

«Vereinbarkeit im Studium – wie bringe ich alles unter einen Hut?»

Wer kennt das nicht aus der eigenen Studiumszeit. Die Prüfungen stehen an, Semesterarbeiten sollten geschrieben werden, bei der Arbeit muss man ein Projekt abschliessen und der Haushalt macht sich auch nicht von alleine. Alle Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen, kann dabei zu einem Balance-Akt werden. Sara Hildebrand zeigte am Fokus z'Mittag auf, dass die Vereinbarkeit trotz Mehrfachbelastung kein Kunststück sein muss. In einem kurzweiligen Referat gab sie persönliche Tipps und Tricks weiter, wie sie sich mit Studium und Job organisiert und trotzdem noch Zeit für sich hat. Sie untermauerte ihre Erfahrungen mit aktuellen Zahlen und Fakten zur Vereinbarkeit im Studium.

Von Maria Sorgo, wissenschaftliche Assistentin und Psychologiestudentin am Departement Angewandte Psychologie der ZHAW

Dass die Mehrheit der anwesenden Studierenden zusätzlich zum Studium einer bezahlten Arbeit nachgeht, zeigt eine Blitzumfrage zu Beginn des Referats. Auch repräsentative Studien zeigen, dass bis zu drei Viertel aller Studierenden neben dem Studium arbeiten. Ein kleines Pensum kann sich auf Studium und Berufseinstieg positiv auswirken. Eine zu hohe Belastung kann aber zu gesundheitlichen Problemen oder einem frühzeitigen Abbruch des Studiums führen. Doch was können wir Studierenden selber unternehmen, damit das Studium neben den vielfältigen Verpflichtungen nicht komplett zur Nebensache wird?

Sara Hildebrand, heute Pressechefin beim Zirkus Knie, hat trotz «Nebenjob» als Moderatorin bei Radio und Fernsehen SRF ihr Germanistikstudium in weniger als sechs Jahren erfolgreich mit einem Master abgeschlossen. Aktuell ist sie neben dem Job beim Zirkus und verschiedenen weiteren beruflichen Engagements wieder Studentin. Sie studiert in ihrem zweiten Masterstudium Höheres Lehramt. Während dem Referat zeigt sich schnell, dass ein solches Pensum nur mit guter und genauer Planung machbar ist. Die Referentin gibt den Anwesenden einen Einblick in ihre Agenda und ihre To-Do-Listen. Dazu folgt gleich ein erster Tipp. Schreibt man die Listen in der priorisierten Reihenfolge der Aufgaben, sieht man sinnvolle Verbindungen schneller. Dabei dürfen die privaten Aufgaben nicht vergessen gehen. Stehen sie auf der Liste, passiert das weniger.

Positives Denken motiviert

Doch trotz einer guten Planung braucht es weitere Massnahmen, um Mehrfachbelastungen aneinander vorbei zu bringen. Eine Möglichkeit, mit der auch viele Ratgeber-Bücher und Coaches arbeiten, ist das positive Denken. Ähnlich wie im mentalen Training im Sport fokussiert sich Sara Hildebrand deshalb jeweils auf die positiven Seiten der anstehenden Aufgaben. Sie stellt sich beispielsweise den Teil einer Moderation vor, auf den sie sich freut oder sie visualisiert sich das Gefühl, wenn die Prüfung geschafft ist. Diese Massnahme ist vielen bekannt– einfach umzusetzen ist sie deshalb nicht. Gerade im Stress neigen wir häufig dazu, nur noch die negativen Seiten der aktuellen Situation zu sehen. Deshalb braucht auch das Fokussieren auf die positiven Seiten Übung.

Die Aufteilung einer anstehenden Herausforderung in kleine, leichter zu bewältigenden Schritte, ist eine weitere Möglichkeit, den Stress zu reduzieren. Erreicht man immer wieder

ein Zwischenziel, ist dies motivierender, als wenn eine Zielerreichung erst mit der Beendigung der gesamten Aufgabe möglich ist.

Um den Aufgabenberg gar nicht zu stark ansteigen zu lassen, ist es zudem wichtig, die Pendenzen frühzeitig anzugehen. Aufgeschobene Aufgaben machen jede Planung schwierig. Dabei geht es nicht nur um die eigentliche Bearbeitung. Auch die frühe gedankliche Auseinandersetzung mit einem Thema gehört dazu. So sieht man im Alltag oder in anderen Vorlesungen wichtige Hinweise oder neue Ideen, die man in eine anstehende schriftliche Arbeit einbauen könnte. Damit hat man bereits wichtige Informationen zusammen, bevor die eigentliche Arbeit an der Aufgabe überhaupt beginnt. Eine frühzeitige Planung der Nachweise im Semester, beispielsweise in dem man sich auf einen frühen Termin für ein Referat meldet, hilft, dass man später wieder freie Kapazitäten hat für anderes. Doch genau die vorausschauende Planung ist wahrscheinlich für viele Studierende eine der grössten Herausforderung. Das hängt in erster Linie davon ab, dass man in der Planung des Semesters und der Nachweise häufig wenig flexibel ist. Zudem scheint es leider ein ungeschriebenes Gesetz zu sein, dass die Abgabetermine der Nachweise jeweils immer alle auf die gleichen Wochen fallen, selbst wenn keine grossen Prüfungsblöcke am Ende des Semesters anstehen.

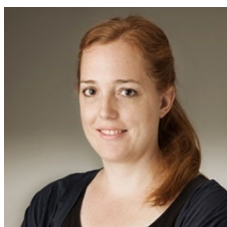
Neben einer effizienten und vorausschauenden Planung gibt es aber noch viele andere Möglichkeiten, um verschiedene Herausforderungen unter einen Hut zu bringen. So hilft es beispielsweise ungemein, wenn man die Inhalte der Nachweise oder der zu belegenden Module nach Interesse wählt. Ist das Thema interessant, erledigt sich der Nachweis viel einfacher. Zudem lassen sich die Themen oft gut miteinander verbinden, auch zwischen den verschiedenen Verpflichtungen. Ein aktuelles Projekt an der Arbeitsstelle lässt sich vielleicht gut in einer schriftlichen Arbeit im Studium reflektieren. Die theoretischen Inhalte eines Moduls, die Verbindungen zu meiner Arbeit haben, lassen sich in der praktischen Anwendung gleich ausprobieren und verknüpfen. Damit ist die Theorie oft schon halb gelernt.

Persönliche Grenzen und Prioritäten kennen

Trotz der verschiedenen Möglichkeiten, mentalen Tricks, der vorausschauenden Planung und den richtigen Lernstrategien ist die persönliche Belastungsgrenze sehr individuell. Wer schnell lernt und Arbeiten gut einteilen und planen kann, kann anders mit den Belastungen umgehen als jemand, der länger braucht, um das Gelernte zu verarbeiten. Leidet jemand an einer Teilleistungsstörung, beispielsweise einer Legasthenie, braucht es dafür im Umgang andere Strategien als für Personen ohne diese Schwierigkeiten. Hat jemand neben dem Studium familiäre Betreuungsaufgaben, nützen wahrscheinlich nicht die gleichen Tricks wie für jemanden, der Studium und Arbeit unter einen Hut bringen muss. Die eigenen Kapazitäten und Grenzen zu kennen, ist darum der erste Schritt, um die Vereinbarkeit der verschiedenen Verpflichtungen anzugehen. Es stellt sich weiter die Frage, aus welchen Motiven man studiert. Will man sich in den Inhalt des Studiums vertiefen, oder ist das wichtigste Ziel, möglichst schnell den Abschluss zu erreichen und arbeiten zu können? Kann man es sich leisten, vor allem auf das Studium zu fokussieren oder sind die finanziellen Verpflichtungen so hoch, dass man neben dem Studium einer Arbeit nachgehen muss? Gerade an einer Fachhochschule, an der viele Studierende bereits im Berufsleben gestanden sind und viele schon eine Familie haben, muss den unterschiedlichen Lebenshintergründen und Motivationen fürs Studium Rechnung getragen werden.

So nehme ich aus der Veranstaltung als Fazit vor allem die Erkenntnis mit, dass die Organisationsstile der verschiedenen Studierenden so unterschiedlich sind, wie ihre Motivation zum Studieren und ihr Lebenshintergrund. Eine einfache Lösung für eine bessere Vereinbarkeit im Studium für alle gibt es daher nicht. Trotzdem wäre es hilfreich und sinnvoll, sich während Studium mit dem eigenen Lernstil und Selbstmanagement auseinanderzusetzen und sich nicht zu scheuen, auch einmal neue Möglichkeiten auszuprobieren.

Autorin



Maria Sorgo, ist seit 2015 wissenschaftliche Assistentin der Stabstelle Higher Education Management des Departements Angewandte Psychologie der ZHAW. Sie studiert im Masterstudiengang Psychologie an der ZHAW und war zuvor bereits viele Jahre als Psychiatriepflegefachfrau tätig.



Mit grossem Interesse folgen die Mitarbeitende und Studierende im Toni-Areal dem Referat



Die Referentin Sara Hildebrand: Pressechefin Zirkus Knie, Trainerin Selbstmanagement für Studierende