Gefördertenbroschüre

Alles Wichtige zu Ihrer Studienförderung und der Rundum-Betreuung.
Bei uns bekommen Sie mehr als nur Geld fürs Studium.

Ausgabe 2015/2016

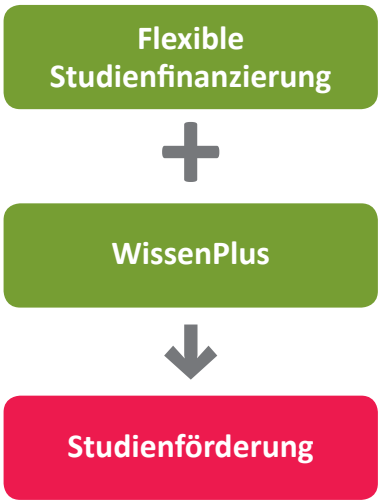
Unser Team

Liebe Studentin, lieber Student,

herzlich willkommen bei der Deutschen Bildung. Schön, dass Sie Ihr Studium von uns fördern lassen. Auch wenn Sie später einen Anteil Ihres Einkommens an den Studienfonds zurückzahlen: Ihr Studium wird sich lohnen.

Sie haben sich mit der Deutschen Bildung für eine flexible Studienfinanzierung entschieden, die mit dem Förderprogramm WissenPlus kombiniert wird, das Sie tatkräftig auf Ihrem Weg durch das Studium und in den Job unterstützt.

Die Formel für ein erfolgreiches Studium:



Mit dieser Broschüre geben wir Ihnen einen Überblick zu Ihrer Studienförderung: Wie können Sie von WissenPlus profitieren? Welche Formalitäten müssen Sie beachten? Und wer sind Ihre Ansprechpartner?

Bitte bewahren Sie diese Broschüre gut auf.
Eine elektronische Version finden Sie außerdem im geschlossenen Online-Portal von WissenPlus.

Herzliche Grüße!
Ihr Team von der Deutschen Bildung

Inhaltsverzeichnis

WissenPlus

02 Gebrauchsanweisung
04 Veranstaltungen
06 Ein Rückblick auf das Jahressymposium 2015
10 Karrierenetzwerk, Bewerbungsberatungen und weitere Beratungsangebote
11 Unsere Trainer und Experten

Beratungsteam

12 Unser Beratungsteam
13 Änderung der Studiensituation
13 Änderungsanträge
14 Was ist der Zeitpuffer?
15 Was Sie zurückzahlen

Deutsche Bildung

16 Über die Deutsche Bildung
17 Daten und Fakten
18 Wer sind unsere Geförderten?
19 Unser Team

Themenwelt

24 Voll im Flow
26 Erste Hilfe bei Aufschieberitis
27 »Auslandserfahrung – eine komplett neue Chance« – Ein Interview mit IEC-Geschäftsführerin Hilka Leicht
29 Eine Frage an die Krasse Kröte: »Ist Batman beziehungsfähig?«

WissenPlus: Gebrauchsanweisung

WissenPlus richtet sich speziell an unsere geförderten Studenten, später auch an unsere Absolventen und Berufseinsteiger.

Das Förderprogramm ist neben der einkommensabhängigen Rückzahlung das Besondere an unserer Studienförderung, denn wir finden: Geld ist nicht alles. Nutzen Sie diese Chance, besser vorbereitet in das Arbeitsleben zu starten.

Übrigens: Unsere Absolventen verdienen im Durchschnitt 10 Prozent mehr als andere Berufseinsteiger der jeweiligen Branche.

Mit WissenPlus haben Sie Zugang zu einem exklusiven Online-Portal. Hier finden Sie Artikel rund um Studium und Arbeitswelt, Stellenausschreibungen, unsere Beratungsangebote, aktuelle Termine und vieles mehr.

Jeden Monat bekommen Sie Ihren Geförderten-Newsletter mit wichtigen Informationen, Veranstaltungshinweisen und Neuigkeiten aus Ihrer Studienförderung. Zu unseren Online-Trainings und -Vorträgen, zu den Workshops und zu unserem Jahressymposium laden wir Sie separat per E-Mail ein. Für diese Veranstaltungen können Sie sich online anmelden.

An unseren Online-Veranstaltungen können Sie von überall aus teilnehmen. Sie brauchen dazu nur einen Internetzugang, einen Lautsprecher und den aktuellen Adobe Flash Player®.

Ob virtuell in den Online-Veranstaltungen, persönlich bei Präsenzworkshops oder als stiller Leser im Online-Portal: Wir freuen uns, wenn Sie WissenPlus für sich entdecken und nutzen!

WissenPlus endet nicht mit dem Studium. Auch wenn Sie in den Beruf einsteigen und arbeiten, sind Sie weiterhin herzlich eingeladen, unsere Trainings und Beratungen in Anspruch zu nehmen und das Netzwerk zu nutzen.

Denken Sie daran: Die Kosten für WissenPlus sind bereits in Ihre Rückzahlung eingerechnet. Während der Studienförderung entstehen also keine Extrakosten für Sie.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Stärken Sie Ihre persönlichen Kompetenzen mit unseren Veranstaltungen: Workshops und Online-Trainings zu Stressmanagement, Führung, Bewerbung, Kommunikation und vielen weiteren Themen.
- Bleiben Sie stets topinformiert, auch bequem von zu Hause aus: Online-Vortragsreihen zu ausgewählten Spezialthemen wie »Zukunft der Arbeit«.
- Knüpfen Sie Kontakt zu Arbeitgebern: Wir bringen Sie bei gemeinsamen Veranstaltungen mit Unternehmen zusammen.
- Bewerben Sie sich selbstsicher und kompetent: Wir beraten Sie individuell bei Bewerbungen und Fragen rund um den Berufseinstieg.
- Bekommen Sie Antworten auf individuelle Fragestellungen: Wir helfen Ihnen bei der Planung eines Auslandsaufenthalts, Änderungen der Studienpläne oder bei persönlichen Herausforderungen.
- Lernen Sie interessante Menschen kennen: Wir fördern Ihr Netzwerk zu anderen Studenten und Arbeitgebern.
- Entdecken Sie neue Job-Chancen: Im Online-Portal finden Sie unsere Stellenbörse mit Inseraten von attraktiven Arbeitgebern.
- Bleiben Sie auf dem Laufenden: Viele Artikel rund um Studium und Beruf gibt’s im Online-Portal in der Rubrik »Campus & Karriere«.

Fragen zu WissenPlus? Wir sind persönlich für Sie erreichbar!

Sabrina Maaß
Leitung WissenPlus

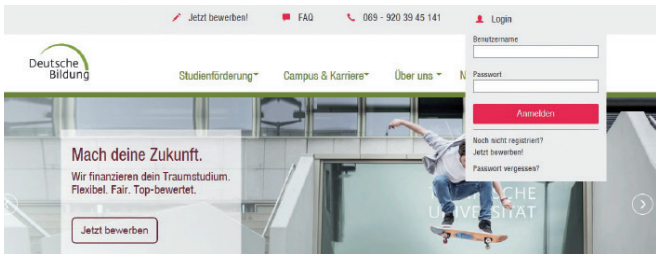
Sabrina Maaß ist zuständig für WissenPlus. Bei Fragen rund um das Förderprogramm ist sie gerne persönlich für Sie da.

Bitte schreiben Sie eine E-Mail an wissenplus@deutsche-bildung.de.

Oder rufen Sie einfach an!
Telefon: +49 (0)69 - 92 03 94 5 - 27

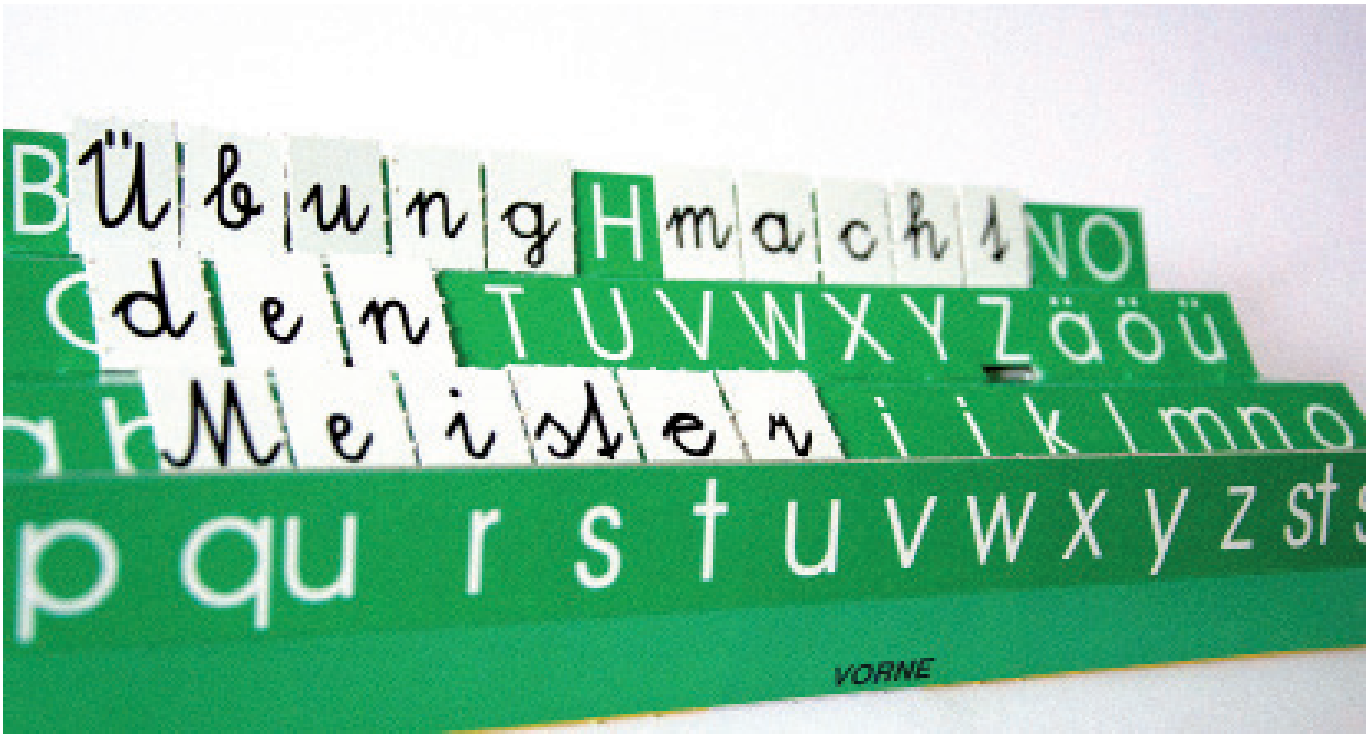
Ihr Weg ins Online-Portal:

Unsere Webseite www.deutsche-bildung.de aufrufen und unter »Login« oben rechts Benutzername und Passwort eingeben.



Passwort vergessen? An gleicher Stelle können Sie einfach ein neues anfordern.

Neu! Im Online-Portal können Sie jetzt auch Ihre persönlichen Daten bearbeiten und Dokumente für Ihre Studienförderung hochladen.



Veranstaltungen

Ob in unserem Frankfurter Seminarraum oder virtuell in unseren Online-Veranstaltungen: Wir garantieren Ihnen ein vielfältiges Programm rund um Ihre Persönlichkeitsentwicklung und Berufsvorbereitung.

Unsere sympathischen und professionellen Trainer decken vielfältige Themen ab, wie Zeit- und Selbstmanagement, Rhetorik, Präsentationstechnik, Entscheidungsfindung, Stressmanagement, Führungskompetenz und viele mehr.

Zur Info: Aktuelle Veranstaltungshinweise bekommen Sie ganz bequem per E-Mail. Unser Programm finden Sie außerdem im exklusiven Online-Portal in der Rubrik »Veranstaltungen«.

Live und in Farbe: unsere Workshops

Stärken Sie Ihre Schlüsselkompetenzen in lockerer Atmosphäre. Unser Büro ist mitten in Deutschland in der Frankfurter Innenstadt gelegen.

Gerne beteiligen wir uns an den Fahrtkosten für Ihre Anreise. Lassen Sie sich unsere eintägigen Workshops also nicht entgehen!

Die Workshops finden mehrmals pro Jahr statt und beschäftigen sich intensiv mit einem Thema wie Rhetorik, Stressmanagement oder Entscheidungsfindung.

Online-Veranstaltungen

Sie haben die Chance, sich auch virtuell mit uns fortzubilden. Ganz bequem von zu Hause aus. Fast alle Themen bieten wir im modernen, interaktiven Online-Format für Sie an. Im virtuellen Seminarraum treffen Sie unsere Trainer und andere geförderte Studenten. Macht richtig Spaß und Sie bilden sich spielend leicht weiter.

Sie brauchen dazu nur einen Internetzugang, einen Lautsprecher und den aktuellen Adobe Flash Player®.

Zweimal pro Jahr bieten wir zum Beispiel die Vortragsreihe »Individuell bewerben« an, in der wir Sie an vier Abenden intensiv für die Jobsuche fit machen: für die richtige Vorbereitung, das Anschreiben, den Lebenslauf und das Vorstellungsgespräch.

Ein zusätzlicher Schwerpunkt sind Online-Vorträge zu speziellen Themen wie »Selbstbewusst ins Messegespräch« oder »Karrierestrategien für Frauen«.

Für fortgeschrittene Studenten haben wir Themen wie »Die Vorbereitung auf den TOEFL-Test«, »Die Bewerbung für das Master-Studium« oder den »BVH Börsenführerschein« im Angebot.

Sie haben Wünsche oder Anregungen?

WissenPlus ist Ihr Programm. Gestalten Sie es mit! Wir freuen uns über Ihre Themenwünsche und Verbesserungsvorschläge.

Kommen Sie einfach mit uns ins Gespräch!

Unsere Themenvielfalt:

Beispielhaft

Ein Rückblick auf das Jahressymposium 2015

Kommunikation + Menschlichkeit = future@work

Einmal im Jahr setzen wir uns gemeinsam mit unseren geförderten Studenten intensiv mit einem wichtigen Thema auseinander – ein Blick über den Tellerrand des studentischen Alltags.

Das Jahressymposium findet abwechselnd live im Rhein-Main-Gebiet oder ganz flexibel online als Vortragsreihe statt. In den letzten Jahren haben wir uns beispielsweise die Themen Ethik, Networking und aktuell in 2015 »future@work« vorgenommen und uns durch Referenten von spannenden Unternehmen informieren und inspirieren lassen.

Ein buntes Programm

Am ersten August-Wochenende 2015 haben wir uns in der schönen Kurstadt Bad Homburg im Taunus zum Jahressymposium »future@work« getroffen. Mit hochkarätigen Referenten von Unternehmen wie der Telekom und Ernst & Young. Mit Partnern und Gästen aus unserem Netzwerk, die unsere Veranstaltung bereichert haben. Und vor allem mit unseren geförderten Studenten, für die wir das Symposium geplant haben.

Das Programm war gespickt mit inspirierenden Impuls-Sessions, Mini-Workshops, einem Ausstellerforum sowie einem attraktiven Rahmenprogramm und natürlich: jeder Menge Spaß!

Oha-Moment: Management by Hippies

»Wie wollen, können und werden wir in Zukunft arbeiten?« – diese Frage hatte alle zusammengeführt. Die Arbeitswelt, das war allen klar, ist massiv im Umbruch. Feste Jobprofile und Abteilungen lösen sich auf, immer flachere Hierarchien, wechselnde Projektteams, Arbeiten in zunehmend internationalen, digitalisierten und mobilen Kontexten sind im Kommen.

Inspirierender Start: Moritz Ettl, Co-Founder von blicksta, hat das Symposium eröffnet. Wer bislang noch keine konkreten Vorstellungen zum Thema hatte, wurde mit den wichtigsten Schlagwörtern und Entwicklungen der modernen Arbeitswelt vertraut gemacht: Arbeit contra Freizeit, Selbstverwirklichung, Bürolandschaften, das Individuum, Mensch versus Maschine, Jobsicherheit, Demografie, Globalisierung, Diversity, Management by Hippies und Technisierung waren die Kernpunkte.

Wie sieht ein Unternehmen 2050 aus?

Anschließend haben sich die Arbeitsgruppen gefragt, wie das Unternehmen der Zukunft in 2050 aussehen könnte. Das Fazit bei den Präsentationen am nächsten Morgen: Es wird mehr menscheln, jedenfalls ist das der Wunsch heutiger Studenten. Kommunikation und Menschlichkeit waren die Schlagworte, die fast alle Workshop-Gruppen unabhängig voneinander erarbeitet hatten.

Welche Ideen haben unsere Teilnehmer noch entwickelt? Es soll mehr Synergien zwischen Abteilungen geben: Statt immer in getrennten Bereichen zu arbeiten, sollten Mitarbeiter für die Vision des Unternehmens sensibilisiert und abteilungsübergreifend eingesetzt werden. Die Motivation soll künftig noch mehr von innen kommen: Durch Vertrauen wächst die Eigeninitiative. Mitarbeiter, die zum Beispiel bei privaten Problemen oder für persönliche Projekte zeitweise freigestellt werden, sind nach Meinung der Teilnehmer motivierter, sich für die Ziele ihres Arbeitgebers einzusetzen.

Flexibilität, Empathie und flache Hierarchien

Eine bessere Fehler-Kultur, flachere Hierarchien, Menschlichkeit und Nachhaltigkeit sehen unsere Geförderten kommen und wünschen sich das für das Unternehmen der Zukunft. Außerdem ist Flexibilität ein großes Stichwort: Homeoffice sollte, wenn es der Job inhaltlich erlaubt, eine Selbstverständlichkeit sein. Als zentrale Eigenschaft wünschen sich Studenten von Vorgesetzten Empathie und sie sehen ein Ende des klassischen 9-to-5-Alltags. Zeit ist nicht gleich Arbeit. Stattdessen sollten Etappenziele festgelegt werden, die nach eigenem Zeiteinsatz zu erreichen sind.

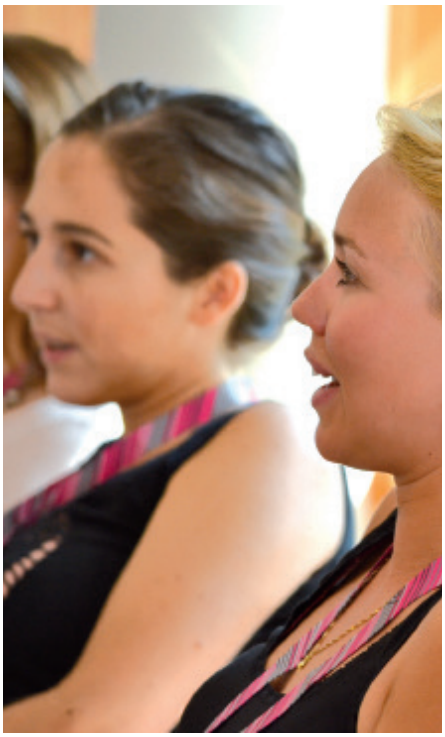
Unvergesslich witzig

Nach dem gemeinsamen Arbeiten trafen sich alle Teilnehmer bei schönem Wetter und mit guter Laune zum gemeinsamen Grillen auf der Terrasse der Jugendherberge. Im Anschluss trat das Kultur-Bonbon unseres Symposiums in Gestalt von Dominique Macri auf unsere Bühne. Die Wortakrobatin jonglierte mit den Stichworten des Tages, die ihr von den Teilnehmern zugespielt wurden – und improvisierte dazu spontane Geschichten, dargestellt in kleinen Szenen. Das Plenum lachte Tränen.

Große Worte bei der Podiumsdiskussion

Bei der Podiumsdiskussion am zweiten Tag waren viele erinnerungswürdige Sätze zu hören, zum Beispiel von der women&work-Initiatorin und Futability®-Expertin Melanie Vogel zur Uni- und Arbeitswelt:

Fotos: Sam Terlinden / careerloft.de



»Wir ziehen uns gestresste, geburnoutete junge Menschen heran.« Und kurz danach: »Beim Stichwort Human Resources könnt ich ...« Stimme aus dem Plenum: »... kotzen!«.

Katrin Crayer von USM prognostizierte: »In der Zukunft wird es für Unternehmen darum gehen, die Mitarbeiter zu finden, die perfekt zu ihnen passen. Dieses Matching ist vor allem eine Frage der Kultur.« Der Coach und Berater Alexander Arnold sieht die Welt als Chaos: »In drei Jahren kann alles anders sein. Da hilft nur der innere Kompass.« Und: »Wichtig ist Format haben, statt einen künstlichen Lebenslauf frisieren.« Das führe dazu, dass Personalentwicklung auch Persönlichkeitsentwicklung werden sollte. Finden wir gut.

Die Zukunft der Arbeit beginnt jetzt

Danach gab es eine großartige Diskussion im Plenum: Ist Zeit gleich Arbeit? Brauchen wir noch Hierarchien? Mit vielen neuen Impulsen, Inspirationen, Kontakten und Erfahrungen verabschiedeten sich die Geförderten, Referenten, Gäste und das Team der Deutschen Bildung. Wir bleiben für Sie auch weiterhin am Thema »Zukunft der Arbeit« dran, damit Sie auf die Arbeitswelt von morgen vorbereitet sind.

Partner des Jahressymposiums 2015:

ZUK Campus Company
DIE ANDERSDENKER
blicksta
CAREER Venture
CAREERS INTERNATIONAL
EY Building a better working world
iec International Education for Global Minds
Frankfurt School of Finance & Management Bankakademie | HfB
MSW & Partner
THE CHANGER
USM Möbelbausysteme

Fotos: Sam Terlinden / careerloft.de

Stimmen der Teilnehmer:

Ich bin begeistert. Die Diskussionen mit den anderen Teilnehmern und Vortragenden haben mir ganz neue Blickwinkel eröffnet. Noch wichtiger ist allerdings, dass ich neue Bekanntschaften geschlossen habe und ein Wochenende lang sehr viel Spaß hatte!

Ich bin wirklich froh, an der Veranstaltung teilgenommen zu haben, denn sie war wirklich toll. Ich konnte etwas lernen und habe dabei noch sehr nette Leute kennengelernt. Für dieses Wochenende möchte ich mich herzlich bedanken.

Beim diesjährigen Symposium zeigte sich, wie wertvoll das Programm WissenPlus ist: Neben dem Kontakt zu möglichen Arbeitgebern und anderen Geförderten, gab es zahlreiche Impulse, wie das Arbeitsleben in Zukunft wohl aussehen mag.

Das Jahressymposium war eine tolle Erfahrung. Ich hatte die Möglichkeit, über den Tellerrand hinauszuschauen und viele neue Menschen kennenzulernen.

Das Jahressymposium war für mich sehr inspirierend!

Karrierenetzwerk

Kontakte knüpfen

Unternehmen haben ein Interesse daran, gut ausgebildete Nachwuchsakademiker kennenzulernen. Im Rahmen von WissenPlus engagieren sich Unternehmen darum beispielsweise mit Beiträgen aus der Berufspraxis, laden zu Betriebsbesichtigungen ein oder veröffentlichen Stellengesuche.

Nutzen Sie die Chance, sich mit WissenPlus frühzeitig ein professionelles Netzwerk aufzubauen.

Bewerbungsberatungen

Gut beraten in den Job

Sie wollen sich für ein Praktikum bewerben, Ihre Abschlussarbeit in einem Unternehmen schreiben oder als Absolvent in den Beruf einsteigen? Wir bieten Ihnen intensive, individuelle Bewerbungsberatungen an. Wir sorgen für den letzten Feinschliff und beantworten Ihre Fragen.

Schicken Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen, bestehend aus Lebenslauf und Anschreiben, gerne per E-Mail zu, an wissenplus@deutsche-bildung.de.

Ein Tipp: Idealerweise schicken Sie uns auch die Stellenausschreibung, auf die sich Ihre Bewerbung bezieht.

Sie möchten sich international bewerben?
Kein Problem, gerne beraten wir Sie auch auf Englisch.

Weitere Beratungen

Antworten auf individuelle Fragestellungen

Sie brauchen Rat bei der Wahl einer ausländischen Hochschule? Sie wissen nicht, wohin Sie sich mit einem seelischen Problem wenden können? Sie denken daran, Ihr Studium abzubrechen oder stehen vor organisatorischen Schwierigkeiten?

Probleme während des Studiums können vielfältiger Natur sein. Wir haben Erfahrung damit und beraten Sie individuell und diskret.

Unsere Trainer und Experten

Uns ist wichtig, dass wir Sie mit WissenPlus qualitativ hochwertig unterstützen. Das hängt natürlich ganz eng mit den Menschen zusammen, die Ihnen die Themen vermitteln.

Was unsere Trainer gemeinsam haben: Die Erfahrung auf ihrem Gebiet, die Freude an der Arbeit mit Studenten und die Bereitschaft, sich auch selbst stetig weiterzubilden.

Die Trainings werden mit viel Liebe zum Detail gestaltet. Im Mittelpunkt steht der lebendige Dialog mit den Zuhörern – auch in unseren interaktiven Online-Veranstaltungen.

Unser Trainer-Team wird ergänzt durch Experten und Berufspraktiker aus Organisationen, Unternehmen und verschiedenen Partnerinitiativen. Sie sind mit Gastbeiträgen und Interviews in unserem Online-Portal vertreten, halten Online-Vorträge und gestalten WissenPlus mit ihren Impulsen mit.

Unsere Referenten sind unter anderem:

Christine Schaack
evolve by coaching

Entscheidungsfindung | Persönlichkeitsentwicklung

Ákos Király
IEC International Education Centre

Auslandsstudium

Melanie Vogel
Agentur ohne Namen

Futability | Zukunftsfähigkeit | Frauenförderung

Prof. Dr. Kira Klenke
Hochschule Hannover

Lernstrategien

Ich fand die Trainerin sehr sympathisch. In einer kleinen, netten Gruppe hat man super Infos dazu bekommen, welche Methoden die eigenen Entscheidungskompetenzen verbessern.

Faruk Bozkurt, Teilnehmer des Trainings »Entscheidungskompetenzen stärken«

Ein toller Workshop, der mir gute Techniken vermittelt und mich persönlich weitergebracht hat!

Anna Petrig, Teilnehmerin des Trainings »Entscheidungskompetenzen stärken«

Unser Beratungsteam

Unser Beratungsteam betreut Sie von der Bewerbung bis zur Rückzahlung. Bei allen Fragen rund um Ihre Fördervereinbarung, die Rückzahlung und formale Angelegenheiten ist das Team persönlich für Sie erreichbar.

Ihre Ansprechpartner

Ufuk Cimsir
Leitung Beratungsteam

Agnieszka Haddi

Sina Hutéreau

Anika Seifert

Bitte schreiben Sie uns eine E-Mail an
beratungsteam@deutsche-bildung.de.

Oder rufen Sie uns gerne an!
Telefon: +49 (0)69 - 92 03 94 5 -22

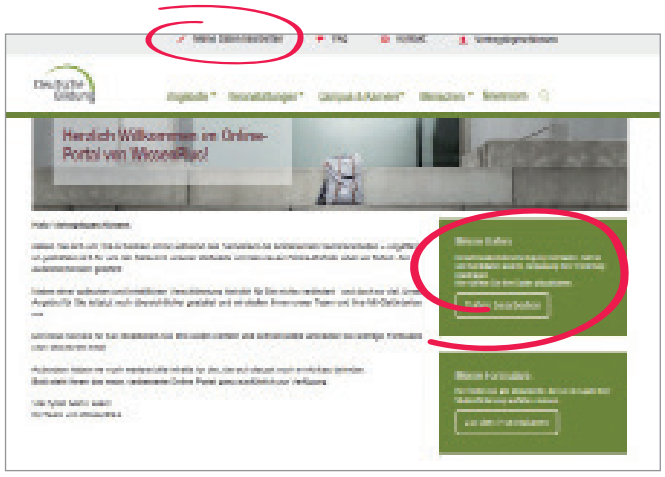
Eine reibungslose Zusammenarbeit mit unseren geförderten Studenten ist uns sehr wichtig. Das macht es für Sie, aber auch für uns wesentlich einfacher.

Die wichtigsten Punkte im Überblick:

- Aktualisieren Sie jedes Semester den Reiter »Semester-Info« im Online-Portal.
- Bitte laden Sie jedes Semester die geforderten Nachweise zu Ihrem Studium (Immatrikulationsbescheinigung / Leistungsnachweis) im Online-Portal unter »Nachweise hochladen« hoch.
- Halten Sie Ihre Daten aktuell (Kontaktdaten, Bankverbindung etc.).
- Sagen Sie uns Bescheid, wenn sich an der vereinbarten Studiensituation etwas ändert. Zum Beispiel bei Hochschul- oder Studienfachwechsel, Studienabbruch, langer Krankheit oder Ähnlichem.

Vielen herzlichen Dank!

Bearbeitung Ihrer Daten:



Die Bearbeitung Ihrer Daten und das Hochladen der benötigten Dokumente ist jederzeit und ganz einfach im Online-Portal möglich. Nehmen Sie dort bitte eigenständig die Änderungen und Aktualisierungen vor, Anträge und Formulare können Sie sich ebenfalls direkt herunterladen.

Änderungen der Studiensituation

Ihre Förderung gilt für ein ganz bestimmtes Studienvorhaben. Auch die Rückzahlung haben wir für Ihre individuelle Situation berechnet, mit der Sie sich beworben haben. Deshalb ist es wichtig, dass Sie uns rechtzeitig informieren, wenn sich an Ihren Studienplänen etwas ändert.

Beispiele für Änderungen:

- Sie haben vor, das Studienfach zu wechseln.
- Sie haben vor, die Hochschule zu wechseln.
- Sie denken an einen Studienabbruch.
- Sie studieren länger als prognostiziert und brauchen den Zeitpuffer oder eine zusätzliche finanzielle Förderung.
- Sie müssen wegen längerer Krankheit pausieren.

Suchen Sie in diesen Fällen und bei anderen Änderungen Ihrer Studiensituation bitte zuerst das Gespräch mit dem Beratungsteam, um die Folgen für Ihre Studienförderung zu klären. So können wir gemeinsam eine gute Lösung für beide Seiten finden.

Bitte denken Sie daran: Wir können die Fördervereinbarung bei einer neuen Studiensituation oder vorenthaltenen Informationen kündigen.

Bisher wurde ich am Telefon und per E-Mail immer gut, freundlich und schnell beraten. Einen derartigen Service würde ich mir in anderen Branchen häufiger wünschen!
Tobias B., gefördert seit 2015

Das Team der Deutschen Bildung ist immer sehr nett und hilfsbereit, das finde ich persönlich sehr toll!
Lydia L., gefördert seit 2013

Änderungsanträge

Wenn Sie Ihre Förderung verlängern oder erhöhen möchten, stellen Sie bitte im Online-Portal unter »Meine Förderung« einen »Antrag auf Änderung der finanziellen Förderung«.

Sie erhalten eine Nachricht von uns, sobald wir Ihren Änderungsantrag überprüfen konnten. Je nach Nachfrage kann dies einige Tage dauern.

Foto: suze / photocase.de

Was ist der Zeitpuffer?

In der Fördervereinbarung haben wir einen Rückzahlbeginn mit Ihnen festgelegt. Das ist der Zeitpunkt, zu dem Sie aller Voraussicht nach in das Arbeitsleben einsteigen (dieses Datum muss nicht mit dem Ende des Studiums identisch sein).

Aber was, wenn Sie länger studieren als gedacht? Wenn Sie krank werden oder die Jobsuche überraschend lang dauert? Oder Ihr erstes Einkommen unter 1.500 Euro brutto liegt? Dazu gibt es zu Ihrer Sicherheit den allgemeinen Zeitpuffer.

In **bestimmten Fällen** erlaubt er, dass Sie die Rückzahlung aufschieben oder unterbrechen. Dazu räumen wir Ihnen insgesamt 24 Monate ein, von denen Sie zu verschiedenen Zeitpunkten Gebrauch machen können.

Wichtig: Der Zeitpuffer kann nicht nach persönlichem Belieben genommen werden, sondern greift ausschließlich in festgelegten Fällen (siehe Fördervereinbarung, Ziffer 18).

Ein Beispiel: *Sandra Meiers vereinbarter Rückzahlbeginn ist der 1. November 2014. Da sie durch zwei Prüfungen gefallen ist, haben sich ihr Master und damit auch die Jobsuche verzögert. Sie überbrückt die Bewerbungsphase mit einem Aushilfsjob, bei dem sie weniger als 1.500 Euro brutto verdient. Insgesamt überschreitet sie den vereinbarten Rückzahlbeginn um sieben Monate, bis sie ihren ersten Arbeitsvertrag unterschreibt. Der verbliebene Zeitpuffer liegt nun bei 17 Monaten. Zwei davon braucht sie später noch einmal: Ihr Zeitvertrag beim ersten Arbeitgeber ist ausgelaufen und sie fängt nach einer kurzen Bewerbungsphase einen neuen Job an. Hier setzt sie mit der Rückzahlung wieder ein und hat noch 15 Monate Zeitpuffer übrig.*

24 Monate sind großzügig berechnet, können erfahrungsgemäß aber leicht zusammenkommen. Nutzen Sie den Zeitpuffer niemals leichtfertig (»Ich lasse mir jetzt Zeit bei der Jobsuche«), sondern denken Sie auch an unvorhersehbare Situationen, in denen Sie dieses Entgegenkommen wirklich brauchen.

Fälle, in denen der Zeitpuffer unberührt bleibt:

- Bei zusätzlichen Ausbildungsabschnitten wie Volontariaten oder Referendariaten.
- Bei einem Master oder während der Promotion, wenn wir Sie zuvor schon im Bachelor / Master gefördert haben.

  Ausnahme: Sie verdienen dabei mehr als 1.500 € brutto.

Was passiert, wenn ihr Zeitpuffer aufgebraucht ist?

Wenn die 24 Monate aufgebraucht sind, können wir die Fördervereinbarung kündigen. Statt der einkommensabhängigen Rückzahlung fordern wir in diesem Fall einen errechneten Betrag an, der sofort fällig wird.

Damit es nicht so weit kommen muss, melden Sie sich bitte rechtzeitig bei uns, wenn sich bei Ihnen zeitliche Verzögerungen im Studium oder bei der Jobsuche ergeben.

Was Sie zurückzahlen

Sie haben sich für eine privatwirtschaftliche Studienförderung entschieden, die mit einer einkommensabhängigen Rückzahlung verbunden ist. In der Fördervereinbarung haben wir uns auf einen Prozentsatz Ihres Bruttoeinkommens geeinigt, den Sie über eine festgelegte Anzahl von Monaten an den Studienfonds zurückzahlen. Die Rückzahlung beginnt in der Regel dann, wenn Sie in den Job einsteigen und mehr als 1.500 Euro brutto verdienen.

Nicht vergessen: Mit der Rückzahlung wird automatisch die inhaltliche Förderung durch WissenPlus abgedeckt. Es wäre schade, wenn Sie das Angebot nicht nutzen.

Den prognostizierten Rückzahlbeginn haben wir in der Fördervereinbarung mit Ihnen festgelegt. Verzögert er sich, greift gegebenenfalls der Zeitpuffer (siehe ab Ziffer 18 in der Fördervereinbarung).

Für später merken: Ab dem vereinbarten Rückzahlbeginn (unabhängig davon, ob Sie schon arbeiten) füllen Sie die sogenannte jährliche Zwischenabrechnung für uns aus. Mit ihr wird die vorläufige Rückzahlung ermittelt. Sie bekommen alle Informationen dazu rechtzeitig per E-Mail.

Über die Deutsche Bildung

Wir glauben daran, dass jeder in Deutschland, der studieren kann und möchte, auch die Chance dazu bekommen sollte. Das war unsere Motivation bei der Gründung der Deutschen Bildung im Jahr 2006. Und dafür setzen wir uns auch heute noch ein. Mit Persönlichkeit, Leidenschaft, Authentizität, Professionalität und Spaß an der Sache.

Damit konnten wir auch unsere Investoren überzeugen, die gemeinsam mit uns an die Idee der Studienförderung mit einkommensabhängiger Rückzahlung und dem Kreislaufmodell der Zahlungen glauben. Die Rückzahlung der ehemals geförderten Studenten fließt nämlich wieder zurück in den Topf, aus dem die nachfolgenden Studenten finanziert werden.

Unser Engagement

Geld ist nicht alles. Deshalb fördern wir unsere Studenten mit WissenPlus auch über das Finanzielle hinaus und setzen uns außerdem für andere ein. Soziales Engagement finden wir gut und wichtig. Man bekommt so viel zurück, das unbezahlbar ist.

Im Dezember verschicken wir zum Beispiel unsere Weihnachtskarten an Kunden und Partner per E-Mail statt postalisch. Den dafür vorgesehenen Betrag spenden wir lieber dem gemeinnützigen Verein HeBa Hilfe e.V., der sich für Kinder, Jugendliche und Familien in schwierigen Situationen einsetzt und ihnen diskret und schnell Hilfe bietet.

Als Bürokollegen schätzen wir das Team des gemeinnützigen Vereins InteGREATer e.V. schon seit vielen Jahren. Der Verein bildet junge Menschen mit Migrationshintergrund dazu aus, Kinder und Jugendliche an Schulen und in anderen Einrichtungen zu motivieren und ihnen ein Vorbild zu sein, Motto: »Integration durch Bildung«. Sie haben für ihre beeindruckende Arbeit bereits viele Preise gewonnen. Wir würdigen den Einsatz der vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter (der InteGREATer), indem wir sie Angebote unseres Förderprogramms WissenPlus kostenfrei mitnutzen lassen.

Wir unterstützen auch einige Studenteninitiativen, wie die Biotechnologische Studenteninitiative e.V. (kurz btS), MARKET TEAM e.V. oder Marketing zwischen Theorie und Praxis e.V. (kurz MTP). Gemeinsam realisieren wir Veranstaltungen und werben für das ehrenamtliche Engagement.

Schon während des Studiums lernen die Mitglieder neben fachlichen Kompetenzen auch die Arbeit im Team, Konfliktmanagement und engagieren sich nicht selten auch in sozialen Projekten. Das finden wir toll und sind gerne Förderer.

Schauen Sie sich doch auch mal an Ihrer Hochschule und in Ihrer Stadt um, wie Sie sich für andere engagieren können. Es wird sich definitiv für Sie lohnen!

Starkes Netzwerk

Wir haben ein großes und starkes Netzwerk in der Hochschul- und Arbeitswelt: Deutsche und ausländische Hochschulen, zahlreiche studentische Initiativen, Unternehmen und Medien sind unsere Partner. Ein klarer Vorteil für unsere geförderten Studenten.

Eine Auswahl unserer Partner:

btS www.btS-eV.de
campushunter das etwas andere Karrieremagazin
Ci CAREERS INTERNATIONAL
mystipendium.de Studienfinanzierung leicht gemacht
staufenbiel Institut
Frankfurt School of Finance & Management Bankakademie | HfB
London School of Business & Finance
mtp
iec International Education for Global Minds
Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft
CAREERSERVICE UNIVERSITÄT LEIPZIG

Daten und Fakten

Wer sind unsere Geförderten?

Hochschulart
Uni 55 %
Fachhochschule 34 %
Business School 8 %
Andere 3 %

Hochschultyp
Staatliche Hochschule 78 %
Private Hochschule 22 %

Studienfächer
Wirtschaftswissenschaften 43 %
Sprach- & Kulturwissenschaften 15 %
Mathematik & Naturwissenschaften 13 %
Ingenieurswissenschaften 9 %
Sozialwissenschaften 8 %
Andere 12 %

29 %
studieren im Ausland

Geplante Abschlüsse
Bachelor 49 %
Master / MBA 39 %
Andere 12 %

Sie möchten andere Geförderte kennenlernen?
Gerne stellen wir den Kontakt zu Studenten in Ihrer Umgebung her.
Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an wissenplus@deutsche-bildung.de.

Stand: September 2015

Unser Team

Wir sind stolz darauf, ein kompetentes, sympathisches und unkonventionelles Team zu sein. Gemeinsam haben wir knapp 500 Jahre Lebenserfahrung und gut 100 Jahre Berufserfahrung aus allen möglichen Berufssparten, die wir täglich für Sie einsetzen. Bis wir uns telefonisch oder persönlich kennenlernen, können Sie hier einen kleinen Eindruck von den Menschen bekommen, die hinter der Deutschen Bildung stehen.

Agnieszka Haddi | Beratungsteam

Schwerpunkte: Beratungsgespräche | Betreuung der Bewerber und der Geförderten

Germanistik an der Universität Rzeszow und Religionswissenschaft an der Goethe-Universität Frankfurt am Main studiert. Bei der F.A.Z. und VHS Frankfurt gearbeitet. Seit 2013 fest bei der Deutschen Bildung angestellt. Polnischer Pragmatismus trifft auf liebenswerte Einmaligkeit und ruft Lachanfälle bei Kollegen hervor.

Anika Seifert | Beratungsteam

Schwerpunkte: Bewerbungsprozess | Zwischenabrechnungen | Rückzahlungsmanagement

In Wiesbaden studiert. Auslandsaufenthalte in Australien und Kiew. Schon als Studi bei der Deutschen Bildung in verschiedenen Abteilungen gearbeitet. 2015 beim Beratungsteam gelandet. Bringt montags gerne Kuchen mit, weil sonntags Back-Tag ist, wenn die Zeit es hergibt. Behält mit einem kritischen Blick über den Brillenrand alles im Auge.

Anja Hofmann | Mitglied des Vorstands

Schwerpunkte: Marketing & Kooperationen| PR & Kommunikation | WissenPlus

Gründungsmitglied der Deutschen Bildung. BWL an der Uni in Gießen studiert, beruflich und privat um die Welt gekommen. Berufserfahrung im Personalwesen und im Marketing gesammelt, mit der Deutschen Bildung Unternehmerin geworden. Ehrenamtlich bei der HeBa Hilfe e.V. engagiert. Meistens an der Schleppleine: Hund Uncas.

Ekaterina Jochim | Controlling & Finanzen

Schwerpunkte: Finanzen | Analysen

Als studentische Aushilfe 2013 im Controlling gestartet, parallel BWL in Gießen studiert und erfolgreich mit dem Master abgeschlossen. Nahtloser Übergang in die Festanstellung im Herbst 2015. Jettet mit ihrem Mann quer durch die Welt. Kann Tolstoi und Dostojewski im Original lesen. Geht in ihrer Freizeit gerne ins Theater und tanzt Ballett.

Holger Werner | Vertrieb

Schwerpunkte: Business Development | Vertrieb | Geschäftspartner

Abschlüsse in BWL mit Schwerpunkt Marketing & Vertrieb, vielfältige Branchenerfahrung als Fach- und Führungskraft. Gründer zweier Unternehmen im Technologie-Umfeld mit sehr hoher Affinität zum Thema Weiterbildung. Sein Spezialgebiet ist der Geschäftsaufbau für neue Produkte & Dienstleitungen im B2B-Umfeld. Vater von zwei süßen, häufig anstrengenden Kindern.

Jonas Schlotmann | Marketing

Schwerpunkte: Social Media | Analysen | Marktforschung

Aufgewachsen in Großkrotzenburg. Das Studium zog ihn nach Frankfurt, Gießen und Melbourne. Seit 2011 als studentischer Mitarbeiter dabei, diverse Praktika gemacht und bei der Studenteninitiative MTP e.V. engagiert. »Hahn im Korb« im Marketing und seit Herbst 2015 fest an Bord. Der 2-Meter-Mann ist leidenschaftlicher Basketballspieler. Fürchtet sich vor Türrahmen und tiefFliegenden Stadttauben. Ist sich sicher: »Scrubs« ist die beste Serie aller Zeiten.

Katrin Heckmann | Leitung Marketing

Schwerpunkte: Online-Marketing | Grafik | Marketing-Controlling

Ausbildung zur Werbekauffrau gemacht, in Koblenz BWL mit Schwerpunkt Marketing studiert. Diplomarbeit bei der Deutschen Bildung geschrieben und schließlich die Chance genutzt, fest ins Team einzusteigen. Hält sie die Arbeit nicht auf Trab, übernimmt das Sohn Moritz. Bekennender Serienjunkie und Hobbyfotografin. Liebt spannende Bücher, ihren Gemüsegarten und schöne Abende mit ihrem Mann und ihren Freunden.

Krasse Kröte | Leitung Krötenteich

Schwerpunkte: Studentenleben | Krasse Fragen | Instagram

Geboren im Sommer 2013 im Rahmen einer einmaligen Promoaktion, hat die Krasse Kröte den Sprung zu unserem heißgeliebten Maskottchen geschafft. Sie taucht an Hochschulen und bei Veranstaltungen auf und ist regelmäßig zu Besuch bei uns im Büro. Ihr digitales Zuhause www.krassekroete.de beherbergt einen Blog, in dem Studenten krasse Fragen stellen können, die ihnen auf dem Herzen liegen. Außerdem auf der Seite zu finden: ein Online-Kröten-Game im Retrolook sowie lustige Fotos und Videos.

Rainer Heiß | Managementteam

Schwerpunkte: Personal | IT | Prozessoptimierung

Gründungsmitglied der Deutschen Bildung. Ingenieur-Studium und Promotion an der TU Darmstadt. Fachbereichsleiter im Forschungszentrum der SEL-ALCATEL und Europachef in der TV-Entwicklung bei Panasonic. Derzeit Geschäftsführer eines Kunststoffherstellers in Wittgenstein und Lehrauftrag an der Technischen Hochschule Braunschweig. Weinliebhaber, reisefreudig, spielt in seiner Freizeit leidenschaftlich gerne Tennis.

Sabrina Becker | Marketing

Schwerpunkte: Kooperationen | Messen | Veranstaltungen & Events

Magister in Publizistik, BWL und Amerikanistik, verschiedene Praktika gemacht, studentische Aushilfe im WissenPlus-Team. Anschließend fliegender Wechsel ins Marketing. Liebt die Abwechslung in ihrem Job und den Austausch mit Kooperationspartnern und Studenten. Kann privat fast nie die Füße stillhalten, reist gerne und macht gemeinsam mit ihrem Mann auf Schusters Rappen das Rhein-Main-Gebiet unsicher. Träumt von einem eigenen Streichelzoo.

Sabrina Kamergi | Leitung Controlling

Schwerpunkte: Finanzen | Investoren | Sonderprojekte

Die Allrounderin. Angewandte Fremdsprachen und Wirtschaft in Gießen studiert. Während des Studiums als Vorstand beim BDSU engagiert. Seit 2008 bei der Deutschen Bildung. Excel-Expertin und unverzichtbar für fast alle Abläufe im Unternehmen. Liebt die Unterwasserwelt, taucht im Verein und reist für ihr Leben gern. Zur Not auch nur in der Fantasie mit Hilfe von Büchern.

Sabrina Maaß | Leitung WissenPlus

Schwerpunkte: Weiterentwicklung WissenPlus | Online-Empfang | coaching.training

Im beschaulichen Hunsrück geboren. Abgeschlossenes BWL-Studium mit den Schwerpunkten Marketing, Personal- und Bildungswesen an der FH Koblenz.Praktika im Personalwesen und Marketing gemacht, u.a. beim Karriere-Verlag Staufenbiel. Als Diplomandin bei der Deutschen Bildung gestartet. Seit August 2007 fest angestellt. Privat beschäftigt mit ihrer Tochter, ihrem Mann und Hündin Mina. Immer auf Zack und unterwegs, gerne in den Bergen.

Silke Joester | Kundenberatung

Schwerpunkt: Telefonische Beratung der Interessenten und Geförderten

Ausbildung im Buchhandel, abgeschlossenes Studium der Germanistik und Kunstgeschichte an der Goethe-Universität in Frankfurt. Langjährige Erfahrung im Buchhandel und Verlagswesen gesammelt, seit Januar 2015 bei der Deutschen Bildung. Berät am Telefon Interessierte und Geförderte. Liebt Sprache, Musik, ihre Meerschweinchen und nie enden wollende Abende mit guten Freunden.

Sina Hutereau | Beratungsteam

Schwerpunkte: Bewerbungsprozess | Beratungsgespräche| Rückzahlungsmanagement

Die gebürtige Ruhrpottlerin hat BWL in Bochum, Mannheim und Bergen (Norwegen) studiert. Praktische Erfahrungen im Personalwesen und in der Kundenbetreuung gesammelt. Sitzt seit 2010 fest im Sattel bei der Deutschen Bildung. Liebt leckeres Essen, Weißwein und ausgiebige Fahrradtouren mit Kind und Kegel.

Stefanie Müller | Leitung PR & Kommunikation

Schwerpunkte: Unternehmenskommunikation | Redaktion | Krasse Kröte

Studierte Germanistik, Politikwissenschaft und Psychologie an der TU Darmstadt. Versuch und Irrtum: zwei Semester Geographie in Mainz. Medienpraktika, freie Mitarbeit als Journalistin und freie Texterin. Seit Herbst 2007 bei der Deutschen Bildung AG. Prägt die schriftliche Kommunikation mit ihrem unnachahmlichen Stil. Begeistert sich für Pferde, Menschen und philosophische Gespräche.

Ufuk Cimsir | Leitung Beratungsteam

Schwerpunkte: Bewerbungsprozess| Rückzahlungsmanagement | Sonderprojekte

Der Allrounder. Ausbildung zum IT-Systemkaufmann, Erfahrungen in der Kundenbetreuung und Datenbankverwaltung gesammelt, Jura studiert. Seit 2007 bei der Deutschen Bildung. Verantwortlich für das Beratungsteam. Ist Schnittstelle zur Finanzbuchhaltung und unterstützt die IT-Abteilung. Unentbehrlich, Frohnatur, immer einen Spruch auf den Lippen.

Ulf Becker | Mitglied des Vorstands

Schwerpunkte: Investorengewinnung und -betreuung | Portfolio Management | Beratungsteam

Abgeschlossene Ausbildung zum Bankkaufmann, BWL-Studium, als Unternehmensberater bei PWC gearbeitet. Aufbau und Verantwortung für den Bereich »Absolute Return« bei einer Investment-Boutique. 2011 zur Deutschen Bildung gekommen. Seine Handschrift gibt dem Team regelmäßig Rätsel auf. Macht Sport – manchmal aktiv und häufig passiv (Fußball).

Nicht zu vergessen:

Unsere studentischen Aushilfen. Ohne sie würden wir die Arbeit gar nicht schaffen. Sie bringen sich ein in der Kommunikation, im Marketing, im Beratungsteam, bei WissenPlus und im Controlling. Mit frischen Ideen, Neugierde und Tatendrang.

Zum Glück bleiben sie meistens sehr lange bei uns: Viele der Festangestellten haben hier während des Studiums angefangen und wurden direkt nach dem Abschluss eingestellt.

Darauf sind wir schon ein bisschen stolz!

Einblick in unsere vielseitige Themenwelt

Menschen, Tiere, Sensationen – tolle Texte in Campus & Karriere

Hier bekommen Sie einen kleinen Einblick in unsere Themenwelt, die Sie im Online-Portal in der Rubrik »Campus & Karriere« erwartet.

Informative Artikel, die locker und verständlich aktuelle Themen aus den Bereichen Studieren, Bewerben, Arbeitswelt, Ausland, Soft Skills, Studentenleben und Geld & Finanzen für Sie aufbereiten.

Und als Bonbon: die Antwort auf die Frage, ob Batman eigentlich beziehungsfähig ist – aus unserem Blog »Krasse Kröte«.

Voll im Flow

Nicht unterfordert, nicht überfordert, einfach voll im Element des eigenen Könnens: Das nennt man Flow. Die Welt um einen herum verschwindet, die ganze Aufmerksamkeit richtet sich auf den Moment. Langeweile? Stress? Fehlanzeige, denn zum Nachdenken und Bewerten ist im Flow kein Platz. So geht es zum Beispiel Extrembergsteigern, die im vollen Vertrauen zu ihren Fähigkeiten die Eiger-Nordwand erklimmen. Und dabei alle Konzentration brauchen, die sich für das Hier und Jetzt mobilisieren lässt. Sie wissen, dass ein Fehler verhängnisvoll wäre.

Aber sie wissen auch, dass sie es drauf haben. Mehr Flow geht kaum und so berichten Extrembergsteiger immer wieder von enormen Glücksgefühlen. Ein Prinzip, das wir uns beim Lernen oder Arbeiten zu Nutze machen können.

»Es geht nicht runter, es geht nur rauf! Dort oben, ganz oben ist das Ziel. Um dort hinzugelangen gehe ich einen Weg und auf diesem Weg zählt nur das Hier und Jetzt. Jetzt bin ich hier. Jetzt hier. Viele – auch gute Kletterer – haben Angst vor dem Sturz ins Seil. Oder kriegen Angst, wenn der nächste Haken weit weg scheint. Kommt die Angst, konzentriert man sich nicht mehr auf die Bewegungen, nicht auf die Stelle, an der man ist, klettert man nicht mehr im Jetzt, sondern befindet sich schon im Später, was dann oft zum Sturz führt.«
(Ueli Steck, Extrembergsteiger)

Zwischen Angst und Langeweile

Entwickler der Flow-Theorie war der Psychologe mit dem komplizierten Namen Mihály Csíkszentmihályi (Tschik-sent-mi-ha-li). Sie wurde im Hinblick auf Risikosportarten entwickelt, wird heute aber auch auf geistige Zustände übertragen. Die magische Flow-Zone liegt dabei im Mittelfeld zwischen Überforderung (Angst) und Unterforderung (Langeweile).
Hohe Anforderungen in Kombination mit stark ausgeprägten Fähigkeiten versprechen das größte Glück. Oder wieder Bergsteiger Ueli Steck beschreibt: Kommt die Angst, ist auch das Erreichen des Ziels in Gefahr.

Quelle: Gräfin. / photocase.de

Eine positive Sucht

Was führt aus psychologischer Sicht zum Flow? Die Aufgabe oder Tätigkeit muss zum einen ein klares Ziel haben. Idealerweise gibt es auch ein unmittelbares Feedback zum Erfolg oder aber die Tätigkeit verfolgt einen klaren Selbstzweck, zum Beispiel das Musizieren. Zum Flow gehört auch die Fähigkeit, sich voll und ganz auf eine Sache zu konzentrieren. Wer im Flow sein will, muss außerdem ein Gefühl von Kontrolle über seine Aktivitäten haben. Schließlich stellt sich ein Gefühl von Mühelosigkeit ein, die kreisenden Sorgen um sich selbst lösen sich auf. Wer im Flow ist, verliert häufig auch das Zeitgefühl, Handlung und Bewusstsein verschmelzen zu einer effizienten Einheit. Csíkszentmihályi bezeichnet den Flow auch als „positive Sucht".

Die lange Glückseligkeit

Im Gegensatz zum kurzfristigen Kick, den zum Beispiel eine Achterbahnfahrt oder ein Fallschirmsprung erzeugt, ist Flow eine längerandauernde euphorische Stimmungslage, die ganz aus dem eigenen Handeln entsteht. Aufmerksamkeit, Motivation und die Umgebung sind das flowbringende Dreigestirn. Der Trick: Erfolg sollte weder absolut erwartet werden, noch darf einem das Ziel gleichgültig sein. Wer im Flow arbeitet, geht spielerisch an die Sache heran, erfreut sich an seinem Können, ohne dass ein Misserfolg den persönlichen Weltuntergang bedeuten würde.

Das Leben als Spiel betrachten

Das erklärt vielleicht, warum gerade die Uni manchmal so stresst: Wer eine verpatzte Prüfung oder den nicht erreichten Abschluss als das Ende aller Chancen im Leben betrachtet, findet selbst an seinem spannenden Lieblingsfach keine Freude mehr. Denn zusammen mit der Angst entsteht das Gefühl der Überforderung. Ein Ansatz wäre also, das Studium – und vielleicht sogar das Leben – ein wenig als Spiel zu betrachten. Auch auf die Rahmen-Bedingungen hat der Mensch Einfluss: Flow hängt eng mit Konzentration und Aufmerksamkeit zusammen. Störungen jeder Art können den euphorisch-produktiven Schaffenszustand also verhindern.

Störungen ausschalten

Der Bergsteiger, der gerade an der Eiger-Nordwand hängt, hat sein Handy vermutlich auf lautlos gestellt und unterhält sich mit seinem Kumpanen nicht über den letzten Tatort. Wer Störungen konsequent abstellt, wird produktive Höhenflüge eher erleben.

Also ab in die Bibliothek, Handy ausschalten, einen »Bitte-nicht-stören«-Zettel an die WG-Tür kleben oder das Facebook-Profil vorübergehend deaktivieren: So kann selbst die anstehende Statistikklausur zur spannenden Steilwand werden, deren Gipfel du Schritt für Schritt erreichst.

Quelle: Nordreisender / photocase.de

Erste Hilfe gegen Aufschieberitis

Du willst die Behandlung nicht länger aufschieben, sondern jetzt sofort erfahren, was hilft? Perfekt!

Wir haben die besten Tipps gegen das weit verbreitete Problem mit der Selbststeuerung für dich zusammengestellt. Wirf einen Blick in unseren seelischen Arzneimittelschrank und lerne etwas über die 72-Stunden-Regel und die Perfektionismus-Falle. Und warum Eigenlob manchmal herrlich duften kann.

Fang an. Jetzt gleich.

Hast du schon von der 72-Stunden-Regel gehört? Sie besagt, dass du alles, was du dir vornimmst, innerhalb von 72 Stunden anfangen solltest. Sonst ist der Zug abgefahren. Laut Studien sinkt die Chance, dass du die Sache danach noch angehst, auf unter ein Prozent. Krass, oder? Zwischen Entschluss und Erledigung darf nicht zu viel Zeit verstreichen, gib Gas! Es gibt noch eine weitere Formel für dieses Prinzip: OHIO – only handle it once.

Erkenne Dich.

Die Selbsterkenntnis steht am Beginn der erfolgreichen Bewältigung eines Problems. Hast du dich in einem ruhigen Moment ernsthaft gefragt, WARUM du aufschiebst? Mach dir dein Verhalten bewusst, um die Gewohnheit zu durchbrechen. In welchen Situationen schiebst du auf? Welche Gedanken begleiten dich dabei? Was sind deine Ängste oder was macht die Unlust aus, die das aufgeschobene Projekt kennzeichnet? Hilfreich kann sein, darüber eine Weile Tagebuch zu führen. Warum machst du etwas ungern? Was kannst du beim nächsten Mal anders machen?

Druck ablassen.

Sind in deinem Kopf lauter Sätze, die mit »Du musst« oder »Du sollst« anfangen? Ganz schlecht. Der innere Rebell in dir wird flüchten wollen. Mach dir bewusst, dass du eine Wahl hast und versuche, freundlicher mit dir selbst zu sprechen. Du willst dich ja besser fühlen. Das hast du verdient. Du brauchst eine innere Stimme, die dich liebevoll an die Hand nimmt und keinen inneren Richter, der auf dich eindrischt. Davon gab und gibt es in der Außenwelt vielleicht schon genug.

80 % reichen.

Du bist ein Perfektionist, der alles zu 100% erledigen will? Gerade auf chronische Aufschieber trifft das paradoxerweise oftmals zu. Und das gefühlte Versagen wird durch diese Einstellung größer und die Spirale dreht sich weiter. Perfektionisten verlieren sich außerdem gerne in Details und das große Ganze gerät aus dem Blick. Versuche, dich weniger mit deinem Image und den Erwartungen der anderen zu beschäftigen. Mängel gehören zum menschlichen Leben dazu. Du kannst nicht alles perfekt machen. Mit anderen Menschen bist du wahrscheinlich auch nicht so streng.

Doofe Aufgaben zuerst.

Meistens sind es die unangenehmen Aufgaben, die vermeintlich bis morgen Zeit haben. Hake es morgens gleich ab, bevor das Ärgernis den ganzen Tag in deinem Hinterkopf lauert und schlechte Gefühle erzeugt. Der Rest geht dann viel leichter von der Hand.

Eigenlob duftet.

Der Mensch ist einfach so: Das Feuer der Motivation wird auch durch Belohnung angetrieben. Während des Lernens wirst du von außen leider selten gelobt. Erst das Ergebnis bringt die gewünschten Lorbeeren, doch der Weg dahin ist verdammt lang. Wichtig ist deshalb, Teilerfolge zu definieren und sich dafür bewusst etwas Gutes zu gönnen. Du hast drei schwierige Kapitel in Mindmaps zusammengefasst? Das ist vielleicht einen Besuch im Kino wert. Wer solche Rituale pflegt, geht viel motivierter an die nächsten Schritte und will noch höher hinaus.

Viel Erfolg – du schaffst das!

»AUSLANDSERFAHRUNG – EINE KOMPLETT NEUE CHANCE«

EIN INTERVIEW MIT IEC-GESCHÄFTSFÜHRERIN HILKA LEICHT

Ein Auslandsaufenthalt scheint zunächst wie ein organisatorischer und finanzieller Berg, den viele Studenten gar nicht erst erklimmen wollen. Besteht allerdings Klarheit zu den einzelnen Schritten, die getan werden müssen, rückt das Abenteuer in greifbare Nähe. Dabei hilft das IEC – International Education Centre, eine Organisation, die mit über 70 ausländischen Hochschulen zusammenarbeitet und Studenten aus Deutschland dorthin bringt. Wir haben mit der Gründerin Hilka Leicht gesprochen.

Frau Leicht, viele Studenten haben den Traum, für einen Studienaufenthalt ins Ausland zu gehen. Nur wenige verwirklichen ihre Pläne. Woran scheitert es?

Hilka Leicht: Eine sichere Finanzierung und ein guter Zeitplan sind das A und O der Bewerbung. Ein Auslandsstudium zu organisieren kann viel Zeit und Energie kosten, muss aber nicht: Viele Studenten haben damit Schwierigkeiten, die einzelnen organisatorisch notwendigen Schritte rechtzeitig zu planen und durchzuführen. Zum Beispiel die Frage, wann man sich fürs Auslands-BAföG bewerben muss und was man dafür von der Uni braucht.

Inwiefern unterstützt das IEC Studenten bei der Verwirklichung ihres Auslandsaufenthalts?

IEC bietet einen umfassenden Informations- und Bewerbungsservice für Studenten an und kann an über 100 Universitäten weltweit vermitteln. Der IEC-Service reicht von der Entscheidungsfindung bis hin zur termingerechten Zusammenstellung der Bewerbungs-Unterlagen. Jeder Bewerber hat einen persönlichen IEC-Studienberater an seiner Seite, der in allen Fragen weiterhilft. Der Service ist komplett kostenlos, da er von den IEC-Partnerhochschulen finanziert wird. IEC ist übrigens als einzige deutsche Studienplatz-Vermittlung vom amerikanischen AIRC zertifiziert und repräsentiert die Columbia University in New York City. Generell gilt: Wer sich über IEC bewirbt, spart Zeit und Nerven. IEC vermittelt jährlich über 1.000 Studenten erfolgreich ins Ausland.

Mit dem IEC sind Sie regelmäßig auf Tour und kommen dabei persönlich mit interessierten Studenten in Kontakt. Welche Fragen werden am häufigsten an Sie herangetragen?

Fragen zur Finanzierung, Destinationen und zur Anrechenbarkeit von Kursen aus dem Ausland beschäftigen die Studierenden am häufigsten. Wir beraten auch gern zu den Fragen zum Antrag auf Auslands-BAföG sowie die Anrechnung der im Ausland erbrachten Kurse an der Heimatuniversität. Wenn man den Studienplatz bekommen hat, kommen natürlich Fragen zu Unterkunft und Flug. Der individuelle IEC-Studienberater steht den Studierenden in diesen Punkten zur Seite und informiert kostenfrei rund ums Auslandsstudium.

Was sind die ersten Schritte auf den Weg in das Auslandsstudium?

Zuerst sollten sich die Studenten informieren, welche Universitäten für sie in Betracht kommen. Nachdem einige Universitäten in die engere Auswahl gekommen sind und eine oder mehrere davon ausgewählt wurden, kann der Bewerbungsprozess beginnen. Parallel zur Bewerbung muss auch die Finanzierung gesichert sein. Zum Beispiel muss der Antrag auf Auslands-BAföG rechtzeitig gestellt werden. Nach Annahme eines Studienplatzes können die Wohnungs- und Flugsuche sowie die Visumsfrage geklärt werden.

Sie arbeiten mit über 70 ausländischen Hochschulen zusammen. Nach welchen Kriterien wurden diese ausgewählt?

IEC ist sehr stolz auf die lange Liste von Partneruniversitäten. Von Ivy-Leage-Unis (z.B.: Columbia University) bis zum Community College in Kalifornien repräsentieren wir Universitäten in neun englischsprachigen Ländern. Damit können wir eine große Bandbreite an Hochschulen und Universitäten für Studenten anbieten. Bei der Auswahl beachten wir insbesondere, ob die Universitäten weltweit anerkannt sind und ob sie den Erwartungen der deutschen Studenten gerecht werden können. Die meisten Studenten aus Deutschland machen nur ein Auslandssemester und wollen die im Ausland erbrachten Leistungen an der Heimatuniversität anrechnen lassen. Diese Studenten möchten alle Erfahrungen eines Auslandsstudiums während dieser kurzen Zeit erleben.

Welche Länder sind aktuell besonders beliebt? Und gibt es einen Geheimtipp, auf den Studenten ausweichen könnten?

Die USA und Australien sind die beliebtesten Länder. Es gibt jedoch diverse Geheimtipps auch innerhalb dieser Länder: Universitäten in New York State oder in Western Australien gelten als absolute Geheimtipps. Immer mehr Studenten interessieren sich für exotische Destinationen wie zum Beispiel Singapur, Malaysia oder China. Das IEC-Beratungsteam kann mit seinem Angebot alle diese Anfragen bedienen.

Auslandserfahrungen sind auch bei Arbeitgebern extrem beliebt. Was zeichnet Studenten aus, die über die deutsche Grenze geschnuppert haben?

Selbstständigkeit, Souveränität und Anpassungsvermögen bringt man aus dem Ausland mit. Und natürlich Sprachkenntnisse, die man zu Hause in Deutschland so schnell nie auf dieses Niveau hätte bringen können.

Sie selbst haben Teile Ihres Studiums und Berufslebens im Ausland verbracht. Was sind die besten Erinnerungen, die Sie aus dieser Zeit mitgenommen haben?

In Russland habe ich über zehn Jahre fast jede Semesterferien verbracht und auch drei Semester dort studiert und mit einem DAAD-Stipendium geforscht. Mich hat am Ausland fasziniert, dass man eine komplett neue Chance hat, in einem völlig neuen Kontext. Man ist wer man jetzt ist. Außerdem – und das klingt jetzt fast patriotisch – habe ich in Russland das erste Mal ein richtiges Heimatgefühl für Deutschland entwickelt. Und für mich erfahren, was ich als toll und schützenswert zu Hause empfinde. Mitgebracht habe ich aus Russland auch die Erfahrung, wie wichtig Gastfreundschaft ist. Und ich habe hier viel von den Russen gelernt.

HILKA LEICHT IST 42 JAHRE ALT UND HAT DAS IEC GEGRÜNDET. NACH IHREM MAGISTER IN OSTEUROPASTUDIEN UND RUSSISTIK IN BERLIN HAT SIE EINEN MBA IN ENTREPRENEURSHIP ABSOLVIERT. ZU IHREN LEBENSERFAHRUNGEN ZÄHLEN AUCH DREI JAHRE IN RUSSLAND, WO SIE UNTER ANDEREM ALS ASSISTENTIN FÜR DEN DAAD GEARBEITET HAT.

EINE FRAGE AN DIE KRASSE KRÖTE:
»Ist Batman beziehungsfähig?«

(Andi, 28)

Lieber Andi,
Batman musste als Kind mit ansehen, wie seine Eltern auf offener Straße erschossen wurden. Gewissermaßen ein Super-GAU für die Bindungsfähigkeit, denn die Saat für das Vertrauen in eine sichere Bindung wird in frühester Kindheit gelegt. Batman hat mit hoher Wahrscheinlichkeit abgespeichert: Die, die ich liebe, können jederzeit abgeknallt werden. Damit dieser Schmerz sich nicht wiederholen kann, muss er fortan also selbst für seine Sicherheit sorgen und jede Bindung vermeiden, die schmerzhaft zum Abbruch kommen könnte. Dazu wirft er sich in eine harte Schale und setzt sich eine Maske auf. Zudem schafft er sich eine zweite Identität als Frauenheld und Schnösel an, in der sein verletzbares Selbst sich ebenfalls nicht offenbaren muss.

Zweiter Punkt: Batman hat eine Mission. Traumatisiert durch den Mord an seinen Eltern will er mit soziopathischer und moralisch fragwürdiger Energie die Kriminalität in Gotham City ausradieren. Dieses Ziel fordert seinen ganzen Einsatz. Eine romantische Beziehung steht auf Batmans Prio-Liste nicht weit oben und das muss ihm zugestanden werden. Da sein Vorgehen meist riskant ist und er mit seinem Batmobil regelmäßig die erlaubte Höchstgeschwindigkeit überschreitet, ist es eigentlich auch fair von ihm, keine Frau so gänzlich schwach zu machen. Trotzdem legt er ab und zu eine attraktive Dame flach.

Ganz beziehungslos ist Batman jedoch nicht. Eine lockere Männerfreundschaft verbindet ihn mit Superman, mit dem er sich naturgemäß identifizieren kann. Die kommunikationsarme Sympathie zwischen einsamen Wölfen. Und ein kleiner Lichtblick in Batmans sozialem Leben.

Als Frau zu hoffen, mit Batman vor den Traualtar zu schreiten, wäre nach dieser Analyse also sehr naiv. Auch wenn sie ihm zuliebe gerade die dritte Folge von „Two and a half men" in den DVD-Player eingelegt hat, wird Batman mit wehendem Umhang aus dem Fenster springen, sobald das Fledermaus-Symbol – sein Zeichen – mit Laserlicht an den nebeligen Nachthimmel geworfen wird.

Um das auszuhalten und es nicht allzu persönlich zu nehmen, braucht sie auf jeden Fall ein sicheres Standing und ein eigenes Leben, das nicht allein vom Wunsch nach Couchabenden und Ehering getrieben wird. Oder aber sie muss Superwoman sein. Dann kann das mit Batman eine witzige Geschichte werden, die sogar er verkraftet.

Liebe Grüße
Stefanie

STECKBRIEF KRASSE KRÖTE:

- GEBOREN IM SOMMER 2013
- MASKOTTCHEN DER DEUTSCHEN BILDUNG
- TAUCHT AN HOCHSCHULEN UND BEI VERANSTALTUNGEN AUF
- REGELMÄSSIG ZU BESUCH IN UNSEREM BÜRO
- DIGITALES ZUHAUSE: WWW.KRASSEKROETE.DE
- LIFESTYLE-BLOG, AUF DEM KRASSE FRAGEN BEANTWORTET WERDEN
- AUCH BEI FACEBOOK UND INSTAGRAM

Deutsche Bildung AG

Weißfrauenstraße 12 – 16
60311 Frankfurt am Main

Telefon: +49 (0)69 920 39 45 - 0
Fax: +49 (0)69 920 39 45 - 10

info@deutsche-bildung.de
www.deutsche-bildung.de

Deutsche Bildung im Netz