

Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Brill | Schöningh – Fink · Paderborn

Brill | Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen – Böhlau · Wien · Köln

Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto

facultas · Wien

Haupt Verlag · Bern

Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn

Mohr Siebeck · Tübingen

Narr Francke Attempto Verlag – expert verlag · Tübingen

Psychiatrie Verlag · Köln

Ernst Reinhardt Verlag · München

transcript Verlag · Bielefeld

Verlag Eugen Ulmer · Stuttgart

UVK Verlag · München

Waxmann · Münster · New York

wbv Publikation · Bielefeld

Wochenschau Verlag · Frankfurt am Main

Erika Haas

Krisensicher durch das Studium

Souverän in allen Studienphasen. Ein Ratgeber

Verlag Barbara Budrich

Opladen & Toronto 2025

Die Autorin:

Dr. phil. Erika Maria Haas, Wissenschafts- und Karriereberaterin, Coach, Trainerin,
Buch- und Filmautorin, national und international

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

Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier, CO₂-kompensierte Produktion.
Mehr Informationen unter <https://budrich.de/nachhaltigkeit/>. Printed in Europe.

Alle Rechte vorbehalten.

© 2025 Verlag Barbara Budrich GmbH, Opladen & Toronto
Stauffenbergstr. 7 | D-51379 Leverkusen | info@budrich.de | www.budrich.de

utb-Bandnr.	5783
utb-ISBN	978-3-8252-5783-5
utb-e-ISBN	978-3-8385-5783-0 (PDF)
DOI	10.36198/9783838557830

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede
Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne
Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Online-Angebote oder elektronische Ausgaben sind erhältlich unter
<https://www.utb.de/>.

Druck: Elanders Waiblingen GmbH, Waiblingen
Satz: Linda Kutzki, Berlin – www.textsalz.de
Umschlaggestaltung: siegel konzeption | gestaltung
Titelbildnachweis: Ahmed für Unsplash +

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Studium und Krise	7
1.1 Warum das Studium scheitern kann	7
1.1.1 Ergebnisse aus der Forschung, die weiterhelfen können.....	9
1.1.2 Individuelles und Strukturelles zum Scheitern des Studiums.....	11
1.1.3 Welche Probleme könnten auftreten und wie können Sie damit umgehen?.....	18
1.1.4 Ratschläge zur grundsätzlichen Krisenintervention.....	19
1.2 Gut vorbereitet ist der halbe Erfolg. Hier erste Tipps:.....	20
1.2.1 Worauf sollte ich bereits als Schülerin oder Schüler achten?.....	21
1.2.2 Was sollten Studienanfänger und Studienanfängerinnen bedenken?.....	22
1.2.3 Ich bin bereits im Studium und habe Probleme. Was tun?.....	24
1.3 Beispiele aus der Beratungspraxis und Ratschläge.....	26
1.4 Zusammenfassende Empfehlungen zu Studium und Krise.....	36
Kapitel 2: Vorbereitung auf das Studium	38
2.1 Schulische Grundlagen für den Studienerfolg.....	38
2.2 Überprüfung der Studierfähigkeit.....	39
2.3 Welche Probleme können auftauchen und wie sollten Sie damit umgehen?.....	46
2.4 Beispiele aus der Beratungspraxis und Ratschläge.....	47
2.5 Individuelles und Strukturelles zum Studienerfolg.....	50
2.6 Welche Probleme können auftreten und wie können Sie damit umgehen?.....	52
2.7 Beispiele aus der Beratungspraxis.....	53
2.8 Zusammenfassende Empfehlungen zur Vorbereitung auf das Studium.....	56
Kapitel 3: Die Studienentscheidungsphase	57
3.1 Die Qual der Wahl.....	57
3.1.1 Schwierige Entscheidungsfindungsprozesse.....	58
3.2 Welche Probleme können auftreten und wie kann ich damit umgehen?.....	62
3.2.1 Wo finde ich Hilfestellungen? Wer kann mich unterstützen?.....	63
3.3 Beispiele aus der Beratungserfahrung und Ratschläge.....	64
3.4 Zusammenfassende Empfehlungen zur Studienentscheidungsphase.....	66

Kapitel 4: Die Studieneingangsphase – Studierfähigkeit als zentrale Voraussetzungen für einen guten Einstieg	68
4.1 Wissensgrundlage.....	68
4.2 Persönliche Grundlagen.....	69
4.3 Die ersten Semester sind entscheidend.....	73
4.3.1 Über den Umgang mit Faktoren, die Sie nur begrenzt beeinflussen können.....	75
4.4 Beispiele aus der Beratungspraxis und Ratschläge.....	80
4.4.1 Über den Umgang mit Faktoren, die Sie selbst beeinflussen können.....	82
4.5 Beispiele aus der Beratungspraxis und Ratschläge.....	85
4.6 Zusammenfassende Empfehlungen zur Studieneingangsphase.....	87
Kapitel 5: Weitere Studienverlaufphase	88
5.1 Phase der Optimierung und Etablierung.....	88
5.1.1 Überdenken der Studienplanung.....	89
5.1.2 Werden Sie aktiv.....	91
5.1.3 Lern- und Arbeitsstrukturen überprüfen.....	91
5.2 Auslandssemester.....	92
5.3 Besonders belastende Situationen im Studium.....	95
5.3.1 Studieren mit Kind.....	95
5.3.2 Zwischen Pflege und Studium.....	98
5.3.3 Mental Health.....	101
5.4 Umgang mit besonderen Problemlagen im Studium.....	103
5.5 Beispiele aus der Beratungspraxis und Ratschläge.....	109
5.6 Zusammenfassende Empfehlungen zur weiteren Studienverlaufphase.....	113
Kapitel 6: Studienabschlussphase – Allgemeine Checkliste	115
Krisensicher(er) in jede weitere Lebensphase aufbrechen – ein Schlusswort	137
Ausgewählte Quellen und (Nach-)Leseliste	138

Kapitel 1

Studium und Krise

Sie beginnen ein Studium oder sind bereits mittendrin: Der Krisenmodus wird zum Normalmodus oder ist es längst schon. Das Tröstliche dabei: Sie sind kein Einzelfall! Wenn – je nach Studienfach – bis zu 50 Prozent der Studierenden den Abschluss nicht schaffen und bis zu 80 Prozent sich mental nicht gut oder sogar schlecht fühlen, läuft irgendetwas nicht wirklich gut. Diesen Phänomenen wollen wir nachgehen, sie analysieren und Ideen entwickeln, wie es besser laufen könnte. Wenn Sie Krisen vermeiden oder – noch besser – einen guten Umgang mit Krisen lernen wollen, dann lassen Sie sich auf diesen Lernprozess ein und lesen Sie möglichst das ganze Buch. Sie werden sehen, Sie profitieren auch von Themen, die Ihnen auf den ersten Blick wenig problematisch erscheinen.

1.1 Warum das Studium scheitern kann

Um es gleich vorwegzusagen: Das Studium ist eine besonders schöne Phase im Leben und ein großes Privileg. Endlich nämlich dürfen Sie sich vertieft mit einem Fach beschäftigen, das Sie besonders interessant finden, Sie können die Zeit, bis Sie am regulären Berufsleben teilnehmen, hinausschieben und Sie dürfen sich mit Gleichgesinnten zusammentun und sich ausprobieren, Ihren Weg in eine schöne und erfolgreiche Zukunft testen und finden.

Zu Zeiten der Corona-Pandemie war das anders. Und diese Zeiten wirken nach, können jederzeit wieder kommen. Ein Studium ohne direkte Kontakte, ohne Ablösung vom Elternhaus, ohne das Eintauchen in die reale studentische Subkultur ist kein Studium und die Konsequenzen dieser externen Krise, die auch die Studierenden im Innersten getroffen hat, sind bislang auch noch längst nicht ausreichend wissenschaftlich und gesellschaftspolitisch-systematisch analysiert. Die Corona-Pandemie hat auch das Erscheinen dieses Ratgebers um Jahre verzögert, weil zu Pandemiezeiten niemand etwas über die aktuelle Krisenlage von Studierenden wusste. Erst jetzt gibt es erste wissenschaftliche Erkenntnisse, aber alle aktuell Studierenden werden noch lange mit den Nachwirkungen dieser Krise zu kämpfen haben und wir werden lange noch nicht genau wissen, was das für die betroffene Generation von Studierenden bedeutet hat.

Das extreme Beispiel Corona hat jedenfalls gezeigt, dass letztlich niemand ohne eine mögliche Krise durch das Leben und – also auch – durch das Studium gehen kann. Deshalb müssen wir lernen, mit Krisen wie Corona optimal umzugehen – krisenresistent oder zumindest krisenresistenter zu werden.

Manche von uns können das besser, manche schlechter: Die einen finden sogar positive Aspekte in der Krise, andere arrangieren sich ganz gut damit, für einige mag es sogar neue Horizonte eröffnen und für andere ist Krisenzeit einfach nur eine verlorene Zeit im Leben.

Auch jenseits von Corona ist das Studium mit Schwierigkeiten, Problemen und Krisen verbunden. Es ist klar, solche Testphasen im Leben gibt es und das ist auch gut so, weil wir viel dabei lernen können. Es sind in der Regel Aushandlungsprozesse, wenn man zum Beispiel in einer WG wohnt und sich daran gewöhnen muss, dass man sich am Putzen, Kochen, Einkaufen und Aufräumen beteiligen muss. Es sind aber auch Geldprobleme, weil sich viele Studentinnen und Studenten einen Job suchen müssen, der sie durch den Monat bringt. Häufig sind es aber auch Probleme, die mit der Umstellung von schulischen, hin zu universitären Abläufen und mit Akklimatisierungsschwierigkeiten in die neue Lebensphase zu tun haben.

Das sind die Dinge, mit denen sich fast alle von Ihnen herumschlagen müssen. Dann gibt es aber auch noch strukturelle Probleme, die zum Beispiel mit der sich verschlechternden Situation an den meisten Schulen in Deutschland zu tun haben. Personelle, infrastrukturelle und bauliche Ausstattungen werden genauso kritisiert, wie das allgemein sinkende Niveau in der Bildungsvermittlung. Das trifft nicht nur Menschen mit Migrationshintergrund und aus bildungsfernen Familien besonders hart, sondern natürlich auch Menschen mit Behinderungen, diversen Einschränkungen oder Krankheiten.

All diese Probleme betreffen Individuen und/oder Gruppen punktuell oder systematisch.

Es gibt aber auch zahlreiche individuelle, persönliche und strukturelle Krisen, die von großer Relevanz sind und mit denen ebenfalls umgegangen werden muss: Familiäre Krisen, gesundheitliche Krisen, persönliche Lebenskrisen, finanzielle Krisen, psychologische Krisen, aber auch soziale Krisen.

Und genau deshalb, weil wir sehen, wie entscheidend konstruktive Umgangsweisen mit Krisen für den Studienerfolg sind und weil wir davon ausgehen, dass sich diese – und vielleicht auch andere – Krisen häufen werden, sollen sie einen zentralen Platz in diesem Buch erhalten, in der Hoffnung, Sie alle krisensicherer und damit erfolgreicher und vielleicht sogar insgesamt krisenresistent(er) zu machen.

Also: Krisen sind nichts Schlimmes – Krisen sind ein ganz wichtiger Wegbegleiter im Leben. Deshalb sollten wir so früh wie möglich lernen, mit Krisen zu leben und uns dadurch insgesamt zu stärken. Wenn Sie erfolgreiches Krisenmanagement gelernt haben, sind Sie nicht nur für das Studium, sondern auch für Ihr restliches Leben gut gewappnet. Alle erfolgreichen Menschen haben verstanden, dass erfolgreiche Zeiten schön sind, aber in der Regel nur mit Krisenzeiten und den daraus folgenden Lehren möglich sind.

Letztlich muss jeder und jede von Ihnen lernen, dass schwierige Phasen im Leben nicht nur ein Problem, sondern gleichzeitig die Lösung sein können. Das sagen zumin-

dest sehr erfolgreiche Menschen, die ihren Erfolg – auch – mit Ihrem Scheitern verbinden. Und das sehr positiv.

„Man muss bereit sein, zu handeln. Man muss bereit sein, krachend zu scheitern, ansonsten kommt man nicht weit.“ (Steve Jobs)

„Scheitern ist hier eine Option. Wenn Sie nicht scheitern, dann sind sie nicht innovativ genug.“ (Elon Musk)

„Es ist schön, Erfolge zu feiern, aber es ist wichtiger, die Lehren aus Fehlern zu beachten.“ (Bill Gates)

Also: Mehr Mut zum Scheitern. Mehr Mut, sich Problemen zu stellen. Mehr Mut, die Zukunft anzupacken. Konkret heißt das, mutig jeden einzelnen Tag anzupacken, natürlich mit Verstand, aber auch ohne die ständige Angst vor dem Scheitern. Nehmen Sie sich ein Beispiel an den oben genannten Experten für großen Erfolg und das dazu gehörige Scheitern.

Um eine solche Einstellung zu erwerben und sie für sich selbst wirksam zu machen, brauchen Sie natürlich Zeit. Aber das funktioniert natürlich auch im Verlauf Ihres Studiums.

Kurz gesagt: Wir sind unterschiedlich! Und wir können von Unterschiedlichkeiten lernen: neu, besser, anders, kreativer, subversiver oder sogar lustvoller mit krisenhafte Situationen umzugehen.

Und für all diejenigen, die den lustvollen oder zumindest machbaren Umgang mit Krisen noch nicht umsetzen können, soll es nun mit diesem Ratgeber eine Leitlinie geben, denn die Krisenoptionen sind vielfältig.

1.1.1 Ergebnisse aus der Forschung, die weiterhelfen können

Wir wissen aus umfassenden wissenschaftlichen Langzeitstudien und der relevanten Literatur sehr viel weniger über das Gelingen als über das Scheitern eines Studiums. Allerdings eignen sich die zahlreichen Studien zum Studienabbruch und damit zum Scheitern des Studiums natürlich ganz hervorragend dazu, die Erkenntnisse mit entgegen gesetzten Vorzeichen in Informationen über das Gelingen zu verwandeln und damit dazu, wertvolle Hinweise für das Gelingen Ihres Studiums zu gewinnen.

Ein Studium erfolgreich zu absolvieren ist keine Selbstverständlichkeit. Allzu oft scheint es existentielle Studienkrisen zu geben, die im Studienabbruch bzw. in Studien- und Lebensplanwechseln enden.

Folgende wissenschaftliche Erkenntnisse sind in diesen Ratgeber eingeflossen und Sie finden ausgewählte Quellenhinweise zum Nachlesen im Anhang: