

# Selbstbestimmt und resilient studieren - wie gelingt das?

## Workshop und Podiumsdiskussion

Dr. Attila Kornel-Markula<sup>1</sup>, Imke Kimpel<sup>2</sup>, Hubert Hill<sup>3</sup>

**Gewähltes Format und Einreichungsthema:** Workshop mit anschließender Podiumsdiskussion zum Wissenserwerb und Kompetenzaufbau digitaler Möglichkeiten in der hochschulischen Bildung

**Abstract:** In einem Workshop werden studentische Erfahrungen und Schwierigkeiten mit dem digitalen Selbststudium gesammelt, die in einer Podiumsdiskussion mit Akteur\*innen der Hochschulen kontextualisiert werden. Vorgestellt werden zentrale Resilienzfaktoren für das digital geprägte Studium sowie motivierende Ideen für das Selbststudium, die das Lernen begleiten.

**Keywords:** Selbstwirksamkeit, digitale Resilienz, Achtsamkeit, Onboarding, digitales Home-Office.

## Beschreibung

### 10:30 - 11:10 Uhr: Workshop

Im Rahmen des ViBeS-Teilprojekts haben wir in der Zentralen Studienberatung erste Angebote entwickelt, mit denen wir die Selbstwirksamkeit der Studierenden mit Blick auf digitale Resilienz fördern. Wir unterstützen Studierende darin, ihrem Studium mit digitalen Medien einen eigenen Sinn zu verleihen. Im Rahmen der Werkstatt-Konferenz möchten wir zunächst in einem Kurzworkshop mit weiteren Studierenden in den Austausch darüber kommen, warum das Studium konkret mit digitaler Resilienz und Achtsamkeit zusammenhängt. Zu hinterfragen ist, weshalb die Qualität eines wachen Geistes, der vollkommen klar und gegenwärtig ist, im Hochschulkontext oftmals übersehen wird. Mit der Achtsamkeit haben wir eine wichtige Ressource, um auf das Gefühl des Kontrollverlusts im Studium zu reagieren. Wir stellen Resilienzfaktoren dar und eruieren die für das digital geprägte Studium zentralen Bereiche. *Welche Faktoren kann ich aktiv beeinflussen, z.B. durch Bewegung, Entspannung, Meditation, Ernährung oder den Austausch mit Kommiliton\*innen? Wie trenne ich den Arbeitsmodus von meiner Freizeit, wenn mein Studium viel von*

*zu Hause ausstattfindet?* In Anlehnung an Ninnemann (2021) betrachten wir die digitale Welt als Teil des Lebensraums und berücksichtigen an unserer Universität, dass die Verortung der studentischen Lernumgebungen häufig bei Tagespendelnden z.B. öffentliche Verkehrsmittel sein können. Vorgestellt werden motivierende Ideen für das Selbststudium, die das Lernen begleiten. Hierbei sind Methoden wichtig, durch die intensive Lernphasen mit achtsamen Auszeiten strukturiert werden. Dadurch können Studierende fokussiert und zugleich gelassen handeln.

### **11:15 - 12:00 Uhr: Hybride Podiumsdiskussion mit Gästen**

Im Anschluss an den Workshop möchten wir diese Eindrücke auf der Konferenz kontextualisieren und aus unseren Erfahrungen aus dem ViBeS-ZSB-Teilprojekt berichten. Dazu organisieren und moderieren wir eine hybride Podiumsdiskussion, um mit den Studierenden sowie Vertreter\*innen zentraler Einrichtungen der Hochschullandschaft in den Austausch zu treten. Hierbei gleichen wir unsere Konzepte mit der Praxisrelevanz im studentischen Alltag ab, indem wir beispielsweise im Vorlauf die Erstsemester der Universität Vechta über Social-Media-Portale befragen und diese Erwartungen an den Onboarding-Prozess in der Diskussion berücksichtigen. Zielführend scheint es, die Selbstwirksamkeit zum Studienstart zu fördern, indem einerseits Erstsemester die Erwartung, studienbezogene Herausforderungen des wissenschaftlichen Denkens erfolgreich bewältigen können, wie Bandura (1997, zit. nach Hofhies et al. 2020, S. 237) betont. Andererseits fragen wir danach, was Studierende mit Blick auf digitale Resilienz benötigen, um Gesundheit, Zufriedenheit und Ausgleich alltagstauglich im Studium integrieren zu können. Es geht nicht darum, wie wir fit oder leistungsfähig werden, sondern um die Frage: *Wie werde ich im Studium eine ausgeglichene und zufriedene Person?* Unser Ziel sind achtsame Studierende, die sich selbst als verantwortlich und handlungsfähig wahrnehmen, mit inneren und äußeren Widerständen umzugehen. Im Sinne von Selbstfürsorge erwerben sie damit Schlüsselkompetenzen, um eine gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen und sich auf dem Arbeitsmarkt zu positionieren.

Folgende Gäste werden auf dem Podium diskutieren:

Name (in alphabetischer Folge)	Position/ Beruf/ Erfahrung
<p><b>1. Carolin Block</b> Universität Vechta</p>	<p>Masterstudentin Kulturwissenschaften und studentische Lernberaterin <i>Hochschulgremien; Digitales Studium; Motivation/ Struktur</i></p>
<p><b>2. Jonathan Dreusch</b> freier Zusammenschluss von student*innenschaften (fzs) e.V.</p>	<p>Referent für Lehre &amp; Arbeitsbedingungen an Hochschulen; Masterstudent <i>Studierendenvertretung; Psychosoziale Beratung; Mentale Gesundheit; Strukturen der Hochschulen; Gremienarbeit</i></p>
<p><b>3. Malte Hübner</b> Koordinierungsstelle für Studieninformation und -beratung in Niedersachsen (kfsn)</p>	<p>Kommunikations- und Informationsmanagement, stellv. Geschäftsführung Hannover <i>Studienzweifel; Passung; Resilienz; Career Service</i></p>
<p><b>4. Imke Kimpel</b> Zentrale Studienberatung Universität Vechta</p>	<p>Leitung der Zentralen Studienberatung, des Career Service und der Wissenschaftlichen Weiterbildung <i>Allgemeine Studienberatung; Studium mit Handicap oder chronischer Erkrankung</i></p>
<p><b>5. Volker Koscielny</b> Zentrale Studienberatung WWU Münster</p>	<p>Dipl. Psychologe und Studienberater <i>Studium mit Einschränkungen; psychologische Beratung; Achtsamkeit; Resilienz</i></p>
<p><b>6. Barbara Rothgänger</b> Fadengang Münster</p>	<p>Dipl. Sozialpädagogin/ Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin und Supervisorin <i>Selbstfürsorge; Berufsfelder; Soziale Arbeitsfelder</i></p>
<p><b>7. Vanessa Saueressig</b> Universität Vechta</p>	<p>Studentische Hilfskraft in der ZSB <i>Onboarding (Aufaktttage); Onlinelehre; Weiterbildung (studentische Lernberatung)</i></p>
<p><b>8. Lea Sophie Schmidt</b> International Office Universität Vechta</p>	<p><i>Internationale Studierende; Onboarding (Universität und soziale Netzwerke); Geflüchtete; Familie; Zeitmanagement</i></p>
<p><b>9. Anika Thiel</b> AStA Universität Vechta</p>	<p>Referentin für Soziales im AStA (Allgemeiner Studierendenausschuss) <i>Inklusion; Digitales Studium und Homeoffice; Motivation; Kommunikation; Belastung</i></p>