

## „Beratungsnetzwerk Studienzweifel“

Newsletter 02/2022

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir reißen uns ein in die Mails mit Wünschen und Grüßen zum Jahresende, mit Rückblicken auf Vergangenes und der Vorfreude auf die verdiente Winterpause.

Für Studienzweifelnde ist die Zeit von etwaigen Gesprächen unterm Weihnachtsbaum mit der Familie und bei Coming-Home-for-Christmas-Treffen mit Freund\*innen nicht immer leicht. Die Frage „Und, wie läuft's mit deinem Studium?“ liegt oft nah und ist nicht für alle angenehm und die Reaktionen des Umfelds nicht immer hilfreich und wertschätzend. Umso wichtiger sind Beratungs- und Unterstützungsangebote in dieser Zeit der privaten Reflektion und in der ersten Vorbereitung auf die kommende Klausurphase.

*Für neue Leser\*innen: Dieser Newsletter ist ein kollegiales Angebot, rund um das Themenfeld ‚Zweifel am Studium‘. Es werden Tagungen, Bücher, Methoden, Ansätze etc. dargestellt – immer mit Fokus auf die Beratungspraxis für Studienzweifler\*innen. Dieser Newsletter lebt von den Beiträgen aus der Community, daher:*

**Beiträge können jederzeit an [nextstep@hs-niederrhein.de](mailto:nextstep@hs-niederrhein.de) eingereicht werden!**

Ältere Ausgaben des Newsletters finden Sie unter: [www.next-step-niederrhein.de/projekt](http://www.next-step-niederrhein.de/projekt)

Viel Spaß beim Lesen wünscht im Namen des gesamten Teams von NEXT STEP niederrhein,  
Désirée Krüger

Bildquelle: <https://www.pexels.com/de-de/foto/weisser-und-roter-keramischer-herzformbecher-auf-weissem-und-rosa-herzformigem-tablett-6102136/>



## Inhalt

1. Kurz & Knapp: Tagungen und Netzwerktreffen.....	3
2. Beratung bei Studienzweifeln und Studienabbruch.....	3
2.1 ‚5 Ways of Wellbeing‘ Struktur .....	3
2.2 Aufruf/ Umfrage: Empfehlenswerte Beratungsfortbildungen .....	5
2.3 Hilfreiche Webseite und kostenloser Newsletter: wila-arbeitsmarkt.de .....	5
2.4 Kreatives Beratungsmaterial: ‚Even My Feelings Have Feelings‘ – Kalender von Mollie Duffy und Liz Fosslien.....	6
3. Perspektiven aus Projekten & Wissenschaft .....	7
3.1 Hintergrundwissen: Ausführliche Tagungsdokumentation.....	7
4. Information zum Datenschutz: .....	8

# 1. Kurz & Knapp: Tagungen und Netzwerktreffen

\_Autorin: Désirée Krüger | Hochschule Niederrhein| [desiree.krueger@hsnr.de](mailto:desiree.krueger@hsnr.de)

## Save-the-Date: GIBeT Tagungen

\_Frühjahrstagung: 9. und 10. März 2023, Arbeitskreis- und Weiterbildungstagung; Ort: Gelsenkirchen

\_Herbsttagung: 13-15.09.2023, Fachtagung an der RWTH Aachen

Weitere Informationen: <https://gibet.org/fachtagungen/>

**Save-the Date: csnd Tagung:** 20-22.09.2023 an der WWU Münster

Weitere Informationen: <https://csnd.de/jahrestagung/>

## 2. Beratung bei Studienzweifeln und Studienabbruch

### 2.1 ‚5 Ways of Wellbeing‘ Struktur zur mentalen Gesundheit

\_Autorin: Désirée Krüger | Hochschule Rhein-Waal | [desiree.krueger@hsnr.de](mailto:desiree.krueger@hsnr.de)

Zum Jahresabschluss gibt es einen Impuls zur eigenen Ressourcenstärkung, welcher inspiriert wurde durch den Vortrag „Beratung zum Wohlergehen im beruflichen Übergang“ von Frau Eybisch-Klimpel von ‚Frau und Beruf e.V.‘ am 16.09.2022 auf der dvb-Fachtagung an der Uni Oldenburg (Link am Ende des Beitrags).



Bildquelle: <https://wellbeinginfo.org/self-help/wellbeing/5-ways-to-wellbeing/>

Die ‚5 Wege zum Wohlergehen‘ wurden 2008 im Rahmen des britischen Foresight Programms entwickelt, um evidenzbasierte und gleichzeitig eingängige Aktivitäten zur Förderung des mentalen Wohlbefindens zu entwickeln (vgl. Ruch et al 2017, S. 19)

Sie beinhalten die fünf Elemente des ‚In Verbindung gehen‘ (freie Übersetzung), der Bewegung, der sinnlichen Achtsamkeit, des ‚Lernens‘ und des ‚Gebens‘. Die ‚5 Wege zum Wohlergehen‘ legen damit den Fokus sowohl auf das Selbst als auch auf das ‚Außen‘ und sind lösungsorientiert und aktivierend formuliert. Die Impulse wollen dazu beitragen, sich selbst als aktiv zu erleben und können hierdurch Selbstwirksamkeitserleben fördern. Sie bauen auf alltägliche Handlungen auf und können so gerade in schwierigen Zeiten stärken.

Die ‚5 Wege zum Wohlergehen‘ können damit anhand ihrer verschiedenen Bausteine als Grundstruktur dienen. Sie können daran erinnern, aktive das Ziel des Wohlbefindens und damit zur Gesunderhaltung zu verfolgen – sowohl bezogen auf uns Berater\*innen im Rahmen der professionellen Psychohygiene, als auch bezogen auf Klient\*innen in der belastenden Umbruchphase des Studienzweifels. Zur Umsetzung für Klient\*innen als ‚5 Wege zum Wohlergehen in between jobs‘ sei an dieser Stelle auf die Beispiele im Vortrag von Eybisch-Klimpel verwiesen (ab Folie 10). Besonders beachtenswert ist m.E. der Hinweis der Vortragenden, dass das Wohlergehen als Indiz für mentale Gesundheit (nach UN Nachhaltigkeitsziel 3) und nicht als ‚Nice to Have‘ anzusehen ist (Folie 22).

Nachfolgend sind die ‚5 Wege des Wohlbefindens‘ daher mit Impulsen für Berater\*innen formuliert – durch den Gedanken getragen, dass in der durchaus belastenden Beratungsarbeit mit Studienzweifel und Studienabbrüchen das Wohlergehen der Berater\*innen nicht ‚hintenüber‘ fallen darf.

CONNECT	In Gespräch kommen mit anderen Kolleg*innen (von informellen kollegialen Austausch beim Tagungskaffee über kollegiale Fallberatung hin zur Supervision)
BE ACTIVE	Neben der körperlichen Aktivierung im Büroalltag als Pause kann hiermit auch im übertragenen Sinn das Aktive/Aufsuchende gedacht werden, z.B. um andere Kolleg*innen, Projekte, Fachtagungen etc. zu besuchen und so über den eigenen Tellerrand zu schauen
TAKE NOTICE	Den eigenen Sinnen Raum geben, z.B. nach anstrengenden Beratungen über Tee, frische Luft, oder über das ein oder andere Weihnachtsplätzchen einen Sinn-bezogenen Neustart im Arbeitsalltag suchen
KEEP LEARNING	Sich frische, neue Inspiration zur eigenen Arbeit einholen, z.B. durch Austausch, Fachliteratur – vielleicht ja auch durch diesen Newsletter
GIVE	Im Beratungskontext geben Berater*innen per Auftrag Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Fachwissen u.v.m. weiter. Darüber hinaus kann der Fokus auf sich als ganzheitliche Person ressourcenstärkend sein: Welche Themen sind sonst meine Leidenschaften? Wo kann ich mich außerhalb der Beratungsrolle einbringen?

Den Vortrag von Frau Eybisch-Klimpel finden sie in der Tagungsdokumentation hier: <https://dvb-fachverband.de/veranstaltungen/dokumentationen/berufliche-orientierung-2-tag-2/>

Die ‚Erfolgsteams‘ von Frau und Beruf e.V. als Umsetzung der 5 Ways of Wellbeing finden Sie hier: <https://frauundberuf-berlin.de/erfolgsteams/>

Die verwendete Grafik sowie Ausführungen zu den ‚5 Ways of Wellbeing‘ finden Sie hier: <https://wellbeinginfo.org/self-help/wellbeing/5-ways-to-wellbeing/>

Ruch, Willibald; Baumann, Doris, Gander, Fabian (2017): 10 Schritte für psychische Gesundheit. Literaturübersicht zu den 10 Schritten und Evaluation einer Anwendung in Teilen einer kantonalen Verwaltung. [https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/10\\_Schritte/Evaluationsbericht\\_12\\_09\\_2017\\_abgenommen.pdf](https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/10_Schritte/Evaluationsbericht_12_09_2017_abgenommen.pdf)

## 2.2 Aufruf/ Umfrage: Empfehlenswerte Beratungsfortbildungen

„Autorin: Désirée Krüger | Hochschule Niederrhein| [desiree.krueger@hsnr.de](mailto:desiree.krueger@hsnr.de)“

Im Ausblick auf das nächste Jahr kam bei uns im Projektteam von NEXT STEP niederrhein die Frage nach ‚guten‘ Fortbildungen für unsere Beratung auf. Wir berichteten uns von den bisherigen Fortbildungen, von Fortbildungen, die uns Kolleg\*innen empfohlen haben, von Trainer\*innen, die „toll sein sollen“...

Und da wir vermuten, dass das Thema der empfehlenswerten Weiterbildungen für viele Kolleg\*innen relevant sein könnte, ist aus diesem Gespräch folgender Aufruf entstanden:

Wir bitten **alle, die an einer empfehlenswerten Fortbildung** (keine Grundausbildungen) für die Beratungsarbeit mit Studienzweifelnden in den letzten Jahren teilgenommen haben, mir diese mit Name, Institut oder Trainer\*in und Link bis zum 20.01.2023 zu schicken:

[desiree.krueger@hs-niederrhein.de](mailto:desiree.krueger@hs-niederrhein.de)

**Gerne auch Webseiten, auf denen Sie regelmäßig nach Fortbildungen suchen!**

Wir werden die Ergebnisse dieser kollegialen Umfrage dann an dieser Stelle im nächsten Newsletter veröffentlichen, wenn genug unterschiedliche Nennungen eintreffen – um dem Prinzip der Neutralität bezüglich einzelner Anbieter\*innen gerecht zu werden.

Bildquelle: <https://www.pexels.com/de-de/foto/lachende-ethnische-frau-mit-leerem-plakat-in-der-leeren-wohnung-3758104/>



## 2.3 Hilfreiche Webseite und kostenloser Newsletter: wila-arbeitsmarkt.de

„Autorin: Désirée Krüger | Hochschule Niederrhein| [desiree.krueger@hsnr.de](mailto:desiree.krueger@hsnr.de)“

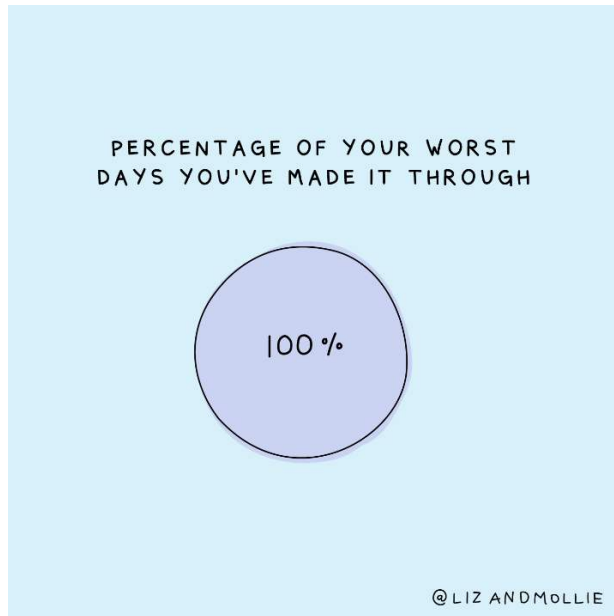
Die Arbeitsmarkt-Webseite des Wissenschaftsladens Bonn (WILA) bietet wöchentlich Stellenangebote aus Zeitungen, Fachzeitschriften und Onlineportalen in Form eines Heftes. Sortiert nach Postleitzahl und den 8 Sparten „Kommunikation, Bildung, Kunst und Kultur, Umwelt- und Naturschutz, Soziales und Psychologie, Wissenschaft und Forschung, Querschnittsstellen und Über den Tellerrand“ werden aktuelle Stellenangebote dargestellt.

Dies kann Stellensuchenden abseits der typischen Sortierung nach Studienabschlüssen bei der Ideenfindung für Berufsperspektiven unterstützen und studienzweifelnden Studierenden reale, berufliche Perspektiven aufzeigen. Neben dem kostenpflichtigen Abo gibt es einen kostenlosen Newsletter, der ca. 10% der Stellen aus dem Heft veröffentlicht.

Weitere Informationen und der Link zum kostenlosen Newsletter befinden sich hier: <https://www.wila-arbeitsmarkt.de/>

## 2.4 Kreatives Beratungsmaterial: ‚Even My Feelings Have Feelings‘ – Kalender von Mollie Duffy und Liz Fosslien

„Autorin: Désirée Krüger | Hochschule Niederrhein| [desiree.krueger@hsnr.de](mailto:desiree.krueger@hsnr.de)



Die Autorinnen Mollie West Duffy und Liz Fosslien sind über Buchveröffentlichungen und in den sozialen Medien als ‚liz and mollie‘ durch übersichtliche und humorvolle Comics zu psychologischen Themen bekannt geworden.

Der Kalender 2023 mit dem Namen ‚Even My Feelings Have Feelings‘ besteht aus herauslösbaren Karten mit jeweils einer Zeichnung pro Tag. Einige der Comics eignen sich als humorvolles Interventionsmaterial für das Coaching bei Studienzweifeln.

Molly Duffy & Liz Fosslien: ‚Even My Feelings Have Feelings‘, Kalender 2023. In englischer Sprache über die ISBN 13: 9781523517701 als internationale Bestellung, z.B. im lokalen Buchhandel erhältlich.

Bildquelle: <https://www.facebook.com/lizandmollie/photos/a.327354351161807/875331586364078/?type=3>



## 3. Perspektiven aus Projekten & Wissenschaft

### 3.1 Hintergrundwissen: Ausführliche Tagungsdokumentation

#### **\_15.-16. September 2022: Von der Kita bis zum Un-Ruhestand – Berufliche Orientierung im Lebensverlauf**

Die diesjährige Fachtagung des Deutsche Verband für Bildungs- und Berufsberatung (dvv) e.V. beschäftigte sich mit der beruflichen Orientierung über den gesamten Lebenslauf, d.h. von der frühkindlichen Bildung über Schule, Ausbildung, Hochschule sowie der beruflichen und allgemeinen Weiterbildung bis in die Zeit des Ruhestandes.

Die Tagungsinhalte sind entsprechend der beiden Tage sortiert in verschiedenen Formaten abrufbar – teilweise sind die Präsentationen online, teilweise auch mit Videoaufnahmen zu den einzelnen Vorträgen abrufbar. Diese umfangreiche und strukturierte Dokumentation enthält einige Themen, die für die Beratung von Studienzweifelnden interessant sein könnten – auch für diejenigen, die nicht persönlich an der Tagung teilnehmen konnten. Eine Mitgliedschaft beim dvv ist ebenfalls nicht notwendig, um auf die Dokumentation zugreifen zu können.

Dokumentation Tag 1 <https://dvv-fachverband.de/veranstaltungen/dokumentationen/berufliche-orientierung-2-tag-1/>

Dokumentation Tag 2 <https://dvv-fachverband.de/veranstaltungen/dokumentationen/berufliche-orientierung-2-tag-2/>

## 4. Information zum Datenschutz:

**Umgang mit den Daten der Newsletterempfänger\*innen:** Die personenbezogenen Daten (Name, angegebene Mailadresse, Institution) werden nicht weitergegeben. Für den Projektträger von NEXT STEP niederrhein findet eine anonyme Fallzählung für die Projektberichte statt, um die Tätigkeit der Herausgabe zu dokumentieren („Im Semester xy wurde an 70 Personen der Newsletter verschickt.“). Wer hier nicht (anonym) mitgezählt werden möchte, kann natürlich aus der Zählung herausgenommen werden.

### Option: Out

Wer keine Mails mehr erhalten möchte und/oder seine/ihre Daten löschen möchte, schreibt bitte an die Herausgeberin Désirée Krüger. Dem wird natürlich unverzüglich nachgekommen. Die Speicherung und Nutzung nach der persönlichen Anmeldung bis zur etwaigen Abmeldung bzw. dem Widerruf ist jedoch rechtens. Genauere Auskünfte über die Speicherung der Daten können jederzeit angefragt werden.

### Kontakt:

Désirée Krüger  
Projektleitung | Kooperationen & Übergang  
Projekt „NEXT STEP niederrhein“

Hochschule Niederrhein  
Postadresse: Reinarzstr. 49, 47805 Krefeld  
E-Mail: [nextstep@hs-niederrhein.de](mailto:nextstep@hs-niederrhein.de)  
Tel: +49 0173 5886605