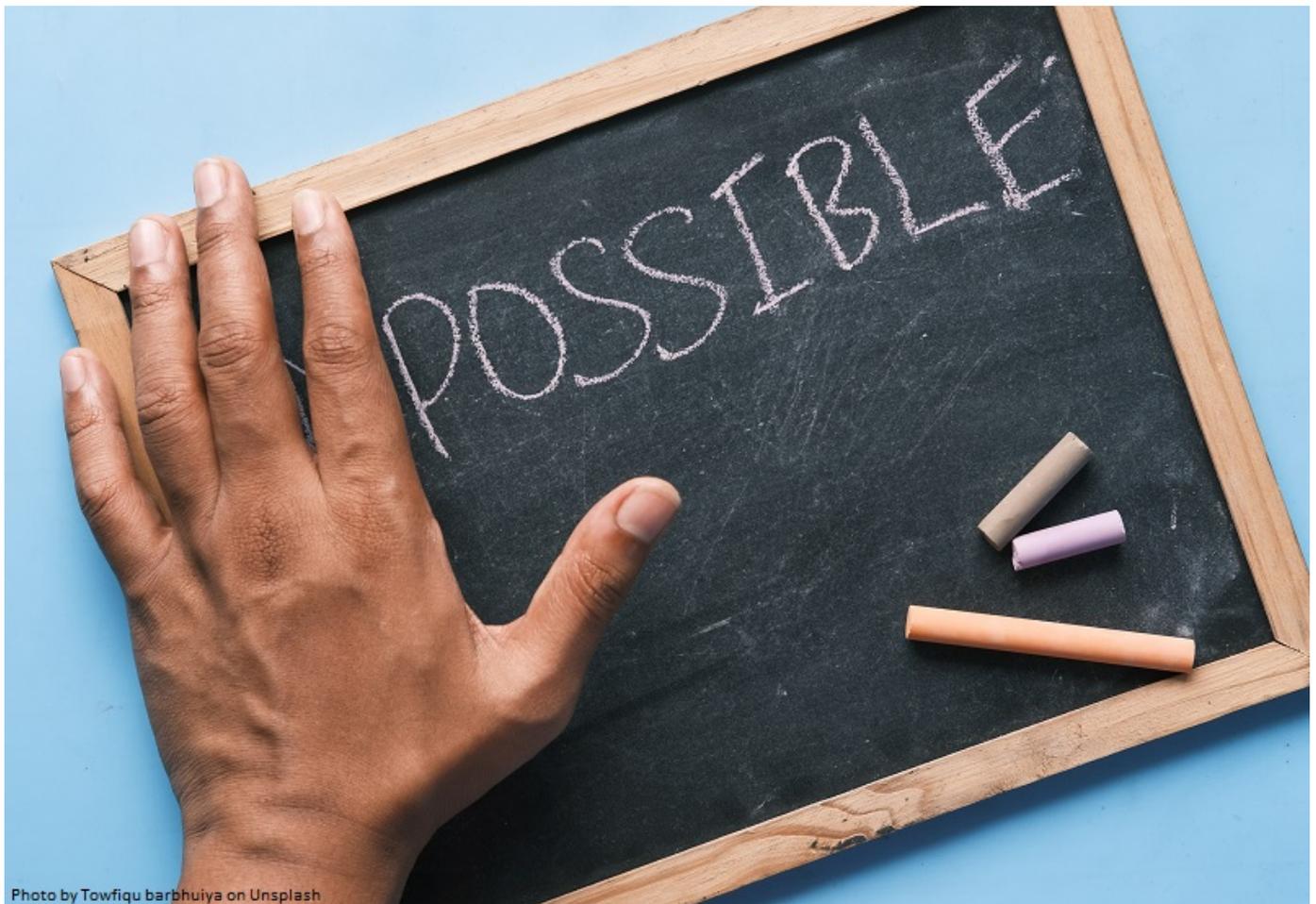


Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte **hier**.
Please scroll down for the English version.



Souverän durchs Studium - mit der ZSB (Nr. 8)

Willkommen zur achten Ausgabe unseres Newsletters - heute zum Thema **"Studienzweifel als Chance"**.



„Unzufriedenheit ist der erste Schritt zum Erfolg.“

Oscar Wilde

Du studierst bereits einige Monate, vielleicht auch schon mehrere Semester und bist dir nicht sicher, ob das Studium noch zu dir passt? Es gibt immer wieder diese innere Stimme, die zweifelt? Du denkst vielleicht schon über einen Studienwechsel oder -abbruch nach, befürchtest aber die Konsequenzen?

Einen ersten wichtigen Schritt hast du getan: Du gestehst dir Unsicherheit und Zweifel ein. Diese sind wichtig, um weiterzukommen, denn sie regen dich an, über deine Situation nachzudenken. Auch wenn du dir mit diesem Gefühl vielleicht etwas verloren vorkommst, wenn alle um dich herum motiviert zu sein scheinen, kannst du sicher sein, dass du nicht allein damit bist: Rund ein Drittel der Studierenden entscheiden sich im Laufe ihres Studiums um.

Was kannst du also tun, wenn du hin und her gerissen bist? Weiter studieren? Das Studienfach wechseln? Die Hochschule verlassen und etwas ganz anderes machen?

Was sind die Gründe für meine Unzufriedenheit?

Die Beweggründe, am Studium zu zweifeln, können ganz unterschiedlich sein. Da gibt es ein schwieriges Fach, das dir wie eine unüberwindbare Hürde vorkommt. Oder es scheint dir, dass du für alles doppelt so lange brauchst, wie deine Kommiliton*innen und dich fragst, ob du für dein Studienfach geeignet bist. Vielleicht fehlt es dir immer wieder an Motivation, weil dir unklar ist, was du nach dem Studium damit eigentlich anfangen willst. Oder dir fehlt der Praxisbezug in deinem Studiengang.

Nimm dir ein Blatt Papier und notiere **deine** Gründe – und sei dabei so ehrlich wie möglich.

So vielschichtig wie die Gründe können die Ansatzpunkte sein, etwas zu verändern. Doch in jedem Fall gilt:

Sich vergleichen macht unglücklich

Zunächst geht es darum, anzuerkennen, dass der Verlauf eines Studiums so individuell ist wie jede*r einzelne Studierende. Jede*r stößt an unterschiedlichen Stellen auf Dinge, die schwieriger zu bewältigen sind als andere. Und alle studieren unter verschiedenen Bedingungen und Voraussetzungen.

Ein wesentlicher Lernprozess im Verlaufe eines Studiums ist es daher, einen eigenen Weg zu finden, diese Hürden zu meistern und sich nicht mit anderen, meist „besseren“ Kommiliton*innen zu vergleichen.

Sich vom Druck befreien

Auch wenn die Regelstudienzeit suggeriert, dass es die Regel ist, in diesem Zeitraum das Studium

abzuschließen, lass dich davon nicht verunsichern – es ist (nur) eine Richtlinie.

Prüfe für dich, welche Rahmenbedingungen du einhalten musst (bspw. Auflagen des BAföG-Amtes oder des Arbeitgebers im Rahmen eines dualen Studiums) und an welchen Punkten du Freiheiten hast, um dein eigenes Tempo zu bestimmen. Erlaube dir an diesen Stellen, deinen Weg so zu gestalten, wie er für dich stimmig ist.

Wird der Druck zu groß, gibt es unter bestimmten Voraussetzungen auch die Möglichkeit, ein Urlaubssemester oder die Aussetzung des Studiums zu beantragen.

Nutze die Sprechstunden der Zentralen Studienberatung, um dich hierzu beraten zu lassen.

Perspektiven finden: Wechseln, Abbruch oder doch weitermachen?

Um zu entscheiden, welche dieser Optionen für dich die beste ist, möchten wir dir verschiedene Möglichkeiten aufzeigen und dir Anregungen geben, die dir bei der Entscheidung helfen können.

Im Anschluss sind die Beratungsangebote der Hochschule aufgelistet, die du in jedem Fall nutzen solltest.

1. Studienfach oder Hochschule wechseln?

Falls du merkst, dass du dich für den falschen Studiengang entschieden hast, etwa weil dir die Inhalte nicht gefallen, dir dauerhaft die Motivation fehlt oder die Studienwahl eher eine „Vernunftentscheidung“ war, die nicht zu deinen Fähigkeiten, Interessen und Werten passt, dann kann ein Studiengangwechsel sinnvoll sein. Informiere dich über alternative Studiengänge, die dir mehr entsprechen. Sofern möglich, besuch schon mal Veranstaltungen aus alternativen Studiengängen, um herauszufinden, ob diese eher deinen Vorstellungen und Interessen entsprechen. Lass dich auch von den Zentralen Studienberatungen der anderen Hochschulen informieren und beraten.

Alles umsonst?

Die größte Angst vieler Studierender, wenn sie darüber nachdenken, das aktuelle Studium nicht fortzuführen, ist es, dass „alles umsonst“ gewesen ist. Im Falle eines Studienfach- oder Hochschulwechsels in eine artverwandte Fachrichtung besteht die Möglichkeit, dass bereits bestandene Prüfungen angerechnet werden können. Nimm dazu Kontakt mit der Zentralen Studienberatung der HAW Hamburg oder der anderen Hochschule auf. Hier können dir die Ansprechpersonen genannt werden, die über die konkrete Anrechnung von Leistungen Auskunft geben können.

Sollte ein Wechsel anstehen, in dem eine Anrechnung von Leistungen nicht in Frage kommt, mache dir klar, dass du auch jenseits von bestandenen Prüfungen wertvolle Erfahrungen gesammelt hast: Du hast dich in einem vollkommen neuen Kontext, dem Hochschulkontext, orientiert, bist

möglicherweise in eine neue Stadt gezogen, hast neue Menschen kennen gelernt. Erstelle gern eine Liste, welche Dinge du seit deinem Studienbeginn zum ersten Mal in deinem Leben gemacht hast. Nutze auch jemanden aus deiner Familie oder deinem Freundeskreis, um diese Liste zu erweitern. Gehe wohlwollend mit dir um und versuche anzuerkennen, was du geleistet und gelernt hast.

Übrigens: Auch Studierende, die BAföG beziehen, haben die Möglichkeit, sich nochmal neu zu entscheiden. Wenn der Studiengangwechsel innerhalb der ersten drei Semester stattfindet, beginnt der maximal ausschöpfbare Förderungszeitraum von vorn.

2. Studienabbruch

Wenn du ernsthaft darüber nachdenkst, das Studium abzugeben, kann es hilfreich sein, dir die folgenden Fragen zu stellen:

- Wie bin ich zu der Entscheidung für dieses Studium gekommen? War es meine Entscheidung? Oder war es die Empfehlung oder der Rat von jemand anderem (die Eltern, der Lehrer, die Berufsberaterin...)?
- Mit welcher Motivation bin ich in mein Studium gestartet? Habe ich ein Ziel vor Augen, beispielsweise eine bestimmte Berufstätigkeit, die ich anstrebe? Kann ich durch weitere Praktika mehr Klarheit über berufliche Perspektiven gewinnen?
- Habe ich für mein Leben nach dem Studium eine Vision, wozu ich einen Beitrag leisten möchte, was ich einbringen möchte?
- Was würde es bedeuten, wenn ich das Studium abbeuge? Was wäre dann leichter? Was wäre schwierig? Was müsste bzw. könnte ich loslassen?
- Habe ich Ideen für Alternativen? Vielleicht etwas, das ich „immer schon machen wollte“, aber mit rationalen Argumenten stets zur Seite geschoben habe?
- Oder kann ich mir auch eine Ausbildung vorstellen?

Diese Fragen können helfen, dir klarer zu werden, wo du stehst und wo es dich hinzieht. Wenn sich herauskristallisiert, dass du eine neue Richtung einschlagen willst, kann es hilfreich sein, dir bewusst zu machen: (Neu-)Orientierung ist ein Prozess, der Zeit braucht. Ein wesentlicher Schritt kann es sein, dies anzuerkennen und dir selbst die Erlaubnis zu geben, dir Zeit dafür zu nehmen.

3. Oder doch weitermachen?

Für viele Schwierigkeiten, die zu Studienzweifeln führen – wie etwa finanzielle Probleme, persönliche/gesundheitliche Gründe, Schwierigkeiten mit der Studienorganisation oder dem Ankommen im Studium, Unsicherheiten über berufliche Möglichkeiten – gibt es Unterstützungsangebote, mit deren Hilfe das Studium fortgesetzt werden kann. Das können die [Beratungsangebote an der HAW Hamburg](#) sein aber auch das [Studierendenwerk Hamburg](#), wenn es z.B. um finanzielle Probleme geht.

In jedem Fall lohnt es sich, sich vor einer endgültigen Entscheidung professionell beraten zu lassen.

Die Hilfestellungen der Hochschule nutzen

Je nachdem, was du als Beweggründe für deine Zweifel herausgefunden hast, gibt es, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten an der Hochschule oder darüber hinaus Unterstützung zu erhalten.

Niedrigschwellig ist es sicherlich, mit **anderen Studierenden** über deine Situation zu sprechen, z.B. mit dem **Fachschaftsrat**. Die Studierenden des Fachschaftsrates (FSR) stehen in regelmäßigem Austausch mit den Lehrenden. Dadurch verfügen sie über weitergehende Informationen zu bestimmten Fächern und können Hilfestellung leisten oder Tipps geben, wie man mit bestimmten spezifischen Herausforderungen in deinem Studiengang umgehen kann.
HAW-Hamburg: Studentische Beratung

Zentrale Studienberatung

Wenn du (vielleicht erstmalig) mit jemanden Außenstehenden über deine Zweifel sprechen möchtest, deine Gedanken vielleicht erstmal sortieren möchtest, vereinbare gerne einen Termin in der Zentralen Studienberatung.

Auch wenn du merkst, dass du Schwierigkeiten hast, dich beim Lernen zu strukturieren, dir die Motivation fehlt oder du immer wieder Dinge nach hinten verschiebst, kann es hilfreich sein, dort eine Beratung in Anspruch zu nehmen.

Unser Team aus psychologischen und pädagogischen Berater*innen und Coaches unterliegt der Schweigepflicht, nimmt sich Zeit für dein Anliegen und erarbeitet gemeinsam mit dir einen Weg, der zu dir passt.

Studienfachberatung

Bei Zweifeln oder Schwierigkeiten, die die Inhalte des Studiengangs oder eines konkreten Fachs betreffen, wende dich an deine*n Studienfachberater*in. Auch wenn es um Fragen zu den beruflichen Möglichkeiten geht, sind sie die richtigen Ansprechpersonen.

Es gibt keine falschen Entscheidungen

Viele Menschen, die einmal einen Weg eingeschlagen und sich für etwas entschieden haben, empfinden es als Scheitern, wenn sie feststellen, dass sich der Weg nicht richtig anfühlt. Sie werfen sich vor, eine falsche Entscheidung getroffen zu haben und verharren oftmals viel zu lange auf dem Weg, von dem sie längst innerlich wissen, dass er nicht (mehr) zu ihnen passt.

Genau genommen gibt es keine falschen Entscheidungen. Denn im Moment der Entscheidung schien es richtig und stimmig zu sein, diesen Weg einzuschlagen.

Und: Es ist sogar gut, wenn wir in unserem Leben Entscheidungen treffen, die uns auf vermeintliche Irrwege führen. Denn auf diese Weise lernen wir und können uns weiterentwickeln. Im Zweifeln steckt die Chance, den Blick zu weiten und uns neu auszurichten.

Trau dich, auf deine innere Stimme und dein Bauchgefühl zu hören. Niemand anders als du weiß am besten, welcher Weg zu dir passt.

Tools und Methoden

Heute u.a.: "Pro-Contra-Liste der Alternativen"

Und kennst du schon ...?

Die bundesweite Plattform www.studienabbruch-und-dann.de stellt jede Menge Infos, Tools und Links zur Verfügung.

SHIFT ist ein Online Beratungswegweiser des Hamburger Instituts für Berufliche Bildung (HIBB)
Einen guten Überblick über die verschiedenen Studienmöglichkeiten findest du hier: [Studieren in Deutschland und promovieren in Deutschland - Hochschulkompass](#)

What's next

Freut euch auf den nächsten Newsletter im Januar 2023 "Schluss mit dem ewigen Aufschieben"

Newsletter verpasst?

Kein Problem – die Newsletter zu den Themen Semesterplanung, Motivation, Prüfungsvorbereitung, Prüfungsangst, Entspannung und Konzentration findet ihr [hier](#).

Newsletter ZSB

Das Team der Zentralen Studienberatung (ZSB) steht dir in allen Lebenslagen während deines Studiums zur Seite.

In unserem **Newsletter „Souverän durchs Studium - mit der ZSB“** wollen wir dir Impulse und Informationen an die Hand geben, um dein Studium gut und erfolgreich zu meistern.

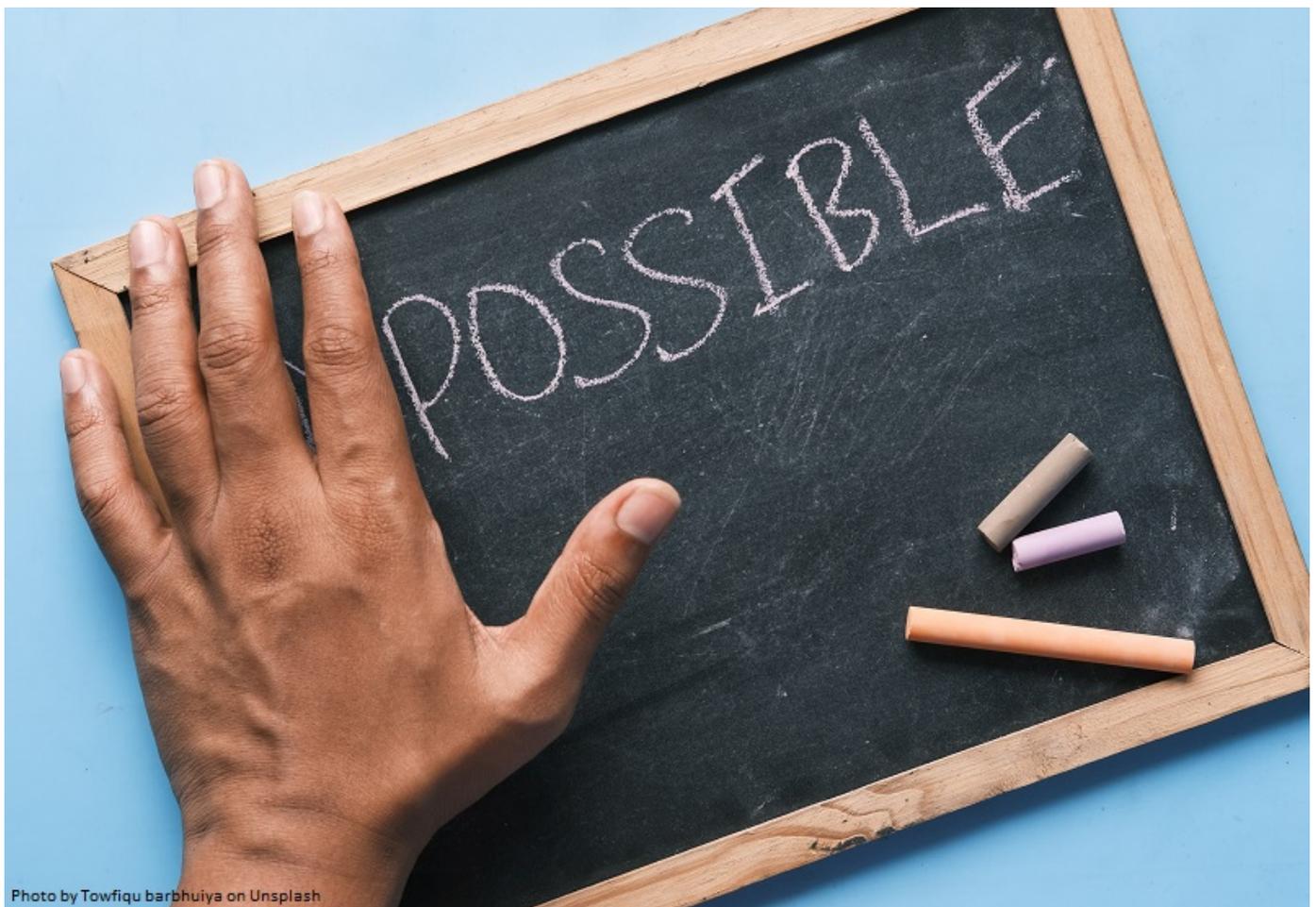
Viel Inspiration und Motivation wünscht euch das **Team der ZSB**

ENGLISH VERSION

Hello!

Welcome to the eighth issue of the ZSB newsletter.

Our focus this time around is **seeing doubts about your studies as an opportunity**.



'Discontent is the first step in ... progress.'

Oscar Wilde

You've been studying for several months now, maybe even several semesters, and you're not sure your degree course still suits you? Or maybe you have this inner voice that keeps raising doubts again and again? Maybe you're thinking about changing degree courses or dropping out, but you're afraid of the consequences?

Then you've already taken an important first step: you've admitted your uncertainty and your doubts. These are important for moving forward because they make you think about your situation.

Even if feeling this way makes you feel like you are somewhat lost while everyone around you seems to be motivated, you can be sure that you are not alone: roughly one-third of students change their mind about what they want to study during the course of their degree.

So what can you do if you are feeling torn back and forth? Keep studying? Change degree courses? Leave the university and do something completely different?

What are the reasons behind my dissatisfaction?

There are a lot of different reasons for having doubts about your studies. There might be one particular subject that is difficult and feels like an insurmountable hurdle. Or it may feel like you

need twice as long as your fellow students to get everything done, so you're asking yourself if your subject is a good fit for you. Maybe you feel unmotivated a lot of the time because you're not sure what you actually want to do after your degree. Or maybe you can't see how your degree course can be applied in practice.

Take a piece of paper and write down **your** reasons – trying to be as honest as possible.

Just as the reasons can be multilayered and complex, so can the starting points for making a change. But the following tips apply no matter what:

Comparing ourselves to others is a recipe for unhappiness

First off, it's important to recognise that each student's course of study is as individual as each student. Everyone comes up against obstacles at different times and in different situations that are more difficult to overcome than others. And everyone is studying under different conditions and coming from different backgrounds.

This is why a central learning process in the course of your studies is to find your own way of overcoming these obstacles and to avoid comparing yourself to other – usually 'better' – students.

It's okay to take the pressure off

Even though the standard period of study (Regelstudienzeit) implies that completing your studies within this set period of time is the rule, you should try not to let this make you feel insecure. It is (only) a guideline.

Review which conditions you need to fulfil (e.g. requirements from the BAföG Agency or your employer if you are doing a cooperative degree programme) and where you have some freedom to set your own pace. Give yourself permission to make a plan that works for you.

If the pressure gets to be too much it also possible, under certain circumstances, to take a semester off or apply for a leave of absence from your studies.

Come to the Student Counselling Office's office hours to get some advice on these options.

Gaining perspective helps: switching courses, dropping out, taking time off or keeping going?

In order to help you decide which of these options is best for you, we want to outline the different options and give you some ideas that could help with your decision. The advising services offered at the university are listed at the end. You should definitely take advantage of them.

1. Switching your degree course or changing universities

If you realise that you chose the wrong degree course – for example, because you don't like the

course content, you constantly feel unmotivated, or the choice was a 'sensible decision' and the course doesn't match your skills, interests and values – changing your degree course may be a good idea.

Find out about other degree courses that suit you better. Where possible, attend lectures in other degree courses to see if these fit more closely with your expectations and interests. You can also contact the student counselling offices at other universities for information and advice.

All for nothing?

The biggest worry for most students who are thinking about not continuing with their current degree course is that it was 'all for nothing'. If you switch degree courses or change universities to study a related subject, it may be possible to receive credit for exams you have already passed. Contact the Student Counselling Office at HAW Hamburg or the other university. They can direct you to the people who can provide detailed information on the recognition of assessments/credits. If you're making a switch where the recognition of assessments or credits is not a possibility, recognise that you have gathered valuable experience beyond just the exams you've passed: you've gotten oriented in the completely new context of the university, you may have moved to a completely new city, and you've met new people.

Make a list of things you've done for the first time in your life since you started your studies. Ask someone from your family or your circle of friends to help expand this list. Treat yourself kindly and try to recognise all that you've achieved and learned.

By the way: even students who receive BAföG (student financial aid) can change their minds. If you change degree courses within the first three semesters, the maximum period for which you can receive support starts again from the beginning.

2. Discontinuing your studies

If you are thinking seriously about discontinuing your studies, it can be helpful to ask yourself the following questions:

- How did I decide on this degree course? Was it my decision, or was it a recommendation or suggestion from someone else (parents, teacher, career advisor)?
- What was my motivation for choosing this degree course? Am I pursuing a particular goal, such as a certain career or area of work? Could I gain more clarity about my professional prospects by doing another internship?
- Do I have a vision for my life after my studies: Where do I want to make a contribution? What do I want to contribute?
- What would it mean if I discontinued my studies? What would be easier? What would be harder? What would I have to give up? What could I give up?
- Do I have ideas for alternatives? Is there something I've 'always wanted to do' but have always pushed aside with rational arguments? Or should I finally take some time to reorient?

These questions can help you become clearer about where you are and what you are drawn to. If you realise that you would like to go in a new direction, it can be helpful to recognise the following: getting reoriented is a process that takes time. Acknowledging this and giving yourself permission to take this time can be an important step.

3. Or keep going after all?

In many cases, the difficulties that have led you to have doubts about your studies – such as financial problems, personal/health issues, challenges organising or settling into your studies, uncertainty about career prospects – can be addressed with the help of support services so that you can continue studying.

These include the [advising services at HAW Hamburg](#) and also at [Studierendenwerk Hamburg](#) – for example, when you are having financial difficulties. It is always a good idea to talk with a professional advisor before making a final decision.

Use the support services offered at the university

Depending on the reasons you identify for your doubts, different options for obtaining support are available at the university or beyond.

The easiest option is to talk with other students about your situation – for example, with your department's student council. The students on the student council are in regular contact with the instructors and professors in the department. This means they have more detailed information on particular subjects and can give you assistance and tips for dealing with specific challenges in your degree course.

Student Counselling Office

If you want to talk to a neutral person about your doubts (possibly for the first time) in order to sort out your thoughts, feel free to make an appointment with the Student Counselling Office. It can also be helpful to organise an advising session if you notice that you're having trouble studying and learning in a structured way, you feel unmotivated or you're always procrastinating. Our psychological and educational counsellors and coaches are obligated to maintain confidentiality, will take time to discuss the issue you're facing, and can work with you to find a path that suits you.

Degree course advising

If you are having doubts or difficulties related to the degree course content or a specific subject, please contact your degree course advisor. They are also the right person to talk to if you have questions about your career prospects.

There are no wrong decisions

A lot of people feel they have failed when they realise that a path they've chosen doesn't actually feel like the right one. They see themselves as having made the wrong decision and often keep going in the same direction, even though they already know inside that it doesn't suit them (any more).

But there are actually no wrong decisions. In the moment the decision was made, it appeared to make sense and to be the right path to take. Plus, it's good when we make decisions in our life that supposedly take us down the wrong path. This is how we learn and grow. As the saying goes:

detours increase our knowledge of the area.

Our doubts give us the chance to broaden our perspective and reorient ourselves. Trust yourself to listen to your inner voice and your gut. Nobody but you knows best what the right path for you is.

The Toolbox

Featuring in this issue: Making decisions – a list of pros and cons

And have you seen...?

- The nationwide website www.studienabbruch-und-dann.de provides information, tools and links (in German) related to getting support when you have doubts about your studies.

What's next

Be sure to read our November issue: Putting an end to procrastination

Newsletter ZSB

The Student Counselling Office team (ZSB) is there to support you during your studies, no matter what's happening in your life.

In our newsletter, 'On course with the ZSB', we want to give you ideas and information that will help you succeed during your studies.

We wish you inspiration and success!

Impressum

Studierendenzentrum der HAW Hamburg
Zentrale Studienberatung
Stiftstrasse 69, 20099 Hamburg

Telefon: +49 40 42875-9110
Telefonische Sprechzeit: Mo+Di 9-10 Uhr, Do 16-17 Uhr
Persönliche Sprechzeit: Mo+Do 11-13 Uhr, Do 14-16 Uhr
E-Mail: studienberatung@haw-hamburg.de

[Datenschutz](#)
[Impressum](#)

[Newsletter abmelden](#)