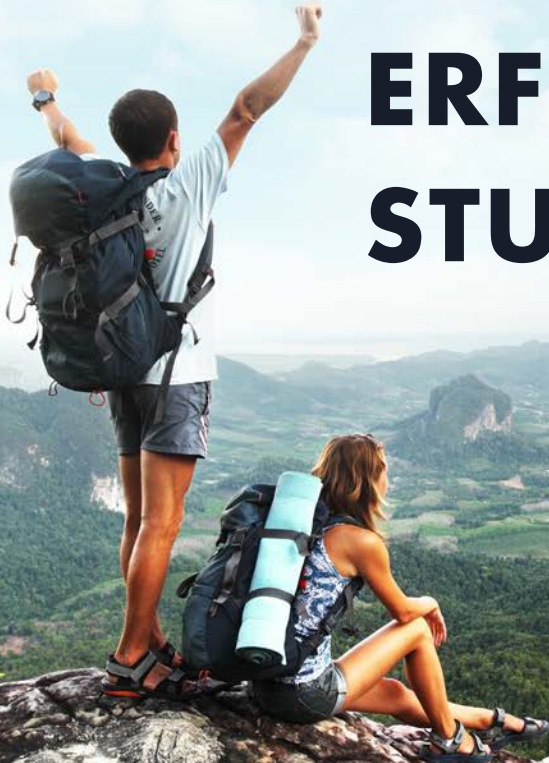




UNIVERSITÄT
LEIPZIG

ERFOLGREICH STUDIERN





INHALT

STUDIERN VERSTEHEN

Vorwort	4
Studienstart	7
Studienstartportal	7
Angebote der Fakultäten	7
Studienorganisation	8
Urlaubssemester	8
Regelstudienzeit	10
Langzeitstudiengebühren	11
Mit dem Frühwarnsystem zum Studienerfolg	12
Checkliste: Keine wichtigen Termine mehr verpassen	14
Motivationsprobleme	17
Einige Gründe für Motivationsprobleme	17
Wie komme ich aus dem Motivationstief wieder heraus?	20

ERFOLGREICH STUDIERN

Studienfachwechsel	31
Suche nach Alternativen	31
Realitätscheck	32
BAföG	33
Zusätzliche Hinweise für internationale Studierende	33
Anleitung zum Studienfachwechsel an der Universität Leipzig	34
Wie treffe ich eine fundierte Entscheidung?	36
Eigene Ziele, Werte und Interessen analysieren	36
Informationen sammeln	37
Entscheidungsfindung	38

UNTERSTÜTZUNG FINDEN

Wo finde ich Hilfe?.....	45
Leistungsprobleme und Prüfungsschwierigkeiten	45
Studienfinanzierung	46
Hausarbeiten und Abschlussarbeiten	46
Depression, Überforderung, Prüfungsangst und Prokrastination	47
Probleme mit der deutschen Sprache	47

(K)ein Ratgeber für den erfolgreichen Studienabbruch	48
Impressum	52

ERFOLGREICH STUDIEREN

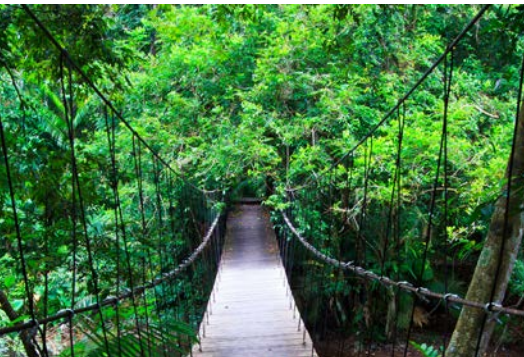
Das vorliegende Heft „Erfolgreich studieren“ möchte Ihnen für alle Phasen Ihres Studiums an der Universität Leipzig wertvolle Tipps und Hinweise geben, wie Sie Ihr Studium erfolgreich abschließen können. Denn wir wissen, dieses Vorhaben erscheint nicht immer leicht und erfordert nicht nur Fleiß und Disziplin, sondern auch Beharrlichkeit und Ausdauer.

Die schlechte Nachricht zuerst: Auch, wenn Sie Ihr absolutes Traumfach studieren, werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit Tage erleben, an denen alles trüb ist und der Abschluss scheinbar in weite Ferne rückt. Jetzt die gute Nachricht: Sie sind nicht allein. An der Universität Leipzig gibt es zahlreiche Akteurinnen und Akteure, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen, sollten Sie allein nicht mehr weiterkommen oder einfach mal ein offenes Ohr benötigen.

Wir haben die Inhalte dieses Hefts in drei Teile gegliedert. Im ersten Abschnitt „Studieren verstehen“ bekommen Sie einige grundlegende Informationen rund um den Studienstart und zur Studienorganisation.

Eine Checkliste wird Ihnen dabei helfen, keine wichtigen Termine im akademischen Jahr mehr zu verpassen.

Der zweite Teil „Erfolgreich studieren“ ist zugleich Namensgeber unseres Hefts und behandelt jene angesprochenen Situationen, in denen es nicht nach Plan läuft. Das können Motivationsprobleme, der Wunsch nach einem Studienfachwechsel oder die Schwierigkeit, eine fundierte (Studien-)Entscheidung zu treffen, sein. Damit Sie auch in diesen herausfordernden





Zeiten den Mut behalten und Ihr Ziel – den erfolgreichen Studienabschluss – nicht aus den Augen verlieren, haben wir einige hilfreiche Methoden und Hinweise zusammengetragen.

Natürlich gibt es neben diesen Gründen noch zahlreiche weitere Ursachen für Schwierigkeiten im Studium oder sogar für einen Studienabbruch. Der begrenzte Umfang dieses Hefts lässt eine ausführliche Behandlung all dieser potenziellen Problemlagen allerdings nicht zu. Stattdessen verweisen wir im dritten Teil „Unterstützung finden“ auf die passenden Beratungsangebote an der Universität Leipzig zu verschiedenen Themen wie Leistungsproblemen, eine unsicher gewordene Studienfinanzierung oder Schwierigkeiten mit Haus- und Abschlussarbeiten.

Und weil das Leben manchmal schon ernst genug und lachen gesund ist, haben wir ganz zum Schluss noch einen „Nicht-Ratgeber“ für Sie. Befolgen Sie einfach alle Tipps in diesem Teil, wenn Sie sich mit dem Wunsch nach einem erfolgreichen Studienabschluss so gar nicht identifizieren können. An dieser Stelle sei bereits darauf hingewiesen, dass das letzte Kapitel mit einem Augenzwinkern zu verstehen ist und wir persönlich schwierige Situationen (wie z.B. familiäre, finanzielle oder gesundheitliche Notsituationen) keinesfalls bagatellisieren möchten.

Viel Spaß beim Lesen und einen erfolgreichen Weg zum Studienabschluss wünscht Ihnen Ihr Team von Plan A – Dein Plan. Dein Weg. Deine Wahl.



STUDIEREN VERSTEHEN



STUDIENSTART

Sie haben den Studienplatz in der Tasche, die Immatrikulation ist geschafft – jetzt kann es losgehen! Aber wie funktioniert das eigentlich mit dem Studium?

Im ersten Semester hat man viele Fragen. Deshalb gibt es an unserer Universität besondere Unterstützungsangebote speziell für Studienanfängerinnen und -anfänger („Erstis“).

STUDIENSTARTPORTAL

Das [Studienstartportal](#) ist eine **Serviceplattform** für Studieninteressierte und Studienanfängerinnen und -anfänger. Hier finden Sie viele nützliche Informationen zu den einzelnen Studiengängen sowie zum Studierendenleben und zu Wohn- und Freizeitangeboten. Außerdem gibt es Checklisten zum Studienstart, Videoformate und vieles mehr, was für einen gelungenen Start ins Studium wichtig ist.

ANGEBOTE DER FAKULTÄTEN

Viele Fakultäten haben extra **Anlaufstellen und Beratungsangebote** für Erstis eingerichtet. Informationen hierzu finden Sie auf der Webseite Ihrer Fakultät. Außerdem bieten viele [Fachschaftsräte](#) sogenannte **Orientierungswochen** („O-Wochen“) für Studienanfängerinnen und -anfänger an.

STUDIENORGANISATION

URLAUBSSEMESTER

Wenn Sie eine Pause von Ihrem Studium benötigen, haben Sie die Möglichkeit, bis zu zwei Urlaubssemester zu beantragen. Urlaubssemester werden Ihnen nicht als Fachsemester angerechnet. Sie bleiben während dieser Zeit jedoch immatrikuliert und behalten den Studierendenstatus. Auch für ein Urlaubssemester ist der reguläre Semesterbeitrag fällig. Nur unter bestimmten Voraussetzungen kann Sie das Studentenwerk [von der Zahlung befreien](#). Es ist gegebenenfalls möglich, während des Urlaubssemesters Prüfungen abzulegen. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem zuständigen [Prüfungsamt](#) nach den entsprechenden Modalitäten.

IST EIN URLAUBSSEMESTER SINNVOLL FÜR MICH?

Ob Praktikum, Auslandsaufenthalt, Schwangerschaft oder Krankheit – es kann verschiedene Gründe geben, die für eine Auszeit während des Studiums sprechen. Auch bei Studienzweifeln oder Überforderung im Studium kann es Sinn machen, eine Pause einzulegen, um sich neu zu ordnen und zu orientieren. Hierbei kann ein Gespräch mit einer neutralen Person hilfreich sein. An unserer Universität gibt es deshalb eine **Erstkontaktstelle**, die eine vertrauliche und ergebnisoffene Beratung für Studierende mit Studienzweifeln und Abbruchgedanken anbietet.



Mehr Informationen für [deutsche Studierende](#)
und [internationale Studierende](#)

WAS MUSS ICH BEACHTEN?

Ein Antrag auf Beurlaubung sollte im Vorfeld gut überlegt sein und die Auswirkungen individuell betrachtet werden. Da es sich bei einem Urlaubssemester um eine Unterbrechung des Studiums handelt, hat dies weitreichende Auswirkungen auf die Studienfinanzierung, z. B. BAföG. Außerdem können Besonderheiten im Kindergeldbezug, mit der studentischen Krankenversicherung oder dem Studentenjob auftreten. Bei internationalen Studierenden kann sich ein Urlaubssemester gegebenenfalls negativ auf den Aufenthaltsstatus auswirken. Lassen Sie sich deshalb bei der [Sozialberatung des Studentenwerkes Leipzig](#) zu diesen Fragen beraten.

WANN UND WIE OFT KANN ICH EIN URLAUBSSEMESTER BEANTRAGEN?

Beurlaubungen sind für jedes Semester möglich, außer:

- für das 1. Fachsemester bzw. bei Neueinschreibung in ein höheres Semester
- nachträglich für vorangegangene Semester, außer es liegt ein Krankheitsfall gemäß Immatrikulationsordnung vor

Der Antrag auf [Beurlaubung](#) muss innerhalb der jeweiligen Rückmeldefrist eingereicht werden, also bis spätestens **15.08.** (für eine Beurlaubung im Wintersemester) bzw. **15.02.** (für eine Beurlaubung im Sommersemester). Regulär stehen Ihnen **zwei Urlaubssemester** während Ihres Studiums zu. Falls Sie mehr als zwei Urlaubssemester beantragen möchten, brauchen Sie eine schriftliche Genehmigung durch den Prorektor für Bildung und Internationales. In bestimmten Fällen (z.B. Schwangerschaft oder Krankheit) ist diese Genehmigung nicht erforderlich.



Den [Antrag für deutsche Studierende](#) finden Sie hier.

Den [Antrag für internationale Studierende](#) finden Sie hier.

WIE BEANTRAGE ICH EIN URLAUBSSEMESTER?



beim [Studierendensekretariat](#)
(für deutsche Studierende) bzw.
bei der [Stabsstelle Internationales](#)
(für internationale Studierende)

REGELSTUDIENZEIT

Die Regelstudienzeit bezeichnet die Anzahl der Semester, in der ein Studium mit allen Anforderungen vom Durchschnitt der Studierenden absolviert werden kann. Sie ist in der Studienordnung Ihres Studienganges geregelt.

Wichtig: Relevant für die Berechnung der Semesteranzahl sind nicht die Hochschulsemester, sondern die Fachsemester in Ihrem aktuellen Studiengang.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN FACHSEMESTER UND HOCHSCHULSEMESTER?

Die Anzahl Ihrer **Fachsemester** entspricht der Anzahl der Semester, die Sie in einem bestimmten Studiengang studiert haben. Urlaubssemester oder Fachwechsel werden dabei nicht mitgerechnet. Hingegen entspricht die Anzahl Ihrer **Hochschulsemester** der Anzahl aller Semester, die Sie insgesamt an deutschen Hochschulen (Universitäten / Fachhochschulen) immatrikuliert sind. Urlaubssemester und Fachwechsel werden hier also mitgezählt.

Beispiele:

Lea studiert aktuell im 3. Fachsemester im Bachelorstudiengang Germanistik. Für das folgende Semester nimmt sie ein Urlaubssemester. Damit befindet sie dann im 4. Hochschulsemester, aber immer noch im 3. Fachsemester Germanistik.

Christian studiert im 2. Fachsemester im Diplomstudiengang Mathematik. Zum folgenden Semester wechselt er in den Bachelorstudiengang Wirtschaftswissenschaften. Damit befindet er sich dann im 3. Hochschulsemester, aber im 1. Fachsemester Wirtschaftswissenschaften.

WAS PASSIERT, WENN ICH DIE REGELSTUDIENZEIT ÜBERSCHREITE?

Ganz wichtig: Je nach Prüfungsordnung müssen Sie Ihre Bachelorprüfung (bestehend aus Modulprüfungen und der Bachelorarbeit) innerhalb von vier Semestern nach Abschluss der Regelstudienzeit abgelegt haben. Ist dies nicht der Fall, gilt Ihre Bachelorprüfung als **nicht bestanden**. Für die Master-, Diplom- und Staatsexamensstudiengänge gelten ähnliche Vorgaben. Bitte informieren Sie sich auf jeden Fall rechtzeitig in der Prüfungsordnung bzw. bei Ihrem zuständigen [Prüfungsamt](#) über die konkreten Regelungen für Ihren Studiengang.

Für alle Studierenden, die ab dem Sommersemester 2013 an unserer Universität immatrikuliert wurden und die ihre Regelstudienzeit im aktuellen Studiengang um mindestens vier Semester überschreiten, wird eine **Langzeitstudiengebühr** erhoben. Falls Sie einen Anspruch auf **BAföG** haben, verlieren Sie diesen Anspruch bei Überschreiten der Regelstudienzeit. Lassen Sie sich deshalb rechtzeitig beraten, wenn sich abzeichnet, dass Sie Ihr Studium nicht in der Regelstudienzeit schaffen werden. Eine erste Anlaufstelle hierfür ist die [Sozialberatung des Studentenwerkes](#).

LANGZEITSTUDIENGEBÜHREN

Langzeitstudiengebühren fallen für alle Studierenden an, die sich ab dem Sommersemester 2013 an der Universität immatrikuliert haben und ihre Regelstudienzeit im aktuellen Studiengang um mindestens vier Semester überschreiten. Gemäß dem Sächsischen Hochschulfreiheitsgesetz wird die Gebühr mit Beginn der Rückmeldefrist zum Folgesemester fällig. Die Langzeitstudiengebühr wird zusätzlich zum regulären Semesterbeitrag erhoben und beträgt **500 Euro pro Semester**. Sollten bei Ihnen Studiengebühren fällig werden, erhalten Sie einen Gebührenbescheid. Dieser Bescheid wird Ihnen zu Beginn der Rückmeldefrist des jeweiligen Semesters in Ihren AlmaWeb-Account geladen.

Wichtig: Die Bezahlung der Gebühren muss unbedingt fristgerecht erfolgen. Das Ausbleiben der Zahlung zieht eine Exmatrikulation nach sich.

ICH BIN NICHT IN DER LAGE, DIE GEBÜHR FRISTGERECHT ZU ZAHLEN. WAS KANN ICH TUN?

Wenn Sie sich in einer wirtschaftlichen Notlage befinden, kann die Langzeitstudiengebühr auf schriftlichen Antrag im Einzelfall **erlassen** werden. Weiterhin kann eine **Ratenzahlung** oder eine **Stundung** vereinbart werden. Das Antragsformular sowie weitere Informationen finden Sie auf der [Webseite](#).

WO KANN ICH MICH ZUM THEMA STUDIENGEBÜHREN BERATEN LASSEN?

Deutsche Studierende können sich im [Studierendensekretariat](#) beraten lassen, internationale Studierende in der [Stabsstelle Internationales](#).

MIT DEM FRÜHWARNSYSTEM ZUM STUDIENERFOLG

Für einen erfolgreichen Studienverlauf ist es wichtig, den Überblick zu behalten und etwaige Hindernisse frühzeitig zu erkennen. Dabei kann Ihnen das [Frühwarnsystem](#) der Universität Leipzig helfen.

Das Frühwarnsystem ist ein Anwendungsfeld des Studiendatenmonitorings, eine Auswertungsmethode von Studienverlaufsdaten. Während Sie sich auf das Wesentliche – Ihr Studium – konzentrieren, behält das Frühwarnsystem das Verhältnis von Fachsemester zu Leistungspunkten unter Berücksichtigung der Studiendauer gemäß Studienordnung im Blick. Grundlage dafür sind die im Studienportal AlmaWeb hinterlegten Studienverlaufsdaten.

Unser Frühwarnsystem umfasst vier Indikatoren, die Auskunft über potenziellen Unterstützungsbedarf geben. Trifft mindestens ein Indikator auf Ihre im Studienportal hinterlegten Studienverlaufsdaten zu, werden Sie automatisch per E-Mail an Ihre studentische Mailadresse über passende Beratungsangebote informiert.

REDEN Hilft: BERATUNG BEI ZWEIFELN UND ABRUCHGEDANKEN

Ganz wichtig ist uns: Alles kann, nichts muss. Genauso freiwillig wie die Teilnahme am Frühwarnsystem ist die Wahrnehmung eines Beratungstermins – unabhängig davon, ob Sie eine Mail von uns bekommen haben oder nicht. Doch manchmal hilft bei Problemen im Studium wie Leistungstiefs oder Zweifel an der Wahl des Studienfachs der Blick von außen und das Gespräch mit einer neutralen Person. Wir bieten [deutschen](#) und [internationalen](#) Studierenden eine verständnisvolle und ergebnisoffene Beratung. Mit Ihnen gemeinsam erarbeiten wir ganz individuelle Lösungsstrategien für einen erfolgreichen Studienverlauf.

Die Teilnahme am Studiendatenmonitoring ist freiwillig und kann jederzeit per Mail erklärt bzw. widerrufen oder – noch einfacher – in AlmaWeb selbst verwaltet werden.



CHECKLISTE: KEINE WICHTIGEN TERMINE MEHR VERPASSEN

VOR
SEMESTER-
BEGINN

Bis 15.02. (SoSe) bzw. 15.8. (WiSe):
[Rückmeldung](#) in das nächste Semester
Semesterbeitrag bezahlen und
Unicard validieren

Module laut Studienordnung heraussuchen

Über [Semestertermine](#) informieren

BAföG-Antrag stellen

SEMESTER

SOMMERSEMESTER: 01.04. – 30.09.
WINTERSEMESTER: 01.10. – 31.03.

[Moduleinschreibungen](#) (i.d.R. kurz vor Semesterstart)

Stundenplan erstellen

Anmeldung für Sprachkurse und Hochschulsportkurse

Auf Prüfungen vorbereiten, Lernpläne erstellen
Prüfungstermine und Abgabefristen für Hausarbeiten
notieren



**PRÜFUNGS-
ZEIT /
SEMESTER-
ENDE**

Ergänzende Angebote wahrnehmen z.B. von
[Academic Lab](#) und [Career Service](#)

Ggf. Abmeldung von Modulen / Prüfungen
i.d.R. bis 4 Wochen vor Vorlesungsende

Bis 15.02. (SoSe) bzw. 15.8. (WiSe):
[Rückmeldung](#) in das nächste Semester
Semesterbeitrag bezahlen und
Unicard validieren

Ggf. Urlaubssemester beantragen
innerhalb der Rückmeldefrist

Bekanntgabe der Prüfungsergebnisse im Auge behal-
ten und ggf. auf Prüfungswiederholung vorbereiten

Module laut Studienordnung für das kommende
Semester heraussuchen

Anmeldung Hochschulsportkurse
für vorlesungsfreie Zeit

ERFOLG- REICH STUDIE- REN



MOTIVATIONSPROBLEME

Die Tage, an denen man am liebsten im Bett liegen bleiben würde, kennt wohl jeder.

- Doch sind diese Tage eher Regel als Ausnahme?
- Fällt es Ihnen oft sehr schwer, sich zum Lernen oder dem Schreiben einer Hausarbeit zu motivieren?
- Dauert die Antriebslosigkeit schon längere Zeit an?

Dann sollten Sie sich auf die Suche nach den Gründen machen. Diese sind sehr individuell und vielschichtig. Sollten Sie Hilfe bei der Suche nach Gründen brauchen, kontaktieren Sie gern die Beratungsstelle für Studierende mit Studienzweifeln.



Mehr Informationen für [deutsche Studierende](#) und [internationale Studierende](#)

EINIGE GRÜNDE FÜR MOTIVATIONSPROBLEME

1. Überforderung und Leistungsdruck
2. Nachgelassenes Interesse am Fach
3. Desinteresse an den Berufen, die das Studium ermöglicht
4. Schlechte Arbeitsmarktchancen
5. Wissenschaft liegt mir nicht
6. Ich habe mir das alles ganz anders vorgestellt



1. ÜBERFORDERUNG UND LEISTUNGSDRUCK

Prüfungen, Hausarbeiten, oftmals noch ein Nebenjob und natürlich ein Privatleben – wer studiert, muss oft ein Multi-Tasking-Talent sein. Dazu kommt der Druck, immer gute Noten zu schreiben, um beispielsweise den Wunsch-Masterplatz zu bekommen oder die Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen. Wenn sich die Aufgaben zu einem scheinbar unüberwindbaren Berg auf türmen und Sie kaum mehr wissen, womit Sie eigentlich anfangen sollen, dann ist es nicht verwunderlich, dass die Motivation nachlässt. Noch schlimmer wird es, wenn eine dauerhafte Überforderung zu Leistungsproblemen und nicht bestandenen Prüfungen führt und Sie an Ihrer fachlichen Eignung für den jeweiligen Studiengang zweifeln.

2. NACHGELASSENES INTERESSE AM FACH

Wenn man für etwas brennt und es mit Leidenschaft macht, dann fühlt es sich nicht wie Arbeit an. Ungeliebte Themen sind in jedem Studium normal, wenn Sie aber grundsätzlich mit Begeisterung studieren, werden Sie eine intrinsische Motivation verspüren, Dingen auf den Grund zu gehen. Deswegen kann nachlassendes Interesse am eigenen Studienfach zum Problem werden. Wenn zusätzlich die extrinsische Motivation – etwa die Aussicht auf sehr gute Chancen am Arbeitsmarkt – fehlt und Sie sich auf lange Sicht wirklich überwinden müssen, etwas für Ihr Studium zu tun, ist das sehr belastend.

3. DESINTERESSE AN DEN BERUFEN, DIE DAS STUDIUM ERMÖGLICHT

Haben Sie zwar Interesse an den Inhalten Ihres Studienfaches, doch finden Sie die Berufe, die man mit Ihrem Abschluss klassischerweise ergreift, nicht verlockend, lässt die Motivation für das Studium nach. Klar, wenn Sie nicht wirklich auf ein übergeordnetes Ziel hinarbeiten, werden Fragen nach dem „Warum“ lauter. Denn Sie studieren immerhin nicht des Studierens wegen, sondern um nach dem Studium einen erfüllenden Beruf zu ergreifen.

4. SCHLECHTE ARBEITSMARKTCHANCEN

Wenn Sie sich mit schlechten Arbeitsmarktchancen nach dem erfolgreichen Studienabschluss konfrontiert sehen, eine berufliche Sicherheit oder Karrieremöglichkeiten vermissen, kann dies sehr belastend sein und sich negativ auf Ihre Motivation auswirken. Gegebenenfalls erscheint ein Hinauszögern des Abschlusses oder ein Fachwechsel sogar attraktiver als in das Berufsleben zu starten.

5. WISSENSCHAFT LIEGT MIR NICHT

Einige Studierende stellen im Laufe ihres Studiums fest, dass sie nicht die nötigen Fähigkeiten besitzen, wissenschaftlich zu arbeiten oder es ihnen schlicht keine Freude bereitet. Ein Hochschulstudium soll aber neben der Vorbereitung auf berufliche Tätigkeiten immer auch dazu befähigen, forschungsorientiert zu arbeiten und selbstständig zu denken.

6. ICH HABE MIR DAS ALLES GANZ ANDERS VORGESTELLT

Frisch von der Schule, hat man oftmals noch keine richtige Vorstellung davon, wie studieren eigentlich „geht“ oder was einen an einer Uni erwartet. Schülerinnen und Schüler sind nicht selten überrascht von der Geschwindigkeit, in der manche Dozierende den Stoff vermitteln. Hinzu kommt, dass das Studium an einer Universität ein hohes Maß an Selbststudium und Eigenverantwortlichkeit erfordert. Außerdem kann es sein, dass der eigentliche Inhalt des gewählten Studienfaches nicht den Erwartungen entspricht oder nicht zu den eigenen Interessen und Fähigkeiten passt.

WIE KOMME ICH AUS DEM MOTIVATIONSTIEF WIEDER HERAUS?

Wie dargestellt, können die Gründe für ein Motivationstief sehr vielseitig sein. Wenn man jedoch grundsätzlich weiterstudieren möchte und auch mit der Wahl des eigenen Studienfaches zufrieden ist, helfen oftmals schon simple Strategien zur neuen Motivation. Die nachfolgend aufgeführten Strategien und Hinweise stellen eine Auswahl dar. Grundsätzlich müssen Sie für sich selbst herausfinden, welche Herangehensweisen zu Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Arbeitsweise am besten passen.

NICHTS IST MOTIVIERENDER ALS EIN KLARES ZIEL VOR AUGEN

Warum haben Sie mit dem Studium begonnen? Wo sehen Sie sich in 5, 10 oder auch 20 Jahren? Worauf arbeiten Sie hin, was ist Ihre Vision? Wenn Sie diese Fragen klar beantworten können, sind Sie bereits auf dem richtigen Weg. Wer eine klare Vorstellung vom Leben und der (beruflichen) Zukunft hat, weiß genau, warum es sich lohnt, Anstrengungen auf sich zu nehmen und kann sich dabei auf das Wesentliche konzentrieren. Neben einer großen, übergeordneten Vision helfen uns bereits kleinere Ziele dabei, fokussiert und erfolgreich zu studieren. Damit Ihre Ziele genau diese Wirkung entfalten, sollten sie schriftlich fixiert und **SMART** formuliert sein:

- **Spezifisch:** Ich werde alle im nächsten Semester vorgesehenen Module mindestens mit einem „gut“ bestehen. (NICHT: Ich werde nächstes Semester einige Module bestehen.)
- **Messbar:** Ich werde jeden Tag um 08:00 Uhr aufstehen und für zwei Stunden konzentriert arbeiten. (NICHT: Vormittags mache ich etwas für die Uni.)
- **Attraktiv:** Nächste Woche lerne ich die wichtigsten Definitionen auswendig. (NICHT: Nächste Woche lerne ich alle sinnlosen Definitionen auswendig.)
- **Realistisch:** Morgen werde ich 20 Seiten aus dem Buch lesen und zusammenfassen. (NICHT: Morgen werde ich die komplette Grundlagenliteratur zusammenfassen und verstanden haben.)
- **Terminiert:** Am Dienstag lese ich von 10:00 bis 13:00 Uhr das Vorlesungsskript. (NICHT: Ich werde das Vorlesungsskript lesen.)

JEDER MARATHON BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT

Gerade größere Ziele, wie etwa das Schreiben der Abschlussarbeit oder das Bestehen des Staatsexamens, können ganz schön angsteinflößend sein und uns im schlimmsten Fall daran hindern, überhaupt erst anzufangen. Deswegen ist es wichtig, Etappen zu planen und die Ziele in überschaubare Meilensteine zu zerlegen.

Bei einer Bachelorarbeit könnten die ersten Meilensteine beispielsweise wie folgt aussehen: Einlesen in das Thema, Formulierung der Forschungsfrage, Erstellung der Gliederung. Ist das geschafft, nehmen Sie sich den ersten Meilenstein vor und zerlegen diesen in Aktionen. Bei unserem Beispiel könnten die Aktionen zum ersten Meilenstein so aussehen: Recherche der Grundlagenliteratur in der Bibliothek, Lesen der einschlägigen Beiträge, Anfertigung von prägnanten Zusammenfassungen etc.

Aus diesen Aktionen erstellen Sie dann möglichst konkrete Tagespläne mit Tages-To-Dos, und aus den Tagesplänen entstehen Wochenpläne mit Wochen-To-Dos bis zur Erreichung des ersten Meilensteins.

Denken Sie daran, in die Tages- und Wochenpläne andere Verpflichtungen, feste Termine, Sport- und Freizeitaktivitäten ebenso einzuplanen und planen Sie immer mit ausreichend Puffer.

Wichtig ist, dass Sie sich den zweiten Meilenstein erst vornehmen und ihn in Aktionen unterteilen, wenn der erste Meilenstein bereits erreicht ist. So denken Sie automatisch nicht mehr an den riesigen Berg, sondern nur an den nächsten (kleinen) Schritt. Mono- statt Multi-Tasking! Die täglichen Erfolgserlebnisse, die Sie beim Abhaken der Tages-To-Dos erleben werden, motivieren Sie zusätzlich. Belohnungen sind ausdrücklich erlaubt.

VORTEILE SAMMELN

Ebenso wichtig wie die Formulierung von Zielen, Meilensteinen und Aktionen ist das Kennen des „Warums“, also der Vorteile des eigenen Handelns. Warum sollten Sie jetzt beginnen, für die wichtige Klausur in ein paar Wochen zu lernen? Warum ist es wichtig, rechtzeitig mit der Hausarbeit anzufangen? Sobald Sie die positiven Konsequenzen Ihrer Aktionen bewusst benennen, erhöht sich automatisch Ihre Grundbereitschaft zum Handeln. Stellen Sie also eine ausführliche Liste der Vorteile zusammen.

Wenn ich jetzt anfangen, für die Statistik-Klausur in vier Wochen zu lernen, dann

- vermeide ich Stress und Panik kurz vor der Klausur.
- werde ich mich während der Prüfung sicherer fühlen, weil ich so gut vorbereitet bin.
- schreibe ich eine gute Note.
- kann ich mit gutem Gewissen sagen, das Beste aus mir rausgeholt zu haben.

Nicht zuletzt hilft es, sich dann und wann bewusst zu machen, dass Sie freiwillig studieren und Sie nicht lernen **müssen**, sondern das große Glück haben, jeden Tag etwas Neues lernen zu **dürfen**.





STRUKTUR IST DAS HALBE LEBEN

Sie haben Ihre Ziele, Meilensteine und Aktionen formuliert und kennen Ihr „Warum“? Super, dann müssen Sie nur noch anfangen. Übertragen Sie die geordnete Struktur Ihrer Lernpläne auf Ihr Lernumfeld, ordnen Sie Ihre Materialien und bereiten Sie alles für den Start vor. Bringen Sie sich in eine Situation, in der das Anfangen die selbstverständlichste Sache der Welt ist und in der Sie nicht mehr nach fehlenden Informationen oder Arbeitsmaterial suchen müssen. Idealerweise bereiten Sie schon abends den kommenden Tag vor, sodass Sie morgens nach dem Aufstehen keine Ausrede mehr finden, nicht anzufangen.

Auch wenn Sie anders als die meisten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer keine festen Arbeitszeiten haben, an die Sie sich halten müssen, ist eine feste Alltagsroutine sehr hilfreich. Gehen Sie jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie morgens zur gleichen Zeit auf. Ob Sie dabei eher vormittags oder nachmittags besonders leistungsstark sind, hängt von Ihrem Biorhythmus ab. Beobachten Sie sich und Ihre Leitungsfähigkeit in Abhängigkeit zur Tageszeit über einen gewissen Zeitraum, beispielsweise eine Woche, und passen Sie Ihre Tagesstruktur und Lernphasen an Ihre Ergebnisse an.

Genauso wichtig wie konzentrierte Lernphasen sind regelmäßige Lernpausen, in denen Sie Ihr Gehirn entlasten. Wenn Sie sich für ein oder zwei Stunden am Stück – auch hier gibt es natürlich individuelle Unterschiede – mit einer Aufgabe beschäftigen, nimmt die Konzentration zwangsläufig ab. Gestalten Sie Ihre Pause erholsam und füllen Sie sie nicht mit anderen unliebsamen Aufgaben, sondern belohnen Sie sich mit einer Tätigkeit, die Ihnen Spaß macht. Gewinnen Sie auch räumlich Abstand von Ihrem Lernstoff und gehen Sie beispielsweise an die frische Luft oder machen Sie ein paar kurze Dehnübungen, um die langen Sitzphasen etwas auszugleichen.

Jeder Lerntag hat einmal ein Ende, halten Sie dieses ganz bewusst ein und machen Sie „Feierabend“. Vielen Studierenden hilft dabei ein Ritual wie laut Musik hören, insbesondere dann, wenn Sie den Ort nicht verlassen, sondern zu Hause lernen.

ZEITMANAGEMENT

Produktives Lernen und Zeitmanagement gehen Hand in Hand. Dies liegt daran, dass ständiger Zeitdruck und das Gefühl des Zeitmangels Stress auslösen und zu einem Gefühl der Überforderung führen können. Motivationsverlust ist die Konsequenz. Deswegen ist es essenziell, den eigenen Umgang mit Zeit zu reflektieren, denn Zeit per se kann man nicht managen, verlängern oder aufsparen. Zeitmanagement ist vor allem Selbstmanagement. Oberstes Ziel ist es, unsere Zeit bestmöglich an den eigenen beruflichen und persönlichen Zielen auszurichten und neben der ganzen Arbeit auch noch Zeit zu haben, das (Studenten-)Leben zu genießen.

DAS PARETO-PRINZIP

Das Pareto-Prinzip besagt, dass man mit nur 20 Prozent der Leistung bereits 80 Prozent des Ergebnisses erzielen kann. Diese Erkenntnis kann insbesondere für perfektionistische Studierende einen entspannenden Effekt haben und einen gewissen „Druck“ rausnehmen. Denn viel zu oft hindert uns Versagensangst und ein überhöhter Anspruch an die eigene Leistung daran, überhaupt erst einmal anzufangen. Die berühmte Prokrastination kann die Folge sein. Deshalb sollte es im ersten Schritt oberste Priorität haben, eine Aufgabe fertigzustellen. Verbesserungen kann man im zweiten Schritt immer noch vornehmen. Sparen Sie sich also jede Menge Mühe, Arbeit und Nerven, indem Sie nicht immer alles perfekt machen wollen – fangen Sie einfach an.



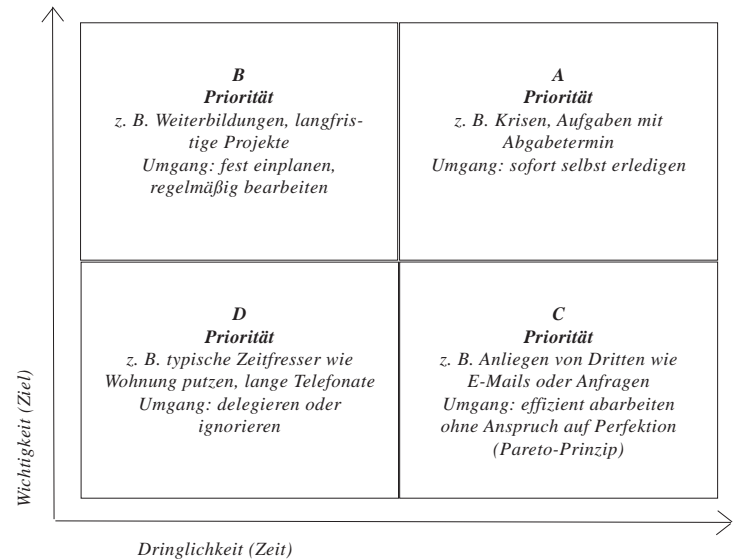
DAS EISENHOWER-PRINZIP

Unsere Zeit wird niemals ausreichen, um alles zu tun. Wir sind gezwungen zu priorisieren, wichtige Aufgaben von unwichtigen Aufgaben zu unterscheiden. Ein häufiger Fehler, der uns unterläuft, ist die Verwechslung von Wichtigkeit und Dringlichkeit. Gerade im Alltag geraten wir schnell in einen Strudel, in dem wir viele dringende und vermeintlich nicht verschiebbare Dinge erledigen und dabei die langfristig übergeordneten Ziele aus dem Blick verlieren. Wir sind den gesamten Tag beschäftigt und fühlen uns gestresst, sind aber am Ende des Tages unserem eigentlichen Ziel nicht nähergekommen. Wir sollten unsere Aufgaben also hinsichtlich Wichtigkeit und Dringlichkeit unterscheiden und bewerten.

Wichtig ist eine Aufgabe dann, wenn sie zur Erreichung unserer Ziele beiträgt. Die Dringlichkeit einer Aufgabe bemisst sich an der Zeit, in der diese zu erledigen ist. Während wichtige Aufgaben immer für uns **selber** wichtig sind, können dringliche Aufgaben für **andere** wichtig sein, aber eben nicht für uns.

Unterscheidet man nun Aufgaben nach dem Eisenhower-Prinzip hinsichtlich hoher bzw. niedriger Wichtigkeit und Dringlichkeit, erhält man eine Vier-Felder-Tafel mit vier Prioritäten.

Bei der Erstellung Ihrer Tagespläne und To-Do-Listen kann die Einteilung Ihrer Aufgaben gemäß dem Eisenhower-Prinzip sehr nützlich sein. Schenken Sie Aufgaben mit A-Priorität größte Aufmerksamkeit und erledigen Sie diese in Ihren leistungsstärksten Tageszeiten.



DIE WICHTIGSTE EIGENSCHAFT: WILLENSKRAFT

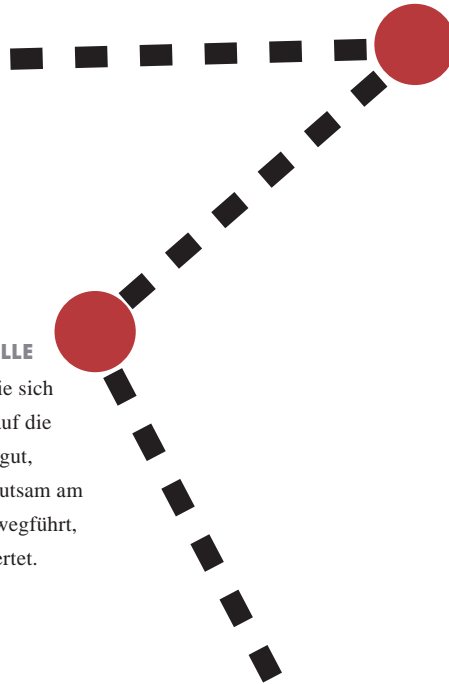
Ausformulierte Ziele, Lernpläne und To-Do-Listen helfen leider nicht von selbst gegen ein tiefes Motivationsloch.

Es gibt eine Eigenschaft, die Menschen erfolgreicher macht als alle anderen: die Willenskraft bzw. Selbstdisziplin.

Willenskraft zeigt sich vor allem in folgenden Merkmalen: Ausdauer, Beharrlichkeit, Entschlossenheit und Zielstrebigkeit.

Und auch für diejenigen, die sich in dieser Beschreibung nicht wiederfinden, gibt es Grund zur Hoffnung.

Willenskraft kann man sich antrainieren. Folgende Strategien können dabei helfen:



AUFMERKSAMKEITSKONTROLLE

Bei dieser Strategie konzentrieren Sie sich bewusst und vollkommen einseitig auf die positiven Anreize des Ziels. Was ist gut, spannend, herausfordernd oder bedeutsam am Ziel? Alles was hingegen vom Ziel wegführt, wird neu bewertet und sogar abgewertet.

SPARSAME INFORMATIONSVERARBEITUNG

Sobald Sie ein Ziel formuliert haben und die Absicht haben, dieses auch wirklich zu erreichen, sollte der Entscheidungsprozess beendet sein. Sparen Sie sich übermäßig langes Abwägen und versuchen Sie alle ablenkenden Informationen (draußen scheint die Sonne, Ihre Freundinnen und Freunde fahren an den See etc.) auszublenden. Sie werden schnell merken, wie Stress von Ihnen abfällt und Sie „herunterkommen“. Sie entscheiden sich. Sie bleiben dabei. Gewohnheiten können dabei helfen: Sobald eine Tätigkeit zur Gewohnheit geworden ist und Sie nicht mehr darüber nachdenken müssen, sparen Sie Willenskraft. Trainieren Sie feste Arbeitsgewohnheiten und kennen Sie Ihre Trigger, die Sie vom Ausführen der Gewohnheiten abhalten. Diese sollten Sie bestmöglich umgehen oder aus Ihrem Blickfeld schaffen, also beispielsweise Ihr Handy in einen anderen Raum legen, das Mailprogramm ausschalten oder das gemütliche Sofa meiden.

EMOTIONSSTEUERUNG

Haben Sie einen produktiven, motivierten Menschen vor Augen, wenn Sie an sich selber denken. Denn die Art und Weise, wie Menschen über sich denken, hat einen starken Effekt auf den Erfolg. Malen Sie sich aus, wie es sein wird, wenn Sie Ihr Tagesziel erreicht haben oder wie stolz Ihre Eltern auf Sie sein werden, wenn Sie eine gute Note erhalten haben. Effektiv ist auch ein Selbstbelohnungssystem. Überlegen Sie sich eine angemessene Belohnung für ein erreichtes Ziel und halten Sie sich an Ihr Versprechen sich selbst gegenüber. Wenn dies nicht hilft, ist die Selbstverpflichtung drastischer. Was müssen Sie machen, wenn Sie ihr Ziel nicht erreicht haben – zum Beispiel drei Wochen auf Ihr Smartphone verzichten.

MOTIVATIONSSTEUERUNG

Fokussieren Sie sich auf Ihre Fortschritte, auch wenn sie noch so klein erscheinen. Wirksam und motivierend ist, den Fortschritt Tag für Tag zu dokumentieren: Welchen Fortschritt habe ich heute gemacht? Was geht heute schon besser als in der letzten Woche? Bei dem Schreiben einer Hausarbeit, die eine bestimmte Zeichenanzahl umfassen muss, hilft es zum Beispiel, sich jeden Abend mit Datumsangabe die bereits geschriebenen Zeichen zu notieren. Ganz automatisch lernen Sie so auch besser mit Rückschlägen umzugehen. Einen schlechten Tag hat jeder einmal, doch anhand Ihrer Notizen sehen Sie, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.



WENN DAS ALLES NICHTS HILFT – TRICKKISTE

Wenn alle bereits beschriebenen Methoden und Strategien nicht helfen, haben wir noch eine kleine Motivations-Trickkiste für Sie:

STELLEN SIE EINEN TIMER

Sie alle kennen das Gefühl, unter extremen Zeitdruck zu arbeiten wie zum Beispiel in einer Klausur. Sobald die Zeit läuft, wollen Sie keine Sekunde mehr verlieren. Die Motivation zum Anfangen ist riesig – allein bewirkt durch eine strikte zeitliche Vorgabe. Machen Sie sich dieses Prinzip zu Nutze, indem Sie sich zur Bearbeitung einer Aufgabe einen Timer stellen. Die Zeit im Nacken setzt Sie unter Druck, fokussiert zu arbeiten und Ablenkungen auszublenden. Sobald die Zeit abgelaufen ist, müssen Sie Ihre Aufgabe sofort unterbrechen.





DIE 5-MINUTEN-REGEL

Egal, was man sich vornimmt – sei es das Lernen für eine Prüfung oder das Vorbereiten eines Vortrags – das Anfangen ist meistens der schwierigste Teil. Motivation kommt meist erst im Laufe der Tätigkeit. Ein kleiner psychologischer Trick kann bei Startschwierigkeiten wirksam sein. Legen Sie eine Aufgabe fest und bearbeiten Sie diese nur für fünf Minuten. Danach hören Sie auf und entscheiden sich entweder fürs Weitermachen oder – falls Sie immer noch überhaupt keine Lust verspüren – machen Sie etwas anderes und starten später einen neuen Versuch. Sehr wahrscheinlich werden Sie sich aber dafür entscheiden, die Aufgabe länger zu bearbeiten. Die 5-Minuten-Regel wirkt besonders gut bei Herausforderungen, die sehr zeitintensiv sind und Ihnen Angst einjagen. Ist der Anfang geschafft, erscheint die Aufgabe meist gar nicht mehr so schlimm.

LEGEN SIE EINE KURZFRISTIGE DEADLINE FEST

Deadlines in Form von Klausur- oder Abgabeterminen kennt jeder. So nervig sie auch sind, Deadlines schärfen den Fokus. Denn Aufgaben ohne Frist sind unendlich lange dehnbar und nehmen deswegen auch sehr viel Zeit in Anspruch. Produktives Arbeiten im „fristleeren Raum“ ist fast unmöglich. Deswegen legen Sie für jede Aufgabe eine Deadline fest. Hinzu kommt, dass viele Studierende erst kurz vor Ende der Deadline besonders produktiv arbeiten. Versuchen Sie also, Ihre selbst gewählten Deadlines realistisch aber kurz zu setzen. Entscheidend ist, dass eine gerissene Deadline eine negative Konsequenz nach sich zieht und Ihnen wehtut.

ERSTELLEN SIE EINE NOT-TO-DO-LISTE

Um Erfolg zu haben, müssen Sie nicht zwangsläufig immer nur neue Dinge lernen, oft reicht es schon aus, gewisse Gewohnheiten abzulegen und lästige Routinen zu durchbrechen. Erkenntnis ist hier der erste Schritt zur Besserung: Notieren Sie eine Not-To-Do-Liste mit allen destruktiven Verhaltensmustern oder Aktivitäten, die Sie davon abhalten, Ihr Ziel zu erreichen. Platzieren Sie die Liste gut sichtbar in Ihrer Wohnung und aktualisieren Sie sie jede Woche. Wenn Sie merken, dass Sie eine Aktivität auf der Liste ausführen, unterbrechen Sie diese sofort und stoppen Sie den zumeist automatisierten Prozess.

UMGEBEN SIE SICH MIT DEN RICHTIGEN LEUTEN

Auch wenn die Hauptmotivation aus Ihnen selbst heraus entstehen muss, können andere Leute enorm hilfreich sein. Suchen Sie sich motivierte Kommilitoninnen und Kommilitonen, mit denen Sie sich regelmäßig treffen und austauschen können. Menschen und Gruppen, mit denen wir oft zu tun haben, prägen uns, und mit der Zeit übernehmen wir Verhaltensweisen: Das können Essgewohnheiten, Sportgewohnheiten, aber eben auch Lerngewohnheiten sein. Umgeben Sie sich also mit Menschen, die bereits so sind, wie Sie gern wären. Auch Emotionen haben ein sehr hohes Ansteckungspotential. Treffen wir

täglich Menschen, die schlecht gelaunt und pessimistisch sind, wird das auf uns abfärben. Lösen Sie sich – zumindest zeitweise – von energieraubenden Beziehungen und lassen Sie sich emotional von motivierten und gut gelaunten Menschen mitreißen.

Ein schöner Nebeneffekt von (positiv gestimmten) Lerngruppen ist, dass Sie „unter Aufsicht“ arbeiten. Die Ergebnisse Ihrer Arbeit werden für andere sichtbar, Sie haben sich selbst eine Art „Kontrollgremium“ geschaffen. Diese Tatsache hilft Ihnen dabei, ergebnisorientierter zu lernen.

VERWENDETE LITERATUR UND LESETIPPS

Brohm, Michaela (2016): Motiviert studieren! Paderborn: Ferdinand Schöningh.

Causvic, Edina / Endemann, Carola (2019): Stress bewältigen – entspannt studieren. Paderborn: Verlage Ferdinand Schöningh.

Reichel, Tim (2017): Arschtritt-Buch. Selbstmotivation im Studium. Aachen: Studienscheiss Verlag.



STUDIENFACHWECHSEL

Nicht immer ist die erste getroffene Entscheidung für ein Studienfach auch gleichzeitig die Richtige. Aufgrund von falschen Vorstellungen, beruflicher Neuorientierung oder mangelndem Interesse am Studienfach kann es vorkommen, dass ein Studienfachwechsel eine sinnvolle Alternative darstellt, insbesondere dann, wenn jegliche Motivationsstrategien keine Wirkung zeigen. Dieser Leitfaden soll Ihnen bei der Entscheidung für ein neues Studienfach helfen.

SUCHE NACH ALTERNATIVEN

Sie sind sich noch nicht sicher, ob Sie Ihr Studienfach wechseln sollten? Mit Hilfe des [Self-Reflection Tools](#) können Sie Ihre derzeitige Situation eigenständig reflektieren. Wenn Sie sich weiterhin unsicher sind, vereinbaren Sie gerne einen Termin bei der [Beratungsstelle für Studierende mit Studienzweifel](#) und bringen Sie Ihr Testergebnis mit in die Beratung. Wenn Sie die Entscheidung getroffen haben, ist es zunächst wichtig, sich einen Überblick über die Alternativen zu verschaffen. Mit Hilfe von Studieninteressentests können Sie erste Impulse dafür erhalten, in welchen Bereichen Sie sich umschauen sollten:

- [Studium-Interessentest](#) (SIT)
- [Check-U](#)
- [Orientierungstest](#) (OT)

Auch der Studieninformationstag, der Tag der offenen Tür sowie unsere Orientierungswshops könnten Ihnen bei der Suche nach dem passenden Studiengang weiterhelfen.

Über die [Fachschaftsräte](#) können Sie mit Studierenden ins Gespräch kommen, die ein für Sie interessantes Studienfach bereits studieren und so noch einen anderen Blickwinkel kennenlernen.

Sie haben Ihr neues Studienfach gefunden?

Dann informieren Sie sich auf den Webseiten der [Universität Leipzig](#), ob Sie diesen Studiengang hier studieren können oder auf den Seiten des [Hochschulkompasses](#), an welcher anderen Hochschule dieser angeboten wird.

REALITÄTSCHECK

Wenn Sie einen neuen Anlauf wagen möchten, sollten Sie Ihr neues Studienfach ganz genau unter die Lupe nehmen. Entspricht es Ihren Vorstellungen? Beinhaltet es auch wirklich die Themen, von denen Sie glauben, dass Sie in diesem Studiengang vorkommen? Lässt sich damit Ihr angestrebter Berufswunsch verwirklichen? Um sich bestens zu informieren, beachten Sie bitte folgende Tipps:

- Lesen Sie sich die [Studien- und Prüfungsordnung](#) sowie den [Studienverlaufsplan](#) durch.
- Lassen Sie sich von der [Beratung für Studierende mit Studienzweifel](#) zu fächerübergreifenden Fragen beraten.
- Besprechen Sie sehr spezifische und fachnahe Themen mit der Studienfachberatung am jeweiligen Institut. Dort können Sie auch Fragen bezüglich der Anrechnung von Prüfungsleistungen stellen und klären, ob etwaige endgültig nicht bestandene Prüfungen einen Wechsel in das neue Studienfach verhindern würden.
- Als weitere Informationsquellen können Sie die Fachschaften der jeweiligen Studienfächer nutzen, sich im [Vorlesungsverzeichnis](#) über Veranstaltungen informieren und sie besuchen (bei Vorlesungen in großen Hörsälen in der Regel kein Problem) sowie sich für Praktika bewerben, um einen Einblick in das potenzielle Berufsfeld zu erlangen.

Diese Punkte können Ihnen dabei helfen, eine reflektierte und fundierte Entscheidung zu treffen. Sollten Sie weiterhin Entscheidungsschwierigkeiten haben, vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter studienzweifel@uni-leipzig.de. Gemeinsam finden wir bestimmt eine passende Lösung für Sie.

„Mir hat die Beratung für Studienzweifel und Abbruchgedanken weitergeholfen, da ich mich dadurch mit meinen Zweifeln auseinandersetzen musste und darüber mit einer neutralen, außenstehenden Person sprechen konnte.“



*Martin Schnitzer,
Bachelor Wirtschaftsinformatik*



*Anna Grimmer, Master Deutsch als
Fremd- und Zweitsprache*

„Ich habe gleich nach dem Abitur mit einem Studium angefangen, aber nach wenigen Wochen bemerkte, dass die Studienrichtung nichts für mich war. Als ich wusste, was ich stattdessen studieren wollte, war der Studiengangwechsel sehr einfach und unproblematisch. Bis auf etwas Zeit habe ich nichts verloren. Inzwischen habe ich meinen Bachelorabschluss in der Tasche und bald hoffentlich auch meinen Master.“

BAFÖG

Falls Sie BAföG bekommen, beachten Sie bitte folgende (nicht rechtsverbindliche) Hinweise:

- In der Regel verlieren Sie Ihren Anspruch auf Förderung nicht, wenn Sie einmalig innerhalb der ersten drei Fachsemester Ihren Studiengang wechseln möchten.
- Ab dem 4. Fachsemester wird eine erneute Förderung schwieriger, da ein wichtiger oder unabweisbarer Grund vorliegen muss, z.B. eine Erkrankung, die das Fortführen des Studiums bzw. die Ausübung des damit angestrebten Berufs verhindert.
- Die rechtlichen Bestimmungen zum BAföG sind sehr komplex, da viele Kriterien in den Bescheid einfließen. Bitte wenden Sie sich für eine ausführliche Beratung zu Ihrem Förderungsanspruch an die [BAföG-Beratung im Studierenden Service Zentrum](#). Falls sie eine Beratung zu alternativen Finanzierungsformen brauchen, kommen Sie in die [Studienzweifelberatung](#) oder wenden Sie sich an die [Sozialberatung](#).

ZUSÄTZLICHE HINWEISE FÜR INTERNATIONALE STUDIERENDE

Falls Sie eine **Aufenthaltserlaubnis zu Studienzwecken** (Aufenthaltstitel) haben, beachten Sie bitte:

- Ihre Aufenthaltserlaubnis bezieht sich auf einen bestimmten Studiengang. Wenn Sie den Studiengang wechseln möchten, müssen Sie dies mit der Ausländerbehörde abstimmen.
- Ein Fachwechsel ist in der Regel nur einmal und nur innerhalb der ersten drei Fachsemester möglich. Über Ausnahmeregelungen entscheidet die Ausländerbehörde.

Besitzen Sie eine **fachgebundene Hochschulzugangsberechtigung (HZB)**? Dann prüfen Sie bitte, ob der Studiengang, in den Sie wechseln möchten, dieser Fachbindung entspricht. Hierzu können Sie sich in der Stabsstelle Internationales beraten lassen. Ansprechpersonen und Sprechzeiten finden Sie [hier](#).

ANLEITUNG ZUM STUDIENFACHWECHSEL AN DER UNIVERSITÄT LEIPZIG

1. VORAUSSETZUNGEN PRÜFEN

Überprüfen Sie, welche Zulassungsvoraussetzungen für Ihren gewünschten Studiengang bestehen:

- Gibt es eine **Zulassungsbeschränkung in Form von einem NC**?
- Muss eine **Eignungsfeststellungsprüfung** absolviert werden?
Bis wann muss man sich dafür anmelden?
- Müssen **sonstige Voraussetzungen** erfüllt werden, wie beispielsweise Sprachvoraussetzungen, Vorpraktika, phoniatische Gutachten, etc.?



2. BEWERBUNGSFRISTEN BEACHTEN

Informieren Sie sich rechtzeitig über das entsprechende **Zulassungsverfahren** und die **Bewerbungsfristen**:

- Bewerbungen zum 1. Fachsemester:
 - Wintersemester: 2. Mai bis 15. Juli (zulassungsbeschränkt) bzw. 15. September (zulassungsfrei)
 - Sommersemester: Anfang Dezember bis 15. Januar (zulassungsbeschränkt) bzw. 15. März (zulassungsfrei)
- Bewerbungen in höhere Fachsemester:
 - Wintersemester: 2. Mai bis 15. Juli (zulassungsbeschränkt) bzw. 15. September (zulassungsfrei)
 - Sommersemester: Anfang Dezember bis 15. Januar (zulassungsbeschränkt) bzw. 15. März (zulassungsfrei)



Für internationale Bewerberinnen und Bewerber, die nicht Staatsangehörige eines Landes der EU oder des EWR sind, gelten **spezielle Zugangsvoraussetzungen**. Ihre Studienplätze werden im Rahmen einer „Ausländerquote“ vergeben. Die NC-Tabelle ist daher für Sie nur bedingt aussagekräftig.



Für Masterstudiengänge oder Studiengänge mit bundesweiter Zulassungsbeschränkung gelten andere **Bewerbungsfristen**.

Auch für internationale Studierende sind gegebenenfalls abweichende Fristen möglich. Bitte informieren Sie sich hierzu auf der **Webseite für internationale Studienbewerberinnen und Studienbewerber**.



3. ANRECHNUNG VON BEREITS ERBRACHTEN PRÜFUNGSLEISTUNGEN

Sie haben anrechenbare Leistungen aus Ihrem bisherigen Studium, die Sie mitnehmen möchten? Gehen Sie zur Studienfachberatung / zum **Studienbüro** Ihres Wunschstudien-ganges. Dort wird eine mögliche Anrechnung geprüft und Ihnen gegebenenfalls mit einer Einstufungsempfehlung in ein bestimmtes Semester bestätigt. Bringen Sie dazu bitte folgende Unterlagen mit:

- Ihre **Notenübersicht** aus dem AlmaWeb,
- einen ausgedruckten **Anrechnungsbescheid**
(für [deutsche](#) und [internationale Studierende](#))
- den Link zu Ihrer [Studien- und Prüfungsordnung](#).



4. BEWERBEN

Die Bewerbung erfolgt über AlmaWeb bzw. über Hochschulstart. Bitte beachten Sie, dass man sich für die meisten Studiengänge zum Wintersemester nur auf ungerade Semester und zum Sommersemester nur auf gerade Semester bewerben kann. Für die Bewerbung auf ein **höheres Fachsemester** ist zwingend eine Einstufungsempfehlung in ein höheres Fachsemester notwendig (Anrechnungsbescheid). Diese bekommen Sie, wenn Sie auch entsprechende Leistungen vorweisen können. Es kann in einigen Fällen auch eine Bewerbung auf das erste Fachsemester in Betracht gezogen und anschließend eine Höherstufung beantragt werden, wenn Ihre Bewerbung über Hochschulstart erfolgt ist. Wenden Sie sich für eine Beratung am besten an das jeweilige Studienbüro.



Eine Übersicht unserer [Studienbüros](#) finden Sie auf der Webseite.



Auf unserer Webseite finden Sie weitergehende Informationen dazu für [deutsche](#) und [internationale Studierende](#).



WIE TREFFE ICH EINE FUNDIERTE ENTSCHEIDUNG?

Das nachfolgende Kapitel stellt einige Methoden und Strategien vor, wie Sie Ihre Ziele, Werte und Interessen analysieren, Informationen sammeln und schließlich eine fundierte Entscheidung treffen können. Dabei handelt es sich um eine Auswahl. Ob eine einzelne Methode zu Ihnen, Ihrer Situation und Ihrer Persönlichkeit passt, müssen Sie bitte für sich selbst bewerten.

EIGENE ZIELE, WERTE UND INTERESSEN ANALYSIEREN

- Machen Sie sich klar und schreiben sich auf, warum Sie studieren möchten. Welche Gründe sprechen dafür, welche dagegen? Was will ich damit erreichen?
- Machen Sie ein Gedankenexperiment: Stellen Sie sich Ihr zukünftiges 70-jähriges Ich vor. Sie sitzen gemütlich in Ihrem Sessel und blicken auf Ihr Leben zurück. Was möchten Sie erreicht haben? Worauf werden Sie stolz zurückblicken? Gibt es etwas, dem Sie nachtrauern würden? Was würde Ihr zukünftiges Ich Ihnen in Ihrer jetzigen Situation raten? Lassen sich aus den Fragen Werte erkennen, die Ihnen im Leben wichtig sind und in Ihre Studienentscheidung einfließen sollten?
- Überlegen Sie, was Ihnen wichtig ist bei Ihrem künftigen Berufsleben, beispielsweise Freizeit, Aufstiegschancen, flexible oder geregelte Arbeitszeiten, Facharbeiter, Führungskraft

oder selbstständig, Anerkennung, Einfluss, Verantwortung, Höhe des Einkommens, Sicherheit, Image, Vereinbarkeit mit Familie, Aufrichtigkeit, Nachhaltigkeit, etc. Priorisieren Sie Ihre Werte und überlegen Sie, welche Berufe dazu passen könnten und welche mit Ihren Ansichten unvereinbar sind. Welche Studiengänge passen zu Ihren Berufsvorstellungen?

- Setzen Sie sich einmal näher mit der Theorie der drei Basismotive der Motivation auseinander. Dazu gehören das Anschlussmotiv, das Leistungsmotiv und das Machtmotiv. Zum Teil wird auch noch ein viertes – das Freiheitsmotiv – in der Debatte mitdiskutiert. Wenn Sie sich damit auseinandergesetzt haben – welches Motiv entspricht hauptsächlich Ihrer Motivation? In welchem Beruf können Sie sich am besten verwirklichen?
- Über Studieninteressentests kann eine erste Analyse der Passung zwischen Interesse und Studienrichtung erfolgen. Diese

können natürlich keinen konkreten Studiengang benennen und auch nicht die Eignung dafür feststellen. Am besten können sie als erster Orientierungspunkt für die weitere Recherche genutzt werden.

— [Studium-Interessentest \(SIT\)](#)

— [Check-U](#)

— [Orientierungstest \(OT\)](#)

- Um die Eignung für bestimmte Studienrichtungen einmal auszutesten, gibt es mittlerweile viele Online-Self-Assessments. Auch die Uni Leipzig bietet für einige Studiengänge solche Tests an. Auf der Seite [osa-portal.de](#) findet man die Self-Assessments vieler Hochschulen gebündelt. Dort können Sie sich ein wenig austesten, ob Sie den Anforderungen der Studiengänge auch genügen würden.

INFORMATIONEN SAMMELN

- Über [hochschulkompas.de](#) finden Sie schnell heraus, an welcher Hochschule Ihr gewünschter Studiengang angeboten wird.
- Nutzen Sie Angebote zur Studienorientierung wie Hochschulinformationstage, Schnupperstudium, Messen und die Studienberatung, um Informationen über die Hochschule und die Studiengänge zu sammeln.

- Sinnvoll ist es auch, direkt mit den Personen zu sprechen, die den gewünschten Studiengang bereits studieren. Beispielsweise kann über die Fachschaften Kontakt hergestellt werden. Wer weiß schon besser darüber Bescheid, was in dem Studiengang passiert, als die Studierenden selbst?

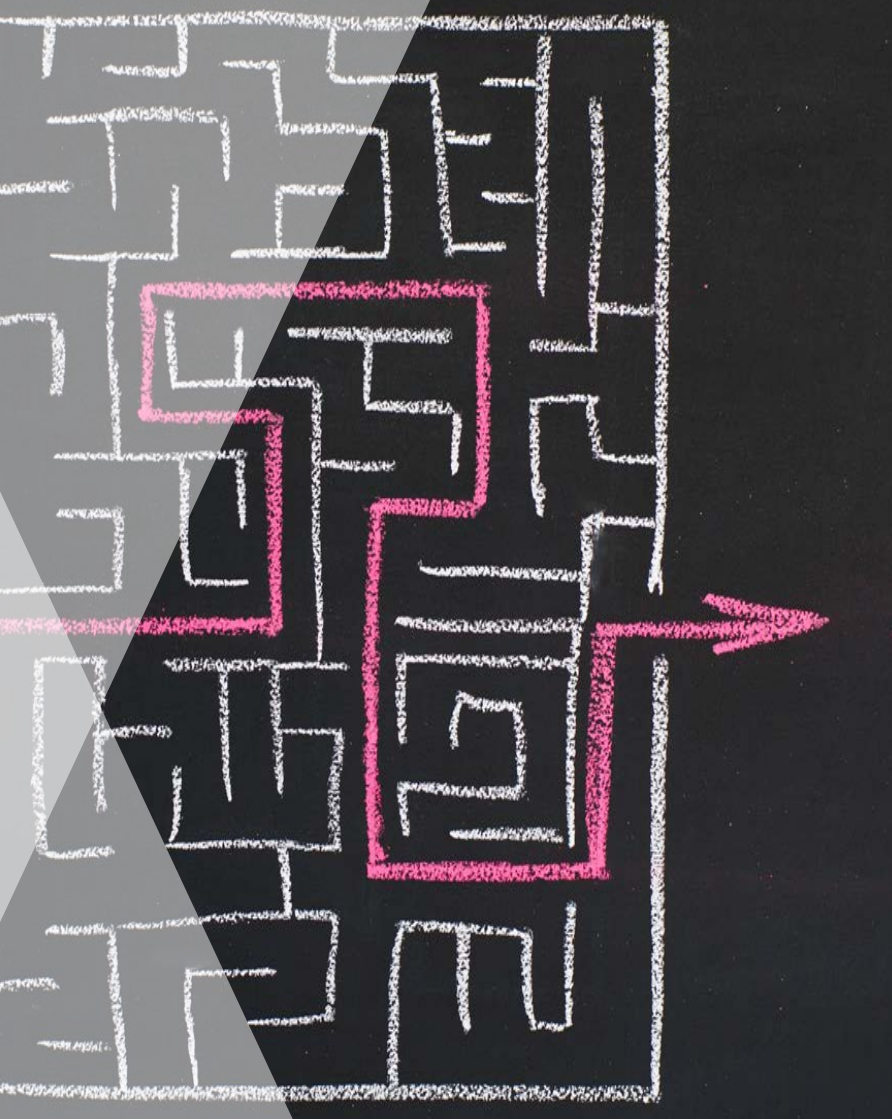
ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Sie sind sich unschlüssig, ob Sie das Studium fortführen oder abbrechen sollten? Ob Sie lieber den Studiengang wechseln sollten und wenn ja, wohin?

Wichtige Entscheidungen zu treffen ist nicht immer leicht und oftmals bleibt man in den immer gleichen Gedankenkreisen hängen, ohne einen Schritt weiterzukommen. Aber manchmal ist es auch der Mut, der uns fehlt, um eine Entscheidung zu fällen und umzusetzen, wenn dies allzu große Veränderungen nach sich ziehen könnte.

Es kann sich allerdings nur dann etwas an Ihrer aktuellen Situation verändern, wenn Sie etwas anderes tun, als weiter wie bisher fortzufahren. Eine Entscheidung für etwas bedeutet auch immer sich gegen alle anderen der vielen Optionen zu entscheiden, die einem ebenfalls offen stünden. Ob Sie sich für oder gegen Ihren derzeitigen Studiengang entscheiden, heißt auch, Frieden damit zu schließen, dass nicht alle Alternativen, die es sonst noch gegeben hätte, gleichzeitig auch realisierbar sind. Die Akzeptanz dafür zu entwickeln, kann mitunter ein langer Prozess sein.

Aber wie fällt man eine Entscheidung, mit der man gut leben kann? Im Folgenden sollen ein paar Hinweise und Methoden vorgestellt werden, die man in die eigenen Überlegungen einbeziehen sollte.



ENTSCHEIDEN SIE SICH BEWUSST

Sich nicht zu entscheiden ist auch eine Entscheidung, nämlich einfach so weiterzumachen. Schieben Sie es daher nicht zu lange auf, sondern treffen Sie lieber eine **bewusste Entscheidung**, auch wenn es unbequemer ist, die Verantwortung für Ihr Leben zu übernehmen, anstatt es dem Zufall zu überlassen.

HÖREN SIE AUF IHR BAUCHGEFÜHL

Wenn Sie Widerstände bemerken zur Uni zu gehen, zu lernen und immer mehr Aufschiebeverhalten zeigen, nehmen Sie Ihr **Bauchgefühl als Warnsignal** ernst. Jeder Studierende hat bessere und schlechtere Phasen im Studium. Auch Motivationsdurchhänger, vor allem nach nicht bestandenen Prüfungen, passieren. Das sollte Sie nicht sofort beunruhigen. Halten diese „Phasen“ jedoch eher ganze Semester lang an oder sind schon immer Ihr ständiger Begleiter, ohne auch mal in bessere Zeiten umzuschlagen, dann besteht definitiv Handlungsbedarf. Wenn Sie sich schon am Anfang des Studiums kaum noch ohne Druck motivieren können, wird es schwierig, ein gesamtes Studium mit steigendem Anspruch und einer Abschlussarbeit am

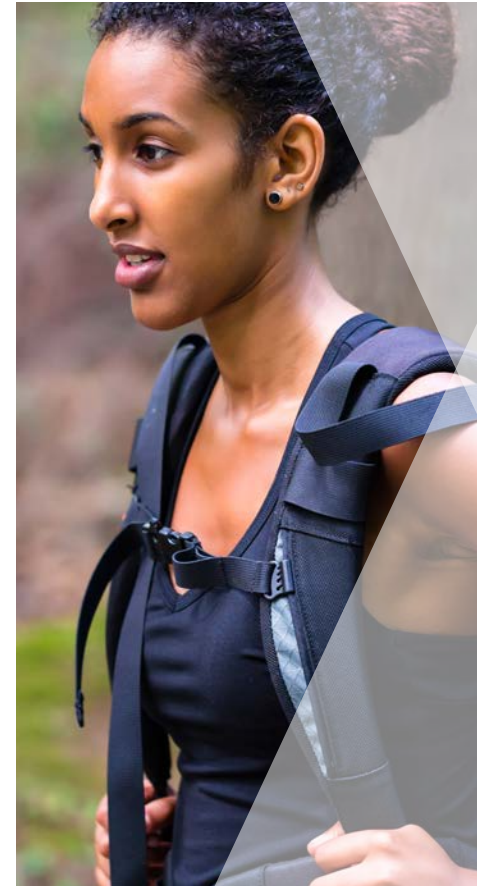
Ende durchzuziehen. Da ist es besser, sich frühzeitig Gedanken zu machen, mit Angehörigen zu sprechen und eine Beratung aufzusuchen.

WAS WÜNSCHEN SIE SICH SELBST?

Ist Ihre Studienwahl das Ergebnis Ihrer eigenen Wünsche und Ziele? Wie groß ist bei Ihrer Entscheidung der Anteil von Stimmen wie „Mit einer 1,0 muss man Medizin studieren, da wäre ein anderes Studium doch total verschwendet“ oder „Das wolltest du doch schon immer werden“ oder „Mit Studium X wird man doch nichts, also lieber etwas mit mehr Sicherheit studieren“? Es ist nichts dagegen einzuwenden, wenn Sie für gute Argumente offen sind. Allerdings müssen Sie am Ende mit Ihrer Entscheidung leben und sollten daher auch Ihren eigenen Wünschen und Wertvorstellungen das meiste Gewicht beimessen.

UND DIE ANDEREN?

Reflektieren Sie darüber, wie sehr Sie sich bisher von den **Erwartungen und Wünschen anderer** (Eltern, Bezugspersonen, Gesellschaft, etc.) haben beeinflussen lassen.



AKZEPTIEREN SIE DIE „SUNKEN COST“

Sogenannte „**sunken cost**“ bezeichnen das Dilemma, dass man immer weiter in ein zum Scheitern verurteiltes Projekt investiert (Zeit, Geld, Aufmerksamkeit, etc.), nur, weil man bisher schon etwas hinein investiert hat und dies nun nicht aufgeben möchte. Lieber wird ein ungeliebtes Studienfach noch einige Semester weiterstudiert, weil man ja schon einmal angefangen sowie Zeit, Nerven und Geld hineinsteckt hat. Leider beeinflussen die verlorenen Kosten eine Entscheidung sich umzuorientieren sehr massiv. Auch wenn es schwerfällt sich dies einzugestehen, sind diese Kosten als verloren zu betrachten und eine weitere Ressourcenverschwendung sollte besser vermieden werden. Sinnvoller ist es also, frühzeitig festzustellen, dass ein Weiterführen eines Studiengangs nur zur Rechtfertigung des Glaubenssatzes „Was man anfängt, muss man auch beenden“ wenig zielführend ist und dass die eigenen Ressourcen lieber für einen geeigneteren Studiengang genutzt werden sollten. Wie würden Sie sich also entscheiden, wenn Sie nicht schon verlorene Kosten angesammelt hätten? Da diese nun unwiederbringlich sind und eine weitere Investition – also ein Fortführen des Studiums – noch mehr Kosten produzieren würde, entscheiden Sie ohne diesen Alt-Ballast miteinzubeziehen.

MACHEN SIE EINE SZENARIOANALYSE

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und notieren Ihre Entscheidungsoptionen. Stellen Sie sich jetzt vor, Sie haben sich für Variante 1 entschieden. Was wäre das Best-Case-Szenario? Wie sähe Ihr Leben aus, wenn Sie sich dafür entschieden haben und alles prima läuft? Und dann ändern Sie die Perspektive. Was wäre das Worst-Case-Szenario? Was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn Sie sich dafür entschieden haben? Spielen Sie das Best- und Worst-Case-Szenario für alle Ihre Optionen durch. Was würde Ihnen am besten gefallen? Womit könnten Sie notfalls noch leben? Wie ließe sich ein Worst-Case-Szenario jeweils vermeiden?

NUTZEN SIE EINE ENTSCHEIDUNGSMATRIX

Dafür wird die typische Pro-und-Kontra-Liste um Gewichtungen der Argumente erweitert. Anhand eines folgenden Beispiels soll die Methode erläutert werden:

— Überlegen Sie sich, zwischen welchen **Alternativen** Sie entscheiden wollen, Ausbildung oder Weiterstudieren? Wechsel zu Studium A, B oder C? Hier wird die fiktive Entscheidung zwischen Ausbildung und Studium dargestellt.





- Danach überlegen Sie sich, welche **Kriterien** bei der Entscheidung von Bedeutung sind. In unserem Beispiel sind es das Interesse am Lerngegenstand, das voraussichtlich zu erzielende Einkommen, die Schwierigkeit der Ausbildung und die Dauer bis zum Abschluss.
- Anschließend teilen Sie in der Spalte **Gewichtung** 100% auf alle Kriterien entsprechend ihrer Wichtigkeit auf (wir benötigen hier die Dezimalzahlen, sodass die Summe 1 ergibt).
- In die Spalten Ihrer jeweiligen Entscheidungsoptionen notieren Sie **Punkte** auf einer Skala von 1 (sehr wenig, schwach, etc.) bis 10 (sehr viel, stark, etc.), die die Alternativen bezogen auf das Kriterium erreichen. Das Interesse am Lerngegenstand der Ausbildung ist hier in dem Beispiel mit mehr Punkten versehen als das Interesse am Lerngegenstand des Studiums.
- Wenn alles ausgefüllt ist, **multiplizieren Sie die Gewichtung der Kriterien mit ihren Punkten** und bilden von den Ergebnissen pro Spalte eine Summe. In der Spalte Ausbildung ergibt sich somit eine Gesamtpunktzahl von 6,6 ($0,4 \times 8 + 0,1 \times 5 + 0,2 \times 4 + 0,3 \times 7 = 6,6$). Dies führen Sie für alle Spalten durch und haben am Ende ein gewichtetes Endergebnis.

Selbstverständlich lassen sich schwerwiegende Entscheidungen nicht rein rational auf Basis von Zahlen treffen, aber sie können ein Argument innerhalb der Gesamtbetrachtung darstellen.

Kriterium	Gewichtung	Ausbildung	Weiterstudieren
Interesse	0,4	8	5
Zukünftiges Einkommen	0,1	5	7
Schwierigkeit	0,2	4	6
Dauer bis Abschluss	0,3	7	4
Gesamtpunktzahl		$3,2 + 0,5 + 0,8 + 2,1 = \mathbf{6,6}$	$2,0 + 0,7 + 1,2 + 1,2 = \mathbf{5,1}$

KOMMEN SIE INS HANDELN

Möglicherweise verliert man sich bei all dem Grübeln zu sehr in Gedankenkreisen. Sie können noch so sehr hin und her überlegen, am Ende hilft es nur ins **Handeln** zu kommen. Probieren Sie daher mit Schnupperstudium, Praktika, Hochschultagen, Workshops, Online-Kursen (MOOC), etc. zunächst erst aus, ob ein anderes Studium die bessere Alternative darstellt und das Gras auf der anderen Seite wirklich grüner ist oder nur so aussieht.

ÄNDERUNGEN SIND MÖGLICH

(Fast) keine Entscheidung muss für die Ewigkeit sein. Sollten Sie doch mal trotz aller akribischer Recherche und Vorbereitung eine **falsche Entscheidung** getroffen haben, so ist diese meist nicht unwiderruflich. Studiengänge lassen sich wechseln, ein Zweitstudium kann aufgenommen werden. Sogar ein freiwilliges Exmatrikulieren, z.B. um eine Ausbildung anzufangen, und ein späteres Wiedereinsteigen in den derzeitigen oder in einen anderen Studiengang, ist oftmals möglich. Für eine individuelle Beratung zu Ihren Möglichkeiten kommen Sie gerne in die **Beratungsstelle für Studienzweifer und Studierende mit Abbruchgedanken**.



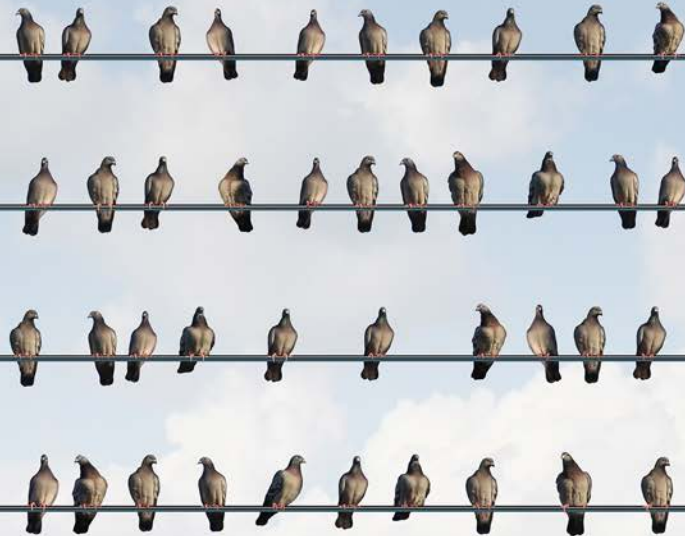
Mehr Informationen für [deutsche Studierende](#) und [internationale Studierende](#)

VERWENDETE LITERATUR UND LESETIPPS

- Grüneberg, Tillmann (2019): Mit den richtigen Fragen zum richtigen Studium: Selbsteinschätzung rund um die Studienwahl. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- McClelland, David C. (2009): Human motivation. Cambridge: Cambridge University Press.



UNTER- STÜT- ZUNG FIN- DEN



WO FINDE ICH HILFE?



Alle nachfolgend genannten Unterstützungsangebote unterliegen gewissen Dynamiken. Bitte informieren Sie sich dazu auf den Webseiten der Universität Leipzig, die fortlaufend aktualisiert und ergänzt werden.

LEISTUNGSPROBLEME UND PRÜFUNGSCHWIERIGKEITEN

Die **Studienfachberatung** berät in allen Fragen, die mit den fachlichen Anforderungen Ihres Studienganges zu tun haben. Die Kontaktdaten Ihrer Studienfachberatung finden Sie über die [Studiengangsdatenbank](#). Darüber hinaus stehen an den **Fakultäten** verschiedene studentische Beratungs- und Unterstützungsangebote zur Verfügung, die z.B. durch den [Fachschaftsrat](#) angeboten werden.

Das [Prüfungsamt / Studienbüro](#) ist Ihr Ansprechpartner für alle Prüfungsangelegenheiten, also zum Beispiel für Prüfungsanmeldungen und -abmeldungen, Wiederholungsprüfungen und die Zulassung zur Prüfung.

Bei Fragen zum Prüfungsstoff oder Problemen bei der Bewältigung der Übungsaufgaben können sich Studierende der Studiengänge Mathematik, Informatik, Physik und Wirtschaftswissenschaften sowie jener Fächer mit Mathematik als Bezugswissenschaft an den [Offenen Matheraum](#) wenden.

Das [Academic Lab](#) bietet fachübergreifende Unterstützung für Studierende der Universität Leipzig an. Mit Workshops, digitalen Informationsangeboten sowie der Methoden- und Schreibberatung werden Herausforderungen des wissenschaftlichen Arbeitens in der Gruppe und individuell bearbeitet.

STUDIENFINANZIERUNG

Das **BAföG** wird dann gewährt, wenn die finanziellen Möglichkeiten der Eltern zur Studienfinanzierung nicht ausreichen und die Ausbildung förderungsfähig ist. Im [Amt für Ausbildungsförderung](#) kann man sich dazu beraten lassen. Hinweis: Internationale Studierende haben in der Regel keinen BAföG-Anspruch. Ausnahmen regelt § 8 BAföG.

Ein [Stipendium](#) ist eine gute Möglichkeit, das eigene Studium zu finanzieren. Wichtig: Stipendien sind nicht nur besonders Begabten vorbehalten. Viele [Stipendienggeber](#) richten sich auch an außerordentlich engagierte junge Menschen oder an spezielle Zielgruppen, die ihrer thematischen Ausrichtung entsprechen.

[Studienkredite](#) können zur Finanzierung der Lebenshaltungskosten in bestimmten Studienphasen oder für Finanzierungsspritzen sinnvoll sein.

Wenn Sie sich für einen **Nebenjob** interessieren, sind Sie bei der [Jobvermittlung des Studentenwerks](#) gut aufgehoben.

HAUSARBEITEN UND ABSCHLUSSARBEITEN

Das **Academic Lab** hält verschiedene digitale und analoge Unterstützungsangebote zu diesem Thema bereit. So bieten das [Schreibportal](#) und das [Methodenportal](#) einen niedrigschwiligen Einstieg in das wissenschaftliche Schreiben und die Anwendung wissenschaftlicher Methoden. Weiterhin können Sie [Workshops](#) zu Schreibtechniken belegen oder die Schreib- und Methodenberatung nutzen – auch auf Englisch. Mit der [Studierapp](#) behalten Sie Ihre Schreibprojekte im Blick.

Die fachliche Beratung Ihrer Haus- oder Abschlussarbeit erfolgt durch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an den Instituten und Fakultäten. Die [Studienfachberatungen](#) können bei der Suche nach einem Thema und einer Betreuerin oder einem Betreuer für die Abschlussarbeit weiterhelfen.



DEPRESSION, ÜBERFORDERUNG, PRÜFUNGSANGST UND PROKRASTINATION

Die [psychosoziale Beratung](#) des Studentenwerks bietet sowohl Einzelberatungen als auch teilweise Gruppenangebote zu Themen wie depressive Verstimmung, Aufschiebeverhalten, Selbstzweifel und Prüfungsangst.

Des Weiteren bietet auch die Universität eine [psychologische Erstberatung](#) an, wenn Motivationsprobleme, emotionale Krisen, Überforderung und Ängste das weitere Studium gefährden.

Für Lehramtsstudierende gibt es zusätzlich eine gesonderte [psychologische Beratungsstelle des Zentrums für Lehrerbildung und Schulforschung](#),

die sich mit den gleichen Problemen wie oben genannte beschäftigt. Hinzu kommen Gruppenangebote speziell für Lehramtsstudierende, welche sich beispielsweise mit dem Stresserleben im Beruf oder der begleitenden Betreuung der Abschlussarbeit auseinandersetzen.

Die [psychosoziale Beratung des Student_innenRats](#) hilft u.a. bei Lernstress, Drogenproblemen und Prüfungsangst weiter.

PROBLEME MIT DER DEUTSCHEN SPRACHE

Das [Studienkolleg Sachsen](#) bietet studienbegleitende Deutschkurse im allgemeinsprachlichen Bereich und in der Fachsprache an. Voraussetzung für die Einschreibung ist ein Einstufungstest kurz vor Semesterbeginn.

Das [Spracheninstitut](#) bietet Deutschkurse für Studierende mit fehlenden oder geringen Vorkenntnissen an.

Im [Schlüsselqualifikations-Modul 30](#) „Interkulturelle Kommunikation Deutsch für Nichtmuttersprachler“ können Sie Ihre Sprachkenntnisse verbessern, sich mit interkulturellen Themen auseinandersetzen und die Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens erlernen.

Das [Sprachenzentrum der Uni Leipzig](#) bietet die beiden Module „Autonomes Fremdsprachenlernen“ und „Sprachenlernen im Tandem“ an. Hierbei erhalten Sie keinen Sprachunterricht, sondern verbessern Ihre Sprachkenntnisse eigenständig unter Anleitung. Bei erfolgreichem Abschluss eines Moduls erhalten Sie dafür Leistungspunkte, die je nach Studiengang auf das Studium angerechnet werden können.

Auf der Webseite der [Stadt Leipzig](#) finden Sie auch Informationen zu [leicht zugänglichen Deutschkursen in Leipzig](#).

In Anlehnung an Paul Watzlawicks „Anleitung zum Unglücklichsein“ soll der folgende „Ratgeber“ auf satirische Weise auf einige Verhaltensweisen und Risiken hinweisen, die zu einem höheren Studienabbruchrisiko führen könnten. Wir möchten damit Reflexionsprozesse anstoßen und vielleicht den einen oder anderen Aha-Effekt provozieren. Es ist uns jedoch bewusst, dass es Problemlagen gibt, in denen Satire nicht angemessen ist. Sollten Sie sich in einer persönlich schwierigen Situation (Schicksalsschläge wie Erkrankungen, Tod Angehöriger; Finanznot; psychische Erkrankungen etc.) befinden und Hilfe benötigen, finden Sie im Abschnitt „Wo finde ich Hilfe“ (S. 45 bis 47) geeignete Unterstützungsangebote und Ansprechpersonen, an die Sie sich vertrauensvoll wenden können.

LESETIPP

Watzlawick, Paul (2007): Anleitung zum Unglücklichsein. Vom Schlechten des Guten.
München: Piper Verlag GmbH.



(K)EIN RATGEBER FÜR DEN ERFOLGREICHEN STUDIENABBRUCH

Aus der Erfahrung der Beratungsstelle konnten einige Kriterien identifiziert werden, wie man sein Studium erfolgreich in den Sand setzt. Zwar finden einige Studierende ohne Hilfe ihren Weg zum Studienabbruch, aber um Ihnen die vielen Umwege zum Studienabbruch zu ersparen, finden Sie hier ein paar Tipps und Verhaltensstrategien, wie Sie Ihr Vorhaben effektiver zum Ziel führen können.

STUDIENWAHL

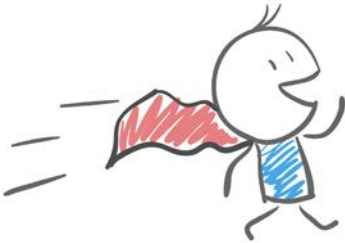
Für den erfolgreichen Studienabbruch brauchen Sie eine gute Ausgangslage. Diese stellen Sie wie folgt her:

- Vermeiden Sie zu viele Informationen, denn sie verschlimmern die Qual der Wahl. Tippen Sie mit geschlossenen Augen mit dem Finger oder dem Mauszeiger auf einen Studiengang, vertrauen Sie auf das Schicksal und nehmen Sie einfach diesen.
- Machen Sie einen großen Bogen um Studierende dieses Fachs sowie um sämtliche Anbieter von Beratung und Orientierung.
- Orientieren Sie sich nicht an den eigenen Wünschen, sondern an den Vorschlägen anderer Leute (Eltern, Bezugspersonen) und lassen Sie diese die Entscheidung für Sie übernehmen. So können Sie sich vor der Verantwortung drücken und müssen sich nicht um eine gut durchdachte, persönliche Entscheidung bemühen.

LERN- UND SOZIALVERHALTEN

Im Sinne Ihres Zieles – des erfolgreichen Studienabbruchs – legen Sie folgende Verhaltensstrategien an den Tag:

- Lernen Sie den ganzen Tag so viel wie nur möglich. Vergessen Sie Ihre einstigen Freundinnen, Freunde und Freizeitaktivitäten, immerhin sind Sie jetzt Studentin oder Student. Lernen Sie mit wenig Schlaf und ohne soziale Kontakte auszukommen. Schließlich müssen Sie jedes Detail auswendig lernen. Pflegen Sie dabei Ihr Einzelkämpfer-Dasein. Wenn Sie sich zu viel vornehmen und es wieder einmal nicht geschafft haben, alles zu erledigen, bestrafen Sie sich ausgiebig mit Selbstvorwürfen und ertränken Sie Ihr Selbstbewusstsein in Schuldgefühlen. Hilfreich dabei sind Formulierungen wie „Ich hätte noch viel mehr lernen müssen“ oder „Ich bekomme nichts auf die Reihe“.
- Oder lassen Sie sich alternativ das Studentenleben nicht von Vorlesungen und Prüfungsvorbereitungen vermiesen. Gehen Sie daher nur unregelmäßig oder gar nicht zu Lehrveranstaltungen. Engagieren Sie sich in so vielen Vereinen und in so vielen Hobbys wie es geht, um sich bestmöglich vom Unistress abzulenken.



PERSÖNLICHE PROBLEME

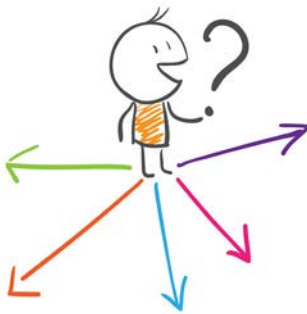
Bleiben Sie Ihrem Motto „Es kann nicht sein, was nicht sein darf“ auch in schwierigen Zeiten treu und reden Sie sich ein, keine Probleme haben zu dürfen. Damit Sie aufkeimende Probleme weiterhin gut ignorieren können, tun Sie Folgendes:

- Sprechen Sie mit niemandem darüber.
- Schieben Sie anderen die Schuld zu und warten geduldig darauf, dass das Schicksal Sie eines Tages dafür schon entschädigen wird.
- Zur effektiven Verdrängung von Problemen ist es sehr zu empfehlen, erst einmal die Wohnung gründlich auf Vordermann zu bringen und anschließend zur Belohnung zwanzig Folgen Ihrer Lieblingsserie zu schauen.

STUDIENFACHWECHSEL

Handeln Sie stets nach dem Motto „Was man begonnen hat, bringt man auch zu Ende“ und lassen Sie die Möglichkeit eines Wechsels völlig außer Acht. Auch dann, wenn Ihre Lebensumstände oder Ihre Interessen für eine Veränderung sprechen sollten. Wenn Sie dennoch einen Wechsel in Betracht ziehen, beachten Sie Folgendes:

- Zögern Sie einen Wechsel so lange wie möglich hinaus. Am besten so lange, bis Sie bereits viele Semester hinter sich haben und das schlechte Gewissen hinsichtlich der bereits investierten Zeit und Finanzen immer größer wird.
- Machen Sie sich die schlimmsten Selbstvorwürfe, versagt zu haben, die Ihnen einfallen.
- Wählen Sie Ihr neues Studienfach aus einer Laune heraus, ohne sich darüber tiefergehend zu informieren. Wenn Sie mit dieser Strategie schon bei Ihrer ersten Wahl erfolgreich zum Studienabbruch gelangt sind, wird es sicher auch noch ein zweites Mal klappen. Was kann diesmal schon schiefgehen?
- Wechseln Sie möglichst oft den Studiengang nach den oben genannten Strategien.





STUDIENABSCHLUSS

Haben Sie keine Angst. Auch wenn Sie es trotz aller Bemühungen bis in die Studienabschlussphase geschafft haben, gibt es immer noch einige Möglichkeiten, einen erfolgreichen Studienabbruch zu verwirklichen. Tun Sie dafür Folgendes:

- Schieben Sie die letzten Prüfungen oder die Abschlussarbeit möglichst lange vor sich her. Am besten so lange, bis die entsprechenden Dozierenden die Uni bereits verlassen haben.
- Ihre Abschlussarbeit muss mindestens den Umfang und Erkenntnisgewinn einer Doktorarbeit aufweisen. Schließlich können Sie sonst Ihrem Betreuer oder Ihrer Betreuerin nicht unter die Augen treten. Geben Sie sich mit nichts weniger als Perfektion zufrieden.
- Schauen Sie mit Entsetzen dem neuen Lebensabschnitt nach dem Studium entgegen. Ihr bislang spannendes und abwechslungsreiches Leben wird hier enden und der dröge Alltag des Brötchenverdienens beginnt, ein Hamsterrad bis zur Rente. Lassen Sie sich auch nichts anderes einreden.

Wir hoffen, wir konnten Ihnen mit unserem Heft einige spannende Anregungen und Hinweise mit auf Ihren Weg zum erfolgreichen Studienabschluss geben. Dieser Weg wird nicht immer geradlinig verlaufen und mit hoher Wahrscheinlichkeit verirren Sie sich auch einmal oder nehmen einen Umweg. Doch egal in welcher Problemlage Sie sich befinden, Sie sind nicht allein. Scheuen Sie sich nicht, die passenden Beratungs- und Unterstützungsangebote an unserer Universität in Anspruch zu nehmen und verlieren Sie Ihr Ziel nicht aus den Augen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg für Ihr Studium.

Ihr Team von Plan A – Dein Plan. Dein Weg. Deine Wahl.

IMPRESSUM

© Universität Leipzig November 2020

Dezernat Akademische Verwaltung, Zentrale Studienberatung; Stabsstelle Internationales

Die Broschüre ist ein Produkt von Plan A.

Bildnachweise:

Anna Grimmer (S. 33 Mitte), Colourbox (S. 2, 4, 5, 6/7, 16, 18/19, 20, 22, 23, 24/25, 26, 27, 28/29, 30, 36, 38, 39, 40/41, 42/43, 44, 46, 48, 49, 50, 51),

Karina Straube (S. 33 rechts), Smashicons von Flaticon (S. 8, 17), Unsplash (S. 12/13)

Konzept und Redaktion:

Anne Kränkel & Catharina Tasyürek, Zentrale Studienberatung; Ines Schwarze, Stabsstelle Internationales

Grafik und Gestaltung:

Daniela Zweyner, Zentrale Studienberatung

Redaktionsschluss: 31.10.2020

Es kann keine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben übernommen werden.

www.uni-leipzig.de/+erfolgreich-studieren



Dieses Heft wird mitfinanziert durch Steuermittel
auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushalts.

WWW.UNI-LEIPZIG.DE/+ERFOLGREICH-STUDIERN