Leibniz Universität Hannover

SCHRITTE AUS DEM STUDIENZWEIFEL

Tipps und Reflexionsmöglichkeiten

Zentrale Studienberatung

Studienzweifel – Wie kann es weitergehen?

Viele Studierende werden im Laufe ihres Studiums mit Zweifeln an ihrem Studium konfrontiert. Die Gründe für das Auftreten der Zweifel sind vielfältig: Vielleicht ist der Studiengang ganz anders, als vorab angenommen oder die Themen sind nicht so interessant wie gedacht. Es können Lernschwierigkeiten, organisatorische Herausforderungen, Kommunikationsprobleme mit Mitstudierende und/oder Dozierenden oder einfach Motivationsschwierigkeiten auftreten. Auch private Probleme können den Studienverlauf blockieren.

Halten Zweifel länger an oder tauchen immer wieder auf, lohnt sich ein genauerer Blick auf die Ursachen, um rechtzeitig Unterstützung suchen zu können.
So können Zweifel ein wertvoller Impuls sein, um zu hilfreichen Veränderungen zu kommen. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Tipps und erste Reflexionsmöglichkeiten geben.

SCHRITT 1
Über Zweifel und Probleme sprechen

SCHRITT 2
Den Ursachen auf den Grund gehen

SCHRITT 3
Optionen sondieren – Welche Möglichkeiten habe ich eigentlich?

SCHRITT 4
Veränderung ja/nein? Wie treffe ich eine gute Entscheidung für mich?

SCHRITT 5
Meine nächsten Schritte

LOS GEHT´S!

Schritt 1

Über die Zweifel und Probleme sprechen

Wenn Sie wiederkehrende Zweifel oder Probleme im Studium haben, fassen Sie Mut und holen Sie sich Unterstützung. Vielleicht kostet es erst einmal Überwindung darüber zu sprechen, Sie werden aber schnell merken, dass Sie mit Ihren Fragen nicht allein sind. Eine Übersicht aller Anlaufstellen innerhalb der Universität Hannover finden Sie auf folgender Webseite:

→ uni-hannover.de/de/studium/beratung-hilfe/probleme-im-studium

Schritt 2

Den Ursachen auf den Grund gehen

Um positive Veränderungen herbeiführen zu können, ist es wichtig, sich bewusst zu werden, woher die Unzufriedenheit und die Zweifel kommen. Manchmal liegt dies schon relativ klar auf der Hand. In anderen Fällen sind die Ursachen aber auch nicht auf den ersten Blick auszumachen, sondern eher diffus oder unterbewusst.

Für eine erste Selbstreflexion nutzen Sie gerne folgende Fragen:

WAS FÜHRTE ZU MEINER STUDIENWAHL?

Welche Wünsche und Ziele hatte ich zum Zeitpunkt meiner Studienwahl?

.....

.....

.....

Welche Alternativen gab es für mich und wie habe ich mich insgesamt informiert?

.....

.....

.....

Was gab den Ausschlag für meine Studienentscheidung?

.....

.....

.....

Welche Personen oder Sachgründe haben meine Studienwahl (positiv oder negativ) beeinflusst?

.....

.....

.....

.....

.....

INWIEFERN TREFFEN DIESE AUSSAGEN ZU:

- Ich finde mein Studiengebiet (Thema) interessant und sinnvoll.

1	2	3	4	5
Trifft nicht zu				trifft voll und ganz zu

- Ich habe richtig Freude an dem, was ich studiere.

1	2	3	4	5
Trifft nicht zu				trifft voll und ganz zu

- Mein Studium erfüllt meine inhaltlichen Erwartungen an das Themenfeld.

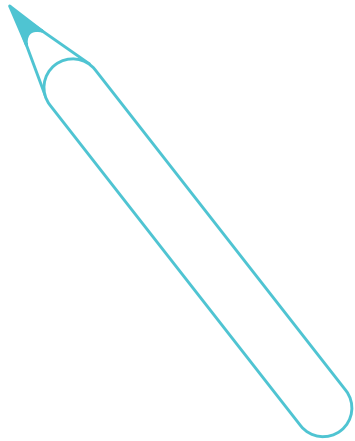
1	2	3	4	5
Trifft nicht zu				trifft voll und ganz zu

- Insgesamt bin ich mit meinem jetzigen Studium zufrieden.

1	2	3	4	5
Trifft nicht zu				trifft voll und ganz zu

WAS LÄSST MICH ZWEIFELN?

- ○ Zu viel/zu wenig strukturierter Studiengang
- ○ Änderung meiner Interessen oder Werte
- ○ arbeitsmarktbezogen eine ungünstige bzw. unbefriedigende Berufsperspektive
- ○ mangelnde Vorstellungen hinsichtlich späterer möglicher Berufstätigkeit
- ○ mangelnder Praxisbezug im Studium
- ○ Massenbetrieb und Anonymität
- ○ Persönliche Studienbedingungen (Wohnung, Kontakte, finanzielle Aspekte etc.)
- ○ Fehlende Erfolgserlebnisse
- ○ Dauer der Ausbildung
- ○ .....
- ○ .....



Seit wann bin ich unzufrieden?

.....

.....

.....

Gab es ein einschneidendes Erlebnis, in dessen Folge ich zum ersten Mal über einen möglichen Studienabbruch nachdachte?

.....

.....

.....

- Wie intensiv ist mein Kontakt zum Studienfach oder zur Fakultät?

Zeitlich:

1	2	3	4	5
sehr gering				sehr intensiv

Inhaltlich (fachlich):

1	2	3	4	5
sehr gering				sehr intensiv

- Wie gut fühle ich mich von den Dozierenden und Fachvertreter*innen unterstützt?

1	2	3	4	5
sehr gering				sehr gut

- Wie erlebe ich meinen Kontakt zu Mitstudierenden? Habe ich Anschluss gefunden? Gibt es gegenseitige Unterstützung?

1	2	3	4	5
sehr gering				sehr gut

Warum halte ich bis jetzt am Studium fest?

.....

.....

.....

.....

.....

Wie beurteile ich meine derzeitige

Studienmotivation	1	2	3	4	5
	gering				stark
Arbeitshaltung	1	2	3	4	5
	gering				stark
Leistungsbereitschaft	1	2	3	4	5
	gering				stark
Leistungsfähigkeit	1	2	3	4	5
	gering				stark

Was sagen Freunde bzw. Menschen, mit denen ich über meine Situation und Zweifel gesprochen habe?

WELCHE GRÜNDE SPRECHEN BEI MIR...

- für eine Fortsetzung des Studiums?

- für eine Kurskorrektur/einen Studiengangs-, Hochschul-, Ortswechsel?

- für einen Studienabbruch oder eine Unterbrechung?
(Urlaubssemester, vorübergehende Exmatrikulation)

Noch einmal zusammengefasst: Meine wichtigsten Gründe für....

	STUDIENFORTSETZUNG	STUDIENABBRUCH
1.		
2.		
3.		

WO STEHE ICH JETZT?

1	2	3	4	5
Studienabbruch				Studienfortsetzung (inkl. evtl. Studienfachwechsel)?

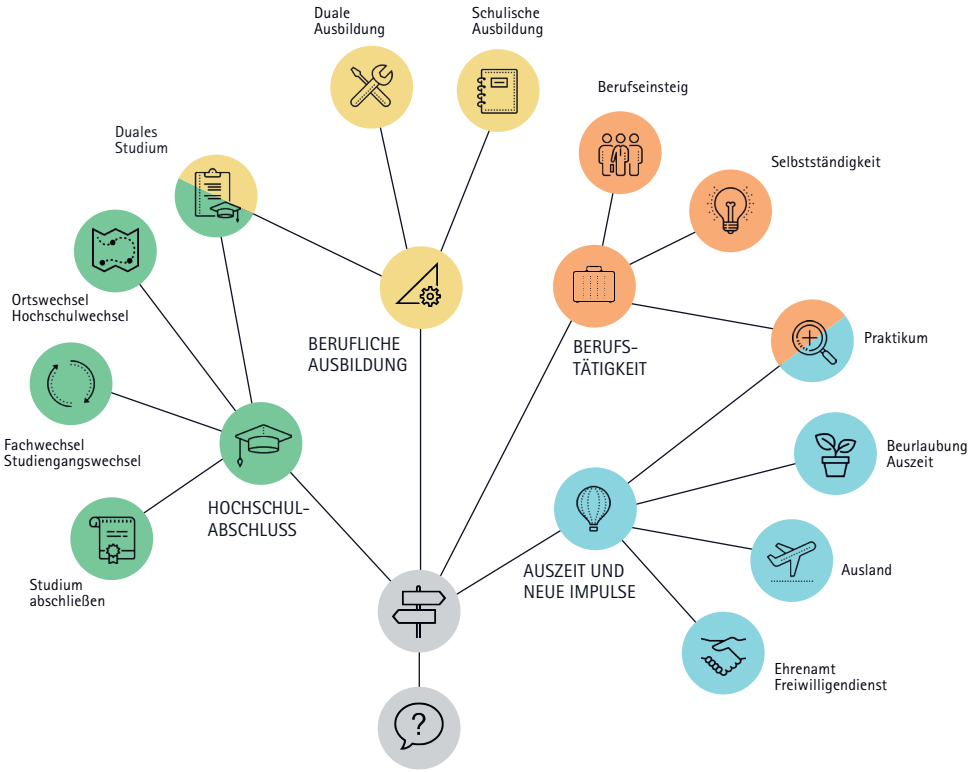
Diese Fragen zur Selbsteinschätzung sind ein erster Einstieg in die Selbstreflexion, die damit keineswegs abgeschlossen sein muss. Gern können Sie mit diesem Arbeitsheft zu uns in die Zentrale Studienberatung kommen und wir unterstützen Sie bei den weiteren Überlegungen.

Die Zentrale Studienberatung unterstützt Sie gern bei dieser Selbstreflexion.
→ uni-hannover.de/studienberatung
Telefon +49 (0)511 762 5580
(Mo. – Fr., 9.00 – 16.00 Uhr)
studienberatung@uni-hannover.de

Schritt 3

Optionen sondieren – Welche Möglichkeiten habe ich eigentlich?

Wer mit seinem Studium hadert, hat oft das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken. Dabei gibt es meist eine Vielzahl an Möglichkeiten:



NOTIZEN:

.....

.....

.....

OPTION 1: HOCHSCHULABSCHLUSS ABSOLVIEREN

- Bisheriges Studium abschließen, mit Unterstützung z.B. durch Lernberatung der ZQS, PTB, Fachberatung z.B Studienberatung
- Studiengang wechseln
- Den gleichen oder einen ähnlichen Studiengang mit anderen Rahmenbedingungen an einer anderen Universität oder (Fach-) Hochschule weiterstudieren
- Bei Wunsch nach mehr Praxis im Studium kann z.B. ein Studium an einer Fachhochschule und/oder ein Duales Studium eine Idee sein

OPTION 2: IN EINE BERUFLICHE AUSBILDUNG WECHSELN

- Duales Studium: Ausbildung plus Studium gleichzeitig
- Klassische Duale Ausbildung
- Schulische Ausbildung

OPTION 3: DIREKT BERUFSTÄTIG WERDEN

- Mit Hilfe des Career Services nach passenden Berufsmöglichkeiten suchen (z.B. mit Bachelor ohne weiteren Master)
- Selbstständigkeit: mit Hilfe des Gründungsservices der LUH nach Möglichkeiten suchen, sich selbstständig zu machen

OPTION 4: AUSZEIT NEHMEN (STUDIENUNTERBRECHUNG), UM NEUE IMPULSE ZU SAMMELN

- Urlaubssemester, z.B. für Konzentration auf die eigene physische und/oder psychische Gesundheit (mit Attest)
- Ein längeres Praktikum
- Ehrenamtliche, freiwillige Tätigkeit
- Auslandsaufenthalt (als Auslandssemester oder privat)
- Studienunterbrechung, (vorübergehende) Exmatrikulation

OPTION 5: ETWAS GANZ ANDERES

Vielleicht fallen Ihnen ganz andere oder zusätzliche Optionen ein. Dann notieren Sie sich diese hier gerne:

.....

.....

.....

.....

Welche Optionen kann ich mir aktuell am ehesten für mich vorstellen?

.....

.....

.....

.....

→ uni-hannover.de/de/studium/beratung-hilfe/probleme-im-studium

Schritt 4

Veränderung ja/nein? Wie treffe ich eine gute Entscheidung für mich?

Jeder Mensch ist individuell, deshalb gibt es leider kein Patentrezept.
Aber: Wichtige Signale, um sich Unterstützung zu holen, sind:

- Sinn des Studiums/des beruflichen Wegs ist nicht (mehr) erkennbar
- Es macht über einen längeren Zeitraum überhaupt keinen Spaß mehr, Motivation ist weg
- Langfristige Leistungsprobleme, die sich auch mit Unterstützung nicht bessern
- Körperliche und/oder psychische Symptome treten auf (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Motivationsprobleme…)

Wodurch machen sich Ihre Studienzweifel bemerkbar?

.....

.....

.....

.....

WAS KANN MIR BEIM ENTSCHEIDUNGSPROZESS HELFEN?

- Entscheidungsprozesse brauchen Zeit. Es ist völlig normal, erst einmal in verschiedene Richtungen zu denken und unsicher zu sein. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für den Entscheidungsprozess und setzen Sie sich ein realistisches Zeitlimit, bis wann Sie die Entscheidung getroffen haben wollen.
- Achten Sie gut auf sich! Wenn es Ihnen gerade nicht gut geht, suchen Sie sich zuerst Unterstützung, bevor Sie wichtige Entscheidungen treffen.
- Informieren Sie sich ausreichend – bedenken Sie aber dabei, dass Sie nicht alles im Vorfeld wissen können.
- Reden hilft! Sowohl bei der Selbstreflexion als auch die „Fremdwahrnehmung" anderer vertrauter Menschen oder professioneller Studienberater*innen.
- Schauen Sie auf Ihre Interessen und Fähigkeiten sowie Ihre bisherigen Erfahrungen und Wünsche für die Zukunft.
- Werfen Sie einen genaueren Blick auf Ihre bisherigen Motive für die Studienwahl oder das Festhalten am Studium
- Wann und wie haben Sie zuletzt für sich eine gute Entscheidung getroffen? Was hat Ihnen dabei geholfen?

INTRINSISCHE UND EXTRINSISCHE MOTIVATION

INTRINSISCHE MOTIVATION

Ich mache etwas um meiner selbst willen:

- weil es mir Spaß macht
- weil es mir sinnvoll erscheint
- weil es mich interessiert und meine Neugier weckt

EXTRINSISCHE MOTIVATION

Ich mache etwas aufgrund äußerer Gründe, wie z.B.:

- gutes Gehalt
- hohes Ansehen
- mein soziales Umfeld erwartet es von mir
- vermutete Arbeitsplatzsicherheit

Die Motivationspsychologie unterscheidet die Gründe für unser Handeln in innere (intrinsische) und äußere (extrinsische) Motive.

Meine intrinsischen Motive für meine bisherige Studienwahl/für das Festhalten am Studium sind:

.....

.....

.....

Meine extrinsischen Motive für meine bisherige Studienwahl/für das Festhalten am Studium sind:

.....

.....

.....

Im Idealfall sind sowohl intrinsische als auch extrinsische Motive ausschlaggebend für eine Entscheidung. Langfristig problematisch wird es oft dann, wenn die äußeren Motive deutlich überwiegen oder gar keine intrinsische Motivation vorhanden ist, also z.B. wenn ein Studiengang nur deshalb gewählt wurde, weil die Eltern sich dies wünschen oder weil ein gutes Gehalt erwartet wird.
Problematisch kann es aber auch dann werden, wenn eine auf inneren Motiven basierende Entscheidung zu großen Konflikten im äußeren Umfeld führt, also z.B. meine Familie absolut gegen meinen Studienwunsch ist.

Schritt 5

Meine nächsten Schritte

WELCHES ZIEL MÖCHTE ICH ERREICHEN?

Beschreiben Sie möglichst konkret und positiv formuliert, was Sie erreichen möchten (z.B. Ich möchte eine Studienwahlentscheidung treffen, ich wünsche mir Klarheit, ich wünsche mir Veränderung).

.....

.....

.....

Was steht mir dabei im Weg? Was muss ich überwinden?

.....

.....

Was muss ich dafür als Erstes tun?

.....

.....

Wer oder was kann mir dabei helfen?

.....

.....

Was muss ich dafür als Nächstes tun?

.....

.....

Bis wann möchte ich das erledigt haben?

Wer oder was kann mir dabei helfen?

Notizen:
Was habe ich erfahren? Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen? Was habe ich erledigen können? Was ist offengeblieben?

Nutzen Sie für Ihren Entscheidungsprozess gern das Beratungsangebot der Zentralen Studienberatung. Wir unterstützen Sie bei allen weiteren Schritten.

Zentrale Studienberatung
Welfengarten 1, Raum C305
30167 Hannover
Tel. +49 (0)511 762 5580
studienberatung@uni-hannover.de
→ uni-hannover.de/studienberatung

KONTAKT

LEIBNIZ UNIVERSITÄT HANNOVER
Zentrale Studienberatung
Welfengarten 1
30167 Hannover
Tel. +49 511 762 5580
studienberatung@uni-hannover.de
uni-hannover.de/studienberatung

IMPRESSUM

TEXT UND REDAKTION
Janna Klaassen, Antje Dovermann, Martin Scholz

LAYOUT, SATZ UND ART DIRECTION
Bureau Bordeaux, Hannover

DRUCK
dieUmweltDruckerei GmbH, Hannover

BILDNACHWEISE
Coverbild: unsplash.com