



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

**Wer Studienqualität will,
muss Gesundheitsqualität fördern!**



- **Anforderungen an Hochschulen und Studierende:**
 - Gretchenfragen sich und anderen stellen
 - Gretchenfragen mit Wort und Tat beantworten

- **Vom Entwicklungsbedarf zur Entwicklungsarbeit**
 - FOKUS
 - HEALTH 49
 - Tätigkeits-Stimmungs-Zeit-Regulation

- **Forderungen: to whom it may concern**



Gretchenfragen sich und anderen stellen und beantworten

- **Woran erkennt man gute gesunde Hochschulen, Studierenden und entsprechendes Personal?**
- **Wie hat sich Ihre Gesundheits- und Arbeitsqualität in den letzten Jahren verändert?**
- **Wie beurteilen Sie Ihre Arbeits- und Gesundheitsqualität?**
- **Was tun Sie persönlich, um selbst vom Reden zum Handeln und zu nachhaltigen Strukturen zu kommen?**
- **Welche Strukturen und Prozesse sichern die Nachhaltigkeit Ihrer Bemühungen?**
- **Sind Ihre aktuellen Projekte an Befindlichkeiten oder am Befund orientiert?**

Drei Qualitätsdimensionen: guter und gesunder Hochschulen

Gesundheitsqualität der Hochschule / Studierender

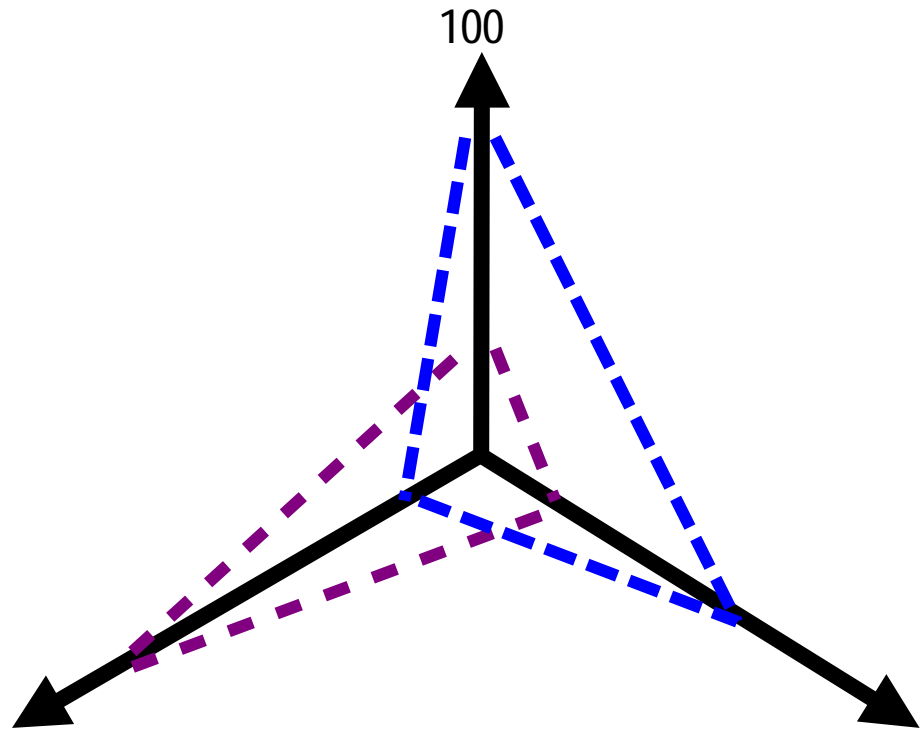
100

100

100

Ergebnis- und Leistungsqualität der Hochschule / Studierender

Qualität der Prozesse + Strukturen der Hochschule / Studierender







Klärung der Ausgangslage: Steigender Beratungsbedarf von Studierenden

**Immer mehr Studierende leiden an Symptomen des Burn-Out-Syndroms
(DSW-Journal, 2/2007)**

Laut der 18. Sozialerhebung des BMBF (2007)

- **haben zwei Drittel der Studenten Informations- und Beratungsbedarf**
- **hat jeder siebte Beratungsbedarf zu depressiven Verstimmungen, Arbeits- und Konzentrationsschwierigkeiten und Prüfungsängsten.**
- **haben von den 1,76 Millionen Studierenden in Deutschland etwa 327.000 eine gesundheitliche Schädigung è **18,58%****
- **etwa 143.000 davon fühlen sich dadurch stark in ihrem Studium beeinträchtigt è **8,3 %****



Gründe für die Änderungsresistenz von Hochschulen und Studierenden

- Wissens- und Erkenntnisdefizite
- Externe Attribution
- Umsetzungsdefizite



Für mich gibt es viel
Wichtigeres.

|
Könnte auch wichtig
sein.

|
Ich sollte / könnte mich
engagieren.

|
Ich bin Akteur!



- **Anforderungen an Hochschulen und Studierende:**
 - Gretchenfragen sich und anderen stellen
 - Gretchenfragen mit Wort und Tat beantworten

- **Vom Entwicklungsbedarf zur Entwicklungsarbeit**
 - **FOKUS**
 - **HEALTH 49**
 - **Tätigkeits-Stimmungs-Zeit-Regulation**

- **Forderungen: to whom it may concern**



Von der Absichtslosigkeit zur effektiven Planung nachhaltiger Maßnahmen

- Instrumente zur Diagnose und Beratung vor Ort

F  **KUS**

Forum für **O**rientierung **K**risenbewältigung
und **U**nterstützung im **S**tudium



Angebot des FOKUS

www.leuphana.de/fokus

- anonyme Beratung über ein webbasiertes Forum
- Information zu verschiedenen regionalen Beratungsangeboten
- Situationsunabhängiges Belastungsscreening
- Plattform für Peer- und Fachberatung

Die Beratung im Forum erfolgt unter anderem durch die Mitarbeiter der bereits bestehenden Beratungsangebote der Leuphana - Universität.

Neben den Beratungsstellen der Universität gehören verschiedene, regionale Beratungsanbieter zu den Kooperationspartnern des Projekts und sind auf der Homepage des FOKUS vernetzt.

Mit Hilfe des Health-49 können die Studierenden eine objektive Belastungseinschätzung und ebenfalls anonym Rückmeldung durch das Beraterteam erhalten

Im Forum haben die Studierenden die Möglichkeit Beiträge von anderen zu lesen, sich aktiv auszutauschen oder von eigenen Erfahrungen mit spezifischen Angeboten oder Strategien zu berichten.

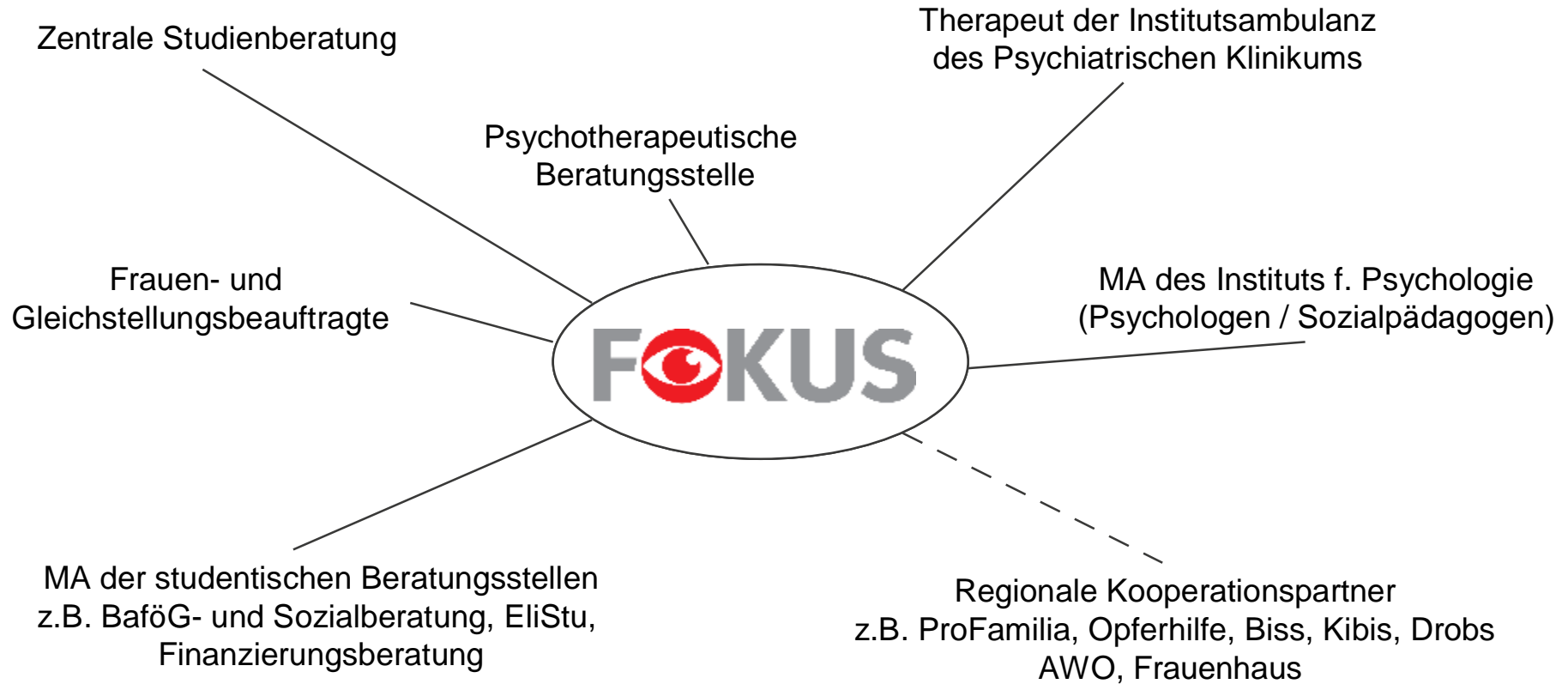


Ziele des FOKUS

- Niedrigschwelliges und anonymes Beratungsangebot
- Gesundheits- und Studienbelastungen bewusst machen
- Frühzeitige Auseinandersetzung mit Belastungen
- Angebot nach Bedarf
- Information über regionale Unterstützungsangebote
- Überbrückung von Wartezeiten auf einen Therapieplatz und schnelle Weiterleitung in Krisen



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG



Home

- ◆ [Wir über uns.](#)
- ◆ [Anlaufstellen.](#)
- ◆ [Forum.](#)
- ◆ [Material.](#)
- ◆ [Kooperationspartner.](#)



Herzlich Willkommen!

FOKUS ist ein Projekt des Instituts für Psychologie der Leuphana Universität Lüneburg.

Der Name **FOKUS** steht für **Forum für Orientierung, Krisenbewältigung und Unterstützung im Studium** und sagt somit schon ein wenig über die Ziele des Projektes aus.

Das Forum bietet euch, den Studierenden, die Möglichkeit, Belastungen, die euch während eures Studiums begegnen oder die euch schon länger begleiten, anonym zu schildern und sich frühzeitig mit diesen auseinander zu setzen.

Unser Anliegen ist es, euch im Rahmen des Projekts in diesem Sinne beratend zur Seite zu stehen!

Weitere Informationen zum Projekt, zum Forum und zu unserem Konzept findet ihr in der linken Navigationsleiste unter [Wir über uns](#)

Uns ist sehr daran gelegen, das Angebot des Projektes mit eurer Hilfe zu optimieren und freuen uns über konstruktive Kritik und Anregungen!

Euer FOKUS-Team

ACHTUNG!

Ein Selbsthilfeprogramm wird erforscht!

Bist du an der Förderung deiner seelischen Gesundheit interessiert und möchtest dir etwas Gutes tun? Dann melde dich bei Dipl. Psychologe Michael Lippold, alle weiteren Infos zum Forschungsprojekt KOGNITIVUM findest du [hier](#)

Home

- ◆ [Wir über uns.](#)
- ◆ [Anlaufstellen.](#)
- ◆ [Forum.](#)
- ◆ [Material.](#)
- ◆ [Kooperationspartner.](#)



Bafög- und Sozialberatung

Franziska Heindl bietet über den ASTA eine Bafög- und Sozialberatung an. Fragen rund ums Bafög und die Sozialgesetzgebung können hier kostenlos gestellt werden. Bei dieser studentischen Beratung könnt ihr unter anderem Hilfestellung bei euren Erst- und Weiterförderungsanträgen oder der Beantragung von Auslandsbafög erhalten und euch über die Verdienst- bzw. Einkommensgrenzen beim Bafög informieren.

Auch kannst du dich an Franziska wenden, wenn du wissen möchtest, was du als Studentin bei den verschiedenen Beschäftigungsverhältnissen mit Steuern und Sozialversicherung beachten musst oder Fragen zur Krankenversicherungspflicht während und nach des Studiums hast.

Solltest du Fragen zu deinem Arbeitsvertrag haben oder wissen wollen, wieviel du als ausländischer Studierender in Deutschland arbeiten darfst, kannst du dich ebenfalls an die Sozial- und Bafög-Beratung wenden.

Zudem umfasst das Angebot der Sozialberatung die Betreuung der Härtefallanträge zur Rückerstattung des Semestertickets. Den Antrag findet ihr auf der ASTA-Homepage unter Materialien bei den Downloads, er muss i.d.R. bis spätestens vier Wochen nach Semesterbeginn bei Franziska eingegangen sein. Als Erstattungsgründe gelten Schwerbehinderung, Elternschaft schwerbehinderter Kinder und soziale oder gesundheitliche Gründe.

Die Sprechstunde ist Donnerstags von 13.45 - 16.30 Uhr.

Zu dieser Zeit kannst du deine Fragen auch per Telefon stellen.

Tel.: 04131/ 677-1511

Email: bafog@asta-lueneburg.de

Homepage: www.asta-lueneburg.de/index.php

Kooperationspartner


- ◆ PBS
- ◆ Institutsambulanz
- ◆ Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte
- ◆ Rechtsberatung
- ◆ [Sozial- und Bafögberatung](#)
- ◆ Finanzierungsberatung
- ◆ ProFamilia
- ◆ AWO
- ◆ Albatros
- ◆ Drobs
- ◆ Kibis
- ◆ Biss
- ◆ Stiftung Opferhilfe
- ◆ Frauenhaus Lüneburg
- ◆ MaDonna
- ◆ EliStu
- ◆ ZSB
- ◆ TABEA e.V.



Das Forum des FOKUS

Forum	Themen	Beiträge	Letzter Beitrag
 Allgemeines Ihr habt Fragen zum Forum oder wißt nicht in welches Forum ihr mit eurem Anliegen schreiben sollt? Dann seid ihr hier richtig! Moderatoren: Berater	1	2	Privat 29.11.2007, 12:40 Merle Hansen →
 Studienbezogenes Hier findet alles Raum, was mit UNI, Prüfungen, Dozenten und deinem Studium generell zu tun hat! Moderatoren: Berater Unterforen: Zweifel an Studienwahl	6	25	Studieren eine gute Id... 19.02.2008, 16:47 Tobias →
 Partnerschaft, Familie und Co. Wie der Name schon sagt.... Moderatoren: Berater	4	34	Zum Anwalt gegangen 28.01.2008, 13:27 Merle Hansen →
 Seelisches Wohl In diesem Forum kannst du zu Themen schreiben, die dich belasten oder dir Sorgen machen und thematisch nicht in die anderen Foren passen Moderatoren: Berater	6	61	Präsentationsängste in... 20.02.2008, 18:55 Bluna →
 Rund ums Referendariat.. ...ein Forum für Referendare und andere "Ehemalige", die ihrem Frust über den Berufsalltag Luft machen wollen! Moderatoren: Berater	0	0	Keine Beiträge
 StudentIn an der Leuphana-Uni - und nun? Ein Forum speziell für die Belange und den Erfahrungsaustausch der "Leuphanten"... Moderatoren: Berater	1	6	War das Studium der ri... 10.01.2008, 15:52 Ilka Buecher →
 Geschlossener Bereich Moderatoren: Berater	1	5	Therapie 14.01.2008, 15:10 Merle Hansen →
 Interner Bereich Dieser Bereich ist nur für die Berater einsehbar und für den Austausch der Berater untereinander gedacht. Moderatoren: Berater Unterforen: Terminabsprachen, Fragen zum Forum, Allgemeines	4	16	Wie wird FOKUS aufgeno... 07.01.2008, 17:07 Rolf Wartenberg →

















 Forum-Index » Seelisches Wohl

Seelisches Wohl

Moderatoren: Berater



Seite 1 von 1 [6 Themen]

Themen		Autor	Antworten	Aufrufe	Letzter Beitrag
 	Präsentationsängste in Studium und Beruf	Bluna	2	121	20.02.2008, 19:55 Bluna →
 	keine freunde [ Gehe zu Seite: 1, 2]	pfandflasche	20	1201	18.01.2008, 17:27 Merle Hansen →
 	Von lebensmüden Gedanken und anderen Unwegbarkeiten [ Gehe zu Seite: 1, 2]	Nachteule	18	1507	11.11.2007, 16:34 Sieland →
 	Krankheit	Emma	4	419	11.11.2007, 16:14 Sieland →
 	⊖ Kontrolle	Bibi	7	634	10.11.2007, 13:35 Sieland →
 	Anforderungen an mich selbst	Tiffie	4	492	19.08.2007, 09:03 Tiffie →



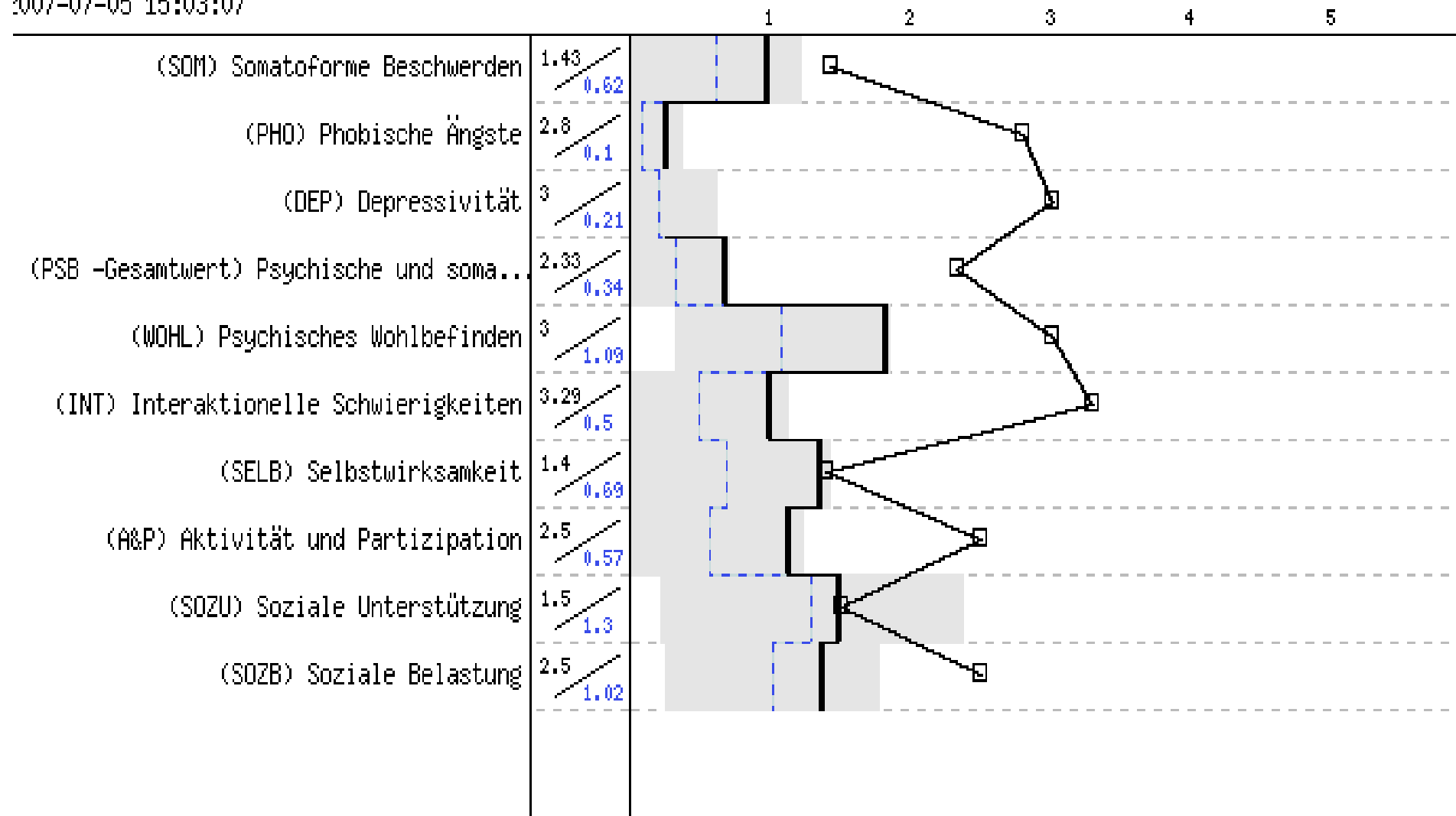
HEALTH-49

- Die "**Hamburger Module**" (**HEALTH**) sind ein Selbstbeurteilungsinstrument, das zur multidimensionalen Erfassung allgemeiner Aspekte psychosozialer Gesundheit entwickelt wurde.
- Der **HEALTH-49** erfasst mit sechs inhaltlich eigenständigen Modulen die folgenden Bereiche:
- **Modul A:** Psychische und somatoforme Beschwerden
Modul B: Psychisches Wohlbefinden
Modul C: Interaktionelle Schwierigkeiten
Modul D: Selbstwirksamkeit
Modul E: Aktivität und Partizipation
Modul F: Soziale Unterstützung/Soziale Belastung
- Die mittlere Bearbeitungsdauer liegt bei 15 Minuten.

(dt.) HEALTH-49 - FB z. psychosozialer Gesundheit ()

0: nicht; 1: wenig; 2: mittel; 3: ziemlich; 4: sehr;

2007-07-05 15:03:07



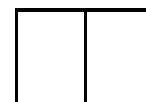
Legende:



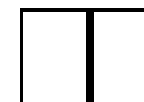
Mittelwert



Standardabweichung



eigener Wert



cut-off



- Ihre Profilwerte werden mit den Werten einer Durchschnittsbevölkerung verglichen.
- Wenn Ihre Werte rechts außerhalb des markierten Bereiches liegen, gibt es in der Eichstichprobe nur noch 16 Prozent oder weniger, die höhere Werte als Sie haben.
- Solche Werte sollten Sie mit einem kritischen Freund auf Nachvollziehbarkeit prüfen und gegebenenfalls eine Anfrage im FOKUS-FORUM starten.



Für Studierende anderer Hochschulen

**[http://www.emoforsch.info/emoforsch/
app/guest.php?PID=32](http://www.emoforsch.info/emoforsch/app/guest.php?PID=32)**

Für Dozenten anderer Universitäten

**[http://www.emoforsch.info/emoforsch/
app/guest.php?PID=34](http://www.emoforsch.info/emoforsch/app/guest.php?PID=34)**



Das Tagebuch zur Zeit-Tätigkeits-Stimmungs-Regulation

www.zeittagebuch.de

**Verbesserung der Arbeits- und Gesundheitsqualität
durch Tätigkeits-Stimmungsanalysen**



Zwei Phasen: Diagnose und Intervention für Studierende und Lehrende

- **Diagnose eine Woche Vollerhebung**
- **Danach Vergleichsdaten und Bewertungsimpulse**

- **Entwicklungsberatung im angeschlossenen Forum**
- **Zugang zu Entwicklungsimpulsen**

Dateneingabe: Donnerstag, 13.09.2007

Tätigkeit	Zeiten/Bewertungen															
	00:00 - 06:00		06:00 - 08:00		08:00 - 10:00		10:00 - 12:00		12:00 - 14:00		14:00 - 16:00		16:00 - 18:00		18:00 - 20:00	
Berufliche Tätigkeiten in Bezug auf...																
Vor- und Nachbereitung Unterricht		0	15	3		0		0		0		0		0		0
Unterricht		0		0	90	3		0					0		0	
Konferenz / Dienstbesprechung		0		0	30	5						4	30	3		
Personal		0		0		0							0		0	
Eltern		0		0		0							0		0	
Schüler (außer Unterricht)		0		0		0	10	5		0			0		0	
Schulaufsicht		0		0		0	20	5	10	5			0		0	
Schulträger		0		0		0		0	20	3			0		0	
Stundenplanorganisation		0		0		0		0		0			0		0	
Schulinterne Arbeitsabläufe		0		0		0	30	3		0			0		0	
Außerschulische Kooperation		0		0		0	10	3		0			0		0	
Schulentwicklung		0		0		0		0		0			0		0	
Persönliche Weiterbildung		0		0		0		0		0			0		0	
Ganztagsbetrieb		0		0		0	30	3		0			0		0	
Post und Email		0		0		0	20	4	20	4			0		0	
Erholungspausen in der Schule		0		0		0		0		0			0		0	
Sonstiges		0		0		0		0		0			0		0	
Allgemeine Tätigkeiten																
Haushalt		0	30	4		0		0		0			0		0	
Körperpflege, Essen, Arzt		0	60	4		0		0		0			0		0	

Stimmung normal = 3

The background of the slide features a highly detailed, ornate metal frame, likely made of brass or bronze, which is part of a scale of justice. The frame is intricately carved with scrollwork and floral patterns. At the top, there is a central crest or emblem. The frame is set against a light gray background. The scale itself is positioned on a white surface, and the overall composition is symmetrical and formal.

Tätigkeitsanalyse:

- „Zeitfresser“ Welche Tätigkeiten verschlingen unangemessen viel Zeit ?
- Wie beurteilen Sie Ihre Balance zwischen beruflicher und privater Zeit

Stimmungsanalyse:

- Wie viel Zeit verbringen Sie in guter – mittlerer bzw. schlechter Stimmung
- Welche Tätigkeiten erledigen Sie in guter bzw. schlechter Stimmung
- Wie ist Ihr Stimmungsverlauf über den Tag

Vergleichsdaten von Ihren Bezugsgruppen

- Aller Studierende aller Studiengänge
- mit Studierenden aus Ihrem Studiengang – Ihrem Semester – Ihrem Geschlecht – Ihrer Lebenslage



Rückmeldungen/Zeitdaten

12. Nun können Sie auf der Startseite **Rückmeldungen** anklicken. Anschließend haben Sie die Wahl zwischen Rückmeldungen zu Ihren eigenen **Zeitdaten**, Ihren **Stimmungen** oder im **Vergleich mit anderen**.

Rückmeldungen für schule Zeitdaten			
Erhebungszeitpunkt:	1 2		
Berufliche Tätigkeiten in Bezug auf...	Gesamtzeit (h)	Ø-Zeit (h)/ Tag	Ø-Stimmung
Vor- und Nachbereitung Unterricht	6.50	0.93	3.31
Unterricht	6.25	0.89	2.08
Konferenz / Dienstbesprechung	8.00	1.14	3.00
Personal	4.50	0.64	2.00
Eltern	4.00	0.57	2.50
Schüler (außer Unterricht)	5.50	0.79	1.45
Schulaufsicht	1.25	0.18	2.80
Schulträger	3.00	0.43	3.67
Stundenplanorganisation	7.00	1.00	1.71
Schulinterne Arbeitsabläufe	2.50	0.36	2.00
Außerschulische Kooperation	6.50	0.93	2.38
Schulentwicklung	3.00	0.43	3.33
Persönliche Weiterbildung	2.00	0.29	1.00
Ganztagsbetrieb	0.50	0.07	2.00
Post und Email	4.50	0.64	2.78
Erholungspausen in der Schule	3.50	0.50	1.86
Sonstiges			
Nebenberufliche Tätigkeiten	Gesamtzeit (h)	Ø-Zeit (h)/ Tag	Ø-Stimmung
Freiwilliges Engagement, Ehrenamt...			
Sonstiges (bitte angeben)			
Allgemeine Tätigkeiten	Gesamtzeit (h)	Ø-Zeit (h)/ Tag	Ø-Stimmung
Alle Wegzeiten	4.50	0.64	2.22
Haushalt und private Organisation	7.00	1.00	1.86
Körperpflege - Essen - Arzt	8.50	1.21	1.82
Reine Erholung	4.00	0.57	1.50
Zeit mit dem Partner	8.00	1.14	1.75
Zeit mit der Familie	14.50	2.07	1.28
Zeit mit Freunden			
Sport	2.00	0.29	1.00
Sonstige Freizeit	1.00	0.14	1.00
Schlaf	50.00	7.14	2.13
Sonstiges			
Summe	168	24	2.10

Vielzahl unterschiedlicher Tätigkeiten

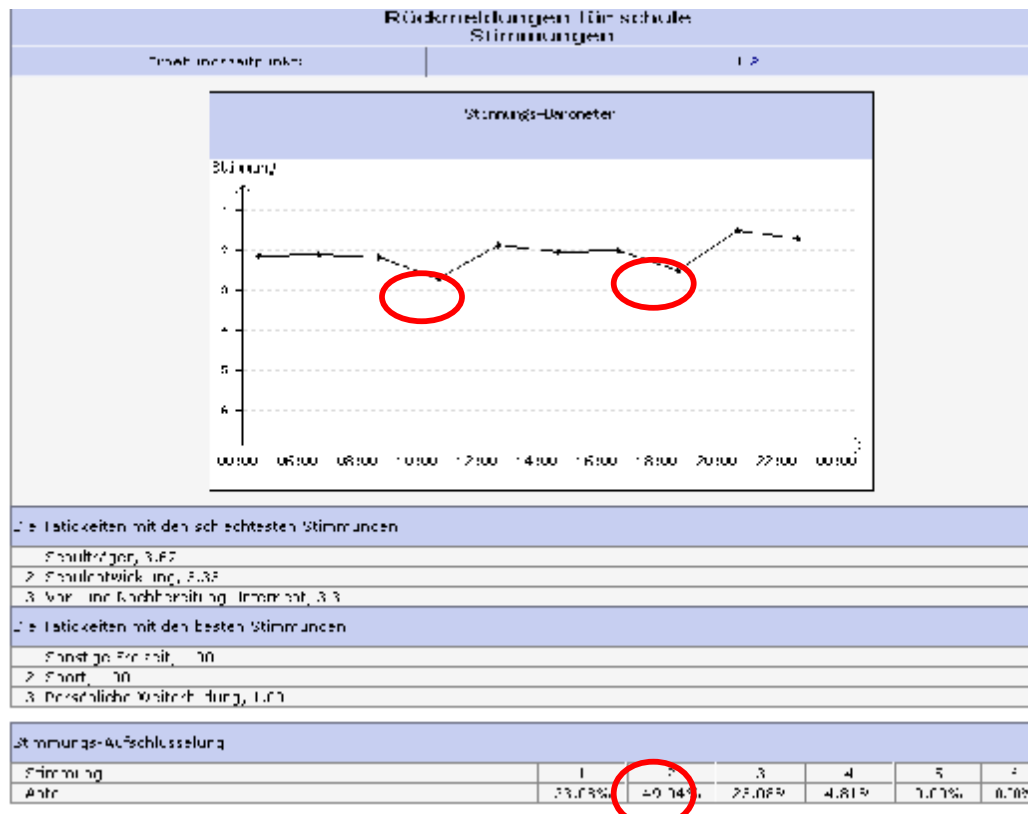
Schlechteste Stimmung: **Schulträger**

Beste Stimmungen bei **Sport** und **Sonstige Freizeit**, doch kaum Zeit für diese Tätigkeiten verwendet



Rückmeldungen/Stimmungen

13. Unter **Stimmungen** zeigt das Barometer den Verlauf Ihrer Stimmungen auf einen Blick.



← Stimmungen liegen im oberen Bereich

← Stimmungseinbrüche: kurz vor der Mittagszeit und gegen 19:00 Uhr

← 50 % der Stimmungen liegen im 2er Bereich

Stanine-Skala											
Vergleich mit 80 Personen											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	eig. Werte	Stichprobe
Lesen / Arbeiten alleine										3.29	1.61
Lesen / Arbeiten mit anderen										0.4	0.32
Vorlesung, Seminar...										0.86	1.79
Organisation										0.62	0.52
Praktikum										0	0.02
Erholungspausen										0.04	0.28
Sonstiges										0.04	0.07
Haushalt und private Organisation										0.68	0.86
Körperpflege - Essen - Arzt										2.37	1.75
Reine Erholung										0.14	1.24
Zeit mit der Familie										0.14	0.75
Sport										0.11	0.25
Sonstige Freizeit										1.32	0.61
Schlaf										8.75	8.29
Sonstiges										0	0.31
Job als reiner Gelderwerb										0	0.71
Zukunftsbezogene Jobs										0.13	0.25

Studierende

Die Stichprobe arbeitet durchschnittlich 11,27 Stunden/Woche alleine für das Studium.
„Sekundenzeiger“ 23,03 Stunden!



Die Stichprobe arbeitet durchschnittlich 4,97 Stunden/Woche für den reinen Gelderwerb und 1,75 Stunden/Woche für zukunftsbezogenen Jobs.



Stanine-Skala

Vergleich mit 80 Personen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	eig. Werte	Stichprobe
Lesen / Arbeiten alleine									○	7.33	1.61
Lesen / Arbeiten mit anderen			○							0	0.32
Vorlesung, Seminar...		○								0.43	1.79
Organisation				○						0.14	0.52
Praktikum					○					0	0.02
Erholungspausen								○		0.69	0.28
Sonstiges				○						0	0.07
Haushalt und private Organisation								○		1.08	0.86
Körperpflege - Essen - Arzt			○							1.33	1.75
Reine Erholung				○						0.9	1.24
Zeit mit der Familie				○						0.25	0.75
Sport				○						0.14	0.25
Sonstige Freizeit					○					0.71	0.61
Schlaf			○							7.18	8.29
Sonstiges				○						0.07	0.31
Job als reiner Gelderwerb									○	1.46	0.71
Zukunftsbezogene Jobs				○						0	0.25
Freiwilliges Engagement, Ehrenamt...				○						0	0.14
Sonstiges				○						0	0.05
Alle Wegzeiten			○							0.73	1.45
Zeit mit dem Partner									○	1.54	0.89
Zeit mit Freunden		○								0	1.82



Rückmeldungen/ Vergleich mit anderen

16. Um zur Ausgangsstichprobe zurückzugelangen, setzen Sie ein Häkchen bei „Alle Filter deaktivieren“ und klicken Sie erneut auf „filtern“.

Stichprobe filtern nach...	
Erhebungszeitpunkt	1
In welchem Bundesland sind Sie tätig?	Nordrhein-Westfalen
Geschlecht	<input checked="" type="radio"/> weiblich <input type="radio"/> männlich
Alter	31-40
Seit wie vielen Jahren sind Sie bereits im Schuldienst?	bis zu 20
... davon als Schulleitung?	bis zu 3
Wie ist die Schulzeit an ihrer Schule geregelt?	offene Ganztagschule
Wie viele Schüler sind an ihrer Schule?	<input type="radio"/> bis 100 <input type="radio"/> 101 bis 300 <input checked="" type="radio"/> 301 bis 600 <input type="radio"/> 601 bis 900 <input type="radio"/> mehr
Alle Filter deaktivieren	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="button" value="filtern"/>	



Tätigkeit	gesamt pro Woche N=80	Gesamtstichprobe N = 80	Erstsemester N = 26	männlich N = 15	weiblich N = 65
Auf das Studium bezogene Tätigkeiten	32,27	4,61	5,22	4,5	4,72
Lesen / Arbeiten alleine	11,27	1,61	1,79	1,52	1,66
Lesen / Arbeiten mit anderen	2,24	0,32	0,35	0,21	0,36
Vorlesung, Seminar...	12,53	1,79	2,02	1,86	1,81
Organisation	3,64	0,52	0,62	0,42	0,55
Praktikum	0,14	0,02	0	0,02	0,02
Erholungspausen	1,96	0,28	0,34	0,4	0,25
Sonstiges	0,49	0,07	0,1	0,07	0,07
Nebentätigkeiten	8,05	1,15	1	1,54	1,06
Job als reiner Gelderwerb	4,97	0,71	0,71	1,04	0,63
Zukunftsbezogene Jobs	1,75	0,25	0,17	0,3	0,24
Freiwilliges Engagement, Ehrenamt...	0,98	0,14	0,07	0,17	0,13
Sonstiges	0,35	0,05	0,05	0,03	0,06

Tätigkeit	gesamt pro Woche	Gesamtstichprobe	Erstsemester	männlich	weiblich
	N=80	N = 80	N = 26	N = 15	N = 65
Allgemeine Tätigkeiten	127,54	18,22	18,7	19,55	18,21
Alle Wegzeiten	10,15	1,45	1,44	1,35	1,49
Haushalt und private Organisation	6,02	0,86	0,87	0,66	0,91
Körperpflege - Essen - Arzt	12,25	1,75	1,65	1,61	1,8
Reine Erholung	8,68	1,24	1,1	1,91	1,11
Zeit mit dem Partner	6,23	0,89	0,77	0,91	0,88
Zeit mit der Familie	5,25	0,75	0,86	0,8	0,76
Zeit mit Freunden	12,74	1,82	1,75	1,79	1,85
Sport	1,75	0,25	0,13	0,32	0,24
Sonstige Freizeit	4,27	0,61	0,76	0,64	0,63
Schlaf	58,03	8,29	8,84	9,31	8,21
Sonstiges	2,17	0,31	0,53	0,25	0,33



- **Anforderungen an Hochschulen und Studierende:**
 - Gretchenfragen sich und anderen stellen
 - Gretchenfragen mit Wort und Tat beantworten

- **Vom Entwicklungsbedarf zur Entwicklungsarbeit**
 - FOKUS
 - HEALTH 49
 - Tätigkeits-Stimmungs-Zeit-Regulation

- **Forderungen: To whom it may concern**



Nachhaltige Strukturen und Prozesse fördern

- Selbsterkundung für Studienwahlentscheidung è www.cct-germany.de
- Virtuelles sharing von Studien- und Berufsproblemen è www.lehrerforum.de
- Jährlicher Bericht über die Lage der Gesundheits- und Leistungsqualität sowie Fördermaßnahmen
- Hochschuldidaktik: kooperatives Lernen – Vernetzung aktivieren è studienadäquate Leistungskontrollen è www.kess-gruppen.de
- Hochschule als Lebensraum: Rückzugsräume, Catering außerhalb der Essenszeiten, Lärmprävention, Bewegung...
- Partizipationsstrukturen schaffen: Hochschulen sind aufgerufen, Studierende massiv zu beteiligen bei der Gestaltung der Hochschule
- Verbesserung der organisatorischen Rahmenbedingungen des Studiums wie Kinderbetreuung

www.cct-germany.de

Self Assessment für den Lehrerberuf

CCT unterstützt Sie bei Ihrer Entscheidung, sich für ein Studium der Lehrerbildung an der Leuphana Universität Lüneburg zu bewerben.



>> für Studieninteressierte

Auf der CCT-Seite für Schülerinnen und Schüler, die Interesse am Lehrerberuf haben, können Sie...

- } **Informationstexte** über das Lehramtsstudium und den Lehrerberuf lesen,
- } einzelne **Selbsterkundungs-Verfahren** anwenden, um Ihre persönlichen Voraussetzungen für das Lehramtsstudium und den Lehrerberuf zu klären,
- } eine gezielte Auswahl solcher Verfahren im Rahmen einer Geführten Tour absolvieren,
- } **Reportagen** aus dem Leben von Lehramtsstudierenden und Lehrer/innen lesen,
- } und die **Links** benutzen, um zu den Websites von Lehrerbildungseinrichtungen, Schulbehörden, Beratungsstellen usw. zu gelangen.



Das Self Assessment CCT steht Ihnen jederzeit und kostenfrei zur Verfügung.

CCT-Deutschland-Koordinatorin: Birgit Nieskens
Leuphana Universität Lüneburg, Institut für Psychologie
Kontakt: nieskens@uni.leuphana.de



>> für Studierende

... die sich auf das Lehramtsstudium vorbereiten und ihre weitere berufliche Zukunft planen möchten.



>> für Berufseinsteiger/innen

... die Unterstützung und Informationen zur beruflichen Orientierung suchen.



>> für Lehrer/innen

... die eine Dienststelle suchen oder berufliche Veränderungen anstreben.

>> für Berater/innen

... die Studieninteressierte, Studierende und Lehrer/innen bei Laufbahnentscheidungen unterstützen möchten.



Beratungsbedarf - Hochschulscreening

- **Klärung von Entwicklungsbedarf und -Möglichkeiten pro Person und Hochschule**
- **Förderung von Beratungsbereitschaft: niedrigschwellige Angebote**
- **massiver Ausbau der Beratung (z.B. psychosoziale Beratung) speziell mehr Angebote an den FHs,**
- **Studentenwerke und Politik → Ressourcen zeitnah zur Verfügung stellen (z.B. die Bafög-Bescheide nicht erst nach einem halben Jahr zustellen)**



■ **Hilfen zu Studienbeginn:**

- Training in Basiskompetenzen: Zeitmanagement, wissenschaftliches Arbeiten, kooperatives Lernen

- Selbstdiagnosen: Potenzialanalysen, Belastungsanalysen, Entwicklungsdiagnosen

■ **Kooperatives Lernen – Aufbau sozialer Netze**

- **Selbst- und Mitverantwortung stärken**

- **Systemisches Problemverständnis stärken**



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

sieland@leuphana.de

Zeittagebuch

Tätigkeit	Zeiten/Bewertungen									
	00:00 - 06:00	06:00 - 08:00	08:00 - 10:00	10:00 - 12:00	12:00 - 14:00	14:00 - 16:00	16:00 - 18:00	18:00 - 20:00	20:00 - 22:00	22:00 - 00:00
Projektarbeit	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Besprechungen/ Teamsitzungen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lehre (inkl. Vorbereitung, Emails etc.)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fachliteratur lesen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Arbeit für Veröffentlichungen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Auswärtige Veranstaltungen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Organisation	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Post und Email	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Erholungspausen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Persönliche Weiterbildung	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sonstiges	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	00:00 - 06:00	06:00 - 08:00	08:00 - 10:00	10:00 - 12:00	12:00 - 14:00	14:00 - 16:00	16:00 - 18:00	18:00 - 20:00	20:00 - 22:00	22:00 - 00:00
Alle Wegzeiten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Haushalt und private Organisation	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Körperpflege - Essen - Arzt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Reine Erholung	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zeit mit dem Partner	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zeit mit der Familie	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zeit mit Freunden	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sport	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sonstige Freizeit	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Schlaf	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sonstiges	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zusätzliche Fragen zum heutigen Tag

Welche Tätigkeiten haben heute unnötigerweise Ihre Zeit gefressen?

Tätigkeit 1:

Tätigkeit 2: