



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Corona-Krise und der Lockdown Mitte März haben alles und jeden aus der Bahn geworfen. Vieles wurde auf den Kopf gestellt, das öffentliche Leben stand eine ganze Weile still und erst nach und nach kehrt so etwas wie Normalität zurück.

Für Sie ist sicherlich auch vieles neu, ungewohnt und vielleicht auch verunsichernd: die Lehre findet nicht in Präsenz statt, das Sommersemester 2020 ist offiziell ein „Ausnahmesemester“, sich mit Freunden und Kommilitonen treffen war bis vor Kurzem verboten und möglicherweise ist auch Ihr Nebenjob weggefallen.

Für uns im Career Service hatte sich auch einiges geändert: unser Team hat sich nur über skype gesehen, mit Dozenten mussten wir rasch regeln, welche Workshops auch online stattfinden können und Beratungen haben wir telefonisch durchgeführt. All das hat auch uns teilweise Nerven gekostet und Anpassung verlangt. Aber daraus sind auch neue Ideen entstanden...

Grund genug, sich mit dem Thema Krise zu beschäftigen und wie man mit widrigen Umständen dennoch zurecht kommen kann.

Herzliche Grüße

Ihr Career Service-Team

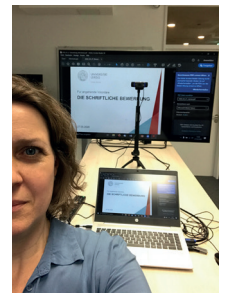
INHALT

Aktuelles	1
Thema: Krisenbewältigung	2
Begriffsdefinition/Resilienz	2
Krisenbewältigung	3
Kommende Veranstaltungen	3
Interview	4-5
Tipps Quellen	6

CAREER SERVICE DIGITAL

Auch wir stellen unsere Beratungs- und Veranstaltungsformate auf digitale Varianten um und stehen weiterhin bei Fragen zu Bewerbung, Jobsuche, Vorstellungsgespräch und mehr bereit - derzeit telefonisch oder per Videocall. Schreiben Sie uns gern Ihr Anliegen per E-Mail. Wir beantworten Ihre Fragen und vereinbaren bei Bedarf einen Telefontermin. Die Termine zu unseren Veranstaltungen finden Sie online.

Alle Infos unter www.uni-leipzig.de/careerservice
Terminvereinbarungen unter careerservice@uni-leipzig.de

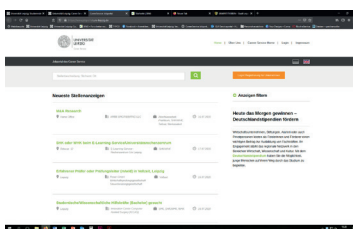


FUCKUP NIGHT - STUDENT EDITION



Am 28.05. haben bei der ersten student edition der Fuckup night drei (ehemalige) Studierende über ihre Werdegänge berichtet und erzählt, was Scheitern für sie bedeutet und wie sie ihre Krisen bewältigt haben. Weitere Infos zur Fuckup night und die Aufzeichnung der Veranstaltung demnächst unter www.fuckupnightsleipzig.de

JOBS UND NEBENJOBS WÄHREND CORONA



In unserem Jobportal finden Sie auch weiterhin eine große Auswahl an Stellenanzeigen! www.jobportal.uni-leipzig.de
Wenn Sie nach einer nebenberuflichen oder zeitlich begrenzten Beschäftigung suchen, finden Sie parallel dazu in der Jobvermittlung des Studentenwerks zahlreiche Angebote: www.jobvermittlung.studentenwerk-leipzig.de

ANTRAG AUF FREISTELLUNG

Es ist möglich, das Sommersemester 2020 nicht auf die Regelstudienzeit anrechnen zu lassen, die Beantragung erfolgt über Almaweb. Weitere Informationen unter www.uni-leipzig.de/studium/im-studium/informationen-zur-regelstudienzeit/

www.uni-leipzig.de/careerservice
www.jobportal.uni-leipzig.de
www.facebook.com/universität.leipzig.career.service



KRISE – WAS IST DAS?

Der DUDEN definiert eine Krise als: „schwierige Lage, Situation, Zeit [die den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt]; Schwierigkeit, kritische Situation; Zeit der Gefährdung, des Gefährdetseins.“

Eine Krise im psychosozialen Sinn besteht im Verlust des seelischen Gleichgewichts, wenn ein Mensch mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann. Eine Krise kann sich auf verschiedenen Ebenen manifestieren, z.B. psychisch, körperlich und/oder sozial.

Der **Verlauf einer Krise**, die durch ein unvorhergesehenes Ereignis hervorgerufen wird, ist gekennzeichnet durch folgende Phasen:

Im ersten Moment des **Schocks**/Nicht-wahr-haben wollen macht sich inneres Chaos breit, einige Menschen fühlen sich wie gelähmt. Wenn die Realität so langsam bewußt wird, erfolgt eine (teilweise chaotische) Reaktion, Angst oder Hilflosigkeit machen sich breit, möglicherweise auch **Abwehrmechanismen** und Verdrängung.

Nun beginnt die **Akzeptanz** von Verlusten und Bearbeitung der Situation, gleichzeitig auch Lösungsversuche,

um das Vergangene hinter sich zu lassen und sich von negativen Gedanken zu trennen. In der letzten Phase der **Neuorientierung** richtet man sich neu aus, bewertet Dinge neu, bestenfalls erkennt man einen **Sinn** und geht gestärkt aus der Krise hervor. Die Phasen werden teilweise unterschiedlich bezeichnet. Sie lassen sich nicht klar von einander trennen, können auch wiederkehren.

Doch nicht nur die Verbreitung des Corona-Virus verursacht widrige Lebensumstände, auf die es manchem leichter, manchem schwerer fällt, sich einzustellen.

Typische Krisensituationen Studierender sind darüber hinaus:

- Arbeits- und Leistungskrisen,
- Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten,
- Prüfungsangst,
- Probleme mit der Arbeitsorganisation und dem Zeitmanagement,
- Identitätskrisen,
- Selbstwertzweifel,
- depressive Verstimmungen,
- Studienzweifel

RESILIENZ

Manche Menschen werden bei Misserfolgen und Krisen, bei Druck, Stress und Ärger leicht aus der Bahn geworfen. Andere sind weniger empfindlich und wirken widerstandsfähiger. Resiliente Menschen passen sich Veränderungen besser an und leiden seltener an Burn-Out. Sieben **Persönlichkeitsmerkmale** sind verantwortlich dafür, wie groß die psychische Widerstandskraft einer Person ist.



Resilienz wirkt wie ein „**seelisches Immunsystem**“, das hilft, auf Stress und Frust in schwierigen Situationen flexibler zu reagieren, Krisen durchzustehen oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Die psychische Widerstandskraft ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt und lässt sich mit der Zeit erlernen.



KRISENBEWÄLTIGUNG – UMGANG/STRATEGIEN

Sich bewusst zu machen, in welcher Phase einer Krise man sich befindet, kann helfen, nach vorne zu schauen. Denn eins muss man sich immer klarmachen:

Eine Krise ist irgendwann vorüber. Und: Sie endet nicht grundsätzlich negativ, sondern sie ist Gefahr und Chance zugleich.

Natürlich kann sich nach einer Krise die eigene Situation verschlechtern – etwa, weil man seinen Job oder einen geliebten Menschen verloren hat. Psychologen sehen in Krisen aber auch immer die Möglichkeit, etwas **Neues zu erschaffen** oder **Dinge zu verbessern**.

>> Aus einer Notlage lernt man!:

- Alltägliches/Selbstverständliches wieder mehr zu schätzen,
- die eigenen Bedürfnisse wichtiger zu nehmen,
- einen neuen Sinn,
- Partner/Freunde wichtiger zu nehmen,
- andere Prioritäten im Leben zu setzen,
- mehr für die Gesundheit zu tun,
- seine Zeit besser einzuteilen,
- Ruhe zu bewahren,
- flexibel zu bleiben...

Tipps:

- Von einem Tag auf den nächsten Leben.
- Wenden Sie sich an Menschen, die Ähnliches erlebt haben.
- Greifen Sie zu Büchern, die Trost spenden.
- Machen Sie sich Situationen bewußt, die Sie erfolgreich gemeistert haben - was hat Ihnen damals Kraft geben?
- Denkweise ändern hilft: statt „Das schaffe ich nie!“, besser: „Es ging bisher immer irgendwie weiter.“
- Akzeptieren Sie das Unvermeidbare.
- Führen Sie Glückstagebuch.
- Pflegen Sie soziale Beziehungen.



AUSGEWÄHLTE TERMINE IM SOMMERSEMESTER*

Datum	Format	Veranstaltung	Zeit	Ort	Raum
23.06.	Vortrag	German work contracts	17:00-18:30	Big Blue Button	
01.07.	Webinar	Jobeinstieg in Sachsen leicht gemacht	15:00-17:00	ZOOM	
09.07.	Vortrag	Studium geschafft – wie geht's weiter? Infos und Angebote der Agentur für Arbeit Leipzig	15:00-16:30	ZOOM	
14.07.	Vortrag	Agiles Arbeiten: Projektmanagement mit Kanban, Scrum & co.	15:00-17:00	ZOOM	

*Bitte beachten Sie eventuelle Änderungen im Veranstaltungsprogramm unter www.uni-leipzig.de/careerservice.

Für unsere Workshops, Exkursionen und Praxisgespräche melden Sie sich bitte über das [TOOL](#) an. Sollte ein Kurs ausgebucht sein, lassen Sie sich einfach auf die Warteliste setzen (anmeldung.careerservice@uni-leipzig.de).



INTERVIEW

MIT CHRISTIANE BACH



© Studentenwerk Leipzig

Christiane Bach

Beraterin & Psychologische Psychotherapeutin (VT), Ansprechpartnerin auch für internationale Studierende (Beratung auch auf Englisch) beim Studentenwerk Leipzig

„ES GEHT NICHT DARUM,
KEINE KRISE ZU HABEN,
SONDERN ZU LERNEN, GUT
MIT EINER KRISE
UMZUGEHEN.“

Sowohl das Studium selbst als auch das Studierendenleben kann hohe Anforderungen mit sich bringen. Daher sind Studienschwierigkeiten, persönliche Konfliktsituationen oder psychische Belastungen nichts Ungewöhnliches...

>> FRAU BACH, SIE ERLEBEN IN IHREM BERUF STUDIERENDE, DIE IN EINER KRISE STECKEN. WAS SIND DENN DIE HÄUFIGSTEN AUSLÖSER FÜR KRISENSITUATIONEN?

In der Beratungsstelle sehen wir Studierende in den verschiedensten Krisensituationen. Vor allem während der offenen Beratungszeiten ohne vorherige Terminvereinbarung melden sich Studierende öfter spontan in akuten Krisenmomenten.

Zu den häufigsten **studienbezogenen Auslösern** für eine Krise gehören bei Studierenden Versagensängste kurz vor einer Prüfung, nicht bestandene Prüfungen, Unsicherheit bezüglich der Studienfachwahl sowie der bevorstehende Studienabschluss.

Im **privaten Lebensbereich** sind bei Studierenden oftmals Trennungen vom Partner, Konflikte in der Wohngemeinschaft, familiäre Themen wie Scheidung der Eltern, sexuelle Übergriffe, Krankheit oder finanzielle Schwierigkeiten Auslöser für eine Krise.

Ich berate viele internationale Studierende und da ist neben den bisher genannten Themen auch Heimweh ein verbreiteter Auslöser für eine persönliche Krise.

Somit spiegeln sich einerseits typische kritische Lebensereignisse wieder, welche mit **Umbruch** und **Veränderung** einhergehen, so wie auch die aktuelle Situation durch eine plötzliche Erschütterung des Ist-Zustandes gekennzeichnet ist. Andererseits werden bei Studierenden Krisen auch durch die spezifischen Herausforderungen im Rahmen der natürlichen Entwicklungsaufgaben in diesem Alter wie z.B. Ablösung von der Herkunftsfamilie, Berufsausbildung und Berufseintritt und Partnerwahl ausgelöst.

>> WIE KÖNNEN DIE RATSUCHENDEN BESTENFALLS DAMIT UMGEHEN? WIE GELINGT DER WEG AUS DER KRISE RAUS?

Das Reaktionsmuster in einer akuten Krise ist mit einer intensiven Stressreaktion vergleichbar, in welcher eine ausgeprägte Angst bis hin zu einer Bedrohung erlebt wird.

Daher steht zunächst die Beruhigung und Stabilisierung im Vordergrund. Dies ist am besten durch einen **Fokus auf das Hier & Jetzt** zu erreichen z.B. durch eine bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Atmung oder beruhigende Selbstgespräche. Sollte eine Selbstberuhigung nicht möglich sein, ist es wichtig sich Hilfe in Form von Unterstützung durch Freunde, Familie, Krisenhotlines oder andere professionelle Kontakte zu suchen.

Nach der Beruhigung des emotionalen Alarmsystems ist in den ersten Tagen einer Krise vor allem eine **gesunde Lebensweise** von Bedeutung, da gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung ebenfalls stabilisierend auf die Psyche wirken und der Fokus auf diese Dinge auch hilft sich im Hier & Jetzt zu verankern. Insgesamt



SERVICE I INTERVIEW

INDIVIDUELLE BERATUNG BEWERBUNGSUNTERLAGEN-CHECK

Vereinbaren Sie gern einen Termin für eine Beratung am Telefon oder per Video-call mit uns: careerservice@uni-leipzig.de

CAREER SERVICE FOR INTERNATIONALS

Telefonische Beratung oder per Videocall für internationale Studierende zu Bewerbung und Berufseinstieg in Deutschland
Terminvereinbarung:

cs-international@uni-leipzig.de

KONTAKT

Universität Leipzig
Career Service
Strohsackpassage, 3. Etage
Nikolaistraße 6–10
04109 Leipzig

Telefon: +49 341 97-30030
E-Mail: careerservice@uni-leipzig.de

www.uni-leipzig.de/careerservice
www.jobportal.uni-leipzig.de

Layout und Text: Career Service

ist es von großer Bedeutung gerade in schwierigen Zeit bewusst auf die eigenen Bedürfnisse z.B. nach Ruhe, Nähe, usw. zu achten. Besonders wichtig ist in der Zeit einer Krise ein mitfühlbarer, verständnisvoller und **wohlwollender Umgang** mit sich selbst und dem eigenen Befinden (vor allem auch negativen Gefühlen) gegenüber.

Diese Form der **Selbstfürsorge** kann sich z.B. durch Geduld beim Schaffen einer neuen Struktur, beim Durchbrechen negativen Gedankenspiralen und bei der Suche nach einer Lösung zeigen. In einer Krise ist es ratsam zunächst in **kleinen Schritten** zu denken und sich eher auf den Prozess anstatt auf das Ziel zu fokussieren, also lieber Tages- statt Wochenpläne zu machen. Es hilft oft temporär etwas Abstand zu gewinnen und die Perspektive zu wechseln z.B. durch einen Wochenendausflug zu Freunden. Insgesamt ist es wichtig sich gut zu vernetzen, denn neben praktischer Hilfe in Notsituationen haben soziale Kontakte auch eine sehr beruhigende Wirkung.

>> STICHWORT RESILIENZ: WAS IST IHRER ERFAHRUNG NACH WICHTIG, UM GAR NICHT ERST IN DIE KRISE ZU GELANGEN?

Ich finde es sehr natürlich, dass wir in unserem Leben immer mal wieder in größere oder kleinere Krisen geraten können, da unser Nervensystem in Abhängigkeit von inneren und äußeren Reizen „mitschwingt“. Diese **Anpassungsleistung** des Gehirns ist durch das Zusammenspiel von dem sympathischen Teil und parasympathischen Teil des autonomen Nervensystems begründet, wobei ersterer wie ein Gaspedal des Körpers fungiert und letzterer als Bremse zu sehen ist. In einer Krise wird meist evolutionär bedingt zunächst der Sympathikus aktiviert und eine Kampf- bzw. Fluchtreaktion (oder auch ein Erstarren) eingeleitet. Wünschenswert ist, dass beide Gegenspieler des autonomen Nervensystems sich in einer **Balance** befinden.

Daher geht es nicht darum keine Krise zu haben, sondern zu lernen gut mit einer Krise umzugehen, d.h. zu üben das eigene Nervensystem zu regulieren z.B. durch die zuvor erwähnten Atemübungen oder Bewegung. Ich war in den Beratungsgesprächen teilweise beeindruckt, welche **Gestaltungsmöglichkeiten** viele Studierende trotz der weitreichenden Einschränkungen nach einer Anpassungsphase für sich entwickelt haben wie z.B. Online-Kochabende zu organisieren. Um Resilienz zu trainieren, ist vor allem eine Besinnung auf die eigenen Stärken und **positive Erfahrungen** von großer Bedeutung.

Für Studierende bietet die Psychosoziale Studierendenberatung zu diesen aktuellen Themen neue Online Workshops an, es wurden Leitfäden mit Tipps für den Umgang mit Krisen erstellt und die Einzelberatungen sowie die offene Beratungszeit finden derzeit entsprechend der aktuellen Situation telefonisch oder per Videoanruf statt. Weitere Informationen dazu finden Sie hier: <https://www.studentenwerk-leipzig.de/psychosoziale-beratung>

TIPPS UND LINKS BEI STUDIENZWEIFELN

>> Sie kämpfen derzeit mit Studienproblemen und wissen nicht, ob Sie ihr Studium fortsetzen sollen? Sie sind unsicher, wer Ihnen in dieser Situation weiterhilft, wo Sie Auskünfte erhalten und wer Sie fachlich beraten kann?

Sie stehen aber vor der großen Herausforderung, sich zu entscheiden: aufhören, Studiengang wechseln oder weitermachen. Um das Studium nicht hinzuwerfen, werden Sie von vielen Seiten unterstützt und können auch selbst reflektieren, was Ihnen hilft. Hier sind einige Links, die einen Überblick geben, wer Ihnen am besten helfen kann, den Weg zum erfolgreichen Studienabschluss zu finden oder die für Sie passende Alternative – beispielsweise über eine berufliche Ausbildung – zu entwickeln.

BERATUNGSSTELLEN:

- _ Projekt „[Plan A](#)“ bietet eine ergebnisoffene Beratung bei Studienzweifeln an
- _ Das Projekt „[Quickstart](#)“ richtet sich gezielt an Studienzweifler und -abbrecher und vermittelt ggf. in eine Berufsausbildung
- _ Die [Psychosoziale Beratung](#) des Studentenwerkes bietet ebenfalls eine Anlaufstelle bei Studienzweifeln
- _ Auch wir vom [Career Service](#) helfen Ihnen gerne bei der beruflichen Entscheidungsfindung
- _ Die Kooperationsstelle Wissenschaft und Arbeitswelt Leipzig (KOWA) berät innerhalb des Projekts „[Plan B\(eruf\)](#)“ potenzielle Studienabbrecher und vermittelt sie gegebenenfalls in eine Berufsausbildung
- _ Beratung durch die Agentur für Arbeit im Career Service

WEITERE BERATUNGSSTELLEN

- ▷ [Psychologische Beratungsstelle der Uni Leipzig](#)
- ▷ [Beratungsangebot des StuRa](#) zu verschiedenen Themen wie z. B. Sozial-, Rechts-, Finanzierungs- oder Mietberatung

*QUELLEN

<https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/phasen-einer-krise/>
<https://www.business-wissen.de/artikel/resilienz-mit-uebungen-die-resilienz-foerdern/>
<https://www.psychotipps.com/Lebenskrisen.html>

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auch auf

www.uni-leipzig.de/careerservice
www.facebook.com/universitaet.leipzig.career.service
www.jobportal.uni-leipzig.de