
neunmalklug nachgelauscht

Fachbereichspodcast der Germanistik und Kunstwissenschaften

Shownotes zur 3 Folge

Wie geht's euch? Zwischen Anspruch, Überforderung und Selbstorganisation im Studium

Auf einen Blick:

In dieser Folge von „neunmalklug nachgelauscht“ sprechen Sina Wink und Laura Relitzki mit Studierenden, Absolvent:innen und der Mentorin Frau Prof. Dr. Wohlleben über die Frage, wie sich Studium, Arbeit, Leistungsanspruch und persönliche Entwicklung miteinander vereinbaren lassen.

Im Gespräch geht es um ganz unterschiedliche Studien- und Lebensrealitäten: berufsbegleitendes Studieren, studentische Jobs, Auslandssemester, Prüfungsphasen, Abschlussarbeiten – aber auch um Selbstzweifel, Überforderung, Krisenmomente und das Gefühl, funktionieren zu müssen. Die Gesprächspartner:innen teilen ihre Strategien im Umgang mit Zeitmanagement, Workload und Bewertung und berichten davon, was ihnen geholfen hat: Struktur, Austausch, Gemeinschaft und Unterstützung.

Ergänzt werden diese Perspektiven durch Einblicke aus dem Mentorat: Frau Prof. Dr. Wohlleben spricht über Kommunikation mit Dozierenden, Mentoring, Orientierung im Studium und darüber, warum Neugier, Offenheit und Umwege wichtige Bestandteile akademischer Lernprozesse sind.

Die Folge zeigt: Überforderung ist kein individuelles Scheitern, sondern oft Teil des Studiums und es gibt viele Wege, damit umzugehen.

Zum Orientieren und noch einmal Nachlauschen:

00:00 – 02:03 Intro

02:08 – 05:08 Teil 1: Vorstellung der Studierenden und Absolvent:innen

05:13 – 23:55 Teil 2: Wie gelingt die Selbstorganisation, Arbeit neben dem Studium etc.?

23:59 – 50:14 Teil 3: Das Studium als Phase der persönlichen Entwicklung & Welche Unterstützung gibt es bei Druck und Prüfungsstress?

50:18 – 56:37 Teil 4: Gespräch mit Frau Prof. Dr. Wohlleben: Mentoring-Programm

56:42 – 58:07 Outro

Zum Weiterdenken:

Studium ist mehr als das Abarbeiten von Modulen und Prüfungsleistungen. Es gibt eine Zeit, in der sich Erwartungen, Selbstbilder und Zukunftsvorstellungen oft neu ordnen. Die Gespräche in dieser Folge laden dazu ein, den eigenen Umgang mit Leistungsansprüchen, Zeitdruck und Bewertung zu hinterfragen: Muss alles perfekt sein oder darf Lernen auch ein Prozess mit Umwegen sein?

Vielleicht lohnt es sich, genauer hinzuschauen, woher der eigene Druck kommt, welche Strukturen wirklich unterstützen und an welchen Stellen Austausch, Pausen oder Hilfe guttun würden. Denn Studium bedeutet nicht, alles allein bewältigen zu müssen, sondern Wege zu finden, die zum eigenen Leben passen.

Wenn Studium, Workload oder persönliche Situationen belastend werden, gibt es verschiedene Anlaufstellen, die unterstützen können:

Hier ein paar hilfreiche Links:

Zentrale Allgemeine Studienberatung (ZAS)

„[...] Die Zentrale Allgemeine Studienberatung (ZAS) ist die Anlaufstelle für Informations- und Beratungsanliegen zum Studium an der Philipps-Universität Marburg. Als zentrale Serviceeinrichtung gehören wir zum Dezernat III - Studium und Lehre und unterstützen Studieninteres-

sierte bei der Studienwahl, Schulen bei ihren Studienorientierungsprogrammen und Studierende im gesamten Studienverlauf bis zum Übergang in den Beruf. Zudem sind wir Service- und Ansprechpartnerin für Fachbereiche und Zentren im uniinternen Beratungsnetzwerk.“

➔ <https://www.uni-marburg.de/de/studium/service/zas>

Stud-i-fon (Studienhotline)

„Das "Marburger Studientelefon", kurz Stud-i-fon, ist seit 2005 die zentrale Service-Einrichtung für Studieninteressierte und Studierende. Ein Team aus studentischen Mitarbeitenden steht Ihnen bei verschiedensten Fragen und Anliegen rund ums Studium an der Philipps-Universität zur Seite - vom Studienbeginn bis zur Exmatrikulation. Sie wissen nicht, an welcher Stelle Sie mit Ihrem Anliegen am besten aufgehoben sind oder benötigen Hilfe bei der Orientierung im Kontext der zahlreichen Angebote und Beratungsstellen innerhalb der Universität? Dann sind Sie bei uns genau richtig – wir klären Ihr Anliegen und vermitteln Sie bei Bedarf gezielt an die richtigen Service- und Beratungsstellen weiter.“

➔ <https://www.uni-marburg.de/de/studium/service/studifon>

Studienfachberatung am Fachbereich 09

„Die Studienberatung am Fachbereich ist aufgeteilt in eine allgemeine Beratung und die Studienfachberatung. Die allgemeine Beratung hilft bei Fragen, die sich auf die Formalitäten der Studiengänge, auf generelle Fragen der Studienorganisation und auf die Anerkennung ausländischer Studienleistung (aus In- und Ausland) beziehen (siehe auch [FAQ](#)). Die Studienfachberatung wird an den Instituten von Beauftragten der Institute durchgeführt. Alle Hochschullehrer bieten zudem in ihren Sprechstunden Beratung zu Lehrveranstaltungen und fachlichen Fragen an. Die Sprechzeiten finden Sie auf den Seiten der Institute und als Aushang. Alle Professoren und Professorinnen bzw. promovierten wissenschaftlichen Mitglieder des Fachbereichs sind als [Mentorinnen und Mentoren](#) tätig, die u. a. Ansprechpartner*innen und Prüfer*innen für das Pflicht- und Wahlpflicht-Praktikum gem. PrüfO sind. [...]“

➔ <https://www.uni-marburg.de/de/fb09/studium/beratung-service/studienberatung>

Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende (PBS)

„Bei allen persönlichen Konflikten, z. B. Studienproblemen, Lern- und Arbeitsschwierigkeiten, Prüfungsproblemen, Kontaktschwierigkeiten, Familien- oder Partnerkonflikten können Sie

sich in der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende (PBS) durch erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Philipps-Universität Marburg beraten lassen. Reicht ein Gespräch zur Klärung nicht aus, wird von den PBS-Mitarbeitenden eine Empfehlung zur weiteren Behandlung gegeben und über bestehende Möglichkeiten informiert. Wenn Sie frühzeitig und schon bei kleineren Anlässen die Beratung nutzen, können Sie meist größere Belastungen und aufwendigere Behandlungen vermeiden. Wir bieten auf Wunsch anonyme Einzelberatung in Präsenz, per Telefon oder Online-Videochat (über die Videoplattform RED Medical) an. Eine Beratung ist auch in englischer Sprache möglich.“ [...]

➔ <https://www.uni-marburg.de/de/studium/service/mental-health/angebote-an-der-uni/pbs>

Psychotherapie-Ambulanz Marburg (PAM)

„Die Psychotherapie-Ambulanz ist eine Einrichtung am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität Marburg. Sie bietet ambulant diagnostische und psychotherapeutische Hilfe bei psychischen Störungen. Auf diesen Webseiten erhalten Sie Informationen über unser Therapieangebot und Möglichkeiten der Kontaktaufnahme. Falls Sie Fragen oder Anregungen haben, zögern Sie bitte nicht, sich mit uns in Verbindung zu setzen.“

➔ <https://www.uni-marburg.de/de/fb04/therapie-und-beratung/pam>

Mental Health

„Bei allen persönlichen Konflikten, z. B. Studienproblemen, Lern- und Arbeitsschwierigkeiten, Prüfungsproblemen, Kontaktschwierigkeiten, Familien- oder Partnerkonflikten kannst du dich an die psychotherapeutischen Beratungsstellen der Uni Marburg wenden. Auf diesen Seiten findest du gebündelt die Mental-Health-Beratungsangebote der Uni Marburg sowie eine Übersicht über die Beratungsstellen und Therapieangebote in Marburg, Supportgruppen, studienunterstützende Angebote und hilfreiche Informationen. Auch bei allen Veranstaltungen und Workshops bist du herzlich willkommen!“

➔ <https://www.uni-marburg.de/de/studium/service/mental-health>

Sozialberatung des Studentenwerks

„Die soziale Förderung der Studierenden ist eine der originären Zielsetzungen des Studierendenwerks. Wir beraten niedrigschwellig und schon bei kleineren Anlässen. So können bei frühzeitiger Beratung meist größere Belastungen und Beeinträchtigungen vermieden werden. Wir leisten Unterstützung und Hilfe für Studierende in besonderen Lebenssituationen. Dazu zählen insbesondere Studienanfänger, -abbrecher und -absolventen, Internationale Studierende, Studierende mit Kindern sowie chronisch Kranke und behinderte Studierende. Wir bieten Information und Beratung zu den Rahmenbedingungen des Studiums. Dies umfasst insbesondere die Themenbereiche“:

- Studienfinanzierung
- Sozialversicherung
- Nebenjob
- Wohnsituation
- Studienbeiträge
- Vergünstigungen
- Persönliche Probleme

➔ <https://studierendenwerk-marburg.de/beratung-betreuung/sozialberatung/>

Unterstützung zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt im Studium. Die genannten Angebote stehen Studierenden offen und können dabei helfen, Orientierung zu finden, Druck zu reduzieren und den eigenen Weg bewusster zu gestalten.

Weitere hilfreiche Podcasts

Der Podcast neunmalklug nachgelauscht konzentriert sich hauptsächlich auf den Fachbereich 09.

Wer auf der Suche ist nach allgemeinen Tipps zum Studieren und Leben in Marburg, dem sei der Podcast „Studieren in Marburg“ ans Herz gelegt:

➔ <https://www.uni-marburg.de/de/studium/vor-dem-studium/studieren-in-marburg/podcast>

Spannend ist außerdem der Podcast „We Take you Places“ für internationale Studierende an der Uni Marburg:

➔ https://ilias.uni-marburg.de/ilias.php?baseClass=ilrepositorygui&ref_id=3093478