

Rosaria Chirico / Beate Selders (Hg.) Bachelor statt Burnout



Vandenhoeck
& Ruprecht

UTB



UTB 3450

Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Böhlau Verlag · Köln · Weimar · Wien

Verlag Barbara Budrich · Opladen · Farmington Hills

facultas.wuv · Wien

Wilhelm Fink · München

A. Francke Verlag · Tübingen und Basel

Haupt Verlag · Bern · Stuttgart · Wien

Julius Klinkhardt Verlagsbuchhandlung · Bad Heilbrunn

Lucius & Lucius Verlagsgesellschaft · Stuttgart

Mohr Siebeck · Tübingen

Orell Füssli Verlag · Zürich

Ernst Reinhardt Verlag · München · Basel

Ferdinand Schöningh · Paderborn · München · Wien · Zürich

Eugen Ulmer Verlag · Stuttgart

UVK Verlagsgesellschaft · Konstanz

Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen

vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich

Bachelor statt Burnout

Entspannt studieren – Wie geht das?

Herausgegeben von
Rosaria Chirico und Beate Selders

Vandenhoeck & Ruprecht

Rosaria Chirico M. A. studierte Philosophie, Germanistik, Romanistik und Deutsch als Fremdsprache in Düsseldorf und Berlin. Sie war als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Berliner Humboldt-Universität tätig und entwickelte ein bewährtes Praxis-Modul für Bachelor-Studiengänge. Seit 2004 arbeitet sie als Trainerin und Beraterin. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind: Schreiben, Kreativität und berufliche Laufbahngestaltung. Sie engagiert sich für die Bildungsförderung von MigrantInnen. Homepage: www.schreib-los.de

Beate Selders studierte Soziologie, Psychologie und Politologie. Sie arbeitet als freie Journalistin und ist Dozentin für wissenschaftliches und berufliches Schreiben. Im Netzwerk »Studienqualität Brandenburg« qualifiziert sie zusammen mit Rosaria Chirico HochschuldozentInnen im Bereich Schreibdidaktik. Sie begleitet als Schreibberaterin durch Abschlussarbeiten und veranstaltet Workshops zum Umgang mit Zeitproblemen. Homepage: www.schreib-los.de

Mit 3 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2010 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen/
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Oakville, CT, U. S. A.
www.v-r.de
ISBN 978-3-8385-3450-3 (utb-e-book)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Lehr- und Unterrichtszwecke. – Printed in Germany.

Coverillustration: TOBIAS (Raphael Bräsecke), Will/Schweiz
Umschlaggestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart
Satz: ☉ Hubert & Co, Göttingen
Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Ulm

ISBN 978-3-8252-3450-8 (UTB-Bestellnummer)

Inhalt

Einleitung	7
I Der Bachelor	11
<i>Rosaria Chirico / Andreas Kahler</i>	
I.1 Studium Bolognese – Zur Halbzeit im Bologna-Prozess	11
I.2 Mitmachen, mitgestalten, mitmischen!	20
I.3 Mini-ABC der Bologna-Reform	23
I.4 Service-Teil	26
II Ohne Burnout	27
<i>Rosaria Chirico / Julia Košinár / Daniela Liebscher / Ulrike Scheuermann / Beate Selders / Jana Zegehnagen</i>	
II.1 Entspannt studieren – Wie geht das?	27
II.2 Stress! – Mentale und körperbasierte Möglichkeiten der Selbstregulation	33
II.3 Projekte organisieren und Sprechstunden nutzen	46
II.4 Wenn das Zeitmanagement versagt	57
II.5 Das Wesentliche erkennen – Schreiben als Denk- und Selbstcoaching-Methode	69
II.6 Wenn die Uni fremdes Terrain ist – Studieren in der ersten Generation ...	77
II.7 Service-Teil	83
III Mittendrin	85
<i>Sven Arnold / Rosaria Chirico / Katrin Girgensohn / Ella Grieshammer / Franziska Liebetanz / Lorenz Matzat / Nora Peters / Beate Selders</i>	
III.1 Der Computer als Werkzeug	85

III.2	Erst mal googeln, dann mal scha'n? – Wissenschaftliche Recherche im Internet	93
III.3	Prüfungsvorbereitung mit System	101
III.4	Lernen in Gruppen	108
III.5	Peer-Feedback-Verfahren in Schreibgruppen	112
III.6	Hausarbeiten schreiben: Schritt für Schritt	120
III.7	Tipps gegen Schreibblockaden	130
III.8	Referate	133
III.9	Service-Teil	143
IV	Hinterher und Drumherum	145
	<i>Elke Bohmaker / Rosaria Chirico / Patricia Wohner</i>	
IV.1	Wie geht's weiter nach dem Bachelor?	145
IV.2	Berufsprofilung – Tipps aus der Laufbahnberatung	149
IV.3	Service-Teil	158
V	Literatur	160
VI	Stichwortverzeichnis	167
VII	Die Autorinnen und Autoren	173

Einleitung

Was Sie in diesem Buch finden und was Sie nicht finden

Studieren ist noch stressiger geworden als früher! Alles soll schneller gehen: Studieren, Praktika absolvieren, Zusatzqualifikationen erwerben und Auslandserfahrungen sammeln. Dieser Band verspricht keine Rezepte, mit denen Sie Ihr Studium noch effizienter und schneller absolvieren können. Wir möchten Sie vielmehr darin unterstützen, den Stress zu reduzieren, um im Studium mehr Raum für Neugierde, Kreativität und Lust am forschenden Denken zu schaffen!

Wie man dieses Buch lesen kann

»BA statt Burnout« besteht aus vier Kapiteln:

- im ersten Kapitel geht es um die Bologna-Reform mit ihren Schwächen, aber auch ihrem Potenzial und den Möglichkeiten der studentischen Mitbestimmung,
- im zweiten Kapitel stehen Stressprävention und Stressbewältigung im Mittelpunkt,
- im dritten Kapitel finden Sie Methoden und Tipps, die die Erfüllung der Studienanforderungen erleichtern
- und das vierte Kapitel widmet sich Fragen der beruflichen Orientierung und Laufbahngestaltung.

Fünfzehn AutorInnen schreiben aus ihrer Erfahrung als DozentInnen oder Coaches heraus und stellen bewährte Methoden, Tipps und konkrete Übungen vor. Alle Beiträge stehen für sich und können einzeln gelesen werden. Querverweise zeigen, in welchen anderen Beiträgen Aspekte vertieft werden. Wichtige Adressen, Literaturempfehlungen und Links finden Sie in den Serviceteilen. Alle Checklisten aus diesem Buch und zusätzliche Materialien finden Sie als Dateien zum Download unter www.utb-mehr-wissen.de.

Der Bachelor

Im ersten Kapitel *Der Bachelor* geht es um den aktuellen Stand der Bologna-Reform in Deutschland. Wir fassen die empfundenen Mängel der Reform zusammen, zeigen aber auch positive Tendenzen und Vorschläge, die im Zuge des Bildungsstreiks 2009 formuliert wurden. Uns interessiert die Frage, auf welche Art und Weise StudentIn-

nen Impulse für Veränderungen – im Großen wie im Kleinen – einbringen können. Deshalb stellen wir Ihnen erfolgreiche Reform-Projekte und Möglichkeiten der Mitgestaltung vor.

Ohne Burnout

Das zweite Kapitel widmet sich dem Thema *Stress im Bachelor-Studium*. StudentInnen, MentorInnen und StudienberaterInnen beantworten die Frage, warum das Bachelor-Studium oft als atemloses Turbo-Studium durchgezogen wird und zeigen, dass es nicht so sein muss. Aus Gesprächen mit ihnen haben wir fünf Irrtümer herauskristallisiert, die unter Studierenden weit verbreitet sind und die es aufzulösen gilt.

Im Anschluss erfahren Sie Wesentliches über die Beziehung zwischen persönlicher Einstellung und dem Erleben von Stress. Sie lernen eine Reihe von mentalen und körperlichen Stressbewältigungsstrategien kennen, die Sie sofort anwenden können.

Wir stellen Ihnen einen Projektfahrplan und andere Planungsinstrumente vor und zeigen, wie Sie konzentriert und motiviert arbeiten können, auch wenn Sie Probleme mit Zeitmanagement und Selbstdisziplin haben. Außerdem geht es im zweiten Kapitel um die Kommunikation in Sprechstunden und die Frage: Was können Sie tun, um sich mit DozentInnen gut zu verständigen und klare Absprachen zu treffen?

Sie lernen Schreibmethoden als Denk- und Reflexionshilfen kennen, mit denen Sie schnell aufs Wesentliche kommen und Probleme lösen können.

Am Ende des Kapitels sprechen wir speziell die Gruppe der Nicht-Akademikerkinder an und geben Hinweise und Anregungen, die das Ankommen in der Hochschule erleichtern.

Mittendrin

Verschiedene Studien belegen, dass die klassischen Kernaufgaben des wissenschaftlichen Arbeitens – Prüfungen vorbereiten, Referate halten, wissenschaftliche Texte schreiben, recherchieren und lesen – StudentInnen die größten Stressprobleme bereiten. Deshalb erhalten Sie im dritten Kapitel dazu viele Anregungen und Hinweise.

Zunächst geht es darum, wie Sie Ihren Computer als Werkzeug effektiv einsetzen und im Internet wissenschaftlich recherchieren können. Dann geht es um die systematische Vorbereitung von Prüfungen, denn auch das Lernen will gelernt sein.

Wir möchten Sie außerdem dazu einladen, die Vorteile des Lernens und Schreibens in der Gruppe zu nutzen und sich gegenseitig Feedback zu geben.

Anschließend geht es um das Verfassen wissenschaftlicher Texte. Wir stellen Ihnen das Fünf-Stufen-Modell des Schreibprozesses vor: eine Methode, mit der Sie

Schreibprojekte in Teilschritte gliedern und systematisch angehen können und wir zeigen, wie Sie sich bei Schreibblockaden helfen können.

Das Reden und Präsentieren vor Publikum fällt vielen Studierenden schwer. Sie erfahren im letzten Beitrag, welche Schritte zum Vorbereiten eines Referats gehören und wie Sie die verschiedenen Herausforderungen des Präsentierens gleichzeitig meistern können.

Hinterher und Drumherum

Im letzten Kapitel beschäftigen wir uns mit der Zeit nach dem Studium und der Frage, wie man das »Hinterher« schon vor und während des Studiums – also »Drumherum« -gestalten kann.

Wir reflektieren Vor- und Nachteile eines Berufseinstiegs nach dem Bachelorstudium und zeigen, dass sich das Zusammenspiel von Hochschule und Arbeitsmarkt in einem Veränderungsprozess befindet. Die Rolle des informellen Lernens – des Lernens außerhalb der Hochschule – rückt für die berufliche Entwicklung immer mehr in den Vordergrund. Sie lernen Methoden kennen, mit denen Sie Ihre Ziele und Stärken herausarbeiten können. Sie erfahren auch, warum die Attraktivität auf dem Arbeitsmarkt nicht nur von guten Noten abhängt.

Ein Studium ist mehr als eine Berufsqualifizierung

Neben dem unmittelbar praktischen Nutzen dieses Buches durch zahlreiche Übungen, Checklisten und Anregungen wünschen wir uns, dass Sie sich nach der Lektüre erleichtert und gestärkt fühlen.

Wenn man Stress hat, ist es wichtig, Pausen einzulegen. Nur so kann man wieder auftanken und überprüfen, ob man noch auf dem richtigen Weg ist. Warten Sie nicht, bis die äußeren Bedingungen für eine Pause günstig sind. Warten Sie nicht, bis alles erreicht ist: der gute Studienabschluss, der sichere Job, das sichere Einkommen. Ihr Leben findet jetzt statt. Vergessen Sie nicht, es zu genießen!

Dankeswort

Die Herausgeberinnen danken für die vielen Anregungen und angenehmen Gespräche:

Conny Bredereck (Mentorin an der Alice-Salomon-Hochschule Berlin, HiASH-Projekt), Claudia Cifire (Studienberaterin an der Technischen Universität Berlin), Florian Kaiser (Vorstandsmitglied des fzs, freier Zusammenschluss der studentinnenschaften e.V.), Vivien Salome Hinz und den anderen Mitgliedern des Berliner Stammtisches von ArbeiterKind.de, Dr. Fred Mengerling (Leiter des Bereichs »Be-

treuung für internationale Studierende« an der TU Berlin), Gabriele Tellenbach (Referentin der Abteilung Studienförderung der Heinrich-Böll-Stiftung), Katja Urbatsch (Gründerin der Initiative ArbeiterKind.de) und Dipl.-Psychologe Holger Walther (Psychologische Beratung an der HU Berlin).

Danke auch an all unsere KursteilnehmerInnen (StudentInnen und Lehrende), die auf unseren Fragebogen *Lust und Frust am Bachelor* geantwortet haben.

Berlin, im Juli 2010

Rosaria Chirico / Beate Selders

I Der Bachelor

<i>Andreas Kahler</i> , Studium Bolognese – Zur Halbzeit im Bologna-Prozess	11
<i>Rosaria Chirico</i> , Mitmachen, mitgestalten, mitmischen!	20
<i>Rosaria Chirico</i> , Mini-ABC der Bologna-Reform	23

I.1 Studium Bolognese – Zur Halbzeit im Bologna-Prozess

Ausgepiffen, ausgebuht, aber nicht abgepiffen, geht die Studienreform von Bachelor & Master sowie der ganze Bologna-Prozess in die zweite Halbzeit: Zwar hatten die versammelten BildungsministerInnen 1999 in Bologna vereinbart, den »Europäischen Hochschulraum« – samt Bachelor und Master – bis 2010 Wirklichkeit werden zu lassen, doch mussten sie einsehen, dass er ein weiteres Jahrzehnt zur Verwirklichung benötigt (»Budapest-Vienna Declaration on the European Higher Education Area« vom 12.03.2010). Die neue Zielgerade für die Bachelor-Reform-Reformen heißt: 2020.

Der Bildungsstreik 2009

Sie gingen in über 70 Städten auf die Straße, belagerten den Landtag von Rheinland-Pfalz, besetzten Bahngleise und in Hamburg zeitweise auch einen Fernsehsender: »Geld für Bildung statt für Banken« lautete das Motto der rund 200.000 SchülerInnen und StudentInnen, die im Juni 2009 dem Aufruf der »Projektgruppe Bildungsstreik« folgten. In Anspielung auf die historisch beispiellose Finanzhilfe in Milliardenhöhe, welche die deutsche Bundesregierung den Kreditinstituten in Folge der Weltfinanzkrise gewährte, wandten sich die Demonstrierenden gegen die chronische Unterfinanzierung von Schulen und Hochschulen in Deutschland: »Wir zahlen nicht für eure Krise!«

Die Proteste richteten sich genauso gegen Studiengebühren, Schulzeitverkürzung und nicht zuletzt die Schwächen der Bachelorstudiengänge, auch »Studium Bolognese« genannt. Mit diesem Ausdruck, der es 2009 immerhin auf Rang 8 der »Wörter des Jahres« schaffte, sollte auf die Missstände aufmerksam gemacht werden, denen StudentInnen an deutschen Universitäten durch die Umstellung auf Bachelor- und Masterstudiengänge ausgesetzt sind. Die Kritik machte sich an den Studienbedingungen fest:

- Unklarheiten während und nach der Umstellung
- Stress und Leistungsdruck