



# REFLEXIONSFRAGEN

zum Thema Studienzweifel und -ausstieg



## Unsicher im Studium? Finde es heraus!

Manchmal spürt man Unsicherheiten im Studium, ohne sie als Studienzweifel zu erkennen. Belastungen wie finanzielle Sorgen, Zeitdruck, familiäre Verpflichtungen, fehlende Kontakte oder Lernschwierigkeiten können das Studium erschweren und Zweifel auslösen.

Unsere Selbstreflexionsfragen helfen dir, deine Situation einzuschätzen und Klarheit zu gewinnen. Wenn du in einer Rubrik viele Kreuze machen musstest, könnte viel dafürsprechen, dass hier eine Herausforderung im Studium liegen könnte.

Für weitere Unterstützungsmöglichkeiten und Rückfragen zum Umgang mit den Reflexionsfragen buche gerne ein persönliches Beratungsgespräch. Mit Next Career bieten wir dir Unterstützung, wenn du deinen Studienweg hinterfragst und Hilfe bei der Entwicklung von Alternativen benötigst.

### **Starte jetzt deine Selbstreflexion**

Tipp: Schau dir deine Antworten später noch einmal an – sie können ein guter Ausgangspunkt für Gespräche mit der Studienberatung oder anderen Anlaufstellen sein.

---

**Die auszugsweise Verwendung des Reflexionsfragebogens erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Autors.**

Quelle: Piolot, Peter, DON'T PANIC! Studienabbruch als Chance, 2. Auflage, Konstanz 2016, UVK Verlagsgesellschaft mbH

## Reflexionsfragen zur Selbstorganisation

- Ich habe Schwierigkeiten, den Überblick über den Lernstoff zu behalten und weiß nicht, wo ich anfangen soll.
- Ich habe das Gefühl, dass ich trotz viel Lernen den Stoff nicht behalte.
- Je näher die Klausur rückt, desto deutlicher wird mir, wie viel ich noch nicht gelernt habe.
- Immer wenn ich mit dem Lernen beginnen möchte, lenken mich andere Aufgaben ab (z. B. einkaufen, aufräumen).
- Ich habe oft das Gefühl, dass meine Zeit nicht ausreicht.
- Ich weiß nicht, wie ich meine Handouts und Mitschriften sinnvoll strukturieren soll.
- Im Studium fehlt mir die Struktur, die ich aus der Schule gewohnt war.
- Selbst einfache Entscheidungen rund um mein Studium fallen mir schwer.
- Ich habe die Einführungsveranstaltungen zu Beginn des Studiums verpasst.
- Mein Stundenplan ist noch nicht vollständig zusammengestellt.
- Ich kenne den Namen meiner Studiengangskoordinatorin/meines Studiengangskoordinators nicht und weiß nicht, wie ich sie/ihn erreichen kann.
- Mir war nicht bewusst, dass es eine Studienfachberatung gibt.

## Reflexionsfragen zum Interesse und der intrinsischen Motivation

- Ich denke oft darüber nach, ob ich im richtigen Studiengang bin.
- Ich möchte es mal erleben, beim Lernen nicht alle fünf Minuten auf die Uhr zu schauen.
- Ich frage mich oft, warum ich dies und jenes eigentlich lernen muss
- Wenn ich morgens in den Spiegel schaue, habe ich zurzeit nicht das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.
- Ich hätte lieber XY studiert, aber es war aufgrund anderer Umstände (z.B. Notendurchschnitt) nicht möglich.
- Den Studiengang hatte ich mir ganz anders vorgestellt.
- Ich muss mich doch sehr zum Lernen zwingen.
- Meine Eltern/Familie haben mich bei der Studienwahl ziemlich beeinflusst.
- Am liebsten hätte ich XY studiert, aber da sind die Berufsaussichten so schlecht.
- Von den Modulen, die ich bisher absolviert habe, fand ich die wenigsten interessant.
- Wenn mich etwas wirklich interessiert, strenge ich mich auch richtig an.
- Meinen Studiengang habe ich nur gewählt, weil es gute Jobaussichten gibt.

## Reflexionsfragen zu beruflichen Perspektiven

- Ich habe keine Ahnung, ob ich das, was ich hier lerne, im Beruf später gebrauchen kann.
- Ich kann mir nicht vorstellen nicht, in welcher Position ich in fünf oder zehn Jahren arbeiten werde.
- Wenn ich mir vorstelle, mein Leben lang im Labor zu stehen (vor einer Klasse zu stehen, im Büro am PC zu sitzen...) denke ich: „das möchte ich nicht“.
- Nach dem Abitur konnte ich mich lange nicht für ein Fach entscheiden, aber etwas muss man ja machen.
- Einen klaren Berufsbezug hat mein Studium für mich nicht.
- Mein Studiengang führt zu einem bestimmten Beruf, aber ich bin mir nicht sicher, ob der mir gefällt.
- Das Studium ist für mich nicht die Hauptsache, meine Nebenjobs sind interessanter.
- Man kann doch im Leben so viel machen – wie soll ich mich da jetzt schon festlegen?
- Nach dem Bachelor mache ich erst einmal den Master, dann schauen wir weiter.
- Bei einer Beratungsstelle war ich schon, aber die konnten mir auch nicht weiterhelfen.
- Manchmal mache ich mir schon Sorgen um die Zukunft.
- Ich hatte mich nach den beruflichen Möglichkeiten meines Studiengangs erkundigt, aber so richtig erklären konnte mir das keiner.

## Reflexionsfragen zum Zugehörigkeitsgefühl

- Ich bin eigentlich immer froh, wenn ich abends aus der Hochschule raus bin.
- Die Hochschule ist mir zu anonym.
- Ich habe Probleme damit, die Dozenten: innen anzusprechen.
- An meiner Hochschule muss man selber sehen, wie man zurechtkommt.
- Die Dozent:innen haben keine Zeit für uns.
- Ich arbeite selten mit anderen Kommiliton:innen in einer Lerngruppe zusammen.
- Mit der Fachschaft/AStA und ähnlichen studentischen Organisationen habe ich eigentlich nichts zu tun.
- Die anderen haben in ihrer Freizeit mehr Spaß als ich.
- Einen richtigen Anschluss habe ich nicht gefunden.
- Ich habe mehr Kontakt zu Freunden von früher als zu Kommiliton:innen.

## Reflexionsfragen zu studienexterner Belastung

- Meine Studienförderung (BAföG, Eltern etc.) reicht nicht, ich muss nebenher jobben.
- Mein Nebenjob kostet mich mehr als 10 Stunden pro Woche.
- Mein Nebenjob kollidiert mit den Vorlesungszeiten.
- In meiner Wohnung (Zimmer) kann ich nicht ungestört arbeiten.
- Der Weg zur Hochschule nimmt viel Zeit in Anspruch.
- Ich fahre mit dem Auto und stehe täglich im Stau.
- Ich bin gesundheitlich eingeschränkt.
- Mein Engagement im Verein/ in anderen Institutionen ist mir schon wichtig, auch wenn das viel Zeit kostet.
- Häufig muss ich mich abends oder am Wochenende um Familienangehörige kümmern
- Mein Engagement in der Fachschaft oder beim AStA ist mir so wichtig, dass ich schonmal eine Lehrveranstaltung ausfallen lasse.
- Neben dem Studium muss ich ein Kind versorgen.
- Ohne meine Mitarbeit zu Hause würde es nicht gut laufen.

## Welche Hinweise können mir die Reflexionsfragen geben?

- ▶ Wenn du in einer Rubrik viele Kreuze machen musstest, spricht viel dafür, dass hier die „Schwachstelle“ des Studiums liegen **könnte, aber nicht muss**.
- ▶ Es handelt sich selten um eine einfache Ursache (kein Interesse) mit genau einer Wirkung (schlechte Leistungen).
- ▶ Einzelne und vorübergehende Belastungen (Nebenjob, nicht bestandene Klausur, langweilige Pflichtmodule...) schließen ein erfolgreiches Studium nicht aus. Treffen mehrere Faktoren dauerhaft aufeinander, können die Herausforderungen das Studium derart erschweren, dass die Zweifel immer größer werden.
- ▶ Für die Orientierung ist es hilfreich, die Schwachstelle genauer zu betrachten. Dann kann man überlegen, welche Ressource oder Fähigkeit es bedarf um die Schwachstelle zu kompensieren. Und ob man willens und bereit ist, diesen Aufwand zu betreiben.
- ▶ Bei dieser Betrachtung wird deutlicher, unter welchen Voraussetzungen ein Weitermachen oder ein Fachwechsel/Abbruch sinnvoll ist. Du kannst dann entscheiden, ob du bereit bist, den Aufwand zu investieren.

## Was kann beim Entscheidungsprozess helfen?

- ▶ **Zeit** – es ist völlig normal und auch wichtig, erst einmal in verschiedene Richtungen zu denken. Nimm dir ausreichend Zeit, aber setze dir auch ein Zeitlimit, bis wann du die Entscheidung getroffen haben möchtest.
- ▶ **Faktenwissen** – informiere dich ausreichend, z.B. über eigene Recherche, Fach- und Beratungsstellen, Zentrale Studienberatung, Agentur für Arbeit... Bedenke aber auch, dass du nicht alles im Vorfeld wissen kannst.
- ▶ **Reden hilft** – die Wahrnehmung vertrauter Menschen oder professioneller Ansprechpersonen kann interessante Perspektiven eröffnen.
- ▶ **Interessen, Fähigkeiten und Antreiber kennen** – Wofür brennst du? Was kannst du gut? Was brauchst du, um auch Durststrecken durchhalten zu können?
- ▶ **Individuelle Entscheidungskriterien** – Wann und wie hast du zuletzt eine gute Entscheidung getroffen? Anhand welcher Kriterien hast du diese Entscheidung getroffen?
- ▶ **Entscheidungstechniken** – Oft helfen auch Visualisierungen und/ oder Zusammenfassungen. Es gibt eine Vielzahl an Entscheidungstechniken, die hilfreich sein können.

Folgende Anlaufstellen können dir – je nachdem, welche Themen du im Anschluss an deine Reflexion vertiefen möchtest – weitere Impulse geben und stehen dir mit ihrem Beratungsangebot zur Verfügung.

<b>Studienorganisation und Lernen</b>	Zentrale Studienberatung (ZSB) Lernzentrum der HRW Zentrum für Kompetenzentwicklung der HRW Fachstudienberatung Fachschaften Studierendenservice Studien- und Prüfungsamt
<b>Interesse und Motivation</b>	Team Next Career der ZSB
<b>Berufliche Perspektiven</b>	Career Service der ZSB Fachstudienberatung International Office Agentur für Arbeit IHK
<b>Finanzielles</b>	Studierendenwerk Essen-Duisburg AStA Stipendienberatung
<b>Persönliche Belastung und Krisen</b>	ZSB Psychologische Beratung der ZSB Familienbüro
<b>Gesundheitliche Beeinträchtigungen</b>	Studieren mit Beeinträchtigung ZSB

Ausführliche Beratung und Information findest Du hier:

<https://www.hochschule-ruhr-west.de/studium/im-studium/next-career>