen musst, tue dies jeden Morgen eine Stunde lang.
- ✓ Stelle externe Störungen während des Lernens konsequent ab!
- ✓ Erstelle dir keinen zu vollen Stundenplan!
- ✓ Arbeite in Arbeitsgruppen!
- ✓ Schreibe dir an der Tür Wichtiges auf! (Checkliste A/B-Aufgaben, Lernstoff)

(i.A. an Meier, 1998)

### Something different!

Damit du nicht dem totalen Zeitfetisch erliegst, ein Buchtipp:  
Nadolny, S. (2009). Die Entdeckung der Langsamkeit. Hofffeld:  
Bange Verlag. – Ein spannender Roman über die Langsamkeit als Lebensprinzip.



## Genusstraining

Eine ausgeglichene Beanspruchungs-Erholungsbilanz (Balance zwischen Arbeit und Freizeit) ist nötig, um deine Arbeitsfähigkeit und deine Produktivität aufrecht zu erhalten. Nur durch eine solche „Work-Life-Balance“ kannst du auf Dauer stressreiche Zeiten meistern, ohne daran zu verzweifeln. Vor allem in Zeiten, in denen scheinbar alles Drüber und Drunter geht, ist es wichtig, dass du dir eine Auszeit gönnst und dich erholst. Dabei geht es nicht um die Länge bzw. die Dauer der Erholung, sondern um die „richtige“ Erholung. Es ist wichtig, dass deine Freizeitaktivitäten ein Gegengewicht zu den Belastungen in Alltag und Studium schaffen. Nicht der Zweck der Tätigkeit steht im Vordergrund, sondern Spaß, Lust und Genuss. Du solltest die „freie“ Zeit genießen können und sie dir „gönnen“. (Kaluza, 2004)  
Dabei gibt es acht Gebote des Genießens:

- ✓ **Gönne Dir Genuss!** Lasse Genussverbote fallen und lerne dir selbst etwas Gutes zu tun.
- ✓ **Nimm Dir Zeit zum Genießen!** Zeit ist eine ganz wichtige Voraussetzung für das Genießen – oft reicht schon ein Augenblick.
- ✓ **Genieße bewusst!** Schalte beim Genießen andere Tätigkeiten aus und besinne dich ganz auf den Genuss!
- ✓ **Schule deine Sinne für Genuss!** Durch Erfahrungen bildet sich eine fein differenzierte Sinneswahrnehmung. Diese ist wichtig, da es beim Genießen auf das Wahrnehmen von Nuancen ankommt. Schärfte also deine eigenen Sinne!
- ✓ **Genieße auf Deine eigene Art!** Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Finde heraus, was Dir gut tut!
- ✓ **Genieße lieber wenig, aber richtig!** Die Qualität, nicht die Menge des Genusses ist entscheidend. Gönn dir immer nur das Beste!
- ✓ **Planen schafft Vorfreude!** Zwar bringt auch das Zufällige, Spontane und Unerwartete einen ganz besonderen Genuss, jedoch überlasse deinen Genuss nicht nur dem Zufall! Plane angenehme Erlebnisse ein, dadurch kannst du dich länger auf das vorher Geplante freuen.
- ✓ **Genieße die kleinen Dinge des Alltags!** „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Glück ist oft so nah?“ Genuss muss nicht immer etwas ganz Außergewöhnliches sein. Finde den Genuss in deinem normalen Alltag! Versuche, alltägliche Dinge aus einer anderen, nicht zweckbestimmten Perspektive wahrzunehmen und du wirst unerwartete Genüsse entdecken.

(i.A. an Kaluza, 2007)

## Genießen im Alltag – Positiver Tagesrückblick

### Think about it!



Achte in den kommenden Tagen einmal ganz bewusst auf schöne Dinge im Alltag. Was macht dir Freude? Was empfindest du als angenehm? Was kannst du genießen? Das können besondere Ereignisse sein (z.B. Besuch guter Freunde, Theaterbesuch), aber auch ganz alltägliche kleine Freuden (z.B. Sonnenuntergang, der Geruch von frisch gemahlenem Kaffee).

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit für einen positiven Tagesrückblick! Vergegenwärtige dir, was du an dem jeweiligen Tag als angenehm erlebt hast und mache dir in der folgenden Tabelle deine persönlichen Notizen!



Tag	Heute konnte ich genießen...
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

(i.A. an Kaluza, 2007)

## Genießen im Alltag – Liste angenehmer Erlebnisse

### Was tust du wie gerne und wie häufig?



Überlege dir bei den folgenden gelisteten Tätigkeiten, wie gerne und wie häufig du diese ausführst. Für Dinge, die nicht genannt sind, aber die für dich persönlich angenehm und erholsam sind, ist auch noch Platz.



Was?	Wie gerne?			Wie häufig?		
	nicht	etwas	sehr	nie	manchmal	oft
<b>Kontakt und Geselligkeit</b>						
Freunde/Bekannte/Verwandte besuchen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Freunde/Bekannte/Verwandte einladen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Ein Lokal besuchen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Tanzen gehen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Unternehmungen/Ausflüge mit der Familie	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Gesellschaftsspiele	☹	☺	☺	☹	☺	☺
In einem Verein mitarbeiten	☹	☺	☺	☹	☺	☺
	☹	☺	☺	☹	☺	☺
	☹	☺	☺	☹	☺	☺
<b>Hobbys</b>						
Fotografieren/Filmen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Malen/Zeichnen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Töpfern	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Basteln/Handarbeiten	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Musik machen (Instrument spielen, singen...)	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Musik hören	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Etwas besonderes kochen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Puzzles/Rätsel lösen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Technische Spiele (Eisenbahn/Computer...)	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Heimwerken	☹	☺	☺	☹	☺	☺
	☹	☺	☺	☹	☺	☺
	☹	☺	☺	☹	☺	☺

(i.A. an Kaluza, 2007)

Was?	Wie gerne?			Wie häufig?		
	nicht	etwas	sehr	nie	manchmal	oft
<b>Kultur und Bildung</b>						
Ins Konzert gehen/Theater besuchen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Einen Vortrag anhören	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Ausstellungen/Museen besuchen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Ein gutes Buch lesen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Einen Kurs bei der VHS belegen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
	☹	☺	☺	☹	☺	☺
	☹	☺	☺	☹	☺	☺
<b>Sport und Bewegung</b>						
Spazieren gehen/Wandern	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Waldlauf/Jogging	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Schwimmen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Rad fahren	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Ski fahren	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Ballspiele ausführen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Gymnastik/Aerobic machen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Sportveranstaltungen besuchen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Gartenarbeit verrichten	☹	☺	☺	☹	☺	☺
	☹	☺	☺	☹	☺	☺
	☹	☺	☺	☹	☺	☺
<b>Naturerlebnisse und „Passivitäten“</b>						
Im Gras liegen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Tiere beobachten	☹	☺	☺	☹	☺	☺
In der Sonne sitzen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Eine schöne Aussicht genießen	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Am Ofen sitzen/ins Feuer gucken	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Saunieren	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Sonnenauf, -untergang, Sterne beobachten	☹	☺	☺	☹	☺	☺
Angeln	☹	☺	☺	☹	☺	☺
	☹	☺	☺	☹	☺	☺
	☹	☺	☺	☹	☺	☺

(i.A. an Kaluza, 2007)

## Think about it!

Wie sieht es nun mit deinen Tätigkeiten in den unterschiedlichen Bereichen aus? Welche genießt du am meisten? Machst du das auch oft genug? Wenn nicht, schreibe dir drei Tätigkeiten nieder, die du im nächsten Monat unbedingt mehr pflegen möchtest!



**Die Tätigkeiten, die ich am meisten genieße:**

---

---

---

---

**Was ich im nächsten Monat häufiger machen will:**



1. 

---

2. 

---

3. 

---

## Motivation

Hört man auf die Eltern oder auf die ProfessorInnen, so scheint Motivation das halbe Leben zu sein. Nur mit der Motivation etwas leisten zu wollen, kann auch etwas erreicht werden. Somit ist die Motivation auch für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung unerlässlich. Doch wie soll man motiviert sein, wenn das zu Lernende einen nicht interessiert, es unwichtig oder viel zu schwer erscheint?

### Tipps zur Steigerung der Lernmotivation

- ✓ Setze die Anforderungen, die du an dich selbst stellst, nur knapp über dein tatsächliches Leistungsniveau! Zu hoch gesteckte Ziele frustrieren und erzeugen Angst vor Misserfolg, womit deine Motivation flöten geht.
- ✓ Fühle dich selbst für das Resultat deines Lernens und deiner Prüfungsvorbereitung verantwortlich!
- ✓ Versuche die Neugier, das Interesse am Lernstoff bzw. am Fach herzustellen, indem du nach Anwendungsmöglichkeiten in deinem späteren Beruf suchst!
- ✓ Wenn deine Lust am Lernen mal ganz auf dem Nullpunkt steht, mache dir deutlich, welche negativen Folgen es für dich haben kann, wenn du nicht lernst. Lohnt es sich wirklich aufgrund momentaner Lustlosigkeit langfristige negative Folgen in Kauf zu nehmen?
- ✓ Setze dir selbst Lernziele (z.B. die Bewältigung eines Faches innerhalb eines Monats). Denke immer daran, dass du lernen *willst* und nicht *musst*!
- ✓ Belohne dich für die Erledigung bestimmter Lernaufgaben! Z.B.: „*Wenn* ich heute Mittag drei Stunden lerne, *dann* gönne ich mir einen Spaziergang, einen Kaffee...“.
- ✓ Kürzere, aber häufigere Lernperioden sind subjektiv befriedigender und effektiver als lange Lernperioden. Es wird dir leichter fallen, 4 mal 45 Minuten zu lernen, nachdem du dir nach jeden 45 Minuten eine kurze Erholungspause gönnst, als zu wissen, nun drei Stunden am Stück lernen zu *müssen*.
- ✓ Die Zusammenarbeit mit „Leidensgenossen“ in einer Arbeitsgemeinschaft fördert unter bestimmten Voraussetzungen die Lernmotivation. Mehr dazu findest du im **Modul 5 „Gemeinsam – Besser als einsam?! Teamarbeit im Studium“**.
- ✓ Wenn du mal keine Lust hast mit dem Lernen anzufangen, beginne mit den Lernvorbereitungen (Schreibtisch aufräumen, alle notwendigen Hilfs- und Arbeitsmittel herbeischaffen) oder mit einfachen Arbeitsvorgängen. So „rutschst“ du leichter ins Arbeitsverhalten.

(i.A. an Barthel, 2001)



### Think about it!

Überlege dir bei deinen nächsten Lernaufgaben, was dir das Lernen dieses Stoffes nützt, warum du den Stoff lernen willst, welche Ziele du damit erreichen willst und welche Konsequenzen das Lernen für dich hat.



Diesen Stoff möchte ich lernen, weil...

Lernaufgabe	...es folgenden Nutzen für mich hat	...ich folgende Ziele damit erreichen möchte	...es folgende Konsequenzen für mich hat
Präsentation: „Gesundheitssystem“	sich über das Gesundheitssystem informieren; gute Übung: vor Publikum frei zu sprechen	rhetorisch gute und interessant gestaltete Präsentation; Wissen an Mitstudierende weitergeben	gute Note; sicherer werden im freien Sprechen → hilfreich für berufliche Zukunft

(i.A. an Esselborn-Krumbiegel, 2007)

## Konzentration

All die Motivation nützt jedoch nichts, wenn die Konzentration fehlt. Wer kennt es nicht: Man sitzt an seinem Schreibtisch und versucht zu lernen, doch jede Kleinigkeit verleitet dazu, etwas anderes zu machen. Die Gedanken schweifen ständig ab und nach dem Lesen eines Textes weiß man genauso viel bzw. wenig wie zuvor. Konzentration ist die ungeteilte Aufmerksamkeit für etwas. Diese ist jedoch zeitlich begrenzt. In Experimenten wurde herausgefunden, dass intensive Konzentration im Durchschnitt nur ca. 30 Minuten (!) lang möglich ist. Danach ist das Gehirn erst einmal erschöpft. Durch entsprechende Motivation und Interesse am Stoff kann sich die Zeit der Konzentrationsfähigkeit jedoch verlängern. Somit hängen Motivation und Konzentration eng miteinander zusammen und beide Faktoren müssen im Einklang sein, um einen Lernerfolg erzielen zu können. (vgl. Barthel, 2001; S.57f)

Doch wie kann die Konzentration aufrechterhalten bzw. auf das Wesentliche gesteuert werden?

### Hier ein paar Tipps zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

- ✓ Mache dein Gehirn lernbereit! Ruhige Musik, Stille, Bequemlichkeit, genügend Sauerstoffzufuhr oder Entspannungsübungen *vor* Arbeitsbeginn (siehe den Teil über Entspannung in diesem Modul) erleichtern den Arbeitseinstieg und erhöhen zudem die Aufnahmebereitschaft deines Gehirns.
- ✓ Plane vor deinem Lernbeginn eine längere Erholungsphase von ein bis zwei Stunden ein! Das Lernen wird direkt nach Vorlesungen unnötig erschwert.
- ✓ Lerne jeweils in kurzen Zeitspannen von 30 bis 40 Minuten und erhole dich *öfter* in *kurzen* Pausen von je fünf Minuten, damit Erschöpfung gar nicht erst aufkommen kann. Nutze die Fünf-Minuten-Pausen bewusst, um dich zu entspannen!
- ✓ Versuche störende innere Reize bzw. ablenkende Gedanken zu beseitigen. Schreibe störende Gedanken auf und verschiebe sie auf später!
- ✓ Schalte optische und akustische Störfaktoren, die von außen kommen, ab (z.B. Lärm und Unruhe). Wenn dies nicht möglich ist, versuch's doch mal mit Ohrenstöpseln!
- ✓ Schaffe dir eine Arbeitsatmosphäre, in der du regelmäßig am gleichen Platz lernst. Alle Hilfsmittel sollten ihren festen Platz haben, leicht zugänglich sein und alles Unnötige solltest du von deinem Arbeitsplatz verschwinden lassen, um dich voll und ganz der Arbeit widmen zu können.

(i.A. an Barthel, 2001)





## Try it out! – Konzentrationsübung

Suche dir einen ruhigen Platz und lege einen Gegenstand vor dich hin (eine Blume, einen Gebrauchsgegenstand...). Erforsche diesen Gegenstand 2 Minuten lang konzentriert mit allen Sinnen und merke dir alle Einzelheiten wie Form, Farbe, Geruch, Geschmack, Oberfläche, Muster usw. Dann schließe deine Augen und rekonstruiere den Gegenstand so vollständig wie möglich in deiner Vorstellung. Vergleiche anschließend dein inneres Bild mit dem Original. Je öfter du die Übung wiederholst, desto ähnlicher werden sich die beiden Bilder und deine Konzentrationsfähigkeit wird sich steigern.

(i.A. an Esselborn-Krumbiegel, 2007)

## Try more!

<http://www.youtube.com/watch?v=pod8DVK6Wz8> [letzter Zugriff: 30.01.2011]

<http://www.imedo.de/infocenter/konzentration/konzentrationstest>

[letzter Zugriff: 30.01.2011]

<http://www.artikelpark.de/tipps/konzentrationsuebungen-fuer-erwachsene>

[letzter Zugriff: 30.01.2011]

## Soziale Kontakte

Befriedigende Kontakte zu anderen Menschen können die Bewältigung von Belastungen (z.B. Prüfungen) erleichtern und dich vor schädlichen Auswirkungen von Stress schützen. Soziale Kontakte verringern Gefühle von Einsamkeit und Überforderung. So können dir andere Menschen mit „Taten“ zur Seite stehen (instrumentelle Unterstützung), wenn dir die Arbeit über den Kopf wächst oder du dich überfordert fühlst. Die Aussprache mit anderen über die eigenen Belastungen kann Erleichterung verschaffen und neuen Mut machen. Außerdem gelingt es dir im Zusammensein mit anderen sicherlich leichter abzuschalten und „auf andere Gedanken“ zu kommen. (Kaluza, 2007)



### Think about it!

Mache dir dein persönliches soziales Umfeld bewusst! Wer kann dir in welchen Situationen Unterstützung und Hilfe geben? Verwende dazu das Arbeitsblatt auf **Seite 52** im **Modul 2 „Weder hier noch dort?! Als StudentIn zwei Lebenswelten stressfrei meistern.“**



## Cool Down

### Warum Entspannen?

Entspannungsübungen sind besonders in stressreichen Zeiten sinnvoll und hilfreich, da sie...

... zur Senkung des Erregungsniveaus,

... zu erhöhter Belastbarkeit und

... zum Abbau von bereits bestehenden psychosomatischen Beschwerden  
(z.B. Spannungskopfschmerzen, Herz-Kreislaufstörungen)

... führen (Wagner-Link, 2009).

Im Folgenden findest du eine kleine Sammlung von verschiedenen Entspannungsmethoden mit ihren jeweiligen Wirkungen. Bestimmt ist auch eine passende Methode für dich dabei. Die weiteren Ausführungen stammen aus dem Buch „Aktive Entspannung und Stressbewältigung: Wirksame Methoden für Vielbeschäftigte“ (Wagner-Link, 2009).

Aktive Entspannung ist eine nützliche Methode zur Stressbewältigung. Neben dem Genusstraining kannst du kurz- und langfristige Belastungssituationen auch durch Entspannungsmethoden wie etwa Muskelentspannung, Autogenes Training, gelenkte Vorstellungen in den Griff bekommen.

Bevor du beginnst, solltest du an einem dir vertrauten Ort zur Ruhe kommen. Informiere Personen, die dich eventuell stören könnten, dass du für die Zeit der Übungen nicht erreichbar bist. Es macht Sinn, die Übungen (zu Beginn) immer am gleichen Ort durchzuführen und auch (wenn möglich) jeden Tag dieselbe Uhrzeit dafür zu wählen. Und jetzt – mache es dir bequem: Befreie dich von störenden Accessoires wie Schmuck, Brille etc. und schiebe schlechte Gedanken durch die Formel „Nicht jetzt, später“ weit von dir fort. Du wirst immer ruhiger und ruhiger...

### Muskuläre Entspannung

- Löst Verspannungen und Verspannungsschmerzen,
- regt den Kreislauf an,
- verbessert deine Durchblutung,
- hilft dir, dich allgemein besser zu aktivieren.

## **Try it out! – Progressive Muskelentspannung**

<http://www.youtube.com/watch?v=DEh4D31HDY0> [letzter Zugriff: 13.01.2011]

[http://www.youtube.com/watch?v=SlsdULJs\\_HI](http://www.youtube.com/watch?v=SlsdULJs_HI) [letzter Zugriff: 13.01.2011]

## **Vegetative Entspannung (z.B. Autogenes Training oder Atemübungen)**

- Reduziert bzw. beseitigt psychosomatische Beschwerden wie Magen-Darm-Erkrankungen, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Atemnot, Infektionsanfälligkeit,
- kann zu hohem Blutdruck senken,
- erhöht deine Leistungsfähigkeit, dein Konzentrationsvermögen und deine Ausdauer,
- steigert deine Belastbarkeit und Kondition,
- führt zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und
- verbessert deine Fähigkeit zur raschen Erholung nach Stresssituationen.

## **Try it out! – Autogenes Training**

<http://www.youtube.com/watch?v=GK4quCChf5I> [letzter Zugriff: 13.01.2011]

## **Yoga**

- Ermöglicht dir die Kontrolle über Antriebskräfte und
- verbessert deine Körperwahrnehmung.

## **Try it out! – Yoga**

<http://www.youtube.com/watch?v=d-LaiQRXSE&feature=channel>

[letzter Zugriff: 13.01.2011]

<http://www.youtube.com/watch?v=ABhESloPgro> [letzter Zugriff: 13.01.2011]

## Read more!

Wenn du dir die für dich passende Entspannungsmethode herausgesucht hast und dich intensiver mit dem Thema beschäftigen möchtest, findest du hier weitere Informationen:



- [www.mentaltraining-beckers.com](http://www.mentaltraining-beckers.com) [letzter Zugriff: 13.01.2011]
- Wagner-Link, A. (2009). Aktive Entspannung und Stressbewältigung: Wirksame Methoden für Vielbeschäftigte. Renningen: Expert-Verlag
- Kaluza, G. (2004). Stressbewältigung. Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kaluza, G. (2007). Gelassen und sicher im Stress. Heidelberg: Springer-Verlag.

## Endspurt – kurz vor der Prüfung nochmal runterkommen...

Nun hast du es schon fast geschafft: Nachdem du dir Lernpläne erstellt hast, an deiner Konzentration gearbeitet und so manches Motivationstief erfolgreich überwunden hast, sitzt du nun also im Hörsaal und wartest auf den Startschuss für die schriftliche Prüfung, für die du dich die letzten Wochen vorbereitet hast. Herzklopfen? Schwitzende Hände? – Keine Angst: Versuche es mal mit der folgenden Übung!



### Try it out! – Ganzkörper-Kurzentspannung

Halte einen Moment inne und schließe deine Augen. Atme ruhig und in deinem eigenen Tempo weiter.

Balle beide Hände zu Fäusten und winkle deine Ellenbogen an. Ziehe die Augenbrauen zusammen, rümpfe deine Nase und presse deine Zähne und Lippen aufeinander. Ziehe deinen Kopf etwas ein und drücke ihn nach hinten unten, dabei sind die Schultern nach unten gedrückt. Spanne deinen Bauch fest an. Deine Fersen sind fest auf den Boden gepresst, wobei Unter- und Oberschenkel sowie Gesäß angespannt sind.

Beim nächsten Ausatmen lässt du deine Anspannung los, öffnest deine Augen und wirst immer ruhiger. Wenn du möchtest, kannst du die Übung noch einige Male wiederholen – bitte aber nur so oft und so intensiv, wie es dir gut tut.

(i.A. an Kaluza, 2007, S. 99)

## P.S.: Was hast du umgesetzt?!

Zum Abschluss des Moduls überprüfe nun für dich selbst, ob du die Tipps bereits umsetzt. Erkenne anhand der Checkliste, an welchen Punkten du noch arbeiten kannst...



	✓
Bewertest du Prüfungen als eine Herausforderung?	
Gönnst du dir Genuss?	
Machst du öfters Dinge, die dir gut tun?	
Fühlst du dich zum Lernen motiviert?	
Führst du Konzentrationsübungen durch?	
Kennst du deine Konzentrationskiller?	
Vermeidest du deine Konzentrationskiller?	
Weißt du, von wem du Rückhalt erhalten kannst?	
Fühlst du dich ausreichend von deinem Umfeld unterstützt?	
Hast du dir deine Lernziele gesetzt?	
Weißt du, welche Aufgaben/Erledigungen dir am wichtigsten sind?	
Bearbeitest du diese entsprechend ihrer Prioritäten?	
Erstellst du dir einen Zeitplan?	
Kennst du deine Zeitdiebe?	
Hast du deine passende Entspannungsmethode gefunden?	
Führst du diese regelmäßig durch?	

**Dann bleibt uns nur noch eines übrig:  
Wir wünschen dir VIEL ERFOLG bei den KLAUSUREN!!!**

## Lösungsvorschläge

„Think about it“ auf Seite 73

	Bewertung des Lernens bzw. der Prüfungen	Motivation	Soziale Kontakte
<b>Mareike</b>	Verlust (hat keine Zeit für ihre Freunde)	Geringe Motivation, lässt sich schnell und gerne ablenken	Hat viele Freunde, die sie aber nicht in ihrem Vorhaben unterstützen
Was sollte sie tun?	Ende der Prüfungszeit ist absehbar	Vorfreude auf Freizeit und auf Freunde kann zum Motor des Lernens werden; Planung und bewusster Genuss sozialer Kontakte; Lernplan erstellen	Lerngruppen mit Mitstudierenden, Absprache mit Freunden im Bezug auf Telefonate
<b>Anton</b>	Verlust (verbringt lieber Zeit mit seinen Freunden)	Unmotiviert, geht lieber feiern	Lässt sich von Kontakten, die „contra lernen sind“, leiten
Was sollte er tun?	Prüfungen gehören ebenso zum Studium wie Freizeit	Lernplan erstellen; Prüfungsstoff bedeutsam für späteres Berufsleben → bessere Berufschancen; Feiern als Belohnung für Lernen	Lerngruppen mit Mitstudierenden, Absprache mit Freunden hinsichtl. Freizeitaktivitäten

„Think about it“ auf Seite 77

Welche Zeitdiebe hat...	Was können sie dagegen tun?
<b>Mareike?</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet (Facebook)</li> <li>• Telefon (Freunde)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communitys meiden (Computer ausschalten)</li> <li>• Telefonate auf den Abend/lernfreie Zeit verlegen</li> <li>• Handy beim Lernen ausschalten</li> </ul>
<b>Anton?</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partys</li> <li>• Unangemeldete Besuche</li> <li>• Genussmittel (Bier)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Maßen feiern (am Wochenende)</li> <li>• Terminabsprachen mit Freunden</li> <li>• Entspannungsübungen zum „Runterkommen“</li> </ul>

## Literatur

Barthel, W. (2001). Prüfungen – kein Problem! Weinheim: Beltz.

Echterhoff, G. & Neumann, B. (2006). Projekt- und Zeitmanagement – Strategien für ein erfolgreiches Lernen. Stuttgart: Klett Lernen und Wissen GmbH.

Esselborn-Krumbiegel, H. (2007). Leichter lernen – Strategien für Prüfung und Examen. Paderborn: Schöningh Verlag.

Kaluza, G. (2004). Stressbewältigung. Heidelberg: Springer.

Kaluza, G. (2007). Gelassen und sicher im Stress. Heidelberg: Springer.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.

Meier, H. (1998). Selbstmanagement im Studium. Ludwigshafen: Friedrich Kiehl Verlag.

Nadolny, S. (2009). Die Entdeckung der Langsamkeit. Hollfeld: Bange Verlag.

Wagner-Link, A. (2009). Aktive Entspannung und Stressbewältigung: Wirksame Methoden für Vielbeschäftigte. Renningen: Expert-Verlag.

## Weitere kommentierte Lesetipps

Rost, F. (2010). Lern- und Arbeitstechniken für das Studium. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Hier erhältst du Informationen und Tipps zu wichtigen und sehr hilfreichen Lern- und Arbeitstechniken, die dir bei der Bewältigung der verschiedenen Aufgaben im Studium behilflich sein können.

Becher, S. (1998). Schnell und erfolgreich studieren. Würzburg: Lexika Verlag, S. 97ff.

Zur Bearbeitung von Fachliteratur: die SQ3R-Methode.

Nadolny, S. (2009). Die Entdeckung der Langsamkeit. Hollfeld: Bange Verlag.

Damit du nicht dem totalen Zeitfetisch erliegst, übe dich in Langsamkeit!

## **Eine Auswahl an Entspannungsmethoden**

### **Autogenes Training**

<http://www.youtube.com/watch?v=t2xtt7PToJM&feature=fvw>  
[letzter Zugriff: 26.01.2011]

### **Phantasiereise**

<http://www.youtube.com/watch?v=7ZLn1tX1Qic>  
[letzter Zugriff: 26.01.2011]

### **Qui Gong**

<http://www.youtube.com/watch?v=OSt40Olz8Bg&feature=related>  
[letzter Zugriff: 26.01.2011]

### **Tai Chi**

<http://www.youtube.com/watch?v=nNWPk6tYoUM&feature=related>  
[letzter Zugriff: 26.01.2011]

### **Yoga**

<http://www.yoga-welten.de/>  
[letzter Zugriff: 26.01.2011]

<http://www.youtube.com/watch?v=ABhESloPqro>  
[letzter Zugriff: 26.01.2011]

<http://www.youtube.com/watch?v=WW4B9k1v7pM&feature=related>  
[letzter Zugriff: 26.01.2011]

<http://www.youtube.com/watch?v=NKmXttnfRtc&feature=channel>  
[letzter Zugriff: 26.01.2011]



## Modul 4

### Sei deines Glückes Schmied! – Optimistisch in die Zukunft blicken

Pollyana Bohr

Tanja Fuchs

Sina Hoch

Tanja Mußler

#### Das Modul auf einen Blick

Das Studium – eine aufregende Reise!

Mach' dich schlau!

Wage den Blick in die Zukunft!

Der Kompetenz auf der Spur

Mit Zielen auf die Erfolgsspur

Keine Angst vor dem Studienende

Wenn die Zweifel dennoch kommen...

## Das Studium – eine aufregende Reise!

Bevor du eine Reise in Angriff nimmst, machst du dir sicherlich Gedanken darüber, wohin es denn eigentlich gehen soll. Du überlegst, welche Kleidung du einpacken könntest und welche Sehenswürdigkeiten du unbedingt besichtigen möchtest.

Auch auf deiner Reise vom Studienbeginn zum Berufseinstieg ist es wichtig zu wissen, wohin du möchtest und wie dein Weg aussehen soll.

Im Gegensatz zur Schule ist ein Studium mit vielen Möglichkeiten, Freiheiten, aber auch zahlreichen Unsicherheiten verbunden. Ohne ein gewisses Maß an Zielstrebigkeit und Selbststrukturierung kann dies unter Umständen zu Ängsten und Orientierungsproblemen führen.

### Dieses Modul soll dir dabei helfen...

- ✓ dein Studium mit all seinen Unsicherheiten als spannende Herausforderung zu sehen.
- ✓ deine (mittel- und langfristigen) Ziele zu formulieren und somit deinen ganz persönlichen roten Faden zu finden, der dir während des Studiums Orientierung bietet.
- ✓ mit Rückschlägen und Motivationstiefs umzugehen.
- ✓ deine Studienzeit zu genießen und optimistisch in die Zukunft zu blicken.

Als Grundlage hierfür dienen Erkenntnisse der Motivations- und der Zielpsychologie (Oettingen & Gollwitzer, 2002; Rudolph, 2007): Für eine optimistische Zukunftshaltung ist es von Bedeutung, dass...

- ✓ du dir bewusst bist, dass du den Verlauf deines Studiums maßgeblich selbst beeinflussen und kontrollieren kannst (**Kontrollüberzeugung**).
- ✓ du dir Ziele setzt und dich darauf konzentrierst, diese zu erreichen (**Handlungsorientierung**).
- ✓ du davon überzeugt bist, deine Absichten und Ziele verwirklichen zu können und auch mit Rückschlägen klarzukommen (**Selbstwirksamkeitserwartung**).

Um diesen theoretischen Hintergrund etwas zu veranschaulichen und zu sehen, wie unterschiedlich Studienverläufe sein können, wenden wir uns zunächst einmal den beiden Studentinnen Tina und Andrea zu!

## Die Geschichte von zwei Studentinnen

### Auf der Uniparty...



„Hallo Tina, schön dich zu sehen. Wie geht’s dir?“

-„Hey Andrea, schon ewig nicht mehr gesehen! Toll, dich hier auf der Party zu treffen. Mir geht’s so la la...aber hey heute ist Party angesagt!!!“

„Wie läuft denn dein Studium? Müsstest du jetzt nicht auch fertig sein?“

-„Ach hör mir auf, bei mir geht grad alles schief, alles kommt auf einmal. Ich weiß echt nicht mehr, wo mir der Kopf steht.....und wie es nach dem Studium weitergeht, steht auch noch in den Sternen, echt deprimierend! Wie ist es bei dir?“

„Naja, bei mir läuft’s eigentlich ganz gut. Bin mit meiner Abschlussarbeit so gut wie fertig, mein Praktikum war auch super und die ersten Vorstellungsgespräche stehen demnächst auch schon an. Also alles im Plan – aus diesem Grund bin ich auch hier, um zu feiern!“

Warum ist die Situation der beiden Studentinnen so unterschiedlich? Blicken wir doch einmal zurück.

**Andrea** wusste schon in der Oberstufe, welchen Weg sie gehen wird. Ein Studium sollte es sein. Schon kurz nach den schriftlichen Prüfungen waren die ersten Bewerbungen unterwegs. Die Zusagen kamen auch alle zeitnah und somit stand ihrem Ziel nichts mehr im Weg. Das Studentenleben war super: neue Leute, viele Partys, tolle Seminare und ein Studium, das riesig Spaß machte. Schnell bewarb sie sich für einen Hiwi-Job und war an einem anerkannten Lehrstuhl angestellt. Nach dem ersten Praktikum hatte sie zwar einen kleinen Durchhänger, da sie sich alles etwas anders vorgestellt hatte, aber so wusste sie zumindest, was sie später einmal nicht machen wollte und hat schnell damit begonnen, sich anderweitig zu orientieren. Es sollte internationaler werden und so wurde ihr klar, wo ihr nächstes Praktikum stattfinden sollte – London! Hier konnte sie neben dem Erwerb fachlicher Kompetenzen auch gleich ihre Sprachkenntnisse auffrischen. Jetzt, da sie kurz vor dem Ende des Studiums steht, läuft bei ihr alles nach Plan. Das Thema für die Abschlussarbeit, welches sie gemeinsam mit ihrem Betreuer erarbeitet hatte, stand relativ schnell fest und einer Bearbeitung stand nichts mehr im Wege. So bleibt auch genug Zeit, um sich auf dem Arbeitsmarkt umzuschauen. Die vollständigen und ordentlich gestalteten Bewerbungen liegen den meisten Unternehmen schon vor und so wird Andrea in den nächsten Wochen bereits die ersten Bewerbungsgespräche haben. Andrea hat ihr Studium von Beginn an in die Hand genommen und nach ihren Zielen ausgerichtet. Partys und Studentenleben kamen aber niemals zu kurz, sie stellten für Andrea einen wichtigen Ausgleich dar.

**Tina** hingegen hatte mehr Schwierigkeiten. Für das Studium hat sie sich beworben, weil ihr der Studienort gut gefallen hat. Schließlich wollte sie eine aufregende Studienzeit erleben. Anfangs lief es auch ganz gut, viele neue Eindrücke und tolle Mitstudierende. Das Studium war auch ganz in Ordnung, allerdings hatte sie auch nach den ersten Semestern keine Ahnung, was sie damit konkret anfangen könnte. Ihre Motivation ließ immer mehr nach, ihre Leistungen wurden schlechter. Die Zeit schien ihr regelmäßig davonzulaufen, häufig verschob sie Seminare ins nächste Semester. Ihr Praktikum wählte sie wohnortnah, da sie keine Lust auf einen langen Anfahrtsweg hatte. Gefallen hat es ihr leider nicht besonders. Sie hatte sich viel zu wenig über das Unternehmen informiert und erst im Laufe des Praktikums festgestellt, dass ihr Tätigkeitsbereich im Praktikum nicht besonders gut zu ihrem Studium passte. Momentan ist Tina auf der Suche nach einem Betreuer für ihre Abschlussarbeit. Da sie sich recht spät für ein Thema entschieden hat, ist sie etwas unter Zeitdruck. Eine vage Idee, in welchem Bereich sie später einmal arbeiten möchte, hat sie mittlerweile. Doch aufgrund der anstehenden Abschlussarbeit und der vielen aufgeschobenen Prüfungen kann sie sich gerade nicht näher damit beschäftigen. Viele ihrer Mitstudierenden sind hingegen bereits in den letzten Zügen ihrer Abschlussarbeit und schreiben schon fleißig Bewerbungen. Ihre Situation bereitet Tina regelmäßig schlaflose Nächte. Um nicht ständig daran denken zu müssen, lenkt sie sich abends mit Partys und anderen Unternehmungen ab...

### **Sei deines Glückes Schmied!**

Diese Geschichte soll dir verdeutlichen, dass du den Verlauf deiner Reise vom Studienbeginn zum Berufseinstieg in großen Teilen selbst steuern kannst. Dazu musst du allerdings die Zügel in die Hand nehmen und aktiv werden!

Am wichtigsten ist dabei, dass du dir deiner Ziele bewusst wirst. Ziele helfen dir, deine Energien zu bündeln und deinen Handlungen einen Sinn zu verleihen. Denn:

**Der Weg ist das Ziel.** (Konfuzius)

**Aber das Ziel bestimmt den Weg.**

Natürlich sollte während des Studiums nicht alles bis ins kleinste Detail geplant sein. Ein Stück weit spontan sein... das gehört zum Leben wie das Salz in die Suppe. Aber nur eine gewisse Grundstruktur wird dir die nötige Gelassenheit geben, Überraschendes zulassen und auch genießen zu können!

## Mach dich schlau!

Bevor du dich mit deinen persönlichen Zielen beschäftigst, solltest du dich zunächst einmal mit der folgenden Frage auseinandersetzen:

**„Habe ich überhaupt genaue Vorstellungen von meinen beruflichen Möglichkeiten?“**

Die wenigsten Studierenden werden wie Andrea bereits zu Beginn des Studiums ein genaues Bild von ihrer späteren Berufstätigkeit haben. Deshalb ist es von Bedeutung, dass du dir in der ersten Phase deines Studiums einmal einen Überblick über potentielle Arbeitsfelder und Berufsprofile verschaffst.

### Möglichkeiten hierzu sind...

- ✓ Informationen zu deinem Studiengang sichten (z.B. Infolyer, Curriculum),
- ✓ Gespräche mit Ehemaligen führen (z.B. über Alumni-Netzwerke),
- ✓ sich über Erfahrungen aus Praktika informieren (z.B. Austausch mit höhersemestrigen Studierenden, wenn möglich Zugang zu Praktikumsberichten nutzen),
- ✓ den Stellenmarkt sichten oder auch
- ✓ Lehrende aus deinem Studiengang befragen (viele von ihnen kommen aus der Praxis bzw. waren dort tätig).



Notiere hier, was du über deine möglichen Berufsprofile und deine zukünftigen Arbeitsfelder herausgefunden hast!

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wage den Blick in die Zukunft!

Nachdem du dich mit deinen beruflichen Möglichkeiten auseinandergesetzt hast, ist dir wahrscheinlich bewusst geworden, dass es eine Fülle von verschiedenen Arbeitsfeldern mit sehr unterschiedlichen Inhalten und Anforderungen gibt. Doch wo wird dein Platz sein? Welche Rolle(n) möchtest du in deiner beruflichen, aber auch privaten Zukunft einnehmen?

Um sich Antworten auf diese Fragen zu nähern, mache doch eine Phantasiereise in deine Zukunft!



### Think about it!

### Auf der Reise in die Zukunft...

Suche dir einen ruhigen Ort und lehne dich entspannt zurück. Stell dir vor du sitzt im Kino. Gespannt auf den folgenden Film, blickst du zur Kinoleinwand, in einem großen roten Kinosessel hast du es dir bequem gemacht. Der Film beginnt und du bist die Hauptperson. Du bist kein Kind mehr, kein Jugendlicher, die Schule und das Studium hast du bereits gemeistert. Du siehst dich in fünf bis zehn Jahren...

#### An welchem Ort arbeitest du?

- In einer Metropole oder in einer Kleinstadt, auf dem Land, im Norden oder Süden oder vielleicht sogar im Ausland?

#### Wie arbeitest du?

- Bist du dauerhaft an einem festen Ort oder viel unterwegs? Arbeitest du im Büro oder viel an der frischen Luft?

#### Mit wem arbeitest du?

- In einem festen Team oder ständig mit neuen Menschen? Arbeitest du mit Kindern, Erwachsenen oder älteren Menschen?

#### Wie sieht dein privates Umfeld aus?

- Hast du Kinder oder bist du verheiratet? Hast du einen großen Freundeskreis? Verbringst du gerne viel Zeit alleine?

#### Was fühlst du?

- Worauf bist du stolz? Was macht dich glücklich?

Der Film geht zu Ende, die Bilder verschwimmen langsam...

(i.A. an Krelhaus, 2009; Hesse & Schrader, o.J.)

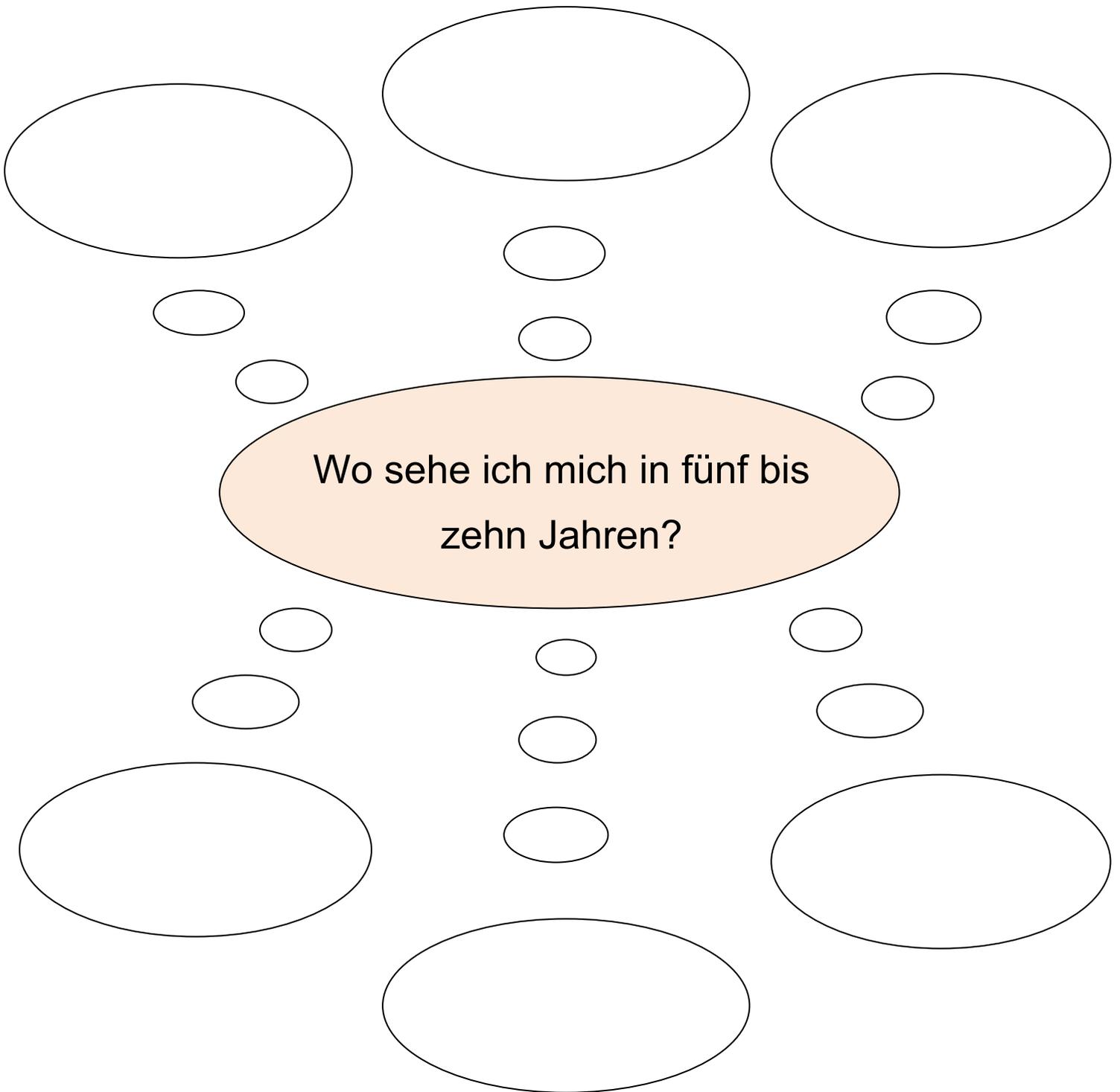


Nimm dir nun einige Minuten Zeit und versuche das Erlebte und Gesehene, wie auf dieser Seite beispielhaft dargestellt, niederzuschreiben. Dazu dient dir die Vorlage auf der nächsten Seite!



(i.A. an Arbeitsgemeinschaft Jugend und Bildung e.V., 2007)

**Wo sehe ich mich in fünf bis zehn Jahren?**



## Der Kompetenz auf der Spur

Konntest du das Arbeitsblatt ohne Probleme ausfüllen oder sind noch einige Luftblasen leer geblieben?

Hier eine kleine Hilfe:

Um dir Vorstellungen von deiner Zukunft zu machen, kann es sehr hilfreich sein, dich an deinen Interessen und Leidenschaften zu orientieren. Überlege dir, welche Dinge dir besonders viel Freude bereiten. Im nächsten Schritt wird es dir umso leichter fallen, deine persönlichen Kompetenzen und Fähigkeiten daraus abzuleiten. (Begemann, 2001)

Gruppenarbeiten machen dir besonders viel Spaß und bei einer Projektpräsentation stehst du gerne vor einem großen Publikum? Das spricht für eine Aufgabe, bei der du deine Teamfähigkeit und deine kommunikativen Fähigkeiten optimal einsetzen kannst.

Nun bist du an der Reihe! Folgende Fragen können dir bei deinen Überlegungen weiterhelfen.



### Think about it!

Was macht dir Spaß?

Wo bist du „mit Leib und Seele“ bei der Sache?

Welche Kompetenzen und Fähigkeiten zeichnen dich aus?

Lassen sich daraus nun ein paar weitere Ideen für deine Zukunft ableiten? Mache Ergänzungen bei dem Blick in deine Zukunft und fülle die leeren Luftblasen!

## Mit Zielen auf die Erfolgsspur

Nun hast du dir also Gedanken über deine ganz persönlichen „Grobziele“ für deine Zukunft gemacht und ein Bild davon im Kopf, wo du in fünf bis zehn Jahren „stehen willst“. Nun gilt es, den geeigneten Weg zu finden, um dein inneres Bild real werden zu lassen!

Erinnerst du dich an Tina und Andrea? Andrea wusste bereits nach ihrem Schulabschluss, wohin ihre Zukunftsreise gehen sollte. Sie hatte sich konkrete Ziele gesetzt, die sie schnell in die Tat umsetzen konnte. Selbst mit Schwierigkeiten und Zweifeln konnte sie gut umgehen. Ziele, die sich Andrea im Laufe ihres Studiums immer wieder neu gesetzt hatte, stellten die Voraussetzung für ihren Erfolg dar.

Damit auch du voll freudiger Erwartung in deine Zukunft blicken kannst, ist es wichtig, dass du konkrete und realistische „Feinziele“ formulierst, die dir während des Studiums Orientierung bieten und dich auf deine Zukunftsziele vorbereiten (Bechter, 2010).

Dennoch gilt: Mache dir keine Sorgen, wenn du dir zu Studienbeginn noch schwer tust, deine Ziele konkret zu formulieren. Je weiter du im Studium vorangeschritten bist, desto greifbarer können deine Ziele werden. Du hast dir zu Beginn deines Studiums vorgenommen, nach dem 3. Semester ein Auslandspraktikum zu absolvieren? Im Laufe deines Studiums kann dieses Ziel dann konkrete Formen annehmen. Du weißt bereits, für welchen Fachbereich und für welchen Praktikumsplatz du dich interessierst? Das ist der Schlüssel für die gezielte Bewerbung und die entsprechende Vorbereitung deiner Unterlagen. Aber Vorsicht: Vielleicht erkennst du bei einem Gespräch mit dem potentiellen Praktikumsgeber, dass das Arbeitsfeld doch nicht so ganz deinen Erwartungen entspricht. Dann heißt es wohl: Auf zu neuen Ufern, Neu- und Umorientierung sind angesagt! Du siehst, Ziele können sich im Laufe der Zeit (weiter-)entwickeln oder auch noch verändern.



Welche Ziele möchtest du eigentlich im Laufe deines Studiums erreichen? Welche „Etappen“ hast du zu bewältigen und wie willst du diese „angehen“? Schau dir das Beispiel an und erstelle sodann deinen ganz persönlichen Etappenplan!

<b>Beispiel – Etappenplan fürs Studium</b>		
<b>WAS</b>	<b>WANN</b>	<b>TO DO</b>
<b>Auslandssemester</b>	3. oder 4. Semester	Nächsten Monat im akademischen Auslandsamt informieren
<b>Freiwilliges Praktikum</b>	zwischen 2. und 3. Semester	Gespräch mit Höhersemestrigen, in Praktikumsbörse der Hochschule recherchieren
<b>Hiwi-Job</b>	nach dem 2. Semester	Gespräch mit Lehrenden
...	...	...



## **Keine Angst vor dem Studieneende – Tipps und Tricks, die den Berufseinstieg erleichtern**

Wenn das Studieneende naht, wirst du womöglich von gemischten Gefühlen übermannt werden: Einerseits wirst du vielleicht froh sein, die Zeit der Prüfungen und der Abschlussarbeit hinter dir lassen zu können, andererseits wirst du auch wehmütig auf die vielen schönen Stunden an deiner Hochschule oder Uni zurückblicken. Möglicherweise werden sich auch Sorgen hinsichtlich deiner zukünftigen Berufstätigkeit einschleichen. Um das zu verhindern bzw. abzuschwächen, wollen wir dir ein paar Tipps geben, wie du schon während der Studienzzeit „vorbauen“ kannst. Denn: Wer sein Studium entsprechend ausrichtet, kann entscheidende Pluspunkte sammeln und sich durch sein Profil von der breiten Masse abheben.

### **Erfolgsfaktoren für den Wechsel von der Hochschule ins Berufsleben**

#### ✓ **Früh übt sich, wer ein Meister werden will – spezifische Qualifikationen erwerben**

Mache dir rechtzeitig Gedanken darüber, welche Qualifikationen in deinem späteren Berufsleben von Vorteil sein könnten. Fachwissen alleine reicht gewiss nicht aus! Methodische Kenntnisse sind ebenso gefragt: Darunter fallen neben den obligatorischen EDV-Kenntnissen (Word, Excel, Power Point...) vor allem auch Sprachkenntnisse oder Präsentations- und Organisationsfähigkeiten. Noch vorhandene Schwächen in diesen Bereichen kannst du während des Studiums z.B. durch studienbegleitende Kurse, Referate und durch mündliche Mitarbeit in Seminaren beheben.

#### ✓ **Von der Masse abheben – soziale Kompetenzen fördern (Soft Skills)**

Nur gute Noten reichen oft nicht aus, um dich von anderen abzuheben. Zu den nicht-fachgebundenen Schlüsselqualifikationen gehören „Soft Skills“, die die heutige Arbeitswelt von dir verlangt. Kommunikations- und Teamfähigkeit gehören dazu. Diese kannst du in Gruppenarbeiten, im Kontakt zu Lehrenden und auch im Hochschulsport trainieren.

#### ✓ **Über den Tellerrand blicken – Auslandserfahrung sammeln**

In vielen Arbeitsbereichen ist es von Vorteil, wenn du mit Menschen anderer Herkunft und Kultur erfolgreich zusammenarbeiten kannst. Durch ein Auslandpraktikum, Auslandssemester oder ein Auslandsstudium kannst du dies unter Beweis stellen. Dies steht für Selbstständigkeit, Flexibilität und interkulturelle Kompetenz.

#### ✓ **Einen Fuß in der Tür – Praktika und Nebenjobs**

Praxiserfahrung zählt zu den wichtigsten Einstiegsvoraussetzungen. Bei Praktika, Hiwi-Stellen oder berufsbezogenen Nebenjobs kannst du diese sammeln. Lange bevor es beruflich ernst wird, kannst du testen, welche Arbeitsfelder dir liegen, dabei zusätzliche Kenntnisse erwerben und nicht zuletzt nützliche Kontakte knüpfen.

(Begemann, 2001)

## **Fit für den Arbeitsmarkt**

### **Im Studium schon den Weg ebnen!**

Es kostet viel Zeit, sich gründlich über Unternehmen und mögliche Arbeitsgebiete zu informieren. Optimal ist daher, wenn du schon einige Monate vor Studienende die Fühler ausstreckst, so wie es auch Andrea in unserem Fallbeispiel gemacht hat.

#### ✓ ***Besser früher als später – Studium der Stellenanzeigen***

Durchforste regelmäßig den Stellenteil großer Tages- oder Wochenzeitungen, surfe durch Jobbörsen im Internet, nutze die Unternehmensporträts einschlägiger Hochschulmagazine oder schau dir die Homepages der Unternehmen an, die dich interessieren.

Dadurch bekommst du einen Eindruck, welche Branchen besonders hohen Bedarf haben und welche Qualifikationen und Kenntnisse gefragt sind. Außerdem erhältst du Hinweise auf ArbeitgeberInnen, welche für dich zukünftig interessant sein können.

#### ✓ ***Immer eine Nasenlänge voraus – Thema Abschlussarbeit***

So wie Andrea solltest du dir schon frühzeitig Gedanken machen, welches Abschlussarbeitsthema dir später in deinem Wunschberuf behilflich sein könnte. Viele Unternehmen vergeben Bachelor- oder Masterarbeiten im Zuge einer Personalrekrutierung. Hierbei bietet sich die Chance, praktische Erfahrungen zu sammeln und Kontakte außerhalb der Hochschule zu knüpfen. Abgesehen davon kannst du dich bei den meisten Unternehmen mit einem praxisorientierten Thema profilieren. Hier helfen auch gute Kontakte an deiner Hochschule: Viele Lehrende arbeiten in Projekten mit Unternehmen zusammen und vergeben in diesem Zusammenhang auch Themen für Abschlussarbeiten. Frage gezielt danach oder halte Ausschau nach entsprechenden Aushängen auf den Infobrettern vor den Büros der Lehrenden!

#### ✓ ***Kommunikation ist alles – Networking***

Bestehende Netzwerke können dir bei der Jobsuche zu persönlichen Empfehlungen für potentielle ArbeitgeberInnen verhelfen. Netzwerke bestehen aber nicht von selbst, du musst diese aufbauen und auch pflegen. Ehemalige Mitstudierende, frühere Praktikums- bzw. ArbeitgeberInnen, Berufsverbände, Ehemaligenverbände u.ä. können für deine berufliche Zukunft noch sehr wichtig werden. Ein funktionierendes Netzwerk kann dir Informationen über bestimmte Branchen oder Unternehmen verschaffen, Anregungen und Tipps für die Jobsuche geben oder sogar Gespräche mit potentiellen ArbeitgeberInnen vermitteln.

## Bewerbung leicht gemacht

### Was du bei der Bewerbung online oder per Post beachten solltest

Das Bewerben ist eine Wissenschaft für sich. Bevor du dich bewirbst, solltest du dich auf jeden Fall schlau machen, was denn so alles in die Bewerbungsmappe rein soll. Dazu stehen dir zahlreiche Ratgeber zur Verfügung, viele Hochschulen bieten dazu auch eigene Kurse für Studierende an.

Aber auch „alte Hasen“ müssen sich immer wieder neu informieren, denn die Bewerbungsstandards ändern sich regelmäßig. Das gilt auch für den Lebenslauf und das Bewerbungsschreiben.

Man erliegt schnell der Versuchung, sich bei der Formulierung der in Fülle angebotenen Vorlagen zu bedienen. Dies ist aber ein fataler Fehler. Die Bewerbungsvorlage sollte nur als Anregung verstanden werden. Sie kann den kreativen und persönlichen Formulierungsprozess nicht ersetzen. Individualität ist hier die Devise!

Lesetipps rund um das Thema Bewerbung findest du in unserem Modul auf **Seite 113**.

### Wenn die Zweifel dennoch kommen...

Mit leichten Unsicherheiten, Zweifeln, Zukunftsängsten und auch dem Hinterfragen der Wahl des Studienganges haben sehr viele Studierende im Laufe ihrer Studienzeit zu kämpfen. Dies ist nichts Ungewöhnliches. Die Ängste sollten jedoch nicht überhand nehmen, da sie dich in deinem Studium ansonsten stark beeinträchtigen können.

Versuche dir daher in Zeiten verstärkter Zweifel und Unsicherheiten folgende Ratschläge zu Herzen zu nehmen (in Anlehnung an Schwarzer, 2004, S. 20):

✓ ***Rufe dir bereits erreichte Ziele und Erfolge ins Gedächtnis!***

Du hast schon einiges geschafft (z.B. Abitur, Führerscheinprüfung, Vordiplomprüfungen...), wieso sollte dies in Zukunft anders sein? Traue dir etwas zu!

✓ ***Orientiere dich an Vorbildern!***

Vielleicht hast du im Rahmen deines Studiums oder eines Praktikums bereits Menschen kennengelernt, die du in ihrem studentischen/beruflichen Werdegang oder ihrer beruflichen Situation bewunderst. Nimm sie dir zum Vorbild, versuche deinen Weg ähnlich zu gestalten!

✓ ***Suche dir Unterstützung!***

Rede mit deiner Familie, Personen aus deinem Freundeskreis oder mit Mitstudierenden über deine Zweifel. Vielleicht erfährst du durch sie eine andere Sichtweise deiner Probleme. Zudem werden sie dir in schwierigen Zeiten Rückhalt bieten.

✓ **Hab Vertrauen!**

Nicht alles im Leben lässt sich planen oder kontrollieren, auf manche Dinge wirst du keinen Einfluss nehmen können. Ein gewisses Vertrauen in die Zukunft wird dir deine Zuversicht erhalten.

Wenn deine Ängste jedoch zu groß werden und du das Gefühl hast, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein, scheue dich nicht, die psychologische Beratungsstelle deiner Hochschule aufzusuchen. Hier wirst du umgehend kompetente Unterstützung erhalten.

Auch wenn du während des Studiums feststellen solltest, dass du mit deinem Studiengang tatsächlich die falsche Wahl getroffen hast, ist dies kein Beinbruch. Stehe jedoch dazu und informiere dich über Alternativen. Hilfe findest du bei der Studienberatung und dem Berufsinformationszentrum.

## **Zum Schluss...**

...sollte dir nun bewusst sein, dass es sehr wichtig ist, Ziele vor Augen zu haben. Dennoch sollte man nicht zu verbissen agieren. Ein Ausgleich ist immer wichtig, denn die Studienzeit kannst du nicht mehrmals durchleben und du solltest sie auch auskosten. Dazu gehören natürlich Partys, sich einfach mal zurücklehnen und die Freiheit genießen. Wenn du dazu noch mehr wissen möchtest, dann schaue doch einfach in die anderen Module dieses Manuals, dort findest du z.B. Tipps zu Entspannungsübungen und zur Steigerung deiner Genussfähigkeit (**Modul 3**) sowie Anregungen zum Umgang mit deinem Leben in unterschiedlichen Welten (**Modul 2**). Deine Studienzeit sollte nämlich unvergesslich werden!

Zum Ausklang haben wir uns für dich auch poetisch mit dem Thema Zukunft auseinandergesetzt. Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen unseres Gedichtes und eine aufregende und erfolgreiche Studienzeit!

### **ZUKUNFT**

*Wie wird es sein, was wird wohl werden,  
in meinem Kopf entstehen Bilder.  
Verschwommen noch, aber klarer werdend,  
seh ich meine Zukunft hier auf Erden.*

*Das Geseh'ne zu erreichen, ach das wäre fabelhaft.  
Hab nun Ziele, die mich leiten und mich halten,  
kann meine Zukunft selbst gestalten,  
die Bilder geben mir dazu die Kraft.*

*Zuversichtlich blick ich in die Ferne,  
hab Vertrauen in mich selbst.  
Denn was wirklich einmal kommen mag,  
das wissen nur die Sterne.*

## Literatur

Arbeitsgemeinschaft Jugend und Bildung e.V. (2007). Gedankenspiel: du in einem Jahr. Verfügbar unter: [http://www.jugend-und-bildung.de/files/289/gedankenspiel\\_arbeitsblatt1.pdf](http://www.jugend-und-bildung.de/files/289/gedankenspiel_arbeitsblatt1.pdf) [letzter Zugriff: 13.12.2010].

Bechter, H. (2010). Zielsetzung – die Voraussetzung für den Erfolg! Verfügbar unter: <http://www.hbechter.at/Mentaltraining/Zielsetzung.htm> [letzter Zugriff: 09.12.2010].

Begemann, P. (2001). Keine Angst vor dem Studienende: Berufsorientiert studieren – überzeugend bewerben – souverän einsteigen. Frankfurt/Main: Campus-Verlag.

Hesse, J. & Schrader, H.C. (o.J.). Traum und Beruf: Den richtigen Job wählen. Verfügbar unter: <http://www.berufsstrategie.de/bewerbung-karriere-soft-skills/berufsorientierung-welcher-job-passt-zu-mir.php> [letzter Zugriff: 10.12.2010].

Krelhaus, L. (2009). Wer bin ich – wer will ich sein? : Ein Arbeitsbuch zur Selbstanalyse und Zukunftsgestaltung . München: mvg-Verlag.

Oettingen, G. & Gollwitzer, P. M. (2002). Theorien der modernen Zielpsychologie. In D. Frey & M. Irle (Hrsg.), Theorien der Sozialpsychologie (S. 51-73). Bern: Hans Huber-Verlag.

Rudolph, U. (2007). Lehrbuch Motivationspsychologie. Weinheim: Beltz Psychologie Verlag.

Schwarzer, R. (2004). Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie. Göttingen: Hogrefe.

## Weitere kommentierte Lesetipps

Begemann, P. (2001). Keine Angst vor dem Studieneinde: berufsorientiert studieren – überzeugend bewerben – souverän einsteigen. Frankfurt/Main: Campus-Verlag.

Dieses Buch beschreibt umfassend, was Studierende unternehmen können, um den persönlichen Traumjob zu finden und zu bekommen.

Engst, J. (2010): Professionelles Bewerben. Mannheim: Duden-Verlag.

Hier kannst du einen Überblick gewinnen, von der Stellensuche bis zum Vorstellungsgespräch. Außerdem werden Mappen- und Onlinebewerbungen thematisiert sowie zahlreiche Mustertexte und Fallbeispiele dargestellt.

Püttjer, C. & Schnierda, U. (2008): Das große Bewerbungshandbuch. Frankfurt/ Main: Campus-Verlag.

Dieser Ratgeber bietet zahlreiche Tipps für die Vorbereitung auf eine Bewerbung. Schriftliche Bewerbungen, Initiativbewerbungen, Online-Bewerbungen und das Vorstellungsgespräch werden ausführlich thematisiert. Eine CD-Rom mit interaktivem Bewerbungstraining ergänzt das breit gefächerte Angebot dieses Ratgebers.

## Kommentierte Internetlinks

<http://www.studium-ratgeber.de>

Hier findest du Informationen rund ums Thema Studium. Ergänzt wird das breit gefächerte Angebot mit Hinweisen zu Auslandspraktika, Beruf und Karriere sowie verschiedenen Downloads und interaktiven Tests zur individuellen Auslandsaufenthaltszeit und passenden Hochschule.

<http://www.macromedia.de/jobs/job-und-praktikumsboersen.html#c601>

<http://www.jobsuche-leichtgemacht.de/beste-praktikumsboersen.html>

Diese Internetseiten beinhalten zahlreiche weiterführende Links zu Stellenangeboten, Praktikumsplätzen im In- und Ausland, Aus- und Weiterbildungen im Studium sowie Bewerbungstipps.



## **Modul 5**

**Gemeinsam – besser als einsam?!**

### **Teamarbeit im Studium**

Eva Brunner

#### **Das Modul auf einen Blick**

Warum Teamarbeit im Studium?

Formen der Teamarbeit im Studium

Wie Teamarbeit im Studium nicht sein soll

Erfolgsfaktoren für die Teamarbeit im Studium

Checkliste und Arbeitsblätter

## Warum Teamarbeit im Studium?

Teamarbeit ist geprägt durch das Aufeinandertreffen unterschiedlicher Personen, die ein gemeinsames Ziel erreichen wollen. An der Hochschule kann dieses Ziel beispielsweise eine gemeinsame schriftliche Arbeit oder eine Präsentation sein. Die Organisation in Teams oder Arbeitsgruppen bringt dir dabei viele Vorteile (Fischer, 2002; Rost, 2010; Schaeper & Briedis, 2004; Silvia, 2007; Woschnak & Frischknecht, 2002):

- ✓ **Mehr wird möglich!**  
Umfassende Inhalte, die von dir alleine in dem vorgegebenen Zeitrahmen nicht bewältigt werden könnten, können im Team bearbeitet werden.
- ✓ **Perspektivenvielfalt nutzen!**  
Die unterschiedlichen Sichtweisen der Einzelnen führen zu einer verstärkten Auseinandersetzung mit den Inhalten. Komplexe Fragestellungen können gut bearbeitet werden; kritisches und mehrperspektivisches Wissen ist das Ergebnis.
- ✓ **Das Miteinander gestalten!**  
Teamarbeit bietet die Möglichkeit zur Interaktion. Du kannst dabei wesentliche Sozialkompetenzen wie etwa die Fähigkeiten zum adäquaten Informationsaustausch oder zur sozialen Beziehungsgestaltung trainieren.
- ✓ **Wir lernen fürs Leben!**  
Sozialkompetenzen spielen nicht nur in der studentischen Teamarbeit eine wichtige Rolle, sondern werden auch von der Arbeitswelt gefordert. Teamarbeit im Studium bereitet dich somit auf zukünftige berufliche Herausforderungen vor.
- ✓ **Das Miteinander ist eine konstruktive Quelle von Druck!**  
Wenn du in Einzelarbeit unter Motivationsmangel leidest, dann musst du dir deine eigenen Wege suchen, um dies zu überwinden. Arbeitest du aber im Team, mit gemeinsam vereinbarten Zielen und verteilten Arbeitsaufträgen, dann kann dies den Druck, das Motivationstief zu überwinden, auf konstruktive Weise erhöhen.

Das Modul „Gemeinsam – besser als einsam?! Teamarbeit im Studium“ soll dir helfen, die Vorteile von Zusammenarbeit nutzbar zu machen. Zu diesem Zwecke wird vor allem auf Erkenntnisse aus der Themenzentrierten Interaktion (TZI; Cohn, 1975) und aus dem Projektmanagement (z.B. Kuster et al., 2008) zurückgegriffen.

### Das Modul vermittelt...

- ✓ Wissen rund um das Thema Teamarbeit im Studium,
- ✓ Tipps und Tricks für die Gestaltung von Teamarbeit im Studium,
- ✓ Materialien, die dir die Teamarbeit im Studium erleichtern sowie
- ✓ Hinweise auf weiterführende Literatur und Internetlinks.

## Formen der Teamarbeit im Studium

Teamarbeit ist im Studium in den unterschiedlichen Kontexten gefragt. Mal wirst du eine Arbeitsgruppe bilden müssen, um eine gemeinsame Präsentation vorzubereiten und zu halten, mal wirst du die Aufgabe haben, eine gemeinsame schriftliche Arbeit zu verfassen. Derartige Teamarbeit wird zumeist im Zuge von Lehrveranstaltungen von Seiten der Lehrenden vorgegeben. Du wirst also aufgefordert, eine **formale Gruppe** zu bilden: Du wirst damit Teil einer Arbeitsgruppe, die aufgrund der Rahmenbedingungen deines Studiums nötig ist, um voranzukommen. Die Gruppe wird gebildet, um einen spezifischen vorgegebenen Zweck zu erfüllen (Hüsgen, 2005).

Darüber hinaus wirst du aber auch gewiss Mitglied **informaler Gruppen** sein: Du wirst mit anderen Studierenden Lerngruppen für die Prüfungsvorbereitung bilden oder dich auch in Schreibgruppen treffen, um mit anderen Studierenden über das Schreiben und damit verbundene Herausforderungen zu diskutieren (Hüsgen, 2005; Silvia, 2007). Zu diesen Zwecken trifft man sich meist mit Studierenden, mit denen „man gut kann“. Emotionale Nähe spielt also bei der Bildung informaler Gruppen eine große Rolle. Immerhin kannst du dir hier selbst aussuchen, mit wem du kooperieren willst. Aber Achtung: Vergiss nicht, dass du auch hier studienbezogene Ziele verfolgst! Ansonsten besteht nämlich die Gefahr, dass Themen, wie etwa die privaten Unternehmungen des letzten Wochenendes oder auch der neueste Kinofilm, in den Vordergrund rücken.



### Think about it!

Welchen Stellenwert nimmt Teamarbeit für dich im Studium ein?



---

---

---

---

---

---

---

---



## Think about it!

Welchen Gruppen (formal, informal) gehörst du momentan an?  
Welche unterschiedlichen studienbezogenen Ziele verfolgst du in diesen Gruppen?



Gruppe in der LV „Gesundheitspsychologie“

Ziele: Tauschzentrale für Mitschriften,  
gemeinsame Diskussion und Ausarbeitung  
der Prüfungsfragen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wie Teamarbeit im Studium nicht sein soll

Teamarbeit im Studium birgt allerdings nicht nur Vorteile. Sie kann zu einer Belastung und einer Quelle von Konflikten werden, wie dir die Geschichte „Geteiltes Leid ist halbes Leid?“ zeigen soll.

### „Geteiltes Leid ist halbes Leid?“

#### Eine Geschichte aus dem Hochschulalltag



Es ist Semesterstart, die Lehrveranstaltungen beginnen nach und nach. Martin belegt neben einigen Vorlesungen auch vertiefende Seminare. In einem davon fordert der Lehrende, Professor Müller, gleich zu Beginn die Studierenden auf, sich in Arbeitsgruppen zu je 5 Personen zu organisieren. Aufgabe ist es, zu einem vorgegebenen Thema eine umfassende Seminararbeit zu schreiben. Martin sieht zwei bekannte Gesichter im Raum, Klaus und Miriam. Mit ihnen hat er bereits im vergangenen Semester ein Referat gehalten. Die drei sind sich einig, erneut zusammenzuarbeiten und suchen noch nach zwei weiteren Mitgliedern für ihre Arbeitsgruppe. Nach einigem Hin und Her finden sich Florian und Susanne. Per Los wird der Arbeitsgruppe ein Thema zugewiesen und die Studierenden sind nun auf sich selbst gestellt. Martin macht den Vorschlag, dass man einen Termin vereinbaren sollte, um das weitere Vorgehen zu besprechen. Man verabredet sich für die nächste Woche im Café an der Hochschule. Telefonnummern und Emailadressen werden noch ausgetauscht. Am Tag des ersten Treffens finden sich alle im Café ein, nur eine Person fehlt: Susanne. Martin versucht, sie telefonisch zu erreichen, aber sie geht nicht ran. Die übrigen beschließen, mit der Besprechung und der Aufgabenverteilung zu starten und Susannes Part mitzubestimmen. Martin erklärt sich bereit, ihr alle Informationen und ihre Arbeitsaufträge zu mailen. Nach einer guten Stunde hat die Gruppe die Aufgaben fürs erste verteilt: Man hat sich dazu entschieden, dass die Unterthemen, die in der Seminararbeit enthalten sein sollen, von den Personen in Einzelarbeit vorbereitet werden. 2 Wochen vor der Abgabe wollen sich die Studierenden erneut treffen, um die einzelnen Beiträge zu sichten und die „Zusammenführung“ zu besprechen. Gleich nach dem Treffen schickt Martin eine Email an Susanne, erklärt darin das Vorgehen und nennt das Unterthema, das Susanne bearbeiten soll. Kurz darauf ruft Susanne an und entschuldigt sich, dass sie nicht gekommen ist, aber „es sei etwas dazwischen gekommen“. Den Teil der Seminararbeit, der ihr zugewiesen worden ist, werde sie auf jeden Fall fristgerecht vorbereiten.

Zwei Wochen vor Abgabe der Seminararbeit im Café an der Hochschule: Die Arbeitsgruppe trifft sich erneut und tauscht sich über die einzelnen vorbereiteten Abschnitte der

Seminararbeit aus. Martin ist mit seinem Part recht zufrieden, auch Miriam hat ihr Unterthema gut aufgearbeitet. Bei der Durchsicht der Ausarbeitungen von Klaus fallen gleich jede Menge Rechtschreibfehler auf und die Art, wie er zitiert, ist auch anders als bei Martin und Miriam. Darüber hinaus scheint der Inhalt eher bescheiden, aber auf jeden Fall noch brauchbar zu sein. Florians Unterlagen sind sehr gut vorbereitet. Lediglich eine Person glänzt erneut durch Abwesenheit: Susanne. Versuche, sie anzurufen oder anzumailen, scheitern. Der Abgabetermin der Arbeit rückt immer näher und die übrigen werden schön langsam nervös. Beinahe über Nacht muss Susannes Teil noch her, weshalb sich die Gruppe zu einer Krisensitzung trifft. Während Martin und Miriam an Susannes Inhalten arbeiten, fügen Florian und Klaus die einzelnen Dokumente zu einer Seminararbeit zusammen und schreiben die Einleitung. Plötzlich läutet Martins Telefon: Susanne ist auf dem Weg zur Hochschule, das Mail mit dem Krisensitzungstermin hat sie scheinbar gelesen. Als sie sich zur Arbeitsgruppe gesellt, herrscht angespannte Stimmung und es kommt zu einem Streit. Susanne versteht die Aufregung gar nicht, es sei ja noch eine Woche Zeit und sie habe schon an ihrem Thema gearbeitet, was sie mit einer mehr als fragwürdigen schriftlichen Aufarbeitung belegt. Florian meint, die Zeit dränge und es sei keine Zeit zum Streiten. Alle sollen nun einfach „zusammenhelfen“, um die Abgabe der Seminararbeit gut über die Bühne zu bringen. Susanne gesellt sich also zu Martin und Miriam und mit nicht gerade bester Laune vervollständigen sie Susannes Part.

Eine Woche später: Zeitgerecht, aber um viele Nerven ärmer, bringt Martin die Seminararbeit bei Professor Müller vorbei. Nach einigen Wochen bekommen die fünf Studierenden ihre Bewertung. Das schriftliche Feedback des Professors sieht wie folgt aus: „Alles in allem ist die Seminararbeit ordentlich gemacht. Manche Abschnitte bestechen durch hohen Präzisionsgrad und profunde Recherchen, andere wiederum wirken reduktionistisch, fast lieblos. Auffallend ist die uneinheitliche formale Gestaltung der Arbeit (z.B. unterschiedliche Zitationsarten).“ Nachdem es eine Einheitsnote gibt, erhalten alle ein „Befriedigend“.



### Think about it!

Wie bewertest du die Geschichte? Was haben die Studierenden in ihrer Zusammenarbeit gut gemacht und was war weniger gut?



**Gut an der Zusammenarbeit war ...**

**Weniger gut an der Zusammenarbeit war...**

Austausch der Kontaktdaten zu Beginn

Treffen in (zu) langen Intervallen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Erfolgsfaktoren für die Teamarbeit im Studium

Geschichten wie die beschriebene stellen im Hochschulalltag gewiss keinen Einzelfall dar. Letztendlich gibt es für dich wohl zwei Möglichkeiten damit umzugehen: Entweder du nimmst das als gegeben hin, sammelst schlechte Erfahrungen in der Teamarbeit und riskierst eventuell sogar schlechte Noten im Studium oder aber du betrachtest Teamarbeit als etwas, das nicht von alleine funktioniert und investierst in den gemeinsamen Erfolg. Letzterer Weg ist wohl augenscheinlich jener, den du lernen solltest zu gehen. Wenn du in einem Team arbeitest, solltest du dir die folgenden Empfehlungen zu Herzen nehmen (Rost, 2010):

### ✓ **Kommunikationswege erschließen!**

Gleich zu Beginn solltest du mit den anderen Gruppenmitgliedern die Kontaktdaten austauschen. Achte darauf, dass alle Personen von allen Handynummer und Emailadresse erhalten. Somit sind die Kommunikationswege für alle gleichermaßen erschlossen und du kannst jede/n aus der Gruppe kontaktieren.

### ✓ **Erstes Treffen vereinbaren!**

Auch wenn z.B. bis zur Abgabe der gemeinsamen Seminararbeit noch viel Zeit bleibt, vereinbare einen möglichst zeitnahen Termin mit deiner Gruppe, um das gemeinsame Vorgehen zu besprechen und festzulegen.

### ✓ **Gruppenregeln aufstellen und befolgen!**

Zu Beginn des ersten Treffens sollten gemeinsam Regeln diskutiert und aufgestellt werden. Diese bestimmen, WIE miteinander gearbeitet wird. Manche dieser Regeln scheinen auf den ersten Blick selbstverständlich. Doch erst die klare Formulierung sowie die Verpflichtung aller, sich daran zu halten, unterstreicht ihre Bedeutung und erzeugt Verbindlichkeit!

#### **Für den praktischen Gebrauch: Auswahl an Gruppenregeln**

(Birker & Birker, 2007; Silvia, 2007)

Jede Meinung zählt

Sich gegenseitig aussprechen lassen und einander nicht unterbrechen

Keine persönlichen Angriffe

Im Sagen und Tun authentisch sein

Sich an Abmachungen halten / Deadlines einhalten

### ✓ **Teamleader bestimmen!**

Ab einer Gruppengröße von vier Studierenden solltest du einen Gruppenleiter bestimmen (Rost, 2010). Dieser übernimmt die Moderation der gemeinsamen Treffen und achtet auf die Einhaltung der vereinbarten Regeln und Aufgaben.

### Was macht dich zu einem „guten“ Teamleader?

„Probieren geht über Studieren...“ – in jedem von uns steckt ein Teamleader, also: Probier' es einfach mal aus! Nur so kannst du feststellen, wie es dir in dieser Position geht, was dir leicht bzw. (noch) schwer fällt.

Folgend einige Aussagen, die mit „guten“ Teamleadern in Verbindung gebracht werden (vgl. TK, 2010, S. 42):

Leadership-Qualitäten befähigen dich...

- deine Gruppe zu motivieren und zu einem Ziel zu führen,
- Entschlossenheit und Engagement zu zeigen,
- neuartige Herausforderungen anzunehmen,
- andere mit deinem Optimismus und Einsatz anzustecken und zu inspirieren,
- deine Mitstudierende entsprechend ihrer Fähigkeiten um Einsatz zu bitten,
- die Beiträge aller wertzuschätzen,
- geschickt Aushandlungsprozesse in der Gruppe zu steuern und Kompromisse herbeizuführen.

Und wie treffen denn nun diese Eigenschaften auf dich zu? Mache dir entsprechende Vermerke und notiere, an welchen Eigenschaften du bei den nächsten Teamarbeiten arbeiten möchtest!



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ✓ **Gemeinsames Ziel klar definieren!**

Zu Beginn der gemeinsamen Arbeit sollte das Ziel festgelegt werden. Bei umfassenden Aufgabenstellungen macht es gewiss Sinn, Teilziele zu formulieren.

### Für den praktischen Gebrauch: Illustration von Ziel und Teilzielen

ZIEL: ABGABEFERTIGE ABSCHLUSSARBEIT

Mögliche Teilziele

- Durchführung der Literaturrecherche
- Sichtung relevanter Literatur in der Bibliothek
- Exzerpieren der Literatur für Kapitel A, B, C, D, etc.
- Erstellen der Kapitel A, B, C, D, etc.
- Prüfung formaler Aspekte der Arbeit (Rechtschreibung, Zitierweise etc.)
- ...

#### ✓ **Aufgabenverteilung vornehmen und dokumentieren!**

Basierend auf den formulierten Teilzielen sollen die damit verbundenen Aufgaben in der Gruppe verteilt werden. Die jeweiligen Deadlines müssen auch festgehalten werden.

Für den praktischen Gebrauch: Aufgabenliste		
AUFGABE	VERANTWORTLICH	DEADLINE
Erstellen des Kapitels A	Miriam	20.01.2011
Erstellen des Kapitels B	Martin	20.01.2011
...	...	...
Zusammenführen der Kapitel & Layout-Check	Martin & Miriam	30.01.2011
Finales Lektorat	Susanne & Florian	14.02.2011
Abgabe der finalen Abschlussarbeit per Mail	Florian	15.02.2010

#### ✓ **„Soziales Bummeln“ unterbinden! (Rost, 2010, S. 82)**

Die gemeinsamen Gruppentermine sind nicht dazu gedacht, sich über Freizeitaktivitäten oder andere Lehrveranstaltungen auszutauschen. Privater Kaffeetratsch darf nicht Einzug halten, sondern sollte in einem anderen Setting betrieben werden! Achte darauf, dass die Treffen im Zeichen des gemeinsamen Zieles stehen!

#### ✓ **Nie ohne nächsten Termin auseinander gehen!**

Trotz Tools wie etwa „Doodle“, die die Terminkoordination online unterstützen, sollte gleich zum Ende des Gruppentreffens der nächste Termin fixiert werden.

#### ✓ **Abwesende umgehend über die Inhalte des Treffens informieren!**

Im Optimalfall gibt es pro Treffen eine Person, die ein kurzes Protokoll zum Besprochenen verfasst und an alle schickt. Damit ist die Informationsweitergabe an abwesende Personen geregelt und der Stand der Diskussionen und Vereinbarungen für alle dokumentiert.



## Weiterführender Tipp

Lerne mit dem **Video „Gruppen richtig organisieren“** mehr über die Organisation unterschiedlicher Arbeitsgruppen!

<http://www.fu-berlin.de/studienberatung/e-learning/lernmodule/studienverlauf/index.html>

[Anm.: Das Video ist Teil der E-Learning Module, die die Studienberatung und Psychologische Beratung der FU Berlin anbietet.]



## Notizen zum Video

Notiere für dich, welche Empfehlungen du in deinen Arbeitsgruppen zukünftig berücksichtigen willst!



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Zur Erinnerung an die Inhalte des Moduls und als Hilfestellung für deine nächsten Gruppenarbeiten findest du auf den nächsten Seiten eine Checkliste für das erste Gruppentreffen, einen Vorschlag, wie du die Aufgabenverteilung in der Gruppe sowie deinen eigenen Arbeitsanteil dokumentieren kannst.

## Checkliste für das erste Treffen im Team

Damit bei der Teamarbeit nichts schief geht ... die folgenden Punkte solltest du beim ersten Treffen unbedingt berücksichtigen. Verwende die Liste und hake die Punkte der Reihe nach ab, um beim ersten Treffen nichts zu vergessen!

- ✓ Gruppenregeln diskutieren und aufstellen!
- ✓ Teamleader bestimmen!
- ✓ ProtokollantIn bestimmen!
- ✓ Gemeinsames Ziel / Teilziele definieren!
- ✓ Aufgabenverteilung vornehmen und Deadlines festlegen!
- ✓ Offene Fragen jeder Art klären!
- ✓ Termin für das nächste Treffen vereinbaren!
- ✓ Vorliegen der Kontaktdaten aller (Telefonnummer, Email) sicherstellen!





## Literatur

Birker, G. & Birker, K. (2007). Teamentwicklung und Konfliktmanagement. Effizienzsteigerung durch Kooperation. Berlin: Cornelsen.

Cohn, R.C. (1975). Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Stuttgart: Klett-Cotta.

Fischer, F. (2002). Gemeinsame Wissenskonstruktion – Theoretische und methodologische Aspekte. Psychologische Rundschau, 53, 119-134.

Hüssgen, M. (2005). Projektteams. Das Sechs-Ebenen-Modell zur Selbstreflexion im Team. Instrument und Einsatz. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kuster, J., Huber, E., Lippmann, R., Schmid, A., Schneider, E., Witschi, U. & Wüst, R. (2008). Handbuch Projektmanagement. Berlin: Springer.

Rost, F. (2010). Lern- und Arbeitstechniken für das Studium. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Schaeper, H. & Briedis, K. (2004). Kompetenzen von Hochschulabsolventinnen und Hochschulabsolventen, berufliche Anforderungen und Folgerungen für die Hochschulreform. Projektbericht. HIS, August 2004. Online in Internet: [http://www.bmbf.de/pub/his\\_projektbericht\\_08\\_04.pdf](http://www.bmbf.de/pub/his_projektbericht_08_04.pdf) [letzter Zugriff: 18.10.2010].

Silvia, P.J. (2007). How to write a lot. A practical guide to productive academic writing. Washington: APA.

TK (Hrsg.). (2010). Gesunde Lebenswelt Hochschule. Ein Praxishandbuch für den Weg zur Gesunden Hochschule. TK Hausdruckerei.

Woschnak, U. & Frischknecht, P.M. (2002). Schlüsselqualifikationen – Vom Arbeitsmarkt verlangt! Von der Hochschule gelehrt? Personal, 10, 26-30. Online in Internet: <http://e-collection.ethbib.ethz.ch/eserv/eth:26127/eth-26127-01.pdf> [letzter Zugriff: 15.10.2010].

## Weitere kommentierte Lesetipps

Kießling-Sonntag, J. (2005). Besprechungsmanagement. Meetings, Sitzungen und Konferenzen effektiv gestalten. Berlin: Cornelsen.

Dieses Buch bietet zahlreiche Tipps für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Besprechungen. Dies ist vor allem für die Realisierung von Arbeitsgruppen- bzw. Teamtreffen brauchbar. Gesprächsführung und –leitung sowie der Umgang mit Gruppenprozessen bieten zusätzlich Know-How für die erfolgreiche Gestaltung deiner Treffen. Ein guter Leitfaden, nicht nur für das Studium, sondern auch für den zukünftigen Beruf!

Langmaack, B. (2009). Einführung in die Themenzentrierte Interaktion (TZI). Leben rund ums Dreieck. Weinheim: Beltz.

Dieses Taschenbuch führt nicht nur kompakt in die TZI ein, sondern zeigt auch Anwendungsbeispiele aus unterschiedlichen Kontexten auf (z.B. Beratung, Politik, Hochschule). Es bietet dir eine profunde Grundlage für das Leiten von Lern- und Arbeitsgruppen.

Lipp, U. & Will, H. (2008). Das große Workshop-Buch. Konzeption, Inszenierung und Moderation von Klausuren, Besprechungen und Seminaren. Weinheim: Beltz.

In diesem Buch findest du unter anderem zahlreiche Ideen und Techniken für die Moderation von Gruppen und Empfehlungen für das Krisenmanagement. Damit hast du nicht nur die Gruppenarbeiten fest in Griff, sondern du findest in diesem Buch auch Inspiration für die Vorbereitung von Präsentationen. Entdecke kreative Alternativen zu dem „üblichen“ Präsentieren!

## Kommentierte Internetlinks

<http://www.ruth-cohn-institute.com/>

Hier findest du Informationen rund um die TZI.

<http://www.fu-berlin.de/studienberatung/e-learning/index.html>

Die Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin bietet den Studierenden via E-Learning unter dem Titel „Mit Erfolg studieren“ Inhalte unterschiedlicher Art an. Unter dem Link „Lernmodule“ findest du unter dem Stichwort „Studienverlauf“ einen eigenen Abschnitt, der sich mit Teamarbeit im Studium beschäftigt. Surfen zahlt sich hier sicher aus – entdecke weitere hilfreiche Materialien zu Themen wie etwa Schnelllesen oder Strategien zur Literaturbearbeitung!