Notizzettel zum Webinar "Zweifel am Studium – Keine Panik!"



Ist-Zustand		
☐ Irgendwas läuft nicht rund, aber ich weiß nicht wo die Ursache liegt. ☐ Ich überlege schon seit Längerem mein Studium abzubrechen. ☐ Ich will definitiv etwas Anderes machen.		
Faktor "Lebenssituation"		
Studium	0%	j 100%
Materielle Sicherheit	0%	100%
Soziales Netz	0%	100%
Gesundheit & Wohlbefinden	0%	100%
Innere Haltung & emotionale Sta	bilität 0%	j 100%
Faktor "Motivation"		
Ursprung der Motivation	von innen	von außen
Herausforderung des Studiums	zu niedrig	zu hoch
Vorstellung von der Zukunft	keine Ahnung	glasklar
Studienbedingungen	mangelhaft	bestens
Faktor "Selbstmanagement"		
Überblick über das Studium	keine Ahnung	vorhanden
Planung	planlos	strukturiert
Selbstorganisation	inkonsequent	diszipliniert
Input ins Studium	zu wenig	zu viel
Abschalten vom Studium	geht gar nicht	funktioniert
Faktor "Entscheidungsfindung"		
Reflexion über Studienwahl	0%	100%
Wie gut kenne ich mich selbst?	0%	j 100%
Wie gut kenne ich mögl. Alternat	tiven? 0%	j 100%
Bereit eine Entscheidung zu treff	en? 0%	100%
Mögliche nächste Schritte		
Kontakt suchen / Termin vereinbaren mit: ☐ Zentrale Studienberatung ☐ becks ☐ Fachstudienberatung ☐ PULS Studiensupport ☐ Prüfungsamt ☐ Psycholog. Beratung ☐ □ Prüfungsausschuss ☐ ☐		Information für Entscheidung: ☐ Studiengangsfinder ☐ Interessenstests (z.B. osa-Portal) ☐ Studienrecherche (z.B. studienwahl.de) ☐ Studiengangsuche (z.B. Hochschulkompass) ☐

Übersicht Beratungsangebote der Universität Bayreuth: www.universum.uni-bayreuth.de

Notizzettel zum Webinar "Zweifel am Studium – Keine Panik!"



Linktipps und Zusatzmaterialien zum Bereich "Lebenssituation"

- Buchtipps: Eberle Resilienz ist erlernbar, Kalbheim Resilienz
- Thema Resilienz auf der Seite karrierebibel.de und resilienz.at

Linktipps und Zusatzmaterialien zum Bereich "Motivation"

- Infos Berufsaussichten: Alumnivereine, Berufsverbände, Messen, Stellenanzeigen, Agentur für Arbeit - z.B. <u>BerufeNET</u> oder <u>BerufeTV</u>
- Selbsttest zur Thematik Motivation: Testbogen und Auswertung
- Übersicht Praktikumsbörsen im Internet auf studienwahl.de

Linktipps und Zusatzmaterialien zum Bereich "Selbstmanagement"

- Infos zum aktuellen Studium: Fachstudienberatung, Fachschaft, Modulhandbuch
- Seite der Zentralen Studienberatung: 10 Tipps rund ums Studieren
- Buchtipps: Krengel Golden Rules, Allen Wie ich Dinge geregelt kriege
- YouTubeVideo: TEDTalk Im Kopf eines Profiaufschiebers (Englisch)

Linktipps und Zusatzmaterialien zum Bereich "Entscheidungsfindung"

- Studiengänge in Deutschland: Hochschulkompass
- Online-Tests: osa-Portal, Test der Arbeitsagentur
- Buchtipps: Bolles Durchstarten zum Traumjob, Burnett & Evans Mach, was du willst
- YouTubeVideo: TEDTalk Design Your Life (Englisch)
- Podcast: Die Lösung Der Psychologie-Podcast von PULS (Folge: Entscheiden)
- YouTubeVideo: Quarks Studio Q Die besten Entscheidungen treffen mit der WRAP-Methode

Fachwechsel innerhalb der Uni Bayreuth Bewerbungs-Fristgerecht pflichtiges bewerben Verfahren Zulassungsverfahren neuer Studiengang? Zulassungsfreier Fachänderungs-Studiengangs-Studiengang formular(e) finder Studierendenkanzlei **Anrechnung von Leistungen** Schriftlicher Formular zur Anpassung des Prüfungsamt Anrechnungsbescheid Anrechnung Studienverlaufs Prüfungsamt evtl. ⇒ Zuständiges auswählen Fachstudien-Anrechnung von Studien- & beratung Prüfungsleistungen