

„Beratungsnetzwerk Studienzweifel“ Newsletter 02/2023

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Weihnachtsfeiertage stehen bevor und damit, für viele Studierende, auch die Heimreise zum Weihnachtsfest mit der Familie. Neben Gedanken an Tannenbaum und Weihnachtsplätzchen, entstehen vielleicht auch Sorgen darüber, wie man der Familie beibringt, dass man sein Studium abbrechen möchte. Und schon wird aus der Weihnachtsvorfreude ein Kreisen negativer Gedanken und Sorgen über mögliche Reaktionen.

Für die Erarbeitung neuer Perspektiven im Coaching ist das Unterbrechen einer solchen Gedankenspirale wichtig. Wie dieser Prozess gestoppt werden kann, beschreiben wir in dieser Newsletter-Ausgabe: [Realitätscheck – negative Glaubenssätze durchbrechen](#)



Weitere Artikel, Verweise auf hilfreiche Webseiten, Veranstaltungen und Beratungsmaterialien finden Sie in diesem Newsletter. Viel Spaß beim Lesen wünscht das Team von NEXT STEP niederrhein.

*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 eingereicht werden!

Ältere Ausgaben des Newsletters finden Sie unter: www.next-step-niederrhein.de/projekt



Inhalt

1. Kurz & Knapp: Tagungen und Netzwerktreffen	2
2. Geschlechterstereotype aufbrechen: Klischeefreie Beratung in der Berufsorientierung	3
2.1 Realitätscheck – Negative Glaubenssätze durchbrechen.....	5
2.2 Digitales Tool zur Entscheidungsfindung.....	6
3. Veranstaltungen und Tipps für Beratende.....	7
3.1 Überregionale Thementage Studienzweifel im Januar 2024.....	7
3.2 Newsletter.....	8
4. Information zum Datenschutz:	9

1. Kurz & Knapp: Tagungen und Netzwerktreffen

„Autorin: Lara Blumenkamp | Hochschule Niederrhein| lara.blumenkamp@hsnr.de“

„Arbeitskreistagung der GIBeT: 13.-14.03.2024, Frühjahrstagung an der Bergische Universität Wuppertal

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

„Thementage Studienzweifel: Den gesamten Januar 2024 bieten verschiedene Hochschulen in NRW ein vielfältiges Programm, bestehend aus Workshops, Webinaren und anderen Veranstaltungsformaten, im Rahmen der Thementage Studienzweifel, an. Mehr Infos unter: https://nextcareer.de/thementage_studienzweifel/“

„CSND-Jahrestagung: 13.-15.03.2024, Career-Service-Arbeit im Dreiklang der Nachhaltigkeit

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

2. Geschlechterstereotype aufbrechen: Klischeefreie Beratung in der Berufsorientierung

„Autorin: Lara Blumenkamp | Hochschule Niederrhein | lara.blumenkamp@hsnr.de“

Die Berufsorientierung ist ein langwieriger Prozess, der unterschiedliche Einflussfaktoren berücksichtigt. Für viele junge Menschen ist die Entscheidung der Berufswahl oder der Wahl eines Studienfaches schwer. Während die Berufswahl die Interessen, Werte, Kenntnisse und die Ziele einer Person berücksichtigen sollte, nehmen weitere externe Faktoren ebenfalls Einfluss auf die Wahl. Insbesondere Medien tragen zur Berufswahl junger Menschen bei. Über Medienkonsum werden Rollenbilder und Stereotype vermittelt, die angenommen werden, ohne hinterfragt zu werden (vgl. Stadler, 2015, S.11). So hält sich in der Gesellschaft auch noch heute ein Bild von typisch „männlichen“ oder typisch „weiblichen“ Berufen.

Eine mögliche Folge ist, dass Ausbildung, Studium und Beruf nicht nach den eigenen Interessen und Talenten ausgewählt werden, sondern danach Rollenerwartungen zu erfüllen und einer Gruppe zugehörig zu sein (vgl. Kroll, 2021, S.18).

Während der Großteil junger Männer sich mehrheitlich für handwerklich-technische Ausbildungsberufe interessiert, fällt die Wahl junger Frauen meist auf soziale Berufe. Dies spiegelt sich auch die Wahl des Studiums wider. Obwohl der Anteil der Studierenden im Jahr 2021 zwischen männlichen und weiblichen Studierenden ungefähr gleich war – 1.446.282 Männer an deutschen Hochschulen und 1.475.633 Frauen (vgl. Statistisches Bundesamt, 2023) – zeigen sie bei der Wahl des Studienfaches Unterschiede. Lediglich in den Fächern Mathematik und Naturwissenschaften ist die Verteilung der Geschlechter nahezu ausgeglichen. In den Fächergruppen der Geisteswissenschaften, Humanmedizin, Gesundheitswissenschaften und Ingenieurwissenschaften dominiert jeweils ein Geschlecht.

2021	Geisteswissenschaften	Mathematik und Naturwissenschaften	Humanmedizin und Gesundheitswissenschaften	Ingenieurwissenschaften	Weitere
männlich	3,5%	5,3%	2,1%	19,9%	19%
weiblich	7,2%	5,3%	4,6%	6,5%	26,6%

Prozentuale Verteilung der Studierenden im Jahr 2021 nach Fächergruppen, Quelle: Statistisches Bundesamt, 2022

Beratende in Schulen und Hochschulen haben die Möglichkeit berufsbezogene Geschlechterklischees zu verringern. In der Berufsberatung sollen junge Menschen, laut Hirschi und

Baumeler, dabei begleitet werden mit Offenheit verschiedene beruflichen Perspektiven zu erkunden und auch unerwartete Möglichkeiten in Betracht zu ziehen. Damit verbundene Unsicherheiten sollen nicht negativ betrachtet werden, sondern im Beratungsprozess als Chance erkannt werden (vgl. Hirschi & Baumeler, 2020, S. 7).

Auch die Einbeziehung der Familien und Arbeitsmarktakteuren ist notwendig, um junge Menschen dabei zu unterstützen sich von Rollenbildern zu lösen.

Der „Beratungsleitfaden für eine Klischee freie Berufsorientierung“ fasst in einer Checkliste die wichtigsten Punkte einer Klischee freien Beratung zusammen.

Bereits verfestigte Klischees müssen aufgebrochen werden

Einbindung von Netzwerkpartnern und Vielfältigkeit von Berufen aufzeigen

Selbsterkundungstests und Kompetenzchecks nutzen und mit eigenen Interessen und Fähigkeiten verbinden

Freiräume und Experimentierfelder aufzeigen, z.B. durch Praktika

Weiterbildungs- und Karrierechancen einzelner Berufe aufzeigen

Klischee freie Sprache und Bildmaterial verwenden

Vgl. Berger et al., 2023

Weitere Methoden zur Unterstützung der Klischee freien Berufswahl sowie Hintergrundwissen für Familien und Beratende bietet der „Beratungsleitfaden für eine Klischee freie Berufsorientierung“ vom fbb (Forschungsinstitut für betriebliche Bildung).

Quellen: Berger, N., Baderschneider, A. & Drummer, K. (2023): Beratungsleitfaden für eine klischeefreie Berufsorientierung. Leitfaden zur Gestaltung von Informations- und Beratungsangeboten unterschiedlicher Zielgruppen. f-bb-online 02/2023

Hirschi, A. & Baumeler, F. (2020). Berufswahltheorien – Entwicklung und Stand der Diskussion. In T. Brüggemann & S. Rahn (Hrsg.), Berufsorientierung. Ein Lehr- und Arbeitsbuch (2. überarbeitete und erweiterte Auflage) (pp. 31-42). Münster: Waxmann Verlag.

Kroll, St. (2021). Allein unter Männern, allein unter Frauen. Geschlechtsspezifische Entwicklungen in dualen Männer- und Frauenberufen und Unterschiede im Ausbildungsverlauf. *Berufsbildung in Wissenschaft und Praxis*, 50 (2021) 4, 16-2

Warum lohnt sich klischeefreie Berufs- und Studienwahl? (o.D.). Klischee frei. Initiative zur Berufs- und Studienwahl. Abgerufen am 23.11.2023 unter https://www.klischee-frei.de/de/klischeefrei_97992.php

Stadler, W. (2015). Vorwort. In AWO Bundesverband e.V. (Hrsg.). *Gendersensible Berufsorientierung im Übergang Schule-Beruf*. AWO Handreichung (S. 4). Berlin. Abgerufen am 01.12.2023 unter <https://awo.org/gendersensible-berufsorientierung-im-uebergang-schule-beruf>

Statistisches Bundesamt (24. November 2022). Studierende sowie Studienanfängerinnen und Studienanfänger im 1. Hochschulsesemester nach Fächergruppen, Hochschulart und Geschlecht. Fachserie 11 Reihe 4.1 und Sonderauswertung. Tabelle 2.5.21. Abgerufen am 23.11.2023 unter <https://www.datenportal.bmbf.de/portal/de/k25.html>

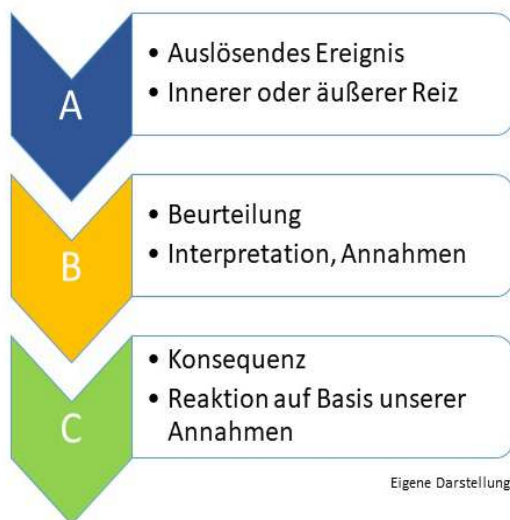
Statistisches Bundesamt (8. August, 2023). Studierende insgesamt und Studierende nach Geschlecht. Statista. Abgerufen am 23.11.2023 unter <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bildung-Forschung-Kultur/Hochschulen/Tabellen/Irbil01.html#242472>

2.1 Realitätscheck – Negative Glaubenssätze durchbrechen

„Autorin: Lara Blumenkamp | Hochschule Niederrhein | lara.blumenkamp@hsnr.de“

Studierende, die daran zweifeln, ob sie den Anforderungen ihres Studiums gewachsen sind, und mit dem Gedanken spielen das Studium abzubrechen, stehen häufig unter einem enormen inneren Druck. Es entstehen Ängste und sie machen sich Gedanken, welche Folgen und Reaktionen zu erwarten sind, wenn die Entscheidung zum Abbruch des Studiums fällt oder das Studium anders verläuft, als gedacht. „Ich habe versagt, wenn ich abbreche“, „ich verliere so viel Zeit durch die Neuorientierung“, „alle anderen schaffen, ihr Studium doch auch“. Dies sind nur ein paar der Glaubenssätze der Studierenden, die Zweifel haben. Häufig haben diese Annahmen wenig mit der Realität oder dem tatsächlichen Eindruck, der im Familien- oder Freundeskreis besteht, zu tun. Die Anspannung der Studierenden, bedingt durch die Zeit der Unsicherheit, führt zur inneren Abwertung und negativen Überzeugungen. Hier kann ein Realitätscheck helfen, um das Gedankenkreisen zu durchbrechen und den Fokus der Studierenden auf Alternativen zum Umgang mit Zweifel zu lenken.

Der Realitätscheck ist angelehnt an das ABC-Modell nach Albert Ellis. Anhand des Modells wird erklärt, dass Zwischen Reizen und Handlungen meist ein unbewusster Zwischenschritt stattfindet. Das Modell geht davon aus, dass wir ein Ereignis mit unseren Vorerfahrungen und Emotionen bewerten und darauffolgend eine Konsequenz ableiten, die nicht auf Fakten basiert. Wir konzentrieren uns nicht auf die vorhandenen Informationen, sondern lassen unsere Handlungen von unseren Gefühlen leiten.



A: Ich habe Schwierigkeiten im Studium.

B: Das darf nicht sein, alle anderen schaffen ihr Studium doch auch.

C: Selbstzweifel, Entscheidungsunfähigkeit.

Beratende können mithilfe des Realitätschecks Studierende dabei unterstützen, negative Glaubenssätze loszulassen. Durch das Stellen gezielter Fragen, wie: „Ist dieser Gedanke wahr?“, „welche Anhaltspunkte gibt es dafür?“, „beenden wirklich alle Personen, die Sie kennen ihr Studium in Regelzeit?“ können starre Denkmuster durchbrochen werden. Diese Methode unterstützt Studierende dabei, zu erkennen, dass ihre Sorgen und Befürchtungen auf subjektiven Annahmen fußen und nicht die Realität abbilden.

Quelle: Ellis, A., Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. USA: Springer Publishing Company.

Dehner, U. (2005). Die Check-your-Mind-Methode. in C. Rauen (Hrsg.). *Coaching-Tools*. (S. 236 – 241). ManagerSeminare Verlags GmbH.

2.2 Digitales Tool zur Entscheidungsfindung

„Autorin: Lara Blumenkamp | Hochschule Niederrhein | lara.blumenkamp@hsnr.de“

Mit dem Online Tool [proofler](#) können Entscheidungen, unter Berücksichtigung verschiedener Faktoren, auf Basis vorhandener Informationen getroffen werden. Das Tool bietet Unterstützung bei Entscheidungen in verschiedenen Bereichen. Zum Beispiel bei der Wahl

des Studienfaches. Zur Nutzung des Tools muss eine Art Matrix ausgefüllt werden. Neben der Eintragung verschiedener Studienfächer, die zur Wahl stehen, werden Faktoren, wie Interesse für das Studienfach, Berufswunsch oder der Ort der Hochschule abgefragt, die für die Entscheidung wichtig sind. Das Tool fragt den Grad der Relevanz der einzelnen Faktoren ab und errechnet im Anschluss daran die bestmögliche Entscheidung.

Die Online-Entscheidungshilfe kann als Unterstützung im Coaching-Prozess eingesetzt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.proofler.de>

3. Veranstaltungen und Tipps für Beratende

3.1 Überregionale Thementage Studienzweifel im Januar 2024

„Autorin: Lara Blumenkamp | Hochschule Niederrhein | lara.blumenkamp@hsnr.de“

Im gesamten Januar bieten NRW-weit verschiedene Hochschulen bei den „überregionalen Thementagen Studienzweifel“ ein vielfältiges Programm für Studierende an. Egal ob Studienzweifel, den Wunsch das Fach oder die Hochschulen zu wechseln, oder das Studium zu beenden. In Workshops, Vorträgen, Erfahrungsberichten oder Diskussionen haben die Studierenden die Möglichkeit, sich zu informieren und Ansprechpartner*innen für ihr Anliegen zu finden. Neben den beteiligten Hochschulen nehmen auch verschiedene Kammern und Verbände sowie die Bundesagentur für Arbeit an den Thementagen teil, beantworten Fragen zum Berufseinstieg und geben einen Einblick in den Berufs- und Ausbildungsmarkt.

Die überregionalen Thementage Studienzweifel finden im Rahmen des Projekts next career vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft Nordrhein-Westfalen (MKW NRW) statt. Mit dem Projekt sollen die Themen Studienzweifel und Studienabbruch enttabuisiert werden. Zudem sollen Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt werden sowie der Übergang in Ausbildung und Beruf erleichtert werden.



Weitere Informationen zum Programm und Anmeldeöglichkeiten zu den „überregionalen Thementagen Studienzweifel“, finden Sie unter: https://nextcareer.de/thementage_studienzweifel/

Info für Beratende zum Thema Studienzweifel:

Am 20. Februar 2024 findet von 10:00-11:30 Uhr ein digitaler Arbeitskreis der GIBeT zum Thema Studienzweifel statt. Ziel ist es, ein deutschlandweites Netzwerk zum Thema Studienzweifel aufzubauen und einen regelmäßigen Austausch zwischen Hochschulen zu ermöglichen.

Teilnahme unter: <https://uni-bonn.zoom.us/j/61058471873?pwd=em9JK2VST0tySnJDUVA5c0YrOTRwdz09>

Meeting-ID: 610 5847 1873, Kenncode: 567581

3.2 Newsletter

„Autorin: Désirée Krüger | Hochschule Niederrhein | desiree.krueger@hs-niederrhein.de

Das Themenfeld Studienzweifel berührt die Inhalte diverser Newsletter, die sowohl für den beraterischen Alltag als auch die inhaltliche Beschäftigung mit dem Themenfeld „Studienzweifel, Berufsorientierung, Arbeitsmarkt“ relevant sein können. Daher nennen wir hier eine Handvoll der Newsletter, die wir abonniert haben – wohlwissend, dass diese Liste nicht abschließend ist.

Wir freuen uns über weitere Hinweise von Ihnen / euch!

Themenfeld Beratung:

- Dvb – Besonders das Fachmagazin dvb Forum, welches 2x jährlich hier erscheint und für Nicht-Mitglieder erwerbbar ist: <https://www.wbv.de/shop/Journals-und-Periodika/dvb-forum/>
- Csnd – Besonders die Career Service Papers, das jährlich erscheinende Fachmagazin: <https://csnd.de/fachthemen/career-service-papers/>

Themenfeld Berufliche Orientierung:

- WILA Bonn <https://www.wila-arbeitsmarkt.de/>

Themenfeld Arbeitsmarkt

- Newsletter des IAB (Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung der Bundesagentur für Arbeit) zu Publikationen, Veranstaltungen etc. aus dem IAB: <https://iab.de/iab-newsletter/>
- Newsletter der GIB NRW (Gesellschaft für innovative Beschäftigungsförderung mbH) mit Hinweisen zu den Themenfeldern „Neues aus der G.I.B, Jugend und Beruf, Wege in Arbeit, Arbeitsgestaltung und Fachkräftesicherung u.v.m.“: <https://www.gib.nrw.de/service/gib-newsletter>

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 Lara Blumenkamp. Dem wird natürlich unverzüglich nachgekommen. Die Speicherung und Nutzung nach der persönlichen Anmeldung per Mail bis zur etwaigen Abmeldung bzw. dem Widerruf ist jedoch rechtens. Genauere Auskünfte über die Speicherung der Daten können jederzeit angefragt werden.

Kontakt:

Lara Blumenkamp
Hochschule Niederrhein
Postadresse: Reinarzstr. 49, 47805 Krefeld
E-Mail: nextstep@hs-niederrhein.de
Tel: + 49 1705533470

Silke Neuhaus
Hochschule Rhein-Waal
Postadresse: Marie-Curie-Str. 1 | 47533 Kleve
E-Mail: nextstep@hochschule-rhein-waal.de
Tel.: +49 (0)2821 80673-974749