

Podcast „Einmal UPholen“ Folge 12 „Tipps zum Semesterstart“ mit Lisa aus der Zentralen Studienberatung der Universität Potsdam

Intro: Einmal abholen, bitte. Äh Okay, Moment. Eigentlich kommt ja an dieser Stelle ja das Intro. Doch wie schon angekündigt, hat sich hier bei unserem Podcast einiges verändert und ihr hört hier das kleine Under-Construction-Intro.

Lisa: Wie ihr sehen könnt, gibt es auch ein neues Design für das neue Semester und für die nächste Staffel von Einmal UPholen bitte. Doch trotz provisorischem Intro wollen wir euch natürlich weiterhin abholen und im neuen Semester begrüßen, denn die erste Woche des Wintersemesters läuft ja bereits. Also schön, dass ihr dabei seid und euch die erste Folge der zweiten Staffel anhört. Nun zum Eigentlichen.

Herzlich willkommen im Wintersemester 2022/2023. Vielleicht kann ich auch bei vielen von euch sagen Herzlich willkommen in eurem ersten Semester an der Universität Potsdam. Das Wintersemester ist immer ein Semester, welches von vielen Neuerungen begleitet wird. Neustart ins erste Studium, Neustart ins weiterführende Studium, Neustart in ein Fach, in welches gewechselt wurde oder einfach nur Neustart eines Semesters im laufenden Studium. Nun, was beschäftigt uns Studis da eigentlich? So was brauchen wir?

Für viele Personen wird ein neues Semester oft wie eine Silvester- oder Neujahrsnacht angegangen. Viele gute Vorsätze, Wünsche und frische Motivation. Das ist mit Sicherheit auch produktiv, aber kann auch manchmal ein bisschen viel werden. Also ja, ein kleiner erster Reminder daran, dass realistische Ziele wichtig sind, denn die kann man meistens richtig gut erreichen und hat dann auch ein Erfolgserlebnis.

Wenn ihr also im Laufe der ersten Wochen merkt, dass ihr euch ein wenig übernommen habt, scheut nicht davor zurück, vielleicht einen Kurs auf das nächste Semester zu legen oder eure Ziele ein wenig an eure Kapazitäten anzupassen, damit ihr mit solch nachhaltig gedachter Planung auch was eure Kapazitäten und Ressourcen ganz allgemein angeht, nicht alleine seid, kommen hier einige erste Hinweise.

Aber schon mal vorab, die nächste Folge widmet sich ganz allein verschiedenen Beratungsmöglichkeiten und Workshops an der Uni Potsdam. Damit wollen wir euch nach einer ersten Eingewöhnungsphase am Campus abholen und mit Angeboten eindecken. Hier aber erst einmal einige allgemeine Tipps von uns.

Tipp eins, Stichwort Kapazität. Überlegt euch gut, wie viel Zeit ihr wirklich pro Woche für welches Seminar oder welche Vorlesung benötigt. Auch wenn alles im Stundenplan erst mal gar nicht so viel aussieht. Vergesst dabei nicht die Zeit, die ihr für die Vor- und Nachbereitung benötigt. Die Vor- und Nachbereitung ist auch ziemlich wichtig mit einzuplanen, damit der Stress am Ende des Semesters nicht zu groß wird, weil man irgendwie viel zu wenig gemacht hat.

Wenn euch etwas zu viel wird, passt euren Stundenplan an eure Lebensrealität an. Exemplarische Studienverläufe sind zwar meist sehr gut durchdacht, aber nicht immer mit jeder Lebensrealität vereinbar.

Tipp zwei, Stichwort Nachteilsausgleich. Wenn ihr merkt, dass durch eure besonderen Lebensumstände, egal was es ist, zum Beispiel die Prüfungsform nicht gut umsetzbar ist, sei es, weil ihr chronisch erkrankt seid, Angehörige pflegen müsst oder ein Kind oder mehrere Kinder habt, dann informiert euch bei "Eine Uni für alle" zu einem Nachteilsausgleich. Kümmert euch so früh wie möglich darum, wenn euch ein Nachteilsausgleich zusteht, denn nachträglich kann dieser leider nicht gewährt werden. Und ich kann euch versprechen, der kann euch ganz schön entlasten.

Tipp drei, Stichwort Seminarleistung. Legt eure Leistungen wie Referate oder schriftliche kleinere Leistungen während des Semesters nicht einfach alle ans Ende des Semesters. Auch wenn das jetzt am Anfang erst einmal so wirkt, als hättet ihr noch sehr viel Zeit, um diese vorzubereiten. Der Schein trügt, denn wenn ihr dann am Ende des Semesters steht und vielleicht sogar schon anfangen müsstet, für Klausuren zu lernen, dann wird es ganz schön eng und turbulent, wenn ihr plötzlich in jeder Woche ein Referat halten müsst oder ähnliche Leistungen abgeben müsst.

Tipp vier, Stichwort Pausen und schöne Dinge zum Ausgleich. Schafft euch Raum für Pausen, in denen ihr euch entspannen und Kraft sammeln könnt. Oder schafft euch einen guten Ausgleich. Sei es, indem ihr sportliche Aktivitäten wahrnehmt. Vielleicht findet ihr sogar noch einen Restplatz beim Hochschulsport.

Tipp fünf, Stichwort Vernetzung. Gemeinsam ist nämlich wirklich alles leichter. Versprochen. Scheut euch nicht, untereinander im Seminar oder Studiengang zu vernetzen. Bildet Lerngruppen oder schließt euch einer schon bestehenden Lern- und Schreibgruppe an! Angebote dazu findet ihr zum Beispiel bei der Zentralen Studienberatung.

Nun gut, das waren jetzt einige Tipps und ich hoffe, ihr konntet was für euch mitnehmen. Vielleicht noch ein letzter Tipp. Schaut bei Instagram nach euren Fachschaften. Hier könnt ihr oft Angebote finden für Kneipentouren oder andere tolle Aktivitäten wie Spieleabende oder sonstiges. Auch die Uni Potsdam ist auf Instagram präsent. Hier findet ihr Veranstaltungstipps oder Infos zum Campus und weiteres.

So. Ansonsten freue ich mich sehr, euch im neuen Semester zu begleiten und hoffe, dass ihr das eine oder andere leckere Gericht in der Mensa mitnehmt, spannende Kurse besucht, tolle neue Freund*innen-schaften knüpfen könnt und die Präsenzlehre genießen könnt.

Vielleicht noch kurz etwas zur Präsenzlehre. Es wird im Wintersemester auf größtmögliche Präsenz gesetzt. Die Maskenpflicht bleibt aber erst einmal bestehen, damit wir alle so geschützt wie möglich den Unialltag genießen können. Achtet auf euch und eure Mitstudierenden und bleibt bei Erkältungssymptomen lieber zu Hause und schont euch. So können wir uns alle darauf freuen, so viel Präsenzlehre wie möglich mitzunehmen.

Und nun tschüss und bis zur nächsten Folge dann auch mit einem neuen Intro und hoffentlich vielen von euch, die wieder zuhören werden. Bis dann.

Outro: Wir danken euch fürs Zuhören und hoffen, euch beim nächsten Mal wieder begrüßen und abholen zu können. Ihr findet unsere Folgen inklusive Transkript zum Nachlesen auf der Uni Potsdam Website, Spotify und Sound Cloud. Und wenn ihr Themenvorschläge oder Fragen habt, dann schreibt uns gerne eine Mail an upgeholt@uni-potsdam.de