

Handout

Bachelor Volkswirtschaftslehre

Uni Hamburg



Inhaltsverzeichnis

Seite 3: Initiativen

Seite 4: Wichtige Anlaufstellen

**Seite 8: Studentische Selbstverwaltung und verfasste
Studierendenschaft**

Seite 9: Stipendien

Seite 10: Tipps und Ratschläge

Seite 12: OE- Tutor*in werden

Initiativen

An der Uni Hamburg gibt es eine Vielzahl an studentischen Initiativen, die sich für bestimmte Ziele einsetzen.

Gemeinsames Lernen im Igluhh-Workshop

Die „Initiative gemeinsames Lernen“ (IGLUHH) bietet regelmäßig Workshops zu den Vorlesungen aus der Studieneingangsphase der WiSo-Fakultät an. Hier können Sie Lerngruppen bilden und bekommen viele nützliche Tipps von Studierenden für Studierende:

<https://www.facebook.com/Igluhh/>

Arbeitskreis Plurale Ökonomik Hamburg

Die studentische Initiative Arbeitskreis Plurale Ökonomik Hamburg hat sich mit dem Ziel gegründet, den in der VWL vorherrschenden Mainstream kritisch zu hinterfragen und für eine plurale Lehre und Forschung in den Wirtschaftswissenschaften einzutreten. Viele Ökonomiestudierende werden während des Studiums in ihren Erwartungen enttäuscht, die wirtschaftlichen Zusammenhänge und Krisen besser verstehen zu lernen und Kompetenzen zur Lösung gesellschaftlicher Probleme zu erlangen. Neben kritischer, inhaltlicher Diskussionen sind die Veranstaltung von Vorträgen und Vorlesungsreihen, sowie die Mitarbeit in hochschulpolitischen Gremien wichtige Betätigungsfelder unserer Gruppe. Interessierte laden wir herzlich dazu ein zu unseren wöchentlichen Treffen im Semester zu kommen. Wir treffen uns immer Mittwochs 18 Uhr, genaue Infos und Räume findet ihr auf Facebook oder unserer Homepage:

<https://www.facebook.com/pluraleoekonomikhamburg/>

<http://www.plurale-oekonomik-hamburg.de/>

Buddy Programm der WiSo Fakultät

Wir suchen jedes Semester eine große Anzahl Hamburger Student*Innen, die bereit sind, sich um einen Gaststudent*In zu kümmern. Die Tätigkeiten können dabei sehr vielfältig sein. Weil wir oft mit einer größeren Gruppe unterwegs sind, hat man die Möglichkeit, alle anderen Gaststudent*Innen kennen zu lernen. Auf jeden Fall hast du die Chance neue Leute, Sprachen und Kulturen kennen zu lernen. Wenn du ein spannendes, lustiges und immer wieder überraschendes Semester erleben willst:

<https://www.wiso.uni-hamburg.de/internationales/international-office/buddy-programm.html>

Hochschulsport

Mitten in unserer wunderschönen Stadt bietet dir der Hochschulsport Hamburg drei Fitness-Studios, den Sportpark Rothenbaum und die Bootshäuser an der Alster. Beim Hochschulsport erwarten dich super nette Leute, persönliche Herausforderungen, viel Spaß und Bewegung!

Mit der Sportcard zum Beispiel kannst du 7 Tage die Woche aus mehr als 80 Sportarten wählen und an über 250 Kursen teilnehmen. Günstig und völlig flexibel: ab 50 € für ein ganzes Semester:

<https://hsp-hh.sport.uni-hamburg.de/>

Oikos Hamburg

Wir sind eine internationale Studierendenorganisation für Nachhaltigkeit in Wirtschaft und Management. Die Welt steht vor großen globalen Herausforderungen und wir von Oikos Hamburg glauben, dass jeder mit einem kleinen Beitrag viel Positives bewirken kann. Zusammen geht das besser als allein. In verschiedenen Teams setzen wir Projekte im Bereich Nachhaltigkeit um, tauschen uns regelmäßig bei unseren Stammtischen aus und überlegen uns jedes Semester neue spannende Events:

<https://oikos-international.org/hamburg/>

Queer Referat

“Queer” heißt für uns, dass Identitäten dynamisch, fließend und provisorisch sind. Sie sind Momentaufnahmen und können sich verändern. Das Queer-Referat ist ein offener Raum für alle sexuellen Orientierungen, Vorlieben und Identitäten. Es gibt ein umfangreiches Angebot von Brunch über Spieleabende bis Filmnächte. Außerdem haben wir eine kleine Bibliothek mit Büchern rund ums Thema Queer.

Von Melle Park 5, Raum 0039

<https://www.queer.uni-hamburg.de/>

AIESEC

AIESEC ist eine Organisation, die jungen Menschen Austausch ermöglicht. Wenn du an ins Ausland gehen möchtest, ist AIESEC eine gute Anlaufstelle. Dort wirst du viele Angebote zu Projekten und Praktika im Ausland finden. Sie beschäftigen sich mit Themen wie Bildung, Gesundheitswesen und Nachhaltigkeit. Die Organisation steht auch dafür, von Studierenden für Studierende zu sein. Die Beratungsstelle findest du direkt im Foyer des WiWi-Bunkers, Von-Melle-Park 5.

<https://www.aiesec.de/>

Wichtige Anlaufstellen

Studienbüro Volkswirtschaftslehre

Das Studienbüro ist die Anlaufstelle für Studierende der Volkswirtschaftslehre in allen Belangen der Studienorganisation. Mit folgenden Anliegen könnt ihr euch an das Studienbüro wenden:

- Probleme bei der Anmeldung über STiNE
- Bescheinigungen zum Studienverlauf (Transcript of Records, Zeugnis)
- Anmeldung der Abschlussarbeit
- Einzelberatung bei Studienfachberater*innen
- Krankmeldung
- Fragen zu Fristen und Terminen
- Unterlagen abgeben und abholen

<https://www.wiso.uni-hamburg.de/studienbuero-volkswirtschaftslehre.html>

hochschulpolitische Gruppen

Wer sich politisch engagieren möchte, kann dies im Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA) oder im Studierendenparlament (StuPa) tun.

Der AStA wird vom Studierendenparlament gewählt und vertritt, ebenso wie das Parlament, die Interessen der Studierenden an der Uni Hamburg. Das Studierendenparlament wird jeweils zu Beginn eines Jahres von den Studierenden gewählt. Wer für das StuPa kandidieren möchte, kann sich entweder einer Hochschulgruppe anschließen – oder auch als unabhängiger Einzelkandidat kandidieren.

<https://www.uni-hamburg.de/campuscenter/campus-leben/freizeit.html>

FSR - Fachschaftsrat - Vertretung studentischer Interessen

„Wir als Fachschaftsrat vertreten alle Studenten der Studiengänge Bachelor of Science Betriebswirtschaftslehre, Master of Science Betriebswirtschaft und B.Sc. Volkswirtschaftslehre an der Universität Hamburg.

Wir veranstalten Events, sind in den diversen Gremien der Fakultäten vertreten und helfen euch auch gerne bei Fragen rund ums Studium. Dafür einfach schreiben, anrufen oder persönlich bei uns im Büro vorbeischaun.

Außerdem haben wir eine Sammlung an alten BWL- und VWL Klausuren, die bei uns im Büro eingesehen und auch kopiert werden können.“

<https://www.facebook.com/wiwifsr/>

Campus Center

Das “Campus Center- Service für Studierende” ist für viele Punkte, die das normale Studierendenleben betreffen wie z.B. Beurlaubung, Teilzeitstudium, Adressänderung oder semesterbeitrag, zuständig. Dabei ist es auch für ältere Semester schwer genau zu wissen mit welchem Anliegen man zum Studienbüro und mit welchem zum Campus Center muss. Das Campus Center sitzt an der Alsterterasse 1, gleich beim Bahnhof Dammtor:

<https://www.uni-hamburg.de/campuscenter.html>

ASTA Beratung

Das Studium stellt uns alle jeden Tag vor kleinere und größere Herausforderungen. Zusätzlich zum allgegenwärtigen Uni-Stress kommen dann häufig auch noch finanzielle Engpässe, familiäre Probleme oder psychische Belastungen dazu. Damit sollte niemand allein gelassen werden! Deshalb sehen wir es als die wichtigste Aufgabe des AStA an, eine Anlaufstelle für alle Studierenden zu sein, in der jeder und jedem von qualifizierten Ansprechpartner*innen weitergeholfen wird. Jedes Jahr setzen wir daher 75.000 € unseres Haushaltes dafür ein, ein breit aufgestelltes Beratungsangebot für euch anbieten zu können.

Studien-, Rechts- und Sozialberatung

BAföG-Beratung

Beratung bei studentischen Steuerfragen

Semesterticket-Härtetfonds

Beratung für Studierende mit Kind

Psychologische Beratung von Studierenden für Studierende

Wenn ihr unsicher seid, könnt ihr gerne beim Infocafé-Team nachfragen oder einfach anrufen unter: 040 450 20 41 0:

<https://www.asta.uni-hamburg.de/2-beratungsangebot.html>

Studieren mit Behinderung/ Chronischer Krankheit

Für Studierende mit Einschränkungen aller Art gibt es viele spezielle Angebote, von Fahrstühlen, automatischen Türöffnern und reservierte Plätze in den Vorlesungsräumen über Sonderkonditionen in den Bibliotheken bis hin zu individuelle Unterstützung und Beratung im Referat für behinderte und chronisch kranke Studierende des AStAs. Fragt im Zweifelsfall immer nach, es gibt auch die Möglichkeit von speziellen Regelungen für Prüfungen!

Zudem gibt es eine zentrale Anlaufstelle der Uni:

<https://www.uni-hamburg.de/studieren-mit-behinderung.html>

Studieren mit Kind

Für Studierende mit Kindern gibt es viele Angebote. Im AStA liegen Gratis Broschüren zu dem Thema bereit und ihr könnt auch dort die Beratung nutzen.

Allgemeine Infos:

<https://www.uni-hamburg.de/familienbuero/studieren-mit-kind.html>

UniEltern e.V. bietet flexible Kinderbetreuung direkt auf dem Campus an:

<https://www.facebook.com/UniEltern-Studieren-mit-Kind-in-Hamburg-161320187225752/>

KinderCampus ist einer der fünf Kitas des Studierendenwerks Hamburg:

https://www.studierendenwerk-hamburg.de/studierendenwerk/de/familienservice/lage_ki-tas/detail/index.php?id=1183

Support des RRZ

Dass man beim Rechenzentrum unschlagbar günstig und meistens auch super schnell drucken kann, weiß ja bereits jeder. Hilfe zu technischen Problemen mit Programmen und WLAN findet ihr hier natürlich auch, aber zu eingeschränkteren Öffnungszeiten. Vielen nicht bewusst ist jedoch, dass man sich über das Rechenzentrum auch Software besorgen kann, wie zum Beispiel Microsoft Office, Photoshop, Python und viele mehr:

<https://www.rrz.uni-hamburg.de/services.html>

Sprachkurse

Sprachkurse können mit bis zu 4 LP im Freien Wahlbereich angerechnet werden.

Das Sprachzentrum der Uni Hamburg (ehemals Fachsprachenzentrum) bietet kostenlose Sprachkurse für Fortgeschrittene ab Niveau B1 an, zu denen man sich nach der Einstufung über Stine anmelden kann. Vor Semesterstart gibt es den sogenannten "großen Einstufungstest", zu dem man ohne Anmeldung gehen kann.

<https://www.uni-hamburg.de/sprachenzentrum/kurse.html>

Sprachkurse ab Anfängerniveau gibt es beim Zentrum für Allgemeinsprachen. Dort fällt eine Gebühr von maximal 60 Euro pro Kurs (zweiwöchige Intensivkurse in den Ferien oder Semesterkurse) an. Für Fortgeschrittenenkurse muss man sich ebenfalls einstufen lassen, hier ist eine Anmeldung zur Einstufung erforderlich. Zu den Kursen meldet man sich über die Website an.

<https://www.uni-hamburg.de/allgemeinsprachen.html>

International Office / Auslandsstudium

Während des Studiums ist das fünfte Semester sehr gut für Auslandsaufenthalte geeignet, da in diesem Semester Anerkennungen i.d.R. am besten möglich sind.

Beratung und Unterstützung bei der Organisation eines Auslandssemesters im europäischen Ausland erfolgt durch das International Office der Fakultät (VMP5, Aufgang C, erster Stock)

Findet man kein Erasmus-Austauschprogramm, das gefällt, kann man sich in der Abteilung 5: Internationales über Direktaustauschprogramme informieren.

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit als „free mover“ ein Auslandssemester an einer selbst gewählten Universität zu planen, auch wenn keine Austauschbeziehungen zur UHH bestehen.

Achtung: Auslandssemester benötigen einen Vorlauf von mindestens einem Jahr! Wer im 5.FS ins Ausland gehen möchte, muss sich also bereits im 3.FS um die Organisation kümmern. Das International Office bietet immer im WiSe Infoveranstaltungen zum Thema Auslandsstudium an.

Wenn man ein Programm und an der ausländischen Fakultät einen Studienplatz erhalten hat, muss man sich im Studienbüro bei der Studienkoordination des B.Sc. VWL wegen eines Learning Agreements in Verbindung setzen. Im Learning Agreement wird bereits vor dem Auslandsaufenthalt festgelegt, welche Veranstaltungen man nachher anerkannt bekommen kann.

Die Veranstaltungen werden dafür von den Prüfungsausschussvorsitzenden auf Gleichwertigkeit geprüft. Eine Vorprüfung lohnt sich, weil man schon vor dem Auslandsaufenthalt weiß, dass

man das Studium nicht verlängern muss.

Career Center

Das Career Center ist eine Institution innerhalb der Universität Hamburg, die sich mit der Vorbereitung von Studierenden und Absolventen auf den Einstieg in die Arbeitswelt befasst. Für Studierende höherer Semester bietet sich diese Institution besonders gut an. Studierende können erste Einblicke in eine Vielzahl von Angeboten bekommen und auch selber an Workshops und Mentoring, gestellt vom Career Center, teilnehmen.

Auf der offiziellen Webpage kann sich immer das aktuelle Programm für das aktuelle oder das kommende Semester angeschaut werden.

<https://www.uni-hamburg.de/career-center.html>

Stellenwerk

Das Stellenwerk ist ein Hochschul-Jobportal. Dies ist als ein Gemeinschaftsprojekt der Universität Hamburg, der HAW Hamburg und der Technischen Universität Hamburg gestartet und ist mittlerweile an 17 Hochschulen an 14 Standorten vertreten.

Studierende können hier tägliche Jobangebote aus Hamburg oder Umgebung finden. Von Praktika, über private Nebenjobs bis zu Werkstudentenstellen ist eine Varietät an Angeboten zu finden.

<https://www.stellenwerk-hamburg.de/>

Studierendenwerk

Das Studierendenwerk ist für viele Belange rund um das Studium zuständig. Es betreut die Studierenden-Wohnheime sowie die Mensa. Desweiteren bietet das Studierendenwerk Beratungen zur Studienfinanzierung an (BAföG, Studienkredit), sowie generelle Unterstützung bei sozialen und wirtschaftlichen Fragen. Auch bezüglich Kinderbetreuung ist das Studierendenwerk eine Anlaufstelle. Vor allem wenn es um Wohnheimsplätze geht, lohnt es sich dort persönlich hinzugehen.

Die Beratungsstelle befindet sich in direkter Nähe zur Universität, die Adresse ist Von-Melle-Park 2, 20146 Hamburg.

<https://www.studierendenwerk-hamburg.de/studierendenwerk/de/home/>

Kulturfreikarte

Um nach einem stressigen Tag an der Uni abzuschalten oder einfach um einen gemütlichen Abend einzuläuten, bietet dir die Uni mit der Freikarte ein reichhaltiges kulturelles Angebot. Die Kulturfreikarte erlaubt es Studierenden der ersten beiden Semester kostenlos von Oktober bis Januar die kulturelle Vielfalt an über 40 Kultureinrichtungen zu genießen. Seien es die großen und kleinen Theaterbühnen, die Oper oder das Museum, mit der Freikarte ist für dich garantiert etwas dabei! Dafür musst du im AStA Trakt nur deinen Studierendenausweis vorzeigen, um die Freikarte zu erhalten. Beim Besuch eines Museums bekommst du dann unter Vorlage dieser Karte eine Freikarte. Bei den Bühnen sind 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn die Restkarten kostenlos zu haben, solange der Vorrat reicht!

Mit dem Veranstaltungskalender verpasst du keine Veranstaltung mehr:

<http://meinefreikarte.de/>

Studentische Selbstverwaltung und verfasste Studierendenschaft

Der Verfassten Studierendenschaft gehören alle Studierenden einer Hochschule an. Sie ist eine teilrechtsfähige Gliedkörperschaft des öffentlichen Rechts und ihr Recht zur Selbstverwaltung ist in den meisten Bundesländern gesetzlich zugesichert (in Hamburg das Hamburgische Hochschulgesetz, kurz: HmbHG).

Neben der Akademischen Selbstverwaltung haben die Studierenden (wenn auch leider nicht in allen Bundesländern) ihre eigenen Interessen selbst zu vertreten. Dies tun sie ebenfalls auf verschiedenen Ebenen. Zum einen werden von allen Studierenden einer Fachschaft/Fakultät alle ein bis zwei Semester die Fachschaftsräte gewählt, die sich für und mit ihren Kommiliton*innen auf Fachbereichsebene einsetzen. Im Falle der VWL wird der FSR jedes Semester in einer öffentlichen Sitzung gewählt. Jeder kann teilnehmen oder sich zur Wahl stellen. Der FSR kümmert sich um die Belange der VWL-Studierenden. Beispielsweise bietet er Veranstaltungen an, hat Altklausuren zum Lernen im FSR-Büro und hilft bei sämtlichen Fragen, Anliegen und Ideen.

Zum anderen wählen alle Studierenden einmal im Jahr das Studierendenparlament, was sich um studentische Belange auf gesamtuniversitärer Ebene einsetzt. Eine besondere Verantwortung kommt dabei dem Allgemeinen Studierendenausschuss, (kurz (AStA) zu, der die Beschlüsse des Studierendenparlamentes umsetzt und eine Vielzahl von Veranstaltungen Bildungs- und Beratungsangeboten für die Studierenden bereithält und in dem sich viele Studierende für die Interessen aller Studierenden einsetzen. Gewählt wird der AStA wird einmal im Jahr vom Studierendenparlament. Jeder Studierende kann und sollte wählen. Die Wahlunterlagen kommen per Post und können in der Universität an einer Wahlurne oder per Briefwahl geltend gemacht werden. Auch für diese Wahl kann sich jeder einer Liste (wie eine Partei) anschließen, eine gründen, oder sich unabhängig zur Wahl stellen.

Neben einer Vielzahl von Beschlüssen und der Wahl des AStA legt das Parlament auch den Haushalt fest. Alle Studierenden tragen durch einen kleinen Teil des Semesterbeitrages zu diesem Haushalt bei, mit dem die Arbeit der Fachschaftsräte, des AStA, Veranstaltungen und Beratungsangebote finanziert werden. Das Budget des AStA ist etwa eine Millionen Euro. Wer also mitbestimmen möchte, wie auch das eigene Geld verteilt wird, sollte mitwählen.

Neben dem AStA gibt es noch teilautonome Referate. Diese werden von den Statusgruppen, die sie vertreten direkt gewählt und werden vom Studierendenparlament bestätigt. Zur Zeit gibt es folgende teilautonome Referate: Das Queer-Referat, das Referat für Behinderte und chronisch Kranke (RBCS), das Referat für internationale Studierende und das Alle Frauen* Referat.

<https://www.stupa.uni-hamburg.de/index.php?id=112>

<http://www.fsr-rechtswissenschaft.de/info-zur-hochschulpolitik/>

Akademische Selbstverwaltung

Die schon durch das Grundgesetz zugesicherte Freiheit von Forschung und Lehre drückt sich auch darin aus, dass die Universität über ihre Belange selber entscheidet. Dies tut sie zum einen innerhalb der Fakultäten auf Fachbereichsebene in Fachbereichsräten, auf Fakultätsebene in Fakultätsräten und auf Gesamtuniversitärer Ebene im Akademischen Senat.

In den Gremien sind alle Statusgruppen der Universität durch gewählte Vertreter*innen repräsentiert, die über die Belange der Universität beraten. Dabei haben (durch das Hamburgische Hochschulgesetz gefordert) die Professor*innen jedoch immer die absolute Mehrheit aller Sitze.

Die Sitzungen aller Gremien sind universitätsöffentlich.

Stipendien

Studierende die Interesse daran haben sich für ein Stipendium anzumelden stehen vor einer Vielzahl von unterschiedlichen Förderungsmöglichkeiten. Es gibt sowohl fachspezifische als auch Stipendien für die nicht verlangt ist einen bestimmten Studiengang zu belegen.

Wer Interesse an einem Stipendium hat bildet sich da am besten auf eigene Faust weiter, jedoch kann das ganze ziemlich überwältigend sein. Was muss also beachtet werden und wo findet man Leute die einem das Studium finanzieren? (ganz oder teilweise)

Selbstverständlich sollte die studierende Person Interesse an ihrem Fach haben und dies auch über ihre Leistungsfähigkeit nachweisen können. Einige Ansprüche von Instituten, welche Stipendien zur Verfügung stellen, reichen zum Beispiel von "sehr guten" oder "überdurchschnittlichen Leistungen" bis zu (gern gesehenen) sozialem Engagement oder auch (hochschul)-politischer Initiative. Auch das Absolvieren des Studiums in Regelstudienzeit ist für viele obligatorisch.

Die Form und das Förderangebot des jeweiligen Stipendiums variiert. So gibt es Stipendien die z.B. monatliche Beträge von 300€ zur Verfügung stellen und welche zusätzlich zum BaföG als Einkommensquelle genutzt werden können. (z.B. Deutschlandstipendium)

Andere stellen teils sehr viel höhere Beträge zur Verfügung, teils unter Ausschluss der Studienfinanzierung durch BaföG. (Was aber durchaus eine Überlegung wert sein könnte, da die Stipendien i.d.R. nicht zurückgezahlt werden müssen.)

Abgesehen von der finanziellen Unterstützung bieten die Förderinstitute und Stiftungen jedoch auch Seminare und andere Fortbildungsmöglichkeiten an. Somit wird also zusätzlich dafür gesorgt, dass der Austausch zu anderen wissenschaftlich interessierten Menschen stattfindet und die Studierenden auch gefordert und gefördert werden.

Hier eine Auswahl von Websites unterschiedlicher Stipendienangebote:

Heinrich-Böll-Stiftung:

<https://www.boell.de>

Studienstiftung des deutschen Volkes:

<https://www.studienstiftung.de>

Friedrich-Ebert-Stiftung:

<https://www.fes.de>

Rosa-Luxemburg-Stiftung:

<https://www.rosalux.de>

Konrad-Adenauer-Stiftung:

<https://www.kas.de>

Hans-Böckler-Stiftung:

<https://www.boeckler.de>

Es gibt jedoch noch zahlreiche weitere Angebote, auf die unterschiedlichsten Personen zugeschnitten. So gibt es z.B. auch Förderprogramme für katholische, evangelische, jüdische, behinderte, ausländische oder sportbegeisterte Studierende.

Tipps und Ratschläge

Selbstorganisation

Fast wichtiger als das Lernen an sich, ist es, Selbstorganisation zu lernen. Diese betrifft nicht nur das Studium, sondern auch den Alltag. Eine gute Selbstorganisation ist die beste Voraussetzung, um effektiv lernen zu können. Zeitmanagement ist entscheidend für den Lernerfolg, da oft nicht die Lerninhalte an sich, sondern die zeitliche Einteilung und das Einschätzen des Zeitaufwands ein große Problemfaktoren sind. Außerdem hilft es, wenn das Leben rund um das Studium einigermaßen organisiert ist, um störende Faktoren und Stress in Lernzeiten zu vermeiden (3. Mahnung in 2 Wochen, vergessene Termine, etc.). Helfen kann hierbei der Kalender im Handy, sowie bestimmte Apps, oder auch ein klassischer Terminplaner in Buchform.

Lernstrategien

Lernen muss nicht zwangsweise stupide und eintönig sein. Es gibt sehr viele Studien, etc. zu der Effizienz von Lernstrategien. Es ist zu empfehlen, sich zu informieren welche Lernstrategien es gibt, und vor allem sich damit zu beschäftigen, was für ein Lerntyp man überhaupt ist. Hierzu findet man viele Informationen im Internet, bspw. durch YouTube. Nicht jede Strategie ist für alle Studierenden gleichermaßen effizient, und auch verschiedene Kurse erfordern manchmal verschiedene Lernstrategien (Bspw. Lernt man für mathematische Fächer anders als für textorientierte Fächer). Es ist normal, dass man ein paar Anläufe benötigt, um den passenden Weg für sich selbst zu finden. Es lohnt sich aber, sich mit Lernstrategien auseinanderzusetzen.

Lerngruppen

In den meisten Kursen ist es von großem Vorteil, sich in Lerngruppen zusammenzuschließen. In einer Gruppe liegen ein breiteres Wissensspektrum, größerer Erfahrungsinhalt und mehr Kreativität vor. Durch Verbalisieren, wechselseitige Kontrolle und Unterstützung prägen sich Inhalte meistens wesentlich besser ein und Lerninhalte werden effizienter und nachhaltiger bearbeitet. Außerdem können die verschiedenen Stärken der Teilnehmer genutzt und gefördert, und die jeweiligen Schwächen ausgeglichen werden. Gruppen sollten dabei nicht zu groß sein (Max. 4-5 Studierende). Ein weiterer Vorteil ist, dass durch feste Verabredungen zum Lernen Prokrastination vorgebeugt werden kann. Das heißt auch, dass man nicht immer unbedingt gemeinsam für die gleiche Klausur lernen muss. Zudem ist das Gefühl nicht allein zu sein, und gemeinsame Kaffee- und Mensapausen förderlich für die eigene Motivation und den Spaß am Lernen.

Einige grundlegende Tipps:

- Deadlines setzen, zu denen man Themen bearbeitet haben möchte (Prokrastination verhindern)
- Regelmäßige Selbstkontrolle, um Klausursituationen zu simulieren
- Altklausuren besorgen (erhältlich beim FSR), anschauen und bearbeiten
- Eine geeignete Lernumgebung schaffen (Zuhause, Bibliothek)
- Zeit sinnvoll einteilen, übertriebener Perfektionismus frisst Zeit! Es ist meistens besser, Themen nicht bis in das kleinste Detail zu studieren, sondern erstmal alle klausurrelevanten Themen zu bearbeiten

Grundlegende Ängste und Erwartungen

Man sollte sich bewusst machen, dass das Studium für die Zeit bis zum Abschluss eine Vollzeit-Arbeit ersetzen soll. Studieren ist mit relativ hohem Zeitaufwand verbunden, ansonsten ist es schwierig Klausuren zu bestehen und Anschluss zu halten. Es ist aber wichtig, nicht mit Angst in das Studium zu gehen. Manchmal wird man das Gefühl haben, dass der Stoff zu viel, oder zu schwierig, oder beides ist. Das ist normal, aber auch nicht schlimm. Alles im Studium kann man bewältigen, wenn man die Aufgaben aktiv und mit positiver Einstellung angeht. Falls man mit dem Stoff nicht weiterkommt, kann man Kommilitonen, Dozenten oder auch Professoren fragen. Man studiert nicht allein, und man ist auch nicht der einzige, den das Studium vor Probleme stellt. Kaum ein Studierender absolviert sein Studium, ohne eine einzige Klausur im Zweitversuch schreiben zu müssen. Wichtig ist, sich nicht entmutigen zu lassen und seine Schwächen zu erkennen und anzugehen. Jeder wird seine Erfahrungen machen, die einem helfen, sein Studium erfolgreich zu absolvieren. Die Bereitschaft, sich stetig zu verbessern ist eine entscheidende Eigenschaft!

Prüfungsangst und Stress

Als Ursachen für die Angstentstehung werden oft Kontrollmangel, Misserfolgserwartung, Misserfolgskonsequenzen und Ungewissheit genannt. Prüfungsangst wird problematisch, wenn die Bewertung irrational wird und zweckmäßiges Handeln durch sie blockiert wird. Im geringen Umfang ist sie jedoch normal. Man muss lernen, sich selbst zu vertrauen, und vor allem auch Vertrauen in den künftigen Studienfortgang zu haben. Außerhalb der klassischen Empfehlungen gibt es jedoch wenig mehr, was wirksam ist. Das bedeutet

- Gut vorbereitet sein. Genug lernen um sich sicher zu fühlen, Klausuren simulieren
- Organisiert sein. Benötigtes Material organisieren, Listen machen und abarbeiten
- Klausurbearbeitung erlernen. Klausur genau lesen, Einfache Aufgaben zuerst bearbeiten, dann die schwierigen
- Fokussiert bleiben. Auf die Klausur konzentrieren
- Erlernen von Entspannungstechniken kann helfen

Zielsetzung

Vermutlich hat jeder Mensch schon mal gesagt bekommen, dass es wichtig ist, sich Ziele zu setzen. Das gilt auch für das Studium. Diese Ziele sollten so gesetzt sein, dass sie einen herausfordern, jedoch nicht überfordern. Dieser Grad ist natürlich schwierig festzulegen, und sehr individuell bestimmt. Deswegen ist es wichtig, sich damit auseinanderzusetzen, und sich sowohl langfristige, als auch kurz- und mittelfristige Ziele zu setzen. Diese sind wichtig, da sie motivieren und anspornen diese zu erreichen. Bspw. kann ein kurzfristiges Ziel sein, ein bestimmtes Thema schon während des Semesters vollständig bearbeitet zu haben, und ein mittelfristiges, die Klausur mindestens mit einer bestimmten Note zu bestehen. Individuell passende Zielsetzung zu erlernen, kann auch abseits des Studiums extrem hilfreich sein. Deswegen lohnt es sich, sich damit auseinanderzusetzen.

OE-Tutor*in werden

Als OE-Tutor seid Ihr zuständig dafür die Erstsemester in der erste Woche zu unterstützen und auf den Start des Uni-Alltags vorzubereiten. Gemeinsam mit den OE-Tutoren gibt es einen Monat vor der OE ein gemeinsames Wochenende in Bad Segeberg. Dort wird alles vorbereitet und besprochen und am Abend bspw. gemütlich am Lagerfeuer der Abend ausgeklungen. Während der Zeit ist man zwei Monate bei der Uni Hamburg angestellt und bekommt dementsprechend auch eine Vergütung.

Es ist auf jeden Fall eine tolle Zeit, ihr lernt neue Leute kennen und könnt eure Erfahrungen mit anderen teilen.

Studierende die Interesse daran haben im nächsten Jahr auch bei der Orientierungseinheit dabei zu sein, können sich bei Michael Paetz (Michael.Paetz@uni-Hamburg.de) melden.