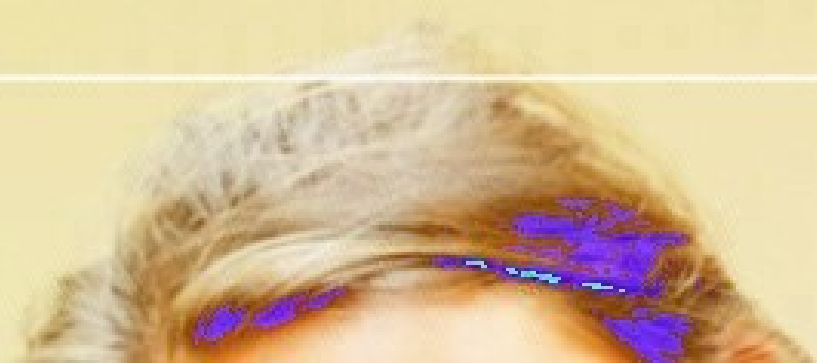


Leistungsdruck, Prüfungen  
Erfolgreich mit Lerntechniken  
So über

# Surviva Ba



B

Gabriele Bensberg  
Jürgen Messer

**Survivalguide Bachelor**

Leistungsdruck, Prüfungsangst, Stress u. Co?  
Erfolgreich mit Lerntechniken, Prüfungstipps  
So überlebst Du das Studium!

Gabriele Bensberg  
Jürgen Messer

# Survivalguide Bachelor

Leistungsdruck, Prüfungsangst, Stress u. Co?  
Erfolgreich mit Lerntechniken, Prüfungstipps  
So überlebst Du das Studium!

Mit 58 Abbildungen und 26 Tabellen



Springer Medizin

**Dipl.-Psych. Dr. Gabriele Bensberg**  
**Dipl.-Psych. Jürgen Messer**  
Studentenwerk Mannheim  
Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS)  
Parkring 39, 68159 Mannheim  
Deutschland

ISBN-13 978-3-642-12855-4 Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

**SpringerMedizin**  
Springer-Verlag GmbH  
ein Unternehmen von Springer Science+Business Media  
[springer.de](http://springer.de)

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2010

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Joachim Coch, Heidelberg  
Projektmanagement: Michael Barton, Heidelberg  
Lektorat: Dr. Christiane Grosser, Viernheim  
Cartoons: Claudia Styrsky, München  
Umschlaggestaltung: deblik, Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © Yuri A. / PantherMedia  
Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

SPIN: 12688579

Gedruckt auf säurefreiem Papier

26/2126 – 5 4 3 2 1 0

## Vorwort

---

Seit die Autoren zum ersten Mal studentischen Klienten gegenüber saßen, ist sehr viel Zeit ins Land gegangen. Unsere Köpfe sind in Abhängigkeit von dem vorhandenen oder fehlenden y-Chromosom entweder ein wenig kahl oder etwas grau geworden, und wir wenden die erlernten Gedächtnistricks mittlerweile auch bei uns selbst an.

Um uns herum veränderte sich ebenfalls so einiges. Das Computer-Zeitalter hat mittlerweile von uns allen vollständig Besitz ergriffen. Studierende bringen keine Kopien mit, sondern öffnen ihr Notebook, um Probleme mit schriftlichen Arbeiten zu besprechen, und sie mailen uns ihre Anliegen, statt wie früher zu telefonieren. Wirklich revolutioniert aber wurde der Campus vor allem durch die Einführung von Bachelor und Master.

Die Bachelor- und Masterstudiengänge, die seit der Jahrtausendwende sukzessive an den deutschen Hochschulen und in weiteren europäischen Ländern etabliert wurden, haben die Studienbedingungen, das studentische Leben und den gesamten Hochschulbereich durcheinandergewirbelt und nachhaltig verändert. Im Zusammenhang mit diesen Umstellungen wird über zunehmenden Stress bei Bachelorstudierenden geklagt. Die psychotherapeutischen Beratungsstellen für Studierende berichten bundesweit von einem zum Teil stark gestiegenen Zulauf. Übereinstimmend wird konstatiert, dass der Bachelor mit einem deutlich gesteigerten Beratungsbedarf verbunden ist. Viele Beiträge in den Medien kreisen darum, dass die Bachelorstudenten überfordert sind, dem Leistungsdruck kaum mehr standhalten, zunehmend unter Burnout-Symptomen, Depressionen bis hin zu Suizidwünschen und psychosomatischen Stresserscheinungen wie Tinnitus und Hörstürzen leiden.

Klagen und Demonstrationen von Studierenden, die im Sommer des Jahres 2009 einsetzten und in einen »Protestwinter« mündeten, haben dazu geführt, dass einige problematische Neuerungen im Rahmen des sog. »Reloading Bologna«-Prozesses aktuell wieder rückgängig gemacht werden sollen. So wird an einigen Hochschulorten in bestimmten Fächern der 3-jährige durch den 4-jährigen Bachelor ersetzt, es wird überlegt, die Zahl der Pflichtmodule zugunsten von mehr Wahlmöglichkeiten zu reduzieren, und die Universität Stuttgart beabsichtigt sogar, neben den etablierten schriftlichen und mündlichen Prüfungen sonstige studienbezogene Aufgaben als weitere Prüfungsform anzuerkennen. Das heißt, es hat mittlerweile eine Reform der Reform eingesetzt, was das Studieren nicht unbedingt leichter macht, denn aufgrund der Bildungshoheit der Länder ist mit sehr uneinheitlichen Regelungen zu rechnen, die u. a. einen Studienortwechsel sehr erschweren.

Im föderalistischen Deutschland gibt es erhebliche Unterschiede in der Ausgestaltung der Bachelorstudiengänge. Die Autoren beraten Studierende der Hochschulregion Mannheim. Die Universität Mannheim gilt vielen als Elite-Schmiede und ist zumindest in den Wirtschafts-, aber auch Sozialwissenschaften bei nationalen Rankings meist führend. Entsprechend hoch sind die Anforderungen an Studierende. Wir beziehen uns im Folgenden vielfach bewusst auf die »harten« Mannheimer Studienbedingungen, denn wer sich mit solchen Bedingungen zumindest gedanklich schon einmal auseinandersetzt und gleichzeitig die passenden Bewältigungsstrategien verinnerlicht, hat gute Chancen, weniger fordernde Studiengänge an anderen Hochschulen problemlos zu bewältigen.

Der Survivalguide folgt chronologisch dem Studienverlauf der Bachelorstudierenden, beginnt also mit der Zeit kurz vor Studienbeginn und endet mit den Prüfungen bzw. der Fertigstellung der Bachelor-Thesis. Er soll so etwas wie ein treuer Begleiter oder guter Freund auf dem Weg durch den manchmal unübersichtlichen und bedrohlichen Studienschwung sein. Aus diesem Grund und weil wir es mit einer jungen und aufgrund der Verkürzung der Schulzeit an Gymnasien von 9 auf 8 Jahre immer jünger werden Leserschaft zu tun haben, entschlossen wir uns auch, unsere Leserinnen und Leser zu duzen. [Einige Kapitel des Buches basieren auf Ausführungen in unserer Veröffentlichung: »Das Mannheimer Prüfungs-coaching-Programm (PCP). Ein Manual zum Coaching- und Selbsthilfegebrauch«, das 2009 in 4. unveränderter Auflage erschienen ist.]

Begleitend zum Buch enthält die Internetseite [www.springer.com/978-3-642-12855-4](http://www.springer.com/978-3-642-12855-4) zum einen ein Multiple-Choice-Quiz, mit dem alle Leserinnen und Leser überprüfen können, was sie bereits über den Bachelor wissen und wie fit sie für dieses Studium sind. Die Teilnahme an dem Quiz ist kostenlos, die Rückmeldung erfolgt nach jeder einzelnen Frage. Sie finden den Link zum Bachelor-Quiz in der rechten Spalte unter »Zusätzliche Informationen«. Ebenfalls dort eingestellt sind zahlreiche Arbeitsblätter des Buches zum Ausdrucken und Bearbeiten. Jedes Arbeitsblatt, das dort zum Download bereitsteht, ist im Buch mit »Zum Download unter [www.springer.com/978-3-642-12855-4](http://www.springer.com/978-3-642-12855-4)« gekennzeichnet.

Engagierte Feministinnen und Feministen unter den Leserinnen und Lesern bitten wir um Nachsicht, dass wir den maskulinen Formen vielfach nicht die dazugehörigen femininen zur Seite gestellt haben. Es geschah einzig und allein aus sprachästhetischen Gründen, das heißt um ständige Doppelungen und Wortungetüme zu vermeiden, die den Sprachfluss beträchtlich stören. Auch wenn die weibliche Form nicht in jedem Fall explizit genannt ist, sind unsere Leserinnen selbstverständlich immer mit angesprochen.

Es ist uns ein Anliegen, uns sehr herzlich bei all jenen zu bedanken, die uns in irgendeiner Weise bei der Entstehung des Werks geholfen haben. In erster Linie danken wir allen Klienten, die uns im Laufe der Jahre ihr Vertrauen entgegenbrachten und uns damit Gelegenheit gaben, Erfahrungen zu sammeln, auf deren Boden die Strategien und Tipps des Buchs erwachsen konnten. Wir danken dem geschäftsführenden Leiter des Studentenwerks, Dr. Jens Schröder, der uns ermöglichte, den Survivalguide im Rahmen einer Nebentätigkeit zu schreiben. Ein Dankeschön geht auch an unsere Mitarbeiter Klaus-Dieter Stahn und Karin Kraft, die einige kompliziertere Abbildungen erstellten. Erwähnen möchten wir an dieser Stelle unsere studentischen Tutorinnen Marlene Dech und Kerstin Müller, die uns mit Internet- und Bibliotheksrecherchen sowie als Kinder des Computerzeitalters mit manch wertvollem PC-Tipp unterstützt haben. Herrn Coch und Herrn Barton vom Springer Wissenschaftsverlag danken wir, dass sie das Buch mit Sachverstand, Geduld und klugem Rat fortlaufend begleitet haben. Und last but not least: Der Autor dankt seiner Lebensgefährtin und die Autorin ihrer Katze für den (vielleicht nicht immer?) bereitwilligen Verzicht auf diverse Muße- und Schmusestunden, die durch die fortlaufende Arbeit an dem Buch leider entfallen mussten.

Unseren jungen Leserinnen und Lesern wünschen wir für ihr Studium gutes Gelingen, gleichgültig ob sie es noch vor sich haben, gerade eingestiegen oder schon mitten drin sind.

# Inhaltsverzeichnis

---

I	<b>Wichtige Infos vorab</b> .....	1
1	<b>Revolution auf dem Campus: Die Einführung von Bachelor und Master</b> .....	3
1.1	<b>Was ist eigentlich ein »Bachelor«?</b> .....	4
1.2	<b>Bachelorabschlüsse und -studiengänge</b> .....	5
1.3	<b>Der Bologna-Prozess</b> .....	6
1.4	<b>Contra Bachelor</b> .....	6
1.4.1	Arbeitsüberlastung .....	6
1.4.2	Verschulung .....	7
1.4.3	Soziale Auslese .....	7
1.4.4	Hohe Abbrecherquote .....	7
1.4.5	Eingeschränkte Akzeptanz seitens der Wirtschaft .....	8
1.5	<b>Pro Bachelor</b> .....	8
1.5.1	Förderung der Mobilität .....	8
1.5.2	Mehr Berufsnähe .....	8
1.5.3	Strukturiertheit des Studiums .....	9
1.5.4	Keine »Studi-Greisinnen und -Greise« mehr .....	9
2	<b>Was ist anders?</b> .....	11
2.1	<b>Keine individuelle Studienplanung mehr</b> .....	12
2.1.1	Früher? .....	12
2.1.2	Heute? .....	12
2.2	<b>Keine Trennung mehr zwischen Grund- und Hauptstudium</b> .....	12
2.2.1	Früher? .....	12
2.2.2	Heute? .....	13
2.3	<b>Jede Note zählt</b> .....	13
2.3.1	Früher? .....	13
2.3.2	Heute? .....	13
2.4	<b>Reduzierter wissenschaftlicher Anspruch</b> .....	16
2.4.1	Früher? .....	16
2.4.2	Heute? .....	16
2.5	<b>Weitere Neurungen</b> .....	17
2.5.1	Selbstauswahlrecht der Hochschulen .....	17
2.5.2	Einführung von Studiengebühren .....	17
2.5.3	Studienjahr .....	17
2.5.4	Anwesenheitspflicht und Zwangsexmatrikulation .....	18
2.5.5	Regelstudienzeit .....	18
3	<b>Welcher Bachelor soll es sein?</b> .....	19
3.1	<b>Abi machen ist nicht schwer, Student(in) werden aber sehr!</b> .....	20
3.2	<b>Entscheidungshilfen bei der Studienwahl</b> .....	20
3.2.1	Studienwunschbuch anlegen .....	20
3.2.2	Brainstorming und Brainwriting .....	21
3.2.3	Zwicky Box .....	23

3.2.4	Virtuelle Self-Assessments .....	25
3.2.5	Individuelle Testung .....	26
3.2.6	Stärken- und Schwächenanalyse .....	29
3.2.7	Realitätsprüfung .....	29
4	<b>Start vor Studienstart</b> .....	33
4.1	<b>Das liebe Geld</b> .....	34
4.1.1	Mögliche Finanzierungsquellen .....	34
4.1.2	Jobs für Studenten .....	35
4.2	<b>Von Studentenbude bis »Hotel Mama«</b> .....	35
4.2.1	Erkenne dich selbst .....	35
4.2.2	Vor- und Nachteile der einzelnen Wohnformen .....	36
4.3	<b>Behördliches bei Studienbeginn</b> .....	38
4.4	<b>Where is where and who is who?</b> .....	38
4.5	<b>Haushaltsführung will gelernt sein</b> .....	39
5	<b>Von Kommilitonen und Dozenten</b> .....	41
5.1	<b>Überblick: Who is Who an den Hochschulen?</b> .....	42
5.1.1	Hochschulleitung .....	42
5.1.2	Professoren .....	42
5.1.3	Akademischer Mittelbau .....	42
5.1.4	Nichtwissenschaftliches Personal .....	43
5.1.5	Studentische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter .....	43
5.2	<b>Dozenten sind keine Lehrer</b> .....	44
5.2.1	Das deutsche Hochschulsystem belohnt Forschung, nicht Lehre .....	44
5.2.2	Kein pädagogischer Auftrag für Hochschullehrer .....	44
5.2.3	Distanz zwischen Lehrenden und Lernenden .....	45
5.3	<b>Kommilitonen sind keine Mitschüler</b> .....	46
5.3.1	Die amorphe Masse .....	46
5.3.2	Konkurrenz statt Kameradschaft? .....	47
5.3.3	Fremde Welt .....	48
5.4	<b>Social Skills und Knigge für Studierende</b> .....	50
5.4.1	Social-Skill-Kurse .....	50
5.4.2	Benimmkurse .....	50
5.5	<b>Ansprechpartner bei Konflikten</b> .....	52
II	<b>Die physische und psychische Ausrüstung</b> .....	53
6	<b>Bewegung und Ernährung</b> .....	55
6.1	<b>Brainfood</b> .....	56
6.1.1	Nahrungsbestandteile und Gehirnleistung .....	56
6.1.2	Flüssigkeitszufuhr und Gehirnleistung .....	57
6.1.3	Man ist, wie man isst! .....	57
6.2	<b>Brainfit</b> .....	59
6.2.1	Sport ist immer gut! .....	59
6.2.2	Bib- und PC-Gymnastik .....	60



7	<b>Wege zur Entspannung</b> .....	61
7.1	<b>Was ist Entspannung?</b> .....	62
7.2	<b>Stress und seine Auswirkungen</b> .....	62
7.3	<b>Entspannungsübungen gegen Lern- und Prüfungsstress</b> .....	62
7.4	<b>Klassische physische Entspannungsmethoden</b> .....	63
7.4.1	Progressive Muskelrelaxation (PMR) .....	63
7.4.2	Yoga .....	64
7.4.3	Atementspannung .....	65
7.5	<b>Mentale Entspannungsmethoden</b> .....	65
7.5.1	Autogenes Training (AT) .....	65
7.5.2	Meditation .....	66
7.5.3	Phantasiereisen .....	67
7.6	<b>Schlussbemerkung</b> .....	68
8	<b>Positive Verstärker und euthyme Techniken</b> .....	71
8.1	<b>Vorbemerkung</b> .....	72
8.2	<b>Prinzipien des Verstärkereinsatzes</b> .....	72
8.3	<b>Charakteristika wirkungsvoller Verstärker</b> .....	73
8.4	<b>Euthyme Techniken</b> .....	74
8.4.1	Voraussetzungen für Genuss .....	74
8.4.2	Aktivierung der 5 Sinne .....	75
8.5	<b>Unterschiede zwischen euthymen Techniken und positiven Verstärkern</b> .....	76
9	<b>Inneres Sprechen und positive Selbstinstruktionen</b> .....	77
9.1	<b>Jeder Mensch spricht mit sich selbst</b> .....	78
9.2	<b>Viele Selbstkommunikationen sind verzerrt</b> .....	78
9.3	<b>Typische Denkfehler</b> .....	80
9.4	<b>Bearbeitung von selbstschädigenden Überzeugungen</b> .....	80
9.5	<b>Positive Selbstinstruktionen</b> .....	81
9.6	<b>Mit innerem Sprechen auf Erfolgskurs</b> .....	82
10	<b>Langzeitmotivation als Erfolgsstrategie</b> .....	83
10.1	<b>Über den Sinn von Lebenszielen</b> .....	84
10.2	<b>Was sind eigentlich Lebensziele?</b> .....	84
10.3	<b>Wie findet man sie?</b> .....	85
10.3.1	Lebenswunschbild als Zielcollage .....	85
10.3.2	Step by Step – Das Festlegen von Jahreszielen .....	86
10.3.3	Das SMART-Prinzip .....	87
10.4	<b>Pläne B und C</b> .....	88
10.5	<b>Von der Kraft der Symbole</b> .....	89
11	<b>Studentsein gestern und heute: Vom Luftikus zum Bachelor</b> .....	91
11.1	<b>19. Jahrhundert: Lustig ist das Studentenleben</b> .....	92
11.2	<b>20. Jahrhundert: Revoluzzer an den Universitäten</b> .....	92
11.3	<b>21. Jahrhundert: Die Bachelors kommen</b> .....	94
11.3.1	Ein Bachelor lebt asketisch .....	94
11.3.2	Ein Bachelor ist ein Krieger .....	95

III	<b>Das praktische Handwerkszeug</b> .....	99
12	<b>Rund um den Arbeitsplatz</b> .....	101
12.1	<b>Wohnort und Wohnform</b> .....	102
12.2	<b>Störfaktoren am Arbeitsplatz</b> .....	102
12.2.1	Akustische Störfaktoren .....	102
12.2.2	Visuelle Störfaktoren .....	103
12.2.3	Klimatische Störfaktoren .....	104
12.3	<b>Trennung von Arbeits- und Freizeitbereich</b> .....	104
12.4	<b>Arbeitsort</b> .....	106
13	<b>Lernpläne erstellen</b> .....	107
13.1	<b>Menge-Zeit-Berechnung</b> .....	108
13.2	<b>Kurz- und langzeitige Planung</b> .....	108
13.3	<b>Was tun, wenn die Zeit nicht reicht?</b> .....	110
13.4	<b>Länge der Arbeitsphasen</b> .....	112
13.5	<b>Planungsbesonderheiten</b> .....	112
14	<b>Zeitmanagement</b> .....	113
14.1	<b>Bachelorzeit</b> .....	114
14.2	<b>Baseline</b> .....	114
14.3	<b>Zeitbereiche</b> .....	116
14.3.1	Lernzeit .....	117
14.3.2	Freizeit .....	117
14.3.3	Alltagszeit .....	118
14.4	<b>Ergebnis des individuellen Zeitmanagements</b> .....	118
14.5	<b>Spezifische Zeitmanagementtechniken</b> .....	119
14.5.1	Die ALPEN – Technik .....	119
14.5.2	Das Eisenhower-Prinzip .....	120
14.6	<b>Vorteile von Zeitmanagementmethoden</b> .....	120
14.7	<b>Problemfälle</b> .....	121
15	<b>Effiziente Lerntechniken</b> .....	123
15.1	<b>Karteikastenmethode</b> .....	124
15.1.1	Manuelle Karteikastenmethode .....	124
15.1.2	Digitale Karteikastenmethode .....	124
15.2	<b>SQ3R-Methode</b> .....	126
15.2.1	Einzelne Schritte .....	127
15.2.2	Vorteile der SQ3R-Methode: .....	128
15.3	<b>Mind-Mapping</b> .....	128
15.3.1	Manuelles Mind-Mapping .....	128
15.3.2	Digitales Mind-Mapping .....	130
15.4	<b>E-Learning</b> .....	132
15.5	<b>Rationelles Lesen</b> .....	133
15.5.1	Hinderungsgründe für zielgerichtetes Lesen .....	134
15.5.2	Kognitive, visuelle und auditive Lesehilfen zum Speed Reading .....	135
15.6	<b>Mach es dem Beo nach</b> .....	136

16	<b>Gedächtnistechniken</b>	139
16.1	<b>Wie funktioniert das menschliche Gedächtnis?</b>	140
16.1.1	Gedächtnistypen	140
16.2	<b>Das Vergessen</b>	141
16.2.1	Theoretische Erklärungen	141
16.2.2	Die Vergessenskurve	142
16.3	<b>Blockierung von Abrufprozessen</b>	142
16.3.1	Stress	143
16.3.2	Hemmungsprozesse	143
16.4	<b>Erleichterung von Abrufprozessen</b>	144
16.4.1	Kontextabhängigkeit	144
16.4.2	Enkodierspezifität	144
16.4.3	Sequenzielles Wiederholen	144
16.5	<b>Spezifische Gedächtnistechniken</b>	145
16.5.1	Grundregeln	146
16.5.2	Assoziieren und Visualisieren	146
16.5.3	Locitechnik	147
16.5.4	Kennworttechnik	149
16.5.5	Mind-Mapping	149
16.5.6	Schlüsselwortmethode	149
16.6	<b>Bachelor-Turbotechnik</b>	151
16.6.1	Verkürzte Schlüsselwortmethode	151
16.6.2	Buchstaben-Satz-Methode	152
16.7	<b>Schlussbemerkung</b>	152
17	<b>Prüfungsstrategien</b>	155
17.1	<b>Vor der Prüfung</b>	156
17.1.1	Bewältigungssätze	156
17.1.2	Entspannen und Visualisieren	157
17.2	<b>Der Prüfungstag</b>	157
17.3	<b>Während der Prüfung</b>	157
17.3.1	Schriftliche Prüfungen	157
17.3.2	Mündliche Prüfungen	158
17.4	<b>Nach der Prüfung</b>	160
17.4.1	Eventuell »Nothelfer« kontaktieren	160
17.4.2	Auf jeden Fall belohnen	160
18	<b>Die Bachelorarbeit</b>	163
18.1	<b>Start</b>	164
18.1.1	Abklärung des Themas	164
18.1.2	Betreuer(in) finden	165
18.1.3	Formalia beachten	166
18.2	<b>Rahmenbedingungen</b>	167
18.2.1	Arbeitsort	167
18.2.2	Arbeitszeiten	168
18.2.3	Das soziale Netz	169
18.2.4	Arbeitsplan erstellen	169
18.3	<b>Inhaltliche Kriterien</b>	170

18.3.1	Charakteristika wissenschaftlichen Arbeitens .....	170
18.3.2	Literaturrecherche .....	174
18.3.3	Lesen und Exzerpieren .....	175
18.3.4	Gliederung erstellen .....	175
18.3.5	Das Bauherrenprinzip: Vom Groben zum Feinen .....	176
18.4	<b>Schlussakkord</b> .....	177
18.4.1	Der rote Faden .....	177
18.4.2	Vier bis sechs Augen sehen mehr .....	177
18.4.3	Ausdruck, Bindung, Abgabe .....	178
18.4.4	Und danach? .....	178
IV	<b>Probleme und (k)ein Ende</b> .....	179
19	<b>Was tun bei Motivationsproblemen?</b> .....	181
19.1	<b>Was ist Motivation?</b> .....	182
19.2	<b>Extrinsische und intrinsische Motivation</b> .....	182
19.3	<b>Wie erklärt man hohe Leistungsmotivation?</b> .....	182
19.3.1	Maslow'sche Bedürfnispyramide .....	182
19.3.2	Erziehung und familiäre Einflüsse .....	184
19.3.3	Das Risiko-Wahl-Modell .....	184
19.3.4	Erleben von Flow .....	184
19.4	<b>Motivationskiller</b> .....	185
19.4.1	Die Sache mit den Lebenshüten .....	185
19.4.2	Falsches Fach, falsche Uni, falscher Ort usw. ....	186
19.4.3	Überforderung .....	186
19.4.4	Misserfolge .....	187
19.4.5	Mangelnder Praxisbezug .....	187
19.4.6	Unklare oder fehlende Ziele .....	188
19.4.7	Belastende Lebensereignisse .....	188
19.4.8	Belohnungsaufschub und Anstrengungsbereitschaft .....	190
19.5	<b>Gegenmittel oder der Knoblauch gegen den Vampir</b> .....	191
19.5.1	Lebenshüte auf- und umsetzen .....	191
19.5.2	Realistische Selbsteinschätzung .....	192
19.5.3	Effiziente Lern- und Prüfungsstrategien aneignen .....	192
19.5.4	»Schnupperpraxis« .....	192
19.5.5	Für Zielklarheit sorgen .....	193
19.5.6	Aussteigen auf Zeit .....	193
19.5.7	Engagement und Selbstverpflichtung .....	194
20	<b>Was tun bei Konzentrationsproblemen?</b> .....	197
20.1	<b>Was ist Konzentration?</b> .....	198
20.2	<b>Konzentrationsstörung</b> .....	198
20.2.1	Symptome .....	198
20.2.2	Ursachen .....	198
20.3	<b>Pseudo-Konzentrationsstörungen</b> .....	202
20.3.1	Unrealistische Erwartungen .....	202
20.3.2	Wichtigkeit von Pausen .....	202
20.3.3	Selbstbeobachtung .....	203

20.4	<b>Konzentrationstests</b> .....	203
20.4.1	Einfache Online-Tests .....	204
20.4.2	Wissenschaftlich überprüfte Testverfahren .....	204
20.5	<b>Spezielle Konzentrationsübungen</b> .....	204
20.5.1	Wörter zählen .....	205
20.5.2	Laut lernen .....	205
20.5.3	Kommentieren, was man tut .....	205
20.5.4	Die innere Einstellung .....	205
20.5.5	Das Prinzip der Achtsamkeit .....	206
21	<b>Was tun bei Prüfungsangst?</b> .....	209
21.1	<b>Allgemeines</b> .....	210
21.1.1	Was ist Prüfungsangst? .....	210
21.1.2	Zunahme der Problematik .....	210
21.2	<b>Entstehung und Aufrechterhaltung von Prüfungsangst</b> .....	211
21.2.1	Angst ist eine lebenswichtige Reaktion .....	211
21.2.2	Das Yerkes-Dodson-Gesetz: Etwas Angst hilft sogar! .....	212
21.2.3	Erklärungsmodelle für überschießende Prüfungsangst .....	212
21.2.4	Teufels- und Engelskreis .....	213
21.3	<b>Den Teufel bei den Hörnern packen</b> .....	215
21.3.1	Optimale Vorbereitung .....	216
21.3.2	Die vier Ebenen der Angst .....	216
21.4	<b>Die kognitive Ebene</b> .....	217
21.4.1	Identifizierung von Angstgedanken .....	217
21.4.2	Immunisierungstechniken .....	217
21.4.3	Paradoxe Intention .....	217
21.5	<b>Die emotionale Ebene</b> .....	218
21.5.1	Emotionen sind kognitiv beeinflussbar .....	218
21.5.2	Belohnungen .....	219
21.5.3	Erfolgsphantasien .....	220
21.6	<b>Die körperliche Ebene</b> .....	220
21.6.1	Typische Angstsymptome .....	220
21.6.2	Entspannung, Sport und Phantasiereisen .....	221
21.6.3	Schlafhygiene .....	221
21.7	<b>Die Verhaltensebene</b> .....	222
21.7.1	Verhaltensziele festlegen .....	222
21.7.2	Konfrontation in vivo: Begib dich in die Höhle des Löwen .....	222
21.7.3	Mündliche Prüfung: Königsweg Rollenspiele .....	223
21.7.4	Konfrontation in sensu: Phantasiereise der anderen Art .....	224
21.8	<b>Erste Hilfe bei Blackout</b> .....	225
21.8.1	Was ist ein Blackout? .....	225
21.8.2	Wenn es passiert ist ...: .....	225
22	<b>Was tun bei Schreibproblemen?</b> .....	227
22.1	<b>Allgemeines</b> .....	228
22.1.1	Schreiben gehört zum Studium .....	228
22.1.2	Schreibprobleme sind weit verbreitet .....	228
22.1.3	Zur Prophylaxe .....	229

22.2	<b>Symptomatik von Schreibproblemen</b> .....	229
22.2.1	Angst vor dem leeren Blatt .....	229
22.2.2	Der innere Zensor .....	230
22.2.3	»Aufschieberinnen« und »Aufschieber« .....	230
22.2.4	Habe ich ein Schreibproblem? .....	230
22.3	<b>Ursachen und Bewältigung von Schreibproblemen</b> .....	231
22.3.1	»Schreibmythen« .....	231
22.3.2	Exogene Ursachen und Bewältigungsstrategien .....	233
22.3.3	Psychogene Ursachen und Bewältigungsstrategien .....	235
22.4	<b>Spezielle Schreibübungen bei Schreibblockaden</b> .....	239
22.4.1	Clustering .....	239
22.4.2	Generative Writing .....	240
22.4.3	Worst Text .....	242
22.4.4	Linkshändiges Schreiben .....	242
22.4.5	Free Writing .....	243
22.4.6	Gemeinsamkeiten der Schreibübungen .....	243
23	<b>Tipps und Tricks zwischen A und Z</b> .....	245
23.1	<b>A wie Ausschütteln</b> .....	246
23.2	<b>D wie Doktor</b> .....	246
23.3	<b>E wie Energizer</b> .....	247
23.4	<b>F wie Finger-Massage-Ring</b> .....	247
23.5	<b>G wie Glashaus</b> .....	248
23.6	<b>H wie Handanspannung</b> .....	248
23.7	<b>I wie International</b> .....	249
23.8	<b>L wie Latinum</b> .....	250
23.9	<b>O wie Ohrstöpsel</b> .....	250
23.10	<b>P wie Podcast-Lernen</b> .....	251
23.11	<b>S wie Smartpen</b> .....	251
23.12	<b>U wie Unsichtbare Helfer</b> .....	252
23.13	<b>W wie Wollknäuel</b> .....	252
23.14	<b>Z wie Zauberzunge</b> .....	253
V	<b>Anhang</b> .....	255
	<b>Schlussbemerkung</b> .....	257
	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	261
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	265

# Wichtige Infos vorab

- Kapitel 1 Revolution auf dem Campus: Die Einführung von Bachelor und Master – 3
- Kapitel 2 Was ist anders? – 11
- Kapitel 3 Welcher Bachelor soll es sein? – 19
- Kapitel 4 Start vor Studienstart – 33
- Kapitel 5 Von Kommilitonen und Dozenten – 41

# Revolution auf dem Campus: Die Einführung von Bachelor und Master

- 1.1 Was ist eigentlich ein »Bachelor«? – 4
- 1.2 Bachelorabschlüsse und -studiengänge – 5
- 1.3 Der Bologna-Prozess – 6
- 1.4 **Contra Bachelor – 6**
  - 1.4.1 Arbeitsüberlastung – 6
  - 1.4.2 Verschulung – 7
  - 1.4.3 Soziale Auslese – 7
  - 1.4.4 Hohe Abbrecherquote – 7
  - 1.4.5 Eingeschränkte Akzeptanz seitens der Wirtschaft – 8
- 1.5 **Pro Bachelor – 8**
  - 1.5.1 Förderung der Mobilität – 8
  - 1.5.2 Mehr Berufsnähe – 8
  - 1.5.3 Strukturiertheit des Studiums – 9
  - 1.5.4 Keine »Studi-Greisinnen und -Greise« mehr – 9



» Die Revolution ist wie Saturn, sie frisst ihre eigenen Kinder. (Georg Büchner in »Dantons Tod«) ◀◀

» Jahre lang war das Studium ein geschützter Raum, in dem man selbstbestimmt lernen konnte. Jetzt haben Studenten bei allem ein schlechtes Gewissen, was nicht auf den Beruf ausgerichtet ist. (Politikprofessor Alex Demirovic am 17.06.2009 in der Berliner Zeitung) ◀◀

## 1.1 Was ist eigentlich ein »Bachelor«?

Unter Bachelor versteht man einen akademischen Titel, der in Deutschland von Universitäten, Fachhochschulen und dualen Hochschulen verliehen wird. An dualen Hochschulen wechseln Theorie- und Praxisphasen einander ab, und die Hochschulen kooperieren mit diversen Unternehmen. Die Studierenden sind Angestellte des jeweiligen Unternehmens und werden von diesem auch bezahlt.

Bachelor leitet sich von dem lateinischen Substantiv »Baccalaureus/Bakkalaureus« her und ist eine Verballhornung aus »baculus« (Stab) und »laureus« (Lorbeer). Ein Römer durfte sich nach dem Studium des Triviums, d. h. des ersten Teils der sog. Sieben Freien Künste, welche die obligatorische Bildungsgrundlage eines Mannes darstellten, mit Stab und Lorbeer schmücken. Das Trivium setzte sich aus den Fächern Grammatik, Dialektik und Rhetorik zusammen.

Im **späten Mittelalter** wurde aus Baccalaureus/Bakkalaureus dann »Baccalaria«, womit man u. a. landlose Vasallen oder rangniedrige Kleriker bezeichnete. In der englischen Variante erscheint zu dieser Zeit schon das Wort »bachelor«.

Seit dem **13. Jahrhundert** wird an den mittelalterlichen Universitäten unter Baccalaureus/Bakkalaureus der niedrigste akademische Grad verstanden. Einen Baccalaureus/Bakkalaureus erhielt man nach erfolgreicher Absolvierung des Triviums. Hatte ein Student diese Fächer erfolgreich abgeschlossen, wandte er sich den vier verbleibenden

»Künsten«, nämlich Musik, Geometrie, Arithmetik und Astronomie zu.

Im Mittelalter war die Beschäftigung mit den Sieben Freien Künsten Voraussetzung, um ein bestimmtes Studienfach wie z. B. Theologie oder Medizin überhaupt studieren zu dürfen. Aber ein Absolvent des Triviums durfte sich als Baccalaureus/Bakkalaureus immerhin schon als eine Art Hilfslehrer betätigen.

Der Titel wurde im **19. Jahrhundert in Deutschland** in Zusammenhang mit der Neuregelung des Gymnasialwesens und der Einführung des Abiturs mehr und mehr aufgegeben. Er verschwand um 1820 fast völlig, da jetzt die Matura, die sog. Reifeprüfung, an seine Stelle trat. Stattdessen konnten Studenten seit 1899 mit dem erfolgreichen Abschluss ihres Studiums ein Diplom (lat. »diploma« = amtliches Schriftstück, Urkunde) erwerben.

Erst viel später, nämlich **seit dem Jahr 1960**, war es Abiturienten auch möglich, ein sog. Magisterstudium aufzunehmen, das andere Fächerkombinationen zuließ und weniger strukturiert war als die Diplomstudiengänge. Es schloss mit dem akademischen Titel eines Magisters bzw. einer Magistra ab. Lateinisch »magister« bedeutet u. a. Lehrer; das englische »master« leitet sich ebenfalls von »magister« ab. Daneben gab und gibt es immer noch Studiengänge, an deren Ende das sog. Staatsexamen (lat. »examen«, eigentlich Verhör, Untersuchung) steht. Es eröffnet den Zugang zu staatlich regulierten Berufen wie z. B. Lehrer, Arzt und Jurist.

Im **angelsächsischen Raum** war die Entwicklung hingegen eine andere. Hier wurde der mittelalterliche Baccalaureus/Bakkalaureus sprachlich verzerrt zum »bachelor« und im Vergleich zur ursprünglichen deutschen Bedeutung als Abschluss des ersten berufsqualifizierenden Studienabschnittes deutlich aufgewertet, während sich der lateinische Magistertitel zum »master« wandelte.

Unser **Tip**: Verkleide dich doch einmal beim nächsten Fasching als mittelalterlicher Baccalaureus (▣ Abb. 1.1)!

## 1.2 Bachelorabschlüsse und -studiengänge

Bachelor ist nicht gleich Bachelor. Man unterscheidet u. a. folgende Bachelorabschlüsse:

- **Bachelor of Arts (B.A.)**, z. B. in Sprach- und Kulturwissenschaften, Gesellschafts- und Sozialwissenschaften (z. B. Psychologie) und Wirtschaftswissenschaften
- **Bachelor of Education (B.Ed.)**, z. B. in Lehramtsstudiengängen
- **Bachelor of Engineering (B.Eng.)**, z. B. in Ingenieurwissenschaften
- **Bachelor of Fine Arts (B.F.A.)**, z. B. in Sprach- und Kulturwissenschaften
- **Bachelor of Laws (L.L.B.)**, z. B. in Rechtswissenschaften
- **Bachelor of Science (B. Sc.)** z. B. in Naturwissenschaften, Medizin, Wirtschaftswissenschaften.

Einen Überblick über die zurzeit angebotenen Bachelorstudiengänge bieten u. a. folgende Internetseiten:

- <http://www.bildungsserver.de>
- <http://www.studienwahl.de>
- <http://www.hochschulkompass.hrk.de>



■ Abb. 1.1

Auch das von der Bundesagentur für Arbeit herausgegebene Überblickswerk »Studien- und Berufswahl 2009/2010: Informationen und Entscheidungshilfen« kann hier empfohlen werden. Außerdem veranstaltet die Bundesagentur für Arbeit zeitnah zum Abitur sog. Orientierungstage für Abiturientinnen und Abiturienten, an denen man sich über Ausbildungsmöglichkeiten und Studiengänge informieren kann.

Die alten Diplom- und Magisterstudiengänge werden seit dem Bologna-Prozess (s. unten) peu à peu durch den Bachelor ersetzt. Dieser Prozess ist noch nicht abgeschlossen, weitere Bachelorstudiengänge und neue Fächerkombinationen werden folgen. Die Neuerungen gehen nicht für alle Beteiligten ohne Probleme ab. So geraten Studierende der Diplom- und Magisterstudiengänge – vor allem die kleinen und größeren Bummelanten unter ihnen – zunehmend unter Druck, indem prüfungs-

relevante Lehrveranstaltungen auslaufen bzw. nur noch in veränderter Form angeboten werden.

Besonders problematisch sind die Neuerungen in Bezug auf Studiengänge, die bisher mit dem Staatsexamen abgeschlossen wurden. Der 3-jährige Bachelorstudiengang wird hier in der Regel nicht als berufsqualifizierender Abschluss anerkannt, sondern muss zwingend durch den Master ergänzt werden. Aber Vieles ist noch im Fluss, und die Bestimmungen sind je nach Bundesland unterschiedlich.

So wird das 1. Staatsexamen für Lehrer zunehmend abgeschafft und an seiner Stelle der Bachelor- bzw. Masterabschluss eingeführt. Für die Lehramtsanwärter folgt dann das Referendariat, an dessen Ende, wie gehabt, die 2. Staatsprüfung steht.

Im Fach Jura wurde das 1. Staatsexamen mittlerweile durch die sog. 1. juristische Prüfung er-

1 setzt, deren Gesamtnote sich zu 30% aus dem Abschneiden im Schwerpunktbereich – reine Universitätsprüfung – und zu 70% aus dem staatlichen Teil der Prüfung zusammensetzt. Will jemand Richter oder Staatsanwalt werden, also bei Vater Staat Dienst tun, oder strebt er die Anerkennung als Rechtsanwalt an, ist das Referendariat mit der abschließenden Staatsprüfung immer noch Pflicht. Aber das 2. Staatsexamen ist mittlerweile auch in der deutschen Juristenausbildung in die Diskussion geraten.

### 1.3 Der Bologna-Prozess

Unter dem Bologna-Prozess versteht man die Bestrebungen der europäischen Länder, das **Hochschulwesen in Europa bis zum Jahr 2010 zu vereinheitlichen**. Die entsprechende Vereinbarung wurde 1999 von insgesamt 29 Bildungsministern in Bologna unterzeichnet.

Vorausgegangen waren das sog. Lissabon-Abkommen (1997), in dem sich Europarat und UNESCO zur Anerkennung von Studienabschlüssen einigten, die in einem der Unterzeichnerstaaten erbracht wurden, und die Sorbonne-Erklärung von 1998, in der man sich verpflichtete, die Studienbedingungen in der europäischen Hochschulregion einander anzugleichen.

Ein übergeordnetes politisches Ziel war dabei, die Einheit Europas voranzutreiben, die sich auch in einem einheitlichen Bildungssystem widerspiegeln sollte. Zur Umsetzung dieser Ziele wurden in Bologna verschiedene **Maßnahmen** beschlossen, nämlich:

- **Abschaffung der alten Studienabschlüsse Diplom und Magister** und Einrichtung eines dreizyklischen Studienabschlussystems, das aus den aufeinander aufbauenden Stufen Bachelor, Master und Doktor bzw. PhD besteht. Zwar existieren für die drei Zyklen und den Umfang der Credits nur flexible Rahmenbedingungen, die Bezeichnungen der potenziell zu erwerbenden akademischen Grade sind aber festgelegt.
- **Modulisierung des Studiums**, d. h. mehrere thematisch verwandte, zum Teil aufeinander aufbauende Lehrveranstaltungen werden zu einem Modul zusammengefasst.

- **Einführung eines Systems von Leistungspunkten**, das sog. European Credit Transfer System (ECTS), das die früheren Benotungen nicht ersetzt, aber ergänzt.
- **Förderung interkultureller Kompetenzen** durch zum Teil obligatorische Auslandssemester und Social-Skill-Kurse, die in einigen Bachelorstudiengängen zu den Pflichtmodulen gehören.
- **Stärkere Verzahnung wissenschaftlicher Forschungsprojekte mit den Hochschulen** durch Veränderung der bisherigen Promotionsordnungen (weitgehende Abschaffung der sog. freien Promotion und Verpflichtung der Doktoranden zu einem weiterführenden Studium).
- **Förderung der Attraktivität europäischer Hochschulen** für internationale Studierende aus aller Welt.
- **Initiierung eines lebenslangen und berufsbegleitenden Lernens** durch die Möglichkeit, nach einer Berufsphase an die Universität zurückzukehren und einen Masterstudiengang aufzunehmen.

Für die Umsetzung der Vereinbarungen sind in Deutschland vor allem Vertreter des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, des Deutschen Akademischen Austauschdienstes, der Kultusministerkonferenz und der Hochschulrektorenkonferenz zuständig.

## 1.4 Contra Bachelor

### 1.4.1 Arbeitsüberlastung

Von den Kritikern des Bachelors wird u. a. die inhaltliche Überfrachtung vieler Studiengänge beklagt, die zu einem Anschwellen des Stundenplans und einem deutlichen Anstieg der pro Semester zu erbringenden Leistungsnachweise geführt hat.

Insbesondere an den Fachhochschulen wurden zum Teil anscheinend die Lehrinhalte des Diplomstudienganges zuzüglich weiterer Anforderungen in den zeitlich verkürzten Bachelorstudiengang gepresst, sodass die zeitliche Belastung des Studierenden nicht selten das Arbeitspensum eines durchschnittlichen Berufstätigen deutlich übersteigt.

## 1.4.2 Verschulung

---

Kritisiert wird auch die Verschulung vieler Studiengänge, die weniger Wahlfreiheit und damit auch weniger das Einbringen persönlicher Interessen erlaubt, als es die Studierenden noch von ihrer Schulzeit her kannten. Das Schulsystem der Bundesrepublik sieht zumindest in der Sekundarstufe II – wenngleich in einzelnen Bundesländern in unterschiedlicher Breite – ausdrücklich Wahlmöglichkeiten vor, um den individuellen Neigungen und Begabungen der Schülerinnen und Schüler Rechnung zu tragen.

In manchen Bachelorstudiengängen bestehen demgegenüber überhaupt keine Wahlmöglichkeiten. Stattdessen gibt es feststehende Curricula, die genau festlegen, wann welche Leistungsnachweise zu erbringen sind.

## 1.4.3 Soziale Auslese

---

Die Einführung des Bachelors sollte auch dazu beitragen, mehr Kinder aus bildungsfernen Milieus zu einem Studium zu motivieren. Man hoffte, dieses Ziel durch die Verkürzung des Studiums sowie eine »Entwissenschaftlichung« und berufspraktischere Ausrichtung der Inhalte zu erreichen. Realisiert werden konnte dieses Anliegen bislang jedoch noch nicht.

Im Gegenteil: Die 19. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks, durchgeführt durch HIS Hochschul-Informationssystem (HIS) und herausgegeben vom Bundesministerium für Bildung und Forschung, ergab für das Jahr 2009 eine weiterhin wirksame soziale Selektivität. Der Anteil der Studierenden, die der Herkunftsgruppe »hoch« angehörten, betrug im Jahr 2009 36%. Vor neun Jahren, also vor der Einführung von Bachelor und Master, lag er bei 33%. Ein Gesamtvergleich der vier unterschiedlichen Herkunftsgruppen »hoch«, »gehoben«, »mittel« und »niedrig« zeigt, dass nur insgesamt 15% der Studierenden der untersten Herkunftsgruppe angehören.

Die Gründe sind naheliegend. Kinder aus nichtakademischem Milieu sind meist auch jene mit geringen finanziellen Ressourcen, d. h., sie

müssen ihr Studium durch Jobs zumindest mitfinanzieren. Dies gilt vor allem für Studierende, die in Bundesländern immatrikuliert sind, die bereits Studiengebühren eingeführt haben.

Regelmäßig einem Job nachzugehen und 1–2 Tage in der Woche erwerbstätig zu sein, ist jedoch bei den voluminösen Stundenplänen in den Bachelorstudiengängen kaum möglich. Dies trifft vor allem auf die Fachhochschulen mit ihrer extrem hohen Prüfungsichte zu. Gerade Studierende aus sozial benachteiligten Schichten aber schreiben sich bevorzugt an Fachhochschulen ein und sind dort zahlenmäßig hoch vertreten.

## 1.4.4 Hohe Abbrecherquote

---

Durch die Einführung der strukturierteren Bachelorstudiengänge erhoffte man sich auch einen Rückgang der in Deutschland überdurchschnittlich hohen Studienabbrecherquote von bis dato durchschnittlich 20%. Diese Erwartungen haben sich bislang aber leider nicht erfüllt.

Eine Studie der Hochschul-Informationssystem GmbH (HIS) zeigte für das Jahr 2008, dass die Anzahl der Studienabbrecher insgesamt zwar leicht gesunken ist, von 25% im Jahr 2004 auf 21% im Jahr 2008, die Fachhochschulen jedoch, die vor dem Umsteigen auf den Bachelor im Vergleich zu den Universitäten geringere Abbrecherquoten aufwiesen, einen deutlichen Anstieg verzeichnen. Dies ist vor allem im Bereich der Ingenieurwissenschaften der Fall.

Früher wurden vor allem Studiengänge abgebrochen, die den Studierenden bei der Zusammenstellung des Stundenplans viel Freiheit ließen, auf obligatorische Leistungsnachweise weitgehend verzichteten, exotische, von der Wirtschaft kaum gefragte Fächerkombinationen zuließen und zu keinem berufsqualifizierenden Abschluss führten. Die Gründe für das Abbrechen eines Bachelorstudiengangs liegen in genau entgegengesetzten Kriterien: dem dichten Stundenplan, der engen Korsettierung der Module, die kaum Wahlmöglichkeiten zulässt, der Vielzahl an Leistungsnachweisen und einer aus alledem resultierenden, zumindest subjektiv vielfach empfundenen Überforderung.

### 1.4.5 Eingeschränkte Akzeptanz seitens der Wirtschaft

Neben den Politikern waren es vor allem die Unternehmen, welche die Einführung der neuen Studienabschlüsse massiv gefordert hatten. In der Realität scheinen sie sich gegenwärtig jedoch bei der Einstellung von Bachelorabsolventen zu zieren.

Das Manager Magazin, eine seit 1971 bestehende Wirtschaftszeitschrift mit monatlicher Erscheinungsweise, berichtete im April 2009 auf der Grundlage aktueller Studien, dass die Akzeptanz des Bachelors noch zu wünschen übrig lasse. Jedes vierte Unternehmen stehe dem Bachelor misstrauisch gegenüber. Am ehesten akzeptiert sei er noch bei Ingenieuren und Mathematikern.

Derselbe Beitrag zitierte auch eine Befragung der **Hochschul-Informationssystem GmbH (HIS)**, die ergab, dass 80% der Bachelorabgänger an Fachhochschulen und 75% der Universitätsabsolventen Probleme haben, einen Job zu finden. 15% der Absolventen waren sogar der Meinung, mit dem Bachelorabschluss in der Tasche überhaupt keine Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu haben.

Vor diesem Hintergrund ist es verständlich, dass viele Studierende vom ersten Semester an planen, am Ende den Master anzuhängen, was natürlich zusätzlichen Druck erzeugt. Zwar sind die Voraussetzungen für die Zulassung zu einem Masterstudium je nach Hochschule und Fachbereich sehr unterschiedlich bzw. zum Teil noch gar nicht ausdiskutiert, aber eines ist klar: Gute Noten im Bachelorabschlusszeugnis sind in jedem Fall eine wichtige Voraussetzung.

## 1.5 Pro Bachelor

Neben den Kontrapunkten gibt es aber überzeugende Argumente, die für die Einführung von Bachelor und Master sprechen und auch vonseiten der organisierten Studentenschaft betont werden.

### 1.5.1 Förderung der Mobilität

Die Einführung des Bachelors soll mit einer Internationalisierung des Studiums einhergehen. In

Zeiten übergreifender Globalisierungsprozesse, die über Europa weit hinaus gehen und die Weltbevölkerung immer enger verbinden, ist dies eine begrüßenswerte Veränderung der Studienbedingungen. Eine derartige Internationalisierung fördert die interkulturellen Kompetenzen junger Menschen, weitet den Horizont und trägt zur Entwicklung so wichtiger Fähigkeiten wie Selbstständigkeit und Eigeninitiative bei.

Die Realität sieht gegenwärtig aber leider noch etwas anders aus. Nur in einzelnen Studiengängen sind Auslandssemester obligatorisch oder doch zumindest erwünscht. Die Mehrzahl der Bachelorstudierenden geht zurzeit nicht häufiger, sondern seltener ins Ausland als die Kommilitoninnen und Kommilitonen der auslaufenden Diplom- und Magisterstudiengänge, was schon vielfach in den Medien diskutiert wurde. Dies hat damit zu tun, dass sich die Anerkennung der im Ausland erbrachten Leistungsnachweise oft schwierig gestaltet und die Bachelorlehrpläne derart dichtmaschig sind, dass kaum Auslandsaufenthalte eingeplant werden können.

### 1.5.2 Mehr Berufsnähe

Noch bis in die jüngste Vergangenheit hinein waren die deutschen Universitäten den Vorstellungen des Staatsmannes und Mitbegründers der Berliner Universität, Wilhelm von Humboldt (1767–1835), verpflichtet. Von ihm sind folgende Sätze überliefert:

» Der wahre Zweck des Menschen, nicht der, welchen die wechselnde Neigung, sondern welche die ewig unveränderliche Vernunft ihm vorschreibt, ist die höchste und proportionierlichste Bildung seiner Kräfte zu seinem Ganzen. Zu dieser Bildung ist Freiheit die erste und unerlässliche Bedingung. (Wilhelm von Humboldt: Ideen zu einem Versuch, die Grenzen der Wirksamkeit des Staates zu bestimmen, 1792; erstmals publiziert 1851; Stuttgart: Reclam 2002). «

Konsequenzen des sog. Humboldt'schen Bildungsideals waren u. a. die Individualisierung und wissenschaftliche Ausrichtung des universitären Ler-

nens und die konsekutive Abfolge von allgemeiner und spezieller Bildung. Das hat z. B. zu zweigeteilten Bildungswegen in der Lehrerausbildung geführt mit einem theoretischen ersten Teil – Studium und 1. Staatsexamen – und einem berufsbezogenen zweiten Teil – Referendariat und 2. Staatsexamen. Hieran setzte die Kritik vieler Studierender an. So beklagten Anwärter auf das Lehramt an Gymnasien u. a., dass das Fach Pädagogik während ihres Studiums kaum eine Rolle spielte und sich obligatorische eigene Lehrerfahrungen im Sinne von Hospitationen an einer Schule in engen Grenzen hielten oder gar nicht vorhanden waren. Auch die meisten anderen Studiengänge waren vor Bologna überaus theorielastig und bereiteten eher auf eine wissenschaftliche Universitätslaufbahn als auf den späteren akademischen Beruf vor.

Der Theorielastigkeit wird in den Bachelorstudiengängen, u. a. durch die Einführung von berufsbezogenen »case studies«, schon in den ersten Semestern entgegengewirkt. Auch bestimmte Social-Skill-Module schlagen die Brücke zum Berufsleben.

### 1.5.3 Strukturiertheit des Studiums

Während vor allem die Magisterstudiengänge den Studierenden kaum Vorgaben machten, sondern die Abiturienten nach dem regulierten Schulalltag quasi in die völlige Studierfreiheit entließen, womit viele völlig überfordert waren und entsprechend mit Verwirrung und Rückzug reagierten, ist der Semesterplan in den Bachelorstudiengängen zum Teil noch strenger vorgegeben, als es die Stundenpläne während der Schulzeit waren. Das wird von nicht wenigen Studentinnen und Studenten begrüßt und kommt jenen entgegen, die sich nicht zutrauen, ihr Studium selbst zu strukturieren und die Lehrveranstaltungen eigenständig zusammenzustellen.

Das deren Zahl deutlich zugenommen hat, hängt u. a. damit zusammen, dass die Erstmatrikulierten in Folge verkürzter Schulzeiten immer jünger werden. Das mittlerweile in allen deutschen Bundesländern beschlossene Abitur nach 12 Schuljahren ist in einigen Bundesländern schon eingeführt, die anderen folgen sukzessive nach. Zugleich stellen Experten fest, dass Jugendliche immer spä-

ter erwachsen werden. Die Entwicklungspsychologin Inge Seiffge-Krenke spricht in diesem Zusammenhang von einer sich zunehmend ausprägenden »Warteschleife im psychischen Reifungsprozess zwischen Jugend und Erwachsensein«.

### 1.5.4 Keine »Studi-Greisinnen und -Greise« mehr

Die Strukturiertheit der Bachelorstudiengänge im Verein mit vorgeschriebenen Leistungsnachweisen und Anwesenheitspflichten sowie einer mehr oder weniger strengen Regelstudienzeit hat die Anzahl derer, die mit über 30 Jahren noch studieren, bereits deutlich reduziert.

Vor Bologna war es möglich, sein Studium, zumindest ab dem Grundstudium, nach dessen Absolvierung es keine Begrenzung der zulässigen Semesterzahl mehr gab, als eine Art geliebtes oder auch gehasstes Hobby zu betreiben.

Die Vorteile bestanden darin, dass man im Vergleich zu Kommilitonen, die brav die Vorlesungsbänke drückten, ungleich mehr Zeit hatte, andere wesentlich angenehmere Dinge zu tun. Man hatte mehr Muße, sich um seine Beziehungen zu kümmern, stand für Ehrenämter zur Verfügung, konnte sich bis mittags im Bett tummeln und tage- oder nächtelange Computersessions einlegen. Nachteile bestanden darin, dass potenzielle Arbeitgeber auch bei erfolgreichem Abschluss des Studiums meist abwinkten, da sie in Bezug auf Leistungsmotivation und Selbstdisziplin bei Bewerbern, die 10 und mehr Jahre studierten, so ihre Zweifel hatten. Nachteile bestanden auch in nörgelnden Eltern und – spätestens ab ca. 35 bei männlichen Immatrikulierten – einer nörgelnden Freundin, die allmählich an Nestbau und Brutpflege dachte und daher forderte, für die dazu notwendige Kohle zu sorgen.

Mit der Einführung des Bachelors werden potenzielle »Langzeitler« frühzeitig damit konfrontiert, dass sie den Anforderungen des Studiums womöglich nicht gewachsen sind und gut daran tun, je nach Ursache entweder eine Ausbildung anzufangen, das Fach zu wechseln oder sich professionelle Hilfe zu suchen, um sich optimalere Lernstrategien anzueignen und Motivationsdefizite zu bearbeiten. Und dies geschieht nunmehr Gott sei Dank, wenn

sie Anfang 20 sind und nicht erst, wenn die ersten weißen Haare blinken.

Summa summarum ziehen die Autoren folgendes **Fazit**: Die Einführung von Bachelor und Master ist auf dem Hintergrund einer Europäisierung der Hochschulausbildung ein wichtiger Schritt und kann zum gegenwärtigen Zeitpunkt auch nicht mehr rückgängig gemacht werden. Aber: Die Umsetzung bedarf einer Korrektur auf dem Boden der bisher von verschiedenen Seiten geäußerten Kritikpunkte. Und diese Korrekturen setzen zurzeit auf politischer Ebene auch gerade ein.

### Merke

- Der Bologna-Prozess hatte zum Ziel, das europäische Hochschulwesen zu vereinheitlichen!
- Kritikpunkte hinsichtlich der Bachelorstudiengänge sind vor allem übermäßige Verschulung und hoher Workload!
- In Bachelorstudiengängen werden aufeinander bezogene Lehrveranstaltungen zu Modulen zusammengefasst!
- Im Bachelorstudium erhält man nicht nur Noten, sondern auch Credits!

# Was ist anders?

## **2.1 Keine individuelle Studienplanung mehr – 12**

2.1.1 Früher? – 12

2.1.2 Heute? – 12

## **2.2 Keine Trennung mehr zwischen Grund- und Hauptstudium – 12**

2.2.1 Früher? – 12

2.2.2 Heute? – 13

## **2.3 Jede Note zählt – 13**

2.3.1 Früher? – 13

2.3.2 Heute? – 13

## **2.4 Reduzierter wissenschaftlicher Anspruch – 16**

2.4.1 Früher? – 16

2.4.2 Heute? – 16

## **2.5 Weitere Neurungen – 17**

2.5.1 Selbstauswahlrecht der Hochschulen – 17

2.5.2 Einführung von Studiengebühren – 17

2.5.3 Studienjahr – 17

2.5.4 Anwesenheitspflicht und Zwangsexmatrikulation – 18

2.5.5 Regelstudienzeit – 18



» *Tempora mutantur, nos et mutamur in illis!*  
Die Zeiten ändern sich und wir ändern uns mit ihnen! (Lateinisches Sprichwort) «

## 2.1 Keine individuelle Studienplanung mehr

### 2.1.1 Früher?

Vor Bologna konnte man in Abhängigkeit von dem jeweiligen Fach, Bundesland und angestrebtem Abschluss in mehr oder weniger begrenztem Rahmen entscheiden, wie man sein Studium gestalten möchte, z. B. in welcher Reihenfolge man die vorgegebenen Leistungsnachweise des Grund- und Hauptstudiums erbringen wollte. Während die Leistungsnachweise des Grundstudiums weitgehend vorgeschrieben waren, konnte man im Hauptstudium persönliche Schwerpunkte setzen und eigene Studieninteressen verwirklichen.

Dieses System hatte den Vorteil, dass man das Studium auch einmal für ein Semester etwas vernachlässigen konnte, weil man z. B. jobben musste oder frisch verliebt war und viel Zeit mit dem Objekt seiner Begierde verbringen wollte. Da das Studienjahr noch weitgehend unbekannt war, konnte man das Versäumte in dem darauffolgenden Semester relativ leicht nachholen.

Man lernte durch die Zusammenstellung des eigenen Stundenplans außerdem, selbstständig Entscheidungen zu treffen und das eigene Leistungsvermögen realistisch einzuschätzen. Ein Nachteil war hingegen, dass viele durch diese Freiheiten überfordert waren und sie zum Teil als Aufforderung zum Rückzug in die Freizeit missverstanden.

### 2.1.2 Heute?

Eine individuelle Studienplanung ist in Bachelorstudiengängen nur noch sehr eingeschränkt möglich. Im Fach Betriebswirtschaftslehre bestehen z. B. inhaltlich vielerorts so gut wie gar keine Wahlmöglichkeiten mehr. Der Studienplan ist vom ersten bis zum letzten Semester vorgegeben und

schreibt genau vor, welche Module ein Student pro Semester zu belegen und welche Leistungsnachweise er am Ende zu erbringen hat (■ Tab. 2.1).

## 2.2 Keine Trennung mehr zwischen Grund- und Hauptstudium

### 2.2.1 Früher?

Vor Bologna waren die in der Bundesrepublik Deutschland beheimateten Studiengänge zweigeteilt – gleichgültig ob der Abschluss das Diplom, der Magister oder das Staatsexamen war. Sie bestanden sämtlich aus einem Grund- und einem Hauptstudium, und zwar sowohl an den Universitäten als auch an den meisten Fachhochschulen.

Um scheinpflichtige Veranstaltungen des Hauptstudiums besuchen zu können, war es notwendig, das Grundstudium abgeschlossen zu haben. Den Nachweis darüber erbrachte man durch bestimmte Leistungsnachweise, indem man etwa eine Zwischenprüfungsklausur schrieb oder eine Reihe von Diplom-Vorprüfungen ablegte (■ Abb. 2.1). Hatte man das geschafft, erhielt man beispielsweise in den Diplomstudiengängen ein Zeugnis, in dem die Noten der einzelnen Fächer aufgeführt waren und eine Gesamtnote berechnet wurde.

Mit dem Abschluss des Grundstudiums begann gewissermaßen eine neue Zeitrechnung. Man konnte noch einmal durchstarten und Versäumnisse in den zurückliegenden Semestern wettmachen, da die Noten des Grundstudiums in keiner Weise in die Noten des Hauptstudiums und die Abschlussprüfungen eingingen.

Nicht immer günstig war, dass einige Studierende aus genau diesen Gründen das Grundstudium nicht ernst nahmen, es nur möglichst rasch hinter sich bringen wollten, gleichgültig mit welchen Leistungen. Auf diese Weise versäumten einige, sich das notwendige Basiswissen für ihr Fach, das in den ersten Semestern vermittelt wurde, anzueignen.

■ **Tab. 2.1** Bachelor of Science (B.Sc.) »Betriebswirtschaftslehre« der Universität Mannheim: Zusammensetzung der Module »Methodische Grundlagen der Wirtschaftswissenschaften« und »Schlüsselqualifikationen« (2 von insgesamt 13 Pflichtmodulen im Herbstsemester 2009)

Teilprüfung	Leistungspunkte nach ECTS
<b>1. Modul »Methodische Grundlagen der Wirtschaftswissenschaften«</b>	
Grundlagen des betrieblichen Rechnungswesens	6
Finanzmathematik	2,5
Lineare Algebra	2,5
Mathematik (Analysis)	5
<b>2. Modul »Schlüsselqualifikationen«</b>	
Präsentationskompetenz und Rhetorik	2
Juristisches Denken	4
ECTS European Credit Transfer System	

## 2.2.2 Heute?

Das Bachelorstudium kennt die Trennung zwischen Grund- und Hauptstudium nicht mehr (■ Abb. 2.2). Die Nachteile bestehen im Wegfall der eben genannten, aus der früher bestehenden Zweigliedrigkeit des Studiums resultierenden Vorteile. Ein Plus des neuen Systems kann aber darin gesehen werden, dass alle erbrachten Leistungen, auch die des 1. Semesters, Berücksichtigung finden. Mehr hierzu im folgenden Abschnitt.

traut zu machen. Wenn man sich an einer Universität eingeschrieben hatte, die sehr weit entfernt vom eigenen Heimatort lag, erkundete man oft erst einmal in Ruhe das fremde Umfeld und feierte fern von den Eltern so richtig ab.

Nachteilig war hingegen, dass Wohl und Wehe völlig von den punktuellen Zwischen- und Abschlussprüfungen abhingen. Punktueller Prüfungen haben aber den Nachteil, dass sie viel Stress erzeugen, weil über Sein oder Nichtsein unter Umständen eine einzige Stunde entscheidet.

## 2.3 Jede Note zählt

### 2.3.1 Früher?

Über Jahrzehnte hinweg war es so, dass Einzelleistungen (sog. Scheine), die zum Pflichtkanon außerhalb der eigentlichen Prüfungen gehörten – in der Regel Klausuren, Referate und Hausarbeiten –, in die eigentlichen Prüfungsnoten in keiner Weise einfließen. Zudem war es in einigen Fachbereichen üblich, derartige Scheine überhaupt nicht zu benoten.

Der Vorteil war, dass man das Studium im 1. Semester noch nicht ganz so ernst nehmen musste, sondern die Zeit nutzen konnte, um sich mit dem neuen Lebensabschnitt am Ende der Schulzeit ver-

### 2.3.2 Heute?

In den Bachelorstudiengängen gehen sämtliche Studienleistungen, die Anzahl der erworbenen Credits und die einzelnen Bewertungen, entweder hundertprozentig oder je nach Fach in unterschiedlicher Gewichtung, letztlich in die Endnote ein, d. h. ein einmaliger Ausrutscher bleibt zwar nicht wie früher folgenlos, aber er kann auch leichter wieder ausgegült werden. Die Einzelleistungen innerhalb eines Moduls werden addiert und ergeben eine modulspezifische Gesamtnote. Es gibt allerdings auch obligatorische Veranstaltungen, die nicht in die Benotung eingehen, z. B. Ergebnisse aus Social-Skill-Kursen.

UNIVERSITÄT GLÜCKSTAL

**Diplom-Vorprüfung für Psychologen**

PRÜFUNGSZEUGNIS

Serafine Wunnenstein

geboren am.....28.05.1973.....in Glückstal.....

hat am.....19.08.1998.....an der Universität Glückstal gemäß der Prüfungsordnung vom 01.06.1990 die Diplom-Vorprüfung abgelegt.

Leistungen in den einzelnen Teilprüfungen:

Fächer	Prüfer	Beurteilung
Psychologische Methodenlehre	Prof. Dr. Muster	gut (2)
Allgemeine Psychologie I	Prof. Dr. Muster	sehr gut (1)
Allgemeine Psychologie II	Prof. Dr. Muster	sehr gut (1)
Entwicklungspsychologie	Prof. Dr. Musterfrau	sehr gut (1)
Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung	Prof. Dr. Musterfrau	sehr gut (1)
Sozialpsychologie	Prof. Dr. Muster	gut (2)
Physiologische Psychologie	Prof. Dr. Muster	befriedigend (3)
	Gesamturteil:	gut (2)

Glückstal, den 08.11.1998

DER VORSITZENDE  
DES PRÜFUNGS-AUSSCHUSSES



(Prof. Dr. Musterman)

Dieses Zeugnis ohne Abschluß(Diplom-)Zeugnis berechtigt nicht zur Anstellung im öffentlichen Dienst  
Noten: sehr gut = 1, gut = 2, befriedigend = 3, ausreichend = 4, ungenügend = 5

■ Abb. 2.1 Nachbildung eines Vordiplom-Zeugnisses im Studiengang Psychologie