

- Studienberatung und
Psychologische **Ber**atung

Beratungsjahrbuch 2011

Infoveranstaltung
für Studienbewerberinnen
und Studienbewerber.

Ich möchte an der
Freien Universität
Berlin studieren!



www.studienberatung.net



Inhalt

| | |
|-------------------|---|
| Vorwort | 5 |
|-------------------|---|

Kurzdarstellung

| | |
|---------------------------|---|
| Die Einrichtung | 6 |
|---------------------------|---|

Schwerpunktthemen

| | |
|---|---|
| Einführung von Self-Assessments an der Freien Universität Berlin. | 8 |
|---|---|

Info-Service

| | |
|--|----|
| Fünf Jahre Info-Service | 18 |
| Erfahrungsbericht Sarah Hostmann | 24 |
| Erfahrungsbericht Kathleen Schwarz | 27 |
| Exemplarische Dankschreiben | 30 |

Bachelor- und Masterstudiengänge

| | |
|--|----|
| Online Darstellung des Studienangebots | 34 |
| Studiengangsdarstellungen und Videostatements. | 38 |

| | |
|---|----|
| Studieren in Berlin und Brandenburg | 41 |
|---|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| Netzwerk Studienabschluss | 46 |
|-------------------------------------|----|

Projekte

| | |
|----------------|----|
| FUSS | 48 |
| ISFU. | 50 |

ZE-Intern

| | |
|------------------------------|----|
| Personal | 54 |
| Statistische Daten | 57 |

Messeteilnahmen

| | |
|-------------------------|----|
| inFU.tage | 66 |
| Studieren 200x. | 71 |

| | |
|--|----|
| Veranstaltungsreihe Uni im Gespräch | 74 |
| Erfahrungsbericht Johannes Nyc | 77 |
| Vortragsreihe | |
| Mit Erfolg durchs Studium | 80 |
| Psychologische Beratung im Internet: Chat | 82 |
| Kooperationen mit Psychotherapeutischen Ausbildungsinstituten | 85 |
| Kompass-Projekt | 86 |

Extras

| | |
|--|-----|
| Tagung „Studien(fach)beratung im Spannungsfeld zwischen Akquise und Abschreckung“ | 88 |
| FEDORA-Tagung 2009 | 90 |
| Weitere Tagungsbeiträge | 92 |
| Kooperationen | |
| Graduate Prospectus. | 98 |
| Netzwerk Wege ins Studium | 100 |

Veröffentlichungen

| | |
|---|-----|
| Zeitschriftenartikel /Auswahl | 102 |
| Veröffentlichungen von ZE-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern | 106 |
| Buchveröffentlichungen | 109 |

Pressespiegel

| | |
|---|-----|
| Presseberichterstattung /Auswahl. | 114 |
|---|-----|

Impressum

Herausgeber und Redaktion: Freie Universität Berlin, Zentraleinrichtung
 Studienberatung und Psychologische Beratung, Brümmerstr. 50, 14195 Berlin
www.fu-berlin.de/studienberatung

Redaktion: Hans-Werner Rückert, Freie Universität Berlin, Zentraleinrichtung
 Studienberatung und Psychologische Beratung

Layout und Satz: Katja Herrmann-Brentel, www.khb-grafik-design.de

Druck: az Druck und Datentechnik, Berlin

Fotos Titel: FU Berlin, kleine: David Ausserhofer, uviev/Fotolia, Robert Kneschke/Fotolia

Vorwort

Mit dem vorliegenden Beratungsjahrbuch setzen wir die Tradition fort, über die Arbeit der zurückliegenden Jahre Rechenschaft abzulegen und zukunftsbezogen die Projekte zu skizzieren, die uns weiterhin beschäftigen werden.

Im Jahr 2011 existiert die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin seit 34 Jahren. In den drei Jahren seit der Vorlage unseres Beratungsjahrbuch 2008 haben sich bestimmte Entwicklungen konsolidiert, andere sind nach wie vor im Fluss. Eine der zentralen Aufgaben, die Information der Studieninteressierten über das Studienangebot, wurde mit einem Relaunch der Darstellung im Internet optimiert. Der Info-Service der Freien Universität Berlin, 2005 zunächst in Zusammenarbeit mit den Bereichen Studierendenverwaltung sowie Bewerbung und Zulassung der Zentralen Universitätsverwaltung eingerichtet, hat inzwischen die früher in der Zentraleinrichtung für Datenverarbeitung (ZEDAT) angesiedelte Campus-Management Hotline integriert. Anfragen von Nutzern, die sich auf den Umgang mit dem elektronischen Studienverwaltungssystem beziehen, werden nun im Call Center und an drei Info-Countern umfassend beantwortet. Aktuell wird das Akademische Auslandsamt in die Front Office-Back Office-Strukturen des Info Service integriert. Ungefähr 40 speziell geschulte und supervidierte Studentische Hilfskräfte stellen einen umfassenden und höchst positiv aufgenommenen Service sicher.

Die Einführung von Online Self-Assessments (OSA) ist eines der laufenden Projekte. Wir sind mit der Koordination der Einführung dieser Studienwahl-Hilfen betraut und berichten in diesem Jahrbuch über den Stand der Dinge.

Neue Projekte betreffen eine Ausweitung des Services für Schulen und für internationale Studierende. Die Psychologische Beratung hat zusätzlich zur Einzelberatung und zum Workshop- und Trainingsprogramm eine neue, präventiv orientierte Vortragsreihe „Mit Erfolg durchs Studium“ gestartet.

Wir berichten außerdem über zwei Tagungen, die wir durchgeführt haben: „Studien(fach)beratung im Spannungsfeld zwischen Akquise und Abschreckung“, in Zusammenarbeit mit dem Weiterbildungszentrum der Freien Universität Berlin und die Tagung „Lifelong Guidance – the Key to Lifelong Learning“, in Zusammenarbeit mit FEDORA (Forum Européen de l’Orientation Académique/European Forum on Student Guidance), dem europaweiten Netzwerk von Hochschulberaterinnen und -beratern.

Längst nicht selbstverständlich ist es, dass in einer so relativ lange schon bestehenden Einrichtung ein immer noch hohes Innovationspotential der Routine entgegenwirkt und so immer wieder neue Projekte ausgedacht und durchgeführt werden. Für beides, bewährte Kollegialität und neue Ideen, bin ich meinen Kolleginnen und Kollegen dankbar! Ich bedanke mich bei allen, die unsere Arbeit gefördert und unterstützt haben und wünsche eine anregende Lektüre dieser Broschüre.

Hans-Werner Rückert

*Leiter der Zentraleinrichtung Studienberatung
und Psychologische Beratung
Hans-Werner Rückert*



Kurzdarstellung

Die Einrichtung

Kurzdarstellung der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin

Die Einrichtung und ihre Nutzung

Weltweit unterhält jede angesehene Hochschule eine Beratungsstelle, die als Academic Counseling Center Allgemeine Studienberatung und Psychologische Beratung anbietet. An der Freien Universität Berlin erfüllt die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung seit 34 Jahren diese Aufgaben. In diesem Zeitraum sind weit mehr als eine Million Beratungs- und Informationskontakte realisiert worden. Die Allgemeine Studienberatung ist seit dem Jahr 2005 Back-Office für den Info-Service FU Berlin, der als Front-Office die erste Anlaufstelle für alle bildet, die sich für ein Studium an der Freien Universität Berlin interessieren. Durch die Zusammenarbeit mit den Bereichen Studierendenverwaltung und Bewerbung und Zulassung der Abteilung V: Lehr- und Studienangelegenheiten der Zentralen Universitätsverwaltung, durch die Integration der Anfragen, die Promotionsanliegen oder den Umgang mit dem Studienverwaltungssystem Campus-Management betreffen, besteht ein umfassender Informationsservice, an den sich Studierende und Studieninteressenten mit allen studienbezogenen Anliegen zunächst wenden. Der Info-Service FU Berlin ist an drei Countern persönlich erreichbar (in der Studierendenverwaltung, Iltisstraße 1, in der Allgemeinen Studienberatung, Brümmerstraße 50 und im Foyer vor der Mesa II in der Otto-von-Simson-Str. 26). In einem Call-Center werden telefonisch und per E-Mail geäußerte Anliegen bearbeitet. Seit der Einrichtung des Info-Service FU Berlin wurden vom 1.6.2005-31.5.2010 insgesamt 828.177 Kontakte realisiert: es wurden 207.435 E-Mails beantwortet, 351.687 Telefongespräche durchgeführt und 261.321 Besucher an den Info-Countern gezählt. Das entspricht einer durchschnittlichen Anzahl

von 165.635 Beratungskontakten jährlich, 13.803 monatlich und 627 täglich. Die Quote der im Info-Service endgültig bearbeiteten Anliegen liegt durchschnittlich bei 84%, die anderen Anliegen werden in die angeschlossenen Back-Offices weiter geleitet.

In jedem Jahr werden Studieninformationstage durchgeführt, an deren zentralen Veranstaltungen im Henry-Ford-Bau der FU jeweils ca. 10.000 Studieninteressierte teilnehmen. Seit 2001 richtet die ZE in Zusammenarbeit mit dem Koordinierungsbüro „Studieren in Berlin und Brandenburg“ die Hochschulmesse „Studieren in Berlin und Brandenburg“ aus, die jeweils im Frühjahr im Berliner (Roten) Rathaus stattfindet und ebenfalls ca. 7.000 studieninteressierte Schüler, Lehrer und Eltern anzieht.

Von Anfang an sehr gut angenommen wurde die im Jahr 2006 gestartete und seitdem kontinuierlich weitergeführte Vortragsreihe „Uni im Gespräch“. An den 57 Abendveranstaltungen der Staffeln in den Schuljahren 2008/2009 und 2009/2010 nahmen über 2.000 Schülerinnen und Schüler sowie andere Studieninteressierte teil.

Seit Bestehen der Einrichtung nahmen knapp 23.466 Studierende das Beratungs- und Workshop-Angebot der Psychologischen Beratung in Anspruch. Im Zeitraum 2008-2010 kamen jährlich durchschnittlich ca. 900 Studierende zu Einzelgesprächen oder nahmen an Gruppen teil, beispielsweise um Redeängste in Seminaren zu überwinden, sich optimal auf systematisches Studieren und Prüfungen vorzubereiten oder sich im wissenschaftlichen Schreiben zu trainieren. Derzeit tragen

zwei Diplom-Psychologinnen und ein Diplom-Psychologe, die alle auch approbierte Psychologische PsychotherapeutInnen sind, davon eine auf halber Stelle, dieses Angebot. Sie halten außerdem in Zusammenarbeit mit Fachbereichen auf Einführungsveranstaltungen und in Examenscolloquien Vorträge über Wissenschaftliches Arbeiten und Examensvorbereitung, führen bestimmte Angebote wie Schreibwerkstätten in Seminaren der Fächer und in Graduiertenkollegs durch und beraten schon bestehende Arbeitsgruppen. Seit dem Jahr 2000 arbeiten zudem regelmäßig Psychologische Psychotherapeuten/innen in Ausbildung in der ZE mit. Speziell geschulte fortgeschrittene Studierende der (Klinischen) Psychologie arbeiten im regelmäßig angebotenen Chat der Psychologischen Beratung mit.

Seit 2003 haben wir intensiv den Einsatz von multimedialen E-Learning-Modulen zu Beratungszwecken erprobt. Nach einer Überarbeitung dieser Module im Berichtszeitraum stehen sie aktualisiert zur Verfügung. Viele Hochschulen im deutschsprachigen Raum haben Links auf sie gelegt.

Schriftliche Informationen

Als Basisinformation für Studieninteressierte gibt die Zentraleinrichtung die Broschüre „Von der Schule an die Freie Universität Berlin“ heraus, die jeweils aktualisiert zum Bewerbungszeitraum für das Wintersemester erscheint und eine Zusammenstellung der Studienfächer, ihrer bestehenden Zulassungsbeschränkungen und ihrer Abschlussmöglichkeiten enthält. Selbstverständlich verfügt die Einrichtung darüber hinaus über eine Fülle ständig aktualisierter Merkblätter zu Spezialthemen.

Nach der Einstellung des gedruckten „Studienhandbuchs FU Berlin“ mit der Ausgabe 2006/2007 wurde die Präsentation des grundständigen Studienangebots im Internet mehrfach vollständig überarbeitet und um die Darstellung der Master-Studiengänge der Freien Universität ergänzt. Derzeit sind wir mit der Erarbeitung einer englischsprachigen Darstellung aller Master-Studienangebote beschäftigt. Eine Kollegin wirkte mit bei der Erarbeitung des „Graduate Prospectus“ durch das Center for International Cooperation als englischsprachige Broschüre, die das Master-Studienangebot der internationalen Öffentlichkeit vermittelt.

Jährlich neu – im Auftrag der Landeskonferenz der Berliner Rektoren und Präsidenten (LKR) – gibt die Zentraleinrichtung außerdem den Schüler/innen-Studienführer „Studieren in Berlin und Brandenburg“ heraus. Durch einen seitens der LKR Berlin und der

Brandenburgischen Rektorenkonferenz (BLRK) gebilligten Projektantrag erscheinen seit dem Jahr 2007 getrennte Broschüren für das Bachelor- und das Masterstudium. Mehrfach fand ein kompletter Relaunch des entsprechenden Internetangebots statt.

Kooperationen

Neben den selbstverständlichen Kooperationen mit anderen Stellen der Studienberatung und der Psychologischen Beratung in der Hochschulregion Berlin-Brandenburg, organisiert unter anderem in der Arbeitsgruppe Studienberatung der Landeskonferenz der Rektoren und Präsidenten (LKR), existieren eine weitere Vielzahl von Zusammenarbeitsformen. Unser besonderes Augenmerk gilt der notwendigen Internationalisierung der Beratung im Hochschulbereich.

Die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin gilt als eine der angesehensten und innovativsten Einrichtungen der Hochschulberatung in der Bundesrepublik Deutschland. Die Arbeitskonzeptionen, insbesondere die der Gruppenberatungen, wurden von vielen anderen deutschen Beratungsstellen übernommen. Leiter und Mitarbeiter/innen der ZE führen Schulungen, Seminare und Supervisionen an anderen Hochschulstandorten durch und haben in einer Reihe von Veröffentlichungen – sowohl Monographien als auch Artikel – und in einer Vielzahl von Tagungsbeiträgen und Vorträgen ihre Konzeptionen und Erfahrungen sowie Implikationen ihrer beraterischen Tätigkeit der nationalen und internationalen Öffentlichkeit vorgestellt. Auf internationaler Ebene prägt die Zentraleinrichtung die Diskussion über die Entwicklung von Studien- und Psychologischer Beratung an Hochschulen außerdem mit durch aktive Beteiligung in verschiedenen internationalen Projekten und Arbeitsgruppen des Forum Européen de l'Orientation Académique (FEDORA). Mehrere Mitarbeiter/innen sind Mitglieder dieses EU-weiten Verbands von Beratern im Hochschulbereich. Der Leiter der ZE ist für die Jahre 2010-2013 gewählter Nationaler Koordinator für die Bundesrepublik Deutschland und gleichzeitig Präsident von FEDORA.

H.-W. Rückert

Schwerpunktthemen

Online Self Assessments an der Freien Universität



Baris Ünal

Ausgangslage:

Innerhalb eines Jahrzehnts haben sich die Gewohnheiten der Studieninteressierten im Bezug auf Studienorientierung grundlegend geändert. Noch vor einigen Jahren standen zu Bewerbungszeiten Ratsuchende in Reihen von bis zu 100 Metern vor der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin, um in einem persönlichen Gespräch Informationen aus erster Hand zu bekommen. Wer nicht erscheinen konnte, schickte einen Brief oder forderte per Postkarte gedrucktes Informationsmaterial an. Das Studienhandbuch war die Bibel derjenigen, die sich für ein Studium an der Freien Universität interessierten und zu Themen wie Bewerbung und Zulassung, Fächerkombination oder Studieninhalt umfassend vorbereitet sein wollten. In dem gleichen Maß, wie sich das Aufkommen postalischer Anfragen in den letzten Jahren verringerte, entspannte sich auch die Situation in der Einzelberatung der Studienberatung. Parallel zu den Gewohnheiten der Ratsuchenden ver-

lagerten sich die ersten Schritte der Studienorientierung ins Internet. Das Studienhandbuch erschien letztmalig 2006, alle Informationen sind inzwischen vollständig im Internet zu finden und werden dort laufend aktualisiert. Während im Jahr 2000 noch rund 10.000 E-Mails an die Studienberatung gesendet wurden, hat sich diese Zahl inzwischen vervielfacht (vgl. Artikel von Siegfried Engl zum Info-Service). Das Internet hat als Medium für zukünftige Studierende stark an Bedeutung gewonnen. Zusätzlich zu der Zeit die Studierende ohnehin durchschnittlich im Web verbringen lässt sich feststellen, dass sich auch die Suche nach Informationen immer stärker im Netz abspielt (vgl. Kleimann/Özkilic/Göcks¹). Die Ergebnisse der HISBUS-Erhebung aus dem Jahr 2008 zeigen, „dass das Internet als Medium für Informations- und Kommunikationsprozesse [...] aus dem studentischen Alltag nicht mehr wegzudenken ist.“²

Mit der Verlagerung des Informationsangebots ins Internet geht auch ein gestiegenes Informationsbedürfnis der Studieninteressierten einher. Die Einführung von Studiengebühren in vielen Bundesländern, die Einführung von Bachelor- und Masterstudiengängen und der damit oftmals einhergehende gestraffte Studienverlauf erhöhen den Druck auf die Studierenden, zielgerichtet und ohne lange Phasen der Um- oder Neuorientierung ihr Studium zu absolvieren. Dennoch geben in der Bachelorbefragung 2008 der Freien Universität 52 Prozent der Studierenden an, dass sie im Vorfeld der Aufnahme des Studiums eher schlecht über die Studienanforderungen informiert waren.³ Während im Bildungsbericht 2010 darauf hingewiesen wird, dass das bildungspolitische Ziel letztlich darin

¹Kleimann, B.; Özkilic, M.; Göcks, M.: *Studieren im Web 2.0. Studienbezogene Web- und E-Learning-Dienste*, HISBUS-Kurzinformation Nr. 21, Hannover 2008, S.5

²Ebd. S.5

³http://www.fu-berlin.de/praesidium/qm/bachelorbefragung/Bachelorbefragung_2008.pdf, S. 47

⁴Autorengruppe Bildungsberichterstattung: *Bildung in Deutschland 2010. Ein indikatorengestützter Bericht mit einer Analyse zu Perspektiven des Bildungswesens im demografischen Wandel*, Bielefeld 2008, S. 134

liege, eine hohe Studiennachfrage auch erfolgreich in eine steigende Zahl von Hochschulabschlüssen umzusetzen⁴, wird in der Exmatrikuliertenbefragung 2007 der Freien Universität Berlin deutlich, dass ein nicht unerheblicher Teil von Exmatrikulierten von einem Mangel an Informiertheit spricht: „Deutliche Defizite bestehen hinsichtlich der für eine Einschätzung der persönlichen Studieneignung und notwendigen zeitlichen Ressourcen sehr wichtigen Information zu Studienanforderungen und zur Studienorganisation.“⁵

Die Verschiebung der Informationssuche ins Internet sowie der Bedarf an adäquaten Mitteln, um sich als studieninteressierte Person zeitlich und räumlich unabhängig selbst einschätzen und eigene Erwartungen mit den Ansprüchen der jeweiligen Studiengänge abgleichen zu können weist auf die Möglichkeiten hin, die webbasierte Self-Assessment-Verfahren bieten.

Was sind Online-Self-Assessments und wozu sollen sie dienen?

Online Self Assessments (OSA) zur Studienorientierung sind in der Regel so aufgebaut, dass sie den Teilnehmern außer der reinen Aufbereitung von Studieninformationen im Internet hinaus auch die Möglichkeit bieten, interaktiv bei der Selbsteinschätzung für einen bestimmten Studiengang behilflich zu sein. Dabei kann es sich sowohl um diagnostische Bestandteile handeln, die den Teilnehmern eine Rückmeldung hinsichtlich einer besseren Passung zu den Studienfächern geben aber auch um Simulationen und Arbeitsproben, die eine möglichst realistische Vorschau auf das Studium und dessen Anforderungen ermöglichen. Hier wird bereits deutlich, dass es durchaus verschiedene Ansätze für Self-Assessments gibt. Schon seit einigen Jahren sind Online-Self-Assessments wie das „Borakel“ der Ruhr Universität Bochum⁶ oder „was-studiere-ich.de“⁷ der baden-württembergischen Hochschulen im Netz zu finden, die Rückmeldung über Talente und Stärken versprechen und klare Handlungsempfehlungen aussprechen. Die Online-Self-Assessments der Universität Freiburg hingegen versuchen Studieninteressierte mit den Studieninhalten vertraut zu machen und sie zu motivieren, sich interaktiv mit ihrer Passung für einen Studiengang auseinanderzusetzen. Hier spielen multimediale Elemente eine ebenso ausgeprägte Rolle wie psychodiagnostische Elemente. Die „Navigatoren“ der HAW Hamburg sind als Orientierungshilfe und virtuelle Studienorientierung konzipiert und bieten neben Elementen wie Videos und Fotostrecken beispielsweise

auch die Möglichkeit, sich selbst einzuschätzen und diese Einschätzung mit der Meinung von Lehrenden und Studierenden abzugleichen.⁸ Die Self-Assessments der RWTH Aachen wiederum testen fachspezifische Fähigkeiten und geben dementsprechend eine Rückmeldung über die eingeschätzte Eignung für einen Studiengang.⁹ An dieser Stelle wird deutlich, dass sich die Herangehensweise an das Thema Online-Self-Assessment zum Teil fundamental unterscheidet und zwischen Studierendenauswahl und Studierendeninformationen schwankt.

Wie ist die Situation an der Freien Universität Berlin?

Auch wenn mancherorts OSAs als reines Marketinginstrument betrachtet und eingesetzt werden, so spielt dieser Aspekt an dieser Stelle eine eher untergeordnete Rolle. Die Freie Universität Berlin ist nicht in der Situation, für sich und ihre Studiengänge Werbung betreiben zu müssen. Seit Jahre weisen die hohen Bewerberzahlen und die dementsprechend hohen Zulassungsgrenzen auf die Attraktivität des Studienstandortes hin und führen dazu, dass rein vom Notendurchschnitt sehr qualifizierte Abiturienten an die Freie Universität kommen. In erster Linie geht es bei den OSAs für die Freie Universität also darum, Fehlvorstellungen zu korrigieren, Informationen auf eine zeitgemäße Weise zu vermitteln und den Studieninteressierten bei der Suche nach zu ihnen passenden Studiengängen behilflich zu sein. Studienzeitverlängerung, Fachwechsel oder Studienabbrüche können so verringert und die Studienzufriedenheit erhöht werden. Dass es darüber hinaus durch die Implementierung von Online-Self-Assessments auch einen Marketing-Effekt für die Freie Universität gibt – selbst wenn Studieninteressierte letztendlich nicht hier studieren – ist ein nicht zu unterschätzender langfristig wirkender Nebeneffekt. Eine Hochschule die signalisiert, dass sie sich um ihre Studierenden kümmert und sie angemessen betreut, profitiert von diesem Image beispielsweise spätestens dann, wenn es um gute Masterstudierende und Promovierende geht.

⁴http://www.fu-berlin.de/praesidium/qm/media/Exmatrikuliertenbefragung_FU_2007.pdf, S.8

⁶<http://www.ruhr-uni-bochum.de/borakel/>

⁷Vgl. Hell, Benedikt; Päßler, Katja; Schuler, Heinz: „was-studiere-ich.de“ – Konzept, Nutzen und Anwendungsmöglichkeiten, in: Zeitschrift für Beratung und Studium, 1/2009, Bielefeld 2009, S. 9-14

⁸<http://www.haw-navigator.de/>

⁹Vgl. Heukamp, Verena; Putz, Daniel; Milbradt, Annika; Hornke, Lutz F.: Internetbasierte Self-Assessments zur Unterstützung der Studienentscheidung, in: Zeitschrift für Beratung und Studium, 1/2009, Bielefeld 2009, S.2-8

Bereits seit dem Jahr 2006 hat die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung auf die zunehmende Rolle von Online-Self-Assessments in Deutschland hingewiesen und angeboten, gemeinsam mit den Fachbereichen OSAs zu sichten und zu adaptieren oder eigene Verfahren zu entwickeln und zu implementieren. Im Juni 2009 wurde zu diesem Thema unter dem Titel „Studien(fach)beratung im Spannungsfeld zwischen Akquise und Abschreckung“ eine Fachtagung an der Freien Universität durchgeführt. In

der geltenden Zielvereinbarung zwischen dem Präsidium und der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung ist die ZE inzwischen mit einer beratenden und koordinierenden Funktion hinsichtlich der Einführung fachbezogener Self-Assessment-Verfahren beauftragt worden. Seit dem 01.12.2009 bin ich, Baris Ünal, befristet für 2 Jahre mit der Projektleitung beauftragt. Der

Zeitplan sieht für diese 2 Jahre vor

- eine Bestandsaufnahme von OSAs in Deutschland vorzunehmen
- einen Überblick der OSA-Aktivitäten an der Freien Universität zu gewinnen
- Geeignete Studiengänge für Pilotprojekte in den Fachbereichen zu identifizieren
- Die technische Umsetzbarkeit von OSAs an der Freien Universität zu ermitteln
- Mit den Pilotprojekten prototypische OSAs zu entwickeln und dem Präsidium als Entscheidungsgrundlage vorzustellen

Langfristig sollen so die Rahmenbedingungen geschaffen werden, dass unterschiedliche Studiengänge an der Freien Universität Berlin Online-Self-Assessments herstellen lassen können und sich dabei eines etablierten Gerüsts bedienen. Dadurch, dass bereits entwickelte und allgemeingültige Bestandteile erneut verwendet werden können, werden die Produktionskosten je OSA so niedrig wie möglich gehalten, Aufbau und Ablauf der OSAs ähneln sich und bieten einen hohen Wiedererkennungswert und vermeiden nach Möglichkeit „Wildwuchs“ in der Außendarstellung.

Ergebnisse der Bestandsaufnahme

Die Ergebnisse der Befragung der dezentralen OSA-Aktiven ergaben ein sehr heterogenes Bild. Die angestrebten Verfahren reichen von vorwiegend multimedialer Information bis zu kognitiven Wissenstests;

es werden eigenentwickelte „Insellösungen“ angestrebt, aber auch lediglich Verlinkungen mit externen Angeboten vorgeschlagen. Der Entwicklungsstand der Projekte ist ebenfalls sehr unterschiedlich: Manche sind lediglich intendiert, für andere gibt es Planungen und einige sind in der Entwicklung bereits fortgeschritten. Die angegebenen Wünsche nach zentraler Unterstützung reichen von der Bereitstellung von Finanzmitteln über Hilfe bei der Erstellung eines fachübergreifenden, allgemeinen Teils für fachbezogene OSA bis hin zu Unterstützung bei der technischen Umsetzung und insbesondere zu Begleitforschung. Konkrete Arbeit an Online-Self-Assessments gibt es bereits beim Fachbereich Geowissenschaften sowie beim Fachbereich Physik. Während das OSA der Geographischen Wissenschaften in Zusammenarbeit mit CeDIS entstand, ist das Assessment der Physik auf der Basis des „testmaker“ der RWTH Aachen konzipiert und wird eignungsdiagnostisch ausgerichtet sein. Der Master-Studiengang Finance, Accounting, Taxation & Supplements hat ein Self-Assessment eingerichtet, welches ebenso wie das OSA der Physik auf dem „testmaker“ basiert und für den Studiengang relevantes Fachwissen abfragt¹⁰. Nach der Durchführung des Tests wird dem Teilnehmer auf der Grundlage der Ergebnisse eine Bewerbung empfohlen oder von ihr abgeraten.

Im Laufe der Bestandsaufnahme wurden mit verschiedenen Anbietern Gespräche über die technische Umsetzung von OSAs geführt. Das Center für Digitale Systeme (CeDIS) der Freien Universität konnte eine Variante auf Grundlage des Content Management Systems Fiona und der Testplattform LPLUS aufzeigen. Die Hamburger Firma CYQUEST, die schon Self-Assessments für Hochschulen produziert hat (u.a. HAW Hamburg, Leuphana Universität Lüneburg, Hochschule Niederrhein, aktuell Georg-August-Universität Göttingen) bietet mit ihren „Navigatoren“ eine Eigenentwicklung mit webbasierten eignungsdiagnostischen Fremdauswahlverfahren und hochschulspezifisch erstellten virtuellen Studienberatungsmodulen und Self-Assessment Verfahren an. Das Berliner Unternehmen „iversity“ hatte als Ausgründung der Freien Universität Berlin bislang in erster Linie an interdisziplinären Onlineplattformen für Forschung und Lehre mitgewirkt und sich dabei mit dem Thema der „social communities“ profiliert. Mit „iversity“ wurde der erste Prototyp in Zusammenarbeit mit dem Studiengang Publizistik und Kommunikationswissenschaft angefertigt.

¹⁰<http://userpage.fu-berlin.de/facts>

Das Anforderungsprofil

Allen Gesprächspartnern wurde ein umfassendes Anforderungsprofil an zu entwickelnde Online-Self-Assessments vorgelegt, welches im Folgenden aufgelistet wird:

Corporate Design: Das OSA wird von den Webseiten der Freien Universität gestartet und passt sich an das Corporate Design an. Für den Nutzer ist erkenntlich, dass es sich um ein Angebot der Freien Universität-Berlin handelt.

Anmeldefunktion: Es wird langfristig die Möglichkeit einer Anmeldefunktion benötigt, die gewährleistet, dass ein unterbrochenes OSA wieder aufgenommen werden kann. Für die Anmeldung ist ein Benutzername sowie ein Passwort ausreichend, so dass der Nutzer schnell mit der Durchführung des OSA beginnen kann. In einem weiteren Schritt sollte allerdings gewährleistet sein, dass auch die Anmeldung unter Angabe der E-Mailadresse sowie einiger persönlicher Daten möglich ist.

Datenschutz: Für die Erhebung statistisch relevanter Informationen wird eine Funktion benötigt, die auch den datenschutzrechtlich sicheren Umgang mit den erhobenen Daten gewährleistet. Sollten Teilnehmer sich nicht mit ihren echten Daten anmelden wollen, muss die Durchführung des OSA mit einem Testaccount möglich sein.

Fortschrittsanzeige und Navigation: Das OSA muss so strukturiert werden können, dass dem Nutzer zu jedem Zeitpunkt klar ist, an welcher Stelle im OSA er sich befindet.

Struktur und Navigation: Es muss eine Möglichkeit geben, an bestimmten Stellen innerhalb eines OSAs verschiedene Wege gehen zu können und letztendlich wieder auf dem Hauptstrang anzukommen. Der Nutzer muss die Möglichkeit haben, für ihn irrelevante Punkte zu überspringen und verschiedene Teile des OSA in der für ihn interessanten Reihenfolge durchzuführen. Es wird zudem eine Vor- und Zurück-Navigation gebraucht, die unabhängig vom genutzten Internetbrowser ist.

Eine streng lineare Vorgehensweise ist nicht erwünscht. Sollten OSA in der Zukunft einen für die Zulassung zu einem Studium verbindlichen Cha-

rakter bekommen, müsste diese Funktion ggf. nachträglich implementiert werden.

Bilder, Bildergalerien, Grafiken: Das OSA muss in der Lage sein, Bilder an verschiedenen Stellen des Bildschirms einzubauen. Einzelne Bilder können bei einem Klick in einem neuen Fenster o.ä. vergrößert betrachtet werden. Per Klick können Bildergalerien gestartet werden. Es wird gewünscht, dass bestimmte Elemente („Module“) als Template verfügbar sind.

Erwartungsabgleich, Feedback: Es wird eine Funktion benötigt, mit der Multiple-Choice-Fragen beantwortet und Lückentexte ausgefüllt werden können (bspw. mit Drop-Down-Auswahlmöglichkeiten). Auch hier wäre es wünschenswert, wenn diese Elemente als vordefinierte, aber anpassbare Module eingefügt werden könnten (z.B. „...hier ein Umfrage-Modul einfügen.“), mit Variablen wie: Anzahl der Fragen, Antwortmöglichkeiten (Ja/Nein, numerische Werte, etc.)...Wichtig auch: Dynamische Fragen; Wenn Frage 1 = Ja, dann stelle Frage 2, sonst fahre fort bei Frage 3,...).

Videos: Einbau von Videos aus der Sicht von Lehrenden, Studierenden oder Absolventen, Mitschnitte aus Veranstaltungen, Exkursionen o.ä.

Barrierefreiheit: Die Inhalte der Videos müssen auch in reiner Textform darstellbar sein, so dass gewährleistet werden kann, dass Nutzer mit schwacher Internetverbindung dennoch nicht von den Inhalten ausgeschlossen werden. Alternativ müssen Medien in unterschiedlicher Streamingqualitäten angeboten werden können.

(Flash-) Animationen: Um ein möglichst gleichbleibendes Designkonzept zu erhalten, sollten Templates vorgefertigt werden, um in die verschiedenen OSAs in angepasster Form eingebettet werden zu können.

Wie sollen die OSAs an der Freien Universität aufgebaut sein?

Ein OSA kann – wenn alle Elemente wie Videos und Beispielaufgaben mit eingerechnet werden – zwischen 10 und 60 Minuten dauern. Längere Bearbeitungszeiten insbesondere für den Informationsteil sollten nach Möglichkeit vermieden werden.

Der grundlegende Aufbau der Online-Self-Assessments soll einen hohen Wiedererkennungswert bieten, so dass sich die Teilnehmer in der Struktur schnell zu recht finden.

Einstieg: Worum geht es in einem OSA? Was kann ein OSA leisten? Worauf sollte sich ein Nutzer des OSAs konzentrieren? Wie ist das OSA aufgebaut?

Begrüßung: Der Studiengang spricht den Nutzer direkt an

Formales: Wie kann der Studiengang studiert werden, wie ist er aufgebaut? Ist es ein Mono- oder ein Kombi-Bachelor, welchen Umfang kann dieser Studiengang in einer Fächerkombination einnehmen?

Inhaltliches: Was passiert in diesem Studiengang, womit beschäftigen sich Studierende? Was sind typische Fragestellungen? Welche Schwerpunkte ergeben sich im Verlauf dieses Studiums, was sind deren Charakteristika? Was lernen Studierende in diesem Studiengang, was für Qualifikationen erwerben sie?

Voraussetzungen: Was sollten Interessierte mitbringen? Welche Dinge sollten für diesen Studiengang berücksichtigt werden? Gibt es Qualitäten, die schon vor Studienbeginn vorhanden sein sollten, welche Fähigkeiten sind während des Studiums von Bedeutung?

Standort: Was sind die Standortvorteile dieses Studiengangs, wie grenzt man sich zu anderen Studiengängen, Hochschulen und Studienstandorten ab?

Ausblick: Was kann man später einmal machen, wofür ist dieses Studium gut? Für welche Tätigkeiten ist man später geeignet? Welche weiterführenden Studiengänge bieten sich an? Wo verbleiben Absolventen nach Abschluss des Studiums? Wie gut sind die Arbeitsmarktperspektiven?

Erste Projektphase

In der ersten Projektphase wurden die möglichen Pilotstudiengänge identifiziert. Erste Gespräche mit den Studiengängen Kunstgeschichte (Fachbereich Geschichts- und Kulturwissenschaften) Betriebswirtschaftslehre (Fachbereich Wirtschaftswissenschaft) sowie Publizistik- und Kommunikationswissenschaft (Fachbereich Politik- und Sozialwissenschaft) ergaben ein uneinheitliches Bild, insbesondere was die Finan-

zierungsmöglichkeiten durch die Fachbereiche anbelangt. Ähnliche Sorgen bremsten die Bestrebungen der Sozialkunde und Lateinamerikastudien, sich zum jetzigen Zeitpunkt stärker in das Projekt zu engagieren. Allen Gesprächspartnern wurde empfohlen, sich weiterhin über die zu vermittelnden Inhalte aus den jeweiligen Studiengängen zu einigen, damit zu einem möglichen späteren Zeitpunkt die Umsetzung schneller vonstattengehen kann. Die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung hat sich aus diesem Grund entschieden, den ersten Prototypen mit dem Studiengang Publizistik- und Kommunikationswissenschaft aus eigenen Mitteln zu finanzieren, da dort die inhaltlichen Vorüberlegungen zum Thema OSA bei den zuständigen Personen in der Studienfachberatung am weitesten fortgeschritten waren. Mit dem neuen Prototypen in Zusammenarbeit mit „iversity“, der Arbeit von CeDIS mit dem Fachbereich Geowissenschaften und den bisher im Netz verfügbaren Online-Self-Assessments kann dem Präsidium eine umfassende Entscheidungsgrundlage für die Produktion weiterer OSAs geliefert werden.

Arbeitsschritte

In drei Workshops wurden die zu behandelnden Themen für den OSA-Prototypen im Studiengang Publizistik- und Kommunikationswissenschaft herausgearbeitet. Anwesend waren dabei in unterschiedlichen Zusammensetzungen Vertreter aus dem Fachbereich und dem Studiengang, aus Studienfachberatung, allgemeiner Studienberatung und Psychologischer Beratung sowie von technischer Seite von „iversity“. Innerhalb eines Monats konnten so die Inhalte festgelegt und dargestellt umgesetzt werden, erste Präsentationen der Ergebnisse vor der Institutsleitung, Frau Prof. Barbara Pfetsch, dem Institutsrat sowie dem Vizepräsidenten der Freien Universität, Prof. Dr. Michael Bongardt wurden durchweg positiv aufgenommen.

OSA Publizistik- und Kommunikationswissenschaft

An folgender Stelle sind exemplarisch Eindrücke aus dem Prototypen des PuK-OSAs zu sehen (Stand 04.11.2010)



Das OSA ist dem Webauftritt der Freien Universität Berlin angepasst, sowohl was die Corporate Identity beispielsweise in der Farbgebung als auch die Bedienbarkeit anbelangt. Der Teilnehmer hat die Möglichkeit, an drei Stellen in das OSA „einzusteigen“ oder das OSA linear zu durchlaufen. Der Einstieg erfolgt mit mehreren Videostatements von Lehrenden und Studierenden des Fachs und einer kurzen, prägnanten Zusammenfassung des Studiengangs.



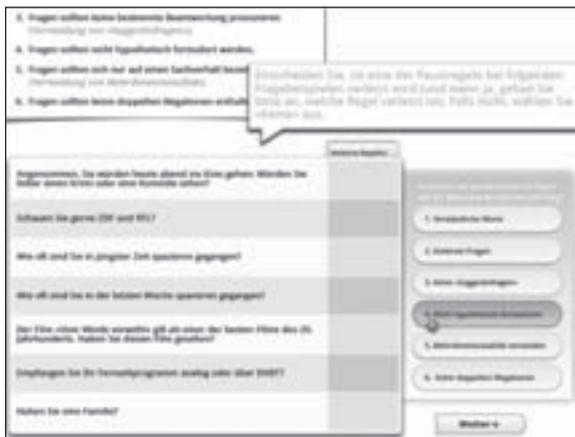
Ein Exkurs zum wissenschaftlichen Arbeiten ist eines der Module im OSA, das auch für andere Studiengänge genutzt werden kann. Die Informationen in Textform sind durch Schaubilder ergänzt, die per Klick vergrößert werden können. An der oberen Leiste sind zum einen die einzelnen Komponenten des OSAs in einer „Zeitleiste“ erkennbar, der Teilnehmer sieht also jederzeit, welcher Fortschritt erzielt wurde und wie viel Weg noch vor ihm liegt.

Mit den „breadcrumbs“, den einzelnen Punkten unterhalb der Leiste kann darüber hinaus gesehen werden, wie viele Unterpunkte innerhalb einer Komponente schon durchlaufen wurden. Mit dem Überblick über die Studienmodule bekommen Studieninteressierte alle unterschiedlichen Schwerpunkte innerhalb des Studiengangs aufgezeigt. Bei tiefergehendem Interesse für einen Bereich werden per Mausklick weiterführende Interviews in Form von Texten oder Videos eingeblendet und können abgespielt werden.

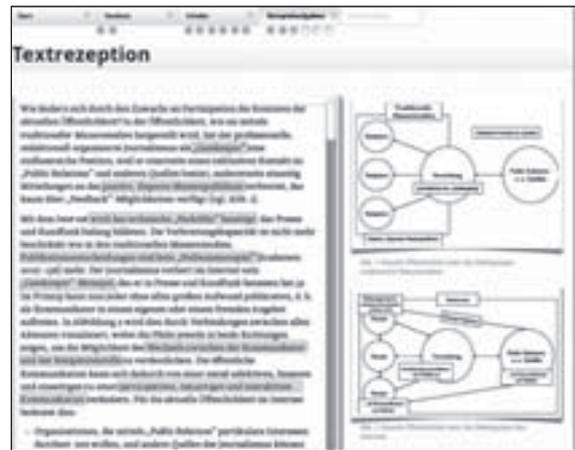
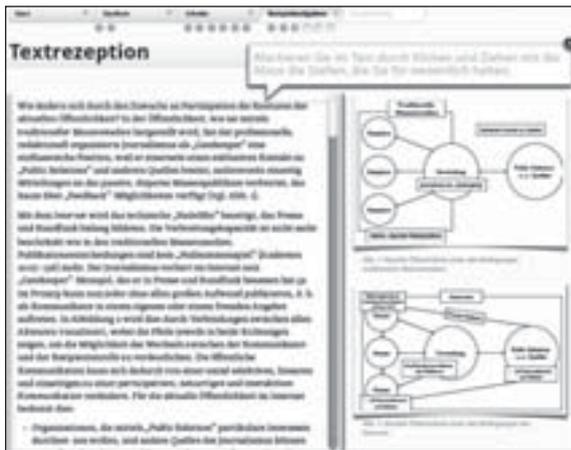


Im weiteren Verlauf des OSAs kommt es mit den Beispielaufgaben zu den Bestandteilen, die dem „Assessment“, der Einschätzung und Selbstevaluation näher kommen. Für den Studiengang relevante Methoden, Arbeitstechniken und Themen sind interaktiv erfahrbar und geben dem Teilnehmer die Möglichkeit, unmittelbar das Fach zu „erleben“ und darüber hinaus ein Feedback zu erhalten. Mit einem Schieberegler kann der Wahrheitsgehalt von Aussagen im Bezug auf zu interpretierende Statistiken gegeben werden, auf falsche Antworten wird mit einem kurzen Textfeld eine Korrektur eingeblendet.

An anderer Stelle können per „drag and drop“ Fragen und Antworten in ihre richtige Beziehung zueinander gesetzt werden.

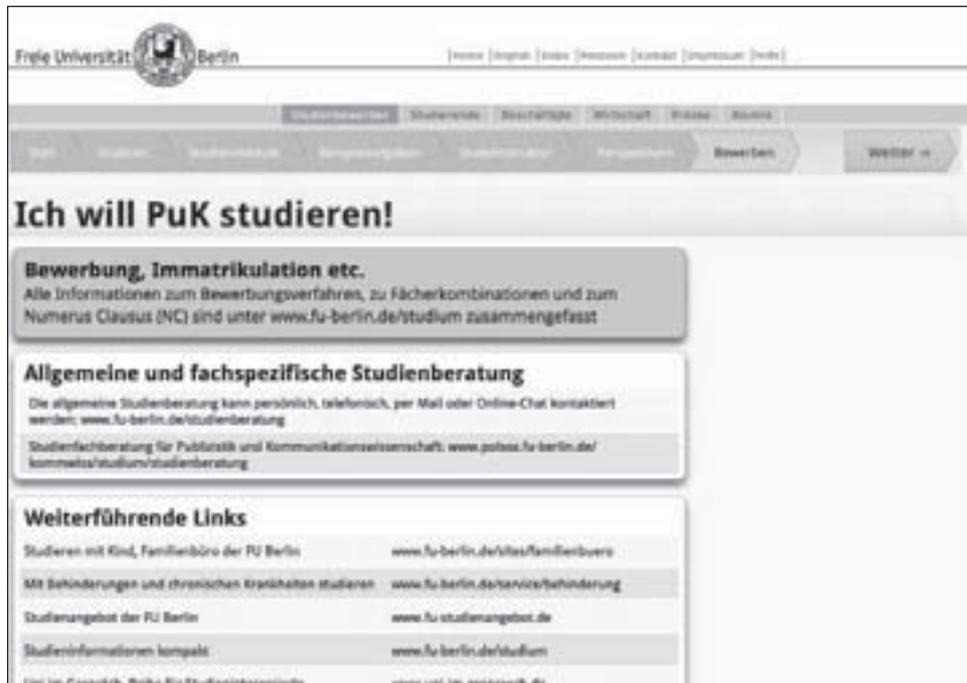


Ein weiteres interaktives Element wurde in einer Beispielaufgabe zu aktiver Textrezeption verarbeitet. Der Teilnehmer hat die Aufgabe, mit einem virtuellen Textmarker ihm wichtig erscheinende Textpassagen zu markieren und in einem anschließenden Teil zu überprüfen, ob mit den ausgewählten Stellen später gestellte Fragestellungen beantwortet werden können.



Eine Komponente des OSAs, die ebenso wie beispielsweise das Modul zum wissenschaftlichen Arbeiten in vielen weiteren OSAs genutzt werden kann, ist der Stundenplan. Eine typische Semesterwoche wird mit typischen Veranstaltungen des Fachs gefüllt, ebenso wie auch mit beispielhaften Veranstaltungen für das Nebenfach oder der Zeit, die für die Arbeit in Bibliotheken anfällt, für die Referatgruppe aufgebracht werden muss oder für Anfahrt und Mensa benötigt wird. Jedes einzelne Element im Stundenplan enthält weiterführende Informationen in Textform, als Videostatement oder als weiterführender Link zu E-Learning-Modulen mit Themen wie „Zeitmanagement“ oder „Schneller Lesen“.





Um Studieninteressierte im Anschluss an ein OSA mit den gewonnenen Erkenntnissen nicht alleine zu lassen, sind zu guter Letzt noch alle wichtigen weiteren Links zusammengefasst – je nach Situation beispielsweise direkt zu den bürokratischen Informationen zur Bewerbung oder doch zu weiterführenden Gesprächen in der Studienberatung oder Studienfachberatung.

Es soll an dieser Stelle deutlich werden, dass ein Online-Self-Assessment nicht als Ersatz für die Studienberatung oder Studienfachberatung angesehen werden kann und soll. Ein OSA funktioniert meiner Meinung nach am effektivsten komplementär zu der interpersonellen Beratung, wo auf den Ratsuchenden individuell eingegangen werden kann.

Ein OSA kann dagegen aber auch wirkungsvoll bei Themen sein, die in der Einzelberatung nicht behandelt werden können. Studieninteressierte haben die Möglichkeit, sich noch vor der Bewerbung intensiv mit den Inhalten eines Studiengangs auseinanderzusetzen, Originaltöne von Lehrenden und Studierenden zu hören und beispielhafte Aufgaben zu bearbeiten. Man bekommt im besten Fall ein Gefühl für die Herangehensweise an den Studiengang vermittelt, ahnt was Lehrende von einem zukünftigen Studierenden erwarten und bekommt einen Eindruck von der Stimmung, dem Umgangston und der Atmosphäre am Institut. Die Studienberatungen und Studienfachberatungen

können im Anschluss effektiver mit den Ratsuchenden arbeiten, denn sie haben Menschen vor sich, die sich schon mit dem Studiengang beschäftigt, an vielen Stellen auch schon ein Feedback erhalten haben. Jetzt kann viel individueller auf die jeweilige Person und ihre Situation eingegangen werden: Wenn die Vorkenntnisse in Statistik nicht ausreichend sind, sollte man dann eher nicht Publizistik studieren? Ist es falsch, Publizistik zu studieren wenn man später als Redakteur für eine Tageszeitung schreiben möchte? Welche Praktika sind empfehlenswert, um einen guten Eindruck vom Arbeitsleben zu bekommen? Was macht man, wenn man den erforderlichen Abiturschnitt nicht hat aber sicher ist, einen Medienstudiengang studieren zu wollen? Im besten Fall sind gut gemachte Online-Self-Assessments im Verbund mit den allgemeinen Studienberatungen und den Studienfachberatungen dabei behilflich, dass sich Studieninteressierte bewusst für einen Studiengang entscheiden und mit angebrachten Erwartungen und realistischer Selbsteinschätzung ins Studium starten.

Info-Service Freie Universität Berlin: Entwicklung und Perspektiven



Siegfried Engl

Im Frühjahr 2005 wurde der Info-Service der Freien Universität Berlin zunächst als Front-Office der Bereiche „Allgemeine Studienberatung“, „Studierendenverwaltung“ sowie „Bewerbung“ eingerichtet. Im Beratungsjahrbuch 2008 wurde die Entwicklung in den ersten beiden Jahren bereits ausführlich dargestellt.

Im Jahr 2008 wurde auf Wunsch der Hochschulleitung ein Konzept zur Integration weiterer Servicebereiche der Freien Universität Berlin in den Info-Service erarbeitet. Zunächst sollte dabei die Konvergenz des Info-Service mit der Campus-Management-Hotline der ZEDAT (Zentraleinrichtung Datenverarbeitung), die dort seit Herbst 2005 angesiedelt war, fokussiert werden.

Im Folgenden wird dieses Konzept kurz skizziert.

Konvergenz der Hotlines – Gesamtkonzept: Konsolidierung, Kooperation und Verstetigung der Supportstrukturen

Nach Ende der zweiten Projektphase des Info-Service sowie der CM-/IT-Hotline der ZEDAT am 30.9.2009 (Auslaufen der meisten Hilfskraft-Verträge) ist es dringend geboten, die etablierten Serviceangebote neu strukturiert fortzuführen. Die zentralen Zuschüsse für diese Arbeitsbereiche werden dann, wenn auch erheblich reduziert, dauerhaft im Haushalt der beiden kooperierenden Einrichtungen eingestellt, um Planungssicherheit zu schaffen. Es wird für die Nutzer ein gemeinsames Portal „Info-Service Studium und IT“ (IT-Hotline) geschaffen, das die Serviceangebote transparent darstellt. In allen Servicebereichen gelten dieselben Qualitäts- und Organisationstandards. Zur

intensiveren Kooperation wird eine Koordinierungsgruppe eingerichtet, die zum 1.1.2009 die Arbeit aufnimmt. Ziel ist es, die Servicestrukturen zu verbessern und Effizienzgewinne zu realisieren. Die Organisation des Service selbst, insbesondere des Backoffice geschieht in der Verantwortung der angeschlossenen Bereiche. Softwarelösungen werden nach einer erfolgreichen Testphase gemeinsam genutzt.

Die Aufgaben der bisherigen CM-Hotline werden vom „Info-Service Studium“ übernommen. Dadurch entfallen im Bereich der ZEDAT-Hotlines 26 Stellen für studentische Hilfskräfte (Basis 40 Monatsstunden). Damit der künftige Bereich „Info-Service IT“ für die PC-Poolbetreuung und die IT-Hotline, in der alle bisherigen Hotlinestrukturen der ZEDAT im Front-Office aufgehen, die bisherigen Servicezeiten halten und auf Sonntage ausweiten kann, werden 22 Stellen für studentische Hilfskräfte benötigt. Das sind 10 mehr als für die bisherige IT-Hotline vorgesehen. Insgesamt ergibt sich also eine reale Einsparung von 16 Stellen. Damit wird gewährleistet, dass der Servicebereich „IT“ künftig Mo-Fr von 8-22 Uhr, samstags von 8-18 Uhr und sonntags von 10-17 Uhr bedarfsgerecht zur Verfügung steht.

Ein Vorteil der Übernahme der CM-Anliegen durch den Bereich „Info-Service Studium“ ist darin zu sehen, dass dort vorhandene Kompetenzen im Bereich studienbezogener Informationen sowie Strukturen eines funktionierenden Call-Centers genutzt werden können. Durch die Ausweitung auf drei vorhandene Info-Counter für CM-Anfragen finden die Studierenden leichter einen Ansprechpartner. Zentrale Anlaufstelle für persönliche Anliegen in CM-Fragen wird der Counter Mensa II in zentraler Campus-Lage. In Randzeiten wird während der Hochsaison im Oktober und April mit dem „Info-Service IT“ kooperiert.

Die notwendigen personellen und organisatorischen Umstrukturierungen erfolgen in enger Abstimmung der Bereiche (auch notwendige Schulungen) ab Januar 2009. Die Realisierung der Einsparungen bei Beibehaltung des Servicelevels ist nur durch enge Zusammenarbeit der Einrichtungen, Arbeitsverdichtung sowie Effizienzsteigerungen zu erreichen.



Ab 1.1.10 erfolgt die Einstellung der Mittel dauerhaft in den Haushalt der ZEDAT und der ZE Studienberatung und Psychologische Beratung; damit wird eine mittelfristige Planungsgrundlage geschaffen.

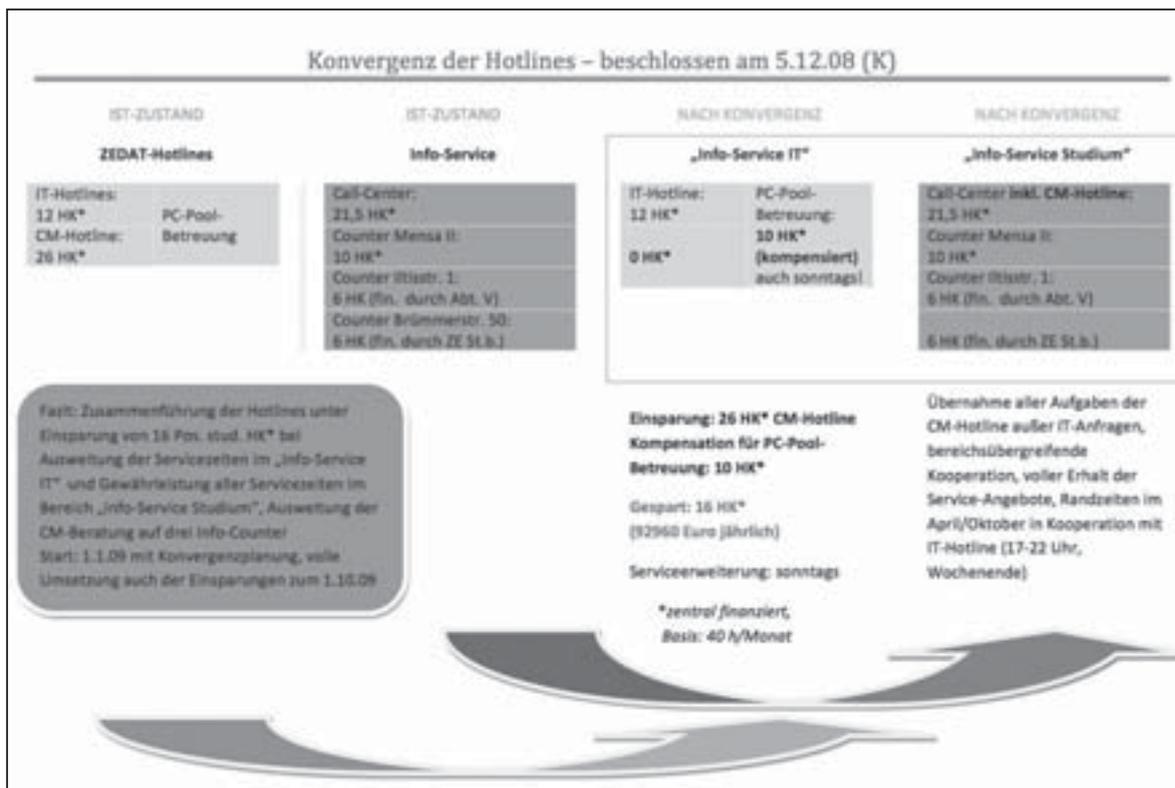
Bilanz der Integration der CM-Hotline

Durch die Übernahme der Aufgaben der CM-Hotline wurde ein weiterer Backoffice-Bereich (eAS-CM: Elektronische Administration und Services – Campus Management) in die Info-Service-Strukturen integriert. Dieser entwickelt sich zunehmend weiter in Richtung eines Servicezentrums für alle Fragen rund um das Studium an der Freien Universität. Die Zielgruppe hat sich von zunächst Studierenden, Studienbewerbern und Studieninteressenten nun um Mitarbeiter/innen und

insbesondere Lehrende der Freien Universität erweitert. Dadurch ist die Anforderung an die Qualifikation der Mitarbeiter/innen im Info-Service noch einmal erheblich gestiegen. Die Anfragen im Bereich Campus Management sind zwar zahlenmäßig deutlich geringer als die Anfragen zu anderen Feldern, sind häufig aber sehr komplex, die

Lösungen erfordern großen Sachverstand, Recherche und manchmal auch längerwierige Rückfragen im Backoffice-Bereich. In der fünföchigen Anmeldephase für Lehrveranstaltungen über das System zu einem Wintersemester laufen im Info-Service rund 3000 Anfragen zu diesem Themengebiet auf. Davon sind rund 150 so komplex, dass die vom Info-Service nicht gelöst werden können und an den Bereich eAS-CM weitervermittelt werden müssen.

Insgesamt wurde das Integrationskonzept erfolgreich und wie geplant umgesetzt. Dabei konnten auch personelle Einsparungen und Effizienzgewinne erzielt werden. Um in Anfragespitzen insbesondere im Bereich des Call-Centers erreichbar zu bleiben, wurde das Call-Center um drei Arbeitsplätze erweitert. Nun stehen variabel 9-11 Telefonieplätze zur Verfügung.



Integration des Bereiches Internationales

Zusammen mit der **Abteilung „Außenangelegenheiten“ der Freien Universität Berlin** wurde ein Konzept zur Integration des Bereiches „Internationales“ in den Info-Service erarbeitet. In diesem Zusammenhang wurde auch ein Projektantrag zur Förderung durch den DAAD gestellt. Im Folgenden finden sich daraus einige Auszüge.

Status quo Internationale Studierende an der Freien Universität

Die Freie Universität erfreut sich ungebrochener Beliebtheit bei ausländischen Studierenden. Die Bologna-Reformen und die schon seit mehreren Jahren erfolgte flächendeckende Umstellung der Studiengänge auf Bachelor/Master hat den Strom internationaler Studierender an die Freie Universität in keiner Weise verringert. So steigerte sich die Zahl der regulär eingeschriebenen internationalen Studierenden in den letzten drei Jahren leicht und liegt im Sommersemester 2010 bei 5795 Studierenden, was **18,7%** entspricht.

Bisher fielen die regulär zugelassenen Studierenden in ihrer Quantität teilweise durch die Raster der vom International Office angebotenen Service-, Betreuungs- und Informationsmaßnahmen, die sich aus Kapazitäts- und organisatorischen Gründen stets zunächst an die internationalen Programmstudierenden wenden.

Hierzu soll der Bereich „Internationales“ in den zentralen Info-Service der Freien Universität Berlin eingegliedert werden.

Im Bereich Internationales, vor allem in den Arbeitsgebieten „Akademisches Auslandsamt“ und „Erasmus-Büro“, ist die Ausgangslage ähnlich wie in der Studienberatung und Zulassung im Jahr 2005. Hinzu

kommt, dass der gesamte Bereich Internationales sich in einem **Umstrukturierungsprozess** befindet. Die Gelegenheit soll genutzt werden, auch innerhalb der Abteilung bestehende **Optimierungspotenziale** hinsichtlich der

Beratung und Betreuung internationaler Studierender auszunutzen. Die Integration in den Info-Service ist in diesem Prozess ein wichtiger Meilenstein, denn so kann die

Chance genutzt werden, die Anliegen der regulär eingeschriebenen internationalen Studierenden von Anfang an konzeptionell in die Beratungsarbeit zu integrieren. Um die bereits vorhandenen Betreuungsangebote, die teilweise nach Programmen strukturiert sind, zu bündeln, Synergien zu erzeugen und die regulären internationalen Studierenden besser mit zu bedienen, soll auch ein **internationales Begegnungsforum** entstehen. Die zentralen und dezentralen Informationsveranstaltungen sollen hier in Zukunft stattfinden, und zwar sowohl für Incomings als auch für Outgoings. Die Aktivitäten des studentischen Internationalen Clubs, wie Länderabende, Stammtische, aber auch Kurse zum wissenschaftlichen Schreiben, die seit Jahren stattfinden, sollen im selben Bereich mit angeboten werden.

Im Bereich der studentischen Hilfskräfte ist für die Eingliederung in den Info-Service zunächst **mehr Personal** erforderlich. Dieses kann aber gezielter eingesetzt werden. So können zum einen die Beratungsdienstleistungen im Front Office z. B. für regulär eingeschriebene ausländische Studierende ausgeweitet werden, zum anderen können sich die Expertinnen und Experten im „Back Office“-Bereich dann intensiver um Studierende kümmern, die **komplexere Anliegen** haben. Über eine Erweiterung des jetzigen, bereits weit gefächerten Service-Angebots für internationale Studierende wird im Zuge der anstehenden Ausgestaltung des Info-Service ebenfalls entschieden werden.

Eine interne **Organisationsuntersuchung**, deren Ergebnisse für den Organisationsentwicklungsprozess sehr wichtig sind, bestätigt diese Überlegung.

Durch besagte Untersuchung liegen bereits wichtige inhaltlich-analytische Vorarbeiten für den Integrationsprozess vor. So gibt es beispielsweise eine **Korrespondenzanalyse**, die besagt, dass ca. 83% der Anfragen (Datengrundlage: ca. 500 E-Mails) mit keinem bis geringen (60%) bzw. mäßig hohem Rechercheaufwand (23%) beantwortet werden können. Unter Optimierung der IT-Unterstützung und bei Einrichtung von lesendem Zugriff des Info-Service auf bestimmte Datenbanken sind häufig gestellte Fragen beispielsweise zum Stand der Immatrikulation rascher und einfacher zu beantworten als in der aktuellen Konstellation.

Durch die Untersuchung liegt auch bereits ein **Set von häufig gestellten Fragen** vor. Dieses Set kann auf der Grundlage der Untersuchung problemlos erweitert werden. Es wird die Grundlage für die Erstellung des Informations-Handbuchs für die studentischen Beraterinnen und Berater im Info-Service bilden.



Foto: FU Berlin

Konkrete Schritte:

Folgende Arbeitsschritte sind erforderlich:

- Schriftliche Definition der Aufgaben des Front Office und der Back Office-Bereiche (Informations- und Beratungstiefe, Aufgabenteilung)
- Erstellung Fragen- und Antwortenkatalog; Handbuch
- Kalkulation der Anfragen und Kapazitäten, Festlegung von umgeleiteten Rufnummern, E-Mail-Adressen etc.
- Erstellung eines Schulungskonzepts für die Hilfskräfte, zweimal jährlich Schulung und Nachschulung durch den Back Office-Bereich
- Festlegung von Back Office-Strukturen (E-Mail-Adressen des Back Office, Telefonnummern, Ansprechpartner, feste verlässliche telefonische Sprechzeiten)
- Festlegung von Standards und Ablaufroutinen
- Im Zuge der Neustrukturierung des Arbeitsbereichs Internationales ist die Integration des Akademischen Auslandsamts / Erasmus-Büros in den Info-Service dem Präsidium der Freien Universität sehr wichtig. Ein entsprechender **Neubau**, in dem der neue vergrößerte Info-Service inklusive der entsprechenden Back Office-Bereiche untergebracht werden soll, wird zurzeit durch die Bauabteilung geplant. Für die Übergangszeit während der Bauphase würde die Integration provisorisch in den jetzigen Räumlichkeiten des Info-Service erfolgen; die technische Ausstattung wie z. B. die Einrichtung der Callcenter-Arbeitsplätze wird zum Projektstart erfolgen. Die Back Offices werden zunächst an ihren jetzigen Standorten bleiben.
- Die Expertinnen und Experten im Bereich Internationales der Freien Universität Berlin werden selbstverständlich ihr **Fachwissen** bei der Konzeption des Handbuches und bei der Schulung der studentischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einbringen. Eine zusätzliche Kraft soll jedoch per Werkvertrag eingesetzt werden, um die Materialien entsprechend zusammenzustellen und aufzuarbeiten.
- Die Freie Universität Berlin wird nach Abschluss einer erfolgreichen **zweijährigen Pilotphase** die Kosten für die zusätzlichen studentischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Info-Service aus **Eigenmitteln** finanzieren. Während der Pilotphase beantragen wir für diesen Bereich DAAD-Mittel zur Unterstützung. Der Bedarf liegt bei schätzungsweise 8 studentischen Hilfskräften mit je 40 Arbeitsstunden pro Monat. Die Universität würde während der Pilotphase 50% der Kosten hierfür finanzieren.

Das Projekt ist ein entscheidender Meilenstein auf dem Weg zu mehr **Effizienz und Kundenfreundlichkeit** bei den Standardaufgaben und -anfragen.

Ausländische Studierende werden dabei unterstützt, sich zu verschiedenen Zeitpunkten des Studiums besser beraten zu lassen und so ihren **Studienerfolg** zu verbessern.

Deutsche Studierende und Studierende mit **Migrationshintergrund**, die als studentische Hilfskräfte im Info-Service eingesetzt werden (bereits heute über 20%) wirken aktiv bei der Integration und Orientierungshilfe für ausländische Studierende mit. Durch den Einsatz von Studierenden mit Migrationshintergrund im Info-Service-Bereich können auch die spezifischen Bedürfnisse dieser Zielgruppe innerhalb der „peer group“ besprochen und so besser identifiziert und in die Universitätsverwaltung kommuniziert werden.

Auch die Kooperation mit **externen Partnern** ist gewährleistet, denn das **Studentenwerk Berlin** ist bereits Partner des Info-Service und entsendet eigenes Personal zu Beratungsstunden an die jeweiligen Info-Counter. Es ist geplant, weitere externe Partner nach einer erfolgreichen Umsetzung der Pilot-Phase (wie z. B. die Ausländerbehörde oder das Studentendorf Schlachtensee) in das Projekt einzubinden.



Foto: FU Berlin

Nutzerstatistik (5 Jahre)

Seit dem Start des Info-Service am 1. Juni 2005 werden alle dort bearbeiteten Anfragen kurz dokumentiert. Die folgende Grafik zeigt eine Zusammenfassung der Anfragestatistik für den Zeitraum 1.6.2005-31.5.2010.

Insgesamt wurden in diesem Zeitraum 828 177 Anfragen bearbeitet, was einem jährlichen Durchschnitt von 165635 entspricht. Täglich sind das 627 Beratungsanliegen.

Über 350000 Anfragen gingen telefonisch ein, rund 210000 per E-Mail und über 260000 persönlich (an den drei Info-Countern).

Seit der Übernahme der Campus Management Hotline kamen noch jährlich rund 4000 Anfragen zu diesem Themenkomplex hinzu, die sich sehr auf die Anmeldephase im Wintersemester konzentrieren.

Je nach Anliegen und Standorten ist die Nachfrage saisonal sehr unterschiedlich. Am Counter Mensa II beispielsweise liegt die Spitzennachfrage bei 531 Anfragen am Tag, die geringste bei 25 (im Jahresschnitt 85 Fälle täglich; 22403 jährlich).

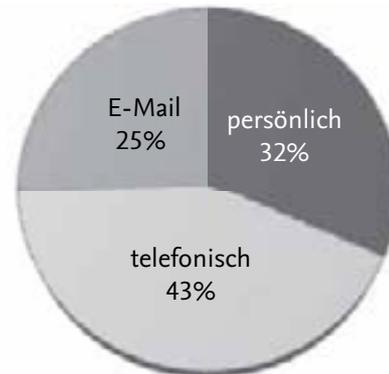
Anfragen 1.6.2005-31.5.2010

gesamt 828 177

E-Mail 210 000

persönlich 260 000

telefonisch 350 000



Perspektive: Weitere Konzentration von Servicebereichen, neuer Standort

Die Entwicklung des Info-Service zu einem integrierten Front-Office für alle Servicebereiche der Freien Universität geht weiter. Nach der Integration der Erstinformation für Promotionsinteressierte folgt derzeit der Bereich „Internationales“. Ein angemessene räumliche Konzentration und eine entsprechende Ausstattung soll durch die Zusammenführung von drei Standorten („Studienberatung und Psychologische Beratung“, „Studierendenverwaltung“ und „Bewerbung und Zulassung“ sowie „Akademisches Auslandsamt“) im **Welcome Center Ittistr. 4** erfolgen.



Foto: FU Berlin

Zentraleinrichtung
Studienberatung und
Psychologische Beratung



Suchbegriff 

Info-Service Studium

- [Chat](#)
- [FUSS - FU-Studierende an die Schulen](#)
- [ISFU - Internationale Studierende an der FU](#)
- [Studentisches Team](#)
- [Infothek](#)
- [Studienberatung](#)
- [Psychologische Beratung](#)
- [E-Learning](#)
- [Veranstaltungen](#)

[Home](#) » [Info-Service Studium](#)



"Info-Service Studium" der Freien Universität Berlin

Die Bereiche Studierendenverwaltung und Bewerbung und Zulassung der 'Abteilung V: Lehr- und Studienangelegenheiten' bieten zusammen mit der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung einen umfassenden Informationsservice, kurz **Info-Service Studium FU Berlin** an. Studierende und Studieninteressenten wenden sich mit allen Anliegen an eine der drei Einrichtungen zunächst an diesen zentralen Service (per Telefon, E-Mail oder persönlich). Der Info-Service Studium FU Berlin informiert auch über alle Fragen der Studienorganisation und das elektronische Verwaltungssystem "Campus Management".

Öffnungszeiten des Info-Service (Informationen an den Info-Countern und am Telefon)
Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag: 9-15 Uhr; Donnerstag: 9-17 Uhr (ganzjährig)

Sprechzeiten der Sachbearbeitung (Itzistr. 1)
Montag und Dienstag: 9.30-12.30 Uhr; Donnerstag: 14-17 Uhr. Die Vergabe der Wartenummern in der Itzistr. 1 erfolgt Montag und Dienstag bis 12 Uhr und Donnerstag bis 16 Uhr

Persönliche Studienberatung (Brünnerstr. 50)
Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag 9 - 15 Uhr, Donnerstag 9 - 17 Uhr (offene Sprechstunde)

Anlaufstellen und Kontaktmöglichkeiten

- Info-Counter der Bereiche "Studierendenverwaltung" und "Bewerbung und Zulassung" im Foyer der Itzistr. 1, 14195 Berlin (U-Bhf. Dahlem-Dorf)
- Info-Counter der Allgemeinen Studienberatung in der Brünnerstr. 50, 14195 Berlin (U-Bhf. Thielplatz)
- Info-Counter Mensa II, Otto-von-Simson-Str. 26, 14195 Berlin (U-Bhf. Thielplatz, dort während der Vorlesungszeit Montag-Freitag 9-17 Uhr)
- Informationen am Telefon unter (030) 838 700 00 oder (030) 838 77770
- E-Mail: Info-Service@fu-berlin.de
- Studieninformationen per Chat: Montag 15-16 Uhr



Sollten Ihre Anliegen im Info-Service nicht abschließend geklärt werden können, werden Sie von dort direkt an kompetente Ansprechpartner in den jeweiligen Bereichen weitergeleitet.

Studieninformationen von A-Z:

- [Auslandsstudium](#)
- [Austauschstudium](#)
- [Beurteilung](#)
- [Bewerbung an der Freien Universität](#)
- [Campus Management](#)
- [Einschreibung](#)
- [Gasthörerchaft](#)
- [Hochschulwechsel](#)
- [Immatrikulation](#)
- [Nebenhörerchaft](#)
- [Orientierung an der Freien Universität](#)
- [Promotion an der Freien Universität](#)
- [Studienorganisation](#)
- [Rückmeldung](#)
- [Studienangebot der Freien Universität](#)
- [Studienfachwahl](#)
- [Wechsel von Studiengängen/Modulangeboten](#)
- [Zulassung International](#)



Über die IT-Dienstleistungen der Zentraleinrichtung Datenverarbeitung (ZEDAT) informiert die IT-Hotline der ZEDAT, so z.B. über W-LAN, Druckdienste, PC-Pools der ZEDAT, Account-Probleme (Passwort vergessen...) usw.

Achtung: Fragen zu Campus Management beantwortet nur der Info-Service an den Countern und unter der Rufnummer (03) 838 77770 (E-Mail: cm-hotline@fu-berlin.de).

Links zum Thema

- [UNI IM GESPRÄCH](#) - eine Info-Reihe für Studieninteressierte

News

- **InfoTage 2011**
Die InfoTage finden am Dienstag, den 17. Mai und Mittwoch, den 18. Mai 2011 statt.
05.05.2011
- **Veranstaltungen im Sommersemester 2011**
Anmeldung zu den Seminaren (so möglich!)
18.04.2011
- **"MIT ERFOLG DURCHS STUDIUM"**
Vortragsreihe für Studierende
01.01.2011

[weitere News](#) »

„30er LP Modulangebot, affines Modul mit 30 LP, Module, Vorlesungen, Seminare und ABV – muss ich das alles belegen?“ Eine Frage, die StudienanfängerInnen vor ein Rätsel stellen kann. Auch während des Studiums tauchen viele Fragen auf, sei es zu Studienorganisation, Auslandssemester, Rückmeldung oder zum

richtigen Master nach dem Bachelorstudium. Antworten auf solche Fragen gibt der Info-Service der Freien Universität Berlin, der dabei hilft, Licht in das Dunkel zu bringen und die Anfragenden an die richtigen Stellen zu verweisen. Nicht immer ist es leicht, aus einem komplexen Anliegen die wichtigsten Punkte herauszufiltern und gezielt zu beantworten. Die studentischen MitarbeiterInnen des Info-Service decken eine große Band-

breite an Themen ab, aber manchmal sind auch sie überfragt. Dann muss, wie in einem CallCenter üblich, das Backoffice befragt werden, womit die Studierendenverwaltung, der Bereich Bewerbung und Zulassung und die Allgemeine Studienberatung gemeint sind. Dazwischen gibt es jedoch noch eine weitere Stelle, an die sich die MitarbeiterInnen als Erstes wenden: die KoordinatorInnen.

Als ich im März 2005 in dem von der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung neu geschaffenen Info-Service als studentische Mitarbeiterin anfang, wurden gerade die ersten Bachelorstudiengänge und mit ihnen auch neue Begrifflichkeiten eingeführt. Der Info-Service setzt sich aus drei Countern, an denen sich Studierende und Studieninteressierte persönlich informieren und beraten lassen können, sowie einem CallCenter zusammen. Je nach Jahreszeit bzw. Andrang ist der Info-Service von 9 bis 15, 17 oder 19 Uhr erreichbar, in der Hauptbewerbungsphase öffnet das CallCenter sogar bis 21 Uhr. Dank einer zweimonatigen Schulungsphase waren wir neuen Hilfskräfte mit umfangreichem Wissen rund um das Studium an der FU Berlin ausgestattet, doch schnell merkten wir, dass am Telefon Fragen gestellt wurden, bei denen wir nicht weiterkamen. Hierfür kam die/der KoordinatorIn im CallCenter zum Einsatz, welche/r von uns mit Fragen gelöchert werden konnte. Einige Monate später über-

nahm ich selbst den Posten der Koordinatorin und erst im Laufe der folgenden Monate entdeckte ich, was sich alles hinter dieser Bezeichnung verbirgt.

Als Koordinatorin ist man für den reibungslosen Ablauf der jeweiligen Schicht verantwortlich. Zu den Hauptaufgaben zählt die E-Mail Bearbeitung, die Beantwortung von Rückfragen der Telefonierenden, die Pflege des internen Content Management Systems (CMS) und die Einarbeitung der neuen MitarbeiterInnen. Zudem stellen wir ein Bindeglied zwischen der Allgemeinen Studienberatung, der Studierendenverwaltung, der Zulassungsstelle und den anderen Countern dar, mit denen wir im regen Austausch über die neuesten Informationen stehen. Konkret lässt sich das Aufgabenspektrum am besten anhand eines typischen Arbeitstages beschreiben. Arbeitsbeginn im Callcenter ist um 8.45 Uhr, doch erst Punkt 9.00 Uhr wird der über Nacht laufende Anrufbeantworter ausgeschaltet und die Telefone beginnen zu klingeln. Diese Viertelstunde vorher dient dazu, sich im CMS mit den neuesten Informationen vertraut zu machen und eventuell anstehende Fragen zu klären. Je nach Jahreszeit telefonieren im CallCenter zwei bis acht Personen. Auch die KoordinatorInnen sind weiterhin für einige Telefonschichten eingeteilt, so dass wir die Perspektive der TelefonistInnen nie verlieren. Von Anfang Juni bis Mitte Juli, der Bewerbungszeit für das Wintersemester, hören die Telefone bis Dienstschluss nicht mehr auf zu läuten. In dieser Zeit ist es wesentlich, dass alle Telefonierenden in Bezug auf das Bewerbungsverfahren auf dem neuesten Stand sind. Informationen, die wir hierzu von der Bewerbung und Zulassung erhalten, tragen wir KoordinatorInnen, als „neueste News“ in unser CMS ein. Dort können wir auch Informationen in das alphabetische Glossar einpflegen und damit unser wichtigstes Nachschlagewerk stetig aktualisieren.

Die E-Mail Bearbeitung hat mich am Anfang noch vor einige Herausforderungen gestellt: Wie ernst soll ich eine Einladung zu einer Automobilmesse in Brasilien nehmen? Was ist Spam und was nicht? Soll ich die E-Mail selbst bearbeiten oder weiterleiten? Wie viel Zeit nehme ich mir für eine E-Mail? Wie ausführlich soll ich eine komplexe E-Mail beantworten, wenn ich weiß, dass sich noch 150 E-Mails im Posteingang befinden und minütlich eine neue hinzukommt? Hierbei helfen



Sarah Hostmann

uns unsere Bausteine, die wir für Standardanfragen benutzen können, natürlich nicht ohne die E-Mail-Antworten personalisiert und auf die spezifische Anfrage zurechtgeschnitten zu haben. Diese Bausteine werden von den KoordinatorInnen in Absprache mit den entsprechenden Stellen laufend ergänzt und aktualisiert. Alle komplexeren Anfragen werden an die Studienberatung weitergeleitet. Immer wieder können wir Anfragenden die Angst nehmen und nicht selten erhalten wir freundliche Worte am Telefon oder Dankes-E-Mails, in denen die Ratsuchenden ihre Freude darüber äußern, wie schnell und einfach sich manche Probleme lösen lassen. Unser Prinzip ist es übrigens, jede Mail innerhalb von 24 Stunden zu beantworten.

Die Anfragen werden in einer Statistik erfasst, welche in fünf Kategorien unterteilt ist: Studierendenverwaltung, Bewerbung und Zulassung, Studienberatung, Campus Management und Sonstiges. Je nach Jahreszeit überwiegt der eine oder andere Bereich, insgesamt decken wir aber alle Kategorien konstant ab. Unter Sonstiges verbirgt sich mal der Anruf oder die E-Mail einer Journalistin, mal jemand, der eigentlich einen Kindergarten sucht oder eine Firma, die gerne eine Kooperation mit der Freien Universität eingehen möchte. Viele der Anfragen beantworten wir abschließend. Bei allen anderen Fragen verweisen wir die Anrufenden an die richtige Stelle. Mittlerweile haben wir sehr viele Anfragen auf Englisch, die sich hauptsächlich nach Masterstudiengängen erkundigen - ein Bereich, der erst in den letzten zwei Jahren an Wichtigkeit zugenommen hat. Neben den allgemein beliebten E-Mails und Anrufen, bei denen wir mit unserer Auskunft Ängste nehmen und dabei helfen, Menschen durch die komplexe Universitätswelt zu führen, tauchen immer wieder schwierige Anfragen auf. Hier kann es sich um aufgebrachte oder emotional aufgewühlte Anrufende handeln, die beispielsweise eine Ablehnung für einen Studiengang erhalten haben. Diese Anrufe können gegebenenfalls an die Koordinatorin und natürlich an die Sachbearbeitung der Verwaltung oder die Studienberatung durchgestellt werden. Als KoordinatorInnen achten wir darauf, dass TelefonistInnen sich nach solchen Gesprächen Zeit für eine Pause oder ein Nachgespräch nehmen.

Besonders im März und September betreffen viele Anfragen Verwaltungsangelegenheiten. Häufig handelt es sich dabei um Anrufe von Studierenden, die ihre Rückmeldegebühren zu

spät überwiesen haben und die Zahlung der Säumnisgebühren nicht einsehen wollen. Unsere Position als Info-Service, der nicht für das Erheben der Gebühren verantwortlich ist, erleichtert uns die Beantwortung dieser Anfragen, da wir den Anrufenden vermitteln, dass wir ihnen die nötigen Informationen zur Problemlösung geben, es aber zu nichts führt, eine Diskussion mit uns anzufangen. Wir können auch auf die gesetzlichen Grundlagen und auf die Möglichkeit einer schriftlichen Beschwerde hinweisen, es ist jedoch nicht unsere Aufgabe, die Anrufenden zu belehren. Vor einiger Zeit haben wir KoordinatorInnen aus diesem Grund auch eine interne Schulung entwickelt, in der wir über unser Selbstverständnis als Info-Service geredet und den Leitsatz „Wir sind die Guten“ entwickelt haben. Wir sind nicht für Regelungen verantwortlich und wir sollen und können uns weder mit der Verwaltung noch mit den Anfragenden identifizieren. Wichtig für uns ist, aus einer oft diffusen Anfrage das konkrete Problem oder den Kern der Anfrage herauszukristallisieren, um gezielt weiterhelfen zu können. Wir leisten hauptsächlich Hilfe zur Selbsthilfe und nicht selten weisen wir auf Informationen hin, die auf den Internetseiten der FU Berlin zu lesen sind. Die Aufgabe des Info-Services ist die eines Wegweisers, der an die richtigen Stellen verweist. Diese Weiterleitung ist nicht zu unterschätzen; Hinter einer einfachen Frage zur Examatrikulation kann sich ein tiefersitzendes Problem verstecken, wie z.B. ein vorzeitiger Studienabbruch aufgrund von Prüfungsangst. Es gilt, das Problem bzw. die



Foto: FU Berlin



Frage hinter einer Frage aufzudecken und die Anfragenden auf die Möglichkeit der Unterstützung durch die Studienberatung und Psychologische Beratung hinzuweisen.

Die KoordinatorInnen fungieren im Info-Service wiederum als eine Art interner Wegweiser. Wir helfen insbesondere neuen studentischen MitarbeiterInnen dabei, komplexe Fragen auf die wichtigsten Bestandteile zu reduzieren und mit dem richtigen Stichwort nach der Antwort sowohl im CMS als auch im Internet zu suchen. Außerdem achten wir darauf, dass Anfragen weder zu ausführlich noch zu kurz beantwortet werden. An dem Koordinationsarbeitsplatz erhalten wir Nachfragen und Anrufe von allen am Info-Service beteiligten Bereichen und sind somit sowohl mit den Angelegenheiten der Verwaltung als auch der Studienberatung bestens vertraut und gut informiert. Wir sind ein Knotenpunkt, an dem die Informationen, dass der Kassenautomat zum Zahlen von Gebühren nicht funktioniert, dass die Studierendenverwaltung wegen einer Besprechung nicht zu erreichen ist, dass eine Kollegin krank ist, dass es eine neue Informationsveranstaltung für internationale Studierende gibt oder dass das Zulassungsverfahren für Biologie abgeschlossen ist, zusammenlaufen und weiter verteilt werden.

Nachdem ein Arbeitstag mit vielen beantworteten E-Mails und Rückfragen sich zum Ende neigt, konzentriere ich mich um 14.59 Uhr auf die Uhr im Display des Telefons, um exakt in dem Moment, in dem die Anzeige auf 15.00 Uhr umspringt, den Anrufbeantworter einzuschalten. In den Hochphasen geht dann ein kollektives Aufatmen durch den Raum und alle warten noch mitleidig auf die letzte Person, die 30 Sekunden vor Dienstschluss einen komplizierten Anruf erhalten hat und nun erklärt und erklärt...

Rückblickend kann ich zu meiner Tätigkeit als Koordinatorin feststellen, wie sehr mich die Hilfsbereitschaft und Kollegialität unter den circa 20-25 studentischen MitarbeiterInnen beeindruckt, die sich trotz stetigen Wechsels des Teams immer gehalten hat. Motivierend sind auch die persönlichen Erfolge, etwa wenn man erkennt, dass es nach einiger Zeit ein Leichtes ist, wütende und aufgebrachte AnruferInnen durch geschickte Gesprächsführung dazu zu bringen, sich am Ende des Gesprächs artig zu bedanken und sogar noch einen schönen Tag zu wünschen. Jede Anfrage ernst nehmen, nicht die Motivation verlieren und sei es die zweihundertste Nachfrage, warum das Formular zur Online-Bewerbung nicht funktioniert, dient als wesentliche Arbeitsgrundlage. Teilweise werden wir mit sehr emotionalen Problemen konfrontiert und da ist ein solcher Zusammenhalt von großer Bedeutung.

Die Tätigkeit als Koordinatorin im Info-Service stellte sich als ein Nebenjob heraus, der sich nicht nur aufgrund seiner Lage auf dem Campusgebiet gut mit dem Studium vereinbaren ließ, sondern auch viele Möglichkeiten zur Eigeninitiative und selbstständigem Arbeiten bot. Aus diesem Grund hat diese Tätigkeit meine Zeit an der Freien Universität wesentlich beeinflusst und mir auch persönlich bei der Navigation durch mein Studium geholfen. Es ist ein Job, der nicht sofort mit dem Abschließen des CallCenters am Ende des Arbeitstags aus dem Kopf verschwindet und nicht selten begann ich nachmittags zu Hause aus Gewohnheit ein Telefongespräch mit den Worten: „Freie Universität Berlin-Info Service, mein Name ist Sarah Hostmann, Guten Tag!“

Berlin als Studienstandort mit seinem überreichen kulturellen Angebot, den Universitäten und unterschiedlichen Bibliotheken, und gerade die Freie Universität Berlin als Volluniversität mit vielen unterschiedlichen Geistes- und Kulturwissenschaften sind für die meisten Abiturienten attraktiv. Dazu kommt das Semesterticket, Begrüßungsgeld und das Fehlen horrender Studiengebühren, welche viele Studieninteressierte abschrecken. Für mich persönlich war besonders die Möglichkeit eines fundierten und ausführlichen Studiums der Altertumswissenschaften ausschlaggebend, welches sich an der Freien Universität Berlin in fünf verschiedene Schwerpunkte von der vorderasiatischen Archäologie bis hin zur klassischen Archäologie und Prähistorik gliedert. Besonders hervorzuheben ist die Möglichkeit, einen eigenen Profildbereich zu wählen, den man mit einem affinen Bereich kombinieren und so einen eigenen Fächerschwerpunkt wählen kann. Die enge Zusammenarbeit der Institute ermöglicht so eine optimale Grundlagenbildung der verschiedenen Disziplinen; Philologien und kulturwissenschaftliche Studien werden verzahnt unterrichtet. Außerdem hat man in Berlin die seltene Möglichkeit, die in den Vorlesungen behandelten Artefakte vor Ort direkt zu betrachten und zu analysieren - die Jahreskarte der Museen ist somit ein weiterer Pluspunkt Berlins für das altertumswissenschaftliche Studium.

Die vielfältige Beschäftigung mit den frühen Hochkulturen der Alten Welt fasziniert mich seit der Grundschulzeit, ebenso die kulturelle Arbeit der Berliner Museen, die auch Praktikanten offen stehen. Worum geht es aber dabei genau?

Mein Studium der Altorientalistik beschäftigt sich mit den Sprachen, der Geschichte und Kultur des alten Vorderen Orients. Das Gebiet umfasst etwa die heutigen Staaten Irak, Iran, Türkei, Syrien, Libanon, Israel und Jordanien. Die Zeitspanne geht vom Beginn des 4. vorchristlichen Jahrtausends bis in die Zeit des Hellenismus. Als Altorientalistin beschäftigt man sich im Grundstudium hauptsächlich mit dem Erwerb der alten Sprachen Akkadisch, Sumerisch, Hethitisch, um später eigenstän-

dig die alten Quellen untersuchen und übersetzen zu können. Eine wunderbare Ergänzung dazu bildet die an der Freien Universität Berlin angebotene Ägyptologie, vornehmlich die ägyptische Philologie, da einige Hochkulturen zur Amarnazeit nachweislich miteinander über die damalige Amtssprache Akkadisch korrespondierten. Man erlernt also eine Sprache, die um das 14. und 13. Jahrhundert v. Chr. enorme Wichtigkeit besaß. So bekommt man einen direkten Einblick in die Geschichte und Handlungsweisen der unterschiedlichen Großmächte- Museumsstücke werden so lebendig.



Kathleen Schwarz

Um nach der erfolgreichen Bewerbung an der Freien Universität Berlin nicht nur begeistert und wissenshungrig in das neue Bachelorstudium zu stolpern, besuchte ich sämtliche Einführungsveranstaltungen, die von der Universität angeboten wurden. Die allgemeinen Orientierungsveranstaltungen der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung stellten sich hierbei als extrem wertvoll heraus. Es gab Informationen zum Studienablauf, dem Campus Management als IT-Unterstützung für die modularisierten Studiengänge, Erfahrungsberichte von Studierenden und die Vorstellung des Info-Service als zentrale Anlaufstelle für Ratsuchende auch während des Studiums und in der Abschlussphase. Man wird also mit keiner wichtigen Entscheidung im Studium sich selbst überlassen und hat stets die Möglichkeit, alle Arten von Erkundigungen einzuziehen.

Als dann die Studienberatung im folgenden Herbst mehrere Stellen für neue Hilfskräfte ausschrieb, lag auf der Hand, dass ich mich bewerben würde, da ich die Arbeit als sehr wertvoll im schnelllebigen Hochschulbetrieb empfinde.

Wie wichtig eine fundierte Beratung, nicht nur anfangs, sondern auch studienbegleitend ist, habe ich selbst erfahren und möchte es daher gerne auch an andere



Studierende weitergeben – der Info-Service der Freien Universität Berlin als Anlaufstelle für Ratsuchende aller Art eignet sich dafür hervorragend.

Die Beratung und Auskunft des Info-Service hatte ich während meines eigenen Studiums in unterschiedlichen Anliegen stets als kompetent und zuverlässig empfunden, ich war neugierig, wie genau die Arbeit in diesem Bereich als studentische Hilfskraft aussehen würde. Ähnlich wie beispielsweise in Großbritannien und den USA steigt der Bedarf an Rat und Begleitung im Studium stetig an, vor allem im Zuge der Umstellung auf Bachelor- und Masterabschlüsse und den damit verbundenen beschleunigten und mit Credits behafteten Studienalltag – Fehlentscheidungen können einen schnell teuer zu stehen kommen.

Ein entspanntes Studium mit vielen Anregungen aus anderen Fachbereichen im Rahmen der Kultur- und Geisteswissenschaften und dem vielbeschworenen Blick über den Tellerrand wird so immer schwieriger und erfordert daher zumindest eine vorausschauende und umsichtige Planung.

Nach der geglückten Bewerbung beim Info-Service beschäftigt man sich als angehende studentische Hilfskraft zuerst mit dem Erlernen der Grundlagen der verschiedenen Sachbereiche, zum Beispiel der Bewerbung und Zulassung der Freien Universität Berlin. Nach dieser Schulungsphase berät man Anfragende zunächst im Call-Center rund um allgemeine Fragen von Studienangebot bis Urlaubssemester und lernt täglich, die Anfragen bereits telefonisch vorzustrukturieren und an die entsprechenden Stellen weiterzuverweisen. Besonders in Hochphasen zur Bewerbung im Sommer ist das telefonische Beratungsangebot stark frequentiert und stellt sich so als wichtige Schnittstelle zwischen der Bewerbung und Zulassung und den Interessenten heraus.

Nach der erfolgreichen Einarbeitung in die unterschiedlichsten Disziplinen ist nach einer gewissen Einarbeitungszeit auch eine persönliche Studienberatung an den Info-Countern möglich – man steht dann nur auf der anderen Seite des Thresens. Nicht zuletzt sind die Informationen, die man Ratsuchenden geben kann auch unschätzbar wertvoll für den eigenen Studientag.

Die Aufgabe der studentischen Hilfskräfte im Frontoffice ist vor allem das sogenannte „Clearing“, also die Sortierung der Anliegen und sehr oft auch das Verweisen an die zuständigen Stellen. Das können die Prüfungsbüros, die Studierendenverwaltung oder direkt der zuständige Fachbereich sein. Wir helfen auch gerne weiter, die unterschiedlichen Anliegen zu entwirren, da meist ganz verschiedene Sachbereiche als eine kompakte Anfrage auftreten. Wenn es ausführlichere Fragen gibt, die sich unmöglich am Counter klären lassen, übernimmt meist im Anschluss an das Gespräch einer unserer Studienberater des Backoffice in der Brümmerstraße 50. Neben der Studienberatung ist hier auch die zentrale Anlaufstelle für die psychologische Beratung ansässig, die auch einen Online-Chat anbietet.

Zusätzlich erreichen den Info-Service täglich zahlreiche Anfragen per E-Mail, oft aus dem Ausland, auch die beiden anderen Online-Chats, die montags und donnerstags im Rahmen der Studienberatung geschaltet sind, werden gerne genutzt. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, bei den Berliner Hochschulmessen Ratsuchenden grundlegende Hilfestellungen zu geben, vor allem auch, was verschiedene Hochschulzugangswege angeht, da nicht alle auf das Abitur zurückgreifen können und so eine gezielte Beratung benötigen.

Die Art der Fragen in der Studienberatung der Freien Universität Berlin ist meist saisonabhängig. Zu Bewer-



Info-Service FU Berlin

Fragen zum Studium?

Kontakt:
Info-Counter der Bereiche
Studierendenverwaltung und Bewerbung und Zulassung
Ilftisstr. 1 (Foyer), 14195 Berlin (U-Bhf. Dahlem-Dorf)
Info-Counter der Allgemeinen Studienberatung
Brümmerstr. 50, 14195 Berlin (U-Bhf. Thielplatz)
Tel.: (030) 838 70000
E-Mail: Info-Service@fu-berlin.de
Internet: <http://www.fu-berlin.de/studium/info-service>
Öffnungszeiten:
Mo., Di., Mi., Fr.: 9-15 Uhr; Do.: 9-17 Uhr

bungszeiten im Sommer- und Wintersemester geht es oft um genaue Bewerbungsformalitäten und Fristen, nachzuweisende Sprachkenntnisse und die Entscheidungsfindung bei den vielfältigen Studiengängen, die an der FU angeboten werden. Nach dem jeweiligen Semesterstart gibt es vor allem Anfragen rund um konkrete Prüfungsmodalitäten, verschiedene Fachinhalte und auch Fachwechsel oder auch den Studienabbruch. Oft entpuppen sich Studiengangnamen und die tatsächliche Beschäftigung mit dem Stoff leider als zwei unterschiedliche Welten, zum Beispiel im Studiengang Philosophie. Gerade dafür sollte man frühzeitig die Beratung im Info-Service, die Fachstudienberatung der Fachbereiche und die unterschiedlichen Informationswege, die aufgezeigt werden, für das Studium in Anspruch nehmen.

Um das grundständige Studium erfolgreich zu bestreiten, bietet die Studienberatung verschiedenste Workshops und Gruppenkurse an, zum Beispiel Schreibwerkstätten, die gerade bei Kultur- und Geisteswissenschaften wertvolle Dienste leisten, da sie einem die Angst vor Hausarbeiten nehmen.

Das breite Spektrum, das die Beratung umfasst, macht die Arbeit besonders interessant: Mannigfaltige Anliegen von Schülern, bereits Berufstätigen und Gasthörern werden genauso beantwortet wie die zum Teil sehr komplexen Anfragen von Studierenden der Freien Universität Berlin und anderer Universitäten Deutschlands, sowie internationalen Interessenten und Studierenden. Für zwei der genannten Gruppen gibt es mittlerweile auch eigene Projekte, da beide eine zugeschnittene Beratung benötigen:

„FUSS – FU-Studierende an die Schulen“ ist ein Projekt der ZE Studienberatung und Psychologische Beratung und ermöglicht den intensiveren Austausch zwischen Studierenden und Schülerinnen und Schülern. „FUSS“ bietet Gespräche über Studienstrukturen, Studienmöglichkeiten sowie Bewerbung und Zulassung an der Freien Universität Berlin. Neben dieser Kontaktmöglichkeit gibt es auch die Info-Reihe „Uni im Gespräch“ für Studieninteressierte, die durchgängig von November bis Juni mittwochs stattfindet und neben den Studienberatern und Psychologen auch Ansprechpartner bietet, die das Wunschfach bereits an der Freien Universität studieren. Man kann sich also auch vor dem Abitur schon optimal vorbereiten und bereits in viele Bereiche hineinschnuppern, bevor man sich endgültig entscheidet.

Das zweite Projekt der ZE Studienberatung und Psychologische Beratung nennt sich „ISFU - Internationale

Studierende an der FU“ und bietet Beratungs- und Unterstützungsangebote mit der speziellen Ausrichtung auf die Bedürfnisse von internationalen Studierenden. Im Rahmen von „ISFU“ werden Veranstaltungen zu verschiedenen Themen wie Bewerbung und Zulassung, dem Studienbeginn an der Freien Universität Berlin sowie der Studienorganisation und dem Studienabschluss angeboten. „ISFU“ bietet donnerstags auch einen Online-Chat für Ratsuchende an. Außerdem sind auch jahresbegleitende Veranstaltungen für internationale Studierende an der Freien Universität Berlin in Planung, die sich mit dem konkreten Studienalltag und seiner Organisation beschäftigen, sowie Veranstaltungen zum Studienabschluss in Deutschland und vielfältigen Karriereperspektiven.

Diese beiden und noch weitere Projekte werden wir als gut eingespieltes Team vorantreiben und ausbauen können. Daher freue ich mich sehr auf die zukünftige produktive Zusammenarbeit mit dem studentischen Team und der Studienberatung.

Nach nun einem knappen Jahr als studentische Hilfskraft beim Info-Service der ZE Studienberatung bin ich überzeugt davon, dass die Zukunft weiterhin spannende Entwicklungen bereithält.

Ich bin sehr froh, an ihrer Ausgestaltung mitwirken zu können.



Exemplarische Dankschreiben

Ana: „vielen Dank für Ihre Antwort, in Ihre Mail ist die Information, die ich brauchen habe. Und ich ihre verstehe! Ich hoffe, daß wir nächste Jahrgangsstufe in Berlin sehen können!“ **27.03.2008**

Carolin: „Vielen Dank für die rasche Antwort. Das beruhigt mich ungemein, da ich unbedingt irgendwann mal studieren will.“ **10.03.2008**

Ersilia: „Ich bedanke mich fuer die Antwort. Zusammen mit meinem Sohn werden ich die Informationen durchlesen.“ **26.02.2008**

Tim: „Ich werde mich unter den angegebenen Adressen einmal eingehender informieren, gerne aber auch von dem Angebot der Studienberatung Gebrauch machen.“ **14.02.2008**

Paula: „Vielen herzlichen Dank für Ihre ausführliche Antwort und Ihre Hilfe. Ihre eingefügten Links sind mir eine gute Unterstützung mich zurechtzufinden und mich weiter zu informieren.“ **13.02.2008**

Sebastian: „Vielen Dank für die schnelle Antwort, so schnell ging das bei meiner alten Hochschule nicht :-) Ich wünsche einen schönen Feierabend“ **5.02.2008**

Tanja: „Vielen Dank für Ihre schnelle Antwort. Eine Übersicht für Kombinationsfächer habe ich bereits als Pdf-Datei heruntergeladen. Ich werde die Homepage gründlich durcharbeiten.“ **16.01.2008**

Saygaz: „ich wollte mich ganz ganz herzlich nochmals dafür bedanken, dass ihr mir so schnell geantwortet und die gewünschten Informationen mitgeteilt habt-DANKE!“ **1.11.2007**

Karen: “Thank you so much for your prompt and detail information. It is so kind of you to send these useful information to help my daughter.” **12.10.2007**

Gesa: „Vielen lieben Dank für die ausführliche Antwort. Natürlich wäre mir eine Zusage lieber gewesen, aber so lange der Ablehnungsbescheid noch kommt, bin ich wenigstens beruhigt und bekomme weiterhin mein Kindergeld ohne Probleme. Ich danke ihnen und wünsche noch einen schönen Tag!“ **4.10.2007**

Steffen: „aha, das ist ja sehr interessant und sehr erfreulich!! Danke!“ **24.09.2007**

Kathleen: „alles klar, vielen Dank, manchmal hat man wirklich Tomaten auf den Augen, mir ist das nicht aufgefallen. Ueberweise das heute gleich nochmal.“ **17.09.2007**

Katharina: „Achso, vielen Dank, da wären wir drei von alleine ja nie drauf gekommen“ **14.09.2007**

Valerya: „Ich bin so gluecklich!!!!!!Ichhab die Zulassung bekommen!Ab jetzt werde ich die besten Faecher der Welt studieren!!Ich danke Euch!Ich bedanke mich ganz herzlich!!!!!!Sie haben mir die Tuer in meine Zukunft geoeffnet!Danke vielmals!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!“ **6.09.2007**

Julia: „Vielen Dank!! Sie sind echt schnell mit dem Antworten.“ **3.09.2007**

Katinka: „vielen Dank für die schnelle und kompetente Beantwortung meiner Fragen!“ **22.08.2007**

Natacha: „danke für die wahnsinnig schnelle antwort! das ist wirklich ein service!“ **17.08.2007**

Cordula: „herzlichen Dank für Ihre Antwort. Es hilft sehr, zu wissen, dass man immer mit einer verlässlichen und zügigen Antwort der FU rechnen kann. Vielleicht kann man den Link zu dem Exmatrikulationsantrag direkt in das Schreiben einfügen, das alle Absolventen von der Studierendenverwaltung nach Abschluss des Studiums bekommen? Ich habe nämlich den kleinen Verweis auf die Formularseite am Ende des Briefes schlicht übersehen. Nochmal vielen Dank für Ihre Hilfe.“ **13.08.2007**

Katharina: „danke für Ihre schnelle, präzise Antwort. Ist ja nicht immer selbstverständlich.“ **16.07.2007**

Amelie: „1000 Dank für die freundliche Anleitung!!! Ich saß ziemlich auf der Leitung... Der Ausdruck meiner Bewerbung ist erfolgreich abgeschlossen. Herzlichen Dank!“ **11.07.2007**

Uwe: „ich wollte mich noch einmal für die schnelle Hilfe bedanken!! Gestern bin ich telefonisch durchgekommen.“ Freundliche Grüße **16.05.2007**

Jasmine: „Oh my, thank you SO very much for all this information! I have been desperately searching for German colleges and I have had little to no luck. Even my German teacher was having trouble. You have answered all my questions and my goodness, thank you so very much. I cannot stress enough how much this has helped me. Thank you many times.“ **2.03.2007**

Simone: „vielen dank für ihre rasche antwort. das sind für mich gute nachrichten, denn so macht es für mich die sache viel einfacher. ich wünsche ihnen noch einen guten rutsch ins neue jahr.“
27.12.2006

Silvio: „Vielen Dank für die ausführliche und schnelle Antwort. Klasse.“ **24.10.2006**

Krissi: „vielen Dank für die schnelle und umfangreiche Antwort. Sie waren mir eine große Hilfe.“
19.09.2006

Tatiana: „Hello dear Freie Universität Berlin! Thank you very much for information and for the attention you offer to me!!! I will try to apply for Your University!!!!“ **25.08.2006**

Marianna: „vielen Dank für Ihre Hilfe! Das war schnell, aktuell und rechtzeitig! Danke vielmals“
14.08.2006

Ivonne: „vielen dank für die schnelle antwort! prima service!!“ **26.07.2006**

Claudia: „vielen dank fuer diese fuelle an informationen, ich werde auf jeden fall zu einem beratungsgespraech bei ihnen erscheinen.“ **25.07.2006**

Thomas: „Ich dachte es mir schon, und ich danke Ihnen ganz herzlich fuer Ihre hervorragende, freundliche, schnelle und kompetente Beratung und Bearbeitung all meiner Probleme und Problemchen...“ **10. Juni 2010**

Annika: „Vielen Dank für Ihre Hilfe! Ich denke, ich habe jetzt alles verstanden und kümmere mich um meinen Teil. Wünsche Ihnen alles Gute!“
13. Oktober 2010

Markus: „Vielen dank für Ihre schnelle Antwort. Freut mich das eine Beratung so unkompliziert ist, ich werde Sie morgen früh besuchen.“
16. August 2010

Anne: „vielen herzlichen Dank für die schnelle Hilfe, das ist dann ja doch alles einfacher als ich dachte. Ich werde dann die Bewrrbung so schnell es geht zum Versand fertig machen.“
22. April 2010

Jasmin: „vielen herzlichen Dank für Ihre ausführliche Antwort. Sie haben mir wirklich sehr weiter geholfen! Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag.“ **14. Januar 2010**

Ralf: „vielen Dank für Ihre Antwort. Ich werde mich, mit Ihrer Mail „bewaffnet“, noch einmal in das Prüfungsbüro wagen. Für Ihre Mühe in dieser Angelegenheit möchte ich mich bei Ihnen ganz herzlich bedanken. **15. Oktober 2009**

Judith: „ES GEHT! Alles funktioniert wieder, immernoch langsam, aber immerhin. Was immer Sie gemacht haben hat funktioniert oder ein Wunder ist geschehen. Hoffentlich ist das nicht nur eine vorübergehende Laune des CM. Danke noch mal für Ihre Hilfe!“ **28. März 2010**

Maria: „ein riesiges Lob; der Info Service des Campus Managements ist immer unglaublich schnell und sehr zuverlässig.“ **15. Oktober 2009**

Christiane: „ich bedanke mich sehr herzlich bei Ihnen für diese ausführliche Auskunft. Mit so viel Information habe ich gar nicht gerechnet. Kompliment an Sie.“
29. September 2009

Lech: „ich danke Ihnen für Ihre hilfreiche Antwort und werde sie umgehend in die Tat umsetzen.“ **10. August 2010**

Anna: „vielen Dank für Ihre Antwort. Sie hat mich ungemein beruhigt.“ **13. Juli 2010**

Simone: „noch einmal vielen Dank für diese ausführliche Information. Ich freue mich jetzt sehr auf meine Zeit in Berlin und werde auch Dank Ihnen alles sehr gut vorbereiten können.“
16. September 2009

Friederike: „vielen Dank, dass Sie immer so schnell antworten!“ **2. Juli 2010**

Tianjue: ich bedanke mich bei Ihnen herzlich für Ihre Hilfe und die sorgfältige Arbeit von der FU! Dadurch bin ich jetzt ein wenig beruhigt. [...] Danke Ihnen und Ihr Team noch einmal von ganzem Herzen! Sie sind richtig Engel aller Bewerber! **14. Juli 2010**

Luisa: „Erleichterung! Vielen herzlichen Dank für Ihre schnelle Antwort!“ **8. Juli 2010**

„ah.. verstehe. Vielen Dank für die Information.“
15. Juni 2009

Paulina: „danke sehr für die Auskunft! Sie haben mir sehr geholfen. Mit herzlichen Grüßen und hoffentlich auf Wiedersehen im Universitätskorridor“ **23. April 2010**

Mathias: vielen Dank für Ihre Hilfe. Scheint ja alles machbar zu sein. Wünsche noch einen angenehmen Tag. **7. Juli 2010**

Daniela: „ich danke ihnen sehr für die lesbare und ausführlich info, jetztz habe ich beim lesen richtig das gefühl gekriegt, ein mensch aus fleisch und blut hat meine frage genatwortet und individuell überlegt. :) Muchas gracias, ab montag fange ich mit dem kram an. Schöne woche!“

30. Mai 2010

Peter: “you saved my day!” **22. Juli 2010**

Anton: „vielen Dank für die schnelle Antwort. Nun bin ich nicht mehr im Ungewissen und kann die Daumen drücken.“ **11. Juni 2010**

Nicole: „vielen dank für die schnelle auskunft! Ich hatte mich im dschungel der bewerbungen und fristen etwas verirrt- danke für die hilfe.“

10. Mai 2010

Dirk: „vielen Dank für die schnelle und hilfreiche Antwort, ich hatte mich schon auf eine Odyssee durch viele Ämter vorbereitet.“ **6. Juli 2010**

Afrooz: “Thanks for your email. I am so glad to have you and your infomartion.”

30. August 2010

Natalie: „Vielen Dank für Ihre rasche, ausführliche Auskunft! Es hat mir sehr weitergeholfen. Ich freue mich schon sehr nächstes Semester an der FU Berlin Kurse zu belegen!“ **24. Juni 2010**

Mia: „Wow....vielen Dank!“ **16. November 2009**

Henning: „Vielen dank für die kompetente super Auskunft! :-))“ **30. Juli 2010**

Gerhard: „Danke, das war eine sehr klare Auskunft.“ **8. März 2010**

Max: „vielen Dank für die schnelle Antwort und den guten Service! Ich bin Ihnen sehr verbunden, dass Sie sich gleich so weitreichende Gedanken machen.“ **1. März 2010**

Stefanie: „Danke Ihnen für die schnelle Hilfe. Da hatte ich wohl Tomaten auf den Augen ;).“

6. September 2010

Martin: „Liebes Team vom Campusmanagement, vielen vielen Dank für die schnelle und sehr hilfreiche Antwort. Ich habe mich sehr darüber gefreut, dass sie mir so genaue Informationen zu meinem weiteren Vorgehen gesendet haben, so dass ich morgen dann hoffentlich gut ausgerüstet die Anmeldung durchführen kann. Vielen Dank auch für den zsätzlichlichen Aufwand, den sie getätigt haben, um sich beim Prüfungsbüro über meinen Zulassungsstatus zu informieren und auch für die Verlängerung der Frist. Ich bin begeistert darüber so viel Unterstützung von ihrer Seite aus zu erhalten! Ich kann garnicht genug Dank hier hineinschreiben :) Sie haben mir sehr weiter geholfen.“ **7. Oktober 2009**

Sandra: „vielen Dank für Ihre schnelle und ausführliche Antwort. Ich fühle mich nun wirklich bestens informiert.“ **19. Juni 2009**

Tobias: „Vielen, vielen Dank für die Antwort. ;) Echt super Info-Service! Kompliment!“

10. September 2010

Olusola: “Thanks for this load of helpful and relevant information on my International admissions inquiry about your institution. I will review this useful information and get back to you or wait for the application period and time. Once again, many thanks.“ **13. September 2010**

Mona: „Vielen Dank für die gute Nachricht, dann kann ich beruhigt in den Tag starten und Danke nochmals für Ihre Mühen.“ **19. Juli 2010**

Gesendet: Mittwoch, 19. Mai 2010 09:06

Liebe Frau F.,
vielen Dank, nun schlägt mein Herz wieder etwas langsamer.

Mit besten Grüßen, **K. Feller**

Online-Darstellung des Studienangebots: Entwicklung und Ist-Zustand

Rückblick

Im Rahmen der Umstellung auf Bachelor- und Masterstudiengänge an der Freien Universität Berlin wurde 2005/2006 die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung durch das Präsidium mit der Neugestaltung der Darstellung der Studiengänge

im Internet beauftragt. Hieraus erwuchs die Möglichkeit die neuen Studiengänge mitbegleiten, ankündigen und zeitnah umfassende Informationen online offerieren zu können. Gleichzeitig stellten die neuen Aufgaben ein dringendes Erfordernis dar, um den schnellen Entwicklungen innerhalb des neuen Studiensystems gerecht zu werden. Das bewährte Studienhandbuch der Freien Universität Berlin, das seit dem Jahr 1978 durch die Studienbe-

ratung selbst produziert worden war, erschien letztmalig 2006/2007.

Schnell entstanden, neben den alt-etablierten Studiengängen in neuen Bachelorformen, zahlreiche weitere Studiengänge mit neuen Titeln und komplett neuen Inhalten. Begleitend dazu war es erforderlich, fortlaufend und aktuell über das Studienangebot Informationen bereitzustellen, die für alle Stakeholder zugänglich sein würden.

Einführung der Internetfachdarstellungen seit 2006/2007: Bachelor

Das Ziel, Studieninteressierten umfassende Informationen über das umfangreiche Studienangebot, anfangs primär der Bachelor-Studiengänge, an zentraler Stelle anzubieten, fortlaufende Aktualisierungsarbeiten durchführen zu können sowie das Design optisch ansprechend und bedienerfreundlich zu erstellen, wurde

auf der Basis des Content-Management-Systems NPS (heute: Fiona) der Firma Infopark umgesetzt. In Abstimmung mit dem Center für Digitale Systeme (CeDiS) wurden die technischen Möglichkeiten ausgelotet und feste systemische Masken eigens für die Studiengangbeschreibungen definiert. Diese fußten auf Redaktionssitzungen, in denen inhaltliche Entscheidungen abgestimmt wurden und das Grundkonzept maßgeblich entstand. Bereits Mitte 2007 konnte die erste umfangreiche Durchführungsphase abgeschlossen werden. In Abstimmung mit den Ansprechpartnern der Fachbereiche und den Studiendekanen sowie unter Berücksichtigung diverser Studienführer und der Studien- und Prüfungsordnungen, die bis heute das Fundament der Fachbeschreibungen bilden, konnten umfangreiche Fachdarstellungen erstellt und online eingestellt werden. Bis heute wurden für mehr als 120 grundständige Studienangebote Internetdarstellungen angelegt, in denen Studieninteressierten Informationsmaterialien von der zentralen Webseite <http://www.fu-berlin.de/studium/studienangebot/grundstaendige/> aus angeboten werden. Durch unterschiedliche Sortierungsmöglichkeiten werden verschiedene Recherchewege ermöglicht, um das Studienangebot zu sondieren: nach Art des Studienangebots, nach Fachbereichen und alphabetisch von A-Z. Gleichzeitig sind die individuellen Fachbeschreibungen eingebettet in eine Webseite, von der aus verschiedene weiterführende Folgewebseiten und der Info-Service der Allgemeinen Studienberatung direkt angesteuert werden können. Innerhalb der Studiengangsbeschreibungen lassen sich neben dem Studiengangstitel, der Studienangebotsart und den Kontaktmöglichkeiten zum Fachbereich, kapitelweise folgende Informationen entnehmen: der Gegenstandsbereich des jeweiligen Studiengangs bzw. Modulangebots, die Standortvorteile mit Alleinstellungsmerkmalen des Faches, ein umfangreiches Kenndatenfenster,



Stefan Termühlen

das Bewerbungstermine und andere wichtige Angaben enthält, der Studienaufbau mit den zu absolvierenden Modulen, das Berufsfeld und relevante Literatur.

Erweiterung der Internetfachdarstellungen seit

2007/2008: Master

Bereits innerhalb der intensiven Erarbeitung von Fachbeschreibungen für das Bachelorangebot wurden erste Abbildungen der bestehenden Masterprogramme in Planung genommen. Die ersten Masterbeschreibungen wurden ebenfalls in Kooperation mit den jeweiligen Ansprechpartnern, Fachvertretern, Studiendekanen und der Abteilung für Lehre und Studium der Universitätsverwaltung zeitnah erarbeitet, so dass für das Wintersemester 2007/2008 bereits Informationen im Internet bereitstanden. Alle Fachbeschreibungen, sowohl für das grundständige Studienangebot als auch für die Masterprogramme, sind sich konzeptuell, d.h. strukturell, technisch und optisch, ähnlich. Die inhaltlichen Erweiterungen um das Kapitel Zugangsvoraussetzungen und die Angabe von direkten Ansprechpartnern bei den Masterprogrammen waren jedoch neu. Mit Angaben zu den Zugangsvoraussetzungen muss den vielfältigen und individuell unterschiedlich ausgerichteten Zugangskriterien zu den konsekutiven/nicht-konsekutiven und weiterbildenden Masterstudiengängen Rechnung getragen werden. Von Beginn an wurden bei den Masterstudiengängen fachbereichsintern direkte Ansprechpartner bestimmt, die sowohl universitätsintern als auch –extern in beratender Funktion agieren. Die Aufnahme dieser Ansprechpartner in die Fachdarstellung ermöglicht es Studieninteressierten, direkt Kontakt mit den Ansprechpartnern vor Ort aufzunehmen.

Darüber hinaus wurden für die Masterbeschreibungen spezifisch angepasste Informationen und Folgewebseiten aufbereitet. Das Ergebnis ist online abrufbar unter: <http://www.fu-berlin.de/studium/studienangebot/master/>.

Resümee

Der Relaunch der Darstellung des Studienangebots der Freien Universität Berlin im Internet ist umfassend vollzogen worden und hat sich bis heute bewährt. Es hat sich herausgestellt, dass nur sorgfältig aufbereitete und fortlaufende aktualisierte Webseiten die dynamischen Veränderungen im Studienangebot abbilden können. Fortlaufend muss innerhalb des neuen Bachelor- und Mastersystems neu justiert werden. Geänderte Bewerbungsfristen, neue oder auslaufende Studiengänge und modifizierte Inhalte müssen zeitnah veröffentlicht wer-

den. Durch das Onlineangebot können User jederzeit kostenlos Informationspakete abrufen. Alle Informationen und auch die kompletten Studiengangsbeschreibungen können ausgedruckt werden. Auch an den vier Info-Service-Standorten liegen die Fachbeschreibungen aus und werden Ratsuchenden bei Bedarf mitgegeben. Bislang hat sich die Zusammenarbeit mit allen Mitwirkenden, die großes Engagement bewiesen haben, hervorragend bewährt. Die allgemeinen Studiengangsbeschreibungen stellen kein Konkurrenzprodukt zu den Fachbereichsseiten dar, sondern ermöglichen den Studieninteressierten gebündelt einen ersten direkten und schnellen Zugriff auf Basisinformationen am Studienangebot. Weiterhin haben bei weiterführenden und detaillierten Fragen bzw. Anliegen immer noch die Fachbereichsseiten die größte Relevanz. Eine Weiterleitung auf die Fachbereichsseiten innerhalb der Fachdarstellungen garantiert diese Abstimmung und unterstreicht deren Bedeutung.



Ausblick: Fortlaufende Aktualisierungen, Neueinrichtungen und Erweiterungen

Das hohe Niveau in der Bereitstellung von Studiengangsinformationen kann nur durch fortlaufende Aktualisierungsarbeiten gehalten werden, so dass die Abstimmungen mit den Fachvertretern und den zuständigen Bereichen der Abteilung für Lehre und Studium der Universitätsverwaltung nach wie vor größte Bedeutung haben. Zudem sind die veröffentlichten Studien- und Prüfungsordnungen und verschiedenen Satzungen Grundlagen von Neuerungen und stellen den rechtlichen Rahmen dar. Neben den fortlaufenden Daueraktualisierungen an den Internetfachdarstellungen, die ganzjährlich vorgenommen werden, findet einmal jährlich ein umfangreicher Aktualisierungsdurchlauf statt. Hierbei erhalten alle Studiendekane und

Ansprechpartner Ausdrucke der jeweils für sie relevanten Fachdarstellungen. Innerhalb eines bestimmten Zeitfensters können dann der Studienberatung Korrekturen an den diversen Texten mitgeteilt werden. Durch direkte Ansprechpartner, die für einen Studiengang mitverantwortlich sind, fällt der Rücklauf beim Masterangebot tendenziell höher aus als bei dem grundständigen Studienangebot. Viele Bachelorstudiengänge und Modulangebote sind seit ihrer Einführung seltener abgeändert worden und laufen oftmals konstanter als die Masterstudiengänge. Die vorhandenen Texte müssen infolgedessen seltener überarbeitet werden. Insgesamt ist eine Entwicklung festzustellen, bei der die Korrekturrückläufe während der einmaligen jährlichen Aktualisierung leicht zurückgehen und gleichzeitig die fortlaufenden Aktualisierungen zunehmen. Dies resultiert auch daraus, dass innerhalb der Zentraleinrichtung ein ständiger Ansprechpartner bestimmt wurde. Sowohl für die stetigen Aktualisierungsarbeiten als auch für die Erarbeitung neuer Fachdarstellungen erwies sich dieses als sehr vorteilhaft. Jedes Jahr werden an der

Freien Universität Berlin neue Studiengänge eingerichtet, für die zeitnah auch Fachdarstellungen erstellt werden müssen. Das Medium Internet erlaubt es hier, Vorankündigungen einzusetzen, aber auch erste vorbehaltliche Fachdarstellungen zeitnah einzupflegen, die ein Minimum an Informationen für Interessierte bereithalten. Zumeist befinden sich im Anfangsstadium die Kontaktdaten, die Kenndaten und die Weiterleitung zur Homepage in der Online-Darstellung. Die Aufbereitung weiterer Informationen ist einerseits abhängig von der Kooperationsbereitschaft des Ansprechpartners, die in der Regel durch dessen zeitliche Kapazität bestimmt ist. Zum anderen hängt sie ab von der Veröffentlichung der relevanten rechtlichen Dokumente in den Amtsblättern der Freien Universität Berlin. In enger Absprache mit den Ansprechpartnern wird dann die Fachdarstellung erweitert bzw. fertiggestellt. Die grundsätzlichen Arbeiten an den Internetfachdarstellungen, die erforderlich waren und im Zeitraum 2006-2009 durchgeführt wurden, sind mittlerweile der Überprüfung, Aktualisierung und Neueinrichtung von

The screenshot shows the website of the Free University of Berlin (Freie Universität Berlin). The main navigation bar includes links for Home, English, Infos, Personen, Kontakt, Impressum, and Hilfe. Below this is a secondary navigation bar with categories like Studienbewerber, Studierende, Beschäftigte, Wirtschaft, Presse, and Alumni. A search bar is located on the right side of the page.

The main content area is titled 'Studium' and features a navigation menu with options: Aktuelles, Einrichtungen, Studium, Forschung, Bibliotheken, Service, and Uni-Tour. The 'Studium' section is active, and the page displays 'Masterstudiengänge'.

The 'Masterstudiengänge' section contains the following text:

Bewerbung zum Wintersemester 2011/2012: Für viele Masterstudiengänge sind zwischen dem 15.04.-31.05. Bewerbungen zum 1. Fachsemester möglich! Alle Bewerbungsfristen zum 1. Fachsemester im Überblick sind unter Bewerbungsfristen für Masterstudiengänge an der Freien Universität Berlin zu finden.

Hinweis: Ausführliche Angaben zu den aktuellen Zulassungsbeschränkungen sowie die Bewerbungsfristen sind den einzelnen Beschreibungen der Studienangebote zu entnehmen.

- Bewerbung für konsekutive und nicht konsekutive Masterstudiengänge an der Freien Universität Berlin
- Numerus Clausus (NC)
- Bewerbung für weiterbildende Masterstudiengänge an der Freien Universität Berlin
- Besondere Zugangsvoraussetzungen an der Freien Universität Berlin (notwendige Sprachvoraussetzungen)
- Gemeinsame Masterprogramme mehrerer Hochschulen mit Beteiligung der Freien Universität Berlin
- Englischsprachige Masterprogramme der Freien Universität Berlin und englischsprachige gemeinsame Masterprogramme mehrerer Hochschulen mit Beteiligung der Freien Universität Berlin
- Masterstudiengänge an der Charité Berlin
- Auslaufendes Studienangebot (Bewerbung für höheres Semester ggf. möglich)

Für weiterbildende Studiengänge gelten teilweise abweichende Bewerbungsfristen. Hinweise können Sie der untenstehenden Beschreibung des jeweiligen Studiengangs entnehmen. Änderungen vorbehalten.

Allgemeine Informationen zum Lehramtsmasterstudium finden Sie insbesondere beim Zentrum für Lehrerbildung.

On the right side, there is a 'Weitere Links' section with links to 'Bewerbung', 'Masterstudium an der FU Berlin', 'Studien- und Prüfungsordnungen, Sitzungen', 'Internationales - Auslandsstudium', and 'BEKUFUNET'. Below this is the 'Studienberatung' section, which includes 'Info-Service der Allgemeinen Studienberatung' with contact details: Address: Brunnenstr. 50, 14195 Berlin; Phone: (030) 836 700 00; E-Mail: Kontakt Info-Service; Homepage: Info-Service. Opening hours are listed as: Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag: 9-15.00 Uhr; Donnerstag: 9.00-17.00 Uhr (gängig). The contact person is 'Redaktion: Studienberatung'.

Fachdarstellungen als Hauptaufgaben gewichen. Für 2010/2011 ist ein abermaliger Relaunch der Webseiten vorgesehen, bei dem die bisherige Darstellung im Internet ebenso wie die Textkapitel geprüft und ggf. neu angepasst bzw. neu ausgerichtet werden sollen. Neben den Fachbeschreibungen für Bachelor- und Masterstudiengänge im Web ist die Neuaufnahme der Promoti-

onsprogramme der Freien Universität Berlin in Form von Internetfachdarstellungen als dritte Säule geplant. Zukünftig wird die Erweiterung des vorhandenen Informationsmaterials ebenso bedeutsam sein wie die fortlaufenden Aktualisierungs- und Optimierungsarbeiten, um den Service für Studieninteressierte stetig zu verbessern.

The screenshot shows the website of the Freie Universität Berlin. The main navigation bar includes links for Home, Index, Personen, Kontakt, Impressum, and Hilfe. Below this is a secondary navigation bar with categories like Studienbewerber, Studierende, Beschäftigte, Wirtschaft, Presse, and Alumni. The main content area is titled 'Studium' and features a large image of a lecture hall. A search bar is located on the right side of the page. The left sidebar contains a 'Studienangebot' menu with options like Grundständiges Studienangebot, Masterstudiengänge, and Beratung. The main content area displays the 'Grundständiges Studienangebot' page, which includes a 'Hinweis' section and a list of study programs. The 'A-D' category is selected, showing a list of programs such as Ägyptische Archäologie, Ägyptische Philologie, and Biologie.

Freie Universität Berlin | Home | Index | Personen | Kontakt | Impressum | Hilfe

Studienbewerber | Studierende | Beschäftigte | Wirtschaft | Presse | Alumni

Aktuelles | Einrichtungen | Studium | Forschung | Bibliotheken | Service | Uni-Tour

Suchbegriff:

Schnellsuche:

Studium

Studienangebot

- Grundständiges Studienangebot
- Masterstudiengänge
- Englischsprachige Masterprogramme
- Gemeinsam Masterprogramme
- Promotion
- Studienstruktur
- Allgemeine Berufsvorbereitung in Bachelorstudiengängen

Beratung

Studienorganisation

International

Informationen A-Z

Vorlesungsverzeichnis

Beitrag der Universität für Weiterbildung Berlin University for Professional Studies

Home » Studium » Studienangebot » Grundständiges Studienangebot

Grundständiges Studienangebot

Hinweis: Angaben zu den aktuellen Zulassungsbeschränkungen sowie die Bewerbungsfristen entnehmen Sie bitte den einzelnen Beschreibungen der Studienangebote. Änderungen vorbehalten.

- Bachelor-Studium an der Freien Universität Berlin
- Studienfächer mit Lehramtsbezug in Berlin
- Von der Schule an die Freie Universität Berlin (pdf-Datei)
- Informationen u.a. zu Numerus Clausus, Bewerbungsart, Sprachvoraussetzungen, Fristen und Termine, Immatrikulation (Einschreibung)
- Kombinationsmöglichkeiten im Bachelorstudium (pdf-Datei)
- Bewerbung und Zulassung - Besondere Zugangsvoraussetzungen an der Freien Universität Berlin (notwendige Sprachvoraussetzungen)
- Numerus Clausus (NC)
- Auswahlkriterien in der Teilquote „Auswahlverfahren der Hochschule“ (pdf-Datei)
- Sprachenzentrum - Sprachniveau des GER
- Bewerbung für ausländische Studieninteressierte mit ausländischer Hochschulreife via uni-assist e.V.
- Auslaufendes Studienangebot (Bewerbung für höhere Semester ggf. möglich)

Weitere Links

- Bewerbung
- Numerus Clausus
- Bachelorstudium an der FU Berlin
- Konkordanz-Tabelle (Bachelor)
- Studien- und Prüfungsordnungen, Satzungen
- Internationales - Auslandsstudium
- BERUFENET

Studienberatung

Info-Service der Allgemeinen Studienberatung

Adresse: Brünnewitz 50
14195 Berlin

Telefon: (030) 836 700 00

E-Mail: Kontakt Info-Service

Homepage: Info-Service

Sprechzeiten
Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag: 9-15.00 Uhr;
Donnerstag: 9.00-17.00 Uhr (ganztätig)

Redaktion: Studienberatung

Art des Studienangebots | **Fachbereiche** | **A - Z**

A - D | E - G | H - K | L - Q | R - Z

A - D

- Ägyptische Archäologie (Modulangebot im Kombi-Bachelor)
- Ägyptische Philologie (Modulangebot im Kombi-Bachelor)
- Ägyptologie (Modulangebot im Kombi-Bachelor)
- Allgemeine und Vergleichende Literaturwissenschaft (Kernfach im Kombi-Bachelor / Modulangebot im Kombi-Bachelor)
- Altertumswissenschaften: Profibereich Ägyptologie (Mono-Bachelor)
- Altertumswissenschaften: Profibereich Altorientalistik (Mono-Bachelor)
- Altertumswissenschaften: Profibereich Klassische Archäologie (Mono-Bachelor)
- Altertumswissenschaften: Profibereich Prähistorische Archäologie (Mono-Bachelor)
- Altertumswissenschaften: Profibereich Vorderasiatische Archäologie (Mono-Bachelor)
- Altorientalistik (Modulangebot im Kombi-Bachelor)
- Betriebswirtschaftslehre (Mono-Bachelor)
- Biochemie (Mono-Bachelor)
- Bioinformatik (Mono-Bachelor)
- Biologie (Kernfach im Kombi-Bachelor mit Lehramtsoption / Modulangebot im Kombi-Bachelor mit Lehramtsoption)
- Biologie (Mono-Bachelor)
- Byzantinistik (Modulangebot im Kombi-Bachelor)
- Chemie (Kernfach im Kombi-Bachelor mit Lehramtsoption / Modulangebot im Kombi-Bachelor mit Lehramtsoption)
- Chemie (Mono-Bachelor)
- Chinastudien (Modulangebot im Kombi-Bachelor)
- Chinastudien/Ostasienswissenschaften (Mono-Bachelor)

Studiengangsdarstellungen und Videostatements

Seit einigen Jahren sind die Fachdarstellungen aller grundständigen und weiterführenden Studiengänge der Freien Universität Berlin online verfügbar und werden von der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung laufend aktualisiert (vergl. Stefan Termühlen zu Internetfachdarstellungen in diesem Band). Studieninteressierte gelangen mit wenigen Klicks von der Startseite der Freien Universität zu der Überblicksliste und von dort jeweils in die detaillierte Beschreibung jedes Studiengangs. Seit einigen Jahren werden diese Studiengangsbeschreibungen durch Videostatements von Lehrenden oder Studierenden ergänzt, um das Studienangebot attraktiv und lebendig zu präsentieren. Diese Videos konnten zu 80% zentral aus einem bei uns bereit gestellten Budget finanziert werden, so dass der Eigenanteil des jeweiligen Fachbereichs für die Kosten von Konzeption, Produktion, Schnitt und Webpräsentation lediglich etwa 150 Euro umfasste.

Die jeweiligen Fachvertreter und Studierenden werden für die Videostatements etwa 30 Minuten interviewt, aus dem so gewonnenen Material werden im Anschluss Filme mit einer Länge von 3-4 Minuten geschnitten. Ziel der Videostatements soll es sein, in einem zeitgemäßen „youtube“-Format einen Vorgeschmack auf den Studiengang zu bieten. Es soll also keine umfassende Studiengangsbeschreibung in Videoform abgebildet werden, sondern eher ein „Teaser“, um sich mit den detaillierten Angaben in den Texten zu beschäftigen oder für noch tiefergehende Informationen auf die Links zu den Webseiten der Studiengänge zu klicken.

In den Gesprächen mit den Fachvertretern geht es um Themen, die für Studieninteressierte von Bedeutung sind, einen ersten Eindruck des Studiengangs vermitteln und in vielen Fällen anschaulich aufzeigen, was sich hinter manchen der ungewohnten Studiengangsbezeichnungen verbirgt.

In den Videostatements werden neben einer knappen Darstellung der Studieninhalte Fragen wie „Wo findet man die „Resultate“ dieses Studiengangs im täglichen Leben“, „Was heißt „studieren“ speziell für diesen Studiengang?“ oder „Was für Voraussetzungen, Talente oder Begabungen sollte ein Studierender mitbringen,

um erfolgreich und zufrieden in diesem Studiengang zu sein?“ beantwortet. In den Videos mit Studierenden wird darüber hinaus auch auf die Atmosphäre am Institut und das Verhältnis unter den Studierenden und zu den Lehrenden thematisiert.

Auf diesem Weg sind bislang 37 Videostatements produziert worden, davon 6 für weiterführende Studiengänge. Gedreht wurde in Büros, Studierendencafés, Bibliotheken, und Seminarräumen und mit der Vorderasiatischen Archäologie sogar im Pergamonmuseum. Studieninteressierte haben so ein ihnen Gewohntes der Mediennutzung entsprechendes Angebot, um den Einstieg in die Informationssuche zu erleichtern und Schwellenängste abzubauen. Auch wenn letztendlich Studien- und Prüfungsordnungen die für zukünftige Studierende verbindlichen Informationsquellen sind, so zeigt die Erfahrung, dass es Ratsuchenden einfacher fällt, sich zu Beginn ihrer Recherche auf leichter konsumierende Medienformate einzulassen. Im Optimalfall klicken Studieninteressierte auf die Videos zu Studiengängen, deren langatmig erscheinende Beschreibung sie sich ansonsten nicht durchgelesen hätten. Die Videos mit den Menschen hinter den Studiengängen wecken so die Neugier, sich doch eingehender mit den Studieninhalten zu beschäftigen und auf diesem Weg angemessener mit Studienentscheidungen auseinanderzusetzen. Darüber hinaus bieten die Internetfachdarstellungen den Studiengängen die Möglichkeit, sich nach außen modern und zeitgemäß zu präsentieren und sich Studieninteressierten gegenüber ansprechend darzustellen.

In den kommenden Monaten und Jahren soll das Projekt weiter verfolgt werden, bis der überwiegende Teil der an der Freien Universität Berlin angebotenen Studiengänge mit Unterstützung der Videostatements im Internet dargestellt wurde.

Baris Ünal

Freie Universität Berlin | Home | Impressum | Kontakt | Presse | Alumni

Studienangebot | Studierende | Beschäftigte | Wirtschaft | Presse | Alumni

Aktuelles | Einrichtungen | Studium | Forschung | Bibliotheken | Service | Uni-Tour

Suchbegriff

Schlagwort

Studium

Home » Studium » Studienangebot » Masterstudiengänge » Management and Marketing

Management and Marketing

- **Konsekutiver Masterstudiengang** -

Fachbereich Wirtschaftswissenschaften
Institut für Management

Ansprechpartner/-in: Benjamin Papenfuß
 Adresse: Garystr. 21
14195 Berlin
 Telefon: (030) 838-522 78
 E-Mail: mastermm@zedat.fu-berlin.de
 Homepage: [Studium & Lehre: Master of Science in Management & Marketing](#)

Zulassungsvoraussetzungen

- Gebühren
- Gegenstand
- Standortvorteile
- Kenndaten

| | |
|--------------------------------------|--|
| Zulassungsmodus 1. Fachsemester | Lokale Zulassungsbeschränkung |
| Zulassungsmodus höheres Fachsemester | Lokale Zulassungsbeschränkung (zum Wintersemester für das 3., zum Sommersemester für das 2. und 4. Fachsemester) |

Videostatemente

Studienrat



[Info-Service der Allgemeinen Studienberatung](#)

Adresse: Brünnerstr. 50
14195 Berlin
 Telefon: (030) 838 700 00
 E-Mail: Kontakt-Info-Service
 Homepage: [Info-Service](#)

Weitere Links

- Bewerbung
- Masterstudium an der FU Berlin
- Studien- und Prüfungsordnungen, Satzungen
- Internationales - Auslandsstudium
- BERUFENET

Studienberatung

Info-Service der Allgemeinen Studienberatung

Adresse: Brünnerstr. 50
14195 Berlin
 Telefon: (030) 838 700 00
 E-Mail: Kontakt-Info-Service
 Homepage: [Info-Service](#)

Vorlesungsverzeichnis

Suche innerhalb für Weiterbildung
Search within for Professional Studies

Freie Universität Berlin | Home | Impressum | Kontakt | Presse | Alumni

Studienangebot | Studierende | Beschäftigte | Wirtschaft | Presse | Alumni

Aktuelles | Einrichtungen | Studium | Forschung | Bibliotheken | Service | Uni-Tour

Suchbegriff

Schlagwort

Studium

Home » Studium » Studienangebot » Grundständiges Studienangebot » Sozialkunde

Sozialkunde

- **Kernfach im Kombi-Bachelor mit Lehramtsoption** -
 - **Modulangebot im Kombi-Bachelor mit Lehramtsoption** -

Fachbereich Politik- und Sozialwissenschaften
Otto-Suhr-Institut für Politikwissenschaft
Studienbüro

Adresse: Ihnestr. 21
14195 Berlin
 Telefon: (030) 838-57600
 Telefax: (030) 838-563 47
 E-Mail: polso-studienbuero@fu-berlin.de
 Homepage: [Otto-Suhr-Institut für Politikwissenschaft](#)

Gegenstand

Standortvorteile

Kenndaten

| | |
|--------------------------------------|--|
| Zulassungsmodus 1. Fachsemester | Lokale Zulassungsbeschränkung |
| Zulassungsmodus höheres Fachsemester | Lokale Zulassungsbeschränkung (zum Wintersemester für das 3. und 5., zum Sommersemester für das 2., 4., & 6. Fachsemester) |

Videostatemente

Bitte Video auswählen



Weitere Links

- Bewerbung
- Numerus Clausus
- Bachelorstudium an der FU Berlin
- Kombi-Tabelle (Bachelor)
- Studien- und Prüfungsordnungen, Satzungen
- Internationales - Auslandsstudium
- BERUFENET

Studienberatung

Info-Service der Allgemeinen Studienberatung

Adresse: Brünnerstr. 50
14195 Berlin
 Telefon: (030) 838-70 000

Vorlesungsverzeichnis

Suche innerhalb für Weiterbildung
Search within for Professional Studies

Pressemitteilung

Herausgegeben von der Kommunikations- und Informationsstelle der Freien Universität Berlin
Kaiserswerther Straße 16–18, 14195 Berlin, E-Mail: kommunikationsstelle@fu-berlin.de, Internet: www.fu-berlin.de/presse
Verantwortlich für diese Ausgabe: Carsten Wette, Tel.: 030 / 838-73189, E-Mail: carsten.wette@fu-berlin.de

Nr. 125/2010

4. Mai 2010

Internet-Auftritt der Freien Universität Berlin ausgezeichnet IT-Firma Infopark würdigt Kundenservice

Die Freie Universität ist von der IT-Firma Infopark für den Service und das Management von Kundenbeziehungen in ihrem gesamten Internet-Auftritt mit dem „Web Dialog Award“ geehrt worden. Die Jury würdigte die gute Erreichbarkeit von Ansprechpartnern über Kontaktformulare sowie über dort verzeichnete Telefon-Hotlines. Herausragend sei zudem die schnelle Reaktionszeit der Studienberatung bei Anfragen, hieß es. Der Preis der Universität wurde in Berlin im Rahmen des Internet-Kongresses „iico“ zum Thema „Top-Trends im Web“ verliehen.

Der Webauftritt der Freien Universität wurde im Herbst 2005 umfassend überarbeitet. Er besteht derzeit aus rund 310.000 inhaltlichen Objekten und verzeichnet pro Monat rund 6,7 Millionen Seitenaufrufe.

Weitere Informationen erteilen Ihnen gern:

- Emanuel Koulouris, Leiter der Zentralen Online-Redaktion der Freien Universität Berlin, Telefon: 030 / 838-73193, E-Mail: emanuel.koulouris@fu-berlin.de
- Prof. Dr. Nicolas Apostolopoulos, Leiter des Centers für Digitale Systeme (CeDiS) der Freien Universität Berlin, Telefon: 030 / 838-52050, E-Mail: nicolas.apostolopoulos@fu-berlin.de
- Siegfried Engl, Leiter des Info-Service der Freien Universität Berlin, Telefon: 030 / 838-55019, E-Mail: siegfried.engl@fu-berlin.de

Im Internet:
www.fu-berlin.de

Zur Arbeit des Koordinationsbüros „Studieren in Berlin und Brandenburg“

Geschichtliches

Schon seit 1993 geben die Studienberatungsstellen der öffentlichen Hochschulen der Länder Berlin und Brandenburg jährlich eine länderübergreifende Informationsbroschüre für Schülerinnen und Schüler heraus. Die Veröffentlichung bietet einen Überblick über die grundständigen Studienangebote in der Region, erläutert die Bewerbungs- und Zulassungsverfahren zum Studium und vermittelt Informationen zur Studienfachwahl. Während der Pilotphase erfolgte die Finanzierung der Informationsbroschüre durch Sondermittel des Bundesministeriums für Bildung und Wissenschaft. Nach Beendigung der Anschubfinanzierung des Bundes übernahmen die Länder Berlin und Brandenburg die Finanzierung der Informationsbroschüre. Sowohl der Bund wie die Länder erstatteten jedoch nur Kosten für Layout und Druck der Broschüre; alle redaktionellen Arbeiten waren Aufgabe der Berliner und Brandenburger Studienberatungsstellen. Im Rahmen der LKRP-AG „Studienberatung“ der Berliner Hochschulen wurden die Arbeiten unter assoziierter Beteiligung der Brandenburger Hochschulen koordiniert.

Die Einführung neuer Studienstrukturen und die Reform der Zulassungsverfahren steigerten den Informationsbedarf von Schülerinnen, Schülern, Eltern und Lehrkräften erheblich. Deshalb beschloss im Jahr 2006 die Landeskonferenz der Rektoren und Präsidenten der Berliner Hochschulen (LKRP) auf Vorschlag der LKRP-AG „Studienberatung“, die landesweite hochschulübergreifende Studieninformationsarbeit auszubauen und eine Hochschulumlage als Finanzierungsinstrument einzusetzen. Die Hochschulen des Landes Brandenburg haben sich diesem Beschluss wenige Wochen später angeschlossen. Neben der Fortführung der Informationsbroschüre für Schülerinnen und Schüler lautete der von der LKRP an die LKRP-AG „Studienberatung“

gerichtete Auftrag, regelmäßig eine zusätzliche Informationsbroschüre zum weiterführenden Studium an den Hochschulen der Region zu publizieren sowie die jährlich im Berliner Rathaus stattfindende Hochschulmesse „Studieren in Berlin und Brandenburg“ thematisch in Richtung der weiterführenden Studiengänge auszuweiten. Außerdem war die an Studieninteressierte adressierte gemeinsame Webpräsentation der Berliner und Brandenburger Hochschulen unter der Adresse www.studieren-in-bb.de u.a. mit einer Datenbank des Studienangebots der Hochschulen beider Länder zu erweitern. Dafür war an einer der beteiligten Hochschulen ein Büro zu installieren, das die genannten Arbeitsvorhaben durchführt, begleitet und koordiniert. Die Verwaltung der Hochschulumlagemittel erfolgte auf Bitte der LKRP-AG „Studienberatung“ an der Freien Universität Berlin, wo das Projekt formal als Drittmittelprojekt der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung geführt wird.



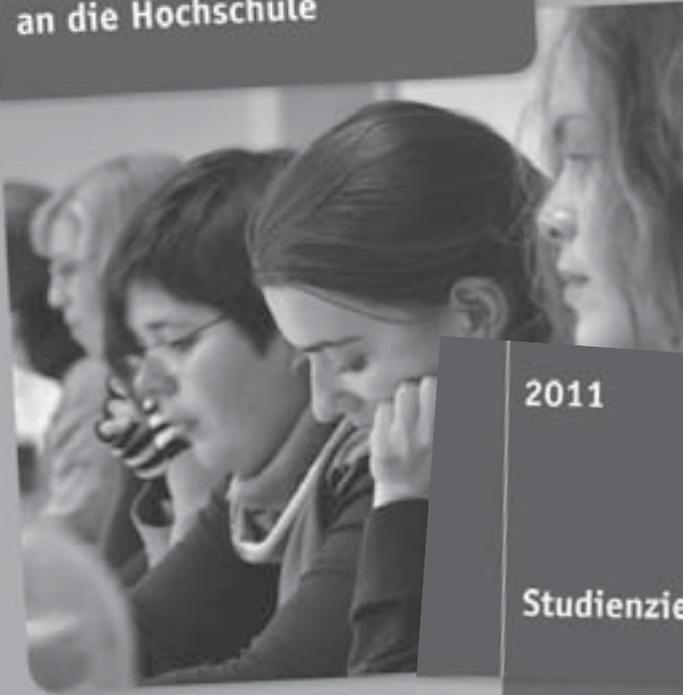
Klaus Scholle

Im Vergleich zu den meisten anderen deutschen Ländern besteht somit in Berlin eine Sondersituation: Vergleichbare Aufgaben werden in den meisten anderen Ländern von den Wissenschaftsministerien übernommen. In Berlin verzichtet die Landesregierung jedoch auf hochschulübergreifende studienvorbereitende Maßnahmen und delegiert diese Aufgabe an die Hochschulen.

Im Jahr 2006 wurde das Koordinationsbüro „Studieren in Berlin und Brandenburg“ eingerichtet. Die räumliche Unterbringung erfolgte zunächst an der Technischen Universität Berlin, im Jahr 2009 erfolgte ein Umzug an die Freie Universität. Entsprechend dem

2011

Von der Schule
an die Hochschule



STUDIERN
IN BERLIN UND BRANDENBURG

2011

Studienziel Lehramt



STUDIERN
IN BERLIN UND BRANDENBURG

LKRP-Beschluss wurden für das Koordinationsbüro zunächst keine zusätzlichen Stellen eingerichtet. Das Konzept sah stattdessen vor, dass die Arbeiten vom Bestandspersonal der Studienberatungsstellen im „Rotationsverfahren“ (ergänzt durch die Vergabe von Werkaufträgen) ausgeführt werden sollten. Zunächst stellte die Freie Universität trotz erheblicher Personalknappheit Kapazitäten im Umfang einer halben Studienberaterstelle für zentrale Aufgaben im Koordinationsbüro zur Verfügung; teilzeitbeschäftigte Kräfte mehrerer Berliner Studienberatungsstellen waren auf Werkvertragsbasis für das Koordinationsbüro tätig. Die Studienberatungsstellen der anderen Berliner Hochschulen waren durch die aufwändigen Umfragen zum Studienangebot der einzelnen Hochschulen in die Arbeit eingebunden. Die Brandenburger Hochschulen sehen sich leider nicht in der Lage, kontinuierlich vor Ort im Koordinationsbüro mitarbeitendes Personal für zentrale Aufgaben zur Verfügung zu stellen, bieten aber punktuelle Unterstützung und beteiligten sich intensiv an der Bearbeitung der Hochschulumfragen.

Entwicklung der Projektbestandteile

Die Informationsbroschüre für Schülerinnen und Schüler konnte unter dem Titel „Von der Schule an die Hochschule“ Dank der Hochschulumlage jährlich in einer bedarfsgerechten Auflage von rund 50 000 Exemplaren erscheinen. Der Großteil der Auflage wird jeweils zu Jahresbeginn in den weiterführenden Schulen der Region an die Abschlussjahrgänge ausgegeben. Durch Kooperationen mit der zuständigen Berliner Senatsverwaltung bzw. dem zuständigen Brandenburger Ministerium ist sichergestellt, dass die Broschüre ihre Adressatinnen und Adressaten erreicht. Die Broschüre wird auch von der Regionaldirektion Berlin-Brandenburg der Bundesagentur für Arbeit zur Studieninformation eingesetzt; darüber hinaus werden die erhobenen Daten von der Bundesagentur für weitere Veröffentlichungen übernommen.

Die inhaltlich auf den Übergang vom Bachelor- zum Masterstudium zugeschnittene Informationsbroschüre mit dem Titel „Vom Bachelor zum Master“ erscheint seit dem Jahr 2007 regelmäßig. Im Verhältnis zur Informationsbroschüre für Schülerinnen und Schüler erscheint diese Veröffentlichung in einer relativ kleinen Druckauflage von 10 000 Exemplaren, da eine Ausgabe in den Schulen der Region nicht erforderlich ist. Die Druckfassungen des Heftes werden von den Studienberatungsstellen der Hochschulen im Rahmen der Be-

ratung von Studierenden mit einem ersten Hochschulabschluss eingesetzt.

Beide Broschüren bilden nicht den Stand zum Erhebungszeitpunkt ab, sondern erfassen die Studienangebote der Hochschulen zum jeweils folgenden Wintersemester. Die redaktionelle Arbeit ist deshalb relativ aufwendig. Für auswärtige Studieninteressierte stehen Internetversionen beider Broschüren zur Verfügung.

Die bereits seit Mitte der neunziger Jahre bestehende Webseite unter der Adresse www.studieren-in-bb.de ist seit 2006 im Rahmen des Projekts bereits zweimal vollständig überarbeitet und inhaltlich stark ausgeweitet worden. Sie bietet Studieninteressierten einen vollständigen Überblick über das Studienangebot der Berliner und Brandenburger Hochschulen und viele Tipps für die Wahl des Studienfachs und ein erfolgreiches Studium. Auch für die Webseite gilt, dass in den anderen deutschen Ländern entsprechende Internetpräsenzen von den Wissenschaftsministerien unterhalten werden.

Oft wird gefragt, ob die Parallelität von gedruckten Informationen und Webinformationen sachlich notwendig ist. Festzustellen ist, dass Webinformationen und schriftliche Informationen unterschiedliche Zielgruppen ansprechen. Webinformationen erreichen primär ein Publikum, das seine Informationsbedürfnisse bereits erkannt hat und sich deshalb selbstständig auf die Suche nach entsprechenden Quellen macht. Schriftliches Material soll dagegen vorrangig eine Klientel ansprechen, die erst noch zur Informationssuche ermuntert werden muss – gerade bei vielen Abiturientinnen und Abiturienten ist das der Fall. Durch eine konzeptionelle Verzahnung von Print- und Webangebot konnten aber bereits einzelne Segmente der schriftlichen Materialien auf das Webangebot verlagert werden und damit die Kosten für Satz, Layout und Druck reduziert werden.

Jährlich veranstaltet das Koordinationsbüro mit weitreichender Unterstützung der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung die Hochschulmesse „Studieren in Berlin und Brandenburg“ im Berliner Rathaus. An der Veranstaltung nehmen alle öffentlichen Hochschulen der beiden Länder teil; zunehmend sind auch die privaten Hochschulen beider Länder vertreten. Im Rahmen der Messe informieren sich jeweils rund 10 000 Interessierte über die grund-

ständigen und weiterführenden Studienangebote der Hochschulen. Die Messe hat sich inzwischen zu einem Pflichttermin für alle zu einer Hochschulreife führenden Berliner Schulen entwickelt.

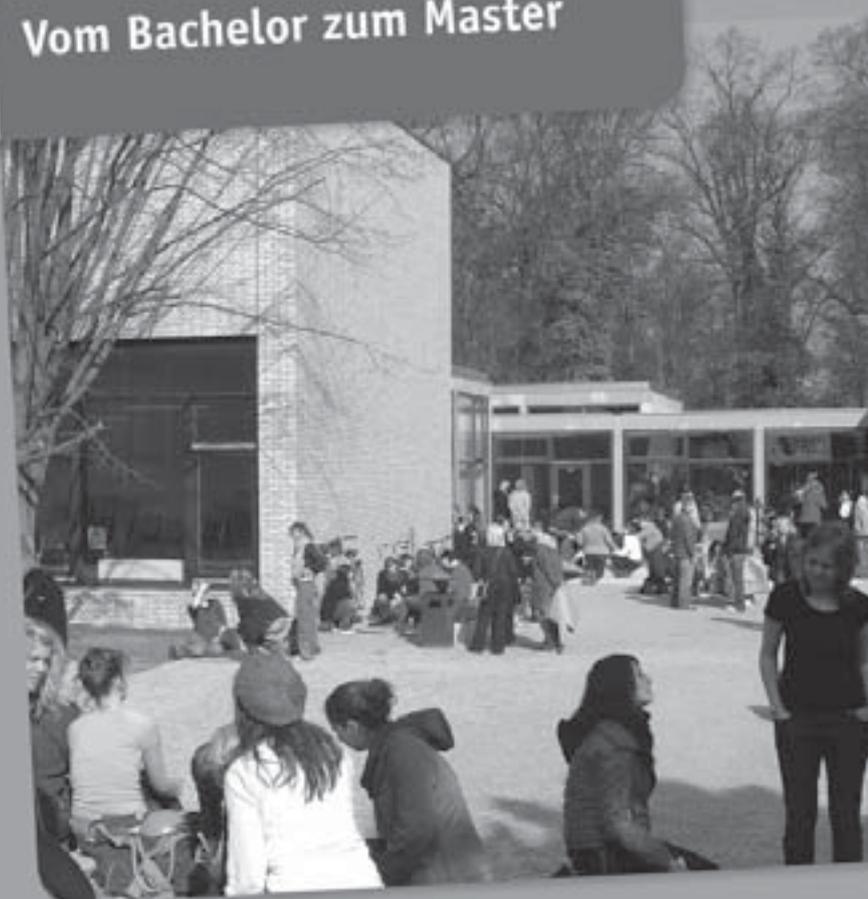
Probleme und Zukunftsperspektiven

Die Qualität der hochschulübergreifenden Informationsmaterialien zum Studium in Berlin und Brandenburg konnte durch die Einrichtung des Koordinationsbüros deutlich gesteigert werden. Im bundesweiten Vergleich steht das vom Koordinationsbüro verantwortete Informationsangebot trotz geringerer finanzieller und personeller Ausstattung zweifellos in der Spitzengruppe. Die gewählte Konstruktion des Koordinationsbüros wirft aber auch Probleme auf. Die Studienberatungsstellen der Hochschulen sind häufig in einer prekären personellen Situation und sehen sich daher kaum in der Lage, eine kontinuierliche personelle Unterstützung für das Koordinationsbüro „Studieren in Berlin und Brandenburg“ mit seinem derzeitigen Aufgabenzuschnitt zu leisten. Der Einsatz von Werkvertragsnehmern ist aber nur in bestimmten Bereichen sinnvoll und muss von hauptberuflichen Kräften der Studienberatungsstellen angeleitet und begleitet werden.

Da sich ein „Rotationsmodell“ nicht verwirklichen ließ und es der Freien Universität nicht zugemutet werden konnte, über ihren Beitrag im Rahmen der Umlagefinanzierung hinaus dauerhaft Personal zur Verfügung zu stellen, werden der Freien Universität entstehende Personalkosten inzwischen aus dem Projektetat beglichen. Dies wurde auch deshalb möglich, weil für das Projekt weitere Kooperationspartner gewonnen werden konnten: So ist das Berliner Studentenwerk Projektpartner geworden; Informationen rund um die Arbeitsschwerpunkte der Studentenwerke der Region sind deshalb in alle Veröffentlichungen aufgenommen worden. Auch die an der Hochschulmesse teilnehmenden privaten Hochschulen beteiligen sich an den Kosten. Derzeit wird geprüft, ob es auf Basis der Projekteinnahmen möglich ist, eine weitere halbe Stelle schwerpunktmäßig für die Betreuung der Internetpräsenz ausschreiben zu können. Gleichzeitig wäre es notwendig, die Vergabe von Werkaufträgen zu reduzieren und auf feste studentische Mitarbeiter zu verzichten. Damit würde das Büro insgesamt über ein festes Personalvolumen von zwei halben Stellen verfügen – absolute Untergrenze für eine kontinuierliche Arbeit im beschriebenen Ausgabenbereich. Mittel- bis langfristig führt deshalb kein Weg an einer Neuformulierung der Projektausstattung vorbei.

2011

Vom Bachelor zum Master



*
STUDIEREN
IN BERLIN UND BRANDENBURG

Netzwerk Studienabschluss

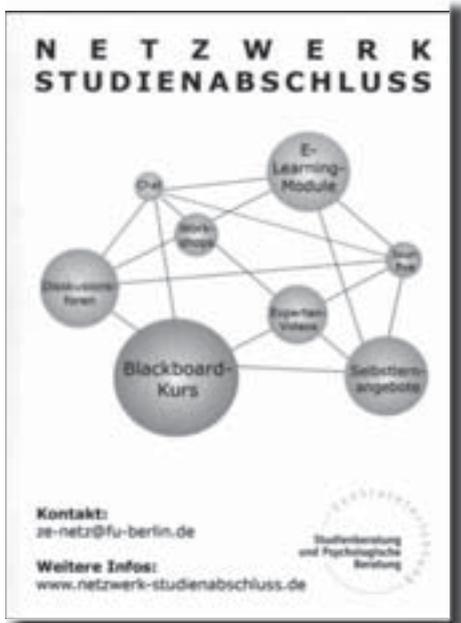
Das Netzwerk Studienabschluss wurde im Berichtszeitraum weitergeführt und wird von Studierenden gern benutzt. Wir bekommen gute Rückmeldungen für die bereitgestellten Informationen und die regelmäßigen Präsenzveranstaltungen. Alle 14 Tage finden Jour- Fixe Treffen statt, als Coachingangebot für die Abschlussphase. An den Treffen nehmen neben wenigen Studierenden, die noch einen Masterabschluss anstreben, vor allem Studierende teil, die ihre Master- oder die Bachelor-Arbeit schreiben.

Wir sind gegenwärtig damit beschäftigt die Präsentation der Materialien im Netz zu verändern. Sie sollen über die Homepage der Zentraleinrichtung frei zugänglich sein. Dazu benutzen wir das Campus Management System der Freien Universität und strukturieren die Inhalte in den Kategorien: Selbstorganisation, Lernkompetenz, Prüfungskompetenz, Coaching Zone, Problemzone, Perspektive.

Chats zu Themen der Prüfungsvorbereitung und die Videos von Hochschullehrerinnen der Freien Universität, die fachspezifisch Prüfungsanforderungen und Tipps zur Vorbereitung behandeln, sollen weiterhin Studierenden der Freien Universität über die Lernplattform Blackboard vorbehalten sein.



Edith Püschel



Freie Universität  Berlin

[Home](#) | [English](#) | [Team](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#)

Zentralinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung 

Suchbegriff

Info-Service Studium
 Infotexte
 Studienberatung
 Psychologische Beratung
 E-Learning
 Veranstaltungen

Herzlich Willkommen!

„Beratung - damit Ihr Studium ein Erfolg wird“

Studienberatung und Psychologische Beratung

Wir informieren und beraten Sie, wenn Sie an der Freien Universität studieren möchten oder hier bereits eingeschrieben sind, über:

- Studienmöglichkeiten,
- Studieninhalte und -anforderungen,
- Zugangsvoraussetzungen,
- Fächerwahl,
- Fach- und Hochschulwechsel sowie
- alle weiteren Fragen rund ums Studium an der Freien Universität Berlin.

News

- Info-Veranstaltung für Studienbewerber/innen
Sich möchte an der Freien Universität Berlin studieren!
 07.04.2011
- INFU-tage 2011
 Die INFU-tage finden am Donnerstag, den 17. Mai und Mittwoch, den 18. Mai 2011 statt.
 05.05.2011
- Veranstaltungen im Sommersemester 2011
 Anmeldung zu den Seminaren nun möglich!
 18.04.2011

[weitere News >](#)

© 2011 Studienberatung und Psychologische Beratung | Feedback | [Word: 27.04.2011](#)





Das Projekt „FUSS: FU-Studierende an die Schulen“

Ausgangslage: Die Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin ist mit der Messe „Studieren in Berlin und Brandenburg“ die jährlich Studieninteressierte in Berlin und Brandenburg mit den Hochschulen aus der Region zusammenbringt, sowie den „in.FU-Tagen“ als zweitägige SchülerInnen-Informationstage an zwei wichtigen Veranstaltungen zur Studienorientierung beteiligt. Außerdem gibt es die Veranstaltungsreihe „Uni im Gespräch“, die an jedem Mittwoch während des Schuljahres stattfindet. Die Kontaktaufnahme zwischen Studieninteressierten und Hochschulen entsteht ansonsten eher zufällig und ist stark davon abhängig, wie sehr sich Schüler mit der Neigung zu einem Studium mit beratenden Institutionen an der Universität auskennen und sich trauen, diese bereits einige Zeit vor Studienbeginn aufzusuchen. Aus der Beratungspraxis ist bekannt, dass nicht nur bei Studierenden aus bildungsfernen Haushalten Unsicherheiten und Fehlvorstellungen vor Studienbeginn sehr groß sind. Inwiefern diese Fehlvorstellungen noch vor Studienbeginn korrigiert, Fragen geklärt und Unsicherheiten beseitigt werden können, liegt nicht zuletzt in der Hand der Institution, an der sich Studieninteressierte in den meisten Fällen befinden: den Schulen. Sollten Schüler nicht von sich aus ausreichend Eigeninitiative entwickeln oder aus dem Familien- und Bekanntenkreis Inspiration erhalten, liegt es an den Maßnahmen der Schulen, ob Schüler sich rechtzeitig mit Themen wie Studienfachwahl, Hochschulzugang, Wahl des Studienorts oder Studienfinanzierung auseinandersetzen. Geschieht diese Auseinandersetzung erst unmittelbar vor der Bewerbung oder sogar erst nach einigen Semestern im Studium, führt das häufig zu Frustration, Studienzeitverlängerung, Fachwechsel oder gar Studienabbruch.

Das Projekt „FUSS – FU-Studierende an die Schulen“ hat es sich aus diesem Grund zum Ziel gesetzt, den

Kontakt zwischen der Studienberatung der Freien Universität Berlin und den Schulen in Berlin und Brandenburg zu intensivieren. „FUSS“ arbeitet dabei in zwei Richtungen: Zum einen können Besuche von Studierenden und Studienberatern an der jeweiligen Schule realisiert werden, zum anderen können feste Termine gebucht werden, zu denen Studieninteressierte als Gruppe an die Universität kommen, sich informieren und über den Campus führen lassen.

An die Schulen: Interessierte Lehrer, Jahrgangsstufenkoordinatoren, Elternvertreter oder Schulleiter können über die Adresse fuss@studienberatung.fu-berlin.de den Kontakt zu dem Projekt herstellen, die jeweiligen Termine werden dann individuell ausgehandelt. In der Regel sind es Studierende und Studentische Hilfskräfte des Info-Service der Freien Universität Berlin, die zu diesen Terminen angefragt werden. Die Bandbreite der Veranstaltungen reicht dabei von der Politik AG der Oberstufe bis zu Elternabenden, von selbstorganisierten schulischen Messen bis zu der reinen Infoveranstaltung zur richtigen Bewerbung. Die Projektmitarbeiter können Informationen zu Bewerbung und Zulassung, zum Studium allgemein, zur Fächerwahl, zur Geschichte der Freien Universität, zum Studienalltag, zu Finanzierung und Studentenwohnheimen und vielen weiteren Themen geben.

Das junge Alter der „FUSS“-Projektmitarbeiter gewährleistet dabei die Glaubwürdigkeit der Erfahrungsberichte und die Identifikation der Studieninteressierten mit Studierenden, die ihnen schließlich nur einige Jahre voraus sind. Je nach Art der Veranstaltung wird ein Messestand aufgebaut, auf diverse Publikationen der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung oder beispielsweise des Koordinationsbüros „Studieren in Berlin und Brandenburg“ zurückgegriffen und eine nach den Bedürfnissen der anfordernden Schulen zusammengestellte Präsentations-

tion vorgestellt. Die Projektmitarbeiter bedienen sich dabei einer modularisierten Sammlung von Präsentationen zu unterschiedlichen Themen („Was ist das eigentlich – Studieren?“, „Bewerbung und Zulassung“, „Fächerkombinationen im Bachelorstudium“, „Historie der Freien Universität“ u.ä.) und reagieren flexibel auf unterschiedliche Situationen und Anforderungen. Umfangreiches Filmmaterial mit Statements von Lehrenden und Studierenden der meisten grundständigen Studiengänge an der Freien Universität runden das Präsentationsangebot ab.

Zum jetzigen Zeitpunkt können Besuche an Schulen nur im Raum Berlin realisiert werden. Regelmäßige Anfragen aus dem Berliner Umland oder auch von Schulen im Ausland zeigen, dass der Bedarf an Informationen vorhanden und die Teilnahme an solchen Veranstaltungen wünschenswert ist; Reisen außerhalb des Berliner Stadtgebietes können allerdings aus den momentan zur Verfügung stehenden Mitteln nicht finanziert werden.

An die Freie Universität Berlin: Über die Seite <http://studienberatung.fu-berlin.de/fuss> können sich Gruppen zu regelmäßig angebotenen Terminen melden und an die Freie Universität kommen. Je nach Gruppengröße werden entsprechende Räumlichkeiten reserviert. Neben den Informationen, die auch bei Besuchen an den Schulen vermittelt werden, können durch einen Besuch auf dem Universitätsgelände weitere Leistungen angeboten werden. In der Regel dauert ein Besuch zwischen 1,5 und 3 Stunden. In dieser Zeit besteht nach Kurzvorträgen zu unterschiedlichen Themen und je nach Interessenlage der Besucher („Was ist das eigentlich – Studieren?“, „Bewerbung und Zulassung“, „Fächerkombinationen im Bachelorstudium“, „Historie der Freien Universität“ u.ä.) die Möglichkeit, einen „Campus-Walk“ anzuschließen und die wichtigsten und für die Gruppe relevantesten Einrichtungen und Gebäude zu besuchen. Eine Pause in der Mensa kann ebenso organisiert werden wie der Besuch einer Vorlesung, nach Absprache auch die Teilnahme an speziellen Veranstaltungen für Schüler.

Der Besuch der Universität wird von vielen Schulen in Berlin aber auch von Schulklassen auf Klassenfahrt aus dem In- und Ausland genutzt. Neben den „harten Fakten“ zu Fächerkombinationen und Auswahlgrenzen können hier noch einige weitere wichtige Aspekte ver-

mittelt werden: Wie fühlt es sich an, an einer Universität zu sein? Wie sehen Menschen aus, die studieren oder lehren? Was für eine Atmosphäre herrscht an einer Universität? Fühle ich mich wohl? All diese Punkte sind nicht unerheblich bei einer Entscheidung für ein Studium und für einen Studienort. Selbst wenn sich zukünftige Studierende später nicht für ein Studium an der Freien Universität Berlin entscheiden - sei es freiwillig, weil andere Entscheidungen nach der Schule oder andere Hochschulstandorte attraktiver wirkten oder gezwungenermaßen, weil die Zulassungshürden zu hoch waren: Der „Werbefaktor“ für die Freie Universität durch die Aktivitäten des „FUSS“-Projekts ist nicht gering, denn es wird signalisiert, dass sich diese Hochschule um ihre Studieninteressierten kümmert, gerne informiert sowie offen und transparent ist. Von diesem Image profitiert die Freie Universität nicht zuletzt dann, wenn es für fertige Absolventen darum geht, sich für einen Masterstudiengang oder eine Promotion zu entscheiden.

Ausblick: Das Projekt „FUSS – FU-Studierende an die Schulen“ leistet einen wichtigen Beitrag, um möglicherweise vorhandene Fehlvorstellungen von Abiturienten zu korrigieren und Berührungsängste zu der Institution Universität abzubauen. Insbesondere Schüler aus bildungsfernen Haushalten profitieren von den Erfahrungen, die sie im Rahmen eines Besuchs an der Freien Universität Berlin gewinnen - Erfahrungen die

langfristig dazu beitragen, nicht aus Orientierungslosigkeit die Studienzeit zu verlängern oder gar ein Studium abzubrechen. In einem nächsten Schritt sind Kooperationen mit bestehenden Schulprojekten geplant (Teach First, Studienkompass, arbeiterkind.de u.a.), so dass einerseits wichtige Multiplikatoren an den Schulen die Angebote der Zen-

traleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung kennenlernen und dementsprechend vermitteln und andererseits Projekte wie „FUSS“ einen direkteren Zugang zu der Zielgruppe in den Schulen bekommen. Bisher ist ein Zustandekommen der oben beschriebenen Veranstaltungen immer noch anhängig von dem Engagement einzelner Personen an den Schulen, die ihrerseits den Kontakt zur Freien Universität suchen.

Baris Ünal



Mit dem Projekt „ISFU – Internationale Studierende an der FU“ wird seit Mitte 2010 versucht, den Bedürfnissen von Bewerbern und Studierenden aus dem Ausland gerecht zu werden. Ziel des Projekts ist die verbesserte Betreuung und Begleitung regulärer internationaler Studierender und langfristig eine Erhöhung ihrer Abschlussquoten. Das Projekt setzt dafür an unterschiedlichen Punkten an: Vor Studienbeginn in der Bewerbungsphase, unmittelbar in den ersten Semesterwochen, kontinuierlich im Studienverlauf sowie in der Zeit des Studienabschlusses.

In den letzten Zielvereinbarungen wurde die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin mit dem Projekt betraut, „Beratungs- und Unterstützungsangebote zu entwickeln, die speziell auf die Bedürfnisse ausländischer Studierender ausgerichtet sind und der Erhöhung der Abschlussquote dienen.“ Mit „ausländischen Studierenden“ wird hier die Aufmerksamkeit auf Personen gerichtet, die ein Studium an der Freien Universität Berlin aufnehmen und einen Abschluss anstreben sowie eine ausländische Hochschulzugangsberechtigung oder keine deutsche Staatsbürgerschaft haben.

Neben der Studienberatung betrachteten Ratsuchende bisher in erster Linie das Akademische Auslandsamt der Freien Universität Berlin als die für sie zuständige Anlaufstelle. Der Fokus der Aktivitäten des Akademischen Auslandsamts liegt allerdings neben der Betreuung der FU-Studierenden, die für ein oder zwei Semester ins Ausland wollen in der Betreuung der Studierenden, die lediglich im Rahmen eines Austausches (Direktaustausch, DAAD, Fulbright u.a. Programme, ERASMUS) an die Freie Universität kommen. Die Bedürfnisse von Studierenden, die nur für einige Monate in einem anderen Land studieren im Vergleich zu denen, die dazu einen Abschluss anstreben, unterscheiden sich nicht unerheblich, sowohl was „harte“ bürokratische Themen wie beispielsweise Bewerbung und Zulassung zum Studium und Aufenthaltserlaubnis anbelangt, als auch was „weiche“ Themen wie Sprach- und Verständnisschwierigkeiten betrifft.

Unter <http://studienberatung.fu-berlin.de/isfu> sind alle aktuellen Informationen zu dem Projekt zusammengefasst, hier gelangt man auch zu dem wöchentlichen Online-Chat. Die jeweils kommenden Termine sind

an dieser Stelle einsehbar oder können per Newsletter abonniert werden. Das Projekt ISFU versucht ausländischen Studierenden zu jeweils unterschiedlichen Zeitpunkten im Studienverlauf Unterstützung zu geben:

Vor Studienbeginn: Studieninteressierte aus dem Ausland haben in der Regel viele Dinge vorab zu klären: Reicht die Schulbildung im Heimatland aus, um direkt an einer deutschen Universität studieren zu können? Sind die notwendigen Deutschkenntnisse vorhanden? Was ist uni-assist und warum bewirbt man sich nicht direkt an der Freien Universität, wann müssen Nebenfächer gewählt werden und wann nicht und wie stehen die Chancen auf einen Studienplatz?

Diese und viele weitere Fragen stellen sich den Ratsuchenden und sind in den meisten Fällen nicht in einem Nebensatz zum üblichen Bewerbungsprozedere der Bewerber mit deutschem Abitur abzuhandeln. Zu den häufig ungewohnten bürokratischen Anforderungen gesellen sich in manchen Fällen noch weitere organisatorische Hürden wie obligatorische Sprachprüfungen, Übersetzungen und Beglaubigungen von Dokumenten aus dem Heimatland, Einreiseformalitäten und nicht zuletzt Finanzierungsfragen. Das Projekt „ISFU“ versucht zu diesem Zeitpunkt insbesondere auf zwei Wegen Hilfestellung zu leisten:

In einem wöchentlichen Online-Chat (Donnerstag zwischen 18-19 Uhr) beantworten erfahrene studentische Hilfskräfte die Fragen der Ratsuchenden, wobei das Angebot dabei komplementär zu dem seit Jahren erfolgreich betriebenen Chat der Studienberatung zu sehen (Montag zwischen 15-16 Uhr) ist. Durch die späten Chatzeiten und durch den Einsatz fremdsprachlich versierten Personals (bisher englisch, polnisch, spanisch, französisch und türkisch) wird den Ansprüchen von Studieninteressierten aus anderen Ländern und Zeitzonen entsprochen.

Darüber hinaus fanden in den letzten drei Wochen vor Ablauf der Bewerbungsfrist für grundständige Studiengänge an der Freien Universität Berlin jeweils mittwochs vor der Vortragsreihe „Uni im Gespräch“ Veranstaltungen zum Themenkreis der Bewerbung statt, in denen es hauptsächlich um die Spezifika der Bewerbungen internationaler Studierender ging.

Zu Studienbeginn fand erstmalig parallel zu der Ein-



führungsveranstaltung des Akademischen Auslandsamt auch eine Einführung für internationale Studierende durch das ISFU-Projekt statt. Sie war mit etwa 130 Teilnehmern gut besucht. Auch wenn in den vorherigen Jahren die regulären ausländischen Studierenden in den Veranstaltungen des Akademischen Auslandsamtes mit begrüßt wurden und einige Bestandteile der einführenden Vorträge auch für sie relevant waren, orientieren sich diese Veranstaltungen in erster Linie an den Austauschstudierenden, ihren speziellen Bedürfnissen und dem zeitlich überschaubaren Aufenthalt fern der Heimatuniversität. In der bisherigen Situation fielen so alle ausländischen Studierenden, die nicht im Rahmen eines Programms an die Freie Universität Berlin kamen, durch das Betreuungsraster. Dementsprechend positiv wurde diese speziell auf die regulären ausländischen Studierenden ausgerichtete Einführungsveranstaltung von den Teilnehmern bewertet, was durch einen starken Rücklauf von Feedbackfragebögen dokumentiert werden konnte. Auf die Frage „Fanden Sie

die Veranstaltung hilfreich“ antworteten 78 Personen mit „ja“ oder „eher ja“, lediglich eine Person mit „eher nein“. Alle Teilnehmer der Umfrage würden die Veranstaltung weiterempfehlen und bewerteten ausnahmslos die Kompetenz und Freundlichkeit der Berater positiv. Über die Bewertungen hinaus konnte durch die Feedbackbögen festgestellt werden, dass die Schwerpunktsetzung der Einführungsveranstaltung durchaus die Wünsche und Erwartungen der Teilnehmer erfüllte, darüber hinaus konnten Hinweise auf weitere Problemfelder gewonnen werden, die in den kommenden Veranstaltungen berücksichtigt werden sollen. Im Studienverlauf: Gegen Ende des ersten Semesters im WS 10/11 und danach in regelmäßigen Abständen jeweils in der Vorlesungszeit sind weitere verschiedene Veranstaltungen in Planung. In Zusammenarbeit mit der Psychologischen Beratung wird ein Vortrag zum Wissenschaftlichen Arbeiten angeboten. Die Erfahrung aus Beratungsgesprächen in der ZE Studienberatung und Psychologische Beratung hat gezeigt, dass auslän-

dische Studierende oftmals mit den Kriterien wissenschaftlichen Arbeitens in Deutschland nicht vertraut sind. Ein frühzeitig stattfindendes Seminar zu diesem Thema, welches gleichzeitig auch auf die Unterschiede zur wissenschaftlichen Arbeitsweise im Ursprungsland eingeht, soll Frustration und Misserfolge vor den ersten Hausarbeiten in der vorlesungsfreien Zeit vorbeugen. Eine weitere Veranstaltung wird sich mit den technischen Aspekten des Schreibens beschäftigen: Wie recherchiere ich benötigtes Material, was können Bibliotheken leisten, welche Quellen darf ich nutzen und welche nicht? Die dritte Veranstaltung, die noch im Semester stattfinden wird, behandelt ein für ausländische Studierende häufig existenzielles und nicht unkompliziertes Thema – das der Finanzierung. Von der Jobsuche bis zur Arbeitserlaubnis gibt es hier Unterschiede zu Studierenden mit deutscher Staatsangehörigkeit, denn in den meisten Fällen ist die Anzahl der Tage, die ausländische Studierende pro Jahr in Deutschland arbeiten dürfen begrenzt. Darüber hinaus sind die Möglichkeiten der Ausbildungsförderung und der Erlangung von Stipendien limitiert, jedoch nicht ausgeschlossen. Angestrebt wird an dieser Stelle auch eine bessere Zusammenarbeit mit der Ausländerbehörde Berlin. All diese Informationsveranstaltungen sorgen somit rechtzeitig dafür, dass die Rahmenbedin-

gungen für ausländische Studierende optimiert und durch fehlende Informationen entstehende Schwierigkeiten während des Studiums verringert werden.

Zum Studienabschluss: Die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung hat für Studierende in der Prüfungsphase mit seinem „Netzwerk Studienabschluss“ ein Angebot zu den Themen Arbeitsmotivation, Bewältigung von Stress oder Prüfungssangst etabliert. Dieses Angebot wird um insbesondere für ausländische Studierende relevante Themen erweitert. Oftmals hindern empfundene oder tatsächliche sprachliche Schwierigkeiten diese Studierenden daran, sich zu Prüfungen anzumelden oder Abschlussarbeiten fertigzustellen. Darüber hinaus können ausländische Studierende nicht in dem Umfang wie deutsche Studierende von den Möglichkeiten der Studienabschlussfinanzierung profitieren, müssen ihren Studienerfolg gegenüber der Ausländerbehörde dokumentieren oder sind mit aufenthaltsrechtlichen Fragen konfrontiert.

Mit der Einführung dieses Projekts soll der Position der Freien Universität Berlin als Internationale Netzwerkuniversität Rechnung getragen werden. Langfristig gesehen wird es für alle Universitäten relevanter werden, sich stärker um internationale Studieninteressierte zu bemühen, als das bisher der Fall war. Die Ergebnisse der durch das Center for International Co-



Foto: Ulrich Dahl, FU Berlin

operation (CIC) der Freien Universität Berlin durchgeführten „i-Graduate“ Umfrage zu den Erfahrungen ausländischer Studierende an deutschen Hochschulen (deutschlandweit durchgeführt durch die International Graduate Insight Group in Kooperation mit der HRK) belegen, dass die Freie Universität hier noch viel Kapazität hat, um sich im nationalen und internationalen Wettbewerb stärker zu profilieren. Insbesondere bei der Qualität der „support services“ rangiert die Freie Universität von 28 deutschen Hochschulen auf dem 21. Platz („student advisory“) bzw. auf dem letzten Platz („international office“). Durch die Arbeit des Projekts „ISFU – Internationale Studierende an der FU“ wird die Sichtbarkeit der Freien Universität nach außen erhöht, die Serviceleistungen für internationale Studierende eindeutiger definiert und verbessert und eine Steigerung der Zahl ausländischer Absolventen angestrebt, so dass kurz- und langfristig eine deutliche Optimierung der Betreuungsqualität erreicht werden kann.

Baris Ünal

The screenshot shows the website for 'ISFU – Internationale Studierende an der FU' on the Freie Universität Berlin portal. The page header includes the university logo and navigation links (Home, English, Team, Kontakt, Impressum). The main content area is titled 'ISFU – Internationale Studierende an der FU' and describes the project's goal of providing support and psychological services to international students. It lists various services offered, such as application and admission, study start, and organization. A section for 'Nächste Veranstaltung:' (Next Event) lists dates for Master and Bachelor programs. A sidebar on the left provides navigation options like 'Info-Service Studium', 'Chat', and 'Studienberatung'. A sidebar on the right shows 'News' with recent updates.

ZE-Intern

Personal

Im Sekretariat:



Ilona Bräuer (bis 30.09.2009)

Helga Jäger (ab 16.03.2010)

Im Info-Service an den Countern Brümmerstr. 50, Otto-v.-Simson-Str. 26 sowie Telefon- und E-Mail-Center arbeiteten im Berichtszeitraum die folgenden Studentischen Hilfskräfte:

Katharina Asbrock, Frederike Balzer, Julia Birkle, Antje Böhme, Janine Brettin, Lea-Maria Brinkschulte, Mareike Büttner, Nia Choi, Claudia Christen, Kathrin Discher, Rebecca Eckstein, Niklas Flamang, Karin Maria Gloger, Volker Hagen, Stefanie Hamann, Silke Hänsgen, Monika Haug, Beate Hennesdorf, Sarah Hostmann, Sarah Kießling, Joachim Kosch, Antje Knopp, Natascha Küter, Jeanette Mai, Saad Malik, Lotte Meinzer, Franziska Meyer, Nora Müller, Magdalena Noga, Milena Pettinari, Lena Pütz, Linda Ridderbusch, Konrad Riedel, Susanne Rothmund, Hilke Rusch, Gloria Sack, Anne Scheunemann, Friederike Schimak, Johanna Schories, Cynthia Schwarz, Kathleen Schwarz, Katrin Stier, Stefanie Thomsen, Anne Wizorek



In der Allgemeinen Studienberatung:



Dipl.-Psych. Siegfried Engl
(Stellv. Leiter; Leitung Info-Service)



Katrin Niemann (A.d.L.)



Hardy Grafunder (Uv.-Or.)



Johannes Nyc (Dipl.-Met.)



Klaus Scholle (Dipl.-Päd.)



Swantje Winkel (Dipl.-Päd.)

Projektmitarbeiter:



Stefan Termühlen
(Dipl.-Verw. Wiss. ab 20.05.10)



Baris Ünal
(M.A., ab 01.12.09)

In der Psychologischen Beratung:



Dipl.-Psych. Reinhard Franke,
Psychologischer Psychotherapeut



Dipl.-Psych. Edith Püschel,
Psychologische Psychotherapeutin



Dipl.-Psych. Brigitte Reysen-Kostudis,
Psychologische Psychotherapeutin

und die Psychologischen Psychotherapeutinnen/-en in Ausbildung:

- Dipl.-Psych. Michaela Boesche-Scholz (bis 14.03.09)
- Dipl.-Psych. Valentin Buttenmüller (ab 15.04.09)
- Dipl.-Psych. Michael Cugialy (ab 01.04.10)
- Dipl.-Psych. Claudia Kröhl (ab 15.04.09)
- Dipl.-Psych. Nikolaj Sprenger (bis 14.03.09)

das Chat-Team: cand. psych.:

- Marianne Tatschner (Kordinatorin)
- Kerstin Bednarz (bis 08/10)
- Boris Bornemann
- Julia Karutz (bis 10/10)
- Florentine Jurisch
- Laura Loy

EDV- Projekte

- Manuel Kunz (bis 30.09.09)
- Volker Möller

Praktikantinnen

- Claire Cowen (02.09.08 – 04.05.09)
- Elisabeth von Förster (31.03.08 – 15.08.08)
- Stefanie Hämmerle (01.10.10 – 30.11.10)
- Stefanie Hoffmann (15.02.10 -01.04.10)
- Ulrike Kunert (15.09.10 – 31.03.10)
- Henrika Lenz (31.08.09 – 09.10.09)
- Nina Meretzki (19.02.09 – 15.04.09)
- Karin Neumann (10.03.09 – 27.03.09)

und als Leiter



Dipl.-Psych. Hans-Werner Rückert,
Psychologischer Psychotherapeut,
Psychoanalytiker

Kenndaten Psychologische Beratung 2008 – 2010

| Einzelberatung, Gruppen, Therapien | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|------------|------------|
| | | 2008 | | | 2009 | | | 2010 | |
| | Σ | w | m | Σ | w | m | Σ | w | m |
| Einzelberatung | 523 | 356 | 167 | 512 | 334 | 178 | 715 | 477 | 238 |
| % | 100 | 68 | 32 | 100 | 65 | 35 | 100 | 67 | 33 |
| Therapien | 9 | 7 | 2 | 16 | 9 | 5 | 20 | 13 | 7 |
| % | 100 | 78 | 22 | 100 | 56 | 44 | 100 | 65 | 35 |
| Gruppen | 416 | 299 | 117 | 362 | 256 | 106 | 412 | 314 | 98 |
| % | 100 | 72 | 28 | 100 | 71 | 29 | 100 | 76 | 24 |
| $\Sigma\Sigma$ | 948 | 662 | 890 | 890 | 599 | 291 | 1.147 | 804 | 343 |
| % | 100 | 70 | 30 | 100 | 67 | 33 | 100 | 70 | 30 |

Tabelle 1:
Anzahl weiblicher und männlicher Klienten in der Psychologischen Beratung 2008 - 2010

Durch das Programm „Uni im Gespräch“, durch „Hochschultage“ für Studierende in der Examensvorbereitung, durch dezentrale Veranstaltungen in Fachbereichen wie z.B. Einführungsveranstaltungen im FB Politik- und Sozialwissenschaften (OSI), Erziehungswissenschaft und Psychologie, Zahnmedizin, Einführungsveranstaltung für ausländische Studierende, Beteiligung an Mentorenprogrammen und Beteiligung an Seminaren, Colloquien für Diplomanden/-innen und Examenkandidaten/-innen sowie Graduiertenkollegs in verschiedenen Fachbereichen der FU nehmen in jedem Studienjahr weitere ca. 2.500 Studierende an präventiven Angeboten der Psychologischen Beratung teil. Zusätzlich finden spezielle Workshops wie z.B. „Fit fürs Studium – Arbeitstechniken für Erstsemester“ und „Effektiver Lesen“ in Fachbereichen statt, an denen jeweils weitere ca. 100 Studierende teilnehmen. Die Psychologischen Berater/innen beteiligen sich außerdem an der Veranstaltungsreihe „Uni im Gespräch“ und gestalten die Vortragsreihe „Mit Erfolg durchs Studium“.

Am Chat der Psychologischen Beratung nahmen 2008 – 2010 jeweils ca. 50 Personen teil.

Durchgeführte Gruppenveranstaltungen 2008 - 2010:

- Systematisch studieren
- Lernen leicht gemacht
- Zeitmanagement
- Ab heute wird alles anders
- Der schlaue Salon
- Workshop gegen Prüfungsängste
- Die Examensarbeit schaffen
- Projekt Promotion
- Coachingkolloquium für Doktoranden
- Zukunftswerkstatt: Was kommt nach dem Studium?
- Training gegen Redeängste
- Jour Fixe für Examenskandidatinnen/-en
- Schreiben, Denken, Fühlen
- Schreibwerkstatt 1-3
- Schreiben wollen – schreiben müssen
- Hausarbeiten fristgerecht fertigstellen
- Effektiver lesen: Einführung und Training
- Fit im Kopf
- Entspannungsverfahren
- Stressbewältigung
- Persönlichkeitsentwicklung und Studium
- Emotionale Kompetenz



Foto: FU Berlin

The screenshot shows the website interface for the 'Zentrale Einrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung' at the Free University of Berlin. The page includes a navigation bar with links for 'Home', 'Über uns', 'Team', 'Kontakt', and 'Impressum'. A search bar is located in the top right corner. The main content area is divided into several sections:

- Home - Veranstaltungen:** A section titled 'Veranstaltungen' with a sub-header 'Veranstaltungen der Studienberatung'. It describes the program and lists events for the summer semester 2011 and the winter semester 2010/2011.
- Veranstaltungen der Psychologischen Beratung:** A section describing the psychological counseling program, including its goals and contact information.
- Anmeldung:** A section titled 'Anmeldung' explaining the registration process for most events, including a link to 'Zur Online-Anmeldung'.
- Kurse ohne Online-Anmeldung:** A section listing specific courses such as 'Radangel bewältigen!' and 'Gelassen im Stress!', including their dates, times, and contact information.
- News:** A section on the right side of the page containing recent news items, such as 'info legt 2011' and 'Veranstaltungen im Sommersemester 2011'.

| Geäußertes Anlass zum Aufsuchen der Psychologischen Beratung | 2008 | 2009 | 2010 |
|--|------|------|------|
| Orientierung und Motivation, Entscheidungsschwierigkeiten (z.B. bei Studienfachwahl) | 1 | 2 | 2 |
| Lern- und Leistungsstörungen | 2 | 1 | 1 |
| Prüfungsangst | 5 | 3 | 5 |
| Therapiebedürftigkeit | 4 | 4,5 | 4 |
| Depressionen | 3 | 6 | 3 |
| Selbstwertstörungen | 6 | 7 | 10 |
| Ängste, Phobien | 7 | 4,5 | 6 |
| Partnerschaftsprobleme | 8 | 8 | 8 |
| Sonstiges | 13 | 12 | 7 |
| Psychosomatische Beschwerden | 9,5 | 9 | 9 |
| Kontaktprobleme | 15 | 13 | 13 |
| Ablösung vom Elternhaus | 11 | 10 | 12 |
| Selbstbehauptungsprobleme | 9,5 | 14 | 16 |
| Redeangst | 12 | 11 | 11 |
| Borderline-Syndrome, Psychosen | 14 | 17 | 14 |
| Essstörungen | 17 | 15,5 | 17 |
| Süchte | 16 | 15,5 | 18 |
| Suizidgedanken/-versuche | 19 | 18,5 | 15 |
| Sexuelle Störungen | 20 | 18,5 | 19 |
| Zwangsstörungen | 18 | 20 | 20 |

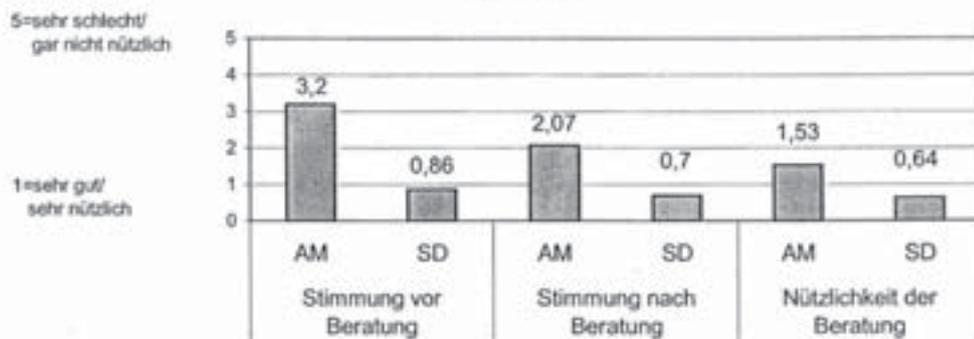
Tabelle 2:
Rangfolge der von den Klienten angegebenen Beratungsanlässen in der Einzelberatung (einschl. Mehrfachnennungen) 2008 - 2010



Foto: FU Berlin

Evaluation Psychologischer Beratungsgespräche (N 30)
 Ergebnisse Kurzfragebogen

Fragen 1, 2 und 5: Mittelwerte der angegebenen Stimmung vor und nach der Beratung und der Nützlichkeit der Beratung

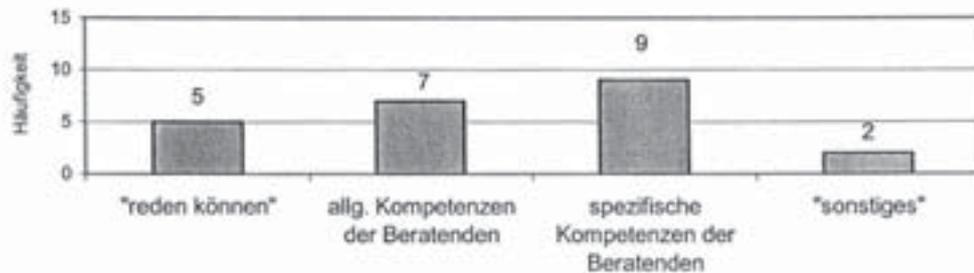


Fragen zu Stimmung und Nützlichkeit

Statistische Auswertung:

1. signifikante Differenzen der angegebenen Stimmungswerte vor und nach der Beratung (mittlere Veränderung=1,13 SD=1,25, sig.=0,003) bei t-Test für abhängige Stichproben
2. auch non-parametrische Wilcoxon-Test zeigt Differenzen als signifikant an
3. keine signifikante Korrelation zwischen der Stimmungsdifferenz und den angegebenen Werten der Nützlichkeit des Gespräches (bei paramet. und non-parametr. Verfahren)
4. signifikante Korrelationen ($r=,535$; sig= ,04; $\rho=,55$; sig=,03) bei parametrischen und non-parametrischen Verfahren zwischen den angegebenen Werten für die Stimmung nach der Beratung und der Nützlichkeit der Beratung

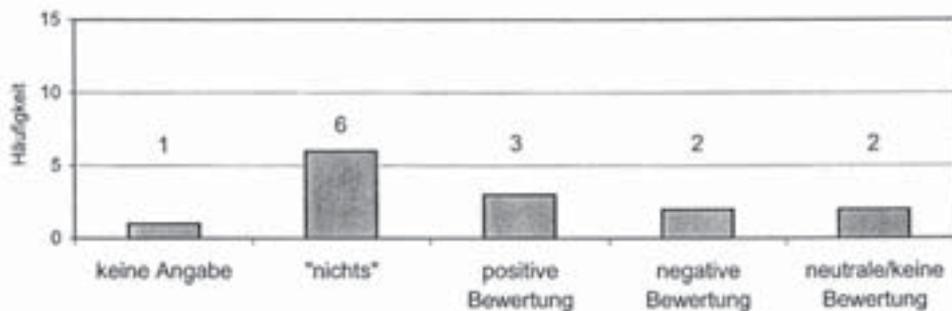
Frage 3: Was hat Ihnen an dem Gespräch gut getan / gut gefallen?



Antwort - Cluster

allg. Kompetenzen der Beratenden: Zuhören, Unvoreingenommenheit, Einfühlungsvermögen, Verständnis...
 spezifische Kompetenzen der Beratenden: Lösungsorientierung, gezieltes Nachfragen, Rat/Tipp/Meinung
 sonstiges: gute Beratung, ja

**Frage 4: Haben Sie von diesem Gespräch anderes erwartet?
Wenn ja, was?**



Antwort - Cluster

positive Bewertung:

mehr Zeit als erwartet, mehr Sitzungen als erwartet, humorvoller als erwartet, Vorbehalte haben sich nicht bestätigt

negative Bewertung:

Gespräch zu schnell beendet, wenig Hoffnung

neutrale/keine Bewertung:

evtl mehr Fragen, evtl psychologische Tests

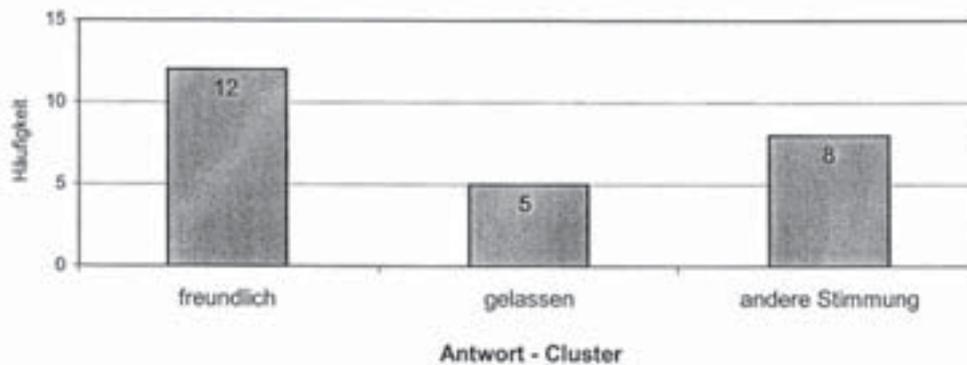
nicht mit aufgeführt:

Kategorie "sonstiges" mit einer Nennung: andere Ursache als gedacht



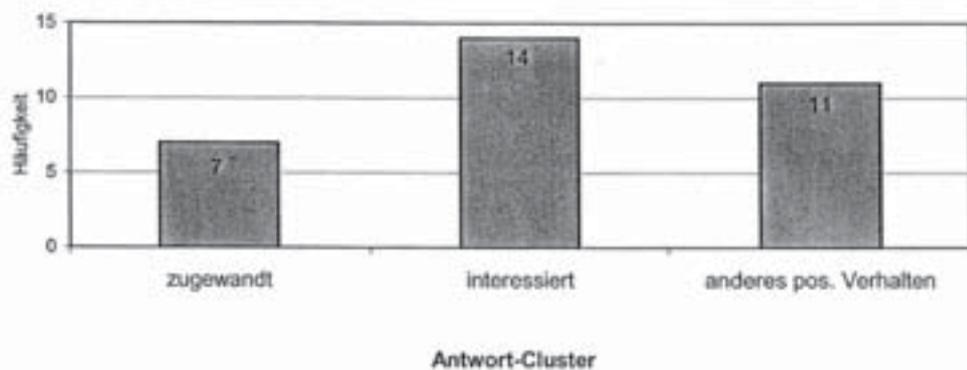
Evaluation Psychologischer Beratungsgespräche (N 30)
 Ergebnisse Langfragebogen

Frage 1: Wie fanden Sie die Stimmung des Gesprächs?



andere Stimmung: 2x angenehm, locker, entspannt,
 1x ruhig, vertrauensvoll, familiär, verständnisvoll, ernst(haft), hilfsbereit

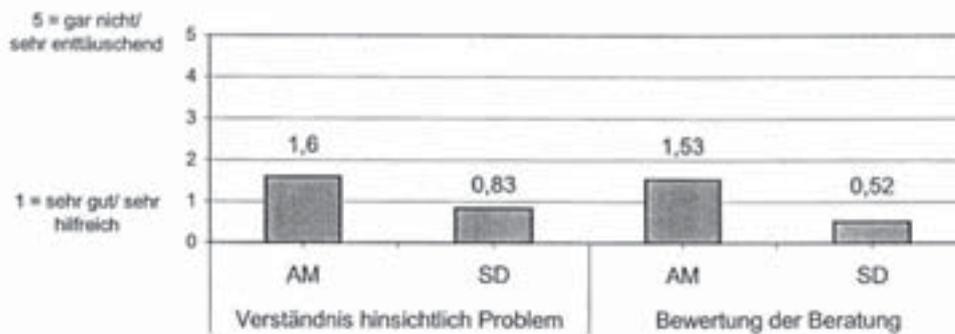
Frage 2: Wie empfanden Sie das Verhalten der Psychologin/des Psychologen?



Was wurde im Einzelnen in der Kategorie "anderes positives Verhalten" genannt?

- 5 x genannt Bereich "Verständnis": verständnisvoll allgemein, Bemühen, das Problem/Gefühle zu verstehen
- 3 x genannt Bereich "Hilfsbereitschaft"
- 2 x je genannt Bereich "Lösungsorientierung"
- Bereich "Nachfragen"
- 1 x je genannt "zuhören, beruhigend, entgegenkommend, offen, bestimmt, sympathisch"

Mittelwerte zu Frage 3 und 7: Wie gut haben Sie sich mit Ihren Problemen verstanden gefühlt? Wie bewerten Sie die Beratung insgesamt?

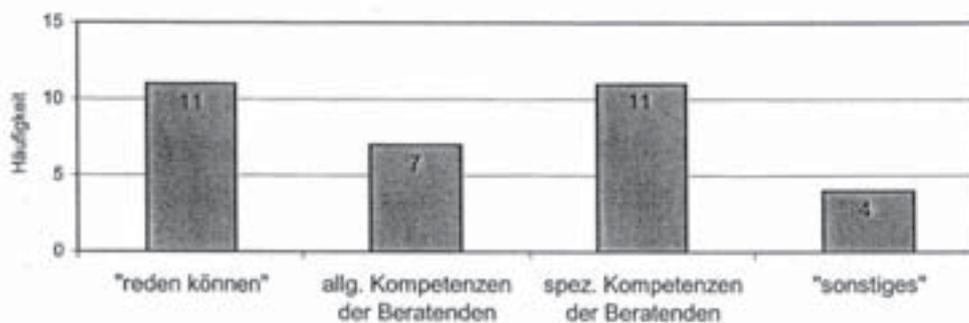


Fragen zu Verständnis und Bewertung

Korrelationen zwischen Verständnis hinsichtlich Problem und Bewertung der Beratung:

| | Pearson | Kendall | Spearman |
|-------------|---------|---------|----------|
| Korrelation | 0,702 | 0,832 | 0,854 |
| Signifikanz | 0,004 | 0,001 | 0,000 |

Frage 6: Was hat Ihnen an der Beratung gut getan?



Antwort - Cluster

Kategorie "sonstiges" war mehr auf die Person selbst bezogen als auf die Beratung an sich:
 ich habe viel über mich selbst gelernt
 ich habe das Gefühl gehabt, jetzt kann ich mehr für das Studium machen
 mehr Kraft zu haben und mehr Selbstvertrauen
 neue Gedanken in der Selbsteinschätzung
 das Gefühl, die eigenen Probleme angegangen zu haben
 Zeit

zu Frage 4:

Absolute Häufigkeiten der einzelnen Antwortmöglichkeiten und deren jeweiliger prozentuale Anteil zur Frage: Falls Sie nicht alles, was für Sie wichtig war, besprechen konnten: Woran lag das?

| | kA/nichts" | d) anderes | Mehrfach-nennung |
|------------|------------|------------|------------------|
| Häufigkeit | 7 | 7* | 1** |
| Prozent | 46,7 | 46,7 | 6,7 |

N = 15

*anderes) 3 Angaben waren positiv, d.h. haben bekräftigt, dass alles besprochen werden konnte bzw. dass Zeitbeschränkung gut war
2 Angaben waren "neutral", d.h. Ursachen lagen im Problem (zu umfangreich/unbewußt)
3 Angaben waren negativ und alle drei gaben Zeitmangel an

**Mehrfach-nennung: c) zu gehemmt gefühlt und d) anderes

kA/nichts": Personen haben entweder die Frage ganz weggelassen oder Strich/nichts hingeschrieben alle Personen, haben auch auf die folgende Frage "Was sollte man an der Beratung ändern" entweder keine Angabe/nichts/Strich gemacht Interpretation: Personen ohne Angabe bei Frage 4 haben diese anscheinend systematisch weggelassen

zu Frage 5

Absolute Häufigkeiten der einzelnen Cluster-Nennungen und deren jeweiliger prozentuale Anteil zur Frage: Was sollte man an der Beratung ändern?

| | kA/nichts" | positiv | neutral | negativ |
|------------|------------|---------|---------|---------|
| Häufigkeit | 11 | 1 | 2* | 1** |
| Prozent | 73,3 | 6,7 | 13,3 | 6,7 |

N=15

*neutral: bezog sich eher auf Personen bzw Problem selbst

**negativ: wußte nicht wieviel Zeit zum reden

Freie Universität  Berlin

Home | English | Team | Kontakt | Impressum

Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung

Suchbegriff

Home » Psychologische Beratung

Psychologische Beratung

Die Psychologische Beratung bietet Ihnen Einzelberatung, Trainingskurse und Workshops. Wir unterstützen Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung und bei der Verbesserung Ihrer Studienkompetenzen.

Persönliche Probleme, mit denen Studierende zu uns kommen, sind beispielsweise

- Motivations-, Orientierungs- und Entscheidungsprobleme
- Prüfungs- und Redelängste
- Schreibblockaden
- Lernprobleme und Prokrastination
- Stress, Überforderung, Depression
- Therapiewunsch und Therapieplatzsuche

Beratungst Statistik (Nutzung und häufigste Beratungsanlässe)

Die Psychologinnen und Psychologen unterliegen der Schweigepflicht und behandeln Ihre Anliegen selbstverständlich vertraulich.

Unser Angebot

- Persönliche Einzelberatung (Anmeldung)
- Workshops und Trainingskurse (Anmeldung)
- Jour Fixe: Coaching für Examen und Promotion (Anmeldung)
- Sprechstunde bei Schreibproblemen (Anmeldung)
- Psychologische Beratung per Chat
- Psychologische Beratung per E-Mail
- Arbeitsgruppenbörse
- E-Learning
 - Lernmodule
 - Netzwerk Studienabschluss
- Vortragserien
 - Uni im Gespräch
 - Mit Erfolg durchs Studium

News

- Veranstaltungen im Sommersemester 2011
Neuer Kurs hinzugefügt!
26.05.2011
- Infoveranstaltung für Studienbewerber/innen
"Ich möchte an der Freien Universität Berlin studieren!"
07.05.2011
- "MIT ERFOLG DURCHS STUDIUM"
Vortragreihe für Studierende
01.01.2011

[weiter News »](#)

Termine

- Was kommt nach dem Studium?
Zukunftswerkstatt für Studierende in der Studienabschlussphase
17.06.2011, 09:30 Uhr



http://www.fu-berlin.de/studienberatung/psychologische_beratung/

inFU.tage

In der jetzigen Form werden Studieninformationstage an der Freien Universität seit 1995 durchgeführt.



Reinhard Franke

Von 1998 bis 2002 hießen die Studieninformationstage an der FU „studieninFU.tage“, seit 2003 führen sie der besseren sprachlichen Verständlichkeit wegen den Namen „inFU.tage“, kleingeschrieben und ergänzt durch die Jahreszahl, also z.B. inFU.tage 2009 oder inFU.tage 2010. Damit wird das Ziel verfolgt, auch vom Namen her ein von ähnlichen Veranstaltungen anderer Universitäten unterscheidbares, eigenständiges

Event zu etablieren und auf diese Weise langfristig auch die Vermarktungsmöglichkeiten zu verbessern.

Das Programm der inFU.tage wird als Flyer in einer Auflage von ca. 40.000 Exemplaren an Berliner und Brandenburger Gymnasien und an weitere Schulen versandt, die zum Abitur führen, und ist zudem auf der eigenen Internetseite unter www.infutage.de zu finden.

Die Anfänge der inFU.tage und deren Entwicklung bis zu ihrer heutigen Form sowie die Konzeption der Veranstaltung wurden bereits in den Beratungsjahrbüchern 1995/96 und 1998/99 dargestellt. Heute lässt sich rückblickend festhalten, dass die inFU.tage über die Jahre regelmäßig eine gute Resonanz gefunden haben. An den nahezu 40 zentralen Veranstaltungen im Henry-Ford-Bau haben 2010 mehr als 10.000 Besucher, vorwiegend Schülerinnen und Schüler, teilgenommen. Die inFU.tage sind damit eine der am besten besuchten Veranstaltungen, mit der die Freie Universität regelmäßig an die Öffentlichkeit tritt.

Zu der guten öffentlichen Resonanz, die die inFU.tage

Jahr für Jahr finden, trägt auch die Tatsache bei, dass die Technische Universität und die Beuth Hochschule für Technik in Abstimmung mit der Freien Universität zeitgleich ähnliche Veranstaltungen durchführen, und die Senatsschulverwaltung Berliner Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit einräumt, sich für die beiden Tage vom Unterricht befreien zu lassen.

Die inFU.tage umfassen vier wesentliche Veranstaltungskomponenten:

- die Vorstellung der grundständigen Studiengänge der Freien Universität, die zentral im Henry-Ford-Bau stattfindet,
- „Studium live“, die Schnupperangebote der Fachbereiche, Fächer oder Institute, die auch dort dezentral durchgeführt werden,
- den FU-Talk, bei dem FU-Studenten höherer Semester den Studienalltag und die Studienatmosphäre in ihren Fächern darstellen, und
- den inFU-Markt, beide auch im Henry-Ford-Bau.

Vorstellung der Studienfächer

Die Vorstellung der Studienfächer der Freien Universität findet zentral in den Hörsälen und Konferenzräumen des Henry-Ford-Baus statt. Bei unserer Planung achten wir darauf, dass vor allem jene Studiengänge präsentiert werden, für die beim Adressatenkreis ein besonders großes Interesse besteht und bei denen der Kenntnisstand über diese Studiengänge erfahrungsgemäß gering oder fehlerhaft ist. Während der letzten Jahre sind auf Wunsch besonders motivierter Fachvertreter oder Dekane auch Studiengänge in das Programm aufgenommen worden, die unter diesem Gesichtspunkt zuvor nicht präsentiert worden waren. Dazu gehören z.B. Geschichte und Kunstgeschichte



Foto: Klaus Scholle, FU Berlin

und ab 2011 auch die Bioinformatik. Im Zuge der Einführung der Bachelor-Master-Strukturen sind zudem neue Studiengänge entstanden, zu deren Lehrangebot mehrere der klassischen, meist kleineren Studienfächer beitragen, beispielsweise „Geschichte und Kultur des Vorderen Orients“ und „Alttertumswissenschaften“. Diese Studiengänge wurden ebenfalls in das Programm der inFU.tage einbezogen, so dass die inFU.tage inzwischen nahezu das gesamte Spektrum des Studienangebots der Freien Universität hinsichtlich der grundständigen Studiengänge abbilden.

Im Rahmen der inFU.tage 2010 nahmen z.B. an der Präsentation des Faches Medizin etwa 900 Besucher teil, jeweils ca. 700 an der von Psychologie und von Publizistik- und Kommunikationswissenschaft und jeweils mehr als 400 an der Präsentation der Studiengänge Politikwissenschaft, Rechtswissenschaft und Theater- und Filmwissenschaft.

Jeweils zu Jahresbeginn bittet der Präsident der Freien Universität die Fachbereiche schriftlich, der ZE die Referenten für die Vorstellung der Fächer zu benennen. In den Fällen, wo sich zwischen den ZE und einzelnen Fachvertretern im Laufe der Jahre gut funktionieren-

de persönliche Arbeitskontakte entwickelt haben, führt dieses Schreiben umgehend zu den erbetenen Ergebnissen. Als besonders vorteilhaft im Sinne einer kontinuierlichen Kooperation hat sich dabei die Einrichtung von Studienbüros erwiesen. In (zu) vielen anderen Fällen die Bitte des Präsidenten jedoch ohne Wirkung. Die ZE muss dann unter Hinweis auf das Schreiben des Präsidenten Referenten ausfindig machen und motivieren. Dies ist ein aufwendiges, bisweilen mühseliges Verfahren. Es zeigt zudem, dass noch nicht in allen Bereichen der Universität als Chance erkannt und genutzt werden, die Studienfächer der Freien Universität einer breiten und interessierten Öffentlichkeit vorzustellen und durch zielgruppengerechte Information geeignete Studierende zu rekrutieren.

Studium live (Schnupperangebote)

Am zweiten Tag der inFU.tage, wenn möglich am Nachmittag nach Ende der zentralen Veranstaltungen im Henry-Ford-Bau, haben die Fachbereiche, Fächer und Institute der Freien Universität Gelegenheit, sich Interessierten durch Vorträge, Rundgänge, Demonstrationen o.ä. vorzustellen. Diese Möglichkeit richtet sich besonders an die (meist kleinen) Studienfächer, für die es im Zuge der zentralen Veranstaltung im Henry-Ford-Bau

keine Gelegenheit der Präsentation gibt, ergänzend aber auch an die Fächer, die dort bereits präsent sind. Die Teilnahme an dem Programm „Studium live“ ist bisher noch in zu starkem Maße vom persönlichen Engagement einiger Fachvertreter, d.h. letztlich vom Zufall bestimmt. Häufig zeigen zudem gerade kleine Fächer sehr viel Initiative, der jedoch dann eine relativ geringe Nachfrage gegenübersteht. Es ist notwendig, dass sich zumindest die Fächer mit zielgruppenspezifischen Angeboten kontinuierlich engagieren und präsentieren, denen die Schülerinnen und Schüler ein starkes Interesse entgegenbringen. Außerdem wäre es auf lange Sicht wünschenswert und überaus sinnvoll, wenn die „Tage der offenen Tür“ oder ähnliche Veranstaltungen,

die die Fächer und Fachbereiche in eigener Regie durchführen, so terminiert würden, das sie gleichzeitig als Schnupperangebote im Rahmen der inFU.tage stattfinden könnten.

FU-Talk

Der FU-Talk ist seit 2002 Teil des Programms der inFU.tage. Dort sollen ergänzend zu den Präsentationen der Studiengänge, die sich im wesentlichen an formalen Aspekten wie z.B. der Studien- und Prüfungsordnung orientieren, die informellen Seiten wie die Studienatmosphäre und der Studienalltag in den Fächern und Instituten vermittelt werden. Eine studentische Mitarbeiterin der ZE fungiert dabei als Moderatorin, die Studenten aus höheren Semestern zu ihren jeweiligen Studienfächern interviewt. Für jedes Studienfach sind 30 Minuten vorgesehen. Die Reihenfolge der Fächer wird zu Beginn der inFU.tage so abgestimmt, dass Fachpräsentation und Vorstellung des Faches im FU-Talk auf keinen Fall zeitgleich, wenn möglich direkt aneinander anschließend stattfinden

Der FU-Talk findet nicht in einem Hörsaal, sondern auf der Galerie des Henry-Ford-Baus in einem offenen Setting statt, das auch kurz entschlossenes „Sich-dazusetzen“ und „Wieder-weggehen“ ermöglicht. Seit dem ersten FU-Talk im Rahmen der inFU.tage 2002 ist dieser Programmpunkt gut angenommen worden und hat sich als Veranstaltungskomponente sehr bewährt.



Foto: Jason Stitt/Fotolia



Foto: Klaus Scholle, FU Berlin

inFU-Markt

Ergänzend zu den zentralen und dezentralen Veranstaltungen der Studienfächer findet im Foyer des Henry-Ford-Baus der inFU-Markt statt. Der inFU-Markt bietet Einrichtungen und Institutionen der FU, externen Institutionen und Unternehmen aus der Wirtschaft Gelegenheit zur Präsentation. Wir wählen die Teilnehmer des inFU-Marktes unter dem Gesichtspunkt der informativen Relevanz für Studieninteressierte aus, und die kommerziellen Anbieter auch danach, wieweit sie bereit sind, sich an den entstehenden Kosten der inFU-tage zu beteiligen.

In den letzten Jahren waren seitens der Freien Universität am inFU-Markt beteiligt:

- ZE Studienberatung und Psychologische Beratung
- ZE Hochschulsport
- Beauftragter für behinderte Studierende
- Akademisches Auslandsamt
- Bereich „Bewerbung und Zulassung“
- Kommunikations- und Informationsstelle

Als externe Institutionen waren vertreten:

- Studentenwerk Berlin mit seinen Abteilungen Beratungsdienste (Soziale Beratung, Psychologisch-psychotherapeutische Beratung, Behindertenberatung), BAföG, Wohnwesen und Arbeitsvermittlung Heintelmann
- Studienberatungen der Universität der Künste Berlin, der Evangelischen Fachhochschule Berlin und der Universität Potsdam
- Agentur für Arbeit Berlin Süd - Berufsberatung für Abiturienten

Als kommerzielle Unternehmen nahmen teil:

- Berliner Zeitung
- Berliner Bank



Fazit und Bewertung

Inhaltlich sind die inFU.tage soweit entwickelt und ausgereift, dass umfangreichere oder gar grundsätzliche konzeptionelle Veränderungen gegenwärtig nicht erforderlich sind. In der Vorbereitung der Veranstaltung jedoch muss seitens der Fachbereiche und Fachvertreter mehr Kooperationsbereitschaft mobilisiert werden und die Einsicht Platz greifen, durch die Präsentation bei den inFU.tagen einen wichtigen Beitrag für die Außendarstellung und das Ansehen des eigenen Faches als auch für die Reputation der Freien Universität zu leisten. Diese Haltung würde darüber hinaus auch dazu beitragen, die Angebote von „Studium live“ besser auf die Zielgruppe auszurichten und früher publizieren zu können.

Die Möglichkeiten, die mit der Organisation und Durchführung der inFU.tage für die ZE entstehenden Kosten durch Einnahmen zumindest teilweise zu kompensieren, sollten weiterhin optimiert werden, wenn gleich sich dies in den letzten beiden Jahren aufgrund der Wirtschaftskrise als besonders schwierig herausgestellt hat.

PRESSEMITTEILUNG

Herausgegeben von der Kommunikations- und Informationsstelle der Freien Universität Berlin
Kaiserswerther Straße 16-18, 14195 Berlin, E-Mail: kommunikationsstelle@fu-berlin.de, Internet: www.fu-berlin.de/presse
Zuständig für diese Ausgabe: Marina Kosmalla, Telefon: 030 / 838-77381, E-Mail: marina.kosmalla@fu-berlin.de

Nr. 124 /2010

04. Mai 2010

Schülerinformationstage an der Freien Universität Berlin

InFU.tage am 18. und 19. Mai 2010 bieten wichtige Einblicke

Die Freie Universität Berlin veranstaltet am 18. und 19. Mai 2010 Informationstage für Schülerinnen und Schüler. Bei den „InFU.tagen“ haben sie, ebenso wie Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, Gelegenheit, sich umfassend über ein Studium an der Freien Universität zu informieren. Die Veranstaltungen finden im Henry-Ford-Bau statt.

Vorträge und Diskussionen zu einzelnen Studienfächern, Schnupperkurse „live“ in den Instituten und Fachbereichen sowie Erfahrungsberichte von Studierenden höherer Semester vermitteln einen ersten Eindruck vom universitären Alltag. Auf dem Programm stehen außerdem Informationen zu Bewerbungs- und Auswahlverfahren, zum Studieneinstieg, zu Bachelor- und Master-Studiengängen, Auslandsaufenthalten und zu Finanzierungsmöglichkeiten. Berliner Schülerinnen und Schüler können sich für die Teilnahme an den InFU.tagen vom Unterricht befreien lassen.

Zeit und Ort:

- Dienstag, den 18. Mai 2010, von 9.30 bis 18.00 Uhr und
Mittwoch, den 19. Mai 2010, von 9.00 bis 14.00 Uhr
- Henry-Ford-Bau der Freien Universität Berlin, Garystraße 35, 14195 Berlin
(U3: U-Bhf. Thielplatz, und Busse 110, X 11, M11)

Weitere Informationen erteilt Ihnen gern:

- Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin,
Telefon: 030 / 838-52247, E-Mail: info-service@fu-berlin.de

Das Programm im Internet unter:

- www.infutage.de

Studieren in Berlin und Brandenburg 2008 – 2011

Wie in den Vorjahren, so wurden auch im Berichtszeitraum Hochschulmessen „Studieren in Berlin und Brandenburg“ im Berliner Rathaus durchgeführt. Diese Messen sind Teil des gleichnamigen Projekts (siehe dazu den Bericht in diesem Jahrbuch) und ziehen jedes Jahr ca. 7.000 Schüler und Schülerinnen an. Nahezu alle staatlichen und viele private Hochschulen informieren an Ständen über ihr Studienangebot. Außerdem gibt es ein Vortragsprogramm, in dem überwiegend Studierende ihre Fächer vorstellen, aber auch Themen wie der Weg ins Lehramt, Studienfinanzierung und der richtige Einstieg ins Studium aufgegriffen werden.



alle Fotos: FU Berlin

Wegweiser Studium

MESSE „Studieren in Berlin und Brandenburg“ zeigt den Weg zur Uni – und zum Abschluss

Die Hochschulmesse „Studieren in Berlin und Brandenburg“ lädt am 19. März ins Berliner Rathaus: Dort erhalten Schülerinnen und Schüler sowie Studierende ganztägig Informationen über grundständige und weiterführende Studienangebote in der Region. Der Eintritt ist frei. Vertreten sind auf der Hochschulmesse alle öffentlichen und viele private Berliner und Brandenburger Hochschulen.

Zwei Informationsbroschüren können auf der Webseite der Messe heruntergeladen werden: „Studieren in Berlin und Bran-

denburg – Von der Schule in die Hochschule“ richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die im Jahr 2010 ein Studium aufnehmen möchten, und bietet einen vollständigen Überblick zu den grundständigen Studienangeboten der Berliner und Brandenburger Hochschulen.

In der Broschüre „Studieren in Berlin und Brandenburg – Vom Bachelor zum Master“ sind die weiterführenden Studienangebote aller öffentlichen Hochschulen der Region zusammengefasst.

Infos: www.studieren-in-bb.de

- Die Tageszeitung
13. Mär. 2010, S.4



Foto: FU Berlin

Vortragsprogramm der Hochschulmesse
„Studieren in Berlin und Brandenburg“ am 4. März 2011



| Bühne 1: Moderation: Klaus Scholle Baris Ünal | | Bühne 2: Moderation: Wolfgang Müller-Büssow Dr. Michael Winteroll |
|--|-------|--|
| Wie bekomme ich einen Studienplatz? Zentrales Verfahren - Serviceverfahren Ulf Bade, Stiftung Hochschulstart | 10.20 | Chemie studieren- Ja oder Nein?!! Dilek Yalman, Studentin der HU Berlin |
| | 10.40 | Elektrotechnik B.Sc. Martin Dehnhardt, Student der TU Berlin |
| Mit Auswahlgesprächen und Tests zum Studienplatz? Siegfried Engl, Studienberatung der FU Berlin | 11.00 | Informatik und Wirtschaft (Frauenstudiengang) Adina Süß, Petra Heider, Studentinnen der HTW Berlin |
| Von der Schule in die Schule: Der Weg in das Lehramt in Berlin Tanja Wolff, Studentin der FU Berlin | 11.20 | Bachelorstudiengang Maschinenbau - Konstruktionstechnik Linda Glasenapp, Studentin der Beuth HS Berlin |
| Von der Schule in die Schule: Der Weg in das Lehramt im Land Brandenburg Philipp Tietz, Student der Universität Potsdam | 11.40 | Wo studieren: Universität oder Fachhochschule? Dr. Michael Winteroll, Studienberatung der TU Berlin Ulrike Häßler de Plat, Studienberatung der Beuth HS Berlin |
| Studiengänge Bildende Kunst und lehramtsbezogene Bachelorstudiengänge Bildende Kunst Marie Harten, Studentin der UdK Berlin | 12.00 | UWL - oder: was steckt hinter dem ökonomischen Prinzip Nadja Schlüssel Studentin der HTW Berlin |
| Wie finanziere ich mein Studium mit BAföG? Georg Roschach, Studentenwerk Berlin | 12.20 | Kommunikationsdesign oder doch lieber Industrial Design? Martin Guder, Student der HTW Berlin |
| Jura studieren an der Viadrina in Frankfurt – ODER?? Jeanett Gottschling, Pierre Linke, Studierende der Viadrina | 12.40 | Wirtschaftsinformatik B.Sc. Jörg Ferdinand, Student der TU Berlin |
| Your career starts here – International Business Administration an der Viadrina in Frankfurt (Oder) Philipp Heinicke, Student der Viadrina | 13.00 | MINT-Projekttag stellen sich vor Madlen Heyer, Anja Marntuffel, Studentinnen der Uni Potsdam |
| Bachelor- und Masterstudium: Wie bekomme ich einen Studienplatz? Informationen zu Bewerbung und Zulassung an der FU Berlin Sara Hostmann, Info-Service der FU Berlin | 13.20 | Nachhaltiges Tourismusmanagement M.A. Melke Gummior, Studentin der HNE Eberswalde |
| Studieneinstieg, aber richtig! Hans-Werner Rückert, Studienberatung der FU Berlin | 13.40 | Medieninformatik M.A. René Hermann, Student der Beuth HS Berlin |
| Philosophie Cynthia Schwarz, Studentin der FU Berlin | 14.00 | Duales Studium an der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin Kristin Erdmann, Commerzbank AG und Studentin am Fachbereich Duales Studium Wirtschaft - Technik der HWR Berlin |
| Bachelor Wirtschaft und Politik: Verstehen, wie Wirtschaftspolitik funktioniert Nadja Hamäl, Studentin der HTW Berlin | 14.20 | Umwelttechnik/ Regenerative Energien Andrea Gärtner, Studentin der HTW Berlin |
| Sportstudium in Potsdam macht schlaue und sexy Claudia Biedermann, Tom Neumann, Studierende der Uni Potsdam | 14.40 | Bachelor-Studiengang International Forest Ecosystem Management Adelbert Lazay, Student der HNE Eberswalde |
| Gemaisstik Julia Birke, Studentin der FU Berlin | 15.00 | Studieren an einer amerikanischen Hochschule: Chancen und Erfahrungen Muna Yaffai, Studentin am Touro College Berlin |
| Erziehungswissenschaft Stefania Hoffmann, Studentin der FU Berlin | 15.20 | Wirtschaftsingenieurwesen B.Sc. Constantin Bruchmann, Student der TU Berlin |
| Bioinformatik Johannes Seibert, Student der FU Berlin | 15.40 | Informatik B.Sc. Tim Jungnickel, Student der TU Berlin |
| Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikation B.A./ M.A. Philipp Schwenzer, Student der UdK Berlin | 16.00 | Verfahrens- und Umwelttechnik B.A. Nadja Blachowski, Studentin der Beuth HS Berlin |
| Politikwissenschaft Susanne Blohm, Studentin der FU Berlin | 16.20 | Economics/Industrial and Network Economics B.Sc./M.Sc. Anne Fritsche, Studentin der TU Berlin |
| Kultur und Technik B.A. Robert Volkhausen, Student der TU Berlin | 16.40 | Masterstudiengang Druck- und Medientechnik Katja Fahrenholz, Studentin der Beuth HS Berlin |
| Gesteinwissenschaftliche Masterstudiengänge an der TU Berlin Robert Volkhausen, Student der TU Berlin | 17.00 | Mathematische Studiengänge an der TU Berlin B.Sc. Daniel Schmand, Student der TU Berlin |
| Produkt- und Modedesign Robert Heinrich, Student der UdK | 17.20 | Bauingenieurwesen B.Sc./M.Sc. Björn Rauscher, Student der TU Berlin |
| Kulturelle Begegnungsräume erkunden und nutzen - geisteswissenschaftliche Masterstudiengänge an der Universität Potsdam Dorit Brixius, Carla Lessing, Studierende der Universität Potsdam | 17.40 | Technische Informatik B.Sc. Robert Winski, Student der TU Berlin |

Uni im Gespräch – einen Einblick in die Universität erhalten



Swantje Winkel

Haben sich Schülerinnen und Schüler nach ihrem Abitur für ein Studium an einer Universität entschieden, steht, besonders für diejenigen aus dem Berliner Raum, die Freie Universität Berlin als gewünschter Studienort hoch im Kurs. Dennoch erscheint vielen Studieninteressierten die Universität als etwas Fremdes, zu dem man während der Schulzeit wenig Zugang hatte. „Wie groß ist eigentlich die Universität?“ „Wer hilft mir bei der Studienorganisation?“ „Werde ich in der Masse der Studierenden untergehen oder geht es vielleicht vielen so wie mir?“ Das sind häufige Fragen von

Studieninteressierten, die sich an einem Ort am besten beantworten lassen: direkt in der Universität selbst. Aus diesem Grunde bietet die ZE Studienberatung und Psychologische Beratung seit 2006 jeweils von Herbst bis Sommer einmal wöchentlich die Veranstaltungsreihe Uni im Gespräch an. Studieninteressierte, Eltern, Lehrerinnen und Lehrer sind herzlich eingeladen, sich unter anderem über Studienangebote, Bewerbungs- und Zulassungsmodalitäten zu informieren, oder aber auch um Hilfe bei Entscheidungsschwierigkeiten zu erhalten oder Lern- und Arbeitstechniken kennenzulernen. Die Teilnahme ist kostenlos und bedarf keiner vorherigen Anmeldung, so dass ein spontaner Besuch möglich ist.

Unser Interesse ist es, den Schülerinnen und Schülern die Universität hautnah vorzustellen. So lernen die Besucherinnen und Besucher einige Räumlichkeiten kennen, können überprüfen, ob die Freie Universität

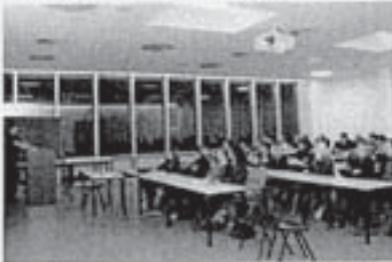
„tatsächlich so weit draußen ist“ wie bisher angenommen und kommen in ein direktes Gespräch mit Studierenden. Denn die Besonderheit der Veranstaltung liegt unter anderem darin, dass einzelne Studiengänge von Studierenden des entsprechenden Faches vorgestellt werden. Somit entsteht erfahrungsgemäß eine angenehme und offene Gesprächsatmosphäre, die die Studieninteressierten dazu einlädt, all ihre Fragen ungezwungen zu stellen. Die Fragen sind überwiegend allgemeiner Art und beinhalten sämtliche Themen rund um das Studium: Wie viel Zeit beansprucht ein Studium? Wie gestaltet sich der Umgang zwischen den Studierenden und Lehrenden? Muss ich in Physik gut sein, um Meteorologie studieren zu können? Wo macht man sinnvollerweise ein Praktikum? Diese und andere Fragen lassen sich oftmals besser von Studierenden beantworten, die mit den selben oder ähnlichen Fragen ein Studium aufgenommen haben und mittlerweile über einen eigenen Erfahrungsschatz verfügen.

Dabei werden die Studierenden von Hilfskräften des Info-Service der Freien Universität unterstützt, die nebenbei aufgrund ihres fundierten Wissens über Studienangelegenheiten die Veranstaltung sinnvoll ergänzen. Darüber hinaus stellen Psychologinnen und Psychologen der ZE Themen aus dem Bereich der psychologischen Beratung vor und unterstützen beispielsweise bei Entscheidungsschwierigkeiten und informieren über Lern- und Arbeitsmethoden. Zusätzlich laden

wir gerne auch andere Fachvertreterinnen und -vertreter ein, beispielsweise aus dem Sprachenzentrum der Freien Universität oder vom Berliner Studentenwerk, die Studienfinanzierungsmöglichkeiten aufzeigen. Somit wird versucht, ein möglichst breites Spektrum an Themen abzudecken, was uns aufgrund der hohen Be-



Uni im Gespräch



Die Veranstaltungsreihe „Uni im Gespräch“ der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin
Quelle: Svenja Radtke

„Wie finde ich das richtige Studienfach?“

28.11.2008

Die Veranstaltungsreihe „Uni im Gespräch“ der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin will den Weg von der Schule an die Universität erleichtern. Wir stellen die Informationsangebote in loser Folge vor.

Das letzte Schuljahr bedeutet für die meisten Abiturienten purer Lernstress – und zusätzlich die Herausforderung, die nächsten Ausbildungsschritte zu planen. Soll ich lieber meinen Interessen folgen und Englische Philologie studieren oder doch lieber an die Karriere denken und BWL wählen? Ich habe so viele Interessen und kann mich einfach nicht zwischen Natur- und Geisteswissenschaften entscheiden – was hat mehr Zukunft? Baris Ünal, Mitarbeiter der Zentraleinrichtung, kennt diese Fragen und möchte mit der Veranstaltung „Wie finde ich das richtige Studienfach? Das Geheimnis kluger Entscheidungen“ bei der oft schwierigen Wahl einer passenden Studienrichtung helfen.

Fähigkeiten und Interesse zählen mehr als Hochschulrankings

Ein Patentrezept hat er nicht parat: „Auch wir können den Schülern nicht sagen, was sie studieren sollen oder Ihnen die Entscheidung abnehmen. Eine reine Orientierung zum Beispiel allein am Arbeitsmarkt ist eher ungeeignet. Eigene Fähigkeiten und Interesse am Fach sollten mit in die Entscheidung einfließen.“ Die Reihe „Uni im Gespräch“ versucht, den Schülern Werkzeuge an die Hand zu geben, die ihnen helfen, am Ende sichere Entscheidungen zu treffen. Wichtig sei es, ein erstes Interesse für ein Fach mit weiteren Fakten zu untermauern. Diese können die Schüler z.B. durch die genauen Fachdarstellungen auf den Homepages der Freien Universität und durch die „StudienInfo Talks“ im Rahmen von „Uni im Gespräch“ sammeln. Dabei berichten Studierende aus ihrem Studienalltag. Es ist auch wichtig, sich vor Ort zu erkundigen, in Vorlesungen hinein zu schnuppern oder die Angebote der Gasthörerercard und der „inFU.tage“ zu nutzen. Studienführer und Hochschulrankings als Entscheidungshilfen seien nur mit Vorsicht heranzuziehen, so Ünal: „Sie sind oft sehr subjektiv.“

Eine Entscheidung für oder gegen Natur- und Geisteswissenschaft ist grundsätzlich nicht nötig, denn sowohl in Forschung als auch in der Lehre versucht die Freie Universität Berlin, Disziplinengrenzen zu überschreiten – der Exzellenzcluster Languages of Emotion ist nur ein Beispiel von vielen.

reitschaft an einer Teilnahme aller Referentinnen und Referenten auch gelingt.

Da die Veranstaltung besonders im Berliner und Brandenburger Raum anhand von Programm-Flyern, die an die Schulen geschickt werden, beworben wird, hat sich „Uni im Gespräch“ im Laufe der vergangenen Jahre in dieser Region einen Namen gemacht. Es gibt immer wieder Schülerinnen und Schüler, denen der Titel der Veranstaltung mittlerweile geläufig ist. Nicht zuletzt machen wir vor Beginn der Veranstaltungsphase in den gängigen Berliner Tageszeitungen (Tagesspiegel, Berliner Morgenpost, Berliner Zeitung) auf die Veranstaltung aufmerksam. Aber auch während der Veranstaltungsphase tauchen regelmäßig „Fans“ auf, die sich von der Politikwissenschaft über die Mathematik bis hin zu den Japanstudien keine Veranstaltung entgehen lassen. Auch das ist eine Möglichkeit, für sich das richtige Studienfach zu finden. Positive Resonanz erhalten wir erfreulicher Weise auch von der Presse: siehe den nachfolgenden Artikel aus dem Online-Magazin „Campus.leben“ der Freien Universität Berlin.

Die Zahl der Teilnehmenden schwankt zwischen 15 und 70 und hängt so manches Mal vom Thema ab – je nachdem ob gerade die Psychologie oder die Biochemie vorgestellt wird – oder auch von Konkurrenzveranstaltungen, wie beispielsweise der FIFA Weltmeisterschaft. Der Veranstaltungsablauf wird durch Zwischenvorkommnisse dieser Art glücklicherweise nicht beeinträchtigt; im kleinen Kreis kann „Uni im Gespräch“ tatsächlich den Charakter einer gemütlichen Gesprächsrunde erhalten, auf der anderen Seite gibt es ausreichende

Platzkapazität für ca. 100 Teilnehmende, was den Anwesenden gleich schon mal einen Eindruck von einem vollbesetzten Hörsaal verschaffen kann.

Insgesamt kann die Veranstaltung in den vergangenen vier Jahren 4.157 Studieninteressierte, Besucherinnen und Besucher verzeichnen, und auch zukünftig möchte wir allen Studierenden in spe die Möglichkeit bieten, eine erste Bekanntschaft mit der Universität auf diesem Weg zu schließen.

Das Programm und weitere Informationen zur Veranstaltung erhält man im Web unter www.uni-im-gespraech.de



Foto: FU Berlin

Infoveranstaltung für Studienbewerberinnen und Studienbewerber: „Ich möchte an der Freien Universität Berlin studieren!“

Ein Mittwochnachmittag im Juni 2010, ein angenehm warmer Sommertag geht langsam auf den Abend zu. Gruppen von Studentinnen und Studenten sitzen lässig vor dem Uni-Gebäude und unterhalten sich angeregt. Die Alufassade glänzt silbern im Sonnenlicht, moderne Zweckbauten mit dem nüchternen Charme der 70er und 80er Jahre, eine entspannte Atmosphäre, mitten im grünen Berlin-Dahlem, so haben sich damals die Architekten das hier bestimmt alles einmal vorgestellt.

Hinter dem Türbereich ein großzügiges Foyer, auch hier viel Publikum. Und ein Eisautomat, fast leer gekauft, kein Wunder bei dem Wetter. Hier sprechen mich zwei junge Frauen an, ob ich Geld wechseln könnte, für ein Eis. - Ja, kann ich. - Ihr Lieblingseis sei noch da, sie hätten wirklich Glück. Ach, ob ich wüsste, wo denn diese Veranstaltung sei, im Raum L 115 oder so? - „Wenn Sie wollen, können Sie gleich mitkommen, ich muss da zufällig auch hin, ich mach’ die Veranstaltung nämlich!“ - Sie würden gerade im Abitur stehen und gleich nächsten Herbst mit dem Studium anfangen wollen, vielleicht Chemie, Pharmazie oder irgendwas mit Bio, eventuell auch Lehramt. - Ich gehe mit ihnen durchs Foyer, über der Doppeltür ein großes Schild „Seminarzentrum“, mehrere Hinweiszettel mit einem grünen Pfeil weisen den Weg: „Uni im Gespräch - Infoveranstaltung für Studienbewerberinnen und Studienbewerber - Raum L 115.“ Davor bereits ein paar Leute, viel zu früh und schon leicht ungeduldig. Die Tür ist nicht abgeschlossen, aber niemand hat sich in den leeren Raum hineingetraut. Als ich die Tür öffne, brauche ich nicht lange zu bitten, mir zu folgen.

Ich bin erleichtert, die Luft im L 115 ist frisch, die Klimaanlage summt leise. Aber die Tische und Stühle stehen leider wieder genau so, wie ich sie für meine Veranstaltung nicht brauche. Meiner Bitte, Tische und Stühle umzustellen, wird von den Anwesenden erstaunlich willig gefolgt, neu Hinzukommende packen

auch gleich mit an. Eine Zeitlang ist es sehr laut im Raum, das gemeinsame Rücken der Tische und Stühle scheint die bis dahin spürbare leichte Anspannung zu lösen, kein stummes Fremdeln mehr, stattdessen erste Wortwechsel und zaghafte Gespräche.

Inzwischen baue ich meinen Overhead-Projektor auf, Polylux sagten direkt nach der Wende die Ostkollegen zu diesen Geräten, fällt mir dabei ein. Über die damaligen deutsch-deutschen Sprachschwierigkeiten können die heutigen Abiturienten nur müde lächeln, sie sind eine Generation weiter, ihre Eltern und Lehrer langweilen sie manchmal mit solchen Geschichten von früher. Mir wird wieder bewusst, die heutige Abiturientengeneration ist nach den Wendejahren 1989/1990 geboren.

Nun schreibt der Overhead an die Wand: „Herzlich willkommen an der Freien Universität Berlin“. In der Zwischenzeit hat sich der Seminarraum immer mehr gefüllt, bis zum Beginn meiner Informationsveranstaltung ist es noch eine gute Viertelstunde.

Die nächsten Minuten nutze ich dafür, durch die Reihen zu gehen und jedem persönlich ein Exemplar der Broschüre „Von der Schule an die Freie Universität Berlin“ zu geben. Dabei frage ich kurz nach den möglichen Studienwünschen. Da zeigt sich wieder, wie verschiedenen Studienwünsche sein können und auch, wie groß das Studienangebot der Freien Universität Berlin tatsächlich ist.

Fast alle Fächer sind vertreten: Betriebswirtschaftslehre, Theaterwissenschaft, Informatik, Politikwissenschaft, Medizin, Publizistik oder „... irgendwas in Richtung Medien“, Sozial- und Kulturanthropologie, Geologische Wissenschaften, Kunstgeschichte, Nordamerikastudien, Filmwissenschaft, Rechtswissenschaft,



Johannes Nyc

Deutsche Philologie, Geschichte usw. Erstaunlich viele haben das Wunschziel Lehramt. Auch zwei Fachwechsler sind dabei, drei Leute nennen Studienfächer, die nur an anderen Hochschulen angeboten werden.

Manche scheinen sich ihrer Sache schon erstaunlich sicher, andere äußern sich noch sehr vorsichtig. Und es gibt einige Ältere vom Zweiten Bildungsweg; auch zwei Mütter sind mitgekommen, ein Vater, zwei Lehrer. Und mehrere Freundinnen und Partner als interessierte Begleiter. Irgendwie kommt mir die Mischung hier viel bunter vor, als sonst im Alltagsbetrieb unserer persönlichen Sprechzeiten in der Studienberatung, der Anteil mit Migrationshintergrund scheint höher.

Später stellt sich auf Nachfrage heraus, die überwiegende Mehrzahl hat von dieser Veranstaltung im Internet erfahren, auch wenn in den Schulen das Faltblatt zur Veranstaltungsreihe „Uni im Gespräch“ in hoher Auflage verteilt wurde und außerdem auf die Veranstaltung in den gedruckten Merkblättern und Broschüren, im INFO-Service, in der persönlichen Beratung und am Telefon hingewiesen wird.

Bevor es dann wirklich los geht, hole ich mir noch schnell ein Getränk aus der Mensa, meine Stimme soll beim Vortrag geschmeidig bleiben.

Nun kann ich anfangen. Ich begrüße alle Anwesenden und stelle das Programm der heutigen Veranstaltung sowie den zeitlichen Rahmen vor.

„Niemand braucht mitzuschreiben! Sie können nämlich alle Folien meines Vortrags auf der Homepage der FU-Studienberatung nachlesen.“ Kaum habe ich das gesagt, legen tatsächlich mehrere Leute in den ersten Reihen Stift und Notizblock beiseite und schauen mich erleichtert an.

Ich spreche jetzt etwas lauter; die beiden Abiturienten in der letzten Reihe mit Interesse an Informatik haben ihr Versprechen gehalten, mir Bescheid zu geben, wenn ich zu leise reden sollte.

Die Geschichte der Freien Universität Berlin und ihr Exzellenzstatus sind für fünf Minuten meine beiden ersten Punkte: Aufklärend und beispielhaft versuche ich, Interesse an diesen Themen zu wecken.

Einige Zuspätkommer nehmen die letzten freien Plätze ein, den Vorfilm und die Werbung haben sie allerdings verpasst.

Ich kann jetzt aber mit dem Hauptfilm beginnen, die Hauptdarsteller sind:

Die kluge Studienentscheidung

Die optimale Selbstinformation

Bachelor, Master und Staatsexamen

Die Lehramtsoption

Der Numerus Clausus

Zulassung und Einschreibung

In interessanten Nebenrollen:

Studienfinanzierung

E-Learning zum Studieneinstieg

Brückenkurse

Einführungsveranstaltungen

Campus Management

„Ich möchte an der Freien Universität Berlin studieren!“ Für viele der hier Anwesenden wird das wohl nur ein Wunsch bleiben, der Grund: der flächendeckende Numerus Clausus. Die Realität der Bewerbungsstatistik zeigt schon seit vielen Jahren die enorme Diskrepanz zwischen der Zahl der angebotenen Studienplätze und der Zahl der Bewerbungen.

Der Berliner Tagesspiegel Anfang August 2010: „An der Freien Universität Berlin gingen für 4079 Erstsemesterplätze in den grundständigen Studiengängen 30 500 Bewerbungen ein, in Betriebswirtschaftslehre 3657 Bewerbungen auf 195 Plätze, in Psychologie 3525 Bewerbungen auf 100 Plätze und in Publizistik 2450 Bewerbungen auf 91 Plätze.“

Gelegentlich erkundige ich mich während meines Vortrags, ob es Fragen gibt. Am Anfang werden meistens noch keine Fragen gestellt, aber ich sehe da und dort fragende Blicke. Für mich Anlass genug, meine Informationsveranstaltung mit einer zukünftigen Vorlesung zu vergleichen, wo ja auch eine Person in erster Linie vorträgt und es nicht leicht fällt, seine Frage vor größerem Publikum zu stellen. Die heutige Informationsveranstaltung also als Beispiel, als unverbindliche Übung für zukünftige Vorlesungen. Der Vergleich wirkt, die erste Frage kommt, ob denn der Mono-Bachelor weniger wert sei als der Kombi-Bachelor?

Nun ist das Eis gebrochen. Jetzt trauen sich auch andere, ihre Fragen zum Unterschied von Mono-Bachelor und Kombi-Bachelor zu stellen, zu verbotenen Fächerkombinationen, zu den Leistungspunkten und zur Regelstudienzeit. Die meisten Fragen kommen aber zum Thema Numerus Clausus, viele haben das Zulassungsverfahren und die Bedeutung früherer Auswahlgrenzen anscheinend zum ersten Mal richtig verstanden. Zur Frage der Auswahlkriterien entsteht sogar eine lebhaft Diskussions; einige Abiturienten sind richtig empört, sie sehen ihre Chancen auf Zulassung im Sinkflug. Die Lage beruhigt sich erst wieder, als ich darauf hinweise, dass es nach meiner persönlichen Einschätzung kein für alle unterschiedlichen Bewerber gleichermaßen

gerechtes Zulassungsverfahren geben kann, sondern immer nur Annäherungen. Und dass zu wenig Finanzmittel für die zu geringe Anzahl der Studienplätze verantwortlich sind und nicht die speziellen Auswahlkriterien. Gleichzeitig ermutige ich natürlich auch zu Parallelbewerbungen an möglicherweise weniger nachgefragten Hochschulen, auch wenn das auf wenig Gegenliebe bei den Zuhörern stößt. Wer kann es ihnen denn auch verdenken, dass sie doch gerne an der Freien Universität Berlin studieren möchten?

Lehrer oder Dozent wollte ich früher nicht unbedingt werden. Aber es ist schon etwas ganz Besonderes, über 90 Minuten in viele erwartungsvolle Augenpaare

zu schauen. Und dabei zu erleben, wie bis zum Ende meines Vortrags auf jedes Wort mit hoher Aufmerksamkeit genau geachtet wird.

Zum Abschluss der Veranstaltung bedanke ich mich für das Interesse und die zahlreichen Fragen, viel Erfolg wünsche ich bei der Wahl des Studiums und auch bei der Bewerbung. So eine Informationsveranstaltung ist für mich immer wieder eine neue Herausforderung und gleichzeitig auch eine interessante Bereicherung. Und schon hat sich an meinem Pult eine kleine Schlange von Leuten gebildet, die ihre persönlichen Fragen lieber doch nicht vor allen Zuhörern klären möchten.



Foto: David Ausserhofer



Foto: FU Berlin

Vortragsreihe

Erfolg im Studium

Seit 2006 findet während des Schuljahrs an jedem Mittwoch von 18-20 Uhr im Seminarzentrum der Freien Universität die Veranstaltungsreihe „Uni im Gespräch“ statt, zu der sich – je nach Thema – zwischen 6 und 120 Studieninteressierte einfinden.

Seit dem Sommersemester 2010 gibt es während des Semesters die Vortragsreihe „Mit Erfolg durchs Studium“ der Psychologischen Beratung. Zu den Veranstaltungen kommen zwischen 7 und 50 Teilnehmer.

Freie Universität Berlin

VORTRAGSREIHE
Mit Erfolg durchs Studium

Studienberatung und Psychologische Beratung

02. November - 08. Februar 2010
immer dienstags
18.00 - 20.00 Uhr

Freie Universität Berlin

Vortragsreihe
MIT ERFOLG DURCHS STUDIUM

Studienberatung und Psychologische Beratung

20.04. - 08.06. 2010
immer dienstags
18.00 - 20.00 Uhr

Vortragsreihe

Mit Erfolg durchs Studium

10. Mai - 05. Juli 2011
immer dienstags
 18.00 - 20.00 Uhr



Psychologische Beratung



Die Psychologische Beratung bietet Ihnen Einzelberatung, Trainingskurse und Workshops. Wir unterstützen Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung und bei der Verbesserung Ihrer Studienkompetenzen. Persönliche Probleme, mit denen Studierende zu uns kommen, sind beispielsweise

- Motivations-, Orientierungs- und Entscheidungsprobleme
- Prüfungs- und Redeängste
- Schreibblockaden
- Lernprobleme und das Aufschieben von Arbeiten
- Stress, Überforderung, Depression
- Therapiewunsch und Therapieplatzsuche

Die Psychologinnen und Psychologen unterliegen der Schweigepflicht und behandeln Ihre Anliegen selbstverständlich vertraulich.

Tel. 8385 5242

E-Mail: psychologische-beratung@fu-berlin.de

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer Vortragsreihe „**Mit Erfolg durchs Studium**“, der Gelegenheit, sich über das Drumherum im Studium zu informieren und auszutauschen. Wir möchten Ihnen Tipps und Anregungen geben, wie Sie Ihr Lernen verbessern und was Sie bei Ängsten und Problemen tun können.

Aber auch Themen wie Nutzen und Fluch des Computers, die Auswahl der richtigen Psychotherapie und die Kunst der Selbstmotivierung werden behandelt.

Sie sind uns herzlich willkommen!

Vortragsreihe – immer dienstags 18.00 - 20.00 Uhr

| Datum | Veranstaltung | DozentIn |
|------------|---|---------------------------------------|
| 10.05.2011 | Gut geplant ist halb gewonnen - Zeit- und Selbstmanagement im Studium | Dipl.-Psych. Brigitte Reysen-Kostudis |
| 17.05.2011 | Mein Computer – der Freund als Feind | Dipl.-Psych. Michael Cugialy |
| 24.05.2011 | Redeängste überwinden | Dipl.-Psych. Reinhard Franke |
| 31.05.2011 | Die Kunst der Selbstmotivierung | Dipl.-Psych. Edith Püschel |
| 07.06.2011 | Schluss mit dem ewigen Aufschieben | Dipl.-Psych. Hans-Werner Rückert |
| 14.06.2011 | Ängste überwinden | Dipl.-Psych. Valentin Buttenmüller |
| 21.06.2011 | Depressionen überwinden | Dr. Dipl.-Psych. Jeanette Bischkopf |
| 28.06.2011 | Wie finde ich die richtige Psychotherapie für mich? | Dipl.-Psych. Hans-Werner Rückert |
| 05.07.2011 | Freude am wissenschaftlichen Schreiben | Dipl.-Psych. Edith Püschel |

5 Jahre Chat-Beratung – eine Zwischenbilanz

Die psychologische Beratung per Live-Chat feiert im Dezember dieses Jahres ihren 5. Geburtstag. Als besonders unkompliziertes, leicht zugängliches Beratungsangebot wurde sie im Laufe der vergangenen fünf Jahre von über 200 Klienten der Psychologischen Beratungsstelle genutzt. Dieser Artikel möchte die Entwicklung der letzten Jahre nachzeichnen, einen Überblick über die Arbeitsweise der Chat-Beratung geben und zukünftige Herausforderungen aufzeigen.



Marianne Tatschner

Die Entwicklung der Chat-Beratung in den vergangenen Jahren

Ende 2005 wurde die Chat-Beratung von dem damaligen Mitarbeiter der Psychologischen Beratungsstelle, Dipl.-Psych. Tim Ziegenhorn, ins Leben gerufen und während der ersten sechs Monate auch von ihm betreut. Ab Juni 2006 wurden interessierte Psychologiestudierende, die sich im Rahmen ihres Studiums bereits mit psychologischer Beratung beschäftigt hatten, in das Projekt eingearbeitet. Seit Ende 2006 wird die Chat-Beratung von den studentischen Beratern selbstständig durchgeführt und von Herrn Rückert, dem Leiter der Beratungsstelle, begleitet.

Seit seiner Gründung wurde das Projekt von den Klienten der Psychologischen Beratungsstelle gut angenommen und hat über die Jahre hinweg einen sehr stabilen Zuspruch erfahren. Insgesamt wurden bis dato

207 Klienten im Live-Chat beraten. Diese Anzahl verteilt sich gleichmäßig auf die fünf Jahre, in denen die Chat-Beratung angeboten wurde, wie das nachstehende Diagramm illustriert:

Die Anliegen der Klienten ähneln denen, die in der face-to-face-Beratung zur Sprache kommen: Einen Schwerpunkt bilden studiumsbezogene Themen wie Prüfungsangst, Prokrastination oder der Wechsel von Studienfach oder -ort. Aber auch andere Themen wie Beziehungsprobleme oder Überlegungen, eine Psychotherapie zu beginnen, werden angesprochen.

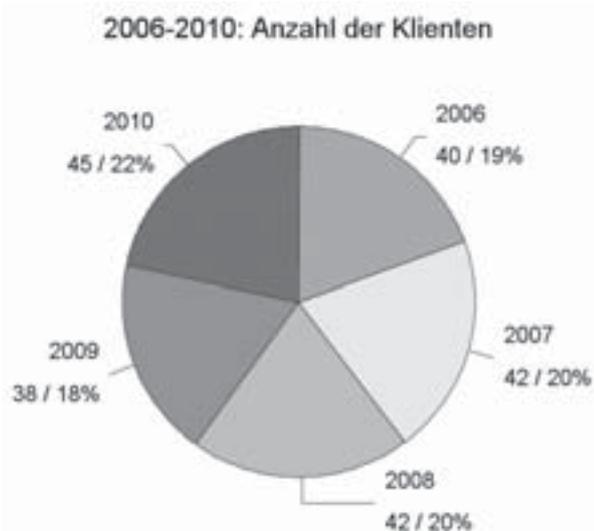
Im Laufe der viereinhalb Jahre, in denen studentische Berater die Möglichkeit hatten, bei der Chat-Beratung mitzuwirken, hat sich das Chat-Beratungs-Team immer wieder verändert und neu formiert. Insgesamt neun Beraterinnen und ein Berater haben so die Gelegenheit wahrgenommen, theoretisches Wissen über Beratungskonzepte in der Praxis zu erproben und bereits im Studium erste Beratungserfahrungen zu sammeln. Für einige von ihnen lagen zwischen dem Beginn ihrer Mitwirkung bei der Chat-Beratung und ihrem Studienabschluss bzw. Berufsbeginn, der meist das Ausscheiden aus dem Chat-Team bedeutete, nur wenige Monate. Viele jedoch blieben mehrere Jahre; bis vor wenigen Wochen waren mit Kerstin Bednarz und mir noch zwei Teammitglieder „der ersten Stunde“ in der Chat-Beratung aktiv. Derzeit ist das Chat-Team nach dem Ausscheiden von Kerstin Bednarz im August und Julia Karutz im Oktober mit nur drei Beraterinnen besetzt (Florentine Jurisch, Laura Loy und mir). Es gibt jedoch bereits zwei neue Interessenten für eine Mitarbeit bei der Chat-Beratung.

Die Arbeitsweise der Chat-Beratung

Die Chat-Beratung ist als niedrigschwelliges Beratung-

* Der besseren Lesbarkeit halber wird in Fällen, in denen von einer gemischten Gruppe die Rede ist, die männliche Form verwendet - Beraterinnen, Klientinnen usw. sind aber selbstverständlich immer mitgemeint.

2006-2010: Anzahl der Klienten



sangebot konzipiert, auf das jeder Klient mit Beratungsbedarf schnell und unkompliziert zugreifen kann, ohne sich vorher anmelden oder persönliche Daten preisgeben zu müssen. Daher gilt für den Chat das einfache Prinzip „first come, first serve“: Jeden Montag ab 19.00 Uhr ist der Chat geöffnet; wer sich zuerst einloggt, kann mit den anwesenden Beraterinnen chatten. Alle Klienten, die sich danach einloggen, werden gebeten, zu warten oder zu einem späteren Zeitpunkt wiederzukommen. Die Beratungsgespräche sind selbstverständlich vertraulich und die entsprechenden Postings können nur von Klient und Beraterin gelesen werden. Um sich einzuloggen, wählen die Klienten einen beliebigen „Nickname“; weitere persönliche Angaben sind nicht erforderlich. Ein Chat-Gespräch dauert meist ungefähr eine Stunde, so dass in der Chat-Zeit von 19 bis 21 Uhr bis zu zwei Klienten beraten werden können.

Eine Stärke des Chat liegt in seiner hohen Flexibilität, sowohl zeitlich als auch örtlich. Die Klienten können in den Chat kommen, wenn sie Beratungsbedarf haben, ohne vorher einen Termin vereinbaren zu müssen; und sie können an jedem beliebigen Ort chatten, sofern sich dort ein PC mit Internetanschluss befindet. Daher wird der Chat häufig von Studierenden genutzt, die ein Auslandssemester absolvieren, aber auch von Studenten aus anderen Bundesländern, die über einen Wechsel nach Berlin nachdenken.

Diese Flexibilität bezüglich des Chat-Ortes kommt aber nicht nur den Klienten zugute; auch wir als Beraterinnen profitieren davon: So berät eines unserer Team-Mitglieder (Laura Loy) seit einigen Monaten von Konstanz aus.

Die Zukunft der Chat-Beratung

Wie die Statistik zur Nutzung der Chat-Beratung ge-

zeigt hat, wird der Chat von den Klienten der Beratungsstelle gut angenommen und kontinuierlich nachgefragt. Über diesen Erfolg freuen wir als Chat-Team uns sehr und hoffen, die Nachfrage seitens der Klienten auch weiterhin bedienen zu können. Immer neue Psychologiestudierende für die Mitarbeit im Chat-Team zu begeistern, stellt dabei eine beständige Herausforderung dar, die wir bisher durch die „Rekrutierung“ in unseren Freundes- und Bekanntenkreisen und in Lehrveranstaltungen der Klinischen Psychologie erfolgreich gemeistert haben. Doch die wohl größte Herausforderung, mit der sich die Chat-Beratung momentan konfrontiert sieht, ist eine technische: Seit einigen Monaten sind wir auf der Suche nach einem verlässlichen und kostengünstigen Chat-System, das unsere momentane Übergangslösung ersetzen kann und den Erfordernissen der psychologischen Chat-Beratung dauerhaft gerecht wird. Das Chat-System, mit dem wir momentan arbeiten, kann vor allem deswegen nur eine Übergangslösung sein, weil nicht alle Benutzernamen akzeptiert werden bzw. nach nur einmaliger Nutzung als „vergeben“ gelten und nicht wieder verwendet werden können. Dadurch wird der Zugang zum Chat unnötig erschwert. Auch wir als Beraterinnen müssen uns immer neue Nicknames ausdenken, was sich angesichts der begrenzten Möglichkeiten (FU-Beraterin, FUBeraterin, FU_Beraterin, Beraterin FU, o.Ä.) immer schwieriger gestaltet. Ein weiteres Problem besteht darin, dass Klientinnen, die länger als zehn Minuten keinen Beitrag posten, automatisch vom System ausgeloggt werden. Zehn Minuten Schweigen mögen in einem persönlichen Beratungsgespräch eine lange Zeit sein, im Chat sind längere Pausen jedoch keineswegs so ungewöhnlich; er ist ein „langsames“ Kommunikationsmedium, da jeder Gesprächsbeitrag erst eingetippt werden muss. Von einem neuen Chat-System wünschen wir uns also in erster Linie Verlässlichkeit – sowohl was

den Zugang als auch die Funktionsfähigkeit während des Chatters angeht –, denn nur so kann die Technik eine echte Unterstützung für unsere Arbeit sein. Darüber hinaus gibt es noch einige weitere Merkmale eines Chat-Systems, die uns die Arbeit erleichtern würden: ein Tonsignal, das das Eintreffen eines neuen Klienten im Chat anzeigt, eine Kopierfunktion, damit ein Chatprotokoll gegebenenfalls zu Supervisionszwecken gespeichert werden kann, unterschiedliche Chat-Räume, wodurch die Gespräche mit verschiedenen Klienten einfacher auseinanderzuhalten wären, sowie eine Zeitanzeige, die angibt, wann ein Beitrag gepostet wurde. Wir hoffen sehr, in naher Zukunft ein Chat-System zu finden, das zumindest die wichtigsten der genannten Anforderungen erfüllt.

Ich wünsche der Chat-Beratung für die kommenden Jahre so viel Aufgeschlossenheit der Klienten, so viel Engagement der (potentiellen) Chat-Mitarbeiter und so viel Unterstützung der Beratungsstelle, wie ihr in den vergangenen Jahren zuteil wurde. Auf die nächsten 5 Jahre Chat-Beratung!

Wenn Sie Interesse haben, in unserem Chat-Team mitzuarbeiten, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an: fu-chatberatung@gmx.de. Wir senden Ihnen dann gern weitere Informationen zu und beantworten Ihre Fragen.

The screenshot shows the website of the Freie Universität Berlin, specifically the 'Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung'. The main content area is titled 'Psychologische Beratung per Chat' and contains the following text:

Studierende haben hier die Möglichkeit, mit einer Beraterin/einem Berater über psychische Schwierigkeiten zu chatten. Das können Themen wie z.B. "Aufschieben", "Einsamkeit" oder "(Prüfungs-)Angste" sein, aber auch alle anderen Dinge, die einer/einem auf der Seele liegen. Ein ca. halbstündiger Chat findet anonym und "unter vier Augen" in einem virtuellen Beratungsraum statt. Die Beraterinnen und Berater sind Psychologiestudentinnen und -studenten im Hauptstudium ab dem 7. Semester.

- Der Chat findet immer **montags von 19:00-21:00** statt.
- Zur Psychologischen Beratung per Chat geht es [hier](#) entlang.

The sidebar on the right contains a 'News' section with the following items:

- **inFU.tage 2011**
Die inFU.tage finden am Dienstag, den 17. Mai und Mittwoch, den 18. Mai 2011 statt.
05.05.2011
- **Veranstaltungen im Sommersemester 2011**
Anmeldung zu den Seminaren nun möglich!
18.04.2011
- **"MIT ERFOLG DURCHS STUDIUM"**
Vortragsreihe für Studierende
01.01.2011
weitere News >

At the bottom of the page, there is a copyright notice: '© 2011 Studienberatung und Psychologische Beratung | Feedback |' and a date: 'Stand: 13.01.2011'.

Die Chatberatung ist für Klienten immer montags von 19.00 bis 21.00 Uhr unter http://www.fu-berlin.de/studienberatung/psychologische_beratung/chat/index.html erreichbar.

Das Projekt Kompass zur beruflichen Kursbestimmung und Selbststeuerung

Kompass ist ein Projekt des im Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie angesiedelten Arbeitsbereichs Arbeits-, Berufs- und Organisationspsychologie bei Prof. Dr. Ernst-H. Hoff. Die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung hat einmal mehr im Rahmen des Projekts mit diesem

Arbeitsbereich zusammen gearbeitet. Hans-Werner Rückert und Siegfried Engl wurden als Experten im Vorfeld der Planung bei der Entwicklung des Curriculums beratend herangezogen. Ich habe als Coach mit Studierenden Einzelgespräche geführt. In der Regel fanden während des Projekts ein bis zwei Sitzungen statt, so auch bei meinen Coaching-Klienten.

Das Projekt Kompass richtet sich vorrangig an Bachelor-Studierende der

Geistes- und Sozialwissenschaften, die Orientierung für ihre künftige berufliche Entwicklung suchen. In Workshops, Blockseminaren und Beratungsangeboten sollen die Studierenden ihre persönlichen Neigungen und Fähigkeiten sowie Vorstellungen über die Zukunft erkunden und erweitern, um Handlungskompetenzen für die selbstbestimmte Steuerung der eigenen beruflichen Entwicklung zu erlangen. Die Teilnahme an diesem Modulangebot kann als Studienleistung anerkannt werden.

Bei den Coaching-Gesprächen wurde deutlich, dass die Studierenden v.a. durch die parallel dazu verlaufenden Workshops viel über ihre persönlichen Interessen und Motive erfahren haben und ungefähre berufliche Vorstellungen bereits entwickelt waren. Die Teilnehmer hatten an einem Test zur berufsbezogenen Persönlichkeitsbeschreibung (BIP) teilgenommen, dessen Ergebnisse ebenfalls in die Sitzungen einfließen.

Nach meinem Eindruck war unter den Projektteilneh-

mern eine größere Anzahl Studierender, die sich auch schon zuvor bereits intensiv mit ihrer beruflichen Zukunft auseinandergesetzt hatten, gut informiert und engagiert waren und das Projekt teilweise als „letzten Schliff“ an der Berufsplanung nutzten. So hatte beispielsweise einer meiner Coaching-Klienten bereits konkrete Planungen für die Zeit nach dem Kombi-Bachelor-Abschluss. Nach einer abgeschlossenen Berufsausbildung arbeitet er neben dem Studium in einem für ihn auch im Hinblick auf die Zukunft relevanten Bereich und verfügt schon über Kontakte zu möglichen Arbeitgebern. Er kam mit konkreten Sachfragen in Bezug auf sein Studium zum Termin, die geklärt wurden oder für die ich weiter verwiesen habe (Finanzen/Bafög etc.) Von ihm aus bestand darüber hinaus zunächst kein Bedarf an weiteren Themen. Erst im Laufe des Gesprächs wurden sowohl seine Vergangenheit als auch die Zukunftspläne zum Gegenstand der Sitzung. In der Fächerverteilung der ersten Kohorte bildeten Studierende der BWL und VWL, Studiengänge mit verhältnismäßig klarem beruflichem Anwendungsbezug, die größte Gruppe.



Katrin Niemann



Man könnte bei der künftigen Auswahl der Studierenden verstärkt darauf achten, Studierenden ohne klare berufliche Vorstellungen die Teilnahme zu ermöglichen.

Die Einschätzung, dass viele der teilnehmenden Studierenden bereits vor dem Projekt über eine gewisse Orientierung verfügen, würde auch erklären, weshalb sie meist nur ein bis zwei Coaching-Termine vereinbarten, obwohl das Coaching als Entwicklungsprozess einen gewissen Zeitrahmen benötigt. Daneben ist allerdings auch zu berücksichtigen, dass das Coaching bei Kompass nur einen Baustein neben Seminaren und Workshops darstellt.

Die erste Kompass-Kohorte wurde bereits evaluiert; die Ergebnisse zeigen, dass die Studierenden das Angebot gut angenommen haben. Von der Mehrzahl wurde ein noch stärkerer Berufsbezug gewünscht, die Vorlesungen sollten dementsprechend gekürzt und durch praktische Übungen ergänzt werden. Übungen und Workshops wurden gut bewertet. Von den einzelnen Bausteinen des Projekts wurde das Coaching insgesamt als am hilfreichsten empfunden. Im Wintersemester 2010/11 startet ein neuer Zyklus des Projekts Kompass; ich werde mich wieder mit einem Coaching-Angebot daran beteiligen.



Foto: wiede mann/reuter

Extras

Tagung „Studien(fach)beratung im Spannungsfeld zwischen Akquise und Abschreckung“

Studierende richtig beraten

Tagung zum Thema „Studienberatung und Studienfachberatung“ der Zentraleinrichtung Studienberatung und des Weiterbildungszentrums der Freien Universität Berlin

„Studien(fach)beratung im Spannungsfeld zwischen Akquise und Abschreckung“ lautete der Titel einer Fachtagung der Zentraleinrichtung Studienberatung und des Weiterbildungszentrums der Freien Universität Berlin. Die Veranstaltung am 11. Juni 2009 richtete sich in Vorträgen und Workshops an Studien(fach)berater an Universitäten und Hochschulen, die in ihren Gesprächen mit Studierenden ziel- und ergebnisorientierter vorgehen möchten oder nach Möglichkeiten suchen, ihre Beratungen zu optimieren, sowie an Verantwortliche, die an Hochschulen mit der Einführung von Online-Self-Assessment-Verfahren befasst sind.

Durch die Einführung der Bachelor- und Masterstudiengänge müssen die Studierenden vor der Aufnahme ihres Studiums noch besser als bisher informiert werden. Online Self-Assessments können hier als innovative Medien den Bewerbern helfen, ihre Eignung für ein Studienfach selbst zu überprüfen. Gleichzeitig bleibt das Sprechstundengespräch ein wichtiges Element der Studienfachberatung. Durch Zielvereinbarungen von Lehrenden, Studierenden und Beratern kann es zu einem effizienten, lernunterstützenden Instrument entwickelt werden.

Die Tagung ging diesen und anderen Aspekten in Vorträgen und Workshops durch renommierte Experten nach. Am 12. Juni 2009 war ein individueller Erfahrungsaustausch im Rahmen eines Supervisionsworkshops möglich, der von Experten der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin angeboten wurde.

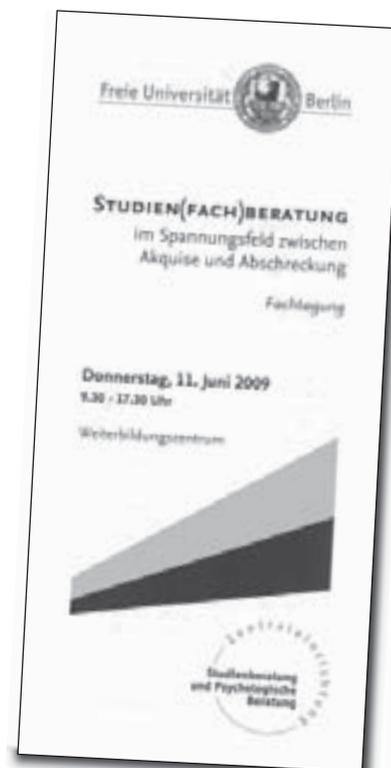




Foto: Gärner, Reinhard

| PROGRAMM | PROGRAMM |
|---|--|
| <p>9.30 Uhr Begrüßung <i>Prof. Dr. Christine Keitel-Kreidt, Vizepräsidentin der Freien Universität Berlin</i></p> | <p>Workshop I Strukturen der Zusammenarbeit Fakultäten - Studien(fach)beratung <i>Moderation: Christina Höhmann, Universität Göttingen Netzwerk Beratung; Katrin Niemann, Freie Universität Berlin</i></p> |
| <p>9.45-13.00 Uhr Impulsreferate</p> | <p>Workshop II Online Self Assessments: Eindrücke und Erfahrungen aus der Freiburger OSA-Werkstatt <i>Moderation: Dr. Dennis Mocigemba, Universität Freiburg; Siegfried Engl, Freie Universität Berlin</i></p> |
| <p>9.45 Uhr Die Vernetzung von Studien- und Prüfungsberatung an der Universität Göttingen <i>Christina Höhmann, Universität Göttingen Netzwerk Beratung</i></p> | <p>Workshop III Von der Idee zum eigenen Self-Assessment - Empfehlungen aus der Praxis <i>Moderation: Dr. Alexander Zimmerhofer, ITB Consulting Bonn; Hans-Werner Rückert, Freie Universität Berlin</i></p> |
| <p>10.30 Uhr HOPS - Personal Study Plan or Personal Learning Plan: whose plan is it and what for? <i>Yuha Lahti, University of Jyväskylä, Finland - Vortrag auf Englisch -</i></p> | <p>Workshop IV HOPS - Personal Study Plan or Personal Learning Plan: whose plan is it and what for? <i>Moderation: Yuha Lahti, University of Jyväskylä, Finland; Edith Püschel, Freie Universität Berlin - die Sprache im Workshop ist Englisch -</i></p> |
| <p>11.15 Uhr Kaffeepause</p> | <p>16.00 Uhr Kaffeepause</p> |
| <p>11.30 Uhr Self-Assessments zur Studienorientierung – Definitionsversuch, Klassifikation gegenwärtiger Verfahren und Ausblick <i>Dr. Alexander Zimmerhofer, ITB Consulting Bonn</i></p> | <p>16.30 Uhr Präsentation der Ergebnisse aus den Workshops, anschließend offener Erfahrungsaustausch</p> |
| <p>12.15 Uhr Online Self Assessments: zwischen Studiengangmarketing und (Selbst-)Selektion <i>Dr. Dennis Mocigemba, Universität Freiburg</i></p> | <p>17.30 Uhr Tagungsende</p> |
| <p>13.00 Uhr Mittagspause</p> | |
| <p>14.00 Uhr Workshops</p> | |

The FEDORA 2009 Congress

The Fedora 2009 Congress took place in Berlin at the Freie Universität Berlin from October 05 – 07. The Congress was attended by more than 100 participants from European Higher Education institutions.

The theme of the Congress was: Lifelong Guidance – the Key to Lifelong Learning.

This topic was addressed in plenary sessions as well as in working groups, and the role of guidance and counselling in facilitating lifelong learning processes was explored. Keynote speakers from the European Lifelong Guidance Policy Network (ELGPN), the European University Association (EUA) and International Centre for Career Development and Public Policy shared their viewpoints of the importance of lifelong guidance with the audience. There were also meetings of the FEDORA Working groups (Employment and Career Guidance, Psyche, Inclusion and Equal Opportunity, Educational Guidance and Counselling) as well as workshops and lectures. Presentations and photographs from the Congress can be found here: www.fedoracongress2009.de



Xth FEDORA Congress 05. - 07. October 2009
Freie Universität Berlin



Foto: FU Berlin

Fedora

FEDORA is an organisation for those involved in all aspects of student guidance in institutions of higher education in Europe. It is an open association to anyone in this field of interest who likes to take part in FEDORA's activities! FEDORA now has a few hundred members comprising those working in student counselling, vocational and educational guidance in universities, guidance professionals working in national or international organisations and also employers.

Since February 2010, FEDORA is a Special Interest Group (SIG) of the European Association for International Education (EAIE).

Fedora's General Assembly elected a new Executive Committee which elected the Board for the years 2010-2013. Hans-Werner Rückert was elected as President of Fedora for this period.



Foto: FU Berlin

Freie Universität  Berlin

Studium alla bolognese

Stress, Belastungen und Chancen im Kontext der Hochschulreformen

Hans-Werner Rückert, Dipl.-Psych., PsychTh, Psychoanalytiker
Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung



Freie Universität  Berlin

Altes System

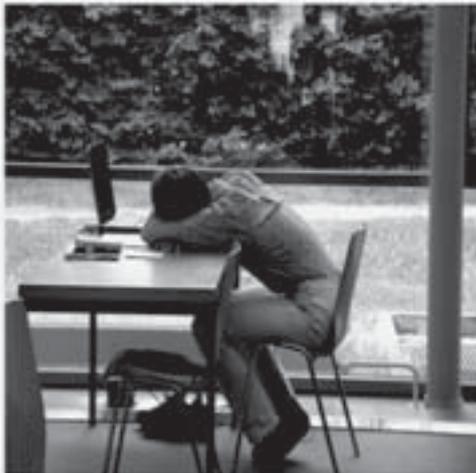
16% fürchteten bereits im 1. Semester, das falsche Fach gewählt zu haben
42% ängstigten sich, den Anforderungen des Studiums generell nicht gewachsen zu sein
55% machten sich Sorgen, durch Prüfungen zu fallen

20% Studienabbrecher, FH 22%, duales System 20%, USA 20%

27% aller Studierenden vorübergehend durch psychische Belastungen stark beeinträchtigt
13% über längere Zeit beratungs- oder betreuungsbedürftig
11% psychisch krank
5% in Therapie

(Gesamtbevölkerung: 26% behandlungsbedürftig, 15% psychisch, somatopsychisch oder psychosomatisch krank)

Hans-Werner Rückert Freie Universität Berlin | Evangelisches Studienwerk e.V. Villigst | 22.10.2009 2



| STRESS | |
|-----------------------|--------------|
| Students Sweden 2007 | 52% stressed |
| Students Sweden 2010 | 70% stressed |
| Students Austria 2009 | 61% stressed |
| Students USA 2008 | 85% stressed |

| Depression | |
|------------------------|-----------------------|
| Students USA 1938 | 1% in MMPI |
| Students USA 2007 | 6% in MMPI |
| Students USA 2002 | 10% diagnosed |
| Students USA 2002 | 38% feeling depressed |
| Students USA 2004 | 45% feeling depressed |
| Students Germany 2007 | 16 - 23 % |
| Students Poland 2008 | 34% |
| Students Bulgaria 2008 | 39% |

Art gesundheitlicher Schädigung nach Geschlecht und Anteile mit Studienbeeinträchtigung



Einführung des gestuften Studiensystems erfordert Beratung in ganz neuer Weise

Das System ist hochkomplex, erzeugt viele offene Fragen, übt erheblichen Druck auf die Studierenden aus und geht einher mit erheblicher zusätzlicher Bürokratisierung

„...die unendliche Verkomplizierung der Studienplanungsfragen mit anschließendem Etablieren von Beratungsstellen, die aus Studiengebühren finanziert werden“ (Kaube, 2009, S. 87)

Neues System: Erfolge

Mehr Verbindlichkeit und Transparenz

Institutionelle Verantwortung für Qualität der Lehr-Lernprozesse

Bessere Bewertung der Lehre (allgemein), mehr aktivierende Lehr- und Lernformen (HIS Forum Hochschule 13/2007: „Übergänge und Erfahrungen nach dem Hochschulabschluss“)

Anstieg der Abschlüsse in der Regelstudienzeit von 2003-2006 von 16% auf 41-59% (Absolventenstatistik Ruhr-Universität Bochum)

Diskussionen um Studierbarkeit/Workload

Bedeutung von Unterstützungsangeboten erkannt

Mehr Studienverlaufsforschung

Negative Effekte

Verschwinden von Freiräumen zu Studienbeginn

Verschultes Studium macht Lerndefizite schnell zum Thema

Jede Studienleistung ist examensrelevant: Prüfungsdruck wird zur Dauerbelastung

Bulimie-Lernen

Subjektiv als zu hoch empfundener Workload

Finanzieller Druck

Schwierigkeiten, Studium mit Job/Kind zu vereinbaren

Erfolgsdruck wegen Zulassungshürden beim Übergang in Masterstudium (85% wollen weiterstudieren!)

Unsichere berufliche Perspektive des BA-Abschlusses erfordert Zusatzqualifikationen, Praktika etc.

Negative Effekte

Studium nicht Lebensmittelpunkt

Massiver Imageverlust des Bachelorstudiums seit 2001

Persönliche Entwicklung leidet in besonderem Maße, weil Autonomie und Reflexion, Diskussion und kritische Auseinandersetzung kaum ermöglicht werden

Geforderter Praxisbezug wird minimiert; Employability als Ziel fragwürdig und unklar

Anforderungen in den Studiengängen einseitiger, unabgestimmter und komplizierter, der Stoff wird aufgrund von Zeitnot und Verschulungstendenzen passiv rezipiert

Bergel, T., Ramm, M., Multrus, F. (2008), Studiensituation und studentische Orientierungen. 10. Studierendensurvey. BMBF

Negative Effekte

Studienverzicht (1,4-4,4% der Studienberechtigten 2006; HIS-Studie „Studiengebühren aus der Sicht von Studienberechtigten. Finanzierung und Auswirkungen auf Studienpläne und -strategien, 2008“)

Mobilität: Einschränkungen der nationalen/internationalen Mobilität

Bürokratisierung: Starke Zunahme

Extreme Belastung der Lehrenden durch Prüfungen und Bürokratie

Abbrecherquoten: Zunahme (Unis traditionell Jahrgang 2006 20%, FH 22%, BA-Studierende 30%, Ingenieurstudenten an FH 37%)

Studiendauer: durchschnittlich Uni 7 Semester, FH 7,2 (traditionelle Studiengänge 10,4); BA+MA 11,7 Semester

Erfahrungen aus der Psychologischen Beratung

- Mehr Angst und Stress (auch absichtlich durch Lehrende erzeugt)
- Zunahme passiver Konsumhaltungen (z.B. Zeitmanagement-Kurse)
- Zunahme Tipp-bezogener Erwartungen (vs. selbstreflexiver)
- Hohes Ausmaß an Folgsamkeit
- Rückgang in der Bereitschaft, sich zu engagieren

Wünschenswerte Schritte

Support & Service gehören als integrale Bestandteile zum Studium

Support & Service ausbauen, vernetzen und sichtbarer machen als Folge von SWOT-Analysen und Studierendenbefragungen

Integration der traditionellen Beratungsthemen mit neuen, die durch veränderte Studienbedingungen, Finanzierungsfragen, Praktikumsphasen und internationale Mobilität entstehen

Service - Konferenzen

Kooperation in Lernzentren

Graduate Prospectus

Graduate Prospectus – eine Zusammenarbeit mit dem Center for International Cooperation (CIC) der Freien Universität Berlin

Die Bandbreite an Informationsmaterialien und Broschüren an der Freien Universität Berlin ist immens: von Imagebroschüren über Broschüren für Studieninteressierte bis hin zu Faltblättern spezieller Masterprogramme reicht das Angebot an Druckerzeugnissen, die bei Interessierten auf Messen, bei Tagungen oder in Beratungsgesprächen hohen Anklang finden. Denn nach wie vor wird es sehr geschätzt, nicht nur auf das breite Informationsangebot im Internet zurück greifen zu

müssen, sondern auch Materialien in der Hand zu halten, in denen sich blättern oder markieren lässt. Dennoch fiel die Informationslage zu einem Thema an der Freien Universität bislang eher spärlich aus: die Promotion.

Das Center for International Cooperation (CIC) erhielt im Herbst 2009 vom Präsidium den Auftrag, innerhalb eines halben Jahres eine englischsprachige Broschüre, einen Graduate Prospectus, zu entwickeln, die eine Übersicht über sämtliche Master- und Promotionsprogramme der Freien Universität bietet, die Universität mit ihrer Geschichte und ihren Kenndaten vorstellt und über Promotionsmöglichkeiten, Zulassungskriterien sowie Bewerbungsmodalitäten informiert. Der Konzentration auf die englische Sprache liegt die Absicht zu Grunde, mit der Broschüre in erster Linie im Ausland, besonders an den Standorten der Verbindungsbüros in Beijing, Brüssel, Kairo, Moskau, Neu-Delhi, New York und São Paulo um internationale Studieninteressierte und sogenannte High Potentials zu werben. Doch auch dem inländischen, wissenschaftlichen Nachwuchs soll die Broschüre nicht vorenthalten werden, Exemplare sind an den Countern des Info-Services sowie bei der Studienberatung erhältlich.

Da sich die Aufgaben des CIC im Bereich der Schaffung und Betreuung von internationalen Netzwerken liegen, galt es, die Broschüre in Zusammenarbeit mit einer Person, die im Rahmen ihrer Tätigkeit einen Überblick über die Programme und Studienmöglichkeiten, Bewerbungs- und Zulassungsmodalitäten hat, zu gestalten. Somit wurde die Studienberatung und Psychologische Beratung in dieses Projekt eingebunden und ich als direkte Kooperationspartnerin des CIC benannt. Während das CIC das Gesamtkonzept der Broschüre entwickelte, bestand meine Hauptaufgabe darin, gemeinsam mit den jeweiligen Masterbeauftragten, den Leiterinnen und Leitern der Promotionspro-



gramme Programmdarstellungen zu entwickeln. Da von Seiten der Programmverantwortlichen ein großes Interesse an einer englischsprachigen Broschüre, die sich an Graduierte richtet, existierte, entstand eine sehr kooperative Zusammenarbeit. Darüber hinaus erstellte ich Informationstexte zu den Themen Bewerbung und Zulassung, allgemeine Erläuterungen zu Master- und Promotionsprogrammen sowie leben und studieren in Berlin und an der Freien Universität. Diese sollen als Orientierung für die internationalen Studieninteressierten dienen, um bereits vor Studienbeginn einen ersten Eindruck von der Studienstruktur zu erlangen. Die Erstellung einer Broschüre dieser Art war längst überfällig, sind doch die Promotionsmöglichkeiten in Deutschland, insbesondere die der Individualpromotion, für ausländische Akademikerinnen und Akademiker eher unbekannt. So gibt die Broschüre Aufschluss über jene Art der Promotion sowie auch eine detaillierte Übersicht über die Graduiertenschulen und Graduiertenkollegs. Gleichfalls können sich Undergraduates einen Überblick über das Angebot an Masterstudiengängen verschaffen, um in Erfahrung zu bringen, ob und welches Masterprogramm die Freie Universität ihnen anbietet. Dem Anspruch, sich als Universität auf internationaler Ebene Geltung zu verschaffen und wettbewerbsfähig zu sein, kann eine Universität nur ge-

recht werden, wenn sie internationalen Studierenden ein attraktives Studium anbietet, das deren Ansprüchen gerecht wird. Dabei sollte die Betreuung nicht erst mit der ersten Prüfung beginnen, potentielle Studienbewerberinnen und -bewerber legen bereits einen hohen Wert auf die frühzeitige Versorgung mit Informationen über die ins Auge gefasste Hochschule. Genau an diesem Punkt knüpft die Publikation an und verschafft sich somit auch als Image-Broschüre Geltung. Wie so viele Printmedien hat auch der Graduate Prospectus eine Schwachstelle: die Gewährleistung der Aktualität. Kaum dass dieser in den Druck gegangen ist, wurden schon neue Masterprogramme an der Universität angeboten, andere bereits wieder eingestellt. Wer ein breites und stets aktuelles Informationsangebot anbieten möchte, kann langfristig auf das Webangebot nicht verzichten. Ein zusätzlicher Hinweis darauf ist demnach in der Broschüre unabdingbar und zeigt zudem, dass sich eine jährliche Überarbeitung als notwendig erweist. Nach einer halbjährigen und erfolgreichen Arbeit in Kooperation mit dem CIC und einem anschaulichen Ergebnis bleibt abschließend zu hoffen, dass diesem Projekt die Möglichkeit einer Fortsetzung eingeräumt wird.

Swantje Winkel

Freie Universität Berlin

Home | English | Personen | Kontakt | Impressum

Die Internationale Netzwerkuniversität

ZUKUNFTSROZEPF | CENTER FOR CLUSTER DEVELOPMENT | DAHLEM RESEARCH SCHOOL | CENTER FOR INTERNATIONAL COOPERATION | EXZELLENZCLUSTER | GRADUIERTENSCHULEN

Suchbegriff

Internationalisierung

Strategische Partnerschaften

Verbindungsbüros

Projekte

Internationale Alumni-Arbeit

Team

Information Platform

Application Platform

Home » Center for International Cooperation

Center for International Cooperation

Das Center for International Cooperation hat die Aufgabe, die internationale Forschung und akademische Vernetzung der Freien Universität zu stärken und auszubauen. Das Zentrum unterstützt die Zukunftsstrategie der Internationalen Netzwerkuniversität, indem es die weltweite Sichtbarkeit und Attraktivität der Freien Universität fördert – zum Beispiel durch die Zusammenarbeit mit Auslandsbüros in verschiedenen Ländern. Das CIC unterstützt internationale Forschungsk Kooperationen an der Freien Universität sowohl zwischen Institutionen als auch zwischen einzelnen Forschern und fördert die Mobilität von exzellenten Professoren und Nachwuchswissenschaftlern.

Die Ziele des Center for International Cooperation sind:

- Die internationale Mobilität auf Promotions- und Forschungsebene in beide Richtungen zu fördern: an die Freie Universität und umgekehrt an führende Forschungsinstitutionen im Ausland
- Die Attraktivität der Freien Universität als Promotionsadresse für Nachwuchswissenschaftler und als Arbeitsplatz für internationale Spitzenforscher zu erhöhen
- Internationalen Forschungsk Kooperationen zu initiieren und zu unterstützen, insbesondere durch die Förderung von gemeinsamen Abschlüssen und bilateralen Doktorandenprogrammen
- Die weltweite Sichtbarkeit der Freien Universität und ihrer Wissenschaftler durch internationales Marketing und Veranstaltungen im Ausland zu erhöhen
- Eine universitätswide Strategie der Internationalisierung zu entwickeln
- Die Freie Universität als innovative Kraft in internationalen Diskursen zu aktuellen Themen der Hochschulentwicklung zu positionieren
- Die internationale Alumniarbeit zu fördern
- Ein weltweites Netz aus Verbindungsbüros zur Unterstützung der genannten Ziele aufzubauen und zu führen

News

BBC News: Germany top for foreign students
23.03.2011

University World News: The 'ambassy' model for internationalisation
23.03.2011

Freie Universität Berlin and Hebrew University of Jerusalem bauen Zusammenarbeit aus
15.03.2011

Center for Transnational Legal Studies präsentiert
15.03.2011

weiter »

Links

- Graduate prospectus

Netzwerk Wege ins Studium

Von 2001 – Ende 2008 war ich als Leiter der Zentraleinrichtung durch die Hochschulrektorenkonferenz (HRK) berufener Vertreter der Studienberatung im Netzwerk Wege ins Studium. Das Netzwerk ist eine gemeinsame Initiative von:

- Bundesagentur für Arbeit
- Bundeselternrat
- Bundesministerium für Bildung und Forschung
- Deutscher Gewerkschaftsbund
- Deutscher Industrie- und Handelskammertag
- Deutsches Studentenwerk
- Hochschulrektorenkonferenz
- Bildungsministerien der Länder.

Ziel der Arbeit im Netzwerk war es, Hürden beim Übergang zur Hochschule und in den Arbeitsmarkt abzubauen, über Fragen rund ums Studium zu informieren, bundesweit aktiv und regional präsent zu sein sowie Messen, Fachtagungen und Workshops zu veranstalten.

Das Netzwerk hat eine Reihe von Informationsschriften und Flyern herausgegeben und ist im Internet präsent.

Hans-Werner Rückert





netzwerk
WEGE INS STUDIUM

Eine Initiative von

 Bundesanstalt für Arbeit

 IER

 BDA

 DOB

 Bundesweiter Studierenderrat

 HRK Hochschul
Ratwerk
Koordinator

 AKADEMIE

Zur Zukunft des Akademikerarbeitsmarktes

Über Nutzen und Risiken von Prognosen und den richtigen Umgang damit



Zulassung zum Studium:
Nicht nur die Note zählt

Chancen und Entscheidungshilfen



netzwerk
WEGE INS STUDIUM



Studieren ohne Abitur
Hochschulzugang für Berufsaufstieger

Chancen und Entscheidungshilfen



netzwerk
WEGE INS STUDIUM



Bachelor und Master
Neue Studienabschlüsse an deutschen Hochschulen

Chancen und Entscheidungshilfen



netzwerk
WEGE INS STUDIUM



Hat Studieren Zukunft?
Tipps und Entscheidungshilfen



netzwerk
WEGE INS STUDIUM

Veröffentlichungen

Zeitschriftenartikel/Auswahl

Besorgniserregend

Zur psychischen Stabilität der heutigen Studierendengeneration

| HANS-WERNER RÜCKERT | Auch wenn Studierende als psychisch gesünder gelten als der Rest der Bevölkerung, steigt die Zahl derer, die sich den Anforderungen nicht gewachsen fühlen. Woran liegt das? Und wie lässt sich dieser Entwicklung entgegensteuern?

Die Zeitspanne zwischen Jugend und Erwachsenenalter geht entwicklungsbedingt mit einer erhöhten Krisenanfälligkeit einher. Besonders die Gruppe der Studierenden lebt in einem „psychosozialen Moratorium“, in dem einengende Verpflichtungen, aber auch Halt gebende Verbindlichkeiten relativ gering ausgeprägt sind. Ihre Freiräume sind größer

»Die Einführung der Bachelorstudiengänge hat die Nachfrage in den psychologischen Beratungsstellen um ca. 20 Prozent gesteigert.«

als bei gleichaltrigen Berufstätigen, Orientierung und Unterstützung von außen sind jedoch wesentlich geringer. Die Bedingungen, unter denen studiert wird, können zusammen mit den Belastungen der Lebensphase eine brisante Mischung bilden.

Psychische Erkrankungen

Die gute Nachricht: Studierende sind psychisch gesünder als der Rest der Bevölkerung. Daten aus dem Bundesgesundheitsurvey für Deutschland zeigen, dass 31 Prozent der Bevölkerung zwischen 18 und 65 Jahren an einer psychischen Störung leiden. Nach der

18. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks sind jedoch nur 11 Prozent der Studierenden psychisch krank. Selbst angesichts der höheren Zahlen früherer Untersuchungen von 20 bis 25 Prozent gestörter Studierender bleibt eine erhebliche Differenz.

Erkrankte Studierende leiden insbesondere unter Depressionen, Selbstwertstörungen und Ängsten. Antidepressiva werden Studierenden wesentlich häufiger verschrieben als Jugendlichen vergleichbarer Altersgruppen, und insbesondere die höheren Altersgruppen der Studierenden

– und hier vor allem Studentinnen – weisen ein besonders hohes Maß an depressiven Verstimmungen auf. Die Studierfähigkeit, die bei somatischen Erkrankungen durchaus noch erhalten sein kann, reduziert sich im Fall psychischer Erkrankungen dramatisch: 91 Prozent der Betroffenen sind nicht mehr in der Lage, ihr Studium wie geplant fortzuführen.

Wie steht es um die psychische Gesundheit der zukünftigen Studierenden? Die aktuelle Erhebung zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen des Robert-Koch-Instituts ist nicht ermutigend. Psychische Krankheiten sind bei Kindern und Jugendli-

chen so häufig wie bei Erwachsenen. Psychische Krankheiten des Kindes- und Jugendalters neigen unbehandelt dazu, im späteren Leben wiederzukehren. Die Hälfte aller bei Erwachsenen festgestellten Angststörungen begann bereits vor dem elften Lebensjahr. Daten verschiedener Krankenkassen zeigen übereinstimmend, dass Krankenschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen überproportional zunehmen, insbesondere unter jungen Menschen zwischen 15 und 29. Immer häufiger werden Störungen wie das Aufmerksamkeits-Defizit-(Hypermotorische) Syndrom (AD[H]S) festgestellt. Dazu passend beklagte kürzlich die Rektorin der Universität Kopenhagen Verhaltensweisen einer „Zapper“-Generation, der es an Durchhaltevermögen mangle. Sie erwarte Unterhaltung und Abwechslung im akademischen Unterricht. Fehle das, verließen die Studierenden das Seminar und zögen auf der Suche nach dem richtigen „Kick“ ins nächste weiter.

In Großbritannien schlug die Zeitung *The Times* bereits 2005 Alarm, nachdem an den führenden britischen Universitäten 20 Prozent mehr Studierende um Psychologische Beratung nachsuchten. „It is estimated that one in four students will experience some form of mental distress during their time at university...mental health is no longer a minority issue“, stellte die Zeitung fest. Alarmierend sei insbesondere die Zunahme schwerer seelischer Erkrankungen mit selbstverletzendem Verhalten, Borderline-Störungen und Suizidversuchen.

Psychische Belastungen

Unterhalb des Niveaus von Erkrankungen gaben beim österreichischen Studenten-Sozialbericht 2009 61 Prozent

AUTOR



Hans-Werner Rückert ist Diplom-Psychologe und Psychoanalytiker. Er leitet die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin.

an, unter Stress und psychischen Belastungen zu leiden, 30 Prozent wurden durch Arbeits- und Konzentrationsstörungen in ihrem Studienfortschritt behindert. Auch in der Bundesrepublik sind 27 Prozent aller Studierenden durch psychische Belastungen so stark beeinträchtigt, dass sie vorübergehend nicht studierfähig sind. Einen hohen Anteil daran machen Prüfungslängste aus, die im Laufe der letzten Jahre massiv zugenommen haben.

Nach den Ergebnissen des Gesundheitssurveys der Techniker-Krankenkasse für Studierende in NRW werden als besonders belastend zu hohe fachliche Anforderungen im Studium erlebt, die Ballung von Prüfungen am Semesterende und der fehlende Praxisbezug des Studiums. Zeitstress und Hektik, studienorganisatorische Probleme, finanzieller Druck und die Notwendigkeit, für den Lebensunterhalt zu arbeiten, schlagen als negative strukturelle Bedingungen zu Buche. Dazu kommen die sich in Befragungen immer wieder zeigenden Defizite in der Betreuung und Unterstützung, vor allem bei der Lernorganisation, der Abfassung von schriftlichen Arbeiten und im Umgang mit Prüfungsangst.

Hauptproblem: Orientierungslosigkeit im Studium

Psychische Störungen treten bei Studierenden dann auf, wenn mitgebrachte persönliche Dispositionen auf belastende soziale und strukturelle Gegebenheiten des Umfelds Universität treffen und es an individuellen Bewältigungsstrategien und institutioneller Unterstützung fehlt. Die zukünftigen Studierendengenerationen kommen nach der G8-Reform in jüngerem Alter als bisher an die Hochschulen. Bereits jetzt suchen viele die Studienberatungsstellen zusammen mit ihren Eltern auf; die familiäre Abhängigkeit scheint zuzunehmen, gerade auch in finanzieller Hinsicht. Die Ver-

| Gläußerter Anlass zum Aufsuchen der Psychologischen Beratung | 2008 | 2009 |
|--|------|------|
| Orientierung und Motivation, Entscheidungsschwierigkeiten (z.B. bei Studienfachwahl) | 1 | 2 |
| Lern- und Leistungsstörungen | 2 | 1 |
| Prüfungsangst | 5 | 3 |
| Therapiebedürftigkeit | 4 | 4,5 |
| Depressionen | 3 | 6 |
| Selbstverletzungen | 6 | 7 |
| Ängste, Phobien | 7 | 4,4 |
| Partnerschaftsprobleme | 8 | 8 |
| Sonstiges | 13 | 12 |
| Psychosomatische Beschwerden | 8,5 | 9 |
| Kontaktprobleme | 15 | 13 |
| Abtöbung vom Elternhaus | 11 | 10 |
| Selbstbehauptungsprobleme | 8,5 | 14 |
| Redeangst | 12 | 11 |
| Borderline-Syndrom, Psychosen | 14 | 17 |
| Essstörungen | 17 | 15,5 |
| Süchte | 16 | 15,5 |
| Suizidgedanken/-versuche | 19 | 8,5 |
| Sexuelle Störungen | 20 | 18,5 |
| Zwangsstörungen | 18 | 20 |

Tabelle: Rangfolge der von den Klienten angegebenen Beratungsanlässe in der Einzelberatung (einschl. Mehrfachnennungen) 2008 und 2009; Psychologische Beratung der FU Berlin

kürzung der Schulzeit bedeutet auch, dass die Studienanfänger noch weniger auf akademisches Arbeiten vorbereitet werden. Angesichts dieser Faktoren und der tendenziellen Abnahme psychischer Stabilität ist es umso wichtiger, Stressoren aus der Studiensituation zu reduzieren. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass Orientierungslosigkeit im Studium ein Stressor erster Ordnung ist. Orientierung ergibt sich für Studierende nicht dadurch, dass Studienverlaufspläne und Modulhandbücher online gestellt werden, sondern indem Ansprechpartner bei fachlichen und überfachlichen Schwierigkeiten vorhanden sind, bevor diese sich zu massiven Problemen entwickelt haben. Auch bereits eingeschriebene Studierende beklagen Orientierungslosigkeit nicht nur bei der Or-

ganisation des Studiums, sondern auch bei der Studienfachwahl und den zukünftigen Berufsperspektiven.

Die Einführung der Bachelorstudiengänge hat die Nachfrage in den Psychologischen Beratungsstellen um ca. 20 Prozent gesteigert, ohne dass dem eine entsprechende personelle Ausweitung gefolgt wäre. Dringend erforderlich ist also der Ausbau der Studienberatungsstellen und der Psychologischen Beratungsstellen an Hochschulen und beim Deutschen Studentenwerk. Zudem sollten in enger Verzahnung mit Fachbereichen Lernzentren eingerichtet werden, die Studierenden die erforderlichen Bewältigungsfertigkeiten vermitteln, damit sie ihre ambitionierten Studienziele erreichen und ihre eigene Persönlichkeit positiv entwickeln können.

Anzeige

Interessen verstehen

Aktivitäten fördern

Neugierde wecken

Hintergründe erhellen

Freiräume schaffen

Perspektiven eröffnen

Wissen verbindet Menschen
wissenschaftsmanagement
online.de

Kompetenzen entwickeln

Drehbuch des Scheiterns

Wie gehe ich mit ängstlichen und nervösen Prüflingen um?

| HANS-WERNER RÜCKERT | **Nervosität und Hektik in mündlichen Prüfungen kann im schlimmsten Fall zum „Blackout“ beim Kandidaten führen – mit unangenehmen Konsequenzen für beide Seiten. Wie können mündliche Prüfungen sinnvoll vorbereitet werden? Wie sollte ein Prüfer ängstlichen Studierenden begegnen?**

Bei einer mündlichen Prüfung an der Hochschule geht es darum, eine Leistung vor einer Autorität zu präsentieren, die die Leistung bewertet. Ist man schlecht vorbereitet, muss man mit einem Misserfolg rechnen. Prüfungen können daher eine Realangst auslösen: Es steht etwas auf dem Spiel, und die Konsequenzen von Erfolg oder Misserfolg können gravierend sein. Es macht einen Unterschied, ob jemand vor einer ersten Prüfung steht, die im Falle eines Scheiterns wiederholt werden kann, oder ob es sich um einen letzten Prüfungsversuch handelt, von dessen Ergebnis die Fortsetzung des Studiums abhängt. Gleichzeitig ist für Prüflinge mit der Bewertung ihrer Leistung im-

mer auch untrennbar eine Bewertung ihrer Persönlichkeit verbunden. Ein schlechtes Ergebnis wird also zu meist nicht nur nüchtern als Quittung für offensichtlich ungenügende Vorbereitung registriert werden, sondern bedroht das Selbstwertgefühl des Prüflings, insbesondere dann, wenn er tatsächlich gut vorbereitet war, die Leistung aber im richtigen Moment nicht abrufen konnte. Eine erwartete Bedrohung des eigenen positiven Selbstbildes wird Angst auslösen und das umso mehr, je höher die Ansprüche an sich selbst sind. Bewusst wahrgenommene Angst kann motivieren, sich mit der Prüfungssituation auch innerlich auseinanderzusetzen und sich nicht nur inhaltlich vorzubereiten. Da

es bei Prüfungen immer auch um Macht geht, spielen bewusste und unbewusste Faktoren im Umgang mit Autorität ebenfalls eine Rolle: Unterwirft man sich ihr angstvoll, lehnt man sich innerlich auf, versucht man sich einzuschmeicheln oder kann man sich in ein angemessenes Verhältnis zur Macht setzen? Der Umgang mit der Angst, ihr Bewusstwerden und ihre Auswirkungen auf das Handeln können sehr unterschiedlich sein. Prüfungsangst hat vier Komponenten: Negative Befürchtungen, das „Horror skript“ im Kopf als Drehbuch des Scheiterns, die dazu passenden negativen Gefühle, die körperlichen Begleiterscheinungen von Angst, also beschleunigter Herzschlag, feuchte Hände, trockene Kehle usw. und den Handlungsaspekt vor der Prüfung (Lernschwierigkeiten) und in der konkreten Situation, beispielsweise Blickvermeidung, leise Stimme, hektisches Sprechen oder Verstummen.

Arten von nervösen Kandidaten

Jeder Prüfer erwartet vor dem Hintergrund der eigenen Erfahrungen mit Prüfungen und als Prüfer ein bestimmtes Ausmaß an Aufregung bei den Prüfungskandidaten. Die allgemeine, das übliche Maß nicht überschreitende Nervosität wird eher positiv als Signal bewertet, dass der Prüfling den ernsthaften Charakter der sozialen Situation Prüfung adäquat wahrgenommen hat und erwartungsgemäß reagiert. Allzu selbstsichere Prüflinge, die ihre Angst überspielen, beispielsweise durch den gefürchteten kontraphobischen Redeschwall, rufen ebenso Irritationen hervor wie durch Angst Gelähmte, die einsilbig sind und die Prüfung in ein Quiz zu verwandeln drohen. Kandidaten, die sich weit-schweifig um die richtige Antwort herum drücken,

können ebenso Aggressionen mobilisieren wie solche, die den sozialen Charakter der Prüfung als „rite de passage“ verkennen und Small Talk machen wollen. Verführerisch auftretende Studierende können die Prüfenden unbewusst herausfordern, ebenso wie Studierende, die offensiv die Autorität in Frage stellen („Ich fand Ihren letzten Aufsatz wenig aussagekräftig“). In seiner Bedeutung überschätzt, von Prüfern wie von Prüflingen, wird oft der „Blackout“, bei dem nichts mehr geht. Er stellt empirisch eine eher seltene Störung der Prüfungsfähigkeit dar.

Wie gestalte ich Prüfungen?

Im Vorfeld von Prüfungen haben Lehrende die besten Präventionsmöglichkeiten. Ermutigen Sie im Seminar und in der Sprechstunde Ihre Studierenden, sich nicht nur inhaltlich auf die Prüfung vorzubereiten, sondern sich auch mental mit der bevorstehenden Situation auseinanderzusetzen. Viele Prüflinge beruhigt es enorm, einmal bei einer Prüfung zu hospitieren, was natürlich das Einverständnis des jeweiligen Prüflings voraussetzt. Sie können in Abschlusscolloquien darüber berichten, wie Sie prüfen und solche Berichte auch ins Internet stellen. Rollenspiele, in denen der Ablauf einer Prüfung simuliert wird, haben einen extrem beruhigenden Effekt auf die Teilnehmer. Studierende mit starker Prüfungsangst können auf die Angebote der Psychologischen Beratungsstellen der Hochschule oder der Studentenwerke verwiesen werden.

Gestalten Sie Prüfungen als ruhige und entspannte kommunikative Situationen, in denen Sie durch offene, vertiefende Fragen ein Prüfungsgespräch anstreben. Beginnen Sie die Prüfung damit, ihren Ablauf zu erläutern. Wenn Sie ein häufig vorkom-

AUTOR



Hans-Werner Rückert ist Diplom-Psychologe und Psychoanalytiker. Er leitet die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin.



mendes Prüfungsformat anwenden, werden Sie den Prüflingen zunächst Gelegenheit geben, zu einem Thema ein Kurzreferat zu halten, während dessen Sie sich bereits Nachfragen notieren, die Sie später stellen. Oft ergibt sich daraus der weitere, vertiefende Verlauf des Prüfungsgesprächs. Später werden Sie häufig aber auch Fragen zu anderen, bisher nicht erwähnten Themenbereichen stellen. Wenn Sie diesen Übergang ankündigen, vermeiden Sie, dass sich der Prüfling überrumpelt fühlt. Bleiben Sie auch dann freundlich und zugewandt, wenn Sie metakommunikativ kritische Aspekte der Prüfung ansprechen („Ich würde gerne noch einmal auf meine Ursprungsfrage zurückkommen“, statt: „Sie sind von meiner Frage abgekommen“). Loben Sie und geben Sie so oft wie möglich positives Feedback. Wenden Sie sich körpersprachlich dem Prüfling zu; sich hinter dem Schreibtisch zu verschanzen und während der Prüfung Unterlagen zu sortieren, wirkt wenig wertschätzend

und irritierend auf Prüflinge. Wenn die Aufregung Ihres Prüflings sich partout nicht legt und Sie Ungeduld bei sich spüren, bieten Sie eine kurze Unterbrechung der Prüfung an. Ein Glas Wasser bereitzustellen, nimmt den Prüflingen die Angst vor der trockenen Kehle.

Wie gehe ich persönlich mit ängstlichen Prüflingen um?

Sie haben möglicherweise aus der Rückmeldung der Studierenden über die Lehrenden ein Bild davon, wie Sie als Prüfer erlebt werden, ob Sie zu den Gefürchteten gehören oder zu den „Lieben“. Das bietet Gelegenheit zu überdenken, wie Sie wahrgenommen werden möchten und gegebenenfalls die erforderlichen Signale und Strategien zu verändern. Lohnenswert ist auch die Erinnerung an eigene Erfahrungen als Prüfling: Welches Prüferverhalten half Ihnen, was empfanden Sie als Belastung? Bitte überprüfen Sie Ihre Erwartungen an die soziale und emotionale Kompetenz der Prüflinge. Gehen Sie nicht

von sich aus – längst nicht alle Studierenden sind in der Lage, mit der Kompetenz, die sich bei Ihnen als Hochschullehrer entwickelt hat, ein Prüfungsgespräch zu führen. Überprüfen Sie, wie Sie auf spürbar werdende Angst des Prüflings reagieren, wie auf offenkundige Unwissenheit und wie auf eine eventuell sich zeigende zunehmend schlechter werdende Prüfungsleistung. Üblicherweise

zeigen wir auf die Angst des Gegenübers hin komplementäre Affekte wie beispielsweise Beruhigung. Je nach eigener Lerngeschichte können sich jedoch auch Abwehr und Ärger einstellen. Sich die eigenen automatischen Reaktions Tendenzen bewusst zu machen, vergrößert Ihre Möglichkeiten, professionell kompetent und nicht wie in Alltagsinteraktion zu reagieren. Versuchen Sie, die Handlungskompetenz von sehr ängstlichen Prüflingen zu unterstützen bzw. wieder herzustellen. Positive Formulierungen („Ich merke, dass Sie recht aufgeregt sind, und finde, Sie machen das hier dennoch ziemlich gut“) können beruhigen. Lassen Sie sich von der Hektik, mit der manche Prüflinge ihre Angst überspielen wollen, nicht anstecken, unterbrechen Sie, wenn erforderlich, in ruhigem Tonfall. Humor (aber nicht auf Kosten des Prüflings) wirkt angstmindernd.

Viele Prüfer haben sehr von der Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen profitiert, in denen die eigene Prüfungskompetenz erweitert werden kann. Manchmal ist es alleine schon sehr aufschlussreich, eine Videoaufzeichnung des eigenen Prüferverhaltens zu sehen.

LITERATUR:

Köster, Sabine; Rupp-Freidinger, Cornelia; Diekmüting, Jürgen (2002): Angst vor der Prüfung. Wie Dozenten Prüfungsängste von Studierenden auf-fangen und mildern können.

Stry, Joachim (2002): Doch nicht nur Worte allein... – Die mündliche Prüfung.

Beide in: Brigitte Berendt, Hans-Peter Voss, Johannes Wildt (Hrsg.): Neues Handbuch Hochschullehre. Lehren und Lernen effizient gestalten. 2. Auflage, Stuttgart, Berlin Beitrag H 2.1

Sigrid Dany, Birgit Szczyrba, Johannes Wildt (Hrsg.): Prüfungen auf die Agenda! Hochschuldidaktische Perspektiven auf Reformen im Hochschulwesen. Bielefeld: W. Bertelsmann 2008

http://www.fu-berlin.de/studienberatung/psychologische_beratung/texte/pruefungsangst.html

Veröffentlichungen von ZE-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern 2008 - 2011

Püschel, Edith (2008)

Blended Guidance in der Prüfungsphase. Zeitschrift für Beratung und Studium, 3, 23-27

Großmaß, Ruth & Edith Püschel (2010)

Beratung in der Praxis. Konzepte und Fallbeispiele aus der Hochschulberatung. Tübingen, dgvt-Verlag

Püschel, Edith (2010) Selbstmanagement und Zeitplanung. Paderborn, Schöningh UTB

Rückert, Hans-Werner (2008a)

Beratungsbedarf durch Bologna. Vortrag, gehalten auf der Konferenz für Katholische Hochschulpastoral, 4. – 6. März 2008, Würzburg. Online:
http://fhok.de/index.php?c=18&sid=&cms_det=420

Rückert, Hans-Werner (2008b)

Erste Erfahrungen mit der neuen Studienstruktur und deren Auswirkungen auf die Gesundheit. Vortrag, gehalten auf dem Thementag des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen Leuphana Universität Lüneburg 28.03.2008. Online:
http://gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/A_Arbeitskreis/A6_Tagungsberichte/08_03_28_Lueneburg/10_AGH_LUENEBURG_28_03_2008_RUECKERT.pdf

Rückert, Hans-Werner (2008c)

Procrastination: Loitering with intent. Vortrag, gehalten auf der FEDORA Summer University, Leiden/NL, 16.-18.06.2008. Online:
http://www.fedora.eu.org/summeruniv/index.php?option=com_content&task=view&id=57&Itemid=75

Rückert, Hans-Werner (2008d)

Bologna belastet. Die zunehmende Überlastung an der Hochschule und deren Konsequenzen. Vortrag, gehalten auf dem Studenten-Professoren-Treff der Evangelischen und Katholischen Studentengemeinde der FH München, 11.11.2008. Online:
http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/StudentProfTreff_Bolognabelastet_2008_1111.pdf

Rückert, Hans-Werner (2009a)

Nichts ist unmöglich? – Überforderung und Stress im studentischen Leben. Vortrag, gehalten vor der Katholischen Hochschulgemeinde Berlin, 27.05.2009. Online:
http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/Bologna_KSG_Berlin2.pdf

Rückert, Hans-Werner (2009b)

Mythos Studium – Studium bolognese. Vortrag, gehalten vor der Evangelischen Hochschulgemeinde Berlin, 25.06.2009. Online: http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/Mythos_Studium_ESG_Berlin.pdf

Rückert, Hans-Werner (2009c)

Studium bolognese - Neue Herausforderungen für die Psychosoziale Betreuung im Kontext der tiefgreifenden Hochschulreformen. Vortrag, gehalten auf dem Studiendenseminar „Psychosoziale Unterstützungsangebote der Studentenwerke“ des Deutschen Studentenwerks, Hamburg, 11.09.2009. Online:
http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/DSW-Tagung_Hamburg_Strukturenreformen.pdf

Rückert, Hans-Werner (2009d)

What causes procrastination? Vortrag, gehalten auf dem X. Congress der Fédération Européen de l'Orientation Académique/ European Forum on Student Guidance (FEDORA), Berlin, 06.10.2009. Online:

<http://www.studienberatung.fu-berlin.de/fedora2009/workshops.html>

Rückert, Hans-Werner (2009e)

Studium alla bolognese. Stress, Belastungen und Chancen im Kontext der Hochschulreformen. Vortrag, gehalten auf dem Treffen der Vertrauensdozenten des Evangelischen Studienwerks Villigst, 22.10.2009. Online:

http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/Studium_alla_bolognese_Ev_Studienwerk_Villigst.pdf

Rückert, Hans-Werner (2009f)

Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Vortrag, gehalten auf der Public Domain Veranstaltung des FoeBud, Bielefeld, 01.11.2009. Online:

<http://www.foebud.org/pd/aufschieben-bielefeld.pdf/view?searchterm=R%C3%BCckert>

Rückert, Hans-Werner (2009g)

Wer macht hier eigentlich die Studienberatung? Beratungslandschaft mit Personen. Vortrag gehalten auf der Festveranstaltung zum 30-jährigen Bestehen der Zentralen Studienberatung der Universität Göttingen, 26.11.2009. Online:

http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/30-Jahre_ZSb_Goettingen.pdf

Rückert, Hans-Werner (2010a)

Drehbuch des Scheiterns. Wie gehe ich mit ängstlichen und nervösen Prüflingen um? Forschung & Lehre 1-2010, 908-909.

Rückert, Hans-Werner (2010b)

Die Tücken des Studiums. Vortrag, gehalten auf den 5. Berliner Psychiatrietagen, „ADHS im Wandel – Verlaufsformen einer Erkrankung vom Säugling bis zum Erwachsenen“, Berlin, 14.01.2010. Online:

http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/Studieren_mit_ADHS1.pdf

Rückert, Hans-Werner (2010c)

Beratungsangebote an Hochschulen. Vortrag, gehalten auf der 11. Fachtagung des Arbeitskreises Evaluation und Qualitätssicherung Berliner und Brandenburger Hochschulen „Die soziale Dimension des Studierens – neue Anforderungen an das Qualitätsmanagement“, 22.3. 2010.

Rückert, Hans-Werner (2010d)

Arbeitsstörungen im Studium: Studieren mit ADHS. Vortrag, gehalten vor dem ADS e.V. Berlin, 7.5.2010.

Online: http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/Studieren_mit_ADHS1.pdf



Rückert, Hans-Werner (2010e)

Healthy, wealthy und mehr? Sport und Gesundheitsförderung in Zeiten des beschleunigten Studiums. Vortrag, gehalten auf der Perspektivtagung des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes, Potsdam, 18.05.2010. Online: http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/healthy_wealthy.pdf

Rückert, Hans-Werner (2010f)

The merger between Fedora and the EAIE. Vortrag, gehalten auf der Tagung "Unlocking the potential - The role of Higher Education Careers Advisers and Recruiters in equipping students for a European labour market" der Fedora Career Guidance and Employment Group, Bordeaux, 3.6.2010.

Rückert, Hans-Werner (2010g)

Besorgniserregend. Zur psychischen Stabilität der heutigen Studierendengeneration. *Forschung & Lehre* 7, 2010, 488-489.

Rückert, Hans-Werner (2010h)

Counselling procrastinating students in academic settings: performance problems and addictive patterns. Vortrag, gehalten auf der EAIE International Education Conference, 16.09.2010, Nantes. Online: <http://www.eaie.org/nantes/>

Rückert, Hans-Werner (2010i), Kathartische Elemente in der Rational-Emotiven Therapie. Vortrag, gehalten auf der Tagung „Katharsis in Wien um 1900“ des Exzellenzclusters Languages of Emotion der Freien Universität Berlin, 03.10.2010 (im Druck).

Rückert, Hans-Werner (2010j)

Studying alla Bolognese. Consequences for Psychological Counseling. Vortrag, gehalten auf der Tagung „Transitions“ der Fedora-Psyche Gruppe, Alicante, 18.11.2010. Online: <http://www.fedora-alicante2010.eu/docs/presentations/Study-alla-Bolognese-Consequences-for-Psychological-Counselling.pdf>

Rückert, Hans-Werner (2010k)

Studentische Mobilität: Mehr Bewegung, bitte!
In: *FUNDIERT* 02/2010, 50-55.

Rückert, Hans-Werner (2011a)

Beratungsangebote und Beratungskompetenzen als Aspekte von Serviceorientierung. Vortrag, gehalten auf der HIS-Tagung Forum Prüfungsverwaltung, Hannover, 28.01.2011. Online: http://www.his.de/publikation/seminar/Forum_Pruefungsverwaltung_012011/07_HISForumPV_11_Hans_Werner_Rueckert.pdf

Ünal, Baris (2011)

Rezension zu: Gabriele Bensberg, Jürgen Messer: *Survivalguide Bachelor. Leistungsdruck, Prüfungssangst, Stress u.Co? Erfolgreich mit Lerntechniken, Prüfungstipps, So überlebst Du das Studium.*
In: *Zeitschrift für Beratung und Studium* 6, 1, 26-27

Edith Püschel
Selbstmanagement und Zeitplanung



Studierende müssen sich Fachwissen und spezifische Arbeitsmethoden aneignen und lernen, ihre Vorhaben selbständig zu organisieren. Dieser Band hilft, Alltags- und Arbeitsroutinen aufzubauen, um Lernprozesse effizient und professionell zu steuern und dabei Motivation und Lebensqualität zu erhalten.

Über die Autorin:

Edith Püschel ist Dipl. Psychologin und Psychotherapeutin und arbeitet in der Studienberatung und Psychologischen Beratung der Freien Universität Berlin.

UNI TIPPS bieten eine Kombination von Fachinformationen rund ums Studium, lernpsychologisch fundierten Strategien zur Problemlösung und sofort umsetzbaren Praxistipps.



Ruth Großmaß, Edith Püschel
Beratung in der Praxis

Die beiden Autorinnen – in Forschung wie Praxis der Hochschulberatung ausgewiesen – zeigen exemplarisch das breite Spektrum von Tätigkeiten auf, das Beratung ausmacht.

Im Zentrum steht die Kommunikation mit den Studierenden: Ihre Fragen und Schwierigkeiten mit den feldspezifischen Anforderungen der Institution Universität sowie der Lebenssituation „Studium“ werden mit Fallbeispielen erläutert und fachkundig analysiert. Beratungsmethoden für Einzelgespräche, Gruppen oder Konzepte für die prophylaktische Arbeit (Coaching, „jour fixe“, Kompetenztrainings) werden vor diesem Hintergrund nicht nur anschaulich beschrieben, sondern auch fachlich begründet.

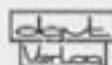
Da die Universität einen großen und zugleich relativ geschlossenen sozialen Raum darstellt, lässt sich hier eine wichtige Ressource professioneller Beratung besonders gut aufzeigen: Beratungsstellen bleiben nicht beim Individuellen des Einzelgesprächs stehen, sondern bringen ihre Erfahrungen und spezifische Kompetenz in die Institution und das soziale Feld Hochschule ein, indem z.B. Rückmeldungen an Entscheidungsgremien erfolgen, Vernetzungen stattfinden oder Supervisionsangebote entwickelt und angenommen werden.

Das Buch kann nicht nur als Basisliteratur für die Hochschulberatung dienen, sondern auch als Anregung für andere Beratungsfelder herangezogen werden.

Beratung 13
2010, 296 Seiten
EUR 22,80
ISBN 978-3-87159-713-8

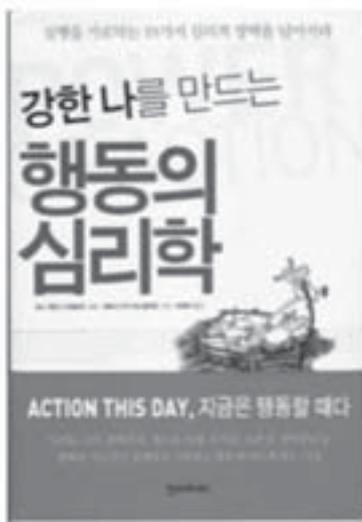
Aus dem Inhalt:

1. Theoretische Zugänge: Rahmenbedingungen und zentrale Konzepte der Hochschulberatung
2. Problemfelder im Studium und damit verbundene Beratungsschwerpunkte
3. Ausbau von Fachkompetenz und Erwartungen an Beratungseinrichtungen – weitere Beratungsschwerpunkte
4. Die psychodynamische Dimension von Beratungsprozessen
5. Kooperationen und Interventionen im universitären Feld
6. Perspektiven der Hochschulberatung



dgvt-Verlag • Hochinger Straße 203 • 72072 Tübingen
Tel.: 0 70 71 / 79 28 50 • Fax: 0 70 71 / 79 28 51
E-Mail: dgvt-Verlag@dgvt.de • Internet: www.dgvt-Verlag.de







Die Angst der Studenten

Bloß nicht verzweifeln: Was gegen die Furcht vor der Zukunft hilft / Rechtzeitig über die eigenen Ziele klar werden

Sylvia Rüdiger
7. Nov./2009

HAMBURG Was mache ich eigentlich hier? Diese Frage dürfen sich viele Studenten einmal im Laufe ihres Studiums stellen. Die derzeitige Krisenstimmung macht es für sie nicht leichter: Schließlich verstärken Zukunftsängste die Selbstzweifel oft noch. Und sie rauben die Motivation, ein Studium durchzustehen und dem Lernstress zu trotzen.

Volker Kosciely kennt das Problem gut: „Es kommen regelmäßig Studenten zu uns, die Angst vor der Zukunft haben und nicht wissen, was sie mit ihrem Abschluss später machen sollen“, erzählt der Studienerberater der Universität Münster. Ähnlich erlebt das auch Gaby Jungnickel von der Psychologischen Studienberatung der Universität Köln – und das nicht erst seit der Wirtschaftskrise: „Selbstzweifel und Zukunftsängste waren schon immer ein Renner unter den Problemen, mit denen Studierende zu uns kommen.“ Gründe gibt es schließlich genug, um beim Blick in den Spiegel ins Grübeln zu kommen. Ein zu starker Leistungsdruck kann der Auslöser sein, aber auch private Probleme. Konzentrieren sich die Ängste auf eine mögliche Arbeitslosigkeit, diskutiert Studienberater Kosciely mit den Studenten über ihre realen Chancen: „Ich versuche dann, diese Angst zu relativieren und dem Studenten aufzuzeigen: Es gibt für jeden Studiengang auch einen Arbeitsmarkt.“

Zahlen der Bundesagentur für Arbeit (BA) bestätigen, dass die Jobsuchzeiten für Uni-Abschwermer besser sind als die derzeitige Stimmung: „Der Arbeitsmarkt für Akademiker ist relativ krisenfest“, sagt BA-Mitarbeiterin Judith Willerich in Nürnberg. „Wir haben dort eine recht stabile Arbeitslosenquote zwischen drei und fünf Prozent.“ Sie räumt aber ein: „Schwieriger ist es für Berufseinsteiger, weil sie in der Krise mit Berufserfahrenen um Jobs konkurrieren müssen.“ Doch selbst sie finden nach Erfahrung der Experten meist innerhalb eines Jahres eine Stelle.

Wenn die Ängste und Zweifel tiefere Ursachen haben und beispielsweise in einer schleichenden Überforderung begründet



Zwischen allen Stühlen – so dürfen sich viele Studenten wohl einmal im Lauf ihres Studiums fühlen.

liegen, helfen diese Fakten dem Studenten aber nicht, sagen die Studienberater.

„Bei manchen Studenten gleicht das Studium einer Dressur“, erläutert der Psychologe und Studienberater Hans-Werner Rückert von der Freien Universität Berlin. „Die innere Übereinstimmung mit dem, was man tut, ist verloren gegangen. Bei diesen Studenten muss man erst wieder eine Verbindung herstellen zwischen ihnen und ihrem Studium.“

Phantasieübungen können hier helfen,

das eigene Ziel wiederzufinden. Die Studenten sollen sich dabei vorstellen, wo sie sich in zehn Jahren sehen möchten – und dann den Gedanken freien Lauf lassen. Kommen darin weder Gericht noch Kanzlei vor, ist ein Jurastudium wohl doch das Falsche. Wichtig ist stets die Frage: Weiß ich, warum ich das studiere, was ich studiere? „Ich versuche den Studenten zu raten, dass sie den Weg gehen, zu dem sie auch motiviert sind“, sagt Kosciely. Unzufriedenheit mit einem Fach oder einer Berufs-

richtung kann langfristig in Zukunftsängsten und Selbstzweifeln münden. Manchmal sei es dann besser, sich gegen die gewählte Fachrichtung zu entscheiden.

Wenn das Studium über den Kopf wächst, dem raten die Studienberater, sich Aufgabenlisten zu schreiben, die dokumentieren: Was muss ich bis wann erledigt haben? Schwarz-auf-Weiß erscheinen die Aufgaben dann oft gar nicht mehr so übermächtig – und die Zweifel schwinden, ob sie zu schaffen sind. **Vivien Lese**

Die Bologna-Gewinner

Fachhochschulen sind nach der Reform noch attraktiver geworden

Von Sebastian Blotner

Fachhochschule oder Uni? – Wer ein Fach studieren möchte, das hier wie dort angeboten wird, sollte genau hinschauen, denn mit den Reformen hat sich das Verhältnis der beiden Hochschultypen grundsätzlich geändert. Der entscheidende Knackpunkt: Zwischen den Bachelorabschlüssen an FH oder Uni besteht nun kein formaler Unterschied mehr.

Die Folge ist eine Annäherung der beiden Hochschultypen und damit eine neue Ausgangslage für Studienanfänger. Einige wichtige Unterschiede zwischen FH und Uni bleiben aber bestehen: An der Uni wird forschungsbezogener gelehrt, an den FHs ist der Anwendungsbezug größer, weil die Dozenten fast zumhundertausend aus der Wirtschaft kommen.

Dabei gibt es durchaus Unterschiede zwischen den Fächern: „Der Schwerpunkt im übergreifenden Angebot liegt bei den Wirtschafts- und Ingenieurwissenschaften“, sagt Studienberater Klaus Schölle, „und da sind gerade die FHs sehr stark.“ Schölle leitet das Koordinationsbüro Studien in Berlin und Brandenburg. Mit ihrem Interesse, sich den Hochschulen anzunähern, sind die FHs in seinen Augen die Gewinner von Bologna.

Umfragen unter Studenten scheinen das zu bestätigen. Bei dem „Hochschulranking“ für



Hierfür, die meisten hundert Studenten, sind an den Unis keine Seltenheit. An den Fachhochschulen sind die Kurse in der Regel deutlich kleiner.

Lehrqualität“, das seit drei Jahren von der Internetplattform MeinProf.de organisiert wird, lag bisher noch nie ein Universität vorne. Die drei Siegerplätze der ersten Umfrage wurden von Fachhochschulen belegt.

Darauf angesprochen, entgegnete Bernhard Kempen, Präsident des Deutschen Hochschul-Lehrerverbands, einer Interessenvertretung der Universitätsprofessoren, noch im letzten Jahr, das „beschäftigt“ den Verband schon. „Wir arbeiten daran“. Nicht hart genug offensichtlich, denn bei der folgenden Umfrage, für die über 370 000 Einzelbewertungen ausgewertet wurden, gelangten 2007 gerade mal drei Unis in die Top Ten. Als beste von ihnen fand sich die Uni Bonn allerdings weiter hinten als zuvor –

auf Platz sechs. Thomas Mettsche, Vorstandsmittglied von MeinProf.de, sieht es so: „Für das eigentliche Lernen bieten die Fachhochschule zunächst bessere Bedingungen. Die Gruppendynamik ist eine andere und im Vergleich zu den Universitäten, deren Apparat Neulinge förmlich erschlägt, bieten FHs einen unkomplizierteren und geplanteren Einstieg ins Studium. Unis haben ihnen wesentlichen Reiz, dann, wenn es in die fachliche Tiefe gehen soll, also während des Masterstudiums.“

Das stellt FH-Absolventen nun gleichberechtigt offen. Studierende können beim Übergang in ein Masterstudium jetzt frei zwischen den Hochschultypen wechseln – das bedeutet neue Konkurrenz für die Unis. Dazu

kommt, dass auch an den Unis sich viele Bachelorstudierende zunehmend praxisorientierter ausrichten, auf der anderen Seite arbeiten auch die FHs an ihrem Profil. Viele wollen sich gern nur Hochschule nennen, manche setzen gleich auf den englischen Titel University of Applied Sciences. Nach wie vor kämpfen sie auch um das Promotionsrecht, helfen mit dieser Absicht gegenüber den Universitäten aber weiter auf Grass.

Therapie werden die FHs durch die Bologna-Reformen gestärkt. So dürfen ihre Masterstudierende nun auch forschungsorientiert sein. Mit ihrer Kenntnis des Wirtschaftsstandes und den Erfahrungen und engen Kontakten in die Unternehmen hinein könnte das Angebot der FHs

für Studierende nun zunehmend eine sinnvolle Master-Alternative darstellen. Auch wer sich lediglich um sein Einstiegsgehalt sorgt, braucht vor einer Fachhochschule bestzuzug höchstens dann zurückschrecken, wenn er später dort unterrichten will. Das Salär der Professoren ist an der Uni zwar besser, gibt es um die Einstiegsgehälter von Absolventen, ist der Unterschied heute aber kaum noch auszumachen. Wo doch, gleiche sich das Gehaltsniveau statistisch schon nach wenigen Jahren an. „Die Furcht, ein Fachhochschulabschluss könnte später eine Hürde auf dem Arbeitsmarkt sein, ist unbegründet“, so Schölle. „Mit einem Studium zweiter Klasse hat der heutige Fachhochschulalltag nichts mehr zu tun.“

Anzeige



„Was Du heute kannst besorgen ...

... das verschiebe nicht auf morgen!“ Ein Sprichwort, das logisch klingt, im Alltag aber nicht immer leicht umzusetzen ist. Denn Unangenehmes wird gerne auf den nächsten Tag verschoben. Dieses eigentliche menschliche Verhalten kann in seltenen Fällen zur „Prorastination“ werden - einer großen Belastung für das alltägliche Leben



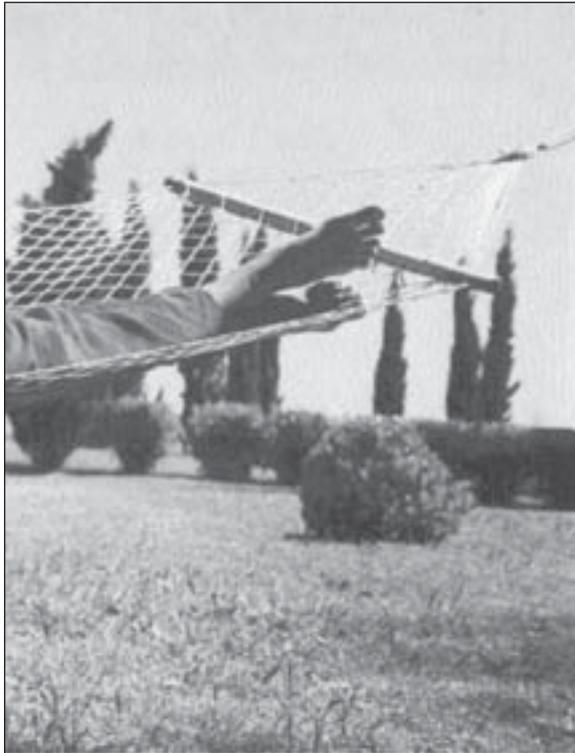
Was bedeutet Procrastination?

„Heute nicht - morgen“, „Das hat Zeit“, „Das schaffe ich heute sowieso nicht mehr“ - so denken typische Aufschieber. Kommen solche Gedanken ab und zu vor, ist das nicht weiter schlimm sondern vielmehr menschlich. Doch es gibt auch Fälle von chronischer Procrastination. Seit Mitte der Achtziger Jahre wird diese Krankheit untersucht - laut Psychologen aus Deutschland und den USA leidet weltweit etwa jeder Fünfte unter diesem Phänomen. Eine Behandlung gestaltet sich oft als sehr schwer. Denn Aufschieben lässt sich nicht einfach durch Faulheit oder Sorglosigkeit begründen. Chronische Aufschieber stehen vielmehr ständig unter Strom, viele sind Meister im Erkennen einfacher Aufgaben, die den unangenehmeren, wichtigen Aufgaben vorgezogen werden können.

Lebenjetzt hat mit Hans-Werner Rückert, Dipl.-Psychologe und Psychoanalytiker, über dieses Thema gesprochen:

Jeder schiebt ab und an unangenehme Dinge auf. Ab wann bezeichnet man Aufschieberitis als ernstzunehmende „Krankheit“?

Ich stütze immer beim Wort „Aufschieberitis“. Die Endung -itis kennzeichnet medizinisch immer Entzündungen, die ebenso wie das Aufschieben chronisch sein können. Aber wenn Aufschieben eine Entzündung wäre, könnte man sie mit Antibiotika heilen, was leider nicht der Fall ist. Aufschieben ist auch kein eigenes Krankheitsbild, kann aber im Zuge beispielsweise depressiver Erkrankungen auftreten. Ernstzunehmendes Aufschieben hat mit dem Verlust an Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu tun, das sich einstellt, wenn jemand sich immer wieder vornimmt, etwas zu erledigen und es dann doch nicht tut.



Welche unterschiedlichen Aufschieber-Typen gibt es?

Es gibt die sogenannten **Erregungsaufschieber**, denen das Hin-ausschieben einen Kick verschafft. Das sind ca. 15 Prozent aller Aufschieber. Wiederum 15 Prozent aller schieben Dinge auf, die mit unangenehmen Gefühlen in Verbindung stehen, sind also **Vermeidungs-Aufschieber**.

Was sind die häufigsten Ursachen für Procrastination?

Bei den **Erregungsaufschiebern** ist die Ursache klar: Die Suche nach dem Nervenkitzel, dem Kick. Bei den **Vermeidungsaufschiebern** gibt es als Hauptursache die Tendenz, Unlust zu vermeiden und ein Bedürfnis nach Selbstschutz. Spezifische Aufschiebergründe sind Ängste, insbesondere vor Versagen, aber auch vor Erfolg; Trotz und Ärger; Perfektionismus; Scham, Abhängigkeit und Ohnmacht; Minderwertigkeitsgefühle.

Welche Auswirkungen kann Procrastination auf den Alltag Betroffener haben?

Beim **Erregungsaufschieber**: Positiv erlebter Stress und Suspense. Beim **Vermeidungsaufschieber**: Je nach Schweregrad kann das Aufschieben nützlich sein (wenn ich die Anschaffung eines Computers aufschiebe, bekomme ich in einem Jahr mehr Leistung für weniger Geld), belastend (wichtige Dinge werden nie erledigt) oder lebensgefährlich (trotz Herzrhythmusstörungen den Arztbesuch aufzuschieben). Wenn Sie damit beginnen, sich über Ihre Aufschieber-Gedanken zu machen werden, Sie möglicherweise Muster und Motive erkennen, die Ihnen weiterhelfen. Erwarten Sie nicht eine radikale Besserung Ihres Problems von heute auf morgen, schon Teilerfolge, die Sie am Ende eines Tages verbuchen können, sind viel wert. Denn wie ein chinesisches Sprichwort sagt: „Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt“.

Tipps für den Alltag von Hans-Werner Rückert:

- Machen Sie eine Liste von all dem, was Sie zu erledigen haben. Vergessen Sie dabei Ihre Vergnügungen und Ihre Freizeit nicht.
- Streichen Sie alle Dinge von der Liste, die Sie ohnehin nie ernsthaft machen wollen.
- Legen Sie Ihre eigenen Ziele, Werte und Prioritäten fest. Setzen Sie sich realistische Ziele. Schreiben Sie das alles auf.
- Berücksichtigen Sie Ihre zugrunde liegenden Konflikte wie z. B. Angst, Ärger, Perfektionismus sowie Ihre irrationalen Einstellungen wie z. B. die, dass Ihre Aufgaben zu hart seien, dass ein Scheitern eine Katastrophe wäre usw.
- Bekämpfen Sie Ihre irrationalen Einstellungen, denken Sie vernünftiger und legen Sie sich realitätsgezieltere Auffassungen zu.
- Prüfen Sie, ob Sie trotz Ihrer gegenwärtigen Konflikte und Einstellungen eine Chance haben, Ihre Vorhaben erfolgreich zu bewältigen.
- Prüfen Sie, ob Ihre aufgeschriebenen Vorhaben genügend mit Ihren Zielen und Werten übereinstimmen. Wenn nicht: Konzentrieren Sie sich nur auf die Ziele, die für Sie bedeutungsvoll sind und geben Sie die anderen auf.
- Planen Sie, wie Sie Ihre Ziele in kleinen Schritten und Etappen erreichen können. Machen Sie den Mount Everest zum Maulwurfbügel.
- Schätzen Sie den Zeitaufwand, bis Sie Ihr Projekt erledigt haben werden, und verdoppeln Sie die Zeit dann.
- Legen Sie Belohnungen für Erfolg fest und belohnen Sie sich für jeden Schritt.
- Beobachten Sie sich genau und halten Sie Ihre Aufzeichnungen in einem Veränderungsprotokoll fest.

Buchtipps

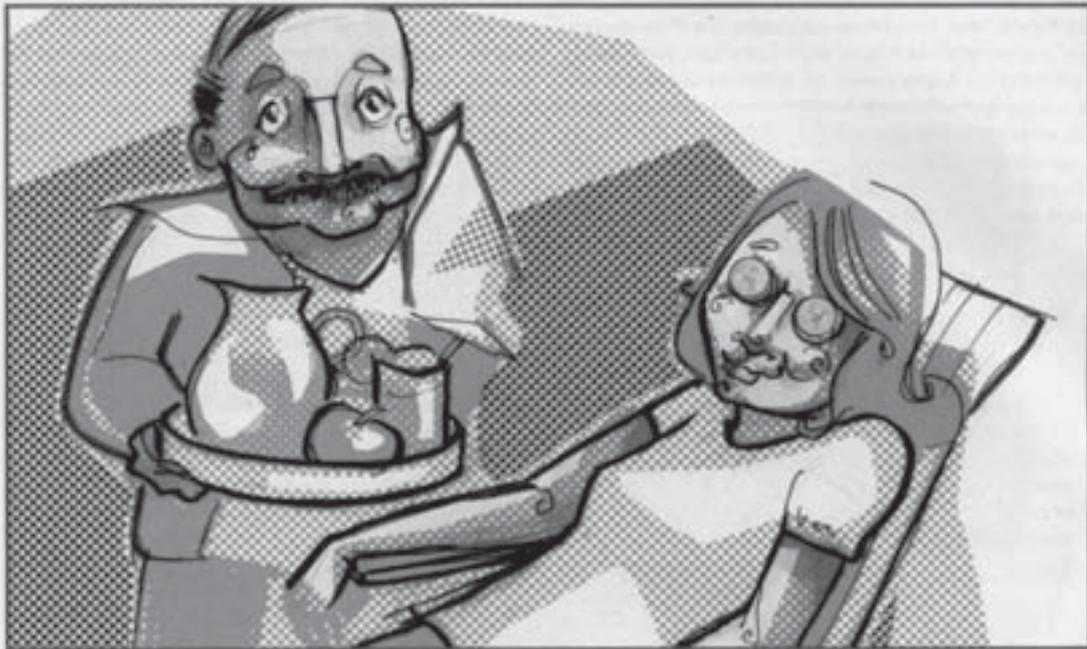
Schluss mit dem ewigen Aufschieben

Wie können Sie es schaffen, Ihre Vorätze auch umzusetzen? Eine Frage, die auch Sie sich vielleicht schon gestellt haben, denn fast jeder kennt das Phänomen, ein Projekt oder einen Voratz auf die lange Bank zu schieben. Hans-Werner Rückert zeigt in diesem Ratgeber die tiefer liegenden Ursachen für das lästige Aufschieben und wirksame Strategien, mit denen jeder dagegen angehen kann.

Hans-Werner Rückert **Schluss mit dem ewigen Aufschieben**
Campus Verlag 274 Seiten
15,90 Euro
ISBN 3003362767



www.leben-jetzt.net 7



Interview

„Eine vernünftige Arbeitsroutine hilft“

Hans-Werner Rückert ist Leiter der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin und Autor des Buches „Schluss mit dem ewigen Aufschieben“. abi sprach mit ihm über die weit verbreitete Neigung zum Aufschieben, die Entstehung von Arbeitsblockaden und wie sich beides vermeiden lässt.

abi»

Wie viel Aufschieben ist normal und woran können Studierende erkennen, dass sie eine ernstzunehmende Arbeitsblockade haben?

Hans-Werner Rückert: Beide Dinge sollten nicht gleichgesetzt werden. Eine Arbeitsblockade tritt während der Arbeit auf, beim Aufschieben fängt man erst gar nicht an. Wir alle schieben manche Aufgaben vor uns her und haben trotzdem die intuitive Gewissheit, dass es noch zu schaffen ist. Problematisches Aufschieben ist am Berg der nicht erledigten Aufgaben zu erkennen, was zur Angst führen kann, ihn nicht mehr zu bewältigen. Wenn jemand merkt, dass er sich selbst gegenüber unzuverlässig wird und sein Selbstwertgefühl leidet, sollte er dies sehr ernst nehmen.

Welche Gründe gibt es für die Tendenz, Aufgaben aufzuschieben?

Hans-Werner Rückert: Die Gründe sind vielfältig. Häufig handelt es sich um eine Art Selbstschutz. Wenn jemand zu hohe Ansprüche an sich selbst hat und alles perfekt machen will, wohnt jedem Anfang bereits ein potenzielles Scheitern inne. Deshalb vermeidet er, überhaupt anzufangen. Oft fehlen auch nur die notwendigen Arbeitstechniken. Wer nicht weiß, wie er ein Referat angehen kann und einem Text Struktur verleiht, wird unvermeidlich ins Aufschieben geraten. Gründe können auch innere Konflikte sein, etwa Angst vor Misserfolg. Andere wiederum sind unfähig, in relativer Einsamkeit zu arbeiten. Doch zu einem Stu-

dium gehört nun mal, viel Zeit allein vor dem Buch, dem weißen Blatt oder dem Schreibtisch zu verbringen.

Wie lässt sich Aufschieben vermeiden?

Hans-Werner Rückert: Gegen das Aufschieben hilft eine vernünftige Arbeitsroutine. Studierende sollten ihren Arbeitsplan so strukturieren, dass er wirklich eingehalten werden kann. Um nicht ins Aufschieben zu verfallen, können Aufgaben in kleine Portionen aufgeteilt werden. Es ist wichtig, in sich selbst das Zutrauen zu spüren, dass es zu schaffen ist. Niemand muss zum Beispiel das komplette Werk von Heidegger in einem Semester lesen, das Pensum können auch zwanzig Seiten pro Woche sein. Wird es erfüllt, sollte man sich für den Erfolg belohnen.

Wann sollten Studierende, die eine Arbeitsblockade bemerken, fachkundige Hilfe suchen?

Hans-Werner Rückert: Zunächst sollten sie nicht gleich in Panik geraten, auch wenn mit Einführung des Bachelors der Druck gewachsen ist. Professionelle Hilfe ist ratsam, wenn sich eine Blockade auch mit Unterstützung der Studienfachberatung oder der Arbeitsgruppe nicht auflösen lässt und das Zutrauen in sich selbst schwindet. Dann gilt: Je früher, desto besser! 44

STUDIUM PRÜFUNGSANGST & ARBEITSBLOCKADEN



Porträt: Prüfungsangst

Einfach fließen lassen

Als Anna Mai (Name geändert) durchs Examen gerasselt war, waren nicht nur ihre Dozenten perplex. Gerade von der engagierten Studentin hatten alle ein überdurchschnittliches Ergebnis erwartet. Doch es kam anders. „Irgendwann stellte ich fest, dass das Brett vor meinem Kopf wie festgenagelt war“, erinnert sich die 25-Jährige. „Wie das passieren konnte, wusste ich nicht.“

Schon während der Abiturprüfungen hatte ihr Körper empfindlich auf Stress reagiert: Sodbrennen, Unwohlsein. Anna Mai ernährte sich tagelang nur noch von Haferflocken und Bananenbrei. Die Examenklausuren brachten die Jurastudentin erneut aus dem Gleichgewicht: „Ich war ständig mies gelaunt und habe rumgeheult“, berichtet sie.

Dass sie die Prüfungen nicht bestanden hatte, war an sich nicht dramatisch. Anna konnte sie wiederholen. Sie meldete sich zu einem Workshop zur Bewältigung von Prüfungsangst an, der von der Zentralen Studienberatung ihrer Uni angeboten wurde. „In das Seminar bin ich gegangen, weil ich dachte, es kann nicht schaden, so etwas zu machen. Erst dort habe ich gelernt, die Ängste und Gedanken, die in mir ablaufen, zu erkennen“, sagt sie.

Viele Methoden

Anna Mai kam mit vielfältigen Methoden in Kontakt – angefangen bei der Auseinandersetzung mit der eigenen Lern- und Arbeitsmotivation bis hin zu Entspannungsverfahren. Unter Anleitung einer Psychologin simulierte die Gruppe sogar eine komplette Prüfungssituation. „Die übrigen Teilnehmer sind in die Rolle der Prüfer geschlüpft, das Ganze wurde per Video aufgenommen.“

Eine der gemeinsamen Gruppensitzungen widmete sich der Auflösung negativer Selbstzuschreibungen. Wenn die innere Stimme immer wieder sagt: „Ich kann das nicht“, kann man sie stoppen, weiß Anna heute: „Ich habe gelernt, negative Selbstbewertungen

zu hinterfragen. Aus „Ich schaff das nicht“ wurde „Ich habe die Chance, zu bestehen, weil ich gut vorbereitet bin“, sagt sie.

Vor einigen Wochen konnte Anna die Klausuren wiederholen: „Ich bin noch nie mit soviel Gelassenheit in eine Prüfung gegangen“, erzählt sie begeistert. Beim ersten Mal hatte sie kaum etwas zu Papier gebracht, die Zeit schien stillzustehen. „Jetzt konnte ich mich auf alle Aufgaben konzentrieren und bin darin aufgegangen. Es war ein Gefühl von fließen lassen“, freut sie sich. Während ihre Kommilitonen noch unmittelbar vor den Klausuren hektisch in den Unterlagen blätterten, fühlte sie sich ruhig. „Es ist keine Schande und man hat nicht gleich eine Macke, wenn man sich professionelle Unterstützung holt“, lautet ihr Fazit. 44

Dein abi-Portal

In der Rubrik „Studium“ findest du weitere Informationen über die Gründe von Prüfungsangst und kannst in ausführlichen Porträts über Anna Mai und Max Schröder nachlesen, wie sie ihre Überwinden haben.

Außerdem gibt es online das komplette Interview mit Hans-Werner Rückert, weitere Tipps und viele hilfreiche Links.

www.abi.de

Studieren in kleinen Schritten

Einfache Tricks helfen bei langweiligen Vorlesungen

Gute Vorsätze sind schnell gefasst, werden aber selten eingehalten. Das ist auch im Studium so. Denn selbst wenn Studienanfänger zum Semesterstart noch hoch motiviert sind, sinkt die Lust aufs Lernen im Seminaralltag auch mal in den Keller. Gedanken wie „Eigentlich müsste ich für die Klausur lernen“ und „Eigentlich sollte ich bei der Vorlesung aufpassen“ schleichen sich dann ein. Doch ein schlechtes Gewissen allein hilft nicht – mit einigen Tricks lässt sich der innere Schweinehund aber überlisten.

„Auch wenn einen vermeintlich langweilige Vorlesungen nerven und die wochenlange Paukerei erdrückt, sollte man nie das Ziel aus den Augen verlieren, das man mit dem Studium erreichen möchte“, sagt die Psychologin Brigitte Reysen-Kostudis von der Studienberatung der Freien Universität Berlin. Denn wer weiß, wofür die Büffelei einmal gut ist, sieht in ihr eher einen Sinn. Außerdem sei es nicht sehr hilfreich, immer nur zu denken „Ich habe keine Lust“, ergänzt die Trainerin Nicola Fritze aus Restlingen. „Wer sich in seinen Gedanken nur bedauert oder beschimpft, kann

sich kaum motivieren.“ Deswegen ist der erste Schritt im Kampf gegen den inneren Schweinehund, aktiv zu werden. „Studenten sollten aus der passiven Rolle herauskommen“, rät Reysen-Kostudis. Denn Vorlesungen sind besonders langweilig, wenn man sich nur berieseln lässt.

Wer sich zentrale Aussagen notiert, hat es leichter

„Besser ist dagegen, sich zu kleinen Schritten zu motivieren“, sagt Gitta Härter, Autorin und Coach aus München. Eine Möglichkeit sei das „Rein-Raus-Schreiben“: Dabei wird ein Blatt Papier senkrecht in der Mitte gelegt. „Links kommen die Notizen zu dem hin, was gesagt wird, rechts werden die eigenen Ideen zum Thema notiert – so konzentriert man sich gezielter aufs Mit-hören.“ Eine andere Variante sei, sich ein Ziel zu setzen, beispielsweise: „Ich möchte in der Vorlesung drei bis fünf zen-

trale Aussagen erkennen“. „Das ist eine spielerische Herangehensweise, ein bisschen wie Osterreier suchen“, sagt Härter.

Gut ist auch, sich nach einer Vorlesung oder einem Seminar zehn Minuten Zeit zu nehmen und das Wichtigste zusammenzufassen. „Das muss wirklich nicht länger dauern und sollte nicht länger als eine Seite sein“, sagt FU-Beraterin Reysen-Kostudis. Der Effekt sei dennoch da.

„Auf diese Weise wird das Gebörte noch einmal rekapituliert und bleibt besser im Gedächtnis.“ Diese Methode hat noch einen anderen Vorteil: „Das Lernen für die Prüfung ist so schon übersichtlich geordnet und geht schneller voran.“ Denn das ist ein weiterer Schweinehund, der überwunden werden muss: das Lernen für Klausuren und Prüfungen. „Dabei gibt es zwei Extreme von Menschen“, erklärt Fritze, die Vorträge zum Thema Motivation hält. Die einen kriegen schon Wochen vorher Panik, wie sie alles schaffen sollen. Die anderen schleben das Lernen immer weiter auf, nach dem Motto: „Morgen ist auch noch ein Tag“.

Wer dabei ein schlechtes Gewissen hat, weil die Zeit immer mehr drängt, sollte etwas unternehmen. Für die Start-motivation hat die Expertin einen einfachen Tipp: „Am besten vereinbart man einen festen Termin mit sich und nimmt sich an diesem Termin vor, sich zum Beispiel eine halbe Stunde mit dem anstehenden Thema auseinanderzusetzen.“ Dabei könne man im Internet relevante Texte suchen, ein Buch durchblättern oder seine Notizen ordnen. „Die Hauptsache ist jedoch, dass nach der verabredeten Zeit auch wirklich Schluss ist.“ Dadurch kommt weniger das Gefühl auf, dass die vorgenommene Arbeit ausfere.

Auch ein Stundenplan kann helfen. „Darin werden alle festen Veranstaltungen, der Job und Lernphasen festgehalten“, erklärt Autorin Härter. Gut sei zudem, konkrete Lerninhalte festzulegen, zum Beispiel so: Fach A für zwei Stunden, am nächsten Tag Fach B für drei Stunden. Das müsse allerdings realistisch sein. „Wer weiß, dass der Kopf nach einem Seminar erst einmal voll ist, sollte sich dann nicht vornehmen, zu lernen – das bringt nichts.“

ALIKI NASSOUFIS (DPA)

• Der Tagesspiegel
13. Dez. 2009, Beruf S.12

Eine neue Welt

Wer sich in der Hochschule zurechtfinden will, braucht nicht nur starke Nerven, er muss auch gut organisiert sein. Experten erklären, wie man sich selbst managt

VON JUDITH JENSER

Maria Kerner eilt durch die Gänge der Silberlaube in Dablen, Raum JK 20/124, wo soll das bitte sein? Wer hat sich dieses System ausgedacht, Räume nach Zahlen und Buchstaben zu benennen? Die Suche nach dem Basisseminar zur Textanalyse in Neuerer Deutscher Literatur treibt der Germanistik-Studentin im ersten Semester den Schweiß auf die Stirn, noch bevor das Studium richtig begonnen hat. Als sie den Seminarraum endlich gefunden hat, geht der Stress weiter: Eine Literaturliste mit locker 25 Titeln gibt der Dozent an, dazu einen Kanon mit Buch-Klassikern, die man im Studium mal gelesen haben sollte. „Wie soll ich dieses Pensum bitte bewältigen?“, fragt die 19-Jährige.

Für viele Studenten beginnt das Studium mit Gefühlen der Ohnmacht und Überforderung. „Für viele Erstsemester beginnt ein ganz neuer Lebensabschnitt. Viele sind zum ersten Mal von Zuhause fort, müssen in einer neuen Stadt zurechtfinden und sich dazu noch in den Unibetrieb einfinden“, sagt die Psychologin und Psychotherapeutin Edith Püschel von der „Zentralen Einrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung“ der Freien Universität (FU).

Im Gegensatz zur Schule gäbe es an der Uni keine festen Verbände und Klassenstrukturen mehr. „Die fürsorgliche Kontrolle durch Lehrer und Eltern fällt weg. Der Lernstoff wird nicht mehr strukturiert geboten, und oft wird auch nicht konkret besprochen, was später abverlangt wird“, sagt sie. Typische Probleme, mit denen die Studenten bei ihr Rat suchen, sind Orientierungslosigkeit, Motivations- und Entscheidungsschwierigkeiten, Lern- und Leistungsstörungen sowie Versägnisse - und in der Folge, Verstimmungen, die bis zu Depressionen führen können.

Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, sei ein gutes Zeitmanagement wichtig, rät Püschel. „Leute, die von Anfang an im Kopf haben, worum sie sich im Laufe des Semesters kümmern müssen, sind besser dran“, sagt die Expertin. Schon zu Beginn des Semesters kann man die anfallenden Aufgaben einteilen: Bis wann sollten die grundlegenden Texte für die Vorbereitung des Referats gelesen sein? Wann muss ich mich mit der Arbeitsgruppe treffen? Wann sollte ich die Sprechstunde des Dozenten aufsuchen? „Wer zu spät in der Vorbereitung beginnt, kommt in Stress, wird leicht unsicher und fühlt sich eher überfordert“, sagt die Psychologin.



Aller Anfang ist schwer. Erstsemester fühlen sich von den Anforderungen oft überfordert

Foto: TU/13/13/13

Etwa drei Wochen nach Beginn des Semesters, wenn feststeht, welche Seminare man besuchen möchte und man die Räume und Dozenten kennt, sollte man sich überlegen, was am Ende des Semesters in Klausuren verlangt wird. „Der Uni-Betrieb gibt mit den Vorlesungszeiten und Prüfungsterminen ein enges Zeitkorsett vor“, sagt Püschel. Am besten schreibt man sich diese Fristen frühzeitig in den Kalender. Wer einen Auslandsaufenthalt plant, sollte zwei Semester zuvor mit den Vorbereitungen beginnen.

Zu einem guten Zeitmanagement gehört, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und die Dringlichkeit von Aufgaben einschätzen zu können, sagt der Berliner Coach Christoph Uhl. Auch im Berufsleben werde diese Fähigkeit immer wichtiger. „Generell gilt, je höher in einer Tätigkeit der Grad an Eigenverantwortung, Entscheidungsumfang, Gestaltungsspielraum und Autonomie ist, umso wichtiger wird es, sich gut organisieren zu können“, so Uhl. Die Uni sei ein guter Ort, um dies zu üben.

Studenten aller Berliner Hochschulen, die mit ihrer Arbeitsorganisation nicht zufrieden sind, können in Arbeitsgruppen des Studentenwerks Berlin Selbstorganisation lernen. In den Kursen rät die Psychologin Renate Wandt den Teilnehmern, eine Arbeitshaltung wie ein Unternehmer zu entwickeln. „Studenten sind Inhaber ihres eigenen Organisations- und Lernbüros und dort Lehrling und Chef in einem“, erklärt sie.

Viele Studenten müssen neben der Uni jobben oder haben familiäre Verpflichtungen. „All das muss unter einen Hut gebracht werden“, sagt Wandt. Ganz wichtig ist dabei die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung. „Wer sich, seine Kompetenzen, Neigungen und Grenzen gut kennt, hat es leichter mit der Entscheidung, auf welche Aufgaben und Tätigkeiten er sich konzentriert“, sagt der Coach Uhl.

Um überhaupt zu verstehen, wie das eigene Lernverhalten funktioniert und zu welchen Zeiten man sich gut konzentrieren kann, schlägt Studienberaterin Püschel vor, ein Lerntagebuch zu führen. „Über zwei bis drei Wochen kann man dabei beobachten, wie man arbeitet, was

man in der angesetzten Zeit wirklich schafft und womit man Zeit vergeudet. „Das hilft, realistische Ziele zu setzen und Frust zu vermeiden“, sagt sie. Die Aufgabenstellung sollte dabei möglichst konkret sein und man sich etwa vornehmen, einen Text durchzuarbeiten mit dem Ziel, die Position des Autors in fünf Sätzen zusammenzufassen.

„Viele Studenten vergessen, dass geistiges Arbeiten Zeit braucht“, weiß auch Psychologin Wandt. „Um einen Text inhaltlich zu begreifen, bedarf es eines mehrstufigen Lesens“, sagt sie. Um Texte schneller zu erfassen und Übung im „Querlesen“ zu bekommen, bieten viele Unis spezielle Seminare an. Wandt empfiehlt, Zeiträume von 30 bis 60 Minuten zu bestimmen, in denen man konzentriert lernt - mit einem klar definierten Anfang und Ende. Sonst bestehe die Gefahr, sich zu verzetteln. Ablenkungen gelte es zu vermeiden, SMS, E-Mails und Facebook auszuschalten. Auch Leerlaufphasen an der Uni sollte man nutzen und statt ziellos durch die Gänge zu wandern, in der Bibliothek lernen.

Zum kompletten sozialen Rückzug muss das konzentrierte Lernen aber nicht führen. Im Gegenteil: Gemeinsames Lernen und eine gegenseitige Kontrolle können helfen, sich kontinuierlicher und zuverlässiger vorzubereiten und so in Prüfungen besser abzuschneiden. „Es rückt auch die eigenen Ansprüche zurecht, wenn man mitbekommt, was man selbst und was die anderen können“, sagt Püschel. Kommilitonen können außerdem Rückmeldungen über die eigene Leistung geben, die man in Seminaren häufig nicht bekommt.

Trotz allem Ehrgeiz: Wenn das Arbeitspensum vollbracht ist, sollte man sich etwas gönnen. Freunde treffen, ins Kino oder Theater zu gehen. Der Coach Uhl empfiehlt, nur 60 Prozent der verfügbaren Zeit zu verplanen, damit Reserven für Unerwartetes frei bleiben.

HILFREICHE ROUTINE

Die Technik „Zen To Done“ dient der Selbstorganisation. Sie wurde von dem Blogger Leo Babauta aus verschiedenen Produktivitätstechniken entwickelt. Dazu gehört:

AUFGABEN NOTIEREN

In einem kleinen Notizbuch oder auf Karteikarten den ganzen Tag über Wichtiges, aber auch Kleinigkeiten festhalten

SICH ENTSCHIEDEN

notierte To-Dos sowie E-Mails usw. mindestens einmal am Tag durcharbeiten und zu allen sofort Entscheidungen treffen: Aufgaben sofort erledigen, dringender, für später in den Kalender eintragen oder streichen. Keine Stapel bilden

PLANEN

eine bis drei große Aufgaben pro Tag vornehmen, die möglichst gleich morgens erledigt werden. Wochenplan erstellen

HANDELN

für die Hauptaufgabe des Tages alle Störungen ausschalten, nur auf die eine Sache fokussieren

LISTE ANLEGEN

statt ständig mit neuen Tools zu experimentieren ein einfaches, aber wirkungsvolles Listen-System anlegen

ZIELE PRÜFEN

wöchentlich überprüfen, ob man seinen Jahreszielen näher gekommen ist

ROUTINEN BILDEN

z.B. fester Ablauf für Tagesplanung und -rückschau, aber auch fester Tag nur für Hausarbeit oder Familie

LEIDENSCHAFT FINDEN

im Alltag darauf achten, was einen glücklich macht und überlegen, ob sich darauf eine Karriere aufbauen lässt

Das E-Book „Zen To Done“ kann im Netz heruntergeladen werden unter: <http://imgiff.com/series/zen-to-done>



Wenn nichts mehr geht

SCHREIBBLOCKADE Kreative, die einen „Grundkurs Dämonendompteur“ benötigen, können sich an Institutionen wie die FU Berlin oder die Hamburger Dramaklinik wenden

VON BIRGIT HEITFELD

Vendana, Arial oder Helvetica? Fünf Wörter schreiben, stopp, Rückwärtstaste, löschen, Leertaste. Wie eine Eiswüste dehnt sich das leere weiße Dokument auf dem Computerbildschirm aus. Die furchtbarste Schreibblockade ist immer gerade jetzt. Nichts geht mehr. Einfach: Blockade. Vor „Writer's Block“ ist niemand gefeit: Nobelpreisträger, Drehbuchautor, Examenkandidat. Patentrezept? Fehlangezeigt.

Beim Schreiben muss man kreativ und kritisch vorgehen: Die Krux liegt in der Gleichzeitigkeit. Zwar ist eine Story fertig im Kopf, aber die inneren Kritiker mit ihren negativen Glaubenssätzen verhindern es, den Gedankenstrom – stream-of-consciousness-artig – einfach aufs Papier fließen zu lassen.

Sinkende Kortostände oder heraufziehende Abgabetermin am Horizont wirken da nicht immer befreiend. Auch ein akribischer Zeitplan ist kein Allheilmittel gegen den Aufmarsch der Dämonen. „Der menschliche Geist“, sagen indische Yogis, „ist wie eine wild gewordene Elefantenherde.“

Solch wütende Dickhäuter und Dämonen sind Meike Parussels Spezialität. Die Musiktheaterregisseurin und Therapeutin betreibt in Hamburg ihre „Dramaklinik – dramaturgische Ambulanz für Kreative“. Die Klientel: schreibgehemmte Journalisten, lustlose Drehbuchschreiber, Schauspieler mit Angstattacken. Parussel nutzt etwa Methoden aus der Gestalttherapie. Der Patient inszeniert in Rollenspielen Schattenaspekte seiner Persönlichkeit. So lässt sich orten, wo innere Kritiker ihr Unwesen treiben. Austragungsorte sind der Hamburger Hafen, der Elbstrand

Blockadebrecher

Erste Hilfe:

- Selbstvorwürfe stoppen.
- Gedankenloops durch Joggingrunden ersetzen.
- Statt Doping per Koffein mal Yogi Tee zum Aufputschen probieren.
- Dramafreie Zone einrichten: ruhigen Arbeitsplatz und feste Zeiten sicherstellen.
- Selbstgespräche mit den Dämonen führen, um sie freundlich, aber bestimmt nach draußen zu komplimentieren.
- Psychofreunde mit Depris, Beziehungsproblemen und Telefonitis auf die „Sprechstunden“ in der Freizeit vertrösten.
- Aufpassen bei Zeitfressern (im Internet surfen) und Ablenkungsmanövern (Anfälle von Putzwut).
- Disziplin schadet nicht immer.
- Rituale etablieren: Zu einer festgelegten Uhrzeit aufhören, Belohnungen.

oder ein Theater. „Ausdruck und Heilung liegen nah beieinander“, so die Chefin der Dramaklinik. „Oft wird es laut.“

Typischer Beginn einer kreativen Blockade ist die „Aufschieberitis“. Viele Studenten gehören zu dieser Risikogruppe, weiß Edith Püschel von der psychologi-

- Sozialen Kontext für Arbeit schaffen: Freunde an Ideen teilhaben lassen. AGs oder regelmäßig veranstaltete Schreibclubs helfen mitunter – in hartnäckigen Fällen ein Coach.
- (Zeit-)Plan machen, Chaos vermeiden. Erst schreiben, später korrigieren.

Links:

- www.dramaklinik.de;
- www.fu-berlin.de/studienberatung/team/pueschel/index.html

Bücher:

- Frank Cioffi: „Kreatives Schreiben für Studenten und Professoren“. (Ideen zum Analysieren, Strukturieren, Planen von Themen, inklusive stilistischer Tipps).
- Julia Cameron: „Der Weg des Künstlers“.
- Twyla Tharp: „The Creative Habit“. (bhf)

Ausdruck und Heilung liegen nah beieinander: Oft wird es laut

schen Beratungsstelle der Freien Universität Berlin (FU). „An der FU, gerade in geisteswissenschaftlichen Fächern, gibt es nicht so klare Zielvorstellungen, Strukturen, Deadlines, wie man das aus der Schule kennt. Viele Studenten haben ihren eigenen Traum von Kreativität, von guter Leistung, doch dann müssen sie sich den Prüfungsstandards unterwerfen. Unlustgefühle und Flucht können die Folge sein. Hinzu kommen die Scham, sich zu blamieren, und die Angst, zu scheitern.“

In der Geschichte der Literatur wurde die Angst vorm weißen

Blatt erstmals im 19. Jahrhundert, zur Zeit der Romantik, in literarischen Zirkeln thematisiert. Damals galt sie als Laune der Natur: Ein Schriftsteller wartete tagelang auf die geniale Idee, die per „Windhauch“ der Inspiration vorbeisegelte. Den ließ man einfach aus der Feder fließen. Im 20. Jahrhundert entwickelte sich die *artistic neurosis* zum Fall für den Psychiater, speziell in den USA. Schon Surrealist André Breton hatte in seinem Manifest in den zwanziger Jahren in Frankreich die *écriture automatique* als Kunstform zelebriert. Die Idee: beim Schreiben auf Absichtlichkeit und Sinnkontrolle verzichten. Schriftsteller Sten Nadolny („Die Entdeckung der Langsamkeit“) formuliert die Mühsal des Schreibens poetisch: „Mit Dampfkraft flussaufwärts zu fahren schien mir ehrenvoller als mit dem Kanu flussabwärts.“

Studenten mit Schreibblockade müssen den Kahn allerdings überhaupt erst mal wieder in Fahrt bringen – ohne sich dabei zu sehr selbst unter Druck zu setzen. Denn häufig treffe bei Studenten mit Versagensängsten ein hohes Ich-Ideal auf eine unsichere, adoleszente Persönlichkeit, so FU-Beraterin Püschel. Für hartnäckige Fälle, die im Examen immer wieder aufschieben und in einen Teufelskreis zu gleiten drohen, bietet zumindest die Berliner FU eine „Blinded Guidance“ – eine Art Rettungsnetz aus Psychoberatung im Einzelgespräch, jour fixe, regelmäßigen Schreibgruppen, Chats und Foren im Web, Coaching und Methodeworkshops, zum Beispiel zu Struktur und Zeitmanagement. „Wir möchten emotionale Schwächen wie methodische und handwerkliche Mängel beheben helfen“, so die Schreibseelsorgerin.

ANZEIGE

MONTESSORI SCHULE MÜNSTER

im Mittelpunkt das Kind

Wir suchen Verstärkung im Leitungs- und Lehrerteam in der Sekundarstufe I.

Mehr Informationen unter www.montessori-muenster.de

Der gute Rat

Die Serie des *werkblatts*: Tipps und Hilfen für (fast) alle Lebenslagen
Heute: Wie gehe ich mit wissenschaftlicher Literatur um? Welche Lesemethoden gibt es? Das *werkblatt* sprach mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Studienberatungen.

Studierende sollten sich bewusst sein, so Brigitte Reysen-Kostudis von der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin, dass sich die Lektüre wissenschaftlicher Texte deutlich von privatem Lesen wie etwa eines Romans unterscheidet. Denn der Lesende sollte bereits mit einer speziellen Fragestellung an Fachliteratur herangehen. „Schließlich geht es bei der Lektüre wissenschaftlicher Literatur um Erkenntnisgewinn. Bei der privaten Lektüre kann der Studierende dagegen die Gedanken schon mal schweifen lassen“, weiß die Diplom-Psychologin.

„Eigentlich sollten Abiturienten in der Lage sein, einen Text zu lesen, ihn zu verstehen und der Hauptargumentation zu folgen. Doch in Wirklichkeit bringen viele Abiturienten diese methodischen Fähigkeiten nicht mit“, betont Dr. Michael Winteroll, Studienberater der Technischen Universität Berlin. Immer wieder stellt er fest, wie schwer es Studierenden falle, das Gelesene auf den Punkt zu bringen. „Studierende der Natur- und Ingenieurwissenschaften haben zudem das Problem, dass in ihrem Studium im Gegensatz zu den Geisteswissenschaften wenig gelesen und geschrieben wird“, berichtet Winteroll. Deshalb rät der TU-Studienberater gerade ihnen, viel zu lesen: „Am besten täglich in einer Qualitätszeitung. Die Lektüre empfehle ich, weil sie Textmuster in unserem Kopf ablagert, die wir dann beim Textverfassen abrufen können.“

Für Studierende, die ihre Defizite im Selbststudium angehen wollen, kann es zum Beispiel sinnvoll sein, einen umfangreichen Artikel zu lesen, die Argumentation plausibel schriftlich darzustellen und Gegenargumente zu finden. Winteroll empfiehlt die so genannte SQ3R-Methode, die damit beginnt, sich einen Überblick über den Text zu verschaffen, um dann Fragen an den Text zu stellen und das Gelesene in eigene Worte zu fassen.

Brigitte Reysen-Kostudis empfiehlt mit dem so genannten aktiven Lesen ebenfalls eine Lesemethode. Zu ihr gehöre die Einsicht, dass wissenschaftliches Lesen schon vor der eigentlichen Lektüre beginne. „Vor Lese-Beginn rate ich den Studierenden, einige Fragen zu klären wie etwa, was sie bereits wissen, was sie am meisten interessiert, aber auch, von wann bis wann sie lesen wollen.“

Und noch etwas sollten Studierende vor der eigentlichen Lektüre festlegen: In welchem Tempo sie den Text lesen wollen. Soll der Text intensiv gelesen werden oder im Schnelllesetempo? „Deshalb sollten gerade Studienanfänger zunächst einmal herausfinden, wie schnell sie lesen können“, betont Brigitte Reysen-Kostudis. In der Regel komme man ohne ein entsprechendes Training auf 300 Wörter in der Minute. Mit der Hilfe von Schnelllesetechniken könne man die Schnelligkeit auf 600 bis 800 Wörter pro Minute steigern.

Neben der Entscheidung des Lesetempos muss der Studierende eine ganze Reihe weiterer

Entscheidungen treffen, zum Beispiel, welche Literatur er zuerst lesen soll. So sollten sich Studierende erst für Literatur entscheiden, die ihnen einen guten Überblick verschafft, wie etwa Lexika oder Handbücher, und erst dann Werke lesen, die spezielle Aspekte berücksichtigen.

Viele Studierende kämpfen mit dem Problem, dass sie beim ersten Lesen nicht alles verstehen und dauernd nachschlagen. Oft verlieren sie so die Lust an der Lektüre. „Ich empfehle den Text erst einmal schnell durchzulesen und dabei Markierungen zu machen. Oft beantworten sich so im späteren Laufe der Lektüre Fragen, die der Studierende an den Text hat“, so Brigitte Reysen-Kostudis. Erst in einem zweiten Schritt sollten die markierten Textstellen nochmals langsam gelesen und intensiv bearbeitet werden.

„Das Lesen hört nicht mit dem Lesen auf“, betont die Mitarbeiterin der Studienberatung. Denn nach dem Lesen sollten die Studierenden die wesentlichen Inhalte in prägnanter Form schriftlich zusammenfassen. Und auch dazu hat Brigitte Reysen-Kostudis ein paar Tipps parat: „Schreiben Sie eher weniger als viel auf. Verwenden Sie eher eigene Formulierungen als die des Autors. Verwenden Sie graphische Darstellungen wie etwa Mindmaps.“

[Anja Schreiber]

Die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin hat E-Learning-Module zum Studienbeginn ins Netz gestellt. Dort finden Erstsemester und alle anderen, die sich in Sachen Lesen weiterbilden wollen, mehrere Lernmodule:

Lernmodul: Bücher und Bibliotheken – die richtige Literatur finden
Hier gibt es Tipps, wie man auch ohne umfangreiches Vorwissen zu einer sinnvollen Literaturlauswahl gelangt.

Lernmodul: Viele Wege führen zum Buch
Hier gibt es Hinweise, welche Such- und Ausleihmöglichkeiten an der FU bestehen und wie Studierende bei der Literaturrecherche systematisch vorgehen können.

Lernmodul: Schneller Lesen
Hier gibt es Tipps zur Lesetechnik

Lernmodul: Aktives Lesen

Hier wird gezeigt, wie Studierende es schaffen können, den Lesestoff zu durchdringen

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

Lesen ist nicht gleich Lesen. Verschiedene Methoden helfen, Texte so zu lesen, dass sie für das Studium fruchtbar gemacht werden können. Ein effektiver Umgang mit Lektüre ist zum Beispiel die SQ3R-Methode. Das S steht für **survey**: Am Anfang ist es sinnvoll, sich einen Überblick über das Buch zu verschaffen, wie z. B. durch einen Blick auf das Vorwort oder das Inhaltsverzeichnis.

Das Q steht für **question**: Noch bevor die Studierenden mit dem Lesen beginnen, sollten sie Fragen an den Text stellen: Was erwarte ich von der Lektüre? Welchen Bezug hat er zu dem Thema, an dem ich arbeite?

R steht für **read**: Erst jetzt beginnt das eigentliche Lesen. Wichtige oder unklare Stellen sollten markiert werden. Noch ein Tipp: Nicht zu viel auf einmal lesen!

Das zweite R steht für **recite**: Das Gelesene wird jetzt in eigene Worte gefasst. Wichtiges wird notiert. Die Fragen, die man sich vor Lesebeginn gestellt hat, sollten jetzt beantwortet werden können.

Das dritte R steht für **review**: Das Gelesene wird knapp zusammengefasst und so ein Gesamtüberblick gewonnen.

Raus aus dem Irrgarten!

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker. Und der sagt: War das letzte Bier gestern Abend schlecht und der Kopf brummt. Selbig essen, viel Wasser trinken und raus an die Luft. Finger weg vom Kaffee, Kaminbrenn- und Kipfel!

DIR KOMMT DEIN STUDIUM WIE EIN MARATHONLAUF IM LABYRINTH VOR? MUSS NICHT SEIN! MIT UNSEREN ZWÖLF TIPPS ZUM SELBSTCOACHING IST DER WEG ZUM ABSCHLUSS EIN SPAZIERGANG.

Unabhängig davon, ob du dein erstes Semester oder einfach ein neues beginnen wirst – der Semesterstart wird von vielen Wünschen und Erwartungen begleitet: Es soll ein gutes Semester werden, interessant, motivierend und erfolgreich. Die Hoffnungen entwerfen eine zufriedenstellende, erfüllende Zeit, die zu neuem Wissen und wachsender Qualifizierung führt, aber auch Raum lässt, andere Interessen und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Die Befürchtungen beziehen sich auf Desorientierung, mangelnde Arbeitsmotivation, zu wenig freundschaftliche Kontakte, Selbstzweifel und die Unsicherheit, ob die geforderten Leistungen erbracht werden können. Was kannst du dazu tun, dass sich die positive Vorstellung erfüllt? Coache dich selbst und werte deine täglichen Erfahrungen systematisch aus!

Ein Coach hat die Aufgabe, die Anforderungen und Voraussetzungen zu untersuchen, deren es bedarf, ein bestimmtes Leistungsziel zu erreichen. Seine zentrale Funktion liegt im Aufbau von Motivation, Leistungswillen und Frustrationstoleranz. Ein guter Coach sorgt für Zuversicht und achtet darauf, dass der jeweilige Leistungsstand realistisch eingeschätzt wird. Selbstcoaching erfordert also Selbstachtsamkeit, einen Überblick über die Ziele, klaren Einblick in Arbeitsabläufe, Wissen um Lernmethoden, eine wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber und die Fähigkeit zur Selbstmotivierung. Wir haben für dich die wichtigsten Tipps zum Selbstcoaching zusammengestellt, damit dein Studium reibungslos verläuft.

- 1 Reflektiere die Bedingungen, unter denen du dein Studium aufgenommen hast und kläre deine Zukunftsvorstellungen! Wenn du wichtige Bedürfnisse außer Acht lässt und nichts für die Verwirklichung deiner Träume tust, empfindest du auf Dauer innere Unruhe und Frustration. Wenn dein Handeln sich in Übereinstimmung mit den Lebensperspektiven befindet, fühlst du dich wahrscheinlich wohl und zu weiteren Anstrengungen bereit. Wenn du außerdem die Erfahrung machst, dass du durch Lernen Fortschritte erzielst, wird das deinen Lernerfolg stärken. Verschaffe dir Kompetenzerlebnisse!
- 2 Motivierende Erfolgsorientierung lässt sich entwickeln: Verschaffe dir positive Erfahrungen, indem du deine Ansprüche an die Leistungsergebnisse und deine tatsächlichen Möglichkeiten anpasst. Du solltest Arbeitsprozesse so gestalten, dass du die Chance hast, die Aufgaben zumindest teilweise zu bewältigen. Beginne also mit dem Lernen, bevor die Aufgaben unübersichtlich, komplex und sehr umfassend werden. Suche dir weder zu leichte noch zu schwierige Aufgaben aus, denn nur so kannst du dein Kompetenzerleben stärken.
- 3 Ergebnisorientiertes Denken verbindet Vorhaben und Wünsche mit Zeitvorstellungen. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sie realisiert werden. Der Vorteil von Planung wird oft unterschätzt, aus der

Befürchtung heraus, sich dadurch in rigide Strukturen einzubinden und sich (willkürlichen) Einteilungen unterwerfen zu müssen. Doch das ist ein Vorurteil: Planung bedeutet, Entscheidungsspielräume zu schaffen und Überschaubarkeit herzustellen. Gehe davon aus, dass nicht der Plan dich bestimmen soll, sondern vielmehr du einen Plan aufstellst, der dir in deinen alltäglichen Handlungen Orientierungshilfe ist. Durch gute Zeitplanung kannst du emotionalen Stress vermeiden, der entweder durch das unterschwellige Unbehagen entsteht, Wichtiges zu verpassen, oder durch ein ständiges Sich-getrieben-Fühlen von unrealistischen Ansprüchen. Sich regelmäßig einen Überblick über Ziele und Zeitbudgets zu verschaffen, gilt als das Kernstück aller Zeiteinteilung.

- 4 Selbstmanagementstrategien gehen über die Fertigkeit hinaus, sich die Zeit den Arbeitsvorhaben entsprechend einzuteilen. Sie integrieren den bewussten Umgang mit eigenen Stärken und Schwächen sowie die Orientierung am individuellen Lebensentwurf. Deine wichtigsten persönlichen Ressourcen sind deine Ziele und Wünsche, deine Motivation sich für sie einzusetzen, deine Kompetenzen sowie die Fähigkeit, die eigenen Kräfte effektiv zu nutzen.
- 5 Im Laufe des Studiums nimmst du mit dem neuen Fachwissen auch differenzierte Arbeitstechniken und Strategien des wissenschaftlichen Arbeitens auf. Um die Verfahren zweckmäßig einsetzen zu können, musst du deine Arbeitsabläufe beobachten, deren Effektivität beurteilen und Gewohnheiten aufbauen. Setze dich mit deinen Erfahrungen und Lerngewohnheiten auseinander und beobachte dich: Auf welche Weise erzielst du gute Erfolge? Werde dir mit Hilfe eines Arbeitsjournals oder Lerntagebuchs bewusst, wie du deine Energie und deine Zeit einsetzen kannst und mit welchen Methoden du deine Aufgaben gut bearbeitest. Bevorzuge aktive Lernmethoden, die erleichtern es, dein Wissen mit den neuen Informationen zu verbinden. Erweitere dein Repertoire an Arbeitstrategien und Lernmethoden und nimm dir Zeit, diese auch auszuprobieren. Nutze, falls du mit deinen Lernstrategien nicht zufrieden bist, die Trainings- und Coachingangebote der Studienberatungen deiner Hochschulen. Durch eine aktive Einstellung, Kompetenzerfahrungen und selbstbestimmte Gestaltung von Arbeitsabläufen kannst du Motivation und Konzentration wesentlich verbessern.
- 6 Mache dir zu Semesterbeginn deine Ziele bewusst und teile deine Zeit entsprechend ein. Durch kritische Vergleiche von IST und SOLL erreichst du schrittweise realistische Wochenpläne und kannst rechtzeitig entscheiden, welche Wünsche, aber auch welche Gewohnheiten du für die nächsten Wochen aufgeben solltest. Korrigiere zu ehrgeizige Zielsetzungen!

- 7** Formuliere für die einzelnen Arbeitsschritte eines größeren Projekts kurzfristige, aber realistische Zeitbegrenzungen. Besonders Tätigkeiten, die du anstrengend findest, Arbeitsschritte, die dir schwer fallen oder unangenehm sind, solltest du von vornherein begrenzen.
- 8** Das Geheimnis, in einer Sache voranzukommen, besteht im Anfaugen: Zerlege ein komplexes Vorhaben in kleine, konkret definierte Teilaufgaben und bestimme den ersten Schritt, die erste Handlung. Ohne den nächsten Schritt zu kennen, bleibt eine potenziell große Lücke zwischen der aktuellen Wirklichkeit und dem Wunsch nach Realisierung. Das schafft Widerstand!
- 9** Ordne die anstehenden, den Zielen zugeordneten Tätigkeiten nach ihrer Wichtigkeit in eine Rangfolge. Das gibt dir das Gefühl, dass du dein Verhalten steuern kannst und nicht umgekehrt die Anforderungen dich dominieren. Wenn du dich an den Schreibtisch setzt, ist die erste halbe Stunde entscheidend: Überlege dir zuvor, womit du beginnen willst! Gehe an den Schreibtisch mit einer klaren Perspektive für die ersten 30 Minuten.
- 10** Um die Zeit deiner Planung entsprechend nutzen zu können, solltest du wissen, was ansieht. Du solltest Arbeit und Freizeit gut trennen, auch auf deinem Arbeitsplatz. Unklarheit und Unübersichtlichkeit macht dich anfällig für Zeitfallen. Lege dir ein Blatt Papier zurecht und notiere dir die Dinge, die du plötzlich für sehr dringend hältst – und bleibe bei deinem Plan!
- 11** Organisationssysteme, wie Kalender und Ablagen, helfen dir, dass du über die Dinge, die du tun willst, nachdenkst, statt an sie zu denken!
- 12** Ein guter Coach hat Respekt vor den Leistungen seines Schützlings. Gehe also wohlwollend mit dir um und nehme Rückschläge als Erfahrungsgewinn, der helfen kann, effektivere Schritte zu planen. Denke daran, dass du schon viel aus Fehlern gelernt hast und sei auch deinen Erfolgen gegenüber aufmerksam!

Viele der Empfehlungen sind dir wahrscheinlich nicht neu. Du hast selbst Vorstellungen davon, wie du Alltag und Studium gut managen kannst. Wenn du allerdings beschließt, deine Alltags- und Arbeitsroutinen zu verändern, gelingt das nicht nebenbei, sondern erfordert Selbstbeobachtung und Geduld. Mit einem wohlwollenden Coach zur Seite lassen sich Unlustgefühle überwinden und neue Arbeitstechniken ausdauernd einüben. Übernimm diese Rolle für dich! ■

Text: Edith Püschel

FÜNF ERSTI-TIPPS:

- 1. Uni-Stadt erkunden, Campus checken und Kontakte knüpfen:** Um gut durchs Studium zu kommen, musst du dich in deiner neuen Wahlheimat wohl fühlen. Also klappere deine Uni-Stadt nach Einkaufs- und Partymöglichkeiten ab. Laufe zudem einmal den Campus komplett ab, damit du weißt, wohin du zu welcher Vorlesung musst. Und mit »Kontakte knüpfen« meinen wir nicht nur das andere Geschlecht, sondern auch die Wirtschaft: Geh zu Messen und atme viel Vitamin B ein, das dir später behilflich sein wird.
- 2. Rabatte einheimsen:** »Chronische Pleuritis« ist die typische Studier-Krankheit schlechthin. Also spare, wo es dir möglich ist. Bibi-Ausweis, Mensakarte und Semesterticket sind ein Muss. Und auch sonst bietet das Leben viel Rabatte für Studius – sei gnadenlos und weiche keinem Preisnachlass aus!
- 3. Bürokratie leben:** Ja, buuuuh, da war das blöde B-Wort. Wissen wir, dass das doof klingt, aber als Studi musst du fernab von Hotel Mama dein Leben selbst organisieren. Haushalt, Versicherungskram und Behördengänge stehen auf dem Plan.
- 4. Leben leben:** Der gerechte Ausgleich zur Bürokratie – Partys schmeißen und das Leben genießen. So stressig das Studium sein mag, ab und zu mal eine Vorlesung für Partynachwehen sausen zu lassen, ist immer drin. Aus keinem anderen Grund hat der Uni-Gott stinklangweilige Vorlesungen in den Semesterplan geschrieben – schließlich findet das Leben nicht im Hörsaal statt.
- 5. Ins Ausland gehen:** Ja, dank Bachelor benötigst du dringend 35-Stunden-Tage und das Geld fehlt hinten und vorne und an den Seiten sieht's auch nicht besser aus. Aber glaube uns: Bei einem Auslandsaufenthalt lernst du mehr vom Leben als in deiner gesamten restlichen Uni-Zeit.

Fit fürs Studium ...

... wirst du mit den UTB-Schlüsselkompetenzen. Zum 40. Geburtstag der Uni-Taschenbücher gibt's eine Lesereihe und exklusiv für dich etwas zu gewinnen!

Die deutsche Einheit wird dieses Jahr 20, »Kevin allein zu Haus«-Darsteller Macaulay Culkin 30 und der Verlag Uni-Taschenbücher (UTB) 40 Jahre jung. Viel Grund zum Feiern also, was insbesondere UTB auch kräftigt tut – und zwar mit einem Buchprogramm, das dich fit fürs Studium macht. Die UTB-Bücher zu Schlüsselkompetenzen fürs Studium sind für Studierende aller Fachbereiche wertvolle Ratgeber, mit denen sie die Grundlagen für ein erfolgreiches Studium schaffen.

Zum Wintersemester des Jubiläumjahres plant UTB Veranstaltungen an mehreren Hochschulstandorten

unter dem Motto »Fit fürs Studium – 40 Jahre UTB« mit Autoren, die neue und bewährte UTB-Ratgeber veröffentlicht haben. Hier findest du die Termine im Überblick:

- 02.11.10 Berlin – Vortrag »Mit Erfolg durchs Studium«
- 16.11.10 Köln – Vortrag zu Schreibblockaden
- 23.11.10 Frankfurt/Main – Wissenschaftlich schreiben leicht gemacht

Weitere Termine werden auf www.utb.de bekanntgegeben.



VERLOSUNG

Und einmal so in Ferientage, bringt UTB gleich noch zehn Exemplare von »Selbstmanagement und Zeitplanung« von Edith Püschel unters Studi-Volk. Was du dafür tun musst? Klick dich einfach auf www.audimax.de/gewinnspiel. Teilnahmechluss ist der 12. November, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir wünschen viel Glück! ■

Freie Universität Berlin

Quelle DER TAGESSPIEGEL vom 24.10.2010
Seite K01
Ressort KARRIERE

DER TAGESSPIEGEL

Eine neue Welt

Wer sich in der Hochschule zurechtfinden will, braucht nicht nur starke Nerven, er muss auch gut organisiert sein. Experten erklären, wie man sich selbst managt

Von Judith Jenner

Maria Kerner eilt durch die Gänge der Silberlaube in Dahlem. Raum JK 29/124, wo soll das bitte sein? Wer hat sich dieses System ausgedacht, Räume nach Zahlen und Buchstaben zu benennen? Die Suche nach dem Basisseminar zur Textanalyse in Neuerer Deutscher Literatur treibt der Germanistik-Studentin im ersten Semester den Schweiß auf die Stirn, noch bevor das Studium richtig begonnen hat. Als sie den Seminarraum endlich gefunden hat, geht der Stress weiter: Eine Literaturliste mit locker 25 Titeln gibt der Dozent aus, dazu einen Kanon mit Buch-Klassikern, die man im Studium mal gelesen haben sollte. "Wie soll ich dieses Pensum bitte bewältigen?", fragt die 19-Jährige.

Für viele Studenten beginnt das Studium mit Gefühlen der Ohnmacht und Überforderung. "Für viele Erstsemester beginnt ein ganz neuer Lebensabschnitt. Viele sind zum ersten Mal von Zuhause fort, müssen in einer neuen Stadt zurechtkommen und sich dazu noch in den Unibetrieb einfinden", sagt die Psychologin und Psychotherapeutin Edith Püschel von der "Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung" der Freien Universität (FU). Im Gegensatz zur Schule gäbe es an der Uni keine festen Verbände und Klassenstrukturen mehr. "Die fürsorgliche Kontrolle durch Lehrer und Eltern fällt weg. Der Lernstoff wird nicht mehr strukturiert geboten, und oft wird auch nicht konkret besprochen, was später abverlangt wird", sagt sie. Typische Probleme, mit denen die Studenten bei ihr Rat suchen, sind Orientierungslosigkeit, Motivations- und Entscheidungsschwierigkeiten, Lern- und Leistungsstörungen sowie Versagensängste - und in der Folge, Verstimmungen, die bis zu Depressionen führen können.

Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, sei ein gutes Zeitmanagement

wichtig, rät Püschel. "Leute, die von Anfang an im Kopf haben, worum sie sich im Laufe des Semesters kümmern müssen, sind besser dran", sagt die Expertin. Schon zu Beginn des Semesters kann man die anfallenden Aufgaben einteilen: Bis wann sollten die grundlegenden Texte für die Vorbereitung des Referats gelesen sein? Wann muss ich mich mit der Arbeitsgruppe treffen? Wann sollte ich die Sprechstunde des Dozenten aufsuchen? "Wer zu spät mit der Vorbereitung beginnt, kommt in Stress, wird leicht unsicher und fühlt sich eher überfordert", sagt die Psychologin.

Etwa drei Wochen nach Beginn des Semesters, wenn feststeht, welche Seminare man besuchen möchte und man die Räume und Dozenten kennt, sollte man sich überlegen, was am Ende des Semesters in Klausuren verlangt wird. "Der Uni-Betrieb gibt mit den Vorlesungszeiten und Prüfungsterminen ein enges Zeitkorsett vor", sagt Püschel. Am besten schreibt man sich diese Fristen frühzeitig in den Kalender. Wer einen Auslandsaufenthalt plant, sollte zwei Semester zuvor mit den Vorbereitungen beginnen.

Zu einem guten Zeitmanagement gehört, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und die Dringlichkeit von Aufgaben einschätzen zu können, sagt der Berliner Coach Christoph Uhl. Auch im Berufsleben werde diese Fähigkeit immer wichtiger. "Generell gilt, je höher in einer Tätigkeit der Grad an Eigenverantwortung, Entscheidungsumfang, Gestaltungsspielraum und Autonomie ist, umso wichtiger wird es, sich gut organisieren zu können", so Uhl. Die Uni sei ein guter Ort, um dies zu üben. Studenten aller Berliner Hochschulen, die mit ihrer Arbeitsorganisation nicht zufrieden sind, können in Arbeitsgruppen des Studentenwerks Berlin Selbstorganisation lernen. In den Kursen rät die Psychologin Renate Wandt den Teilneh-

mern, eine Arbeitshaltung wie ein Unternehmer zu entwickeln. "Studenten sind Inhaber ihres eigenen Organisations- und Lernbüros und dort Lehrling und Chef in einem", erklärt sie.

Viele Studenten müssen neben der Uni jobben oder haben familiäre Verpflichtungen. "All das muss unter einen Hut gebracht werden", sagt Wandt. Ganz wichtig ist dabei die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung. "Wer sich, seine Kompetenzen, Neigungen und Grenzen gut kennt, hat es leichter mit der Entscheidung, auf welche Aufgaben und Tätigkeiten er sich konzentriert", sagt der Coach Uhl.

Um überhaupt zu verstehen, wie das eigene Lernverhalten funktioniert und zu welchen Zeiten man sich gut konzentrieren kann, schlägt Studienberaterin Püschel vor, ein Lerntagebuch zu führen. Über zwei bis drei Wochen kann man dabei beobachten, wie man arbeitet, was man in der angesetzten Zeit wirklich schafft und womit man Zeit vergeudet. "Das hilft, realistische Ziele zu setzen und Frust zu vermeiden", sagt sie. Die Aufgabenstellung sollte dabei möglichst konkret sein und man sich etwa vornehmen, einen Text durchzuarbeiten mit dem Ziel, die Position des Autors in fünf Sätzen zusammenzufassen.

"Viele Studenten vergessen, dass geistiges Arbeiten Zeit braucht", weiß auch Psychologin Wandt. "Um einen Text inhaltlich zu begreifen, bedarf es eines mehrstufigen Lesens", sagt sie. Um Texte schneller zu erfassen und Übung im "Querlesen" zu bekommen, bieten viele Unis spezielle Seminare an. Wandt empfiehlt, Zeiträume von 30 bis 60 Minuten zu bestimmen, in denen man konzentriert lernt - mit einem klar definierten Anfang und Ende. Sonst bestehe die Gefahr, sich zu verzetteln. Ablenkungen gelte es zu vermeiden, SMS, E-Mails und Facebook auszuschalten. Auch Leerlaufphasen an der Uni sollte

Feuertaufe bestanden

Eine Woche nach Uni-Start erzählen vier Erstsemester von ihren Erlebnissen

VON BIRGIT HAAS

„Herzlich willkommen, liebe Erstsemester!“ Dieser Satz schallte in der vergangenen Woche durch alle 18 Berliner Hochschulen. Professoren, Dozenten und Universitätspräsidenten begrüßten die rund 28 000 Nachwuchsakademiker, die zu Beginn des Wintersemesters ihr Studium aufgenommen haben. Derzeit leben in Berlin 150 000 Studenten – Tendenz steigend. Die jungen Studenten füllen die Institute mit neuem Leben und Ideen. Was sie hier lernen, wird ihr berufliches Leben bestimmen.

Das Studium ist in vielen Lebensläufen der erste Schritt in die Selbstständigkeit und erfordert Mut. Jeder einzelne der vielen Erstsemester erlebt diese Zeit anders. Viele Abiturienten ziehen aus ihrem Elternhaus aus, manche sogar in eine fremde Stadt oder ins Ausland. Daneben sollen sie sich auch in unübersichtlichen großen Universitäten und Hochschulen zurechtfinden. In Einführungsveranstaltungen und in den Studienberatungen der Einrichtungen finden die jungen Menschen zwar erste Orientierung, doch die erste Woche ist oft chaotisch, nervenaufreibend und unübersichtlich. WELT KOMPAKT hat vier Erstsemester nach der ersten Studienwoche getroffen. Sie erzählen, wie es ihnen ergangen ist, warum sie sich fürs Studium entschieden haben und was sie sich für die Zukunft erhoffen.

Unh Mgo, 30, Angewandte Informatik:

„Für mein Studium an der Hochschule für Technik und Wirtschaft in Oberschöneweide bin ich aus Fulda nach Berlin gezogen. Ich mag die Großstadt. Das Dorf, in dem ich bisher gelebt habe, wurde mir zu langweilig. Außerdem ist ein Studium in Berlin besser für meine Karriere – ich habe vorher schon als Systemadministrator gearbeitet und bilde mich nun weiter.“

Ursprünglich komme ich aus Vietnam, dort wird Familie groß geschrieben, deshalb sind meine Eltern mit hier hergezogen. Das hilft mir jetzt, in den ersten Tagen. Da ha-



Kaum hat sie das Chemie-Studium an der Technischen Universität begonnen, da steht Stefania Oliverio schon im Labor

be ich mich an der Hochschule etwas allein gelassen gefühlt, einmal stand ich in einem Raum, in dem eine Vorlesung stattfinden sollte. Nur – keiner war da. Später fand ich raus, dass die Veranstaltung verlegt wurde und mir das nicht mitgeteilt wurde. Ich hoffe, dass die Organisation in der zweiten Woche besser läuft.“

Eva Hüsters, 20, Musik und Italienisch auf Lehramt:

„In der ersten Woche sind wir mit Einführungsveranstaltungen total überfrachtet worden, deshalb bin ich gerade etwas überfordert. Zum Beispiel mussten wir zweieinhalb Stunden bei strömendem Regen und Kälte über den Campus laufen. Ich war total genervt. Dann habe ich aber Sophie kennengelernt. Wie ich studiert sie Gesang auf Lehramt. Von dem Spaziergang war sie auch genervt, wir haben uns darüber lustig gemacht und festgestellt, dass wir den gleichen Humor haben.“



Björn Bittins hat sich für den Master eingeschrieben

Sophie Daedelow, 20, Musik und Deutsch auf Lehramt:

„Wow, ich bin begeistert von der Studienberatung der Freien Universität. Die haben mich sogar zurückgerufen. Dort angerufen habe ich, weil ich nicht verstanden hat, wie ich mich über das Online-Portal der FU in Dahlem für meine Kurse anmelden kann, das System ist echt verwirrend. Aber die Studienberatung hat mir schnell geholfen und er-

klärt, wie die Anmeldung funktioniert. Auch die erste Vorlesung war überzeugend. Ich dachte, dass an der Freien Universität dauernd die Hörsäle überfüllt sind, aber das ist nicht so, wir werden in kleinen Gruppen unterrichtet.“

Außerdem studiere ich Gesang an der UdK, mein großer Traum wird damit wahr.“

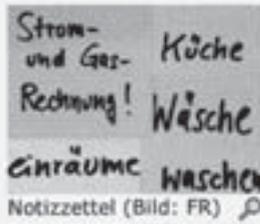
Björn Bittins, 28, Informatik:

„Die erste Semesterwoche meines neuen Studiums hat nicht viel verändert. Ich habe vorher meinen Bachelor in Informatik an der Hochschule für Technik und Wirtschaft gemacht, jetzt habe ich mich für den Master eingeschrieben. Sogar die Kommilitonen sind fast dieselben. Ich wohne immer noch in Treptow. Doch immerhin verdiene nun eigenes Geld, da ich als Projektmitarbeiter in einer Forschungsgruppe fest angestellt wurde. Nun bin ich formell Wissenschaftler.“

Prokrastination

Leben in der Endlosschleife

VON TONIO POSTEL



Notizzettel (Bild: FR)

Eigentlich wollte er die ganze Sache abblasen. Wieder eine Verabredung, diesmal ein Gespräch in einem Hamburger Lokal - lieber aufschieben, so wie er es immer getan hat. Seine Standard-Ausrede: "Ich weiß doch nie, was ich dann vorhabe." Doch jetzt hat Benni Seiler* einen Plan. Er will sein Leben anpacken, er ist lange genug vor Terminen weggelaufen. Und so ist er zum Gespräch gekommen, in anscheinend aufgeräumter Stimmung, und erzählt von seiner chronischen Aufschieberlei - und wie er sie endlich überwinden will. Benni Seiler, ein stämmiger Mann mit kurzen Haaren und Kinnbart, ist einer, der zwanghaft Aufgaben vor sich herschiebt. Er bewegt sich in einer Endlosschleife: Will er etwas anpacken, fängt er immer erst noch etwas anderes an, schiebt alle möglichen Ersatzhandlungen vor. Eine lähmende Eigenschaft.

Benni Seiler ist ein Prokrastinierer. "Ich fürchte immer, nicht den optimalen Weg zu finden, dabei möchte ich es allen recht machen", sagt der 29-Jährige.

Was er schafft, ist nur das Existenzielle, essen zum Beispiel, tanken oder arbeiten - Letzteres unter erheblichen Mühen. Der Rest hat Zeit. Sehr viel Zeit.

Damit ist Seiler nicht allein. Studien belegen, dass jeder fünfte Bürger weltweit Aufschiebeverhalten zeigt, in unterschiedlichen Ausprägungen. Besonders oft trifft es Studenten oder Freiberufler, die ihren Tag selbst strukturieren müssen, die keinen haben, der ihnen im Nacken sitzt. Und die deshalb manchmal den roten Faden verlieren.

Nie über die Planungsphase hinaus

Seiler schiebt die Dinge, sein Leben, vor sich her, seit er denken kann: "Schon in der Schule machte ich nie Hausaufgaben", erzählt er bei dem Treffen im Hamburger Lokal. In der "überwiegend ordentlichen" Familie habe Seiler, eines von drei Geschwistern, immer als schwarzes Schaf gepöhlten: "Ich fühlte mich total unnormale." Es waren nicht nur unangenehme Dinge, die er vor sich her schob: Statt Fußball zu spielen, starrte er als Junge lieber Löcher in die Luft oder skizzierte die Grundzüge einer fiktiven Firma - Pläne, die letztlich im Müll landeten. "Über die Planungsphase kam ich nie hinaus", sagt er kleinlaut.

"Ich war immer ein eher nachdenkliches Kind", sagt er über sich selbst. Doch für seine Mutter sei er immer ein unglückliches Kind gewesen. Echte Unterstützung habe er sich anders vorgestellt.

Seiler wohnt heute in einem dreistöckigen Haus, im spärlich besiedelten Industriegebiet am südöstlichen Stadtrand von Hamburg, wo der Bus selbst wochentags nur jede Stunde hält und es weder einen Supermarkt noch eine Bank in der Nähe gibt. In einer Neuner-Wohngemeinschaft verfügt Seiler über 20 Quadratmeter Raum, die sich auf ein kleineres und ein größeres Zimmer verteilen. Seiler nennt dies sein Chaos-Reich, denn nutzbar sind davon höchstens zwei bis drei Quadratmeter. Der Rest ist vollgestellt: Mit übereinander gestapelten Kisten, Wäschebehältern, Klamottenhaufen und zerlegten Computern. Dazwischen Drucker,

Mehr zum Thema

Prokrastination ist eine psychische Störung, die in zwei Formen auftreten kann: Forscher unterscheiden den Vermeidungs- und den Erregungsaufschieber. Letzterer muss alles auf den letzten Drücker erledigen, weil er vor lauter wichtigen Terminen nicht mehr nachkommt. Der Vermeidungsaufschieber dagegen läuft vor allem weg, was mit unangenehmen Gefühlen verbunden ist. Er nimmt sich meistens zu viel vor, aber erledigt zu wenig. Das sind die bedrohlicheren Fälle.

Ob die Zahl der Aufschieber in den letzten Jahren zugenommen hat, ist umstritten. Durch den gestiegenen Leistungsdruck an den Universitäten und die ständige Ablenkung durch das Internet oder durch Spiele-Konsolen sei aber mit zunehmenden Fällen zu rechnen, sagen Experten.

Zu den Irrtümern, die verbreitet sind, zählt die Annahme, dass Aufschieber faul seien, sagt Anna Höcker von der Uni Münster. "Wir sehen, dass die Betroffenen sehr viel tun, sich verzweifelt quälen." Auch habe die

DVD-Spieler, Papierstapel und ein Katzenklo. Und im Keller liegt noch mehr Krempel.

Zwei Wäscheleinen teilen den größeren der beiden Räume auf: in einen gerade noch begehbaren Teil und jene Fläche, auf der das Chaos regiert. Und jedes einzelne Ding steht für eine der unzähligen Aufgaben in Benni Seilers zeitlosem Kosmos, die auf ihre Erledigung warten. Eine Postkarte klebt an der Tür, darauf steht: "Wer Ordnung hält, spart Phantasie."

Sein bester Freund nennt ihn "Messie"

Die Logik des Aufschiebers: Solange er nicht mit der Arbeit begonnen hat, gibt es auch keinen Misserfolg.

Seiler betrachtet das Chaos selbst amüsiert. Sein verschmitzter Blick hinter der eckigen Brille wandert über die Klamottenberge, es riecht nach frisch gewaschener Wäsche. Er deutet auf ein leeres Regal und einen Schrank und nuschelt: "Die habe ich mir angeschafft, das waren die guten Vorsätze." Ein einziges Mal habe er sich überwinden und seine Klamotten dort einsortieren können. "Als die Wäsche benutzt war, habe ich sie nach dem Waschen nie mehr eingeräumt." Seither liegt sie halt auf dem Boden. Wie seine anderen Besitztümer. Für Seiler sind das "alles gut sortierte Haufen", stellt er klar, auch wenn es anders aussehe. "Ich habe einen detaillierten Einblick auf meine Besitztümer, ich weiß, was und wo ich es hingeworfen habe; ich muss die Dinge ja nur frei graben." Bis vor kurzem lebte er auf 90 Quadratmetern, "und da sah es nicht anders aus".

Sein bester Freund nennt ihn nur "Messie" - und wirklich, die beiden Typen gehören oft zusammen: Sowohl Messies als auch Prokrastinierer leiden unter einer Handlungsstörung; mal etwas wegzuwerfen, wird eben auch aufgeschoben.

Bis zu einem gewissen Punkt sei so ein Verhalten durchaus normal, erklärt Hans-Werner Rückert, Leiter der Psychologischen Beratung der FU in Berlin. "Wir schieben ja alle im Dienste der Erledigung eines Projektes auf." Die Küche aufzuräumen, oder die Wohnung zu saugen, wenn man sich eigentlich der Diplomarbeit widmen müsste, helfe dabei, das persönliche "Trägheitsmoment" zu überwinden. "Eine Deadline zu akzeptieren, hat Über-Ich-Aspekte, die manche ignorieren", sagt Rückert. Der Psychologe war einer der ersten Forscher, die sich in Deutschland mit dem Phänomen umfassend auseinandergesetzt haben. Bedrohlich werde das ständige Aufschieben erst dann, wenn man alle Handlungen vermeide, um seine Selbstachtung zu schützen, sagt Rückert. "Die ganz schlimmen Fälle benehmen sich wie Junkies, die hocken nur noch zu Hause und machen nix mehr." Depressionen und ein immer schwächer werdendes Selbstwertgefühl sind die Folge.

Wann genau es sich um Prokrastination handele, sei noch nicht eindeutig geklärt, unterstreicht Anna Höcker von der Psychotherapie-Ambulanz der Uni-Münster. "Die Frage ist: Wann ist das Aufschieben pathologisch?" Höcker und ihr Team arbeiten noch an einer Falldefinition. Auf Seiler, so viel können sie sagen, trifft das Krankheitsbild voll zu.

Benni Seilers Tiefpunkt kam Anfang 2008. Damals arbeitete er als Küchenchef in einem Lokal. "Ich bin eines Morgens aufgewacht und dachte: Ich kann nicht mehr." Freiwillig bat er seinen Hausarzt um eine stationäre Einweisung in die Psychiatrie. "Vorher ging es mir wochenlang schlecht." Auf der Arbeit, in einem Restaurant in einer Kleinstadt an der Nordsee, war er heillos überfordert: "Gebt mir bitte Anweisungen", sagte er zu seinen Kollegen, die bis dahin er angewiesen hatte. "Das war ein Error auf der Festplatte", erinnert er sich. Sein Chef habe ihm damals alle Zeit zur Genesung eingeräumt, doch die Ärzte attestierten ihm eine Berufsunfähigkeit für die Gastronomie. "Weil ich Perfektionist bin und in der Küche zu viele Gelegenheiten bekäme, dies auszuleben." Also kündigte Seiler seinen Job. "Schade, denn ich hatte erst vor zwei Jahren meinen Meisterbrief gemacht."

chronische Aufschieberei nichts mit mangelnder Intelligenz zu tun, im Gegenteil: "Vielen ist in der Schule alles zugeflogen, die waren sehr gut und bekommen nun Probleme, weil sie an der Uni keine Struktur mehr vorgegeben bekommen."

Hilfreich kann manchmal das Arbeiten ohne feste Struktur oder einen Tagesplan auch hilfreich sein, haben Forscher der New Yorker Columbia Uni und der McGill-Universität in Montreal in der Studie "Rethinking Procrastination" 2005 herausgefunden: Beispielsweise könnten Aufschieber schneller auf unerwartete, dringendere Aufgaben reagieren und seien spontaner als perfekt organisierte Menschen.

Literatur: Hans-Werner Rückert: "Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen", Campus Verlag, 1999 sowie Sascha Lobo und Kathrin Passig: "Dinge geregelt kriegen - ohne einen Funken Selbstdisziplin", Rowohlt 2008.

Rat im Internet:

www.procrastination.com

www.procrastination.net

www.procrastinus.com

www.arbeitsstoerungen.de

Es blieb nicht bei diesem einen Rat der Mediziner. Sie legten ihm einen kompletten Neustart nahe: Auch einen Umzug in eine größere Stadt, in ein neues soziales Umfeld, eine WG mit mehr Menschen um ihn herum. So kam er nach Hamburg, wo ihm eine Freundin eine Anstellung als Kundenberater für Heimkinos vermittelte. Dort weiß noch niemand etwas von seinen Ablenkungsmanövern, dort funktioniert er bislang. Doch Seiler hat Sorge, sich bei der Erschließung neuer Warengruppen und Lieferanten zu verzetteln, obwohl er dies selbst vorangetrieben hat.

Nur noch halb so deprimierend

Der Arzt in der Klinik hatte bei ihm ein Burn-out-Syndrom, verursacht durch Leistungsdruck und Überarbeitung, sowie eine Depression feststellen können. "Von Prokrastination war nie die Rede", sagt Seiler. Seit Wochen schon will er in Hamburg den Arzt aufsuchen, an den er überwiesen wurde. Er müsste von der eigentlichen Diagnose erzählen, die er selbst erst seit wenigen Wochen kennt. "Aber dafür müsste ich erst mal das Telefonbuch aufschlagen."

Als er im Fernsehen vor einiger Zeit einen Beitrag zum Thema sah, kam er seinem Problem auf die Spur. Es war für ihn, wie ein lange vermisstes Puzzleteil zu finden, sagt er: "Es ist schön, endlich einen Begriff für seinen Zustand zu haben; wenn man nicht weiß, was man hat, ist es doppelt deprimierend."

Doch nun hat Benni Seiler endlich Gewissheit, mit seinem Problem nicht allein zu sein. Unter dem Stichwort "Prokrastination" suchte und fand er im Internet Menschen, die ganz ähnlich leiden wie er. In einem speziellen Forum tauschen sich Betroffene über ihr Leben auf einer Baustelle mit unzähligen Projekten aus. Man geht der Frage nach, ob es "hier auch einen Prokrastinator gibt, der nicht depressiv ist" und scherzt über die eigene Störung. Seiler besucht die Seite täglich. Er fahndet in den Erfahrungen anderer eher nach Puzzleteilen, die zu seinem eigenen Leben passen könnten.

Seither erlebt Seiler immer weniger Tage, an denen er sich von der ewigen Aufschieberei runterziehen lässt, an denen er mal wieder glücklos versucht, "sich zusammenzureißen" und in Depression verfällt. "Ich beobachte mich jetzt selber mehr." Doch immer noch führt er ein Leben auf den letzten Drücker. Immerhin wächst sein Selbstbewusstsein; oft trage ihn jetzt ein Glücksgefühl durch den Tag. "Ich denke jetzt oft: Hey, was soll 's, das bin ich!"

"Es fängt an, mir zu gefallen"

Wie er da hockt, neben einer vollgemüllten Ablage in seinem kleinen Arbeitszimmer, mit freudig glänzenden Augen, strahlt er tatsächlich Aufbruchstimmung aus. In Momenten wie diesem ist es ihm plötzlich egal, dass er letztes mehrere Hundert Euro in den Wind schoss, als er es versäumte, die Bilder von einer Feier, auf der er als Fotograf jobbte, rechtzeitig abzuschicken. Oder dass er seit einem Jahr GEZ-Gebühren zahlt, obwohl er weder ein Radio oder einen Fernseher zu besitzen, weil er die Abmeldung versäumte. Auch dass auf Rechnungen stets drei Mahnungen oder sogar Kontopfändungen folgen, vergisst er dann.

Insgeheim ahnt Seiler, dass er sein Problem nie ganz in den Griff bekommen wird. Aber das will er auch gar nicht. "Ich kann und will das nicht aus meinem Leben verbannen, sonst wäre ich ein anderer Mensch", sagt er. Dank seines neuen Selbstvertrauens sei er inzwischen in der Lage, Dinge schneller zu erledigen. "Es fängt an, mir zu gefallen."

Er sei nun häufiger mit sich zufrieden, "und ich denke, andere sind es auch". Er meint seine Arbeit, aber auch die WG: "Wir passen hier aufeinander auf." Mitbewohnerin Helen zum Beispiel zeigt Verständnis: "Ich habe früher selbst viel aufgeschoben, heute erledige ich es halt." Das Zusammenleben mit einem Prokrastinierer sei nicht weiter ungewöhnlich: "Man darf ihn nicht so anscheißen wie die anderen, sonst wird er zickig." Und beim Putzplan braucht er ein Ultimatum, sonst passiert nichts.

Seiler fürchtet allerdings, dass Frauen angesichts seines Chaos-Reiches davonlaufen würden. Zwei Frauen gab es bislang in seinem Leben, beide habe Seiler verlassen - aus Vorsicht. Er glaubt, eine Freundin nur als Folge eines "Unfalls" kennen lernen zu können. Eine Frau anzusprechen war bislang undenkbar. Wer wolle schon freiwillig mit einem wie ihm zusammen sein? "Mitleid will ich keins." Vielleicht könne er ja auch das Problem irgendwann lösen. Ein Kriterium müsse die Frau dann erfüllen: "Etwas chaotisch sollte sie schon sein."

Freie Universität Berlin

| | |
|-------------|--|
| Quelle | Hessische/Niedersächsische Allgemeine (HNA) vom 18.09.2010 |
| Seite | 3 |
| Ausgabe | HNA Mantelteil aller Ausgaben |
| Jahrgang | 2010 |
| Ressort | Redaktionelle Beilagen |
| Urheberinfo | © 2010 Hessische/Niedersächsische Allgemeine (HNA) |



Keine Hemmungen

Tipps: Wie man als Student die Redeangst überwindet

Es ist die wohl unangenehmste Aufgabe für Studenten im ersten Semester: Ein Referat im großen Hörsaal zu halten, vor mehr als 50 Kommilitonen. Der Puls rast, die Hände sind feucht, und im schlimmsten Fall versagt auch noch die Stimme. Dann droht der Auftritt vor den anderen schnell zur Blamage zu werden. Mit der richtigen Sprech- und Entspannungstechnik lassen sich solche Redehemmungen aber in den Griff kriegen.

Angst sich zu blamieren

Gerade an Massen-Universitäten ist das Phänomen Redeangst weit verbreitet, hat die Psychologin Edith Püschel beobachtet. Der Grund sei meist die Angst, sich zu blamieren, erläutert die Expertin von der Zentralen Studienberatung der Freien Universität Berlin. Oft sei sie aber unbegründet, da gerade an Erstsemester ohnehin keine hohen Erwartungen gestellt werden.

Viele Erstsemester müssten sich erst an die Umstellung von der Schule zum eher anonymen Uni-Alltag gewöhnen. Daher gilt es Püschel zufolge, eine gewisse Grundnervosität bei sich selbst zu

akzeptieren. Allerdings dürfen Studienanfänger sich nicht in die Aufregung hineinsteigern. 'Viele betrachten Referate als Gefahr - dabei sind sie eine Chance, wichtige Fertigkeiten einzulernen', sagt Püschel.

Präsentationen und Vorträge seien im späteren Berufsleben an der Tagesordnung, erläutert Karriereberater Hans Reiner Vogel aus Wiesbaden. Redeangst könne zum regelrechten 'Karrierekiller' werden. Deshalb gelte es, jede Gelegenheit an der Universität wahrzunehmen, um solche Hemmungen abzubauen.

Neben Vorträgen eigneten sich dafür auch Diskussionen mit anderen Studenten. 'Da muss man sich einfach auch mal trauen', sagt Vogel. Oft seien die Studenten im Anschluss überrascht, wie unbegründet ihre Angst war, ergänzt Püschel. Und wer im ersten Schritt lieber alleine übt, könne das auch vor dem Spiegel tun.

Unis bieten Kurse an

Zahlreiche Unis bieten Kurse an, um Studenten mit Redehemmungen zu

unterstützen. 'Darin wird der Umgang vor und während eines Referates simuliert und anhand von Entspannungstechniken versucht, die größte Aufregung zu lindern', erklärt Waltraud Freese, Leiterin der Psychologisch-Therapeutischen Beratung an der Universität Hannover. In kleineren Gruppen mit bis zu 15 Teilnehmern wird dabei zunächst geübt, vor anderen über ganz Alltägliches zu sprechen. 'Die Redner erzählen den anderen Teilnehmern von ihrem Lieblingsfilm oder ihrer Familie', erläutert Püschel. Angeleitet werden sie von Psychologen oder Sprecherziehern.

Wer sich seiner Redeangst stellt, hat also gute Chancen, sie zu überwinden. Mit genügend Übung lassen sich Redehemmungen laut Karriereberater Vogel sogar in Redelust verwandeln. 'Der erste gelungene Vortrag öffnet für viele eine Art Tor und hilft, den Spaß am Reden zu entdecken.' (tmn)

Von Andreas Thieme

Abbildung Übung macht den Meister: In Debattierclubs wie hier an der Uni Münster können Studenten ihre Redekünste trainieren. Foto: tmn

Quelle Berliner Woche vom 27.10.2010
Seite 10
Jahrgang 2010
Ressort Unterricht
Autor dpa-Magazin (mag)
Urheberinfo © Axel Springer AG

Berliner Woche

Erfolgreich büffeln

Wie Vokabeln und Formeln "hängenbleiben"

"Bulimie"-Pauken nennen es Experten. Sämtlicher Stoff wird in Windeseile in sich hineingestopft - und bleibt so unverdaut. Richtig Büffeln geht anders.

Wer wirklich etwas lernen will, sollte den Stoff regelmäßig durchgehen. Dann bleibt er eher hängen, erklärt die Psychologin Brigitte Reysen-Kostudis von der Freien Universität Berlin. Schon eine Viertelstunde pro Woche zu pauken, bringe mehr als ein einmaliger Lernmarathon.

Dabei geht es aber nicht ums bloße Auswendiglernen. Ein Grundverständnis sei die Basis dafür, dass Fakten hängenbleiben, so Reysen-Kostudis. So sei es auch leichter, etwa Formeln zu lernen, wenn man die Zusammenhänge verstanden

hat. Um sich etwas einzuprägen, kann auch Visualisieren helfen - etwa in dem Bilderketten gebildet werden. Dauern des stumpfes Wiederholen bringe jedoch wenig, sagt Prof. Werner Heister von der Fachhochschule Niederrhein in Krefeld. Denn das Gehirn schalte ab und sage sich: Kenn' ich doch schon!" Also: Abwechslung erhält die Aufnahmebereitschaft der grauen Zellen. Damit Stoff wirklich sitzenbleibt, muss er nicht nur gelesen, sondern auch wiedergegeben werden. Das heißt: Man sollte das Wissen zwischendurch immer wieder abfra-

gen - etwa, in dem man den gelesenen Stoff in eigener Sprache zusammenfasst. Lieber den Stoff nicht Wort für Wort abschreiben, sondern in eigenen Worten ausdrücken, rät Reysen-Kostudis. Irgendwann macht aber auch das aufnahmefähigste Gehirn mal dicht. Dann heißt es: Pause machen und den Stoff sacken lassen. Sinnvoll ist pro Stunde eine Unterbrechung von mindestens 20 Minuten.

mag



Hochschulen

"Genießt das Studium!"

Eselsbrücken, Exzerpte, Erasmus: Kenner erklären, wie das neue Semester gelingen kann.



Befreit durchatmen. Wichtiges von Unwichtigem zu trennen - und nicht alles stur zu lernen, rät Politikwissenschaftlerin Sylvia Stützer ihren Kommilitonen. Foto: Rückels

Sylvia Stützer, Studentin der Politikwissenschaft am Otto-Suhr-Institut der Freien Universität Berlin:

Wenn man noch am Anfang des Studiums steht, hilft es, sich Rat bei älteren Kommilitonen zu holen. Am Anfang sollte man daher alles mitnehmen, was es an Kennenlernfahrten, Bibliotheksführungen, Einführungsveranstaltungen und Semesterpartys so gibt. Mir hat das Engagement in der Fachschaft an meiner alten Universität, in Augsburg, sehr geholfen, um ins Studium zu finden. Dort habe ich mich mit anderen ausgetauscht, auch Dozenten kennengelernt

13.4.2009 16:02 Uhr

und einen guten Einblick bekommen, was sich hinter den Kulissen abspielt. Meine Schwerpunkte habe ich durch Praktika und Nebenjobs gefunden. Dort findet man am besten heraus, wofür man studiert und welche beruflichen Möglichkeiten es gibt. Im Laufe des Studiums habe ich so gelernt, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen und nicht stur alles zu lernen. Einige Dinge muss man relativ früh planen: Zum Beispiel haben Auslandsaufenthalte und manche Praktika Bewerbungsfristen, die man einhalten muss. Es hilft schon, sich frühzeitig zu überlegen, was man in den Semesterferien machen möchte.

Hans-Werner Rückert, Leiter der Studienberatung der Freien Universität Berlin

Die neuen Strukturen der Bachelor-Studiengänge kommen all denen entgegen, die sich gern sagen lassen, was sie zu tun haben. Denn die Studienverlaufspläne lassen nur wenige Freiräume. Das ist umgekehrt schlecht für solche Studierenden, die sich ihr Studium lieber selbst organisieren und ihr Fach erst mal kennenlernen wollen. Denen können wir nur raten, ihren eigenen Weg zu finden und sich nicht verrückt machen zu lassen. Es ist ja nicht so, dass man nach sechs Semestern Regelstudienzeit von der Uni fliegt. Wer mehr Zeit zur Orientierung benötigt, sollte sich diese nehmen. Wichtig ist es, zu Beginn bereits Techniken des wissenschaftlichen Arbeitens zu erlernen.

Wer sich überfordert, kann in die Klemme geraten, Vorhaben aufzuschieben. Aufschieber erleben sich als unzuverlässig, sie plagt ständig das schlechte Gewissen. Deshalb empfehle ich, klare Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen. Das kann auch mal bedeuten, eine Prüfung erst im folgenden Semester anzugehen. Solche Entscheidungen fallen heute allerdings gar nicht so leicht: Man studiert in Kohorten, beinahe wie in Schulklassen: Es gibt "Sitzenbleiber" - wer den Anschluss verliert, ist dann mit anderen Leuten zusammen. Natürlich ist es wichtig, sich persönliche Ziele zu setzen und nicht nur stur einen Leistungskatalog abzuhaken.

Wie Studenten richtig lernen

Von Tobias Schormann

Egal ob an der Uni die nächste Klausur ansteht oder die Examensprüfung: Es kommt nicht darauf an, viel zu lernen. Reiner Frontalunterricht gilt längst als Steinzeit-Didaktik. In der Uni wird das allerdings oft sträflich vernachlässigt. Vorlesungen laufen meist immer noch nach dem Prinzip ab: Einer redet, die anderen hören zu - oder lassen es. Hinterher sitzen viele vor einem Bücherberg in der Bibliothek und versuchen, sich den Stoff reinzuziehen und sich Prüfungswissen einzuhämmern. Das ändern Studenten besser, wenn sie vom Studium wirklich etwas haben wollen.

Studenten dürften sich nicht nur von Klausur zu Klausur hangeln, wenn sie etwas lernen wollen, sagt die Studienberaterin Brigitte Reysen-Kostudis von der Freien Universität Berlin. Die Psychologin hat bei vielen Studenten ein neuartiges Krankheitsbild ausgemacht: das „Ballmies-Lernen“. „Vor einer Prüfung fangen sie an, ganz viel Stoff in sich hineinzustopfen.“ Mehr bringe es, den Stoff regelmäßig durchzugehen und im Lauf eines Seminars mitzuarbeiten. Auch böten Dozenten oft Arbeitsblätter zum freiwilligen Nachbereiten an. „Aber viele machen die nicht“, hat Reysen-Kostudis beobachtet. Damit tun sich Studenten keinen Gefallen. 15 Minuten pro Woche zu pauken, bringt mehr als ein Lernmarathon am Semesterende. „Regelmäßig Gelerntes bleibt eher hängen.“

Wissen ist gut, verstehen ist besser: Mit bloßem Auswendiglernen kommt man nicht weit. Zwar ist Faktenwissen in Fächern wie Medizin das A und O. Aber auch hier sei ein Grundverständnis die Basis dafür, dass Fakten hängen bleiben, sagt Reysen-Kostudis. „Es ist leichter, Formeln zu lernen, wenn man die Zusammenhänge verstanden hat.“ Auch stumpfes Wiederholen bringe wenig, sagt Professor Werner

Exzessives Pauken kann kurz vor Prüfungen mehr schaden als nutzen

Heister von der Fachhochschule Niederrhein in Krefeld. Denn wer sich immer wieder dasselbe einzutrichtern versucht, hat innerlich längst abgeschaltet. „Das Gehirn ist ein neugieriges Instrument. Wenn ich einen Text zehnmal lese, sagt es sich: Kenn' ich doch schon!“ Wird ein Sachverhalt dagegen auf zehn verschiedene Arten vermittelt, sei der Lerneffekt viel größer. Beim Lernen ist also Abwechslung gefragt, damit die grauen Zellen aufnahmefähig bleiben. Um den Stoff zu verarbeiten, ist neben der Aufnahme auch die Wiedergabe nötig. „Lesen alleine bewirkt nur eine oberflächliche Einprägung“, sagt Professor Martin Schuster, Lernexperte und Buchautor von der Uni Köln. „Man muss sich selbst auch abfragen, also den gelesenen Stoff aus dem Gedächtnis wiedergeben.“ So sicherten Studenten die „Wiederfindewege“ im Gehirn. Das macht auch das Mitschreiben in Vorlesungen so wichtig. „Dann muss man beim Zuhören den Stoff zusammenfassen und neu formulieren.“

Fragen hilft weiter

Wer nicht fragt, bleibt dumm - dieser Satz aus der Sesamstraße gilt auch in der Uni. Viele Erstsemester haben Reysen-Kostudis zufolge aber Angst, Fragen zu stellen, wenn sie etwas nicht verstehen. „Die denken dann: Was ich sage, ist bestimmt dumm.“ Darüber reden hilft beim Lernen aber. Studenten sollten sich trauen, Fragen zu stellen und über den Stoff zu diskutieren. So bekommen sie eher das Gefühl, eine Sache verstanden zu haben und im Thema „drin“ zu sein.

Visualisieren hilft, so Heister. Die sieben Einkunftsarten des

Steuerrechts zum Beispiel ließen sich leichter lernen, wenn sie über eine Bilderkette verbunden oder in eine Geschichte verpackt werden. Sinnvoll sei es auch, Mind-Maps anzufertigen, ergötzt Schuster. Ein solches „Sinngewebe“ habe den Vorteil, dass eine bildhafte Struktur des Stoffes entsteht. Das ist anschaulich und macht Zusammenhänge auf einen Blick erkennbar. „Texte bunt anzustreichen bringt dagegen eher wenig. Studenten sollten wichtige Aspekte besser heraus schreiben, als sie rot zu unterstreichen, rät Reysen-Kostudis. Das sei die aktivere Lernweise.“

Auch mal Pause machen

Studenten dürfen beim Exzerpieren von Literatur aber nicht nur abschreiben. Sie sollten vielmehr versuchen, Sachverhalte in eigenen Worten auszudrücken - so eigneten sie sich den Stoff eher an, sagt Reysen-Kostudis. Wichtig sei auch, einen eigenen Zugang zum Thema und eigene Fragen zu entwickeln. Das weckt das persönliche Interesse und moti-

viert. Lernen müsse schließlich Freude machen, sagt Heister. „Das Gehirn ist ein Torwächter: Wenn ich denke: Ich habe keinen Bock, bleibt das Tor zu.“ Andauernd ohne Pause zu lernen, ist zudem kontraproduktiv, sagt Martin Schuster. „Der Stoff muss sich setzen.“ Beim Lernen sollten Studenten daher pro Stunde mindestens 20 Minuten Pause einplanen. Der eine braucht zum Lernen absolute Ruhe, andere kommen mit ein bisschen Musik erst richtig in Schwung. Die passende Umgebung ist eine Typfrage, so Heister. „Das muss man einfach ausprobieren.“ Dazu sollten Studenten sich ein „Lerntagebuch“ anlegen. Darin notieren sie, wo und wie sie am besten lernen können - und sammeln so ihre persönlichen Erfolgsrezepte. Die Gedächtnisleistung leide außerdem unter Schlafmangel. „Also ist es auch nicht sinnvoll, in die eigenen Schlafzeiten hineinzulernten.“ Vor Prüfungen müsse rechtzeitig Schluss mit dem Pauken sein. „Sonst machen Studenten sich bloß verrückt.“

• Die Welt

24. Jul. 2010, Beruf S.7

„Unser Hirn will Belohnung“

INTERVIEW: Autor Hans-Werner Rückert über das Aufschieben

■ Berlin/Bielefeld. „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen“, heißt es im Volksmund. Leicht gesagt, oft schwer getan. Denn das Aufschieben wird für immer mehr Menschen zum Problem. Der Psychologe und Psychoanalytiker Hans-Werner Rückert befasst sich in seinem Buch „Schluss mit dem ewigen Aufschieben“ mit dem Thema. Stefan Brams sprach im Vorfeld seines Vortrags in Bielefeld mit dem 59-Jährigen über das Thema.

Herr Rückert, was haben Sie zuletzt aufgeschoben?

HANS-WERNER RÜCKERT: Ich schiebe wenig auf. Zum Glück, sonst hätte ich womöglich das Buchprojekt „Schluss mit dem ewigen Aufschieben“ aufgeschoben. Als ich es begann, war das zwar in den USA ein Thema, aber hier nicht. Jetzt arbeite ich an der siebten Auflage.

Ist das Aufschieben ein Massenphänomen geworden?

RÜCKERT: Ja, aber wir müssen zwischen drei Formen unterscheiden. Das alltägliche Aufschieben, das machen wir alle, wenn wir die Steuererklärung vor uns herschieben. Die Folgen sind meist nicht gravierend. Dann gibt es die Erregungsaufschieber. Diese Menschen ma-

chen alles auf den letzten Drücker, beziehen daraus ihren Kick und erzählen hinterher gerne ihre Heldengeschichten.

Und der dritte Typ?

RÜCKERT: Das sind die Vermeidungsaufschieber. Die schieben Dinge auf, die mit unangenehmen Gefühlen in Verbindung stehen. Das ähnelt zwar der ersten Gruppe – mit einem Unterschied, dass diese Menschen oft wirklich alles vor sich herschieben und so mit ihrer Lebensführung gar nicht mehr klarkommen. Das kann in Depressionen und einem beschädigten Selbstwertgefühl münden. Das Verhalten dieser Menschen gleicht dem Süchtiger.

Wie merke ich, dass das Aufschieben für mich gefährlich wird?

RÜCKERT: Sie können es daran erkennen, dass Sie schon persönliche Nachteile hinnehmen mussten im Beruf oder im Privatleben, weil Sie Dinge aufgeschoben haben.

Was kann ich tun, wenn ich das an mir beobachte?

RÜCKERT: Ich würde mir Hilfe im Freundeskreis oder in der Familie organisieren. Offenheit ist ein wichtiges Rezept. Ratgeberbücher können auch helfen. Wer nicht mehr allein weiterkommt, der sollte professionelle



Schiebt wenig auf: Psychologe Hans-Werner Rückert. FOTO: NW

Hilfe aufsuchen.

Wie kommt es, dass wir lieber saugen statt eine eigentlich anstehende Aufgabe anzugehen?

RÜCKERT: Alles, was mir sonst verhasst ist, kann hochattraktiv werden, wenn es nur dazu dient, eine vermeintlich unangenehme Aufgabe aufzuschieben. Das ist in unserem Hirn, das immer auf Belohnung aus ist, so angelegt.

Ist das Aufschieben ein modernes Phänomen?

RÜCKERT: Früher hat man darauf zwar weniger geachtet, aber das Problem gab es auch. Heute sind allerdings die Möglichkeiten, sich abzulenken, deutlich

vielfältiger geworden. Studien belegen, dass es weltweit 15 Prozent Kick-Aufschieber und 15 Prozent ernsthafte Vermeidungsaufschieber gibt. In Deutschland belegen Untersuchungen, dass bereits 40 Prozent durch Aufschieberei ernsthafte Nachteile erlitten haben.

Was halten Sie vom Sprichwort „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen“?

RÜCKERT: Da liegt ein Kern Wahrheit drin. In Schweden bekommen Grundschüler einen kleinen Kalender. Darin werden Aufgaben für jeweils eine Woche dokumentiert, die sie in dieser erledigen müssen. Das erfordert Planung. Und immer freitags wird geprüft, ob alles erledigt ist. So lernen die Kinder bereits zwei Dinge: Aufgaben sind wichtig und müssen ernst genommen werden. Man hat aber andererseits auch die Freiheit zu entscheiden, wann man diese Aufgaben erledigt.

Kann ich auch als Erwachsener das noch lernen?

RÜCKERT: Das ist die gute Nachricht: Man kann sich jeden Tag noch verändern.

◆ Hans-Werner Rückert referiert am 1. November um 15 Uhr im Bielefelder Bunker Ulmenwall, Kreuzstr. 1, auf Einladung des Datenschutzvereins FoeBuD.

WWW.TAGESSPIEGEL.DE



URL: <http://www.tagesspiegel.de/magazin/wissen/Universitaet-Studenten-Semesterbeginn-Vorsaeetze;art304,2632111>

Studienberaterin

"Gewohnheit des Scheiterns ist stark"

Die guten Vorsätze vor dem neuen Semester - wie oft werden sie vom inneren Schweinehund verdrängt. Weil es eben doch schlauer erscheint, am Morgen nach einer Party länger zu schlafen statt in die Vorlesung zu gehen. Wir wollten von Studienberaterin Brigitte Reysen-Kostudis wissen, wie man Leben und Studium in Einklang bringen kann.



Studienberaterin Brigitte Reysen-Kostudis hilft, das Studium zu organisieren Foto: privat

Frau Reysen-Kostudis. Sie halten Vorträge zu Themen wie "Gut geplant ist halb gewonnen". Das klingt ein bisschen spießig. Passt das denn mit der Vorstellung vom lockeren Studentenleben zusammen?

Diese Vorstellung gibt es so nicht mehr. Das war vielleicht noch vor ein paar Jahren so. Aber seit der Umstellung auf den Bachelor gehen die Studenten meist nicht mehr davon aus, dass das ein lockeres Leben wird. Ich erlebe eher die Gegenbewegung, dass Studienanfänger die Erwartung haben, dass das Studentenleben sehr hart werden wird.

9.10.2008 10:19 Uhr

Das heißt, das Wort Planen ist für die Studienanfänger heute topaktuell?

Ja. Planen ist aktuell. Heute ist es eher so: Wenn die Studenten erstmal den Einstieg ins Studium gefunden haben, so nach dem dritten oder vierten Semester, dann läuft es auch. Dabei hilft eine gute Planung. Früher war das oft umgekehrt. Da tauchten viele Probleme erst nach der Zwischenprüfung auf, zum Beispiel massive Motivationsprobleme während der Examensphase.

Was geblieben ist, sind die guten Vorsätze vom neuen Semester, haben mir Studenten erzählt. Man nimmt sich vor, endlich mal eine Vorlesung durchgängig zu besuchen oder die Texte für die Seminare regelmäßig zu lesen. Warum ist es so schwer, diese Vorsätze bis zum Ende des Semesters durchzuziehen?

Ich glaube, das hat zwei Hauptgründe. Der erste ist, dass die Vorsätze zu unrealistisch sind und der zweite, dass sie zu unkonkret sind.

Können Sie das ein bisschen genauer erklären?

Wenn man sich vornimmt, alle Texte zu lesen, ist das erstmal unrealistisch. Man kann nicht alle Texte für alle Seminare lesen. Mit einem solchen Vorhaben scheitern Sie nach spätestens zwei Wochen.

Eine wichtige Erkenntnis im Studium ist auch, dass man merkt, man kann nicht alles

wissen und alles gelesen haben. Und unkonkret ist dieser Vorsatz vor allem, weil man sich nicht überlegt hat: Wann will man das tun, wie will man das umsetzen, wie fängt man damit an?

Wie geht das denn?

Man muss sich Prioritäten setzen und Zeiten festlegen. Ich muss mir den Studienplan anschauen und sehen, wo liegen meine Veranstaltungen? Und dann muss ich entscheiden, in welchen Zeiten ich meine Texte realistischerweise lese. Das ist wichtig, damit da auch eine gewisse Gewohnheit reinkommt. Gewohnheiten sind sehr stark und wer erst einmal eine Gewohnheit des Scheiterns entwickelt hat, kann dieser nur mit anderen Gewohnheiten begegnen.

Was meinen Sie mit "Gewohnheit des Scheiterns"?

In vielen Fällen ist es so, dass sich Studenten daran gewöhnt haben, ihre gesetzten Ziele nicht zu erreichen. Diese Erfahrungen gehen schon in die Schulzeit zurück, wo sie auch schon mehr lernen wollten und es nicht geschafft haben. Das kann auch ein Fluch werden, an den jemand selbst glaubt. Indem er sich immer sagt: "Ich bin halt so. Ich schaffe es eben nicht." Und da ist es wichtig, entgegenzuwirken und eine neue Gewohnheit und eine neue Routine zu schaffen.

Wie funktioniert das im Studium?

Ich kann mir zum Beispiel vornehmen, dass ich immer montags die Texte für dienstags lese. Oder dass ich Seminare und Vorlesungen an dem Tag, an dem die Veranstaltung war auch nachbereite. Das sollte dann so routiniert ablaufen, dass ich mir das nicht jeden Tag immer wieder neu vornehmen muss.

Aber dann muss ich auch resistent gegen andere Versuchungen sein. Was ist denn, wenn ich mir vornehme, montags meinen Text zu lesen und dann ein Freund anruft und mit mir ins Kino, ins Theater oder zu einer Party gehen will?

Naja, das Kino oder das Theater und die Party die fangen ja in der Regel erst später an. Deshalb ist es wichtig, dass ich mir kleine Einheiten setze, indem ich etwa sage, von 17 bis 19 Uhr lese ich den Text und dann kann ich immer noch ins Theater gehen. Länger sollte man ohnehin nicht am Stück lesen oder lernen. Mehrere Ein- bis Zwei-Stundensätze Arbeit ist mit der Planung eigentlich immer vereinbar. Die kann man auch leichter ein bisschen verschieben, wenn mal spontan was dazwischen kommt.

Das heißt, Pläne müssen nicht starr sein?

Nein. Eine gute Planung ist immer auch flexibel, ohne dass man dabei die Ziele aufgibt. Es gibt auch Sachen, die so wichtig sind, dass das Lesen eines Textes mal an Bedeutung verliert und mal ausfällt, zum Beispiel wenn ich krank werde, oder wenn eine Freundin meine Hilfe braucht, weil es ihr gerade schlecht geht. Studium ist nicht das allerwichtigste im Leben.

Früchte der Lust

Wer nicht kochen kann, der hat's auch schwerer im Bett. All den Küchenuf-feln, die jetzt aufschreiben, soll aber gesagt werden: Können ihr ja ändern. Die Natur hat sich so einiges einfall-ten lassen, um Dinerabende erotisch ausklingen zu lassen.

So soll Lauch besonders junge Frauen in hemmungslose Furten ver-wandeln und das allein wegen seiner verruchten Form. Wer nicht darauf steht, alle zwei Minuten unauffäl-lig einen besonders dicken Lauchstab vor die Nase des Gegenübers zu hal-ten, kann auch Ananasscheiben mit Chili bestreuen oder mit Honig in Rum einlegen. Das soll die Leiden-schaft verstärken. Desweiteren soll die Artischocke schon durch ihre Form Gelüste entflammen lassen. Die ätherischen Öle und enthaltenen Bitterstoffe würden außerdem erotische Empfindungen hervorlocken.

Dem Cranatapfel eilt schon sein Ruf als Symbol der Fruchtbarkeit, des Kinderreichtums und der Fort-pflanzung voraus. Mit dem Herz- und Kreislaufsystem wird auch das Sexu-alverlangen angekurbelt, so heißt es in einschlägigen Internetforen.

Die Antike kannte zahlreiche wohl-tuende Pflanzen, denen aphrodisie-rende Wirkung zugeschrieben werden: Alraune, Sauerampfer, Safranrus-kus, die Meeres- oder Stranddistel. Wein wurde in Mischung mit anderen Rauschmitteln gern als Lustwecker benutzt. Das Mittelalter fügte der bekannten Palette weitere Zauber-pflanzen wie Grünkohl, Petersilie und Gewürze wie Muskatnuss hinzu. Die Grenzen zwischen tatsächlicher und erhoffter Wirkung sind allerdings fließend, wie das Beispiel der Tomate zeigt, die die Beinamen „Liebesapfel“ oder „Paradiesapfel“ erhielt. Heute werden der Schokolade, Hawaitische Holzrose, Myrrhe oder Bibergöll lust-steigernde Wirkungen zugeschrieben.

Wenn diese kleinen Helfer nicht die Erotik entflammen konnten, kommt der Sellerie zum Zuge: Die Römer widme-ten die Sellerieknolle schon Pluto, dem Gott des Sexes. Durch seine Vi-tamine und ätherischen Öle soll er besonders die männlichen Potenz for-dern. Doch auch die Damen sollen aufgrund der in Sellerie hormonäh-nlichen Substanzen ganz wild werden. Diese ähneln übrigens den Sexual-lockstoffen des Achselschweißes. Na dann, guten Appetit!

>Katharina Kühn<

Lähmende Leere

Auch in einer Massen-Uni können sich Studenten einsam fühlen. Hilfe bieten die psychologischen Beratungsstellen.

// Im Japanischen gibt es das Wort „kigai“. Es bedeutet, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen. Davon sollte man im Studium, der vielbesungenen „schönsten Zeit des Lebens“, besonders viel haben. Gerade eine Stadt wie Berlin verspricht ein aktives und turbulentes Studiererleben. Damit zieht sie jedes Semester aufs Neue Scharen junger Leute aus ganz Deutschland an, in Vorfreude auf die unzähligen Freizeitangebote, Unternehmungen und Amusements in der pulsierenden Hauptstadt.

Kalte Metropolen

Die Realität sieht oft anders aus. Die großstadt-typische Anonymität, die geschäftige Unver-bindlichkeit der Bewohner und die beträch-tlichen Distanzen innerhalb der Stadt können das Einleben zu einem zähen Ringen machen, bei dem das Gefühl des Ankommens ausbleibt. „Die Großstadt ist eben anonymier als die Klein-stadt, wo man sich vom Sehen her bald kennt, zunicke und ins Gespräch kommt“, meint Hans-Werner Rückert, Diplompsychologe und Leiter der Psychologischen Beratungsstelle der FU. Er vermutet: „Da 50 Prozent der Studierenden in Berlin nicht aus Berlin stammen, sind zumin-dest einige von ihnen zu Beginn ihres Studi-ums zwangsläufig von Alleinsein und eventu-ell von Einsamkeit betroffen.“

Bei vielen mag sich das anfängliche Gefühl des Verloren- und Überforderseins durch das Knüpfen neuer Kontakte und die Ein-binding in soziale Netzwerke schnell legen. Wenn es aber nicht gelingt, ein intaktes, all-tagtaugliches Netz aus guten Freunden und Bekannten aufzubauen, leidet auf Dauer das Selbstwertgefühl. Der Betroffene verliert seine „lebendigen inneren Objekte, mit denen er in Verbindung treten kann“ – die Wünsche, die ihn dazu motivieren, die subjektiv empfun-dene Isolierung von anderen Menschen auf-zuheben. „Wenn ich allein bin, aber mich nicht

einsam fühle, bin ich in Kontakt mit meinem Potenzial, Brücken zu anderen Menschen zu bauen, wenn ich es möchte“, erklärt Rückert. „Chronisch Einsame haben das Vertrauen in dieses Potenzial nicht.“ Hat der Betroffene das Vertrauen in sich selbst verloren, manifestiert sich die chronische Einsamkeit als eine Form der Depression. Symptome dafür sind Hoff-nungslosigkeit, Antriebslosigkeit, das Gefühl innerer Leere oder des inneren Getrieberseins und von Sinnlosigkeit.“

Einsame Studenten

Studierende, die sich isoliert und ausgeschlos-sen fühlen, geben dies aber selten zu. Einsam-keit wird als ein persönlicher Makel empfunden. Betroffene, die sich an die psychologische Beratung der FU wenden, führen deshalb eher andere Beschwerden an, wie Ängste, Depressio-nen, Leistungsdruck und andere Probleme. „Es stellt sich dann aber beim Gespräch heraus, dass einige von ihnen einsam sind“, sagt Rückert.

Wer sich vorübergehend einsam fühlt, weil er unter Kontaktlosigkeit leidet, kann dies mit etwas Glück bald wieder beheben. Die Ratschläge liegen auf der Hand: In eine nette Wohngemeinschaft oder ein gemeinschaft-liches Studentenwohnheim ziehen, sich an Uni-Gruppen beteiligen oder einem Sportver-ein beitreten. Möglichkeiten gibt es viele.

Nicht immer finden Betroffene allein aus dem emotionalen Tief wieder heraus. Dies ist dann der Fall, wenn man sich ständig so-zial abgeschnitten fühlt, obwohl man viel mit anderen zu tun hat. „Wer ins Leiden gerät und dort nicht nach ein, zwei Wochen wieder he-rausgefunden hat, sollte sich Hilfe holen“, emp-fiehlt Rückert. Ein Therapeut kann helfen, die Innenwelt des Betroffenen wieder zu beleben und neue Perspektiven zu schaffen. Dann lohnt es sich auch wieder, morgens aufzustehen.

Romy Klinke //

Berlin universelles Studentenmagazin 3/2009

