



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 abzugeben.
☐ Ich will definitiv etwas Anderes machen.

Faktor „Lebenssituation“

Studium	0%		100%
Materielle Sicherheit	0%		100%
Soziales Netz	0%		100%
Gesundheit & Wohlbefinden	0%		100%
Innere Haltung & emotionale Stabilität	0%		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%		100%
Wie gut kenne ich mögl. Alternativen?	0%		100%
Bereit eine Entscheidung zu treffen?	0%		100%

Mögliche nächste Schritte

Kontakt suchen / Termin vereinbaren mit:

- ☐ Zentrale Studienberatung ☐ becks
☐ Fachstudienberatung ☐ Sozialberatung
☐ PULS Studiensupport ☐ Prüfungsamt
☐ Psycholog. Beratung ☐ Prüfungsausschuss
☐ _____ ☐

Information für Entscheidung:

- ☐ Studiengangsfinder
☐ Interessenstests (z.B. osa-Portal)
☐ Studienrecherche (z.B. studienwahl.de)
☐ Studiengangsuche (z.B. Hochschulkompass)
☐



Notizzettel zum Webinar „Zweifel am Studium – Keine Panik!“

Linktipps und Zusatzmaterialien zum Bereich „Lebenssituation“

- Student Self-Reflection Tool (SRT): studienzweifler.com
- 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. [BerufeNET](#) oder [BerufeTV](#)
- Selbsttest zur Thematik Motivation: [Testbogen](#) und [Auswertung](#)
- Übersicht Praktikumsbörsen im Internet auf studienwahl.de

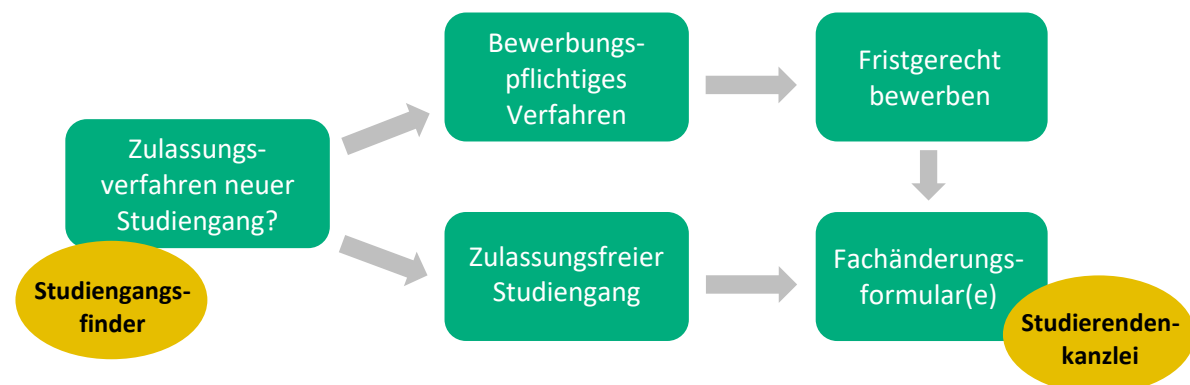
Linktipps und Zusatzmaterialien zum Bereich „Selbstmanagement“

- 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 Profiaufstiebers \(Englisch\)](#)

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



Anrechnung von Leistungen

