

IMPRESSUM

Autor: HR Dr. Rudolf Pichler

Leiter der Psychologischen Studentenberatung Graz

Herausgeber und Medieninhaber: Bundesministerium für Unterricht,
Kunst und Kultur, Abt. V/4, Schulpsychologie-Bildungsberatung

Gestaltung: Carola Holland

ISBN 3-85031-050-7

VORWORT

Es gibt viele Fragen, die junge Menschen vor der Entscheidung für ein Studium, aber auch nach der getroffenen Studienwahl bewegen: Kann ich auch ohne Matura studieren? Wie ist das mit dem Studieren im Ausland? Wie lange dauert ein Studium durchschnittlich? Welche Zulassungsvoraussetzungen gibt es? Solche und andere Orientierungs- Fragen – insgesamt 80! – werden in diesem Buch auf eine sehr verständliche und verständnisvolle Art aufgegriffen und mit Praxisbezug beantwortet. Der philosophisch anmutende Titel „Sein und Werden“ hat seine Berechtigung: Wir bewegen uns dauernd zwischen den Spannungspolen Sein und Werden, zwischen dem Erreichten und dem Neuerwerb von Kenntnissen und Fähigkeiten, zwischen Stabilisierung und Veränderung! Es braucht eine richtige Orientierung, Mut und Durchhaltekraft, um diese „Schwingungen“ bestmöglich zu gestalten.

Ich habe diese Broschüre angeregt, damit sie beim richtigen Studienstart hilft, aber auch Mut macht zum Durchhalten oder gegebenenfalls zum sinnvollen Laufbahn-Wechsel!

Das Autoren/Autorinnenteam – federführend der Leiter der Psychologischen Studierendenberatungsstelle Graz, Hofrat Dr. Rudolf Pichler, hat diese Anregung mit großem Expertenwissen und viel Engagement aufgegriffen!

Wien, 29. Oktober 2007

MinRat Mag.DDr.Franz Sedlak

1) Wie geht die Zulassung zum Studium vor sich, wie belege ich eine Studienrichtung und was brauche ich dafür?

Die erste Einschreibung an einer Universität wird Zulassung (früher: „Immatrikulation“) genannt. Wer den Abschluss eines ordentlichen Studiums anstrebt, muss sich um die Zulassung als ordentliche/r Studierende/r bei der für das gewählte Studium zuständigen Universität bewerben. Dort erhält man auch die entsprechenden Formulare. Mitzubringen sind (alle Dokumente im Original oder in beglaubigter Abschrift):

- Maturazeugnis oder analoges Dokument (an Universitäten der Künste nur, wenn gefordert)
- Reisepass oder Staatsbürgerschaftsnachweis in Verbindung mit amtlichem Lichtbildausweis
- Erforderlichenfalls Nachweis einer besonderen Eignung (z.B. Zulassungsprüfung an Kunstuniversität)
- Gegebenenfalls Abgangsbescheinigung der zuletzt besuchten Universität
- Zulassungsantrag und ausgefüllter Ausweis für Studierende mit 2 Lichtbildern

An vielen Universitäten ist es möglich, eine online Voranmeldung vorzunehmen..

Die Einzahlung des Studienbeitrages (beinhaltet auch die Gebühr für die Pflichtmitgliedschaft bei der Österreichischen Hochschülerschaft) ist Voraussetzung für das Zustandekommen der Zulassung.

s.a.: die Homepage der gewünschten Universität bzw. Fachhochschule (u.a. erreichbar über www.studentenberatung.at → Linkverzeichnis → Universitäten (bzw. Fachhochschulen)

s.a.: www.bmwf.gv.at → Wissenschaft → National → Studieren in Österreich

2) Kann ich auch ohne Matura studieren?

Die Matura kann durch eine Studienberechtigungsprüfung ersetzt werden. (Für bestimmte Studien an Kunstuniversitäten ist die Matura nicht erforderlich.)

Nähere Informationen und Zulassungsformulare erhält man bei der Studien- und Prüfungsabteilung der jeweiligen Universität.

Weitere Informationen: www.studentenberatung.at → Linkverzeichnis →
→ Schnellsuche: Studienberechtigungsprüfung

Zusatzanmerkung: Prinzipiell kann man mit allen Formen der Matura (= Reifeprüfung), also auch mit der Berufsreifeprüfung studieren.

3) Kann ich einige Semester im Ausland studieren?

Ja. Bei einigen Studienrichtungen (z.B. mit internationalem Schwerpunkt) sind Auslandssemester sogar zwingend vorgeschrieben. Für ein Studium im Ausland gibt es verschiedene Programme bzw. Stipendien (z.B. Erasmus).

Auslandssemester sollte man rechtzeitig planen und sich im Vorhinein absichern, dass diese dann auch angerechnet werden (eventuell einen Vorbescheid bei der Studienkommission einholen).

Nähere Informationen erteilen der ÖAD (österreichischer Austauschdienst: www.oead.ac.at) und die Auslandsabteilungen der Universitäten.

Viele Links unter www.studentenberatung.at → Linkverzeichnis →
→ Schnellsuche: Ausland

4) Was ist eine Semesterwochenstunde?

Eine Semesterwochenstunde (SWS oder WS) ist eine Einheit, die den „Wert“ einer Lehrveranstaltung angibt. Eine Semesterwochenstundestunde entspricht dabei einer „Unterrichtsstunde“ (à 45 Minuten) in jeder der 15 Wochen eines Semesters.

Zur Erläuterung ein konkretes Beispiel: Hat jemand ein Semester lang jeden Montag Nachmittag von 14.00 – 15.30 eine Vorlesung (2stündig, weil 2 mal 45 Minuten) besucht und die dazugehörige Prüfung positiv abgelegt, bekommt er/sie dafür ein Zeugnis über 2 Semesterwochenstunden.

5) Was habe ich von meinem Studium, wenn ich es vorzeitig abbreche?

Ob ein Teilstudium beruflich verwertbar ist, differiert je nach Studienrichtung, Berufswunsch und Zeitpunkt des Abbruches. Einem Abbruch in den ersten Semestern kommt oft eine Klärungsfunktion zu. StudienabbrecherInnen, die auf Basis dieser Erfahrung ihre eigenen Interessen und Fähigkeiten besser kennen gelernt haben und den Einstieg in die Berufswelt geschickt vorbereiten, können durchaus gute Chancen haben.

Eventuell können auch manche Lehrveranstaltungszeugnisse bei anderen Ausbildungen angerechnet werden (z.B. anderen Studienrichtungen, Fachhochschulen, Akademien, Lehrgängen)

6) Ich möchte an eine andere Universität wechseln. Geht das?

Ja. Für das Wechseln ist eine Abgangsbestätigung der vorher besuchten Universität nötig. Bereits absolvierte, durch Zeugnisse belegte Lehrveranstaltungen müssen zur Anrechnung dem zuständigen Organ (Studienkommission, Curricula-Kommission, Studienprogrammleitung u.ä.) der neuen Universität vorgelegt werden. Es ist zu beachten, dass die Schwerpunkte bei derselben Studienrichtung, an unterschiedlichen Universitäten verschieden sein können. Es gibt nicht überall exakt dasselbe Lehrveranstaltungsangebot.

7) Ich möchte mein Studium unterbrechen. Was muss ich beachten.?

Bis zur Wiederaufnahme des Studiums kann ein neuer Studienplan eingeführt worden sein, was eine Änderung der vorgeschriebenen Pflichtlehrveranstaltungen bedeuten kann. Wird das Studium einfach unterbrochen (durch Austritt und späteren Wiedereintritt) unterliegt man dann automatisch dem neuen Studienplan, der eventuell andere zu absolvierende Pflichtfächer vorschreibt, die dann nachgemacht werden müssen, während bereits absolvierte Prüfungen vielleicht als „nicht mehr notwendig“ verfallen.

Es gibt die Möglichkeit einer Beurlaubung für maximal 2 Semester pro Anlassfall, was den Vorteil bietet, dass man im alten Studienplan bleibt. Bei Wiederaufnahme hat man eine begrenzte Zeit zur Verfügung, um nach den Vorgaben des alten Studienplanes sein Studium abzuschließen. Als Anlassfälle gelten z.B. Schwangerschaft, Kinderbetreuung und Präsenz-/Zivildienst.

Genauere Informationen erteilt die Studien- und Prüfungsabteilung der jeweiligen Universität. Im Falle einer Beurlaubung muss man zwar keine Studiengebühren bezahlen, wohl aber den ÖH-Beitrag.

8) Ich muss neben dem Studium arbeiten. Wer weiß etwas über Jobs?

Arbeitsmarktservice, Österreichische Hochschülerschaft (ÖH), Zeitungen (Job-Beilagen), Internet-Portale, einige davon finden sich im Link der Studentenberatung.

Achtung: Wenn man Familienbeihilfe bzw. Studienbeihilfe bezieht, dürfen bestimmte Einkommensgrenzen nicht überschritten werden. Bei der Jahresverdienstsumme zählen nun auch die Sommermonate mit.

s.a. Broschüre der ÖH: „Studieren und arbeiten“ bzw. www.oeh.ac.at

s.a. www.studentenberatung.at → Linkverzeichnis → E) Berufsmöglichkeiten

www.jobwohnen.at → Jobs

9) Gibt es an der Universität Vorbereitungen für den Berufseinstieg?

An einzelnen Universitäten sind Einrichtungen zur Unterstützung des Berufseinstiegs geschaffen worden, z. B. das „Career Center“ an der Universität Wien, das „Zentrum für Berufsplanung“ an der Wirtschaftsuniversität Wien oder das „Career Center“ an der Universität Graz. Mancherorts werden auch Seminare angeboten, die den Berufseinstieg erleichtern können (z.B. Bewerbungstrainings, Karriere-Coaching, Assessment-Center, Kommunikationstraining etc.). Mitunter unterstützen Alumni-Vereinigungen (Alumni = AbsolventInnen) beim Berufseinstieg.

10) Wie finde ich Stellenangebote?

Konkrete weiterführende Links dazu finden sich unter www.studentenberatung.at → Linkverzeichnis → E) Berufsmöglichkeiten

Bei den Einrichtungen der Österreichischen Hochschülerschaft gibt es Anschlagtafeln, die über Nebenjobs, Praktika und dgl. Informieren.

11) Wie lange ist eine Einschreibung möglich?

Die erste Einschreibung an einer Universität, bei der man sich um die Aufnahme bewirbt, wird Zulassung genannt (s.a. Antwort 1). Wenn man dann bereits zugelassen ist, erfolgt die „Meldung der Fortsetzung“ (früher: „Inskription“) durch Einzahlung des Studienbeitrags für das jeweilige Semester.

Für beide gelten die Zulassungsfristen, diese erfährt man bei der jeweiligen Universität oder unter www.bmwf.gv.at → Wissenschaft → National → Studieren in Österreich

Es gibt eine allgemeine Zulassungsfrist (meist bis ein Monat nach Semesterbeginn) und eine Nachfrist (meist einen weiteren Monat). Wer innerhalb der Nachfrist inskribiert, hat einen zehnpromtigen Aufschlag bei der Studiengebühr zu entrichten.

12) Benötige ich Vorkenntnisse?

Es hängt von der Studienrichtung ab,

- ob bzw. welche Kenntnisse nötig sind (z.B. Latein, Biologie, Darstellende Geometrie),
- ob man sie bereits vor dem Studium nachweisen muss oder etwa bis zur ersten Diplomprüfung nachbringen kann.

Für Studierende, die diese Kenntnisse nicht mitbringen, werden meist Kurse angeboten.

Genauere Informationen erteilt die Studien- und Prüfungsabteilung der jeweiligen Universität.

13) An wen wende ich mich bei Fragen zur Einschreibung?

Für Fragen der Zulassung ist die Studien- und Prüfungsabteilung der gewünschten Universität zuständig (s.a. Antwort 1).

Es ist ratsam, dies rechtzeitig zu tun und etwa zwei Wochen für die eigene Orientierung und die Erledigung aller Formalitäten einzuplanen.

14) Welche Vorlesungen werden mir bei einem Fachwechsel angerechnet?

Bei einem Studienrichtungswechsel kann nur im Einzelfall geklärt werden, welche Zeugnisse aus der früheren Studienrichtung für die neu gewählte Studienrichtung anerkannt werden.

Der/die Vorsitzende des zuständigen Organs (Studienkommission, Curricula-Kommission, Studienprogrammleitung u.ä.) der neu gewählten Richtung entscheidet über die Anrechnung und ist daher AnsprechpartnerIn für konkrete Fragen.

15) Wo bekomme ich Auskünfte über die Berufschancen für ein bestimmtes Studium?

Wer sich über die spezifische Arbeitsmarktsituation informieren will, kann dies beispielsweise beim BIZ (Berufsinformationszentrum) des AMS (Arbeitsmarktservice) tun. Adressen dazu unter www.ams.or.at. Dabei ist zu beachten, dass es immer nur Informationen über die momentane oder bisherige Situation am Arbeitsmarkt gibt. Für die Zukunft können nur kurzfristige Prognosen erstellt werden, langfristige Prognosen sind unsicher.

Weiterführende Informationen im Internet: www.studentenberatung.at → Linkverzeichnis → Berufsmöglichkeiten

16) Wie lange dauert ein Studium durchschnittlich?

Das hängt von der Studienrichtung ab. Für die meisten Diplomstudien (Abschluss als Magister/Magistra oder Dipl.Ing.) beträgt die gesetzlich vorgeschriebene Studiendauer zwischen 8 und 10 Semestern. Die tatsächliche durchschnittliche Studiendauer variiert dabei von 11,5 (Angewandte Betriebswirtschaft) bis 19,5 (Kunststofftechnik). Im allgemeinen muss man zur Mindeststudiendauer zwei bis vier Semester dazurechnen, das bedeutet dass die meisten Studienrichtungen in 5 bis 7 Jahre in Anspruch nehmen.

17) Wieviel Prozent der Studierenden steigen schon nach dem 1. oder 2. Semester aus?

An den österreichischen Universitäten liegt die durchschnittliche Drop-out-Rate bei rund 50 %, d.h. nur etwa die Hälfte der StudienanfängerInnen schließt ihre akademische Ausbildung auch ab. Der überwiegende Teil der Studienabbrüche, nämlich 84 % erfolgt relativ früh, und zwar im ersten Studienjahr (45 %) oder danach bis zum Ende des ersten Studienabschnittes (weitere 39 %).

(vgl. Kolland, F.: Studienabbruch: Zwischen Kontinuität und Krise. Eine empirische Untersuchung an Österreichs Universitäten. Wien: Braumüller 2002)

18) Welche Zulassungsvoraussetzungen gibt es?

Im wesentlichen sind dies die Matura (s. Frage 1), die Studienberechtigungsprüfung oder Berufsreifeprüfung (s. Frage 2). Für einige Studienrichtungen sind Zusatz- und Ergänzungsprüfungen vorgeschrieben (s. Frage 12).

Studienwerber/innen aus dem nicht deutschsprachigen Ausland müssen auch über entsprechende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen (nachzuweisen durch Zeugnisse, Zertifikate oder Absolvierung einer Feststellungsprüfung).

19) Gibt es die Möglichkeit, in eine Vorlesung hineinzuschnuppern?

Ja, Vorlesungen werden öffentlich gehalten, es gibt daher weder Anwesenheitspflicht noch Kontrolle, wer daran teilnimmt. Deshalb eignen sich Vorlesungen sehr gut dazu, um sich einen ersten Eindruck von den Inhalten eines Studiums zu verschaffen.

20) Worin liegen die Vorteile eines FH-Studiums?

Die Vorteile liegen in einer begrenzten Studierendenzahl und einer klar vorgegebenen Studiendauer. Dadurch ist eine bessere Betreuung der Studierenden möglich sowie eine genaue Kalkulation der Studiendauer. Weiters ist ein FH-Studium durch hohen Berufs- und Praxisbezug gekennzeichnet.

21) Soll ich mich für ein Diplom-, Bachelor oder Master-Studium entscheiden?

Die Bezeichnungen Bachelor und Master gibt es im österreichischen Bildungssystem nicht. Dafür gibt es - relativ neu in Österreich - nun Bakkalaureats-Studien (6-8 Semester) und daran anschließende Magister-Studien (2-4 Semester), die in Anlehnung an die englischen Bezeichnungen und an englischsprachige Universitätssysteme entstanden sind.

Andere Studien sind weiterhin als Diplomstudien organisiert.

Welches System für eine gewünschte Studienrichtung an einer bestimmten Universität gilt (bzw. welcher Titel mit Absolvierung dieser Studienrichtung erhalten wird), ist aus dem aktuellen Curriculum (Studienplan) zu erfahren.

22) Ich muss zum Wehr-/Zivildienst. Soll bzw. kann ich trotzdem inskribieren?

Natürlich ist eine „Meldung der Fortsetzung“ (früher: „Inskription“) prinzipiell immer möglich, wenn die Voraussetzungen erfüllt sind. Hier gilt es vielmehr abzuklären, ob Dienstplan bzw. Anwesenheitspflichten beim Heer / Zivildienst einen Besuch der Lehrveranstaltungen in einem ausreichenden und befriedigenden Ausmaß zulassen. Zum Thema Beurlaubung s. Antwort 7.

23) Kann man auch im Sommersemester mit dem Studium beginnen? Gibt es dadurch Nachteile?

Grundsätzlich ist das Angebot Lehrveranstaltungen darauf zugeschnitten, dass die meisten StudentInnen im Wintersemester ihr Studium beginnen. Bei einzelnen Studienrichtungen ist anderes gar nicht möglich (z.B. Fachhochschulen, Kunstuniversitäten, Medizin in Wien).

Bei der jeweiligen Studienrichtungsververtretung (ÖH) sind genauere Informationen zu erhalten, in welchen Fächern ein Studienbeginn im Sommersemester („schiefsemestriger Einstieg“) möglich oder sinnvoll ist.

24) Was ist ein Studienplan?

Studienpläne („Curricula“) enthalten Aussagen über Dauer, Inhalt und Struktur von Studien und werden durch die jeweilige Universität für jede einzelne Studienrichtung festgelegt. Studienplan und Vorlesungsverzeichnis sind die wichtigsten Planungsgrundlagen für die Gestaltung des eigenen Studiums.

25) Was heißt SWS?

Semesterwochenstunden (s. Frage 4)

26) Was bedeutet c.t / s.t?

Mit s.t. („sine tempore“) ist gemeint, dass die Lehrveranstaltung pünktlich“ beginnt, c.t. („cum tempore“) bedeutet, der Beginn der Lehrveranstaltung ist um die berühmte „akademische Viertelstunde“ verzögert (also 14 Uhr c.t. bedeutet 14.15 Uhr).

27) Was ist ein kommentiertes Vorlesungsverzeichnis? (KoVo)

Das ist eine sehr empfehlenswerte Broschüre (die es leider nicht in jeder Studienrichtung gibt) des aktuellen Semesters, in der die einzelnen Lehrveranstaltungen einer Studienrichtungen inhaltlich und oft mit Rahmenbedingungen beschrieben sind. Mit einem kommentierten Vorlesungsverzeichnis kann man sich genauere Vorstellungen davon machen, was in dieser Studienrichtung gelehrt wird. Oft sind weitere Angaben zu Teilnahmevoraussetzungen, Prüfungsmodalitäten, Literatur und Studienplan enthalten. Bei der Studienrichtungsververtretung (ÖH) bzw. am Institut ist zu erfahren, ob es zu einer bestimmten Studienrichtung ein aktuelles, kommentiertes Vorlesungsverzeichnis gibt, manchmal ist es auch im Internet abrufbar.

28) Was ist der Unterschied zwischen Vorlesungen, Übungen, Proseminaren und Seminaren?

Vorlesungen finden meist in großen Hörsälen statt, sind öffentlich zugänglich und es gibt keine Beschränkung der Hörerzahl oder Kontrolle der Anwesenheit. Vorlesung bedeutet meist einen monologen Vortrag ohne Beteiligung der ZuhörerInnen. Übungen, Proseminare und Seminare sind meist mit bestimmten Zulassungsvoraussetzungen verbunden. Sie finden in kleinerem Rahmen statt, in welchem bestimmte Thematiken unter Mitarbeit der TeilnehmerInnen erarbeitet und vertieft werden. Während über die in den Vorlesungen vermittelten Inhalte jeweils eine globale Prüfung abgelegt werden muss, sind Übungen, Proseminare und Seminare Lehrveranstaltungen mit „prüfungsimmanentem“ Charakter, d.h. das Wissen kann ständig überprüft werden.

Übungen dienen praxisbezogen zur Lösung konkreter Aufgaben. Es besteht prinzipiell Anwesenheitspflicht, man darf nicht öfter als zweimal fehlen.

Proseminare führen in die Fachliteratur und die Grundkenntnisse wissenschaftlichen Arbeitens ein. Es sind Referate zu halten bzw. schriftliche Arbeiten zu verfassen.

Seminare dienen der wissenschaftlichen Diskussion, dazu ist gründliche Vorbereitung erforderlich. Die TeilnehmerInnen haben mündliche und schriftliche Beiträge zu erbringen.

29) Was sind Module?

„Module“ sind „vorgefertigte Bauteile“. Im universitären Bereich sind damit z.B. vorgegebene Gruppen von Fächern bzw. thematische Schwerpunkte gemeint, zwischen denen man wählen kann (Achtung, manchmal sind Vorkenntnisse verlangt!). Solche Module umfassen oft 12 Semesterwochenstunden und haben speziell bei der Belegung von Wahlfächern im Rahmen eines Diplomstudiums große Bedeutung (z.B. sind oft vier solcher Module im Gesamtausmaß von 48 Semesterwochenstunden zusätzlich zu 72 Semesterwochenstunden in Pflichtfächern zu absolvieren). Wird der Begriff „Module“ in einer Studienrichtung

verwendet, sollte man sich am besten bei der ÖH informieren, was er dabei genau bedeutet, weil es Unterschiede zwischen verschiedenen Universitäten bzw. Studienrichtungen gibt.

30) Gibt es eine Lektüreliste für Studien?

Informationen über die Fachliteratur einer bestimmten Studienrichtung liefert die jeweilige Institutsbibliothek, über die Pflichtlektüre einzelner Lehrveranstaltungen der/die Vortragende.

31) Wie erfahre ich, welche Anforderungen ich in dem gewählten Seminar erfüllen muss?

SeminarleiterInnen geben beim ersten Termin des Seminars bzw. in einer Vorbesprechung bekannt, welche Anforderungen man erfüllen muss, um über das gewählte Seminar ein positives Zeugnis zu bekommen. Diese können z. B. darin bestehen, ein Referat zu halten oder eine Seminararbeit mit einem bestimmten Umfang zu schreiben.

32) Wie oft darf man bei einer Veranstaltung fehlen?

Bei Vorlesungen gibt es keine Anwesenheitspflicht.

Bei anderen Formen von Lehrveranstaltungen gibt üblicherweise der / die LeiterIn der Veranstaltung bekannt, wie viele Abwesenheiten toleriert werden, oft gilt 2mal im Semester.

33) Gibt es Richtlinien für die Anfertigung eines Referates?

Die Richtlinien sind bei den jeweiligen LehrveranstaltungsleiterInnen zu erfragen, generell gültige Richtlinien gibt es nicht. Tipps und Anregungen für Referate sind beispielsweise auf der Homepage der psychologischen Studentenberatung zu finden:

www.studentenberatung.at → Studienbewältigung → Referate halten.

34) Was muss man bei der Verwendung von Internettexten beachten?

Ein sorgfältiger Umgang mit Quellen aus den neuen Medien ist ebenso wichtig wie beim wissenschaftlichen Arbeiten mit herkömmlichen Methoden.

s.a. www.studentenberatung.at → Linkverzeichnis → H) Spezialthemen → Anwendung zum Arbeiten mit dem www

35) Gibt es Ratschläge zum wissenschaftlichen Arbeiten?

Das Erlernen des wissenschaftlichen Arbeitens ist Kernaufgabe der universitären Ausbildung. Beginnend mit den Anfängerlehrveranstaltungen wird man vor allem in den Proseminaren mit den Kriterien des wissenschaftlichen Arbeitens umfassend vertraut gemacht.

36) Welche Abschlüsse gibt es an der Universität?

Ein Diplomstudium wird mit dem Titel „Mag.“ (Magistra/Magister) oder mit dem Titel „Dipl. Ing.“(DiplomingenieurIn) abgeschlossen.

Wer nach dem Diplomstudium noch ein Doktorat erarbeitet, kann dadurch den Doktor-Titel „Dr.“ erwerben. Neu eingerichtet wurden an den Universitäten Bakkalaureatsstudien, die mit dem Titel „Bakk.“ (Bakkalaurea, Bakkalaureus, er wird im Gegensatz zu den anderen akademischen Titeln dem Namen nachgestellt) abschließen. Daran anschließend kann man Magisterstudien absolvieren.

Alle diese Titel werden noch durch eine lateinische Abkürzung der Fachrichtung vervollständigt, z.B. „Mag. rer. nat“ für Naturwissenschaftler/innen, „Mag.art.“ für Mag. der Künste.

Welcher Titel bei Abschluss einer bestimmten Studienrichtung vergeben wird, ist im jeweiligen Curriculum (Studienplan) nachzulesen.

37) Ich habe gehört, dass es in manchen Ländern ein Teilzeitstudium geben soll. Was ist das?

Grundsätzlich ist ein Teilzeitstudium ein Studium, das nicht den überwiegenden Teil der zur Verfügung stehenden Zeit eines/einer Studierenden in Anspruch nimmt. Daraus ergibt sich, dass die Studiendauer länger ist als beim üblichen Studium.

Die häufigsten Gründe für ein Studium in Teilzeit sind Erwerbstätigkeit, Erziehung von Kindern, Versorgung pflegebedürftiger Angehöriger oder chronische Krankheiten und Behinderungen.

Weitere Informationen: www.fak-wi.hs-karlsruhe.de/teilzeitstudium

Eine generelle Regelung zu Teilzeitstudien gibt es für Österreichs Universitäten nicht. Wer neben einer Erwerbstätigkeit studieren möchte, kann jedoch ein Fernstudium in Betracht ziehen. In Österreich gibt es Studienzentren der Fernuniversität Hagen. Nähere Informationen erhält man am Fernstudienzentrum der Universität Linz (www.esc.ac.at).

Ob die Absolvierung eines Diplomstudiums an einer Universität neben einer Berufstätigkeit realistische Erfolgschancen hat, ist individuell abzuschätzen. Eventuell kann man an der jeweiligen Universität erfragen, ob es spezielle Angebote bzw. Erleichterungen für Berufstätige gibt (z.B. E-learning-Elemente).

38) Was sind außerordentliche Studierende?

„Außerordentliche Studierende“ (früher Gasthörer) sind an der Universität als solche inskribiert und dürfen Lehrveranstaltungen besuchen, wobei die Aufnahme nach Maßgabe der verfügbaren Plätze erfolgt. Bei Platzmangel sind zunächst die ordentlichen Studierenden zuzulassen.

Ebenfalls als außerordentliche Studierende sind auch jene Personen aufzunehmen, die ein im Ausland absolviertes Studium zunächst ergänzen müssen, damit ihr akademischer Studienabschluss einem fachlich gleichwertigen österreichischen Studienabschluss gleichgesetzt („nostrifiziert“) werden kann.

39) Ich habe ein Kind. Gibt es Betreuungseinrichtungen?

Adressen und Informationen gibt es bei der Österreichischen Hochschülerinnen- und Hochschülerschaft auf der Homepage www.oeh.at sowie in der Broschüre „Studieren mit Kind“.

Eine Plattform für Studierende mit Kind ist unter unikid@uibk.ac.at erreichbar. Dort kann man Informationen finden, Hilfe bekommen und sich austauschen.

40) Gibt es konkrete Hilfen bei besonderen Belastungen (z. B. durch körperliche Behinderung; bei finanziellen Problemen; wenn man aus dem Ausland kommt,...)?

Mit diesen Fragen wendet man sich an die Hochschülerschaft der jeweiligen Universität. Die einzelnen Referate z. B. Sozialreferat, AusländerInnenreferat, Behindertenreferat etc. stehen zur Verfügung.

41) Ich versage immer bei mündlichen Prüfungen – was könnte mir helfen?

Die Gründe, warum ich bei Prüfungen, mündlichen wie schriftlichen, durchfallen, versagen kann, sind vielfältig. Zum einen kann es einfach an mangelhafter Vorbereitung, an Verständnisschwierigkeiten oder fehlender Motivation liegen, zum anderen kann der Prüfungsmodus, die Art der Fragestellungen, das Verhalten des Prüfers u. ä. für mich ungewohnt, fremd sein.

Kann ich die ersten Bereiche ausschließen und betrifft mein Versagen tatsächlich nur mündliche Prüfungen, versuche ich mich am besten an bestandene Prüfungen aus meiner Vergangenheit zu erinnern. Wenn ich inzwischen ein Studium betreibe, muss ich ja, zumindest während meiner Schulzeit Prüfungen bestanden haben. Dieses „immer“ stimmt somit nicht und es wird sich um eine oder einige Prüfungen handeln.

Wenn ich in der letzten Zeit ein und dieselbe Prüfung nicht bestanden habe, könnte ich mir für die nahe Zukunft einen anderen Gegenstand vornehmen und nach entsprechender

Vorbereitung die Prüfung absolvieren. Eine bestandene Prüfung gibt mir Zuversicht und Motivation für die nächste.

Wenn es möglich ist, höre ich bei Prüfungen zu und versuche die gestellten Fragen für mich zu beantworten bzw. notiere mir meine Wissenslücken.

Eine gute Vorbereitung auf mündliche Prüfungen bietet die Prüfungssimulation. Ich brauche dazu einen/eine Lernpartner/in, am besten jemand, der dieselbe Prüfung vor sich hat. Ein Fragenkatalog oder eine Fragensammlung wären nützlich. Sollte dies nicht zur Verfügung stehen können Frage aus den vorhandenen Lernunterlagen zusammengestellt werden.

Wir beide „spielen“ die Prüfung. Einmal ist mein Lernpartner der Prüfer und ich der Kandidat ein anderes Mal umgekehrt. So profitieren wir beide davon. Die Zeit dieser Prüfung legen wir so fest, dass sie jener der Realsituation weitgehend entspricht. Im Zweifelsfalle nehme ich die längste zu erwartende Prüfungsdauer. In den meisten Fällen wird es sich um 20 bis 30 Minuten handeln.

Bin ich der „Prüfling“, stelle ich mir vor, ich befinde mich in dem Raum, in dem die Prüfung üblicherweise stattfindet und mir gegenüber sitzt der Prüfer, ich versuche ihn vor meinem „geistigen Auge“ zu sehen. Mein Lernpartner verhält sich so, wie es der Prüfer tun würde. Die mir gestellten Fragen beantworte ich nach bestem Wissen. Nach Beendigung diskutieren wir mein „Prüfungsergebnis“ und gehen daran eventuelle Schwachpunkte, Wissenslücken zu beseitigen. Nach einigen solcher Rollenspiele wird meine Sicherheit hinsichtlich meines Wissens und Prüfungsverhaltens immer größer, was natürlich auch hilft meine Nervosität in den Griff zu bekommen.

42) Ich möchte mein Studium ändern – was sollte ich grundsätzlich beachten?

Am wichtigsten ist es, zu überprüfen warum ich mein Studium aufgeben möchte.

Habe ich ein für mich unpassendes, meinen Interessen und Fähigkeiten nicht entsprechendes Fach gewählt? Wenn ja, sollte ich genau diese bei der Wahl eines anderen beachten. Wenn ich dabei unsicher bin, kann eine psychologische Eignungsuntersuchung mir Orientierungshilfe bieten.

Habe ich bei meinem bisherigen Studium zwar Interessen und Fähigkeiten berücksichtigt, aber dennoch keinen Erfolg gehabt? Es kann einfach an ungenügenden Lerntechniken, an schlechtem Selbstmanagement liegen. Eine Verbesserung dieser Fertigkeiten kann helfen wieder Erfolg und Freude an meinem Studium zu erleben.

Möchte ich mein Studium nur deshalb ändern, weil ich kürzlich eine wichtige Prüfung nicht geschafft habe? Um eine „Kurzschlusshandlung“ aus dieser Frustration zu vermeiden ist es sinnvoll, diese Prüfung, oder eine andere, „kleinere“ gut vorzubereiten und zu absolvieren um danach die endgültige Entscheidung zu fällen.

Habe ich mir unter Studieren überhaupt etwas anderes vorgestellt, weniger theoretisch, mehr praxisorientiert, weniger langwierig? In diesem Fall kann ich mir über alternative, mir eher liegende Ausbildungsmöglichkeiten Informationen einholen und etwas Geeignetes auswählen.

43) Ich darf bei der nächsten Prüfung nicht durchfallen, sonst ist alles aus. Was soll ich tun?

Wenn es sich dabei um die letzte Antrittsmöglichkeit, eine „kommissionelle Prüfung“ handelt und ich die Möglichkeit habe, eine andere Prüfung vor dieser zu absolvieren, ist es sinnvoll dies zu tun um wieder Sicherheit und Selbstvertrauen zu entwickeln.

Handelt es sich um meine letzte Prüfung überhaupt, ist es wichtig mich besonders sorgfältig darauf vorzubereiten. Ich suche mir einen/eine Lernpartner/in um gemeinsam Unklarheiten und Wissenslücken zu erkennen bzw. zu beseitigen und die Prüfung im Rollenspiel zu simulieren (siehe Frage 41). Auch schriftliche Prüfungen lassen sich auf diese Art üben. Ich lasse mir von meinem Lernpartner aus einer Fragensammlung oder aus den Lernunterlagen eine Prüfung zusammenstellen und bearbeite diese unter möglichst realitätsnahen Bedingungen, wie gleiche Prüfungsdauer, gleich viele Pausen und nur erlaubte Hilfsmittel. Danach korrigiert mein Partner meine Arbeit, oder wir machen das gemeinsam und

besprechen meine Fehler und Mängel. Damit wächst meine Zuversicht und meine Sicherheit und der Gedanke „sonst ist alles aus“ wird von selbst in den Hintergrund treten.

Für den bei guter Vorbereitung unwahrscheinlichen Fall, dass ich die Prüfung nicht bestehe, ist es sinnvoll, mir Alternativen vorzustellen. Kann ich mit dem bisher im Studium Absolvieren in ein ähnliches wechseln und mir dabei einiges anrechnen lassen?

Ist es möglich im selben Studium an eine andere Universität zu wechseln?

Kann ich das bisher Erlernte für eine andere Ausbildung verwenden?

44) Wie geht eine Psychotherapie vor sich. Was passiert da?

In einer Psychotherapie kann ich meine Sorgen, Ängste Schwierigkeiten, Zweifel, kurz alles, was „mir auf der Seele liegt“ vorbringen. Der Psychotherapeut/ die Psychotherapeutin ist für die Zeit unserer gemeinsamen Sitzung (50 bis 60 Minuten) ausschließlich für mich da. Er/sie begleitet mich auf dem Weg zu mir selbst und ich werde lernen mich besser zu verstehen und mich anzunehmen. Dazu kann es nötig sein, die eigene Vergangenheit, die Kindheit und die Jugendzeit, die eigene Sozialisation in Erinnerung zu rufen und „durchzuarbeiten“. Mit diesem Verständnis werde ich in die Lage versetzt „eingefahrene“ Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen, in Frage zu stellen und schrittweise zu verändern. Der/die Psychotherapeut/in gibt mir keine fertigen Patentrezepte vor, erteilt mir keine Anweisungen, bevormundet mich nicht, sondern hilft mir eigene Lösungsmöglichkeiten zu finden. Nach einer sehr einfachen Definition ist Psychotherapie Hilfe zur Selbsthilfe.

45) Ich möchte am liebsten alles hinschmeißen. Was kann die Psychologische Studentenberatung mir dagegen sagen?

Erlebe ich mich dabei, alles hinschmeißen zu wollen, bin ich emotional das kleine Kind, das ich einmal war. Ich war zum Beispiel dabei aus meinen Bausteinen einen Turm zu bauen, und immer wieder fiel dieser zusammen. Irgendwann war es dann zu viel und unter mehr oder minder lautem Schreien habe ich alles, nämlich die „bösen“ Bausteine hingeschmissen und mit Händen und Füßen umhergeschleudert. Und siehe da, immer wieder bei einem solchen Verhalten ist dann die Mutter, der Vater, die Großmutter usw. gekommen, hat tröstend mit mir gesprochen, mich durch Streicheln beruhigt, mir etwas zum Naschen gegeben und den Turm mit mir aufgebaut. Dies war jedenfalls *die* Lösung! Ich habe somit gelernt, wenn ich ein bestimmtes Ziel nicht erreichen kann, ich vor Ohnmacht, Verzweiflung, Wut und Traurigkeit nicht weiter weiß, dann schmeiße ich alles hin und warte auf Hilfe.

Bin ich nun als Erwachsener in einer solchen Gefühlslage, kann ich versuchen das Kind in mir zu sehen und ihm gewissermaßen „von außen“ zu Hilfe zu kommen. So könnte ich zum Beispiel sagen: „Ja, ja diese dummen Bausteine, die wollen wieder einmal nicht, aber schau, wir beide machen das jetzt gemeinsam, komm hilf mir!“ Auf diese Art kann der Erwachsene in mir konstruktive Problembewältigung erreichen.

46) Ich kann mich so schwer aufraffen, konzentriert zu lernen: Gibt es Tipps dafür?

Ich gestalte mir einen Arbeitsplatz so, dass er von sich aus zum Lernen anregt. Auf meinem Tisch befinden sich nur Gegenstände und Unterlagen, die ich zum Lernen brauche. In den Lernpausen verlasse ich diesen Platz.

Wenn ich mir geringere Lernmengen und damit kürzere Lerneinheiten

(z. B. statt einer Stunde lerne ich im Halbstundentakt) vornehme, ist das Ziel schneller und leichter zu erreichen. Am Ende einer Lerneinheit wiederhole ich kurz das Gelernte und verschaffe mir damit ein Erfolgserlebnis. Dadurch wird meine Lernmotivation von selbst immer besser und damit auch meine Konzentration.

Zwischen den Lerneinheiten mache ich bewusst Pausen, z. B. nach einer halben Stunde 10 Minuten Pause. Die Pausen sind für mich die „Belohnung“ für meine Arbeit und ich fülle sie mit angenehmer Beschäftigung z. B. Hinlegen und Dösen, Musik hören, Kaffee/Tee trinken, eine Kleinigkeit (z. B. Banane, Orange) essen, leichte Gymnastik u. ä.

Mit der Länge meiner Lerneinheiten und Pausen experimentiere ich bis ich die für mich passende gefunden habe.

Wenn ich während des Lernens merke, dass meine Gedanken abschweifen und ich am liebsten aufhören möchte, beschließe ich noch ein kleines Stück, ein zwei Sätze bis zum nächsten Absatz zu lernen. Danach, nach 2 bis 5 Minuten entscheide ich, ob ich aufhöre oder das geplante Pensum weiterlerne.

Ich rufe mir in Erinnerung, dass ich bei längeren Lernvorhaben zu Beginn immer wieder Konzentrationsschwierigkeiten hatte und dass diese sich nach einiger Zeit, nach zwei drei Tagen wie von selbst gelöst haben.

Habe ich an mir beobachtet, dass ich zu bestimmten Tageszeiten mit meiner Konzentration zu kämpfen habe (z. B. am frühen Nachmittag), organisiere ich meinen Tagesablauf so, dass ich zu diesen Zeiten anderes erledige und umgekehrt die Zeiten mit guter Leistungsfähigkeit nütze.

47) Mein Studium interessiert mich überhaupt nicht mehr, soll ich es beenden?

Ich überlege, ob dieses Desinteresse von Beginn an vorhanden war oder erst seit kürzerer Zeit.

War es von Anfang an da, habe ich wahrscheinlich eine unüberlegte Studienwahl getroffen.

Ist es erst kürzlich entstanden, überlege ich, ob eine nicht bestandene Prüfung oder ein mir nicht bewältigbar erscheinender Lernstoff damit zusammenhängen. In diesem Fall nehme ich mir vor eine andere Prüfung mit anderem, weniger umfangreichen Inhalt zu absolvieren.

In jedem Fall kann ich beschließen mein Studium noch dieses Semester weiter zu betreiben um am Ende eine Entscheidung zu fällen.

Bei Entscheidungsunsicherheit werde ich mir psychologische Unterstützung suchen.

48) Ich habe persönliche Probleme. An wen kann ich mich wenden?

Ich wende mich an eine Psychologische Beratungsstelle für Studierende. Es gibt sie in jeder Universitätsstadt (außer Leoben) und kann von mir kostenlos und auf Wunsch auch anonym in Anspruch genommen werden.

49) Meine Freundin hat mich verlassen – ich kann nicht lernen. Was mache ich jetzt?

Ich erlebe eine Mischung aus Traurigkeit und ohnmächtiger Wut, ich bin geplagt von Selbstzweifeln und düsteren Gedanken, ich bin in einer emotionalen Ausnahmesituation. Es gibt Menschen, die sich in einer solchen durch Arbeit ablenken können, es gibt andere, denen dies nicht gelingt. Gehöre ich zu den anderen, versuche ich meine Gefühle zuzulassen. Ich habe meine Freundin geliebt, nun habe ich sie verloren, das darf weh tun! Wäre sie mir nicht so nahe gewesen, hätte sie mir nicht so viel bedeutet, könnte ich den Verlust viel leichter ertragen. Mein Schmerz ist der Tribut an meine Liebe! Er wird je mehr ich ihn zulasse, mit der Zeit immer geringer werden und eines Tages wird nur mehr ein Stückchen Wehmut vorhanden sein. Der Liedermacher Reinhard Mey singt zu diesem Thema: „.....wenn man erkennt, nicht jede große Liebe braucht auch ein Happyend!“

Ich werde mich nicht verkriechen, sondern Kontakt zu anderen halten, mit ihnen etwas unternehmen und damit etwas erleben. Ich werde mir erledigbare Aufgaben suchen, z. B. meinen Schreibtisch ordnen, mein Zimmer aufräumen, die längst geplante Bastelarbeit für meine Großmutter erledigen usw.

Ich vertraue darauf, dass meine Fähigkeit zu lernen wieder kommen wird und wenn ich sie spüre werde ich mein Lernvorhaben langsam wieder in Angriff nehmen.

Ist meine emotionale Belastung so stark, dass ich drohe „in den Tränen meines Selbstmitleids zu ertrinken“, hole ich mir professionelle psychologische Hilfe.

50) Wie kann ich meine Kommunikationsfähigkeit verbessern?

Einerseits suche ich möglichst viele Gelegenheiten um mit anderen in Verbindung treten zu können andererseits informiere ich mich über einschlägige Trainings oder Seminare.

Ich werde z. B. nach einer Lehrveranstaltung oder in den Pausen zwischen zwei Seminaren nicht allein weggehen oder in einer Ecke stehen, sondern den Kontakt und das Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen suchen.

Die Psychologischen Beratungsstellen für Studierende bieten immer wieder Trainings und Seminare zu den Themen Kommunikation, Soft-Skills, Social-Skills u.ä. an. Ich werde mich zum nächsten Termin anmelden.

51) Wie kann ich Stress und Belastung bewältigen?

Durch gutes Selbst- und Zeitmanagement!

Ich überprüfe meine Ziele hinsichtlich ihrer Erreichbarkeit. Meistens steht das Erleben von Stress und Belastung mit eigener Überforderung in Zusammenhang.

Habe ich mir zu viel für zu kurze Zeit vorgenommen?

Ich ändere meine Pläne. Ich beschließe z. B. die eine Prüfung nicht unbedingt vor den Ferien zu machen sondern verschiebe sie auf danach. Ich hole mir kollegiale Hilfe z. B. für das Erlernen eines Computerprogramms, das ich für eine Seminararbeit benötige.

Ich achte auf ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit. Ich gestalte meine Freizeit bewusst und nehme mir für heute, nach getaner Arbeit etwas vor, das meinen Interessen entspricht und verspricht angenehm zu sein.

Die Psychologischen Beratungsstellen für Studierende bieten immer wieder Seminare (Lerntrainings, Selbstmanagement u.ä.) zu diesem Thema an. Ich werde mich dazu anmelden.

52) Ich bin unbeholfen, wenn ich etwas für mich erreichen möchte. Es fällt mir auch schwer zu verstehen, was andere wollen. Wie kann ich meine soziale Kompetenz verbessern?

Ich möchte lernen für mich selbst einzutreten und mich von anderen besser abgrenzen zu können. Ich kann mich dazu in einer Psychologischen Beratungsstelle für Studierende zu einem sondierenden Einzelgespräch anmelden und/oder ein einschlägiges Seminar besuche.

53) Ich werde mit nichts rechtzeitig fertig. Wie kann ein gutes Zeitmanagement gelingen?

Ich habe mir zu viel vorgenommen und die dazu benötigte Zeit unterschätzt (siehe Punkt 51). Ich mache in Zukunft realistische Pläne und räume mir mehr Zeit ein als ich vorschnell gedacht hatte. Ich kann dies auch im Kleinen üben, z. B. statt der üblichen fünf Minuten zum Umziehen vor dem Ausgehen nehme ich mir dazu zehn Minuten Zeit.

Ich habe eine bestimmte Aufgabe, z. B. eine Seminararbeit über längere Zeit aufgeschoben und jetzt ist die Zeit zu knapp und trotz Nacharbeit und viel Kaffee schaffe ich den Abgabetermin nicht und muss um Verlängerung betteln. Erkenne ich darin ein Verhaltensmuster und fällt es mir schwer es selbst zu verändern, wende ich mich um psychologische Hilfe an eine Psychologische Beratungsstelle für Studierende.

54) Was mache ich, wenn ich Ängste habe?

Es gibt Ängste, die mir helfen eine Gefahr zu erkennen und Vorkehrungen zu treffen.

Habe ich z. B. bei einer Bergwanderung Angst, dass ein Unwetter kommen könnte, werde ich Wetterinformationen bei Einheimischen oder per Telefon einholen und gegebenenfalls den Gipfelsturm abbrechen.

Habe ich bei der Vorbereitung auf eine Prüfung Angst, nicht rechtzeitig fertig zu werden und durchzufallen, werde ich mir Unterstützung beim Lernen holen, die Lernintensität verstärken oder den nächsten Prüfungstermin nehmen und damit Zeit gewinnen.

Oder ganz banal: Habe ich Angst, mein neues Fahrrad könnte mir gestohlen werden, werde ich sorgsam mit ihm umgehen, es z. B. über Nacht nicht auf der Straße lassen bzw. gut absperren.

Es gibt Ängste, die mich einerseits eher blockieren und andererseits in Aufregung versetzen können.

Wenn sich dabei die Erregung in gewissen Grenzen hält, ich fühle mich nervös, angespannt, spüre meinen Puls leicht beschleunigt u.ä., kann ich einiges tun um mir selbst zu helfen. Entgegen meinem ersten Impuls die Angst machende Situation zu vermeiden, werde ich mich ihr schrittweise aussetzen.

Habe ich z. B. Angst mich in einem Seminar zu Wort zu melden (ich könnte etwas Falsches sagen, ich könnte ausgelacht werden etc.), werde ich zuerst kurze Bemerkungen machen, oder Verständnisfragen stellen. Dadurch werde ich Sicherheit und Selbstvertrauen entwickeln und nach allmählicher Steigerung meiner Aktivität schließlich unbefangen an der Lehrveranstaltung teilnehmen.

Habe ich z. B. in Fahrstühlen Angst, habe ich es bisher nicht geschafft in einem bestimmten Gebäude in den sechsten Stock zu fahren und die Treppe benützt, werde ich beim nächsten Mal mit dem Lift bis zum ersten Stock fahren. Wenn ich das einigermaßen gut geschafft habe, werde ich langsam steigern, 2. Stock, 3. Stock usw. Am Beginn eines solchen Annäherns kann es mir auch helfen eine Vertrauensperson um Begleitung zu bitten.

Ist meine Erregung allerdings sehr stark und werde ich bereits bei Gedanken an die bedrohliche Situation nervös, werde ich mich um professionelle Hilfe an eine Psychologische Beratungsstelle für Studierende wenden.

55) Was tue ich bei Depressionen und wie gehe ich damit um?

Ich mache mir bewusst, dass ich bereits als Kleinkind in einer Situation der Hilflosigkeit grundsätzlich zwei Verhaltensmöglichkeiten hatte: Einerseits aktiv, aggressiv (das Kind weint und schreit laut) andererseits passiv, depressiv (das Kind wimmert). Beides hat in meiner Vergangenheit immer wieder zum Erfolg geführt (die Mutter ist gekommen und hat dem Kind Trinken, Essen, Trost usw. gegeben) und gehört somit zu meinem Verhaltensrepertoire. Bin ich nun als Erwachsener in einer ähnlichen emotionalen Situation, ich fühle mich schwach, klein und ohnmächtig, dann greife ich „automatisch“ auf jenes zurück, was mir früher geholfen hat, dazu gehört eben auch die Depression.

So werde ich versuchen Verständnis für mich aufzubringen und mir meine Belastung, meine Probleme (was scheint mir unerreichbar, untragbar) bewusst zu machen und nach Möglichkeiten sie zu beseitigen, zu lösen suchen. Im Gegensatz zu meiner Kindheit, kann jetzt die Hilfe nicht von außen (Mutter, Vater etc.) kommen, ich kann sie mir selbst geben.

Erkenne ich die Passivität in mir, lasse ich mich von ihr nicht leiten, ich verbringe nicht den ganzen Tag im Bett oder vor dem Fernseher und ziehe mich nicht von anderen zurück. Ich setze mir erreichbare Ziele, ich erledige z. B. den längst fälligen Abwasch oder eine kleine Reparatur- bzw. Bastelarbeit und halte meine Sozialkontakte durch gemeinsame Aktivitäten aufrecht.

Erlebe ich jedoch, dass ich unfähig bin durch die depressive Episode „durchzutauchen“ wende ich mich an eine Psychologische Beratungsstelle für Studierende.

56) Was mache ich, wenn Einsamkeit und Isolation zu einem Problem werden?

Wir Menschen sind soziale Wesen, wir brauchen die Gesellschaft anderer. Nur wenige sind in der Lage ein Eremitendasein zu führen.

Wenn ich Sozialkontakte vermisse, frage ich mich, was mit meinen Freunden und Bekannten geschehen ist.

Habe ich mich zurückgezogen, mich nicht mehr gemeldet?

Sind meine Freunde z. B. nach Studienabschluss weggezogen und habe ich mich nicht um neue gekümmert?

Am leichtesten ist es dort anzuknüpfen, wo bereits Kontakt bestanden hat. Warum soll ich nicht eine ehemalige Freundin, einen ehemaligen Freund anrufen und mit ihm/ihr ein gemeinsames Unternehmen vereinbaren (Kino, Theater, Konzert, Ausflug etc.)?

Um mit Menschen in Kontakt zu kommen, kann ich mich z. B. zu einem USI-Kurs in einem Bereich, der mich interessiert anmelden.

Auf jeden Fall ist es wichtig selbst aktiv zu werden, denn wie Dornröschen auf den Prinzen in den Dornen (dem Kämmerlein) zu warten wird nicht erfolgreich sein.

Fallen mir diese Aktivitäten schwer, werde ich mir psychologische Unterstützung holen.

57) Wer kann mir helfen, wenn ich an Essstörungen leide?

Zuerst ist einmal eine Klärung meiner Schwierigkeiten nötig. Am besten wende ich mich an eine Psychologische Beratungsstelle für Studierende. Gemeinsam mit der Psychologin, dem Psychologen werde ich weitere Maßnahmen beraten.

58) Was tue ich bei krisenhaften Lebenssituationen?

Die meisten Menschen erleben in ihrem Leben Krisen. Es hängt von meiner Einstellung dazu ab. Wenn ich sie als Möglichkeit des Umbruchs, der Veränderung definiere, kann eine Krise sehr viel Positives für meine Zukunft bewirken.

Nehmen wir z. B. ein Liebespaar. In der ersten Zeit der Verliebtheit, im Honigmond zeigen sich beide von der besten Seite, nehmen Rücksicht, sind verständnis- und liebevoll. Beide tragen quasi eine emotionale Maske. Aber erst, wenn ein Konflikt entsteht, wenn die Gefühlskontrolle fällt, sich beide in „emotionaler Nacktheit“ zeigen und dieser ausgetragen und schließlich beigelegt wird, dann hat die Beziehung eine Chance auf Dauerhaftigkeit und Liebe zu werden.

Ich werde mir also in einer Krise die störenden, belastenden Umstände bewusst machen und aktiv Lösungen suchen.

59) Leide ich vielleicht an psychischen Störungen oder Krankheiten?

Es hängt davon ab, ob ich unter meinen Eigenarten leide bzw. sie schwer ertragen kann.

Wenn ich z. B. auf Parties eher zu den „Ruhigen“ gehöre, mich lieber zu zweit oder dritt unterhalte und mich dabei wohl fühle, dann bin ich vielleicht anders als so manch anderer, aber in keiner Weise gestört oder krank.

Wenn ich aber z. B. den Kontakt zu anderen immer mehr aufgegeben habe und gänzlich vermeide, aus Angst mich zu blamieren, dann habe ich eine psychische Störung und ich werde mir professionelle Hilfe holen.

60) Was kann ich machen, wenn ich an Schlafstörungen leide?

Auch wenn die meisten Menschen sich wünschen immer gut zu schlafen und am Morgen ausgeruht aufzuwachen, so entspricht dies nicht dem, was wir erwarten können. Wir schlafen einmal besser, einmal schlechter und das ist noch kein Grund zur Beunruhigung.

Es ist zwar nicht angenehm, schlecht einzuschlafen oder immer wieder aufzuwachen, wenn mich Sorgen plagen, aber eigentlich verständlich. In diesem Fall werde ich nach Lösungen suchen. So ist es z. B. naheliegender das kaputte Dach meines Hauses zu reparieren als mir Sorgen darüber zu machen, was beim nächsten Gewitter geschehen wird.

Wenn ich keinen Grund für meine Schlafstörungen erkennen kann, werde ich meine Schlafgewohnheiten überprüfen und eventuell ändern. Ich kann z. B. etwas später oder früher schlafen gehen. Ich kann mir angewöhnen vor dem Einschlafen noch etwas Entspannendes zu lesen oder Entspannungsübungen durchzuführen.

Kontraproduktiv sind Schlafmittel über längere Zeit, sie bewirken einen seichteren, weniger erholsamen Schlaf, können physisch oder psychisch abhängig machen und zerstören so den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus.

61) Wenn ich keinen Ausweg mehr sehe und Selbstmordgedanken bzw. -absichten habe – kann mir überhaupt wer helfen?

Ja! Wichtig ist, nicht allein damit zu bleiben! Bereits das Sprechen darüber wird mir Erleichterung verschaffen. In einer Psychologischen Behandlung, einer Psychotherapie werde ich Auswege und damit Lösungen finden.

62) Wie kann ich gegen den Drang ankämpfen, mich selbst zu verletzen?

Es hängt davon ab, wie oft ich diesen Drang verspüre und wie intensiv ich mich selbst verletze.

War dies selten der Fall und fügte ich mir z. B. leichte Hautritzungen zu, dann werde ich in Zukunft dem Impuls nicht sofort nachgeben, sondern stattdessen etwas anders tun. Ich kann eine Kleinigkeit essen, einen Spaziergang machen, mit jemandem telefonieren, mein Zimmer aufräumen oder ähnliches. Wenn mir dies gelingt, werde ich den Drang immer seltener erleben und ihm nicht mehr nachgeben.

Erlebe ich den Drang häufig und /oder sind meine Verletzungen ernsthafter, z. B. blutende Schnitte werde ich mir professionelle Unterstützung holen.

In einer Psychotherapie werde ich z.B. erkennen, dass diese Form von Autoaggression bedeutet, dass ich keine gute Beziehung zu mir habe, dass ich mich dafür bestrafe, nicht so zu sein, wie ich glaube sein zu müssen. In meiner Kindheit habe ich in meiner ohnmächtigen Wut gegenüber Vater und oder Mutter, sie konnte ich nicht attackieren, mit der Faust gegen die Wand geboxt oder mit dem Kopf auf den Boden geschlagen und die mir zugefügten Schmerzen gar nicht gespürt. Ich konnte aber immer wieder erleben, wie meine Mutter bei jedem Schlag gezuckt hat und mir schließlich zu Hilfe gekommen ist oder sogar meinen ursprünglich abgelehnten Wunsch erfüllt hat. Ich werde verstehen, dass ich damals gelernt habe auf diese Weise Zuwendung zu bekommen, meine Anspannung abzureagieren und sogar meine Wünsche durchzusetzen.

63) Was kann ich gegen sexuelle Probleme tun?

Funktionale Sexualstörungen erleben wir natürlich belastend, sie sind aber bei gelegentlichem Auftreten kein unlösbares Problem. Die Gründe dafür können vielfältig sein. Ich werde mich fragen, was bei mir zutreffend sein kann.

Habe ich einfach keine „Lust gehabt“ und wollte ich mich trotzdem zum Sex „zwingen“?

War mir die Situation nicht angenehm, hatte ich z. B. Angst beim Sex gestört zu werden?

War ich zu müde, angespannt, leicht kränklich oder habe ich zu viel Alkohol getrunken?

Ist die Beziehung zu meinem Partner, meiner Partnerin mit einem Konflikt belastet und habe ich versucht ihn durch Sex zu lösen?

Trifft eine dieser Bedingungen zu, werde ich in Zukunft auf mich achten, für angenehme Umgebung sorgen oder mit meinem Partner, meiner Partnerin über unsere Probleme sprechen und sie versuchen zu lösen.

Handelt es sich um häufige oder seit längerem auftretende Schwierigkeiten oder spüre ich beim Sexualakt Schmerzen, werde ich mich fachärztlich untersuchen lassen und in Psychotherapie gehen.

64) Wie kann ich verhindern, dass mich Sucht und Abhängigkeit vom Weg bringen?

Ich werde mich fragen, was ich durch meine Sucht „zudecke“?

Ermöglicht mir z. B. erst der Konsum von reichlich Alkohol angst- und stressfrei auf einer Party mit anderen in Kontakt zu treten, meine Hemmungen fallen zu lassen?

Hilft mir meine Droge Zukunftsängste, z. B.: „Ich werde diese große Prüfung nicht schaffen“, zumindest für gewisse Zeit zu vergessen?

Ich werde überlegen, wie lange mein Suchtverhalten andauert, wie ich dazu gekommen bin und mich erinnern, wie frei ich ohne gelebt habe. Die Chancen von der Sucht wegzukommen sind für mich als jungen Menschen sehr gut, und wenn all meine Versuche allein damit fertig zu werden, fehlgeschlagen sind, werde ich mir psychologische, psychotherapeutische Unterstützung holen.

65) Was tue ich, wenn mich Zwangsgedanken quälen oder Zwangsrituale mein Leben belasten?

Zwangsgedanken sind belastend und ich habe versucht sie nicht zu denken. Dies ist natürlich nicht gelungen: Ich kann durch Denken nicht erreichen, nicht zu denken!

Ich werde mich meinen Gedanken stellen, sie mich denken lassen und „schauen“, wohin sie mich bringen. Ich werde lernen, sie nicht ernst zu nehmen und erleben, dass sie immer mehr in den Hintergrund treten.

Zwangshandlungen haben vielfältige Ursachen, die meist in meiner individuellen Vergangenheit, meiner Sozialisation liegen. Vielleicht habe ich irgendwann in meinem Leben, und wahrscheinlich über längere Zeit gelernt, dass z. B. das peinlich genaue Aufstellen meiner Stofftiere, der Größe geordnet, mir Beruhigung verschafft. Ich werde erkennen, dass ich auf diese alten Rituale zurückgreife um einerseits Belastendes nicht zu erleben und andererseits genau dadurch mir Belastung auferlege.

Sind meine Zwangshandlungen selten und auf Bestimmtes beschränkt, kann ich durch bewusstes Vorgehen wiederholtes Kontrollieren verlernen. Erlebte ich z. B. immer wieder, dass ich beim Verlassen meiner Wohnung drei-, viermal oder öfter zurückging um zu überprüfen, ob alle Fenster geschlossen sind, werde ich beim nächsten Mal zu mir sagen: „So, ich schaue jetzt bewusst nach den Fenstern und lasse mir dabei Zeit!“ Auf diese Art weiß ich, dass alles in Ordnung ist und ich werde die „innere Stimme“, die mich zu erneuter Umkehr bringen möchte, zum Schweigen bringen können.

Eine Psychotherapie wird mir bei meinen Veränderungsprozessen Hilfe bieten.

66) Meine Eltern unterstützen mich, aber ich darf bei keiner Prüfung versagen. Ich habe schon Alpträume vor jedem Prüfungstermin. Wissen Sie Rat?

Ich übernehme offenbar den Druck, den meine Eltern ausüben, vielleicht aus dem Glauben mir damit zu helfen. Wahrscheinlich sind sie der Ansicht, ich könnte mich nicht selbst bestimmen, wäre nicht erwachsen genug.

Ich werde mit meinen Eltern in Ruhe darüber sprechen. Fühle ich mich nicht in der Lage dieses Gespräch allein zu führen, kann ich mir z. B. einen Onkel zur Unterstützung bzw. Gesprächsleiter holen.

Ich werde ihnen klarlegen, dass ich mich in der Lage fühle meine Ziele selbst verfolgen zu können und sie bitten mir mehr „Luft zu lassen“. Ich kann ihnen z. B. vorschlagen, dass ich bis zu einem bestimmten Termin meine Studienangelegenheiten alleine regle. Ich werde ihnen vorher nichts von bevorstehenden oder abgelegten Prüfungen erzählen und erst nach Ablauf der Frist meine „Bilanz“ vorlegen.

Auf diese Weise werde ich einerseits erreichen von elterlichem Druck entlastet zu sein und andererseits ihnen und mir zeigen können, dass ich selbstbestimmend, erwachsen bin.

67) Seit einiger Zeit habe ich in meiner Beziehung Schwierigkeiten. Wir streiten fast nur noch, finden aber keine Lösung und kommen dennoch nicht voneinander los. Was sollen wir tun?

Wenn es sich dabei um einzelne Bereiche handelt, wie z.B. er ist nie pünktlich, sie trifft sich samstags immer mit ihren Freundinnen und hat für mich keine Zeit, er raucht immer wieder im Schlafzimmer, sie gibt zu viel Geld für Kosmetika aus u.ä. werde ich versuchen in Ruhe, unter Umständen an einem neutralen Ort (Kaffeehaus) und im Beisein einer außenstehenden, befreundeten Person mit ihm/ihr konkrete Lösungsstrategien zu besprechen. Ist uns dies nicht möglich oder sind die Schwierigkeiten komplexer werden wir uns an eine Psychologische Beratungsstelle für Studierende zur Paarberatung wenden.

68) Ich glaube, dass einige Professoren etwas gegen mich haben. Wie kann ich mich wehren?

Zuerst werde ich meinen Eindruck durch Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen überprüfen, es könnte ja sein, dass ich überempfindlich reagiere oder durch mein Verhalten die mir entgegengebrachte Ablehnung provoziere. Sollte mein Verdacht bestätigt werden, wehre ich mich besser nicht als „EinzelkämpferIn“, sondern suche Unterstützung bei meiner Studienrichtungsvertretung.

69) Vor jeder Prüfung, auch vor kleinen, habe ich starke Migräne und muss erbrechen. Bin ich krank?

Wenn man sehr starke Prüfungsangst als Krankheit bezeichnet, dann bin ich wohl krank. Während eine gewisse Aufregung vor einer Prüfung „normal“ ist und mir auch helfen kann (eine Gefühl vollkommener Gleichgültigkeit vor einer Prüfung ist kontraproduktiv), ist übermäßige, mit körperlichen Begleiterscheinungen verbundene Angst, wohl der unbewusste Versuch die „Gefahr“, die Prüfung zu vermeiden.

Ich werde mir psychologische Hilfe holen.

70) Welche Psychotherapie ist die wirkungsvollste? Wozu können Sie mir raten?

Die in Österreich vom Hauptverband der Sozialversicherungsträger anerkannten Psychotherapiemethoden sind alle effektiv. Natürlich kann es sein, dass mir bestimmte Methoden und/oder der Psychotherapeut, die Psychotherapeutin nicht liegen. Dahin kann ich aber erst durch Erfahrung gelangen. Als Student, Studentin werde ich mich bei meiner Psychologischen Beratungsstelle anmelden, meine Anliegen vorbringen und im Erstgespräch klären, ob ich mir eine therapeutische Zusammenarbeit vorstellen kann.

71) Ich komme nicht weg vom „Stoff“. Wenn das bekannt wird, muss ich wahrscheinlich weg von der Uni – oder?

Ein Ausschluss von der Universität ist wegen Drogenkonsums nicht zu erwarten, dieser erfolgt erst nach kriminellen Taten. Sinnvoll ist es mich meiner Sucht zu stellen und sie zu bearbeiten. Zur Unterstützung wende ich mich an eine Psychologische Beratungsstelle für Studierende oder an die Drogenberatungsstellen.

72) Ich leide unter Epilepsie – kann ich trotzdem Medizin studieren?

Wenn ich medikamentös gut eingestellt bin, spricht nichts gegen ein Medizinstudium. Habe ich daran Zweifel werde ich mit meinem Neurologen Rücksprache halten.

73) Ich bin in einer Gruppe, in der mir dauernd gesagt wird, dass es Wichtigeres gibt als zu studieren. Eigentlich mag ich die Gruppe, soll ich aufhören zu studieren?

Ich werde mich fragen, was die Gruppenmitglieder statt Studieren tun.

Wenn sie ihr Leben nur mit Spaß und Freizeitvergnügungen verbringen und dabei z. B. den Eltern „auf der Tasche liegen“, werde ich sie mir kaum zum Vorbild machen.

Wenn sie beruflichen Tätigkeiten nachgehen, die sie erfüllen und dabei auch noch Geld verdienen und viel mehr davon haben als ich „armer Student“, „arme Studentin“, kann dies schon Anlass für mich sein, meine Lebensziele zu hinterfragen.

Ich kann dabei durchaus zum Schluss kommen, dass ich nicht bereit bin mein Studium, für das ich z. B. ohnedies nie so richtig Interesse hatte, zugunsten von Berufstätigkeit oder einer kürzeren Ausbildung aufzugeben.

Ich kann aber auch erkennen, dass meine Clique und ich, unabhängig von den gemeinsamen Aktivitäten verschiedene Lebens- und Berufsauffassungen haben und meine Wege eben über mein Studium führen.

74) Ich habe durch einen Unfall und die Nachbetreuung fünf Semester verloren. Wie steige ich jetzt am besten wieder ein?

Ich werde mit meiner Studienrichtungsververtretung Kontakt aufnehmen, den für mich zuständigen Studiendekan aufsuchen, in die Sprechstunde eines Professors oder mehrerer Professoren meines Vertrauens gehen und mit diesen Personen den sinnvollsten Wiedereinstieg beraten. Ich werde mir erreichbare Studienziele setzen, die mich nicht überfordern und mir die Möglichkeit geben wieder Fuß zu fassen.

75) Angeblich hat jeder 5. Student psychische Probleme – stimmt das?

Ungefähr ja. Diese Probleme sind allerdings nach ihrem Schweregrad sehr unterschiedlich. Die meisten sind so genannte Spätadoleszenzkrise und haben mit dem Selbstständigwerden zu tun.

Die Studienzeit bedeutet schon allein wegen der finanziellen Abhängigkeiten (von den Eltern oder von einem Stipendium) und Einschränkungen (im Vergleich zu berufstätigen Gleichaltrigen) eine Verlängerung der Jugendzeit. Für mich als Studentin, als Student bietet sie jedoch neben dem fachlichen Wissenserwerb die Chance, mich mit mir, meinen Fähigkeiten, meinen Mängeln, meinen Wünschen und Sehnsüchten sowie meinen Zweifeln auseinanderzusetzen. Da kann es schon geschehen, dass ich in eine „persönliche Krise“ gerate. Diese zu durchleben mag schwer sein, führt aber danach, nach Veränderungen meines Handelns und meines Denkens zu einer Stärkung meines „Ichs“.

76) Ich betreue meine alten und schwer kranken Eltern schon vier Jahre. Jetzt merke ich, dass ich selbst schon ganz ohne Energie bin und mir die „Luft ausgegangen ist“. Aber da kann mir wahrscheinlich niemand helfen?

Wenn ich selbst ohne Kraft, erschöpft bin, werde ich nicht mehr betreuen können, sondern bald selbst Betreuung brauchen.

Ich werde zur Erkenntnis gelangen, mir zuviel zugemutet zu haben. Wahrscheinlich habe ich die Aufgaben unterschätzt. Es ist nun wichtig, Veränderungen vorzunehmen.

Wer kann mich unterstützen, wer kann mir Aktivitäten abnehmen?

Ist das, was ich getan habe wirklich in diesem Ausmaß notwendig gewesen?

Wenn möglich werde ich mit meinen Eltern über die Situation sprechen und mit ihnen nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Vielleicht ist Ihnen mein „Aufopfern“ gar nicht recht, zu viel.

Ich werde mich über soziale Unterstützungen informieren (Essenszustelldienst, Hauskrankenpflege u.ä.).

Es ist nicht sinnvoll mein eigenes Leben völlig zu vernachlässigen, und dies kann auch nicht im Interesse meiner Eltern liegen.

77) Es macht mich ganz fertig, dass ich so ehrgeizig bin. Aber, alles was nicht vollkommen ist, ist für mich ein Versagen. Das muss doch jeder so sehen, oder?

Nein, sehr wahrscheinlich nicht!

Ich kann ein Werkstück, z. B. aus weichem Balsaholz, wie es für den Modellbau verwendet wird, aus dem Bestreben es perfekt zu machen immer wieder beschleifen und erleben, dass ich es schließlich zur Unbrauchbarkeit bearbeitet habe und wegwerfen muss.

Ich kann einen von mir gebackenen Kuchen, der nicht „perfekt“ symmetrisch ist, wegwerfen.

Ich kann ihn aber auch mit Schokolade glasieren und ihn meinen Gästen mit den Worten: „Das ist ein ganz besonderer Kuchen, er ist von mir!“ servieren.

Wenn Ehrgeiz darin besteht, dass ich mir realisierbare Ziele setze und sie so gut wie möglich anstrebe, dann kann er für mich motivierend sein. Besteht er jedoch darin, dass ich die beste Prüfung machen, die beste Arbeit abliefern möchte, besser als alle anderen bin (wer sind denn alle?), dann wird er mich „fertig machen“, mich massiv belasten und dadurch meine Leistungsfähigkeit verringern.

Es wird immer wieder notwendig sein, „Mut zur Lücke“ zu entwickeln, was nicht Schlamperei bedeuten muss. Auch Vollkommenheit kann nur relativ sein: „Jetzt, unter den gegebenen Umständen und Bedingungen habe ich einen perfekten Sonnenschutz, auch wenn es sich dabei nur um ein geknotetes Taschentuch handelt“.

Krankhafter und damit Druck bereitender Ehrgeiz hat seine Ursache meist in der individuellen Sozialisation. Psychologische Unterstützung kann mir helfen dies zu erkennen, zu bearbeiten und die Auswirkungen auf mein heutiges Leben zu reduzieren.

78) Ich bin beim Schwindeln erwischt worden. Was habe ich jetzt zu befürchten?

Es ist sehr wahrscheinlich, dass diese Prüfung als „nicht genügend“ gewertet wird, schlimmere Konsequenzen habe ich nicht zu erwarten.

Sinnvollerweise werde ich mich für das nächste Mal besser vorbereiten, sodass ein Schwindeln gar nicht nötig sein wird.

79) Früher oder später werden wir uns nuklear selbst vernichten. Was hat da ein langes Studium noch für einen Sinn?

Aus der gegenwärtigen politischen Weltlage lässt sich keine nukleare Vernichtung ableiten. Diese war in der Zeit des „kalten Krieges“, besonders in den 50-er und 60-er Jahren des letzten Jahrhunderts viel wahrscheinlicher. Aus dem dann Geschehenen können wir hoffen, dass „die Menschen“ (im wesentlichen die verantwortlichen Politiker) doch klüger geworden sind.

Andererseits wissen wir, dass unser Leben endlich ist und seinen Sinn erklären wir uns aus unserer Weltanschauung oder Religion. In jedem Fall haben wir nur dieses Leben und es ist sinnvoll es mit Lebendigkeit zu füllen. Dazu gehört wohl auch, dass ich möglichst wach, selbstbestimmend und kompetent bin, dass ich mir meiner Stärken und Schwächen bewusst bin. Dazu ist es notwendig und sinnvoll Wissen und Fähigkeiten zu erwerben sowie die Bereitschaft zu entwickeln, lebenslang zu lernen. Ein Studium liefert mir dafür die besten Voraussetzungen.

80) Ich habe manchmal plötzliche Angstanfälle. Dann wieder Phasen von Gleichgültigkeit und Leere. Meine Angehörigen sagen, dass das von einem Überfall, den ich vor einem Jahr miterlebt habe, kommt. Kann das sein?

Wenn ich diese emotionalen Erlebnisse vor dem Überfall nicht gehabt habe, dann handelt es sich wahrscheinlich um ein so genanntes posttraumatisches Syndrom. Ich wurde extrem psychisch belastet und spüre jetzt noch immer die Nachwirkungen. Natürlich wird es im zeitlichen Abstand immer geringer, aber ich kann mir psychologische Unterstützung zur Verarbeitung holen.