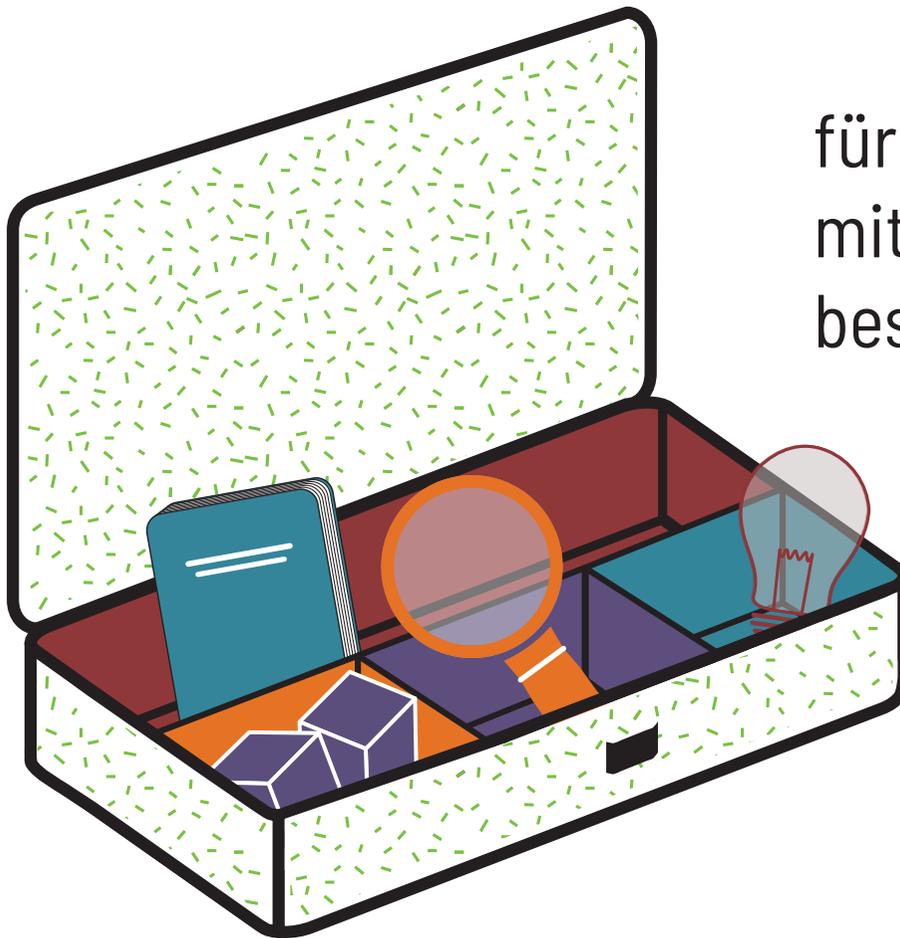




Beratungs- und Coachinginstrumentarium

für Studienzweifelnde und -abbrechende
mit psychischen Belastungen und einem
besonders hohen Orientierungsbedarf



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesagentur für Arbeit
Regionaldirektion Sachsen

Zur Arbeit mit dieser Handreichung:

Die hier vorliegende Handreichung ist wie ein Karteikarten-System aufgebaut. Dies bietet zum einen die Möglichkeit, flexibel in den Inhalten nachzuschlagen und diese bei Bedarf an entsprechender Stelle zu vertiefen. Zum anderen können die Karten im Baukastenprinzip individuell zusammengestellt werden und lassen sich als Erinnerungsstütze selbst auch mit in eine Beratungssituation mitnehmen.

4 farbliche Reiter in der Kopfzeile helfen bei der Orientierung in den Kapiteln:

Grundlagen der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden mit psychischen Belastungen und einem besonders hohen Orientierungsbedarf	Modulares Coaching-Programm für die Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden mit psychischen Belastungen	Tipps und Kniffe im Überblick	Alphabetische Übersicht über Instrumente und Methoden in der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden
---	--	--------------------------------------	---

Symbole und Markierungen in dieser Handreichung:



Auf Seite 4 finden Sie das Inhaltsverzeichnis. Die Kapitelüberschriften sind farblich gekennzeichnet. Zur **Navigation** können Sie von jeder Seite dieser Handreichung durch Klicken auf das **Symbol am linken unteren Seitenrand** zum Inhaltsverzeichnis zurückspringen.



Eine **Glühbirne** am Textrand markiert **Tipps und Kniffe**. Einige Dinge werden für erfahrene Berater:innen bekannt sein, manches weist aber vielleicht auch auf neue Zusammenhänge hin. Ein Blick lohnt sich also.



Das **Häkchen** signalisiert die Darstellung eines **Ablaufs zur Durchführung** von Beratungsinhalten und Methoden. Es sei an dieser Stelle deutlich die Einladung ausgesprochen, mit den Abläufen auch kreativ umzugehen.



Literaturempfehlungen sind mit einem **hellgrauen Buch** markiert. Die Empfehlungen dienen der Vertiefung des beschriebenen Themas.



Eine **Lupe** signalisiert, dass es sich an dieser Stelle lohnt, **genauer zu lesen**.

Verweise innerhalb dieser Handreichung:

Verweis
Verweis
Verweis
Verweis

Verweise zu anderen Abschnitten in diesem Werk sind **entsprechend der Registerfarbe, zu welcher verwiesen wird, sowie unterstrichen** markiert. Das Auffinden dieser Inhalte wird damit erleichtert. Verweise dienen der Vertiefung des Textes, wenn Sie dies benötigen.

Verlinkungen zu Seiten und Dokumenten außerhalb dieser Handreichung:

[[Verlinkung](#)]

Verlinkungen dienen der Vertiefung des Inhaltes und stellen weitere Anwendungsbeispiele oder Fachtexte anderer Institutionen bereit. Sie sind in der kompletten Handreichung **blau und in eckigen Klammern** gekennzeichnet.

Wenn Sie auf diese **externen Links** klicken, **verlassen Sie die Handreichung** „Beratungs- und Coachinginstrumentarium für Studienzweifelhafte und -abbrechende mit psychischen Belastungen und einem besonders hohen Orientierungsbedarf“ des Projektes Quickstart Sachsen.

- (1) Diese externen Webseiten oder deren Datenschutzmaßnahmen unterliegen nicht der Kontrolle des Projektes Quickstart Sachsen* und der Verfasser:innen der hier vorliegenden Handreichung. Wir sind nicht für Datenschutzvorkehrungen oder Inhalte auf Internet-Seiten von Drittanbietern verantwortlich.
- (2) Alle Links wurden im Zuge der Zweitaufgabe mit Stand 20.01.2025 auf Aktualität geprüft.
- (3) *Sollten externe Inhalte von Drittanbietern für Sie von Interesse sein, empfehlen wir Ihnen zu prüfen, ob Sie diese ggf. sichern möchten. Im Laufe der Zeit kann es passieren, dass Dokumente von Drittanbietern nicht mehr zugänglich sind.*

Inhaltsverzeichnis

A. Grundlagen der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden mit psychischen Belastungen und einem besonders hohen Orientierungsbedarf	8
A.1 Grundlegende Erkenntnisse zur Situation und Beratung von psychisch belasteten Studienzweifelnden und -abbrechenden.....	9
A.1.1 Aktuelle Befunde zur Situation von psychisch belasteten bzw. erkrankten Studierenden.....	9
A.1.2 Beratung von Studienzweifelnden und -abbrechenden in den Jobstarter-Projekten „Plan B“ und „Plan B(eruf)“.....	10
A.1.2.1 Psychische und körperliche Gesundheit als Merkmal von Ratsuchenden	10
A.1.2.2 Zentrale Faktoren bei der Neuorientierung	11
A.1.2.3 Beratungsformate und Beratungshäufigkeit.....	12
A.1.2.4 Verweisberatung	13
A.1.2.5 Die Rolle der Eltern	14
A.2 Vom Umgang mit verschiedenen Kooperationsmustern in der Beratung	15
A.2.1 Die drei Beziehungsmuster „Kunde“, „Klagender“ und „Besucher“.....	15
A.2.2 Von der Beratungsmotivation zur Veränderungsmotivation	16
A.2.3 Die Grenzen der Beratung bei psychischer Belastung und Erkrankung.....	17
A.2.4 Mögliche Kooperationsmuster in der Beratung von psychisch belasteten Studienzweifelnden und -abbrechenden.....	18
A.2.4.1 Die informationssuchende Beziehung	20
A.2.4.2 Die orientierungssuchende Beziehung	22
A.2.4.3 Die selbstunwirksame Beziehung.....	24
A.2.4.4 Die besuchende Beziehung.....	27
A.2.4.5 Die stark belastete Beziehung	29
B. Modulares Coaching-Programm für die Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden mit psychischen Belastungen	31
B.1 Zum Aufbau des modularen Coaching-Programms.....	32
B.2 Übersicht zu Kooperationsmustern und möglichen Modulen in der Beratung	34
B.3 Einzelne Phasen und Module.....	35
B.3.1 Durchgängiges Prinzip: Selbstwirksamkeit stärken - Ressourcen ankern.....	35
B.3.2 Einstiegsphase/Clearing.....	39
B.3.2.1 Modul 1: Arbeitsatmosphäre schaffen.....	41



B.3.2.2	Modul 2: Arbeitsbündnis herstellen	43
B.3.2.3	Modul 3: Umgang mit Studienzweifeln und Studienabbruch	44
B.3.2.4	Modul 4: Standort bestimmen.....	45
B.3.3	Mittelphase	47
B.3.3.1	Modul 5: Informieren und Orientierung geben	48
B.3.3.2	Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren.....	50
B.3.3.3	Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln.....	54
B.3.3.4	Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken	58
B.3.3.5	Modul 9: Matching.....	62
B.3.4	Abschlussphase.....	66
B.3.4.1	Modul 10: Zusammenfassung und Abschluss.....	66
B.3.5	Modul 11: Verweisberatung	67
B.3.6	Exkurs: Umgang mit starker psychischer Belastung und/oder Suizidalität	69
B.3.7	Exkurs: Umgang mit starken Emotionen	72
B.3.8	Exkurs: Selbst- und Prozessreflexion der Beratenden	73
C.	Tipps und Kniffe im Überblick	75
C.1	Erstes „Handwerkszeug“ in der Beratung psychisch belasteter Studienzweifelder und Studienabbrechender	76
C.2	Die Situation der ratsuchenden Person erfassen und eine erste Entlastung bieten	78
C.3	Erste Informationen zu Alternativen bereitstellen	79
C.4	Berufliche Orientierung finden	80
C.5	Entscheidungen anbahnen	81
C.6	Krisen und Blockaden.....	82
C.7	Wenn sich Studienabbrechende für Ausbildungen bewerben möchten	83
D.	Alphabetische Übersicht über Instrumente und Methoden in der Beratung von Studienzweifelden und Studienabbrechenden.....	84
D.1	Affirmationen.....	86
D.2	Atemübung bei starker Emotionalität	87
D.3	Begleitschreiben mit Beratungsangeboten zu Bescheiden der Prüfungsämter und des Immatrikulationsamtes	88
D.4	Beispielbewerbungen.....	89
D.5	Beratungslandkarte.....	90
D.6	Beruf Aktuell – Lexikon der Ausbildungsberufe	91
D.7	Bewerbungsunterlagen-Check	92



D.8	Checkliste „Berufliches Profil“	94
D.9	Checkliste „Erstgespräch“	96
D.10	CheckU-Tool der Agentur für Arbeit	97
D.11	Clearing-Tool	98
D.12	Entscheidungsbaum.....	99
D.13	Entscheidungs-Matrix	100
D.14	Fragensammlung.....	101
D.15	Handout „Berufliche Optionen“	103
D.16	Handout „Finanzierungsmöglichkeiten“	104
D.17	Handout „Krisensituationen“	105
D.18	Handout „Meine nächsten Schritte“	108
D.19	Handout „Tipps für Bewerbungsgespräche“	109
D.20	Handout „Tipps für Bewerbungsunterlagen“	110
D.21	Imaginationsübungen	111
D.22	Inneres Team	113
D.23	Interessen und Vorlieben im Lebenslauf	114
D.24	Kollegiale Beratung	115
D.25	Kompetenz- bzw. Berufekarten der Bertelsmann Stiftung.....	116
D.26	Methoden zum Einstieg in die Beratungssitzung	117
D.27	Netzwerktreffen	118
D.28	Notfallplan bei Suizidalität	119
D.29	Offenes Austauschtreffen (Gruppenangebot).....	121
D.30	Peer-to-Peer-Austausch (Einzel-Setting).....	122
D.31	Praktika.....	123
D.32	Problem-Löse-Balance	124
D.33	Reflexionsbogen.....	126
D.34	Reframing	130
D.35	Ressourcenerkundung durch Dritte	131
D.36	Rund-Eckig-Methode.....	132
D.37	Schweigepflichtsentbindung	133
D.38	Self-Reflecting-Tool (SRT)	134



D.39	Skalierungsfragen – Rangfolgen bilden.....	135
D.40	Studieninteressenstest (SIT)	136
D.41	Stühle-Arbeit.....	137
D.42	TalentKompass NRW	139
D.43	Tetralemma.....	140
D.44	Visualisierungstechniken.....	141
D.45	Webseiten zur beruflichen Orientierung.....	142
D.46	Zustimmung zur Datenübermittlung	143
	Literaturverzeichnis	144
	Abbildungsverzeichnis	148
	Impressum.....	149



A. Grundlagen der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden mit psychischen Belastungen und einem besonders hohen Orientierungsbedarf

Das finden Sie in diesem Reiter:

A. Grundlagen der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden mit psychischen Belastungen und einem besonders hohen Orientierungsbedarf	8
A.1 Grundlegende Erkenntnisse zur Situation und Beratung von psychisch belasteten Studienzweifelnden und -abbrechenden	9
A.1.1 Aktuelle Befunde zur Situation von psychisch belasteten bzw. erkrankten Studierenden	9
A.1.2 Beratung von Studienzweifelnden und -abbrechenden in den Jobstarter-Projekten „Plan B“ und „Plan B(eruf)“	10
A.1.2.1 Psychische und körperliche Gesundheit als Merkmal von Ratsuchenden	10
A.1.2.2 Zentrale Faktoren bei der Neuorientierung	11
A.1.2.3 Beratungsformate und Beratungshäufigkeit	12
A.1.2.4 Verweisberatung	13
A.1.2.5 Die Rolle der Eltern	14
A.2 Vom Umgang mit verschiedenen Kooperationsmustern in der Beratung	15
A.2.1 Die drei Beziehungsmuster „Kunde“, „Klagender“ und „Besucher“	15
A.2.2 Von der Beratungsmotivation zur Veränderungsmotivation	16
A.2.3 Die Grenzen der Beratung bei psychischer Belastung und Erkrankung	17
A.2.4 Mögliche Kooperationsmuster in der Beratung von psychisch belasteten Studienzweifelnden und -abbrechenden	18
A.2.4.1 Die informationssuchende Beziehung	20
A.2.4.2 Die orientierungssuchende Beziehung	22
A.2.4.3 Die selbstunwirksame Beziehung	24
A.2.4.4 Die besuchende Beziehung	27
A.2.4.5 Die stark belastete Beziehung	29



A.1 Grundlegende Erkenntnisse zur Situation und Beratung von psychisch belasteten Studienzweifelnden und -abbrechenden

A.1.1 Aktuelle Befunde zur Situation von psychisch belasteten bzw. erkrankten Studierenden

Gesamtgesellschaftlich bilden psychische Erkrankungen mittlerweile die zweithäufigste Ursache für Krankentage im Beruf laut der [[Deutschen Gesellschaft Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V.](#)] in Deutschland. In der öffentlichen Wahrnehmung galten Studierende bislang als eine weitgehend „gesunde“ Gruppe. Die [[22. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerkes](#)] von 2021 zeigt jedoch deutlich, dass der Anteil Studierenden mit psychischen Erkrankungen auch weiterhin gestiegen ist: Gegenüber 2016 ist eine Zunahme um 18 Prozentpunkte zu verzeichnen. Unter allen Studierenden mit studienerschwerender Beeinträchtigung ist die psychische Erkrankung mittlerweile mit etwa 65 Prozent die mit großem Abstand am weitesten verbreitete (Kroher et al, 2023, S. 44).

Auch der [[Barmer Arztreport 2018](#)] für Sachsen zeigt einen Anstieg von psychischen Diagnosen bei Studierenden, mittlerweile sei jeder sechste (17 Prozent) davon betroffen. Sie gehen davon aus, dass es künftig noch deutlich mehr psychisch kranke junge Menschen geben wird, und führen dies unter anderem auf Zeit- und Leistungsdruck sowie finanzielle Sorgen und Zukunftsängste zurück. Negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Studierenden hatte zudem die Corona-Pandemie, auch über ihr offizielles Ende hinaus. Bei einer sächsischen Online-Befragung von knapp 5.500 Studierenden an sechs Hochschulen im Frühjahr 2022 ([Kohls et al 2023](#)) gaben fast zwei Drittel aller Befragten klinisch relevante, also behandlungsbedürftige Krankheitszeichen an, beispielsweise Symptome von Depressionen oder Angststörungen. Fast ein Fünftel berichtete sogar über akute Suizidgedanken.

Die Studien zeigen, dass die Zielgruppe durch ein breites Spektrum an Erscheinungsformen der psychischen Belastung bis hin zur manifestierten psychischen Erkrankung gekennzeichnet ist. Nach der bisherigen Datenlage ist davon auszugehen, dass der zahlenmäßig größere Anteil der Zielgruppe nicht zwingend bereits eine chronische psychische Erkrankung aufweist, jedoch durch Episoden psychischer Belastung mit Krankheitswert vielfältig beeinträchtigt ist, so dass sich die Komplexität der Problemlage insgesamt im Studienverlauf erhöht hat. Für Studierende mit als Behinderung anerkannter psychischer Erkrankung ist ein vielfältiges beeinträchtigungsspezifisches Beratungs- und Unterstützungsangebot bereits etabliert, das laut der [[best2-Studie](#)] 86 Prozent der Studierenden mit studienerschwerenden Beeinträchtigungen auch kennen, doch lediglich ein Drittel bereits solche Angebote genutzt hat. Aber auch für alle anderen psychisch belasteten, aber nicht unbedingt diagnostizierten Studierenden sind niedrigschwellige Angebote an den jeweiligen Universitäten und Hochschulen mit psychologisch geschulten Expert:innen als Ansprechpartner:innen wichtig, wie Akteure in dem Feld, z.B. der [[Barmer Arztreport](#)], betonen.



A.1.2 Beratung von Studienzweifelnden und -abbrechenden in den Jobstarter-Projekten „Plan B“ und „Plan B(eruf)“

A.1.2.1 Psychische und körperliche Gesundheit als Merkmal von Ratsuchenden

Die Projekte „Plan B – Durchstarten in eine berufliche Zukunft“ sowie dessen Anschlussprojekt „Plan (Beruf) – Perspektiven nach Studienabbruch“ (innerhalb des Bundesprogramms "JOBSTARTER) der KOWA Leipzig richteten sich an (potenzielle) Studienabbrechende, die sich für eine duale Ausbildung in der Region Leipzig interessieren sowie an kleine und mittlere Unternehmen, die Studienabbrechende als Auszubildende gewinnen wollen. Der im Sinne der Nachhaltigkeit der im Projekt gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse entstandene [\[Bericht\]](#) lenkt dabei den Blick auf die Themen Studienzweifel und Studienabbruch und soll anhand der aufbereiteten Ergebnisse eine Nachnutzung für die Beratungslandschaft ermöglichen.

Im Zuge der Analyse zur Situation und Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden am Standort Leipzig konnte festgestellt werden, dass die psychische und körperliche Gesundheit der Ratsuchenden in beiden Projekten ein häufiges Thema war. Natürlich führte nicht in allen Fällen das Vorhandensein von psychischen und/oder körperlichen Beeinträchtigungen als Hauptursache dazu, dass ein Studienabbruch in Erwägung gezogen bzw. bereits vollzogen wurde. Dennoch war dies häufig ein Anliegen der Ratsuchenden, welches für den Beratungsverlauf oder eine Anschlussoption nach Studienabbruch zu berücksichtigen war. Anhand der Dokumentation in den Projekten zeigt sich, dass über ein Drittel der Ratsuchenden physische oder psychische Beeinträchtigungen vorwiesen. Es kann davon ausgegangen werden, dass der Wert noch etwas höher liegt, da die Ratsuchenden nicht dazu verpflichtet waren, Auskunft darüber zu geben. Zudem zeigte sich nach Einschätzung der Berater:innen ein starker Anstieg der psychischen Belastungen mit Aufkommen der Covid19-Pandemie ab Mitte März 2020, der sich in der Analyse, welche sich auf Daten bis Juni 2020 stützt, nur ansatzweise widerspiegelt.

Innerhalb der Gruppe mit Belastungen (39% der Ratsuchenden) thematisierten Studienzweifelnde und -abbrechende am häufigsten von sich aus eine diagnostizierte psychische Erkrankung in der Beratung. Dabei reichte das Spektrum von Depressionen und Burn-Out über Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen bis hin zu Psychosen. Auch Suchterkrankungen, wie Drogenabhängigkeit oder Spielsucht, wurden thematisiert (vgl. Mann, S., Wunsch, J., 2021, S. 10ff.).



A.1.2.2 Zentrale Faktoren bei der Neuorientierung

Im Jahr 2020 wurde im Rahmen des Projekts „Plan B(eruf) – Berufliche Perspektiven nach Studienabbruch“ eine [\[Expert:innenbefragung\]](#) mit Hilfe von offenen Leitfragen zur Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden durchgeführt (vgl. Mann, S., Wünsch, J., 2021, S. 15, f.). Beantwortet wurden die Fragen von zwei ehemaligen Beraterinnen sowie einer aktuellen Beraterin des Projekts „Plan B(eruf)“ sowie von vier Berater:innen der Agentur für Arbeit Leipzig, die im Rahmen ihrer Tätigkeit für die Lebensbegleitende Berufsberatung ebenfalls regelmäßig Studienabbrechende bei der beruflichen Neuorientierung unterstützen.



Nach den **Faktoren** befragt, die die Berater:innen als **besonders wichtig** bei der Entscheidung für eine Alternative zum (derzeitigem) Studium halten, wurden folgende genannt:

- ▶ **Finanzierbarkeit**¹
- ▶ **Soziale Anerkennung**²
- ▶ **Verwertbarkeit des Abschlusses**, soziale Absicherung und eine positive Zukunftsperspektive, Anschlussperspektiven sind bekannt, Sicherheit des Arbeitsplatzes
- ▶ **Entlastung vom empfundenen Leistungsdruck**
- ▶ **Mehr Struktur**
- ▶ **Mehr Praxis**, etwas mit den Händen tun oder direkt mit Menschen arbeiten
- ▶ Ein Beruf, der den **Interessen** entspricht und eine **Passung zu den Kompetenzen und Talenten** hat und auch anspruchsvoll ist
- ▶ Zeitliche Komponente: Wie lange dauert es bis ich ans Ziel komme? Oft überwiegt dabei der Wunsch nach einer **schnellen Durchführbarkeit** oder zumindest einem zeitlich definierbaren Ziel.
- ▶ **Rahmenbedingungen** wie Teilzeitmöglichkeiten, **Vereinbarkeit mit psychischen und physischen Beeinträchtigungen**, Erreichbarkeit (bevorzugt im Leipziger Stadtgebiet) bzw. Ortsnähe, betriebliches Klima sowie die Möglichkeit zur Vereinbarung von Familie und Beruf

Damit **tatsächlich** eine **Entscheidungsfindung** stattfindet und weitere Handlungen folgen, müssen aus Sicht der Berater:innen zudem folgende Punkte gegeben sein bzw. berücksichtigt werden:

- ▶ Die **psychische und physische Belastbarkeit** muss beachtet werden.
- ▶ Die **Angst vor** einer weiteren „falschen“ Entscheidung muss genommen werden.
- ▶ Bei den Ratsuchenden müssen eine **hohe Motivation oder ein hoher Leidensdruck** vorhanden sein, um neue Wege zu gehen.
- ▶ Es ist hilfreich, wenn das Wissen vorhanden ist, dass es anderen ebenso geht (**Scham nehmen**).
- ▶ Die **Einschätzung der Eltern und im Freundeskreis haben einen Einfluss**.
- ▶ Die Ratsuchenden müssen das **Gefühl haben, gut informiert zu sein und alle Optionen zu kennen**.
- ▶ Sie benötigen ein **klares und realistisches Bild von ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen** sowie Vertrauen in die „Richtigkeit“ von Entscheidungen.
- ▶ Die **Alternative muss attraktiv und erreichbar** erscheinen und eine gefühlte Verbesserung der eigenen Situation erwarten lassen.

¹ Hierzu gehört bspw. die Möglichkeit, von einer Ausbildungsvergütung leben zu können oder auch die Entscheidung gegen eine schulische Ausbildung, da diese oft nicht finanzierbar ist.

² Hierzu gehört auch die Frage, welcher Abschluss für den eigenen Selbstwert benötigt wird und welcher Beruf mit den eigenen Werten und Vorstellungen zusammenpasst.



A.1.2.3 **Beratungsformate und Beratungshäufigkeit**

Formate, in denen Beratungen innerhalb der Jobstarter-Projekte „Plan B“ und „Plan B(eruf)“ durchgeführt wurden, waren Einzelberatungen vor Ort, per E-Mail oder per Telefon und, aufgrund der seit März 2020 aufgetretenen Corona-Pandemie, auch Beratungen via Video-Chat. Am häufigsten wurde seit 2018 eine Beratung vor Ort nachgefragt und in Anspruch genommen. Den meisten Studienzweifelnden und Studienabbrechenden war es wichtig, Gespräche persönlich in einem geschützten Raum führen zu können. Dies ermöglichte das individuelle Eingehen auf die Themen und damit ein unterstützendes Visualisieren von Problemlagen und möglichen Lösungswegen. Im Zuge der Covid19-Pandemie waren zwischenzeitlich jedoch keine Vor-Ort-Beratungen mehr möglich, weshalb zunächst auf Telefonberatungen umgestellt wurde und ab Juni 2020 konnten dann auch Video-Beratungen angeboten werden.

Beratungen per E-Mail erwiesen sich generell während des Beratungsprozesses dann als geeignet, wenn bereits eine feste Ausbildungsoption ins Auge gefasst wurde. Hier war es möglich, auf Entwürfe von Bewerbungsunterlagen ortsungebunden eingehen zu können und damit den Ratsuchenden einen schnellen Einstieg in den Beratungsprozess zu ermöglichen. **In vielen Fällen waren mehrere Beratungen nötig, um die Studienzweifelnden und -abbrechenden in ihrer Entscheidungsfindung, der Suche nach einer geeigneten Alternative oder auch eines zukünftigen Ausbildungsplatzes zu unterstützen.** Im Projekt „Plan B(eruf)“ verteilten sich insgesamt 380 Beratungssitzungen auf 138 Ratsuchende (durchschnittlich 2,8 Beratungen pro Person). Lediglich rund 32 Prozent kamen nur einmal in die Beratung, meist weil sich das Anliegen in dieser einen Sitzung klären ließ und ggf. an eine geeignetere Anlaufstelle verwiesen wurde. Häufiger wurden jedoch mindestens zwei Beratungssitzungen pro Ratsuchende:r nötig, wobei der zeitliche Umfang einer Sitzung im Schnitt zwischen 60 und 90 Minuten dauerte (vgl. Mann, S., Wunsch, J., 2021, S. 22 ff.).

Eine Teilgruppe der Ratsuchenden benötigt einen längeren und intensiveren Beratungsprozess. Die Betroffenen bringen einen größeren Rucksack an Problemen mit, welchen sie nicht (mehr) allein bearbeiten können. Hier sind in der Regel mehrere Beratungstermine notwendig. (Fachliche) Informationen, die den Ratsuchenden weitergegeben werden, bedürfen in solchen Fällen einer Einordnung gemeinsam mit den Ratsuchenden im Rahmen einer unterstützenden und begleitenden Beratung. Geschieht dies nicht, kommt es häufig zu einem „Beratungshopping“, bei dem alle Einrichtungen aufgesucht werden, die potenziell Hilfe bieten könnten. Dies ist für die Ratsuchenden nicht hilfreich und belastet die Ressourcen der Beratungsstellen. Da in der Beratung auch immer wieder psychische Belastungen zum Thema werden, ist zudem ein Wissen der Berater:innen um Ausprägungen und Auswirkungen von psychischen Belastungen und Erkrankungen sowie über mögliche wichtige psychologische/ärztliche Anlaufstellen von Nöten.



A.1.2.4 Verweisberatung

Im Zuge der Jobstarter-Projekte „Plan B“ und „Plan B(eruf)“ wurde im Rahmen eines Leipziger Arbeitskreises eine [[Arbeitshilfe „Passgenaue Beratung und Verweisberatung für die Zielgruppe Studienzweifelnde und Studienabbrechende an Leipziger Hochschulen“](#)] entwickelt, die allerdings nicht spezifisch für Studienzweifelnde und Studienabbrechende mit psychischen Belastungen ist. Hierbei wird vor allem auf folgende zentrale Punkte hingewiesen (vgl. KOWA Leipzig, 2019, S. 2 ff.): Nicht immer ist es möglich, als einzelne Beratungsstelle zu allen auftretenden Fragen beraten zu können, zumal die Anliegen von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden oft komplexer Natur sind und die Beratungsstellen verschiedene Schwerpunkte in ihrer Arbeit haben. Eine Verweisberatung ist daher häufig eine sinnvolle Maßnahme, da es eine passgenaue Beratung durch Expert:innen ermöglicht. In ca. 40 Prozent der Beratungsfälle der Jobstarter-Projekte „Plan B“ und „Plan B(eruf)“ wurde eine Verweisberatung im Beratungsprozess notwendig (vgl. Mann, S., Wunsch, J., 2021, S. 24, f.). Dabei bedeutet Verweisberatung nicht immer, dass die ratsuchende Person nicht weiter von der ursprünglichen Anlaufstelle beraten wird. So kann die Beratung durch eine andere Stelle zu einem konkreten Thema auch ergänzend im Beratungsprozess genutzt werden. Aufgabe der Erstberatung ist dabei die Analyse der Themen der ratsuchenden Person. So entsteht Klarheit, welche Beratungsstellen geeignet sind. Sogenannte „Kettenverweise“ von einer Stelle zur nächsten und damit verbundenen Frustration können so vermieden werden.

Gerade bei Ratsuchenden mit psychischen Belastungen kann es bei einem Verweis an eine andere Beratungsstelle wichtig werden, eine intensivere Begleitung im Verweisprozess anzubieten. Insbesondere für Ratsuchende mit psychischer Belastung bzw. Erkrankung stellen in manchen Phasen selbst kleine Herausforderungen wie das selbständige Aufsuchen einer weiteren unbekanntenen Beratungsperson eine im Augenblick scheinbar unüberwindliche Hürde dar. Mitunter fehlt ihnen das Selbstvertrauen, sich eigenständig bei einer weiteren Stelle zu melden. Wird eine andere Beratungsstelle als sinnvoll erachtet, sollten den Ratsuchenden möglichst konkrete Ansprechpartner:innen benannt werden (nicht nur Institutionen). Hierfür hat es sich bewährt, dass sich viele Berater:innen, u.a. auch durch die Zusammenarbeit in einem regionalen Arbeitskreis, persönlich kennen.

Ggf. sollte gemeinsam mit den Ratsuchenden selbst der Kontakt zur weiterführenden und passgenauen Beratungsinstitution hergestellt werden. Um Ängste ab- und Motivation zur Inanspruchnahme des Verweises aufzubauen, sollte zudem gemeinsam mit den Ratsuchenden überlegt werden, was ihnen an Informationen und Unterstützung mitgegeben werden kann. Dies kann z.B. auch das Vorformulieren von Fragen oder das Festhalten von wichtigen Eckpunkten sein, die sich bestenfalls nach einem Weiterverweis beantworten lassen.

Als Faustregel kann angesehen werden: Abhängig davon wie stark die psychische Belastung aktuell die Situation der Ratsuchenden dominiert, sollte das Maß an Unterstützung zum Übergang in eine passgenaue weitere Beratung bemessen sein.



A.1.2.5 Die Rolle der Eltern

Auf Grundlage der Erfahrungen in den Jobstarter-Projekte „Plan B“ und „Plan B(eruf)“, als auch infolge der Befragung von externen Expert:innen in der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden, konnte ein Einfluss der Eltern auf die Entscheidungen der Ratsuchenden beobachtet werden (vgl. Mann, S., Wünsch, J., 2021, S. 25). Eltern können sowohl indirekt Einfluss nehmen, indem bestimmte Rollenbilder und Werte tradiert werden (Sozialisation) als auch direkt, indem Entscheidungen beeinflusst werden, weil die Ratsuchenden das zulassen oder weil finanzielle Abhängigkeiten bestehen. Im negativen Verständnis kann der Einfluss der Eltern offenkundig hemmend wirken, indem sie konkrete Vorgaben für Bildungswege machen oder einen Abbruch ablehnen, bis hin zum (angedrohten) Entzug der finanziellen Unterstützung. Zum Teil wirken sie aber auch verdeckt hemmend, indem Ratsuchende Erwartungen entsprechen wollen, die teilweise nicht offen kommuniziert wurden und eher „unter der Oberfläche schwelen“. Darüber hinaus können Eltern jedoch auch eine Ressource darstellen und unterstützend handeln, indem sie auf Beratungsmöglichkeiten hinweisen, gemeinsam recherchieren, Hinweise auf alternative Möglichkeiten geben und mental und finanziell helfen, relativ unabhängig von der getroffenen Entscheidung. Dann wirken sie sogar als Motor für eine Neuorientierung.

In der Befragung der Expert:innen wurde aber auch deutlich: mitunter werden eigene berufliche Erfahrungen und Werte der Eltern auf die Kinder projiziert. Der Einfluss der Eltern sei dann am stärksten, je geringer die Abnabelung vom Elternhaus sei. Daraus ergibt sich, dass der Einfluss bei einem jüngeren Alter in der Regel größer ist. Ältere Studienabbrechende, die bereits seit längerem eine eigene Wohnung haben, in einer Partnerschaft leben und vor allem solche, die finanziell unabhängig sind, würden weniger von den Eltern beeinflusst. Die Sozialisation durch das Elternhaus wirke aber auch hier nach.

Direkt in der Beratung haben sich zudem folgende Wirkungen beobachten lassen: Entscheidungen werden in der Regel den Eltern mitgeteilt und zum Teil wird über die Inanspruchnahme der Beratung versucht, besonders kritischen Eltern gleich „eine Lösung“ zu präsentieren. Einige zögern den Studienabbruch aus Angst vor der Meinung der Eltern oder einer Ablehnung hinaus. Aber natürlich gibt es auch hier das Gegenteilige: dass Eltern direkt in der Beratung als mentale Stütze dienen, indem sie Ihre Kinder bspw. zu den Gesprächen begleiten.



A.2 Vom Umgang mit verschiedenen Kooperationsmustern in der Beratung

A.2.1 Die drei Beziehungsmuster „Kunde“, „Klagender“ und „Besucher“

Insoo Kim Berg und Steve de Shazer gelten als die Begründer:innen der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie. Hierin entwickelte sich eine Dreiertypologie von Beziehungsmustern zwischen Klient:in und Berater:in, die sich für die beratende Praxis bewährt hat. Wichtig ist an dieser Stelle zu betonen, dass es bei diesen Beziehungsmustern nicht um eine Etikettierung geht. Sie soll vielmehr dabei unterstützen, unterschiedliche Klient:innenaufträge zu erkennen und zu reflektieren, um das beraterische Handeln passgenauer ausrichten zu können. Nolle (2021) schreibt dazu: „Um aus der Rolle des Beratenden gut an das Erleben anzudocken, ist es wichtig zu berücksichtigen, wie der Klient seine Wirklichkeit konstruiert und welche **Veränderungsmotivation** daraus erwächst“ (S. 39).

Folgende Klient:innen-Berater:innen-Beziehungen lassen sich demnach beschreiben (vgl. Willemse & von Ameln, 2018, S. 143 ff.):

„Kund:in“	„Klagende:r“	„Besucher:in“
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Klient:in hat ein klar umrissenes Anliegen ▪ bei der ratsuchenden Person besteht ein konkreter Wunsch nach Veränderung ▪ Klient:in sieht sich in einer aktiven Rolle und Berater:in als Unterstützung ▪ ein unmittelbares Arbeiten im Beratungsprozess ist möglich ▪ die Erarbeitung eines Ziels und der nachfolgenden Schritte laufen zwischen Klient:in und Berater:in gemeinsam Hand in Hand 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Klient:in kann das Problem detailliert und wiederkehrend beschreiben ▪ Klient:in sieht sich aufgrund zurückliegender Lebensumstände als „Opfer der Umstände“ und somit in einer passiven Rolle; die Verantwortung für eine Lösung wird daher dem Umfeld zugeschrieben ▪ folglich lautet der Auftrag an die beratende Person, dass diese bestenfalls die Veränderung herbeiführen soll ▪ zunächst geht es also darum, der ratsuchenden Person Raum für Klagen zu geben und Wertschätzung gegenüber bisherigen Lösungsversuchen entgegenzubringen ▪ danach kann ein Perspektivwechsel angeregt werden (zunächst mit Fragen nach dem erstbesten Wunsch, welcher häufig nachvollziehbar, aber nicht erfüllbar ist; im Anschluss mit Anregungen zur zweitbesten Lösung, die sich direkt auf das Handeln der Klient:innen bezieht „Das, was Sie beschreiben, hört sich allerdings wirklich schlimm an. Gibt es irgendetwas, das Sie tun könnten, um die Situation wenigstens ein wenig zu verbessern?“ [Willemse & von Ameln, 2018, S. 144]) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Klient:in wird meist von anderen in die Beratung geschickt ▪ und hat selbst kein erkennbares Anliegen ▪ es besteht kein Auftrag an den/die Berater:in ▪ die Beziehung wirkt distanziert und „wie auf Besuch“ ▪ die beratende Person kann durch Fragen ermitteln, durch welche Personen die ratsuchende Person in die Beratung gekommen ist und welche Aufträge hier bestehen ▪ ggf. kann die ratsuchende Person auch zur Schilderung ihrer Wahrnehmung der Situation eingeladen werden um danach gemeinsam zu erarbeiten, was stattdessen in der Beratung passieren kann; wenn es das Beratungssetting erlaubt, ist auch eine Arbeit mit der ratsuchenden Person und den eigentlichen „Auftraggeber:innen“ möglich (vgl. Middendorf, 2019, S. 44)



A.2.2 Von der Beratungsmotivation zur Veränderungsmotivation

Laut Sachse & Langens (2015, S. 97 ff.) haben Motivation und Motivierung im Psychotherapieprozess eine wesentliche Bedeutung. Sie geben zu bedenken, dass in therapeutischen Settings nicht grundsätzlich davon ausgegangen werden kann, dass Klient:innen automatisch den Willen haben, etwas zu ändern, die Motivation also ausgeprägt genug ist, aktiv am Beratungsgeschehen mitzuarbeiten und Interventionen auch tatsächlich in eine Handlung zu überführen. Es kann also durchaus sein, dass Klient:innen aufgrund vielfältiger Gründe zwar motiviert sind, in eine Therapie zu kommen, dies aber nicht mit einer Änderungsmotivation gleichgesetzt werden kann. Sie sprechen sich also stark dafür aus, dass die Aufgabe von Therapeut:innen vor allem darin liegt, Klient:innen für Veränderungsprozesse zu motivieren.

„Therapiemotivation ist lediglich die Motivation, eine Therapie aufzusuchen. [...] Änderungsmotivation ist die Motivation, aktiv etwas dafür tun zu wollen, dass sich der eigene Zustand oder das eigene System ändert: Man will nicht nur, dass etwas „anders wird“, man will etwas „anders machen“ (Sachse & Langens, 2015, S. 101 f.).

Diese Definitionen wurden für die hier vorliegende Handreichung zur Beschreibung von fünf möglichen **Kooperationsmustern in der Beratung** adaptiert. Demnach meint **Beratungsmotivation** hier ebenfalls zunächst die Motivation der Studienzweifelnden und -abbrechenden in die Beratung zu kommen. Sie sagt aber noch nichts darüber aus, inwieweit Ratsuchende auch tatsächlich ins Handeln übergehen und aktiv etwas an ihrer Situation ändern werden. **Veränderungsmotivation** versteht sich also demnach als aktive Rolle der ratsuchenden Person, „das eigene Leiden zu überwinden und die dafür notwendigen Veränderungen vorzunehmen“ (Berking & Kowalsky, 2012, S. 13).

Berking und Kowalsky (2012) weisen in diesem Zusammenhang auf den Wert der **motivierenden Gesprächsführung zur Stärkung der Veränderungsmotivation** hin. Dabei haben sich folgende Prinzipien im beraterischen Vorgehen etabliert (vgl. S. 19):



- ▶ **Empathie und Wertschätzung** gegenüber der ratsuchenden Person und dem Problem/bisheriger Lösungsversuche
- ▶ **Herausarbeiten von Diskrepanzen**, vor allem von Ambivalenzen in aktuellen Verhaltensweisen und Wertevorstellungen (siehe auch **Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken**)
- ▶ **Widerstand umlenken**, als erwartbaren Bestandteil der Veränderung annehmen, Ambivalenzen/innere Anteile (Kosten und Nutzen eines Problems) erkennen (siehe auch **Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken**)
- ▶ **Selbstwirksamkeit stärken** (siehe auch **Exkurs: Selbstwirksamkeit stärken – Ressourcen anknüpfen**)

A.2.3 Die Grenzen der Beratung bei psychischer Belastung und Erkrankung

Studienzweifel und Studienabbruch sind häufig multifaktorielle Konstrukte, die auf verschiedenen Ursachen und Hintergründen der Ratsuchenden basieren. Daher sind oft mehrere Themen in der Beratung präsent. Nicht alle Themen können von einer Beratungsstelle abgedeckt werden, sei es, weil der fachinhaltliche Kontext der eigenen Institution die Fragen der Ratsuchenden nicht hinreichend beantworten kann, oder, weil psychische und/oder körperliche Problemlagen im Vordergrund stehen. Damit einhergehen also Grenzen in der Beratung, die einen sensiblen und bewussten Umgang der Berater:innen damit erfordern.

Können bestimmte Fragen der Ratsuchenden nicht kompetent und rechtssicher beantwortet werden, ist es wichtig, diese Fragen an passende Stellen weiterzugeben bzw. die Ratsuchenden an die erforderliche Beratungsinstitutionen zu verweisen. Als Unterstützung haben sich hierbei **Vernetzungstreffen** oder **Beratungslandkarten/-broschüren** zur passgenauen **Verweisberatung** erwiesen.

Zudem ist eine Abgrenzung zur Psychotherapie notwendig. Grundlegend gibt es natürlich Gemeinsamkeiten, die sowohl Beratung als auch Therapie einen. Dies betrifft unter anderem Gesprächsführungstechniken oder auch angewandte Verfahren. Jedoch geht es im Beratungskontext vorrangig um eine Alltagsbewältigung sowie die Begleitung von Veränderungsprozessen. Im psychotherapeutischen Kontext geht es dabei weiterführend um die Behandlung psychischer Erkrankungen (vgl. Kress, 2017, S. 27). Kress (2017) betont hierzu: „Während Beratung an bereits vorhandene Bewältigungsfähigkeiten des Individuums anknüpft, bauen therapeutische Verfahren diese erst (wieder) auf“ (S. 27). Grenzen sollten in der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden also da ganz klar gezogen werden, wo psychische Belastungen und Erkrankungen so im Vordergrund des Erlebens der Ratsuchenden stehen, dass ihre Alltagsbewältigung in hohem Maße erschwert bzw. unmöglich ist. Im **Exkurs: Umgang mit starker psychischer Belastung und/oder Suizidalität** finden sich weiterführende Anregungen und Hinweise.

Bei der beruflichen Orientierung von psychisch erkrankten Studienzweifelnden oder -abbrechenden können teilweise zudem sehr spezielle fachliche Fragen im Beratungsgeschehen aufkommen. Spezielle außeruniversitäre Unterstützungsangebote gibt es dabei auch:



- ▶ beim Berufspsychologischen Service der Bundesagentur für Arbeit [<https://www.arbeitsagentur.de/ueber-uns/berufspsychologischer-service>]
- ▶ auf der Seite [<https://www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen/berufliche-rehabilitation>] bzw. der [[Deutschen Rentenversicherung](#)] oder auch der [[Bundesarbeitsgemeinschaft Beruflicher Trainingszentren e.V.](#)]
- ▶ den Integrationsfachämtern vor Ort [<https://www.bih.de/integrationsaemter/kontakt/>]

A.2.4 Mögliche Kooperationsmuster in der Beratung von psychisch belasteten Studienzweifelnden und -abbrechenden

Die im Folgenden skizzierten 5 Kooperationsmuster basieren auf der Erfahrung und den Erkenntnissen aus der Beratung der Jobstarter-Projekte „Plan B“ und „Plan B(eruf)“, unter Rückbezug der eingangs beschriebenen fachlichen Literatur. Jedem Kooperationsmuster werden in den folgenden Abschnitten ab S. 20 passende Module des Beratungsinstrumentariums zugeordnet sowie anhand eines Fallbeispiels ein bewährtes Vorgehen beschrieben:

- ➔ [A.2.4.1 Die informationssuchende Beziehung](#)
- ➔ [A.2.4.2 Die orientierungssuchende Beziehung](#)
- ➔ [A.2.4.3 Die selbstunwirksame Beziehung](#)
- ➔ [A.2.4.4 Die besuchende Beziehung](#)
- ➔ [A.2.4.5 Die stark belastete Beziehung](#)

An dieser Stelle ist zu betonen, dass die Kooperationsmuster als Momentaufnahme im aktuellen Beratungsgeschehen zu verstehen sind. In verschiedenen beratenden Kontexten kann sich die Beziehung zwischen Ratsuchende:r und Berater:in auch anders gestalten und andere Dynamiken annehmen. Es geht also nicht um eine wertende Typologisierung, sondern vielmehr darum, wie sich Problemlerlebensmuster der Ratsuchenden im Kontext „Studienabbruch“ beschreiben lassen. Die Aufstellung in der nachfolgenden Tabelle verdeutlicht neben der Unterschiedlichkeit von möglichen Kooperationsmustern auch die zunehmenden Anforderungen an das beraterische Handeln. Zur Beschreibung der unterschiedlichen Beziehungen wurden 4 Aspekte betrachtet: „Psychische Belastung“, „Berufliche Orientiertheit“, „Beratungsmotivation“ sowie „Veränderungsmotivation“.

Zu beachten ist, dass sich in manchen Fällen im Beratungsprozess herausstellen kann, dass ein vermeintlicher Entschluss innerhalb der beruflichen Orientierung ein Pseudoentschluss war oder die gewählte Alternative nicht realistisch ist. Dann können sich das Kooperationsmuster und die damit verbundenen Anforderungen an das beraterische Handeln ändern. Mitunter kann bei einer Person, bei der zunächst alles „normal“ erscheint, auch eine schwere psychische Erkrankung akut werden, wodurch eine Beratung im beruflichen Kontext mitunter zu einem Weiterverweis an eine therapeutische oder rehabilitative Einrichtung führen sollte. In der Mehrzahl der Fälle ist es jedoch möglich, Ratsuchende durch den Beratungsprozess auf eine andere Niveau-Stufe „zu heben“. Ratsuchende können von der **Die selbstunwirksame** Beziehung zur **Die orientierungssuchende** Beziehung übergehen und aktiv an einer Veränderung mitwirken. Unter Umständen ist es auch möglich, mit „Besuchenden“ in einen für sie gewinnbringenden Beratungsprozess einzusteigen, so dass sich ihre Beratungs- und Veränderungsmotivation erhöhen und sie zu „Kund:innen“ werden können.



	Psychische Gesundheit	Berufliche Orientiertheit ³	Beratungsmotivation ⁴	Veränderungsmotivation ⁵
Die informationssuchende Beziehung	_Psychisch belastet/erkrankt, _aber stabil genug, um ein Studium oder eine Ausbildung zu absolvieren bzw. direkt in den 1. Arbeitsmarkt einsteigen zu können	Wahl der Handlungsalternative wurde vor Beratung getroffen	hoch	hoch
Die orientierungssuchende Beziehung	_Psychisch belastet/erkrankt, _aber stabil genug, um ein Studium oder eine Ausbildung zu absolvieren bzw. direkt in den 1. Arbeitsmarkt einsteigen zu können	Handlungsalternative noch offen	hoch	hoch
Die selbstunwirksame Beziehung	_Psychisch belastet/erkrankt, _aber stabil genug, um ein Studium oder eine Ausbildung zu absolvieren bzw. direkt in den 1. Arbeitsmarkt einsteigen zu können	Handlungsalternative noch offen	hoch	(noch) gering
Die besuchende Beziehung	_Psychisch belastet/erkrankt, _ aber stabil genug, um ein Studium oder eine Ausbildung zu absolvieren bzw. direkt in den 1. Arbeitsmarkt einsteigen zu können	Handlungsalternative noch offen	gering	gering
Die stark belastete Beziehung	_Psychisch stark belastet/erkrankt, _(noch) nicht stabil genug, um ein Studium oder eine Ausbildung zu absolvieren bzw. direkt im 1. Arbeitsmarkt Fuß fassen zu können	Wahl der Handlungsalternative wurde vor Beratung getroffen oder ist noch offen	gering bis hoch	gering bis hoch

³ Berufliche Orientierung meint hier die Klarheit des/der Klient:in bzgl. einer beruflichen Zielsetzung / einer beruflichen Alternative, die auf einen (ggf. bereits erfolgten) Studienabbruch folgen kann

⁴ Beratungsmotivation meint, ähnlich wie Therapiemotivation (vgl. Sachse, R., https://ipp-bochum.de/das_ausbildungskonzept/skk-grenzen.htm), dass Klient:innen „Anlässe und Gründe“ haben, in eine Beratung zu kommen.

⁵ Veränderungsmotivation meint: „Die Motivation, das eigene Leiden zu überwinden und die dafür notwendigen Veränderungen vorzunehmen.“ (Berking, M. und Kowalsky, J. https://lehrbuch-psychologie.springer.com/sites/default/files/atoms/files/berking_rief_band_2_probekapitel_2.pdf)



A.2.4.1 Die informationssuchende Beziehung

Kurzbeschreibung:

- ▶ Die **berufliche Orientiertheit ist hoch**. Die Entscheidung für eine Alternative ist getroffen
- ▶ Hohe **Beratungsmotivation** und hohe **Veränderungsmotivation**
- ▶ Das Anliegen an die Beratung ist klar definierbar
- ▶ Stark ausgeprägte Selbstwirksamkeit, Ratsuchende:r sieht sich selbst als Teil der Lösung
- ▶ Gründe für Zweifel oder Abbruch können klar benannt werden
- ▶ Psychische Belastung/Erkrankung ist zwar vorhanden, spielt im Beratungsprozess aber nur eine nebengeordnete Rolle und wirkt sich nicht hinderlich auf die Handlungsalternative aus (ggf. sollte sie bei der Wahl des passenden Unternehmens oder der passenden Hochschule berücksichtigt werden)
- ▶ Kennt bereits konkrete Handlungsschritte und möchte z. B. verschiedene Szenarien durchspielen
- ▶ Möchte die eigene Entscheidung gut vorbereiten und eventuelle Hindernisse aufdecken
- ▶ Informationssuchende haben im Grunde vorrangig Fragen zur gewählten Anschlussalternative, die sie sich beantworten möchten
- ▶ Meist werden Informationen zur Finanzierung, möglichen Ansprechpartner:innen bei Kammern, Hochschulen oder Unternehmen sowie zum Erstellen von Bewerbungsunterlagen benötigt
- ▶ Mitunter kann ein Bewerbungstraining angeschlossen werden
- ▶ Ggf. kann ein Querverweis an eine weitere Beratungsstelle zur psychischen Entlastung empfohlen werden



Mögliche Module in der Beratung:

Modul	Titel	Einsatz
Modul 1: Arbeitsatmosphäre schaffen		1. Gespräch
Modul 2: Arbeitsbündnis herstellen		1. Gespräch
[Modul 3: Umgang mit Studienzweifeln und Studienabbruch]		1. Gespräch
Modul 4: Standort bestimmen		1. Gespräch
Modul 5: Informieren und Orientierung geben		in jedem Gespräch möglich
Modul 9: Matching		2. und ggf. weitere Gespräche
Modul 10: Zusammenfassung und Abschluss		letztes Gespräch
[Modul 11: Verweisberatung]		falls nötig

Fallbeispiel und exemplarisches Vorgehen:

Mira studierte Mathematik an einer Universität. Sie war im 4. Semester. Sie plagten Zweifel am Studium: Das Studium an einer Uni mit zu vielen Menschen stresste sie. Ihr fiel es schwer, sich selbst zu organisieren, zudem plagten sie zunehmend Prüfungsängste. Im Gespräch berichtete sie, dass sie seit ihrer frühen Jugend an einer Angststörung leidet. Im Studium kam eine Depression hinzu. Im 3. Semester legte sie daher ein Urlaubssemester ein, um wieder zu Kräften zu kommen.

Zum Zeitpunkt der Beratung befand sie sich in psychotherapeutischer Behandlung. Sie hatte bereits viel über ihre Situation reflektiert und sowohl mit ihrer Familie als auch mit dem behandelnden Therapeuten dazu gesprochen. Zudem hatte sie vor dem ersten Beratungstermin eigenständig zu Alternativen zum Studium recherchiert und sich im Vorfeld Gedanken darüber gemacht, welche Rahmenbedingungen für sie in der aktuellen Situation wichtig sind. Für sie war klar, dass sie zukünftig mehr Struktur in einem kleineren Rahmen benötigt. Dies konnte ihr ein Hochschulstudium nicht bieten. Ihre Idee war daher, eine Ausbildung zur Fachinformatikerin zu beginnen und das aktuelle Studium abzubrechen. Bereits in der Schule hatte sie hervorragende Noten in den MINT-Bereichen sowie ein ausgeprägtes Programmierinteresse.

Ihr Anliegen an die Beratung war, vertiefte Informationen zum Beruf der Fachinformatikerin und zu konkreten Ausbildungsmöglichkeiten zu erhalten. Daher kam in dieser Beratung, neben einer Situationsanalyse, vor allem das **Modul 5: Informieren und Orientierung geben** sowie **Modul 9: Matching** zur Anwendung.

Modul 4: Standort bestimmen

Modul 5: Informieren und Orientierung geben

Modul 9: Matching



A.2.4.2 Die orientierungssuchende Beziehung

Kurzbeschreibung:

- ▶ Die **berufliche Orientiertheit ist noch gering**⁶. Das berufliche Ziel ist noch unklar oder auch bereits vorhanden, jedoch ist der Weg dorthin noch unbekannt. Die Entscheidung für einen beruflichen Weg oder eine Alternative ist noch nicht getroffen
- ▶ Hohe **Beratungsmotivation** und hohe **Veränderungsmotivation**
- ▶ Das Anliegen an die Beratung ist klar definierbar
- ▶ Stark ausgeprägte Selbstwirksamkeit, Ratsuchende:r sieht sich selbst als Teil der Lösung
- ▶ Gründe für Zweifel oder Abbruch können klar benannt werden
- ▶ Eine psychische Belastung/Erkrankung ist zwar vorhanden, spielt im Beratungsprozess aber nur eine nebengeordnete Rolle und wirkt sich nicht hinderlich auf die Handlungsalternative aus, sollte ggf. jedoch in die berufliche Orientierung mit einbezogen werden
- ▶ Ggf. Verweis an eine weitere Beratungsstelle zur psychischen Entlastung
- ▶ Unorientierte haben, ähnlich wie Informationssuchende, Fragen zu möglichen Anschlussalternativen, die sie sich beantworten möchten
- ▶ Meist benötigen sie zunächst grundlegende/allgemeine Informationen zu möglichen Alternativen, bevor Detailinformationen wie Finanzierung, mögliche konkrete Ausbildungsberufe oder Studienfächer besprochen werden können
- ▶ Am Entscheidungsprozess beteiligen sie sich aktiv und sehen klar ihren Eigenanteil
- ▶ Entscheidungen für oder gegen eine Alternative werden zügig gefällt



Mögliche Module in der Beratung:

Modul	Titel	Einsatz
Modul 1:	Arbeitsatmosphäre schaffen	1. Gespräch
Modul 2:	Arbeitsbündnis herstellen	1. Gespräch
Modul 3:	Umgang mit Studienzweifeln und Studienabbruch	1. Gespräch
Modul 4:	Standort bestimmen	1. Gespräch
Modul 5:	Informieren und Orientierung geben	in jedem Gespräch möglich
Modul 6:	Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren	2. Gespräch
Modul 7:	Entscheidungsfindung und Handeln	3. Gespräch oder selbstständig
Modul 9:	Matching	4. und ggf. weitere Gespräche
Modul 10:	Zusammenfassung und Abschluss	letztes Gespräch
[Modul 11:	Verweisberatung]	falls nötig

⁶ anders als bei der informationssuchenden Beziehung, bei der die berufliche Orientiertheit hoch ist



Fallbeispiel und exemplarisches Vorgehen:

Christian befand sich im 5. Semester seines Lehramtsstudiums für das Fach Sport. Im Studium fühlte er sich bereits im 2. Semester aufgrund der freien Strukturen überfordert. Der Leistungsdruck wuchs und in den Praxiseinsätzen fühlte er sich immer öfter fehl am Platz. Über die Monate hinweg entwickelte er eine Depression, wegen dieser er sich in psychotherapeutische Behandlung begab. Sein Gefühl, ein Studium aktuell nicht bewältigen zu können, bestärkte ihn darin, eine „sanftere“ Alternative ohne Studiendruck zu suchen.

So kam er mit der Idee in die Beratung, eine Berufsausbildung zu beginnen und sich ggf. die Option offen zu halten, später auch wieder in das Studium einzusteigen. Er hatte bereits etwas zur Ausbildungslandschaft recherchiert und konkrete Fragen mitgebracht, die berufliche Richtung war aber noch vage geblieben. Innerhalb der **Situationsanalyse** stellte sich zudem heraus, dass die größte Hürde für eine Alternative die Finanzierung war. Dies galt es für eine Alternativoption in jedem Fall zu berücksichtigen. **Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren** wurde essentiell.

Über die Methode „**Interessen und Vorlieben im Lebenslauf**“ erkundeten wir in der Beratung seine bisherigen Hobbys, Neigungen, Interessen und weshalb er sich damals für sein Studium entschied. Es zeigte sich, dass er schon immer gesundheits- und sportbegeistert war, gerne kochte und es liebte, Menschen sein Wissen weiterzuvermitteln. Diese Aspekte beruflich miteinander zu vereinen waren für die Erstellung eines Plan B wegweisend. Auch visualisierten wir **Kriterien für eine gute Lösung**, die u.a. die Finanzierbarkeit einschloss. Aufgrund dessen erhielt er zunächst Infos (**Modul 5: Informieren und Orientierung geben**), welche Berufe in diesen Kontexten denkbar wären und wo vertiefte Recherchemöglichkeiten auffindbar und erweiterbar sind. Über das **Handout „Meine nächsten Schritte“** erstellte er sich so einen Fahrplan bis zum nächsten Beratungsgespräch.

Infolgedessen *recherchierte er eigenständig* zu den Inhalten der Berufe, unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen, die eine Alternativoption beinhalten muss. Zudem nutzte er Angebote wie „Schau rein – Woche der offenen Unternehmen Sachsen“ oder Tage der offenen Tür für Ausbildungsangebote.

In die nächste Beratung kam er so mit einer kleinen Auswahl an für ihn interessanten Berufen. Somit waren die Themen der Folgeberatung: Rückblick auf die bisherigen Rechercheerkenntnisse und -ergebnisse, Erstellen von Bewerbungsunterlagen und die Vorbereitung der Argumentation seines Studienabbruchs. Am Ende erhielt Christian seine Wunschausbildung.

Modul 4: Standort bestimmen

Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren

Methode „Interessen und Vorlieben im Lebenslauf“

Handout „Meine nächsten Schritte“

Modul 5: Informieren und Orientierung geben

Modul 9: Matching



A.2.4.3 Die selbstunwirksame Beziehung

Kurzbeschreibung:

- ▶ Die berufliche Orientiertheit ist noch gering. Die Entscheidung für einen beruflichen Weg oder eine Alternative ist noch nicht getroffen, das berufliche Ziel ist noch unklar.
- ▶ Ratsuchende sind in der Lage, das Problem ausführlich und wiederkehrend zu beschreiben → eine hohe **Beratungsmotivation** ist gegeben
- ▶ In der selbstunwirksamen Beziehung haben Ratsuchende zwar (vage) Vorstellungen darüber, was sich ändern sollte, sehen sich selbst aber noch nicht als Teil der Lösung → niedrige **Veränderungsmotivation**
- ▶ Das Anliegen an die Beratung ist zu Beginn nicht klar definierbar und entwickelt sich noch
- ▶ Konkrete Schritte zur Überwindung des Problems sind noch unbekannt
- ▶ Psychische Belastung/Erkrankung ist vorhanden und kann im Beratungsprozess eine vordergründige oder auch nebengeordnete Rolle spielen und sollte ggf. in die berufliche Orientierung mit einbezogen werden
- ▶ Ggf. Querverweis an weitere Beratungsstelle zur psychischen Entlastung
- ▶ Meist benötigen sie zunächst ein offenes Ohr für ihre Klagen und viel Zuspruch für ihre aktuelle Situation
- ▶ Entscheidungen für oder gegen eine Alternative zu treffen, fällt den Ratsuchenden sehr schwer, mitunter werden diese prokrastiniert und/oder werden von anderen erwartet
- ▶ Am Handlungs- und Entscheidungsprozess beteiligen sie sich anfangs noch nicht aktiv, dieser Eigenanteil muss im Beratungsprozess erst „geborgen“ und aktiviert werden → dies erfordert ein hohes Maß an Motivationsarbeit durch die Beratenden (siehe auch **Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken**)



Mögliche Module in der Beratung:

Modul	Titel	Einsatz
Modul 1: Arbeitsatmosphäre schaffen		1. Gespräch
Modul 2: Arbeitsbündnis herstellen		1. Gespräch
Modul 3: Umgang mit Studienzweifeln und Studienabbruch		1. Gespräch
Modul 4: Standort bestimmen		1. Gespräch
Modul 5: Informieren und Orientierung geben		in jedem Gespräch möglich
Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren		2. Gespräch
Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln		3. bis 4. Gespräch
Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken		in jedem Gespräch möglich
Modul 9: Matching		5. und ggf. weitere Gespräche
Modul 10: Zusammenfassung und Abschluss		letztes Gespräch
Modul 11: Verweisberatung		falls nötig



Fallbeispiel und exemplarisches Vorgehen:

Madeleine studierte Wirtschaftspädagogik im 1. Semester. Es fiel ihr schwer, ein Anliegen in der Beratung zu formulieren. Es war eher „ein Gefühl“, eine Beratung in Anspruch zu nehmen, da sie von Anfang an starke Zweifel am Studium hegte und sich derzeit psychisch stark belastet fühlte. Daher nahm sie zeitgleich auch eine Beratung der psychosozialen Beratung des Studentenwerks in Anspruch. So sprachen wir zunächst ausführlich über ihre **aktuelle Situation**. Sie berichtete detailliert über Sorgen, das falsche Studium gewählt zu haben, ihre Eltern, die ihr zu einem bodenständigen Studium geraten hatten und das Gefühl, ihre kreative Ader durch das Studium nicht ausleben zu können. Da sie bereits seit ihrer Kindheit zeichnete und Zeichenkurse besuchte, einer Improvisations-Gruppe angehörte und eine künstlerische Schul-AG leitete, hätte sie nach dem Abitur an sich am liebsten ein Kunstpädagogikstudium ergriffen.

Sie schien ein großes Bedürfnis zu haben, sich alle Probleme von der Seele zu reden, sodass wir diesem Bedürfnis zunächst viel Raum gaben. Es stellte sich für sie nun die Frage, ob es sinnvoll wäre, das Studium dennoch fortzuführen. Am Ende des Gesprächs vereinbarten wir, die beiden Optionen (aktuelles Studium und Kunstpädagogikstudium) auf ihre persönlichen **Kriterien einer guten Lösung** hin zu überprüfen und gegeneinander abzuwägen. Hierfür benötigte sie diverse Informationen zum Kunstpädagogikstudium, die sie sich bis dato noch nicht eingeholt hatte. Als ersten kleinen Schritt vereinbarten wir daher, dass sie sich auf Grundlage des mitgegebenen Informationsmaterials und einschlägiger Recherchetipps zunächst einen groben Überblick über diese Studienrichtung (mögliche Hochschulen in Deutschland, Zugangsvoraussetzungen, Fristen, Studiendauer) verschafft, um eine gute Grundlage für eine Entscheidungsfindung zu legen.

Stagnation: Als nun das nächste Beratungsgespräch anstand, sagte sie dieses sowie ein weiteres kurz vorher ab. Vier Wochen später vereinbarte sie erneut einen Beratungstermin. Hier erschien sie, ohne sich jedoch über das Kunstpädagogikstudium näher informiert zu haben. Sie klagte erneut über ihre aktuelle Situation und berichtete von ihrem psychischen Belastungserleben aufgrund der Zweifel am Studium und des eigentlichen Interesses an einem künstlerischen Studium. Aktuell sei sie eher für einen Studienabbruch. Sie schwärmte auch in diesem Gespräch von der Möglichkeit eines Kunstpädagogikstudiums und dass sie dieses eigentlich gern beginnen würde. Hierbei schilderte sie die Entscheidungssituation als belastend und unsicher, da sie keine Entscheidung treffen könne, ohne etwas über das Kunstpädagogikstudium zu wissen.

Modul 4: Standort bestimmen

Modul 5: Informieren und Orientierung geben



Wie ging es in der Beratung weiter? Ich spiegelte ihr dieses ambivalente Verhalten („Sie zeigen große Freude, wenn Sie über die Kunst, das Zeichnen und den pädagogischen Umgang damit berichten, und dennoch können Sie sich nicht dazu entscheiden, sich näher zum Studiengang zu informieren“).

Daher lud ich sie zur Methode der „**Problem-Löse-Balance**“ ein. Folgende vier Perspektiven wurden hier beleuchtet und gemeinsam im Gespräch mit Madeleine befüllt: (1) Kosten/Nachteile der Nicht-Veränderung, (2) Nutzen/Vorteile der Veränderung, (3) Nutzen/Vorteile der Nicht-Veränderung sowie (4) Kosten/Nachteile der Veränderung. Hier wurde deutlich, dass Madeleine große Angst davor hatte, bei der Aufnahmeprüfung des Studiums nicht zu bestehen und nicht gut genug zu sein. Durch das Verharren innerhalb hypothetischer Überlegungen und dem „Nichtweiterrecherchieren“ vermied sie das tatsächliche Handeln und damit eine mögliche Enttäuschung, für den Studiengang nicht zugelassen zu werden.

Mit dieser Erkenntnis - einmal selbst ausgesprochen - war es ihr nun möglich, *nächste Schritte* in Angriff zu nehmen und zu planen. Durch die Anregung, zu überlegen, welche Unterstützungsmöglichkeiten sie sich organisieren könnte und welche Schritte sie unternehmen könnte, die Erfolgsaussichten zu steigern, leitete sie sich mögliche Schritte auf dem Weg zur Bewerbung für diesen Studiengang ab. So plante sie, an einem Mappenkurs teilzunehmen und nach bereits tätigen Kunstpädagog:innen zu recherchieren und diese anzusprechen, um nach Tipps und Erfahrungen zu fragen.

Zudem entwickelten wir in einem weiteren Beratungsgespräch einen *Plan B*, falls es mit dem Kunstpädagogikstudium nicht klappen sollte (**Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren**). Hier besprachen wir verwandte Ausbildungs- und Studienalternativen als Möglichkeiten einer zweitbesten Lösung.

Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken

Methode der „Problem-Löse-Balance“

Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren



A.2.4.4 Die besuchende Beziehung

Kurzbeschreibung:

- ▶ Die Entscheidung für eine Alternative zum aktuellen Studium ist (noch) offen, die **berufliche Orientiertheit** ist (noch) gering
- ▶ Der Auftrag an die Berater:in kommt von „Überweisenden“ (Eltern, andere Beratungsstelle...) und nicht von den Ratsuchenden selbst (werden „geschickt“) → **eine niedrige Beratungsmotivation**; Informationen zu möglichen Alternativen werden aufgrund dieses Auftrags durch Dritte eingeholt
- ▶ Teilweise kommen Ratsuchende allein oder gar nicht selten mit jemand anderem mit (bspw. Eltern)
- ▶ Es wird kein (explizites) Problem in der aktuellen Situation erkannt oder kommuniziert, die Formulierung eines Anliegens ist nicht möglich
- ▶ Jedoch können Gründe für Zweifel oder Abbruch benannt werden
- ▶ **Eine Veränderungsmotivation ist (noch) nicht vorhanden**
- ▶ Die Beziehung zwischen Berater:in und Klient:in ist unverbindlich
- ▶ Eine Unterstützung durch die Beratung wird nicht erbeten bzw. auch bei wiederholter extrinsisch motivierter Inanspruchnahme von Beratung bleiben die Ratsuchenden uneteiligt
- ▶ Besuchende haben oft Widerstände im Sinne von „nicht handeln“
- ▶ Psychische Belastung/Erkrankung ist vorhanden, sie kann im Beratungsprozess eine vordergründige oder auch nebengeordnete Rolle spielen
- ▶ Gegenstand in der Beratung kann dennoch sein: „Was kann dann ein Ziel für eine gelungene Beratung sein?“, „Was könnte Beratung dennoch beinhalten, dass sie als gewinnbringend empfunden wird?“ → ggf. auch psychische Entlastung (auch durch Weiterverweis)



Mögliche Module in der Beratung:

Modul	Titel	Einsatz
Modul 1:	Arbeitsatmosphäre schaffen	1. Gespräch
Modul 2:	Arbeitsbündnis herstellen	1. Gespräch
Modul 4:	Standort bestimmen	1. Gespräch
Modul 5:	Informieren und Orientierung geben	in jedem Gespräch möglich
Modul 8:	Antreiber und Bremser aufdecken	in jedem Gespräch möglich
Modul 10:	Zusammenfassung und Abschluss	ggf. 2. Gespräch
[Modul 11:]	Verweisberatung	falls nötig

Literaturempfehlung zur Vertiefung:



Conen, M., Cecchin, G. (2020): **Wie kann ich Ihnen helfen, mich wieder loszuwerden? Therapie und Beratung mit unmotivierten Klienten und in Zwangskontexten.** Heidelberg: Carl Auer.



Fallbeispiel und exemplarisches Vorgehen:

Lukas kam in die Beratung, nachdem er bereits sein Studium abgebrochen hatte. Er berichtete davon, dass er sein Studium zu praxisfern empfand und dass er sich andere Inhalte im Studium gewünscht hätte. Also entschied er sich, dieses abzubrechen. Eine Idee, wie es danach weitergehen könnte, hatte er zu dem Zeitpunkt noch nicht.

Das Gespräch kam insgesamt nur schwer in Gang. Es fiel ihm schwer, ein Anliegen an die Beratung zu formulieren. Im Laufe des Gesprächs kristallisierte sich heraus, dass er gekommen war, um dem Druck seines Vaters nachzugeben. Dieser hatte für ihn nach Beratungsstellen recherchiert und ihm nun als Aufgabe aufgetragen, das Beratungsangebot zu nutzen. Er selbst sah zu diesem Zeitpunkt keinen Mehrwert darin und konnte daher auch kein Anliegen formulieren. Daher sprachen wir zunächst darüber, was der Vater wollte, was in der Beratung passieren soll. Tatsächlich wurde der Gesprächsfluss nun etwas leichter. Er vermutete, dass sein Vater hoffte, dass er durch die Beratung auf „den rechten Weg“ gebracht würde und schnell eine Alternative angeht. Er selbst hatte aktuell überhaupt noch keine Motivation dazu. Momentan empfand er eher den Druck des Vaters belastend, wobei er sich selbst zunächst eine Pause nach einem anstrengenden Abitur und dem abgebrochenen Studium wünschte. Eine berufliche Alternative zu suchen hatte derzeit noch gar keine Priorität für ihn.

Hier kann es hilfreich sein zu ermitteln, *was in der Beratung passieren könnte, damit sie dennoch als gelungen empfunden wird*. In seinem Fall argumentierte er, dass der Auftrag damit erfüllt sei, dass er die Beratung wahrgenommen habe und seinem Vater dies so berichten konnte.

Essentiell in solchen Situationen: die Schaffung einer positiven Arbeitsatmosphäre. Wenn die ratsuchende Person sich so, wie sie ist, angenommen und wertgeschätzt fühlt und kein Druck aufgebaut wird, kann ein ehrlicher Dialog beginnen. Wichtig war hier zum Abschluss: ein *Angebot, dass er jederzeit wieder in die Beratung kommen kann*, wenn es sich für ihn richtig anfühlt sowie das **Mitgeben von Informationsmaterial als materiellen Anker**.

Lukas kam ein halbes Jahr später erneut in die Beratung. Diesmal, weil er selbst das Bedürfnis hatte.

„Was könnte Beratung dennoch beinhalten, dass sie als gewinnbringend empfunden wird?“

Modul 5: Informieren und Orientierung geben als materieller Anker



A.2.4.5 Die stark belastete Beziehung

Kurzbeschreibung:

- ▶ Entscheidung für einen beruflichen Weg oder eine Alternative (**berufliche Orientiertheit**) kann noch offen oder bereits getroffen worden sein, wobei bei einer getroffenen Entscheidung aufgrund der starken psychischen Belastung die gewählte Handlungsalternative aus Sicht der Beratenden aktuell nicht realisierbar erscheint
- ▶ Ein Anliegen an die Beratung kann klar formulierbar oder diffus sein
- ▶ Allerdings zeigt sich im Beratungsgespräch eine akute psychische Belastung oder Erkrankung, die im Vordergrund steht und eine realistische berufliche Orientierung zunächst verhindert
- ▶ Dies kann sich u.a. in von den Beratungsprozess massiv beeinträchtigenden Einflüssen in Form von Persönlichkeitsstörungen, wahnhaften Störungen, suizidalen Gedanken- oder gar Handlungsmustern, aggressivem Verhalten gegenüber dem/der Beratenden oder Suchtmittelmissbrauch zeigen, die zum Zeitpunkt der Beratung noch nicht professionell therapiert und/oder begleitet werden
- ▶ Grenzen in der eigenen Beratung beachten: kann das Anliegen der ratsuchenden Person mit den eigenen beraterischen Möglichkeiten bearbeitet werden?
- ▶ Es kann eine hohe **Veränderungsmotivation** bestehen, was einen Weiterverweis an eine aktuell geeignetere Beratungsinstitution begünstigt. Zugleich kann auf die Möglichkeit zur gemeinsamen Weiterarbeit nach einer Stabilisierung hingewiesen werden.
- ▶ Ein Verweis an eine therapeutische oder rehabilitative Institution ist unabdingbar



Mögliche Module in der Beratung:

Modul	Titel	Einsatz
	Modul 1: Arbeitsatmosphäre schaffen	1. Gespräch
	Modul 2: Arbeitsbündnis herstellen	1. Gespräch
	Modul 3: Umgang mit Studienzweifeln und Studienabbruch	1. Gespräch
	Modul 4: Standort bestimmen	1. Gespräch
	Modul 5: Informieren und Orientierung geben	in jedem Gespräch möglich
	Exkurs: Umgang mit starker psychischer Belastung und/oder Suizidalität	1. Gespräch
	Modul 11: Verweisberatung	1. Gespräch
<i>Falls ein zweites Gespräch zustande kommt...</i>		
	Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken	2. Gespräch
	Exkurs: Umgang mit starker psychischer Belastung und/oder Suizidalität	2. Gespräch
	Modul 10: Zusammenfassung und Abschluss	2. Gespräch
	Modul 11: Verweisberatung	2. Gespräch



Fallbeispiel und exemplarisches Vorgehen:

Zum Zeitpunkt der Erstberatung studierte Antonia im 6. Semester Anglistik. Zunächst kam sie mit dem Anliegen in die Beratung, Alternativen zum aktuellen Studiengang zu erkunden und für sich zu prüfen. Über die **Analyse ihrer aktuellen Situation** zeigte sich, dass sie zahlreiche Prüfungen in der Vergangenheit erst im Drittversuch bestanden und zudem große Probleme mit der Lehrsprache Englisch hatte. Der erfolgreiche Studienabschluss war stark gefährdet. Ein Studienabbruch und die Aufnahme einer Alternative sah sie als einzige Option. Bereits vor ihrem gegenwärtigen Studium hatte sie zwei andere Studiengänge begonnen und nicht beendet.

Im Gespräch wirkte Antonias Stimmung stark schwankend und sehr emotional. Das eigene Handeln wertete sie im Gespräch auf, indem sie andere abwertete. Sie berichtete davon, dass es ihr schwerfalle, Anweisungen anderer zu befolgen und dass sie bei Konflikten sehr impulsiv reagiere. Das habe bereits zu Problemen mit Kommiliton:innen und Lehrenden geführt. Im Laufe des Gesprächs offenbarte sie, dass sie sich bis vor kurzem in stationärer psychotherapeutischer Behandlung befand. Hier wurde eine Borderline-Persönlichkeitsstörung diagnostiziert, die sie für sich jedoch völlig ablehnte, weshalb sie die Behandlung abbrach. Aktuell hatte sie große Probleme, ihr Leben zu organisieren, einen Tagerhythmus zu finden und alltägliche Aufgaben zu erledigen. Sie fühlte sich allein und depressiv. Der Druck, etwas Äquivalentes zum derzeitigen Studium zu finden, sich dazu zu informieren oder gar Präferenzen für etwas zu entwickeln, empfand sie als große Last. Auch wenn sie sich im Laufe des Gesprächs immer weiter öffnete, wurde am Ende der Beratungssitzung doch ersichtlich, dass das ursprüngliche Anliegen einer beruflichen Orientierung derzeit noch nicht leistbar war.

Für den weiteren Beratungsprozess wählten wir nach gemeinsamer Überlegung also folgenden Weg: Da sie durchaus das starke Bedürfnis nach Stabilisierung und psychotherapeutischer Begleitung hatte, erhielt sie hierfür *Kontakt*daten zu möglichen Anlaufstellen (**Handout „Krisensituationen“**). Der Erstkontakt zu einer psychosozialen Beratungsstelle wurde auf ihren Wunsch hin gemeinsam im Beratungsgespräch hergestellt (**Modul 11: Verweisberatung**). Um dem Wunsch nach Informationen zu Alternativen nach einem Studienabbruch (**Modul 5: Informieren und Orientierung geben**) nachzukommen, wurde ein weiterer Beratungstermin anberaumt. Hier wurden auch Möglichkeiten einer beruflichen Rehabilitation sowie der Berufspsychologische Service der Agentur für Arbeit thematisiert und *passgenaue Ansprechpartner:innen* vermittelt, um in dieser psychisch stark belasteten Situation weiter unterstützen zu können (**Modul 11: Verweisberatung**).

Modul 4: Standort bestimmen

Exkurs: Umgang mit starker psychischer Belastung und/oder Suizidalität

Modul 11: Verweisberatung

Handout „Krisensituationen“

Modul 5: Informieren und Orientierung geben



B. Modulares Coaching-Programm für die Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden mit psychischen Belastungen

Das finden Sie in diesem Reiter:

B. Modulares Coaching-Programm für die Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden mit psychischen Belastungen	31
B.1 Zum Aufbau des modularen Coaching-Programms	32
B.2 Übersicht zu Kooperationsmustern und möglichen Modulen in der Beratung	34
B.3 Einzelne Phasen und Module.....	35
B.3.1 Durchgängiges Prinzip: Selbstwirksamkeit stärken - Ressourcen ankern.....	35
B.3.2 Einstiegsphase/Clearing.....	39
B.3.2.1 Modul 1: Arbeitsatmosphäre schaffen.....	41
B.3.2.2 Modul 2: Arbeitsbündnis herstellen	43
B.3.2.3 Modul 3: Umgang mit Studienzweifeln und Studienabbruch	44
B.3.2.4 Modul 4: Standort bestimmen.....	45
B.3.3 Mittelphase	47
B.3.3.1 Modul 5: Informieren und Orientierung geben	48
B.3.3.2 Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren.....	50
B.3.3.3 Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln.....	54
B.3.3.4 Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken	58
B.3.3.5 Modul 9: Matching.....	62
B.3.4 Abschlussphase.....	66
B.3.4.1 Modul 10: Zusammenfassung und Abschluss.....	66
B.3.5 Modul 11: Verweisberatung	67
B.3.6 Exkurs: Umgang mit starker psychischer Belastung und/oder Suizidalität	69
B.3.7 Exkurs: Umgang mit starken Emotionen	72
B.3.8 Exkurs: Selbst- und Prozessreflexion der Beratenden	73



B.1 Zum Aufbau des modularen Coaching-Programms

Aufbauend auf den zahlreichen Beratungen, die im Rahmen der Jobstarter-Projekte „Plan B“ und „Plan B(eruf)“ stattfanden, konnten im Rahmen der Programmentwicklung des Projektes *Quickstart Sachsen** Bestandteile einer erfolgreichen Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden mit psychischen Belastungen herauskristallisiert werden. Jene Bestandteile wurden in ein modulares Coaching-Programm überführt, das sich an einem idealtypischen Beratungsverlauf orientiert. Die Module können flexibel im Beratungsprozess eingesetzt werden. Es ist nicht nötig, alle Bestandteile eines Moduls umzusetzen, wenn diese für den Beratungsprozess nicht benötigt werden. Auch können Module ausgelassen oder sich einem bestimmten Modul besonders gewidmet werden, wenn der Schwerpunkt der Beratung dies erforderlich macht. Die vorgeschlagenen Methoden und Instrumente sind Empfehlungen aus der Praxis für die Praxis. Der Einsatz sollte sich an den Ratsuchenden, aber natürlich auch den Beratenden selbst ausrichten. Sicherlich haben sich in Ihrer Praxis für bestimmte Beratungssituationen auch andere Methoden und Instrumente bewährt. Vielleicht finden Sie in dieser Handreichung Inspiration und Anregung, um Ihr Methodenspektrum zu erweitern.

Nach unserer Erfahrung ist für den Erfolg der Arbeit mit Studienzweifelnden und Studienabbrechenden insbesondere mit psychischen Belastungen die Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung und die Arbeit mit den Ressourcen der Ratsuchenden essentiell. Selbstwirksamkeit und das Wissen und Anwenden von eigenen Ressourcen kann die Motivation der ratsuchenden Personen steigern, erarbeitete Handlungspläne auch tatsächlich zu verfolgen und in die Tat umzusetzen. Dieser Motivationsaufbau beginnt unserer Erfahrung nach bereits mit dem Erstkontakt und sollte im gesamten Beratungsprozess eingebunden werden. Daher ist dieses Thema als Grundhaltung im Teil **Durchgängiges Prinzip: Selbstwirksamkeit stärken - Ressourcen anker** den weiteren Bausteinen vorangestellt.

Ein Beratungs- und Unterstützungsangebot für Studienzweifelnde und Studienabbrechende sollte möglichst niedrigschwellig und offen für alle sein sowie ergebnisoffen beraten. Eine fundierte und vor allem selbstbestimmte Entscheidung für oder gegen einen Berufsweg ist erst dann wirklich möglich, wenn die zur Verfügung stehenden Optionen transparent und vorurteilsfrei zugänglich gemacht werden (vgl. Mann, S., Wünsch, J., 2021, S. 30 ff.). Daher ist eine Vernetzung der unterschiedlichen Beratungsakteure untereinander ein wichtiger Bestandteil, um einen passgenauen Verweis gewährleisten zu können, wenn das eigene Beratungsangebot erschöpft ist. Begleitend zur Beratung gibt es daher auch das **Modul „Verweisberatung“**, welches skizziert, wie nach dem Erfassen eines Beratungsanliegens an eine spezialisierte Beratungsstelle weitervermittelt werden kann.

Zur Unterstützung der eigenen Beratungstätigkeit, aber auch zur Arbeit mit dieser Handreichung, finden Sie in Teil D einen **Reflexionsbogen**. Dieser ist so aufgebaut, dass Sie damit zum einen Beratungssitzungen dokumentieren, zum anderen aber auch die Gespräche im Nachgang noch einmal für sich selbst



reflektieren können und durch Fragen bewusst auf die Inhalte und Möglichkeiten der Handreichung gelenkt werden. So können Sie im Sinne eines Selbstlernprozesses sowohl das hinter dieser Handreichung liegende Konzept der 5 Kooperationsmuster im Zusammenspiel mit den Kategorien Berufliche Orientiertheit, Beratungsmotivation und Veränderungsmotivation verinnerlichen, als auch die für Sie bewährten Methoden und Instrumente festhalten.

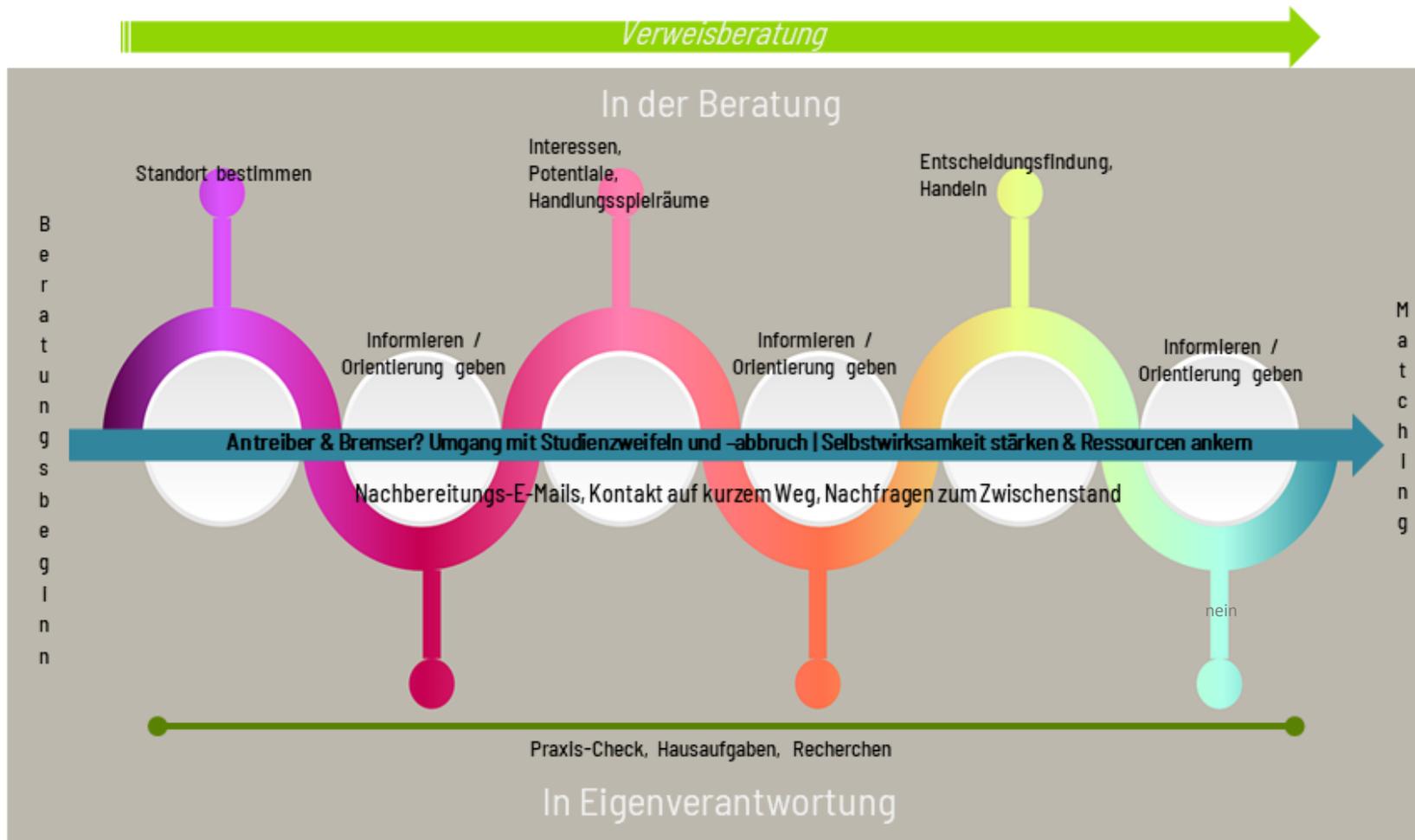


Abbildung 1: Beratungsablauf



B.2 Übersicht zu Kooperationsmustern und möglichen Modulen in der Beratung

Im Beratungsprozess durchschreitet man i.d.R. verschiedene Phasen, die aufeinander aufbauen. Je nach eigenen zeitlichen und institutionellen Ressourcen kann ein Beratungsprozess dabei lediglich ein einziges Gespräch bis hin zu mehreren Sitzungen betragen. Innerhalb der einzelnen Phasen dominieren unterschiedliche Themen. Dabei hängt die Dauer der einzelnen Phasen auch von der Art des **Kooperationsmusters** zwischen ratsuchender Person und Berater:in ab. **Informationssuchende** und **Orientierungssuchende** werden zügiger im Prozess voranschreiten als Ratsuchende in der **selbstunwirksamen, besuchenden** oder **stark belasteten Beziehung**. Vor allem bei Ratsuchenden der **selbstunwirksamen** oder **stark belasteten** Beziehung sollte genügend Zeit für eine fundierte Situationsanalyse eingeplant werden.

Modul	Titel	Die informati- onssuchende Beziehung	Die orientie- rungssuchende Beziehung	Die selbst- unwirksame Beziehung	Die besuchende Beziehung	Die stark belastete Beziehung
	<u>Durchgängiges Prinzip: Selbstwirksamkeit stärken - Ressourcen ankern</u>	X	X	X	X	X
	<u>Modul 1: Arbeitsatmosphäre schaffen</u>	X	X	X	X	X
	<u>Modul 2: Arbeitsbündnis herstellen</u>	X	X	X	X	X
	<u>Modul 3: Umgang mit Studienzweifeln und Studienabbruch</u>	[X]	[X]	X		X
	<u>Modul 4: Standort bestimmen</u>	X	X	X	X	X
	<u>Modul 5: Informieren und Orientierung geben</u>	X	X	X	X	X
	<u>Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren</u>		X	X		
	<u>Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln</u>		X	X		
	<u>Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken</u>			X	X	[X]
	<u>Modul 9: Matching</u>	X	X	X		
	<u>Modul 10: Zusammenfassung und Abschluss</u>	X	X	X	X	X
	<u>Modul 11: Verweisberatung</u>	[X]	[X]	[X]	[X]	X
	<u>Exkurs: Umgang mit starker psychischer Belastung und/oder Suizidalität</u>					X



B.3 Einzelne Phasen und Module

Bevor wir auf die einzelnen Phasen und Module des Coachingprogramms näher eingehen, möchten wir zunächst in B.3.1 einen Aspekt in den Blick nehmen, der für die erfolgreiche Beratung von psychisch belasteten Studienabbrechenden von größter Bedeutung ist.

B.3.1 Durchgängiges Prinzip: Selbstwirksamkeit stärken - Ressourcen anknüpfen

Der Begriff der Selbstwirksamkeitserwartung wurde von Albert Bandura geprägt. Er beschrieb damit das Maß der persönlichen Überzeugung, sich die Lösung einer Aufgabe zutrauen zu können. Im Kern geht es also darum, aufgrund eigener Kompetenzen und Ressourcen anvisierte Handlungen auch selbstständig ausführen zu können. Zentral dabei ist der Glaube daran, als Person aktiv auf Situationen Einfluss nehmen zu können: „Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung liefert die Motivation, Ziele auch gegen Widerstände und Hindernisse zu verfolgen“ (vgl. Stangl, 2021). Selbstwirksamkeit kann dabei als innere Ressource eines Menschen betrachtet werden. Ergänzt wird diese innere Ressource durch externe Ressourcen. Dies können Dinge wie Einkommen, wertschätzende Beziehungen zur Familie, Hobbys oder auch Einbindung in soziale Netzwerke sein.

Studienzweifelnde und Studienabbrechende erleben einen Studienabbruch häufig als Scheitern. Der Glaube und die Zuversicht an eigene Kompetenzen können in dieser belastenden Situation fehlen, was das Handeln und die Entscheidungsfindung erheblich erschweren kann. Daher ist eine lösungs- und ressourcenorientierte Beratung essentiell und sollte sich im gesamten Prozess als Grundhaltung sowie bei den angewandten Gesprächsführungstechniken und Methoden widerspiegeln. Es geht also darum, Stärken und Fähigkeiten der Ratsuchenden gezielt anzusprechen und zu fördern und darauf aufbauend neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und zu nutzen. Gerade Ratsuchende in der **selbst-unwirksamen** oder **stark belasteten** Beziehung können hiervon profitieren.

Ein grundlegendes Element zur Förderung von Selbstwirksamkeit ist die Fokussierung auf Nahziele. Durch kleinschrittiges Vorgehen erhöht sich die Möglichkeit, Teilziele realistisch erreichen zu können und Erfolge zu erlangen. Durch wertschätzendes Feedback zu Fortschritten kann so sukzessive der Glaube an eigene Kompetenzen aufgebaut werden, wodurch Ressourcen aktiviert und sichtbar gemacht werden. (vgl. Schwarzer & Jerusalem, 2002).

Nach Bandura (1997) beeinflussen 4 wesentliche Quellen die Selbstwirksamkeitserwartung (vgl. Urton, 2017):

- ▶ **Eigene Erfolgserfahrungen**
 - haben den stärksten Einfluss
 - als zentral gilt, dass Erfolge den eigenen Bemühungen und Kompetenzen zugeschrieben werden
- ▶ **Modelllernen / Handlungsbeobachtung**
 - Verhalten des Modells sollte als nachahmenswert erachtet werden
 - Bestenfalls können sich die Betrachtenden mit dem Modell aufgrund einer hohen Ähnlichkeit identifizieren
- ▶ **Verbales Feedback**
 - Wertvolle Rückmeldungen Anderer über Geleistetes
 - Verdeutlichung von Kompetenzen im Gespräch
- ▶ **Beobachtung gefühlsmäßiger Erregung**
 - Wahrnehmung und
 - Deutung der eigenen Gefühle in einer Situation



Unterstützungsmöglichkeiten von Selbstwirksamkeitserwartung in der Beratung:

Eigene Erfolgserfahrungen:

- (1) Über Biografiearbeit (bspw. mithilfe einer Zeitleiste, dem Clearing-Tool oder dem TalentKompass NRW) ist es möglich, Situationen, in denen die Ratsuchenden durch erfolgreiche Einflussnahme selbstwirksam wurden, bewusst zu machen. Auch Ressourcen, die im Laufe des Lebens unterstützend wirkten, können so sichtbar gemacht werden. Durch Visualisierung mittels Karteikarten oder Verschriftlichung an einem Zeitstrahl ist auch das Festhalten dessen möglich und kann so dem / der Ratsuchenden im Anschluss an die Beratung mitgegeben werden. Weiterhin eignen sich Methoden zum Einstieg in eine Beratungssitzung, die lediglich einen Zeitrahmen aus der letzten Woche oder seit der letzten Sitzung in den Blick nehmen und Erfolge und Fortschritte fokussieren.
- (2) Auch zwischen den Sitzungen kann eigenaktives Handeln angeregt werden. Durch das Setzen von Nahzielen, welche auf einem Handout notiert werden können und Hausaufgaben (bspw. die Recherche nach Berufen oder zu bestimmten Unternehmen, die Bearbeitung erster Seiten im TalentKompass NRW oder des CheckU-Tools der Agentur für Arbeit), die bis zum nächsten Gespräch durchgeführt werden, ist ein kleinschrittiges Vorgehen möglich. Erste Erfolge, selbst wirksam zu werden und etwas für den eigenen Lebensweg zu tun, werden so angebahnt und sichtbar. Dieses Prinzip lässt sich sogar bereits vor der ersten Beratungssitzung infolge des Erstkontaktes umsetzen. Indem die Ratsuchenden erste Aufgaben erhalten (bspw. das Bearbeiten des Self-Reflecting-Tools als erste Analyse der Zweifel, das Überlegen erster Fragen für die Erstberatung oder auch eine erste Recherche auf zugesandten Informations-Webseiten), beginnen sie bereits einen ersten kleinen Schritt in Richtung Veränderung.
- (3) Weitere Erfolgserfahrungen können von den Ratsuchenden auch in Form praktischen Ausprobierens begegnen. Viele Studienzweifelnde oder -abbrechende, die sich unsicher sind, welche beruflichen Optionen die richtigen für sie sind, profitieren von Praktika oder dem Einsatz im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes / Freiwilligen Sozialen Jahres. Durch das selbstständige Tun und das Erleben, Aufgaben in der Praxis bewältigen zu können, kristallisieren sich nicht nur Interessen für oder gegen einen Beruf heraus, es können auch Stärken und Kompetenzen wahrgenommen und vertieft werden.

Modelllernen / Handlungsbeobachtung:

Neben einem selbsttätigen Tun kann für einen Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartung auch das Beobachten von Verhaltensmodellen wirksam sein. Laut Schwarzer & Jerusalem erzielen Modelle „dann eine gute Wirkung, wenn sie dem Lernenden in Alter, Geschlecht und sonstigen Attributen möglichst ähnlich sind. [...] Am besten sind „sich selbst enthüllende Bewältigungsmodelle“, also solche, die mit einem Problem zu kämpfen haben und dabei deutlich kommunizieren, wie sie damit umgehen und wie sie die einzelnen Schwierigkeitselemente durch Selbstregulation überwinden“ (2002, S. 43). Als besonders effektiv hat sich hierbei das offene Austauschtreffen erwiesen, in welchem Zweifelnde und Abbrechende, die noch nicht wissen, wie und wo es für sie hingehen kann, mit ehemaligen Ratsuchenden zusammentreffen, die bereits diesen Weg gegangen sind und eine neue Perspektive für sich entwickeln konnten. Dieses Angebot kann auch im 1-zu-1-Setting als eine Art peer-to-peer-Mentoring gestaltet werden, oder auch in Form von Praktika bei Unternehmen, wo Abbrechende bereits erfolgreich ihren neuen Platz gefunden haben und ihre Erfahrungen an Zweifelnde weitergeben können.

- ▶ [Methoden zum Einstieg in die Beratungssitzung](#)
- ▶ Biografiearbeit
- ▶ [Clearing-Tool](#)
- ▶ [TalentKompass NRW](#)
- ▶ [Handout „Meine nächsten Schritte“](#)
- ▶ Hausaufgaben zwischen den Sitzungen
- ▶ [Praktika](#)
- ▶ [Self-Reflecting-Tool \(SRT\)](#)

- ▶ Peer-to-peer-Angebote
- ▶ [Offenes Austauschtreffen](#) (mit anderen Studienzweifelnden und -abbrechenden)
- ▶ [Praktika](#)



Verbales Feedback:

Eine wichtige Form der sprachlichen Überzeugungen besteht in konkretem, realistischem Feedback hinsichtlich der wahrgenommenen Ursachen für Leistungen. Am überzeugendsten wirkt dies durch Menschen, die vom Ratsuchenden als kompetent wahrgenommen werden (vgl. Schwarzer & Jerusalem, 2002).

- (1) Ein möglicher Weg kann sein, Rückmeldungen nahestehender Personen, bei denen sich die Klient:innen bewusst (wohlwollendes) Feedback einholen können, in der Beratung zu thematisieren. Dieser Feedbackauftrag kann bspw. zunächst als Hausaufgabe mitgegeben werden und in der darauffolgenden Beratung in das Gespräch einfließen.
- (2) Sollte ein direktes Befragen von nahestehenden Personen nicht möglich sein, kann sich einer erweiterten Sichtweise auf Stärken und Ressourcen des / der Klient:in auch im Beratungsgespräch über zirkuläres Fragen und Reframing genähert werden.

Unterstützend wirken bei beiden Varianten ressourcenorientierte Fragetechniken. Dies sind Fragen, die

- ▶ nach Ausnahmen vom beklagten Zustand/Erleben suchen
- ▶ das bisher Erreichte würdigen
- ▶ bisherigen Bewältigungsstrategien einer Situation oder Symptomatik nachspüren
- ▶ auch über die Wunderfrage einen möglichen Lösungsentwurf verbalisieren lassen.
- ▶ die Zeitdimension nutzen und aus der fernerer Zukunft auf die heutige Situation blicken lassen.

Mitunter sind besonders wichtige Bezugspersonen mit hohem Wohlwollen wie beispielsweise Großeltern bereits verstorben. In diesem Fall kann beispielsweise imaginiert werden, was sich diese Person „auf ihrer Wolke sitzend“ für die ratsuchende Person wohl wünschen oder zu ihr/ihm sagen würde.

Beobachtung gefühlsmäßiger Erregung:

Gefühle können einen Einfluss auf die Selbstwirksamkeitserwartung einer Person haben. „So kann also die Angst vor Anforderungssituationen, wie sie sich beispielsweise bei der Prüfungsangst zeigt, auch zu einer herabgesetzten Kompetenzerwartung der Person führen“ (Urton, 2017, S. 4). Schwarzer & Jerusalem (2002) weisen darauf hin, dass zur Bewältigung gefühlsmäßiger Erregungen Fertigkeiten und Strategien erworben werden müssen sowie das Setzen von Nahzielen die Selbstwirksamkeitserwartung positiv beeinflussen.

- (1) Förderung von Bewältigungsstrategien: Einen wichtigen Beitrag kann hier das Reframing leisten. Zunächst negativ konnotierte Gefühle und körperliche Reaktionen werden durch eine andere „Brille“ begutachtet. Wie lassen sich diese Gefühle auch anders bewerten und deuten (bspw. Herzklopfen oder Schwitzen als freudige Aufregung, die hohe Energie bereitstellt, um die Herausforderung zu meistern und nicht als Vorboten des Nicht-Könnens/Scheiterns). Wovor hat ein Gefühl vielleicht bisher auch Schutz geboten oder wofür einen wertvollen Beitrag geleistet? Gemeint ist also ein positives Umdeuten, wobei diese Umdeutung im Gesprächsprozess durch gezieltes Nachfragen entsteht. Neben dieser (Neu)Bewertung von Denkprozessen wären auch Inputs zu Arbeits- und Lerntechniken sowie Zeitmanagement denkbar.
- (2) Nahziele: das Aufbrechen eines Gesamtvorhabens lässt sich oft leichter bewältigen, wenn es in kleinere Unteraufgaben und Teilziele heruntergebrochen wird. Dies „vermindert auch das Risiko aufzugeben und demoralisiert zu werden“ (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S. 46). Besonders für Ratsuchende mit psychischer Belastung/Erkrankung ist ein kleinschrittiges Vorgehen, das Erfolge wahrscheinlicher macht, essentiell. Bewährt hat sich hier in der Beratung wieder das schriftliche Festhalten von Aufgaben bis zum nächsten Gespräch (Handout „Meine nächsten Schritte“) und den damit verbundenen (Beobachtungs)Hausaufgaben zwischen den Sitzungen.

- ▶ Feedback
- ▶ [Fragensammlung](#)
- ▶ [Reframing](#)
- ▶ [Ressourcenerkundung durch Dritte](#)

- ▶ [Reframing](#)
- ▶ [Handout „Meine nächsten Schritte“](#)
- ▶ (Beobachtungs) Hausaufgaben zwischen den Sitzungen



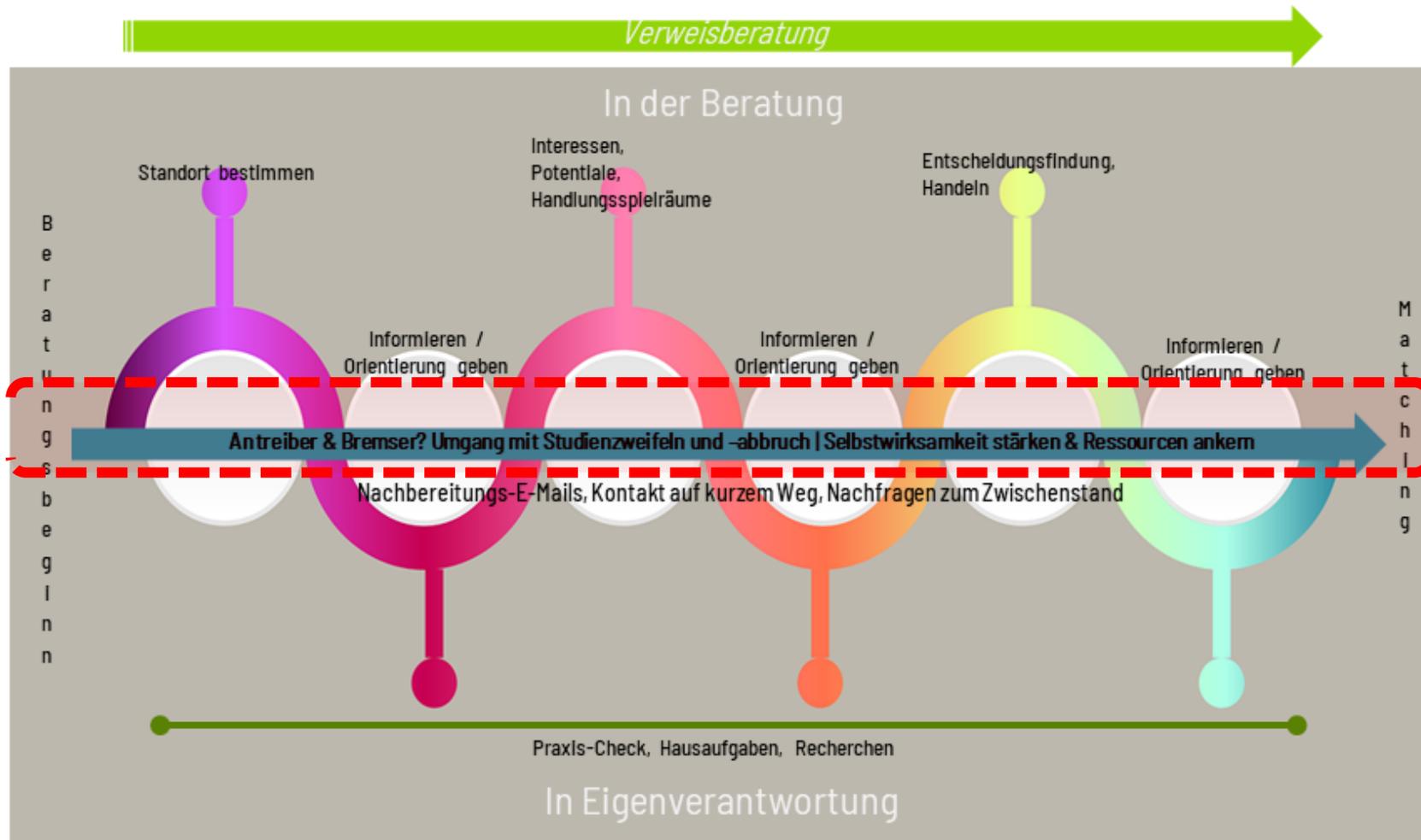


Abbildung 2: Beratungsablauf "Selbstwirksamkeit stärken"



B.3.2 Einstiegsphase/Clearing

Dem Einstieg in ein Beratungsgespräch kommt, vor allem bei den sensiblen Themen Studienzweifel und Studienabbruch, eine besondere Bedeutung zu. In diesem Zusammenhang auch psychische Belastungen zu thematisieren, macht eine wertschätzende, einführende und vorbehaltlose Beratungshaltung umso relevanter.

Neben der Klärung des Anliegens der ratsuchenden Person und des transparenten Absteckens der Rahmenbedingungen und Möglichkeiten, die innerhalb der eigenen Beratungsinstitution gegeben sind, kommt auch dem räumlichen Setting eine tragende Rolle zu. Da Studienzweifel und Studienabbruch für viele Studierende immer noch schambesetzte Themen sind, ist der Aufbau einer vertrauensvollen Beratungsbeziehung essenziell. Unter Tipps und Kniffe finden sich Elemente für Beratungsgespräche vor Ort, die sich als wertvoll erwiesen haben.

Die Beratung von psychisch belasteten Personen, bei denen das Nervensystem ggf. stärker aktiviert ist, kann durch einige räumliche Settings deutlich unterstützt werden. Zu viel Wandschmuck kann beispielsweise das Gespräch mit Ratsuchenden, denen aufgrund der psychischen Belastung Konzentration und Fokussierung schwerfallen, behindern. Durch direktes Gegenübersitzen und zu geringen räumlichen Abstand wird das autonome Nervensystem rascher aktiviert und dadurch die ratsuchende Person unwillentlich in den Überlebensmodus gebracht. Sowohl Ratsuchende als auch Berater:innen sollten freien Zugang zur Tür haben und mindestens zwei Armlängen voneinander entfernt sitzen, was auf der körperlichen Ebene das Sicherheitsempfinden erhöht.



Bei virtuellen Beratungsgesprächen spielen der Gesprächseinstieg und das (räumliche) Setting eine wichtige Rolle, da ein Auffangen von Emotionen im direkten Kontakt nicht möglich ist. Hierzu haben Emily Engelhardt und Sylvia Engels in einem Beitrag für die Zeitschrift e-beratungsjournal.net eine Einführung in die Methoden der Videoberatung skizziert. Der Artikel kann online abgerufen werden: [https://www.e-beratungsjournal.net/wp-content/uploads/2021/06/engelhardt_engels.pdf].





- ▶ *Störungen durch Dritte sollten vermieden werden. Daher eignen sich Räumlichkeiten, die die Privatsphäre der Ratsuchenden schützen und ein ungestörtes Gespräch ermöglichen. Dies kann auch durch ein Schild an der Tür markiert werden „Bitte nicht stören. Beratungsgespräch“. Ist kein eigener Raum vorhanden, sollte darauf geachtet werden, dass das Telefon für die Zeit des Gesprächs auf eine/n Kolleg:in umgeleitet bzw. lautlos gestellt werden kann.*
- ▶ *Der Beratungsraum sollte eine angenehme und reduzierte Atmosphäre bieten. Zu viel Wandschmuck kann vom Gespräch ablenken.*
- ▶ *Direktes Gegenübersitzen kann eine Verhöratmosphäre erzeugen. Im Gespräch sollte daher der ratsuchenden Person die Möglichkeit gegeben werden, die Augen im Raum schweifen zu lassen. Dies gelingt am besten, indem man sich in einem 90°-Winkel zueinander positioniert. Der Mindestabstand sollte zwei Armlängen betragen.*
- ▶ *Als Equipment sollten neben benötigten Arbeitsmitteln wie Flyern, Broschüren, Stiften oder beschreibbaren Moderationskarten, auch Taschentücher und Wasser, welches man bei Bedarf anbieten kann, bereitstehen.*
- ▶ *Bei virtuellen Beratungen können technische Hilfsmittel wie Whiteboard, Chat bzw. geteilte Notizen oder z.B. Miroboard das Verschriftlichen von Vereinbarungen bzw. Erkenntnissen erleichtern. Die Ratsuchenden können sich die Ergebnisse am Sitzungsende herunterladen. Ggf. genügt auch ein Flipchart, das hinter der/dem Berater:in steht. Per Screenshot kann das Ergebnis festgehalten werden.*



B.3.2.1 Modul 1: Arbeitsatmosphäre schaffen

Kurzbeschreibung:

Über Studienzweifel und Studienabbruch zu sprechen, fällt den Ratsuchenden mitunter sehr schwer. Manche sind dazu mit Kommiliton:innen oder ihrer Familie bereits ins Gespräch gekommen, andere wiederum reden in der Beratung das erste Mal mit jemandem darüber. Zuweilen gibt es bereits Vorerfahrungen mit anderen Beratungsinstitutionen, die die Annahmen über zukünftige Beratungsgespräche sowohl positiv als auch negativ prägen können. Zudem bringen die Ratsuchenden natürlich auch bestimmte Erwartungen an die Beratenden und deren Leistungsspektrum mit. Nicht immer decken sich diese aber auch mit dem tatsächlich Leistbaren. Zu Beginn steht also zunächst der Aufbau einer positiven und vertrauensvollen Beratungsbeziehung an. Nur so wird es im Laufe des Beratungsprozesses möglich werden, auch psychische Belastungen zu thematisieren, insofern diese für eine Alternativfindung wichtig werden. Auch wird in diesem Modul der konkrete Anlass beleuchtet: weshalb ist es der ratsuchenden Person wichtig, genau jetzt in die Beratung zu kommen, welchen Auslöser gab es dafür. Darauf aufbauend geht es auch um das Anliegen von Ratsuchenden an die Beratung selbst: was soll in der Beratung passieren oder auch keinesfalls passieren, welche Beratungserfahrung gibt es bereits. Wichtig dabei ist, dass es hier noch nicht um eine Problemlösung geht, sondern um das gegenseitige aufeinander Einstimmen. Es gilt, einen ersten Eindruck in die Lebenswelt der Ratsuchenden zu gewinnen.

Daher sind vor allem offene Fragen geschlossenen Fragen vorzuziehen. Offene Fragen ermöglichen ein vertieftes Gespräch, wohingegen geschlossene Fragen oft in Ja/Nein-Äußerungen münden können und den Gesprächsfluss eher behindern.

Mögliche Instrumente und Methoden, die zum Einsatz kommen könnten:

- ➔ [Checkliste „Erstgespräch“](#)
- ➔ [Fragensammlung](#)
- ➔ [Visualisierungstechniken](#)

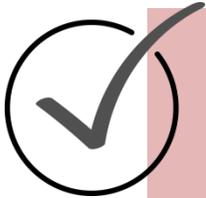
Weiterführende Literatur:

-  Carmen Kindl-Beilfuß (2018): Fragen können wie Küsse schmecken. Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene. Heidelberg: Carl Auer.
-  Manfred Prior (2019): MiniMax-Interventionen. 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung. Heidelberg: Carl Auer.
-  Jörg Middendorf (2019): Lösungsorientiertes Coaching. Kurzzeit-Coaching für die Praxis. Wiesbaden: Springer.



Möglicher Ablauf zu Beginn einer Beratung:

Der hier vorgestellte Ablauf ist eine Möglichkeit, um in einen Beratungsprozess einzusteigen. Die Ausführlichkeit des Einstiegs richtet sich einerseits nach den institutionellen zeitlichen Ressourcen, andererseits auch nach der ratsuchenden Person selbst (wie akut ist das Problem, was wurde bereits getan, um das Problem zu mildern, wie ist die seelische Verfassung).



- ▶ Begrüßung und gegenseitige Vorstellung
- ▶ Smalltalk zum Aufwärmen:
 - über das Wetter,
 - den Weg zur Beratungsstelle,
 - ggf. der ratsuchenden Person die Möglichkeit geben, mindestens 3 Mal auf Fragen mit „ja“ antworten zu können, um eine positive Atmosphäre zu erzeugen (bestenfalls gelingt dies durch Vorabinformationen, die man von der ratsuchenden Person bei der Vereinbarung eines Beratungstermins erhalten hat)
- ▶ kurze Darstellung erster Rahmenbedingungen:
 - zeitlicher Rahmen, der für das Gespräch zur Verfügung steht
 - Betonung der Ergebnisoffenheit und Vertraulichkeit des Gesprächs
 - Transparente Darstellung, dass während des Gesprächs Notizen angefertigt werden und welchen Zweck diese haben (Erinnerungsstütze, Dokumentation)
- ▶ Anlass der Beratung
 - Welchen Anlass oder Auslöser gab es, genau jetzt in die Beratung zu kommen?
 - Wer hatte die Idee dazu?
- ▶ Anliegen an die Beratung
 - Was soll heute in dem Gespräch geschehen und was soll keinesfalls geschehen?
 - Was braucht es heute, damit die ratsuchende Person am Ende des Treffens sagen kann, dass es sich gelohnt hat in die Beratung zu kommen?
- ▶ Bisherige Lösungsversuche
 - Gab es Zeiten ohne das Problem? Was war hier anders?
 - Welche Beratungsangebote wurden bisher genutzt? Was wurde sonst bereits unternommen?
 - Welche Ideen hatte die ratsuchende Person bereits? Was noch?

B.3.2.2 Modul 2: Arbeitsbündnis herstellen

Kurzbeschreibung:

Absicht dieses Moduls ist es, den Auftrag an die Beratung und Ziele, die mit der Beratung verfolgt werden, abzuklären. Dies bedeutet auch, die eigenen Möglichkeiten aber auch Grenzen als Berater:in und die der Beratungsinstitution zu vergegenwärtigen und der ratsuchenden Person transparent aufzuzeigen. Nicht immer ist es möglich, in allen Problemlagen unterstützen zu können und einen Auftrag innerhalb der institutionellen Rahmenbedingungen (komplett) abzudecken. Daher ist es an dieser Stelle bereits notwendig, auch über geeignete weitere Ansprechpartner:innen nachzudenken. Offene Fragen im Gespräch, aktives Zuhören und regelmäßiges Zusammenfassen dessen, was die ratsuchende Person erzählt, dienen dem ersten Erfassen der Problemlage und dem Erkunden des Auftrags.

Ebenfalls sollte über die Rahmenbedingungen des Beratungsprozesses gesprochen werden. Dazu gehören u.a. Anzahl und Dauer möglicher Beratungstermine, ebenso wie Regeln für die Zusammenarbeit (bspw. das rechtzeitige Absagen von Terminen oder auch die Erreichbarkeit von Ihnen als Berater:in).

Mögliche Instrumente und Methoden, die zum Einsatz kommen könnten:

- ➔ [Beratungslandkarte](#)
- ➔ [Checkliste „Erstgespräch“](#)
- ➔ [Fragensammlung](#)
- ➔ [Visualisierungstechniken](#)
- ➔ [Zustimmung zur Datenübermittlung](#)



Möglicher Inhalt für die Auftragsklärung:

- ▶ **Ziele erkunden**
 - Was ist das Ziel unserer Zusammenarbeit?
 - Wie sieht eine Veränderung aus, mit der Sie zufrieden wären?
 - Woran werden Sie merken, dass wir die Zusammenarbeit beenden können?
- ▶ **Auftrag an die Beratung**
 - Wie genau kann ich Sie als Berater:in unterstützen?
 - Wenn es mehrere Anliegen gibt, welches soll zuerst fokussiert werden?
- ▶ **Mit Hinblick auf die „Die besuchende Beziehung“**
 - Wie kann ich Sie unterstützen, mich wieder „loszuwerden“?
- ▶ **Rahmenbedingungen**
 - Das kann ich als Berater:in leisten, das nicht ...
 - So oft können wir zu einem Gespräch zusammen kommen ... Bitte planen Sie so viel Zeit dafür ein ...
 - Darum möchte ich Sie bitten ... (weitere Regeln?)
 - Für Anliegen, bei denen ich nicht unterstützen kann, kann ich Ihnen folgende Ansprechpartner:innen empfehlen ... ([Modul 11: Verweisberatung](#))



B.3.2.3 Modul 3: Umgang mit Studienzweifeln und Studienabbruch

Kurzbeschreibung:

Studienzweifel und Studienabbruch werden von jedem Ratsuchenden anders bewertet. Manche betrachten es als Antreiber für ihren weiteren Weg oder sind froh, aus einer belastenden Situation aussteigen zu können. Viele, die in die Beratung kommen, erleben die Zweifel und Gründe für den Abbruch ebenso wie dieses Ereignis selbst als belastenden Zustand. Diese Erfahrungen sind eng mit Misserfolgserleben, dem Abwerten der eigenen Person oder auch der Furcht vor den Reaktionen der Familie verknüpft.

Wichtig ist in diesem Fall, für eine erste emotionale Entlastung der Ratsuchenden zu sorgen. Häufig haben Ratsuchende das Gefühl, als einzige:r im Studium versagt zu haben. Einen Anknüpfungspunkt an dieser Stelle, aber auch im weiteren Beratungsprozess, stellt das Umdeuten der als belastend empfundenen Situation dar. Durch motivierende Gesprächsführung kann zu einem Reflektieren des Prozesses des Studienzweifels oder -abbruchs angeregt werden (siehe rechte Box). Von Bedeutung ist hierbei, dass die Ratsuchenden selbst zu tieferen Erkenntnissen gelangen und Beratende durch gezielte Fragen unterstützen. Auch der Austausch mit Studienzweifelnden und -abbrechenden, die sich in einer ähnlichen Situation befinden oder diese gar bereits überwunden haben, können in diesem Zusammenhang für einen positiveren Umgang mit der Thematik sorgen.

Sollte kein peer-to-peer möglich sein, kann für eine weitere Abmilderung auch die Beschäftigung mit den [\[DZHW-Studien\]](#) nützlich sein. Dies kann verdeutlichen, dass Studienzweifel und -abbruch sehr viele Studierende betreffen und sogar Gegenstand der Forschung geworden sind.

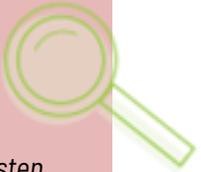


Mögliche Instrumente und Methoden, die zum Einsatz kommen könnten:

- [\[DZHW-Ergebnisse\]](#)
- [Clearing-Tool](#)
- [Reframing](#)
- [Peer-to-Peer-Austausch](#)



Umdeutung der Studienzweifel oder des Studienabbruchs (vgl. Wehrle, M., 2018):



- ▶ Höhen und Tiefen
 - Was werden Sie an Ihrem Studium am meisten vermissen? Und was am allerwenigsten?
 - Welches waren die schönsten Momente in Ihrem Studium? Und wie können Sie diese positive Energie in Ihre Zukunft mitnehmen?
 - Welches waren die schlechtesten Momente – und was werden Sie in Zukunft deshalb anders machen?
- ▶ Reframing
 - Wie müssten Sie Ihren Studienabbruch bewerten, um die nächsten Jahre garantiert unglücklich zu werden?
 - Mal angenommen, es wäre nicht zu dem Studienabbruch gekommen: Wären Sie dann garantiert bis zur Rente in diesem Beruf geblieben?
 - Man könnte Ihren Studienabbruch durch zwei Brillen betrachten: zum einen als Unglück, zum anderen auch ein wenig als Glück. Für welche Sichtweise wollen Sie sich auf längere Sicht entscheiden?
- ▶ Erkenntnisgewinn
 - Man spricht ja von einer Ent-Täuschung. Welche Täuschung wurde durch den Studienabbruch aufgehoben und durch eine Einsicht ersetzt?

B.3.2.4 Modul 4: Standort bestimmen

Kurzbeschreibung:

Zur Problemerkennung und zur Analyse der komplexen Situation der Ratsuchenden ist es wichtig, sich in der Beratung genauer mit den Studienzweifeln oder einem bereits erfolgten Studienabbruch zu beschäftigen. Zum einen soll so den Ratsuchenden ein Metablick auf die eigene Situation ermöglicht werden, zum anderen dient es auch dem/der Berater:in für ein tieferes Verstehen der Komplexität des Anliegens. Auch Stumpf (2011) misst in der Arbeitshilfe „Betriebliche Teilhabe von Menschen mit psychischer Erkrankung“ einer Arbeitsanamnese einen großen Stellenwert bei, da sie wertvolle Hinweise für eine weitere berufliche Planung bieten kann (vgl. S 27 ff.). Welche Faktoren wirken sich förderlich oder hemmend auf das aktuelle Studium aus und/oder haben zum Studienabbruch geführt? Inwieweit sind psychische Belastungen bzw. Erkrankungen vorhanden, die ggf. für eine Alternativsuche berücksichtigt werden müssen? Welche Ressourcen und Stärken stehen zur Verfügung?

Innerhalb der Situationsanalyse können so bereits die **Selbstwirksamkeitserwartung** und die damit eng verbundene **Motivation, Ziele oder Veränderungen zu verfolgen**, beleuchtet werden. Weiterhin kann ersichtlich werden, ob eine **Verweisberatung** notwendig wird (bspw. zur psychischen Entlastung der Ratsuchenden. Auch der **Umgang mit Suizidalität** kann eine Rolle spielen).

Im ersten Schritt bietet es sich an, in die gewählte Methode der Situationsanalyse einzuführen. Dies kann zunächst mit einer Einladung und der Erläuterung des Zwecks und des methodischen Vorgehens beginnen („Gerne würde ich etwas mehr über Sie und Ihre Situation erfahren. Auch, um Ihre Situation umfänglicher verstehen zu können. Diese genauere Betrachtung kann meiner Erfahrung nach auch nützlich dafür sein, dass Sie eine gute Grundlage für Ihre Entscheidung und die nächsten Schritte erhalten. Daher möchte ich Sie gern zu folgender Methode einladen ... Wäre das so in Ordnung für Sie?“). Je nach institutionellen (und zeitlichen) Rahmenbedingungen haben sich in der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden unterschiedliche Instrumente und Methoden bewährt (siehe Info-Box). Flankierend dazu empfehlen sich u.a. eine Checkliste für die Erstberatung, die im Gespräch ausgefüllt und im weiteren Beratungsverlauf auch ergänzt werden kann, die Visualisierung der Situationsanalyse auf Moderationskarten, Flipchart oder einem Handout (bspw. auf der Vorlage des Clearing-Tools), sowie Fragetechniken zur Konkretisierung und Exploration, wie etwa Skalenfragen oder zirkuläres Fragen.

Mögliche Instrumente und Methoden, die zum Einsatz kommen könnten:

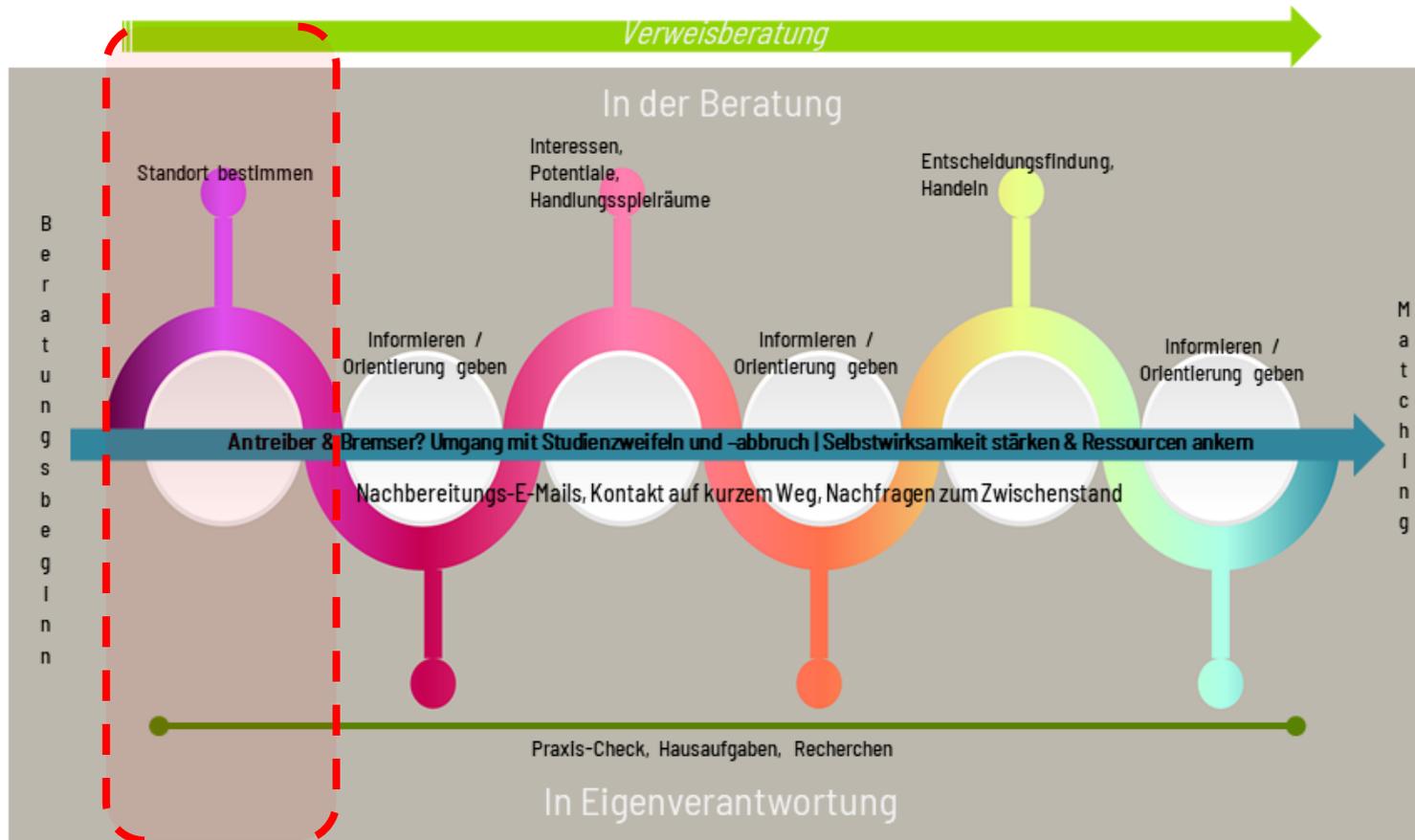
- ➔ **Clearing-Tool** – als (zeitlich) umfangreicheres Instrument
- ➔ **Rund-Eckig-Methode**
- ➔ **Self-Reflecting-Tool (SRT)** – kann bereits vor der Erstberatung durchgeführt werden, Ergebnisse können in der Beratung besprochen werden
- ➔ **Handout „Meine nächsten Schritte“**

Flankierende Instrumente:

- ➔ **Checkliste „Erstgespräch“**
- ➔ **Fragensammlung**
- ➔ **Visualisierungstechniken**



Wichtig ist zudem, nun **anschließende Teilvorhaben** gemeinsam festzuhalten. Dies kann auch einen Verweis an weitere Beratungsstellen sowie Tipps, wo relevante Informationen erhältlich sind, miteinschließen. Hierfür kann ein **Handout „Meine nächsten Schritte“** genutzt werden. Das Arbeitsblatt sollte von den Ratsuchenden selbst ausgefüllt werden. Es wird ergänzt durch Flyer, Informationsmaterial oder Broschüren zu Anlaufstellen, die zum Abschluss der Beratungssitzung mitgegeben werden.



Nun folgt ein Schritt, der von den Ratsuchenden **selbstständig durchgeführt werden sollte**: Erste Ideen aus der Beratung können im Nachgang durch die Klient:innen mit Wissen angereichert werden, d. h. durch Recherche (bspw. auf empfohlenen Webseiten) oder durch Gespräche mit relevanten Personen oder Netzwerkpartner:innen, auch im Sinne einer **Verweisberatung**. Weitere Ideen und Fragen können dadurch in das nächste Beratungsgespräch mit aufgenommen werden und in die **Entscheidungsfindung** integriert werden.

Abbildung 3: Beratungsablauf "Standort bestimmen"



B.3.3 Mittelphase

In der Mittelphase geht es darum, die Entscheidungskompetenz der Ratsuchenden zu stärken und Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Dies kann zunächst in Form einer informierenden Beratung stattfinden, in welcher den Studienzweifelnden und -abbrechenden grundlegende Informationen über bspw. Unterstützungsangebote, Alternativen zu einem Studium, Ausbildungswege oder Finanzierungsmöglichkeiten weitergegeben werden. Unter Berücksichtigung der Kooperationsmuster in der Beratung kann vor allem für die **informationssuchende Beziehung** diese Form des Austausches gewinnbringend sein, da hier relativ klare Vorstellungen über Alternativoptionen bestehen.

Wenn Ratsuchende noch **unorientiert** oder **unsicher** in ihrer beruflichen Zielsetzung sind, nimmt das Explorieren von Interessen, Potentialen und Handlungsspielräumen einen großen Stellenwert ein. Darauf aufbauend gilt es, die Entscheidungsfindung zu unterstützen und einen Handlungsplan zu entwickeln. Der Prozess der Entscheidungsfindung kann bei Ratsuchenden mit dem **selbstunwirksamen Kooperationsmuster** erschwert sein, weshalb zudem Themen wie Blockaden, Ängste sowie das Reflektieren von beruflichen Zielen und Motiven und das Neubewerten des Studienabbruchs eine tragende Rolle spielen können.

Wichtig in dieser Phase ist eine Lösungs- und Zukunftsorientierung, in welcher Fortschritte der Ratsuchenden sichtbar gemacht und verstärkt werden. Dies sollte unter besonderer Berücksichtigung möglicher Quellen der **Selbstwirksamkeitserwartung** erfolgen. Die Fokussierung auf Nahziele erhöht ebenso wie ein kleinschrittiges Vorgehen die Wahrscheinlichkeit, Teilziele realistisch erreichen zu können und Erfolge zu erlangen.



B.3.3.1 Modul 5: Informieren und Orientierung geben

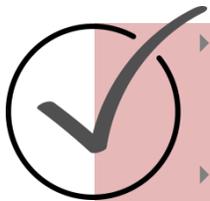
Kurzbeschreibung:

Häufig sind den Studienzweifelnden und -abbrechenden die beruflichen Möglichkeiten, die sich nach einem Studienabbruch ergeben, nicht oder nur unzureichend bekannt. Die meisten kennen vermutlich die Option, das Studienfach bzw. den Studiengang zu wechseln oder an einer anderen Hochschule ein neues Studium zu beginnen. Was dafür notwendig ist, wissen wiederum bereits weniger. Noch geringer ist der Wissensstand über Möglichkeiten einer beruflichen Ausbildung, Finanzierungsmöglichkeiten etc. Daher ist es für viele Ratsuchende zunächst wichtig, grundlegende Auskünfte zu diesen Fragen zu erhalten, wobei Informationen nicht nur zu Beginn, sondern auch im laufenden Beratungsprozess eingeflochten werden können. Im Sinne einer informierenden Beratung geht es hier darum, dass Klient:innen Kenntnisse über einen Sachverhalt bekommen und die Beratenden die Inhalte entsprechend weitergeben (vgl. Knoll, 2008, S. 20 ff.). Neben Studieninhalten, -ordnungen oder Prüfungsordnungen können in Hinblick auf einen Übergang in eine nichtuniversitäre Option vor allem Informationen zu folgenden Themen erforderlich sein:

Mögliche Instrumente und Methoden,
die zum Einsatz kommen könnten:



- ➔ [Beratungslandkarte](#)
- ➔ [Beruf Aktuell - Lexikon der Ausbildungsberufe](#)
- ➔ [Handout "Berufliche Optionen"](#)
- ➔ [Handout "Finanzierungsmöglichkeiten"](#)
- ➔ [Webseiten zur beruflichen Orientierung](#)



- ▶ **grundlegende berufliche Optionen** wie eine berufliche Ausbildung (dual und schulisch), ein duales Studium, ein Quereinstieg, die Externenprüfung, berufliche Fort- und Weiterbildungen, berufliche Rehabilitations- oder Umschulungsmöglichkeiten bis hin zur Selbstständigkeit. Hierfür bietet sich das [Handout "Berufliche Optionen"](#) an, welches gemeinsam mit den Ratsuchenden besprochen und im Anschluss mitgegeben werden kann.
- ▶ **Finanzierungsmöglichkeiten** eines (weiteren) Studiums bzw. einer Ausbildung. Dies kann maßgebend sein, da bei vielen Ratsuchenden die Entscheidung für oder gegen eine Option von einer Finanzierung abhängt. Meist schließen sich dadurch bereits erste berufliche Möglichkeiten aus. Auch hier bietet es sich an, mit dem [Handout "Finanzierungsmöglichkeiten"](#) zu arbeiten, welches nach dem Gespräch bei den Ratsuchenden verbleiben kann.
- ▶ **Webseiten, die über Ausbildungs- und Studienangebote sowie -inhalte** aufklären. Häufig sind solche Internetseiten nicht bekannt, wobei sie ein großes Wissenspotential bieten und erste Optionen auch selbstständig von den Klient:innen recherchiert werden können. Es empfiehlt sich, diese [Webseiten zur beruflichen Orientierung](#) gezielt im Gespräch zu benennen und als Rechercheauftrag mit nach Hause zu geben (auch gebündelt in einer Nachbereitungs-E-Mail der Beratung), um Fragen oder Erkenntnisse dann in ein nachfolgendes Gespräch mit einzuflechten.
- ▶ **Mögliche weitere Ansprechpartner:innen** zur vertieften Recherche oder auch im Sinne einer **Verweisberatung**. Bestenfalls gibt es eine [Beratungslandkarte](#) über mögliche Beratungsangebote in der Region, die im Kontext von Studienzweifeln und Studienabbruch unterstützen können. Für Leipzig gibt es diese u.a. in Form der Broschüre [[Kurswechsel?! Ein Wegweiser bei Studienzweifeln und Studienabbruch für die Region Leipzig](#)].



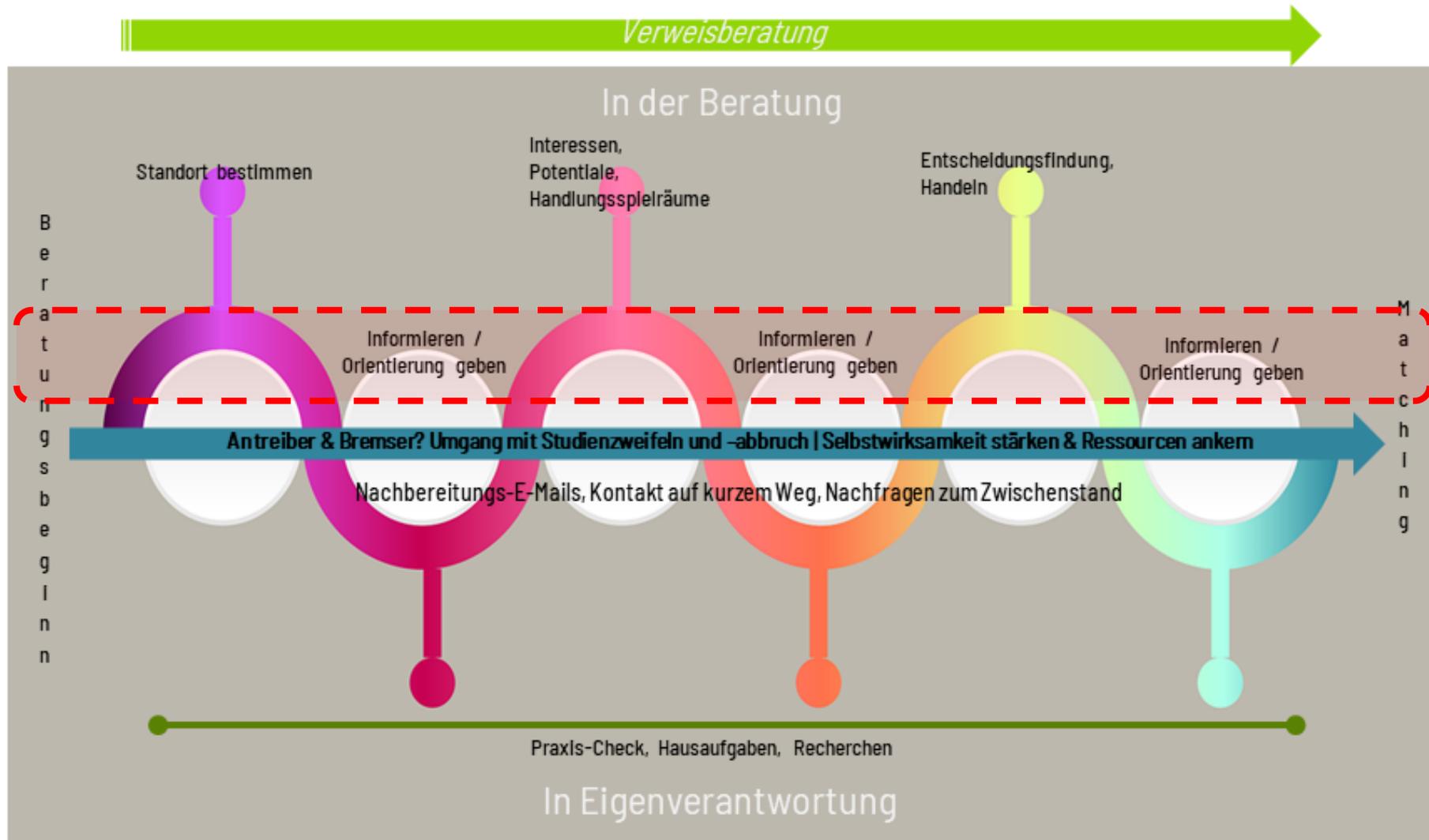


Abbildung 4: Beratungsablauf "Informieren / Orientierung geben"



B.3.3.2 Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren

Kurzbeschreibung:

Sind sich Ratsuchende unsicher, welche beruflichen Optionen passend oder möglich für sie sind, ist es wichtig, eine berufliche Zielsetzung zu entwickeln. Daher sind in diesem Teil folgende Punkte wichtig:



- ▶ das Erarbeiten von berufsbezogenen Stärken, Werten und Interessen,
- ▶ das Entdecken von Ressourcen und der Umgang mit etwaigen Herausforderungen,
- ▶ das Entwickeln von beruflichen Visionen, Ideen und konkreten beruflichen Zielen.

Interessen und Kompetenzen, die Hinweise auf berufliche Optionen geben, lassen sich dabei vielfältig und mit unterschiedlichen Methoden und Instrumenten beleuchten. Wichtig ist auch hier das gemeinsame Gespräch. Um ein berufliches Ziel zu entwickeln, sind im Dialog offene Fragen geschlossenen vorzuziehen. Empfehlenswert ist eine Liste mit Leitfragen für die Berufswahl, die als eigene Gedankenstütze in der Beratung genutzt werden kann. Fokussiert werden können dabei folgende Aspekte (vgl. Wehrle, M., 2018):



▶ Die Perspektive des früheren Kindes:	Welche Berufe haben in der Kindheit fasziniert? Welche davon am meisten und welche davon vielleicht noch heute?
▶ Zirkuläre Fragen und Perspektive der Eltern und/oder der Freunde:	Zu welchen Berufen oder Studienfächern raten Eltern? Welche empfehlen Freunde? Inwieweit teilt der/die Ratsuchende diese Meinung? Wie sehr beeinflusst diese Meinung die Entscheidung?
▶ (Vor-) Wissen und (Vor-) Erfahrungen:	Inwieweit wurde sich bereits über Berufe/Berufsfelder informiert? Inwieweit gab es Austausch mit Menschen, die bereits in favorisierten Berufsfeldern arbeiten (wenn nicht, welche Möglichkeiten gibt es, sich auszutauschen?)? Welche Erkenntnisse konnten gewonnen werden?
▶ Wunsch-Alternativen:	Wenn die freie Wahl bestünde, welchen Arbeitsplatz/welches Studium wäre der Favorit? Welche Berufe im Familien- und Freundeskreis wecken großes Interesse?
▶ Erwartungen und Wünsche an den Beruf:	Welche Mindestanforderungen gibt es an den Beruf oder das Studium? Woran würde die ratsuchende Person merken, dass es die falsche Wahl war und woran, dass es eine gute Wahl war?

Für die eingesetzten Methoden zur Erkundung von Interessen und Kompetenzen sollte in der Beratung ausreichend Zeit eingeplant werden, weshalb sich hier *mindestens* eine eigenständige Beratungssitzung empfiehlt. Auch, wenn manche Instrumente und Tools bereits vor der Beratung durch die Ratsuchenden selbst begonnen oder durchgeführt werden können, ist ein reflektierendes Gespräch dazu dennoch nötig.

Mögliche Instrumente, die bereits vor der Beratung durch die Ratsuchenden begonnen oder durchgeführt werden können, sind das [CheckU-Tool](#) der Bundesagentur für Arbeit oder der [TalentKompass NRW](#). Diese Tools sollten bereits in der vorangegangenen Beratung besprochen und erklärt werden. Wichtig ist hier der Hinweis, dass diese Instrumente sehr umfangreich sind und daher nicht am Stück bearbeitet werden sollten. Gerade Studienzweifelnde und Studienabbrechende mit psychischen Belastungen könnten sonst überfordert werden. Es sollte also genügend Zeit zur Bearbeitung eingeplant werden und vor allem dann zum Einsatz kommen, wenn sich die Ratsuchenden wirklich fit dafür fühlen. Zudem sollte gemeinsam mit der ratsuchenden Person abgestimmt werden, welches Instrument zum Einsatz kommen soll. Gerade der [TalentKompass NRW](#) ist ein sehr selbstreflektierendes und sprachlastiges Instrument. Für Menschen mit Sprachbarrieren kann dadurch eine Überforderung entstehen. Manchmal spielt auch einfach die Affinität der Ratsuchenden für bestimmte Verfahren eine Rolle, damit die Motivation und der Beratungsfluss erhalten oder gesteigert werden. Sowohl die Ergebnisse des [CheckU-Tools](#), als auch des [TalentKompass NRW](#) sollten in der Beratung gemeinsam besprochen werden.

Methoden, die direkt in der Beratung zur Anwendung kommen können, sind bspw. „[Interessen und Vorlieben im Lebenslauf](#)“ oder die [Kompetenz- bzw. Berufekarten der Bertelsmann Stiftung](#). Unterstützend bietet sich auch hier das Visualisieren von Gedanken, Ideen und Ergebnissen an. Daher sollten bereits im Voraus Flipchart-Papier, Moderationskarten und Stifte bereitgelegt werden (bzw. für virtuelle Beratungen vergleichbare Tools).

Wichtig in diesem Kontext ist es auch, die **Handlungsspielräume** der Ratsuchenden abzuklären und welche Rahmenbedingungen ihnen zur Verfügung stehen. Sicherlich wurde bereits einiges in der [Situationsanalyse](#) angesprochen, was Hinweise auf die Möglichkeiten und Grenzen einer beruflichen Option gibt. Dennoch sollte für eine spätere Entscheidungsfindung noch einmal ganz gezielt nachgefragt werden, welche Bedürfnisse hier berücksichtigt werden müssen. Nicht selten ist die Finanzierung einer Ausbildung ein Problem, da kein Anspruch auf BAföG (mehr) besteht, Eltern nicht unterstützen können oder wollen oder die Ratsuchenden vielleicht selbst bereits Kinder haben. Auch die Mobilität ist ein häufiges Thema. Während des Studiums sind viele Studierende

*Mögliche Instrumente und Methoden,
die zum Einsatz kommen könnten:*

- ➔ [Checkliste „Berufliches Profil“](#)
- ➔ [CheckU-Tool](#)
- ➔ [Fragensammlung](#)
- ➔ [Handout „Meine nächsten Schritte“](#)
- ➔ [Interessen und Vorlieben im Lebenslauf](#)
- ➔ [Kompetenz- bzw. Berufekarten der Bertelsmann Stiftung](#)
- ➔ [Studieninteressenstest \(SIT\)](#)
- ➔ [TalentKompass NRW](#)



eher mit ÖPNV, Fahrrad oder zu Fuß unterwegs. Führerschein oder gar Auto besitzen nur wenige. Damit schränkt sich der Radius gerade im Bereich beruflicher Ausbildungen erheblich ein, da ausbildende Unternehmen für die Klient:innen erreichbar sein müssen. Folgende Fragen sollten daher ebenfalls auf der Agenda stehen:



- ▶ „Wie ist die aktuelle finanzielle Situation? Wer kann unterstützen? Wie viel braucht es mindestens, um den Lebensunterhalt zu bestreiten?“
- ▶ „Wann soll die neue berufliche Option starten? Wie viele Wochenstunden möchten oder können Sie arbeiten?“
- ▶ „In welcher Region/Stadt möchten Sie die berufliche Option verwirklichen? Welcher Radius ist maximal denkbar? Wie mobil sind Sie und welche Möglichkeiten haben Sie, zu einer beruflichen Option zu gelangen?“
- ▶ „Wie ist Ihre Kinderbetreuung organisiert? Was sollte hier beachtet werden? Wer kann unterstützen?“

Für die eigene Dokumentation der Ergebnisse der Beratung durch die ratsuchende Person bietet sich eine [Checkliste „Berufliches Profil“](#) an. Hier können in Stichpunkten alle notwendigen Informationen gesammelt zusammengetragen werden und bei Bedarf ergänzt oder aktualisiert werden.

Anhand der erarbeiteten Interessen, Kompetenzen und Rahmenbedingungen lassen sich so Ideen für berufliche Ziele, konkrete Ausbildungsberufe, Studiengänge oder andere Alternativen ableiten. Wichtig ist hier, den Ratsuchenden die erarbeiteten Ergebnisse auch nach der Beratung zur Verfügung zu stellen. Dies kann durch das direkte Mitgeben von genutzten Arbeitsblättern erfolgen oder durch Abfotografieren und Versenden in einer Nachbereitung-E-Mail. Hilfreich ist zudem, nun **anschließende Schritte** gemeinsam festzuhalten. Dies kann auch einen Verweis an weitere Beratungsstellen sowie Tipps, wo relevante Informationen erhältlich sind, miteinschließen. Hierfür kann ein [Handout „Meine nächsten Schritte“](#) genutzt werden. Das Arbeitsblatt sollte von den Ratsuchenden selbst ausgefüllt werden. Es wird ergänzt durch Flyer, Informationsmaterial oder Broschüren zu Anlaufstellen, die zum Abschluss der Beratungssitzung mitgegeben werden.

Nun folgt der Schritt, der von den Ratsuchenden selbständig durchgeführt sollte: Die in der Beratung erarbeiteten Ideen können im Nachgang durch die Klient:innen mit Wissen angereichert werden, d. h. durch Recherche (gezielt zu Berufen oder Unternehmen), Gespräche mit relevanten Personen oder Netzwerkpartner:innen (Berufserfahrene oder mittels peer-to-peer) oder auch Praktika. Ferner bieten Praktika und Berufsfelderkundungen die Möglichkeit zur Überprüfung der eigenen Interessen und Fähigkeiten sowie zu Vorstellungen über das Berufsfeld und bieten die Gelegenheit, eigene Kompetenzen mit den Anforderungen der Berufsbilder abzugleichen. Erfahrungen, die so gesammelt wurden, Ideen sowie Fragen können in das nächste Beratungsgespräch mit aufgenommen werden und in die **Entscheidungsfindung** integriert werden.



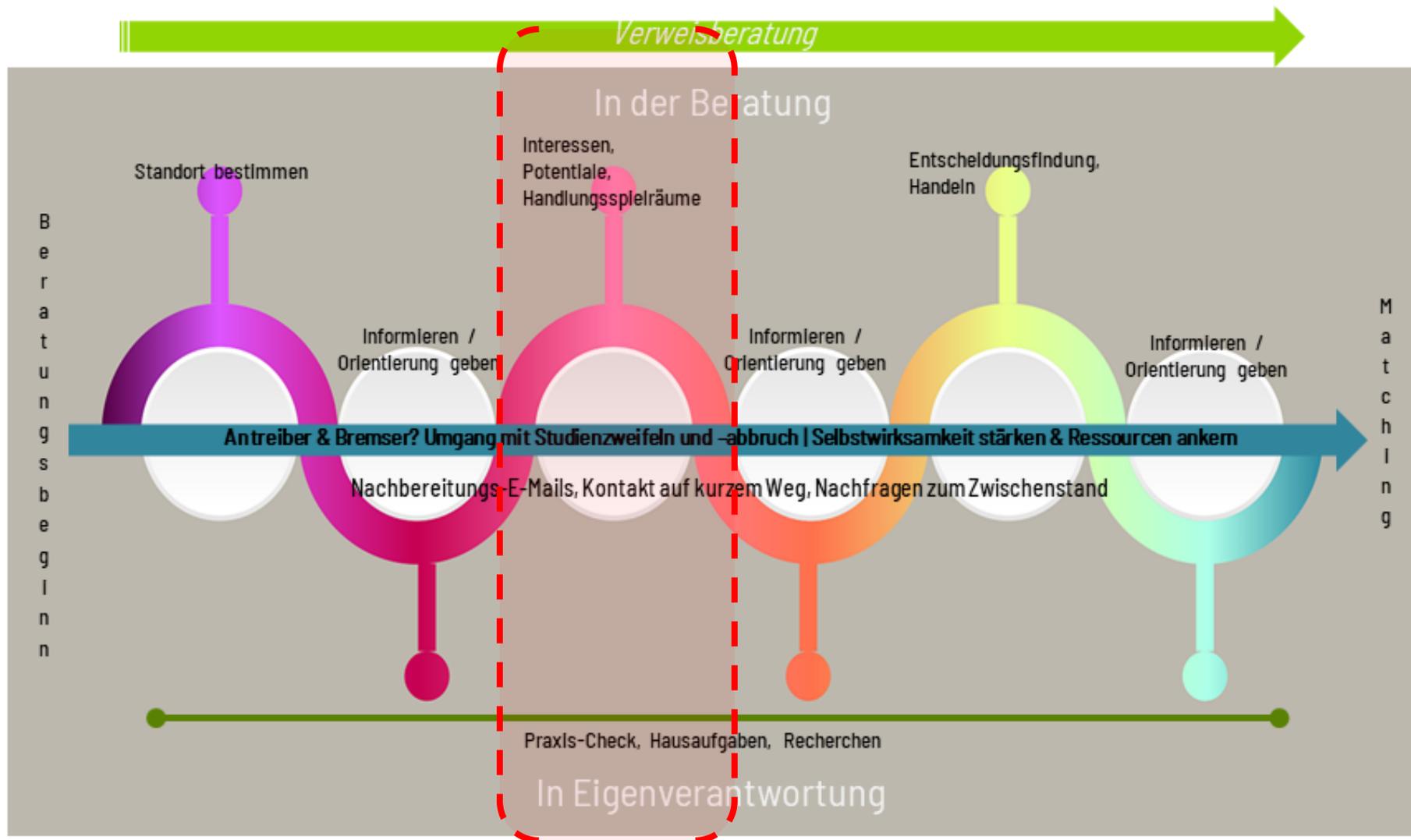


Abbildung 5: Beratungsablauf "Interessen, Potentiale, Handlungsspielräume"

B.3.3.3 Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln

Kurzbeschreibung:

Wurden erste Alternativen zum Studium erkannt und recherchiert, ist damit oft noch nicht automatisch die Wahl für oder gegen eine berufliche Option getroffen. Das Ermitteln von Ressourcen, Interessen und Kompetenzen ist jedoch der erste Schritt hin zu einer Entscheidung. Fühlt sich die ratsuchende Person bei Entscheidungsfindungen sicher, kann das Treffen einer Wahl selbstständig erfolgen. Gerade bei Ratsuchenden in der **selbstunwirksamen Beziehung** jedoch kann eine Begleitung des Entscheidungsfindungsprozesses in der Beratung wichtig sein. **Wichtig an dieser Stelle: Eine Beratung kann hier Unterstützung geben, aber die endgültige Entscheidung nicht abnehmen. Die Verantwortung dafür liegt bei den Klient:innen selbst.**

Um bei diesem Prozess zu unterstützen, sollte sich in der Beratung ausreichend Zeit dafür genommen werden. Zudem hat sich auch hier das Visualisieren als unterstützende Methodik bewährt. Wie bereits im **Exkurs: Selbstwirksamkeit stärken – Ressourcen ankern** beschrieben, ist unserer Erfahrung nach vor allem für psychisch belastete und orientierungssuchende Studienzweifelnde und Studienabbrechende ein teilschrittiges und lösungsorientiertes Vorgehen wichtig. Daher sollten zu Beginn dieser Beratungseinheit auch erste Fortschritte der Ratsuchenden sichtbar gemacht werden. Wertvoll sind dabei Fragen wie (vgl. Middendorf, J., 2019, S. 33 ff.):



- ▶ „Was hat sich seit unserem letzten Treffen zum Positiven verändert?“
- ▶ „Welche Veränderungen sind durch diese Unterschiede/Verbesserungen entstanden? Was noch?“
- ▶ „Wie haben Sie das geschafft?“
- ▶ „Welche wertvollen Erkenntnisse haben Sie aus diesen Erfahrungen gezogen?“
- ▶ „Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für die Situation steht, in der Sie sich entschieden haben in die Beratung zu kommen, und 10 dafür, dass Sie ihr erwünschtes Ziel erreicht haben: Wo stehen Sie heute?“
- ▶ Bei Bedarf: „Wie schaffen Sie es am Ball/ motiviert zu bleiben, obwohl X (die Zahl auf der Skala) sich nicht verändert hat/auf Y gesunken ist?“, „Was/Wer hat Ihnen geholfen, auf der Skala auf X zu bleiben/ nicht weiter abzurutschen?“

Im Gespräch sollten dann ergänzend alle Optionen, die durch Recherche, aufgrund der letzten Beratungseinheit etc. bereits in die engere Wahl gekommen sind, benannt werden. Darüber kann dann im weiteren Beratungsverlauf eine Reflexion der Entscheidungsalternativen stattfinden.

Themen, die auch in diesem Zusammenhang besprochen werden können, sind:

- 
- ▶ Welche Erfahrungen gibt es bereits mit Entscheidungen? Wie wurden diese bisher getroffen?
 - ▶ Welche Befürchtungen bestehen, wenn sich für oder gegen eine Option entschieden wird?
 - ▶ Was fehlt noch, um eine stimmige Entscheidung treffen zu können?
 - ▶ Was wäre jetzt für die ratsuchende Person hilfreich?
 - ▶ Was wird anders sein, wenn die ratsuchende Person einen Schritt weiter ist? Was noch?

Im nächsten Schritt bietet es sich an, in die Methode der Entscheidungsfindung einzuführen. Dies kann zunächst wieder mit einer Einladung und der Erläuterung des Zwecks und des methodischen Vorgehens beginnen: „Sie haben bereits einige Optionen genannt, die in die engere Wahl kommen könnten. In der heutigen Beratung kann ich Sie gerne in der Entscheidungsfindung unterstützen. Dazu kann es sehr nützlich sein, die Optionen einmal genauer zu betrachten und von unterschiedlichen Seiten zu beleuchten. So können Sie prüfen, inwieweit diese Optionen Ihren Kriterien einer guten Lösung entsprechen und was vielleicht noch beachtet werden sollte. Daher möchte ich Sie gern zu folgender Methode einladen ... Wäre das so in Ordnung für Sie?“

Je nach institutionellen (und zeitlichen) Rahmenbedingungen haben sich in der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden unterschiedliche Instrumente und Methoden bewährt (siehe Info-Box). Begleitend dazu empfehlen sich u.a. die Visualisierung der Methoden auf Moderationskarten und Flipchart, sowie Fragetechniken zur Konkretisierung und Exploration, wie etwa Skalenfragen oder zirkuläres Fragen.

Wichtig ist zudem nun die **Planung einzelner weiterer umsetzungsbezogener Handlungsschritte** (u.a. Rückmeldung zur Entscheidung geben, Unternehmen oder Hochschulen sichten, die die präferierte Option anbieten, Bewerbungsunterlagen erstellen, nötige Ansprechpartner:innen kontaktieren) welche gemeinsam festgehalten werden sollten. Dies kann auch einen Verweis an weitere Beratungsstellen sowie eine Informationsweitergabe zu noch bestehenden Unklarheiten einschließen. Hierfür kann ein **Handout „Meine nächsten Schritte“** genutzt werden. Das Arbeitsblatt sollte von den Ratsuchenden selbst ausgefüllt werden. Auch hier können wieder ein anschließender peer-to-peer-Austausch mit Studienabbrechenden, die bereits ihren Weg erfolgreich gefunden

**Mögliche Instrumente und Methoden,
die zum Einsatz kommen könnten:**

- 
- [Entscheidungs-Matrix](#)
 - [Entscheidungsbaum](#)
 - [Skalierungsfragen – Rangfolgen bilden](#)
 - [TalentKompass NRW](#)
 - [Tetralemma](#)
 - [Handout „Meine nächsten Schritte“](#)

Flankierende Instrumente:

- [Offenes Austauschtreffen](#)
- [Peer-to-Peer-Austausch](#)
- [Praktika](#)

haben oder Praktika in einem Bereich, welcher auf Grundlage der Entscheidungsfindungsmethode herauskristallisiert wurde, angebahnt werden. Diese flankierenden Instrumente können dem Gefühl einer stimmigen Entscheidung dienen und die Selbstwirksamkeit der Ratsuchenden erhöhen.

Weiterhin kann die ratsuchende Person am Ende der Beratungssitzung noch einmal zusammenfassen, was sie aus der Beratung mitnimmt, wie klar die nächsten Schritte sind und wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass diese auch tatsächlich umgesetzt werden (Skalenfragen). Zeigt sich, dass die Klarheit und die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung eher gering sind, benötigt die ratsuchende Person vermutlich noch etwas, das im Beratungskontext bisher noch nicht (ausreichend) berücksichtigt wurde (vgl. Middendorf, J., 2019, S. 39). Evtl. Kann das **Modul: Antreiber und Bremser aufdecken** oder auch eine begleitende **Verweisberatung** zu diesem Thema unterstützend wirken.



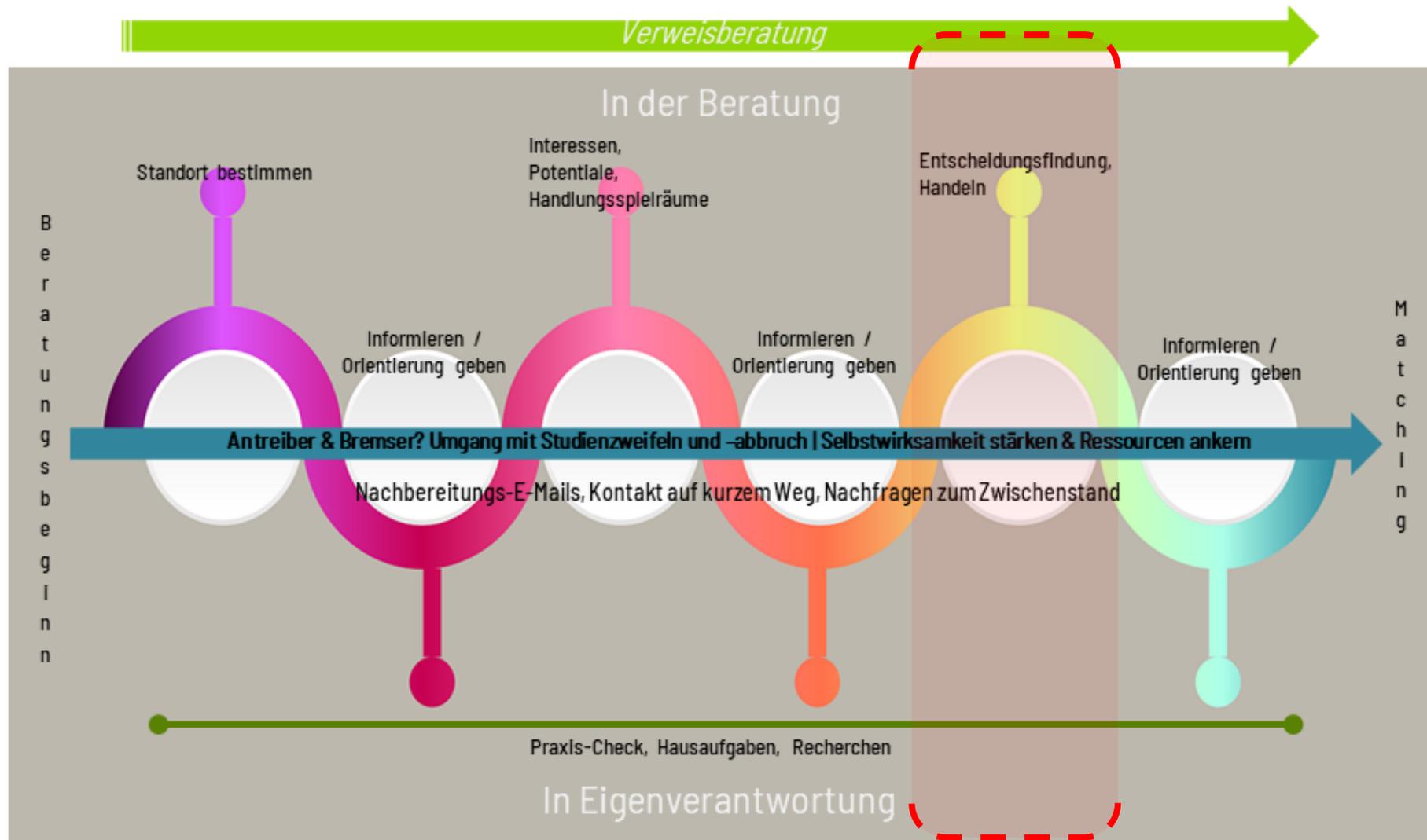


Abbildung 6: Beratungsablauf "Entscheidungsfindung, Handeln"



B.3.3.4 Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken

Kurzbeschreibung:

Mitunter kommen Ratsuchende trotz gründlicher Situationsanalyse, einem umfassenden Wissen um mögliche Optionen oder geplanter nächster Schritte nicht ins Handeln. Sie hängen quasi auf der Stufe hypothetischer Überlegungen fest. Der Förderung der **Selbstwirksamkeit** durch gezielte Methoden kommt hierbei noch einmal eine besondere Bedeutung bei. Denn nur, wenn die ratsuchende Person die Überzeugung besitzt, Veränderungen selbst leisten zu können, wird sie diese auch angehen (siehe hierzu auch **Exkurs: Selbstwirksamkeit stärken - Ressourcen anknüpfen**).

Auch die Grundhaltung als Berater:in gegenüber den Ratsuchenden ist von entscheidender Bedeutung: Stagnation im Beratungsprozess kann durchaus einen wichtigen Sinn erfüllen, der den Ratsuchenden selbst oft (noch) nicht bewusst ist. Blockaden können durchaus als Selbstfürsorgekompetenz gewertet werden (vgl. Nolle, 2021, S. 173), da eine Veränderung zum aktuellen Zustand nicht nur mit Vorteilen, sondern auch mit Nachteilen verbunden sein kann (die weder den Berater:innen noch Ratsuchenden bewusst sein müssen). Widerstände im Beratungsprozess dienen damit dem eigenen Systemerhalt der Ratsuchenden, denen empathisch begegnet werden sollte. Die inneren Anteile von Ratsuchenden können sich durchaus im Widerstreit befinden, wobei der eine Anteil womöglich gern in die Veränderung möchte, einer oder verschiedene andere Anteile aber (noch) nicht. Die Arbeit mit diesen inneren Anteilen in der Beratung kann zu einem Aufdecken dieser Widerstände und damit auch der **mangelnden Veränderungsmotivation** führen. Methoden, die hier zur Anwendung kommen können, sind die Arbeit mit dem **Inneres Team**, die **Problem-Löse-Balance** oder **Stühle-Arbeit**. Mit dem Erkennen von möglichen Blockaden ist also schon ein wertvoller Schritt getan.

In der Beratung können Sie so den Widerstand thematisieren. Sprechen Sie dazu zunächst Ihre Wahrnehmung an und bieten Sie an, in die Metaebene zu wechseln. Indem ein Thema „von oben“ betrachtet wird, kann ein anderer Zugang ermöglicht und innerer Abstand gewonnen werden. Da die angewandten Methoden hier eher komplexer und für die Ratsuchenden eher ungewohnter Natur sind, sollten diese in der Beratung entsprechend eingeführt werden. So kann man zunächst darauf hinweisen, dass man als Berater:in den Eindruck hat, dass der/die Klient:in mit sich im Widerstreit ist, vielleicht bisher vieles recherchiert oder sich überlegt hat, aber es aktuell einen oder mehrere Anteile gibt, die (noch) nicht in die Veränderung möchten. Dass es Dinge gibt, die vielleicht noch nicht gehört wurden, aber wichtig sind und zunächst Platz in der Beratung benötigen. Man kann an dieser Stelle zu einer der Methoden einladen und diese zunächst kurz vorstellen. Auch kann es hilfreich sein darauf hinzuweisen, dass die Methode nicht zu Ende geführt werden muss, wenn die ratsuchende Person sie als unangenehm und zu belastend empfindet, um die Eigenverantwortung des/der Klient:in zu stärken.

Mögliche Instrumente und Methoden,
die zum Einsatz kommen könnten:

- **Inneres Team**
- **Problem-Löse-Balance**
- **Stühle-Arbeit**



Wichtig an dieser Stelle: auch die eigene Grenze als Berater:in ist hier zu beachten! Nicht alle Blockaden können oder sollten gar in einer Beratung bearbeitet werden - die Behandlung psychischer Belastungen, dazu zählen auch tiefgreifende dysfunktionale Schemata, gehören in das therapeutische Spektrum!

Rainer Sachse et al. (2018, S. 54 ff.) haben Aspekte für eine noch **mangelnde Veränderungsmotivation** formuliert, die zudem im Folgenden beispielhaft genannt werden⁷. Diese Aspekte stellen für die Ratsuchenden häufig eine belastende Situation dar, welche Sie selbst mitunter noch nicht klar formulieren können und sie am Handeln hindern. Häufig ist es auch ein Zusammenspiel aus mehreren Faktoren. Ergänzt haben wir diese Aspekte um Möglichkeiten, die Veränderungsmotivation zu steigern:



<p>▶ Angst vor falschen Entscheidungen <i>Angst vor falschen Entscheidungen und Risiken → Hoffen auf Entscheidungsabnahme durch Dritte, Angst vorm Scheitern/ Nicht-gut-genug-sein</i></p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Praktika, um durch direktes Erleben Ängste abzubauen▪ peer-to-peer-Angebote, um positive Lebenswege anderer ehemaliger Zweifelder aufzuzeigen▪ im Gespräch erarbeiten, dass die getroffene Auswahl keine Festlegung für immer bedeuten muss, dass auch hier Veränderung möglich ist▪ Konfrontation damit, dass eine Entscheidung nicht von anderen abgenommen werden kann
<p>▶ Motivkonflikte <i>bestehende Konflikte zwischen verschiedenen expliziten Zielen, die sich widersprechen und sich gegenseitig ausschließen, oder auch zwischen explizitem Ziel und implizitem Motiv, bspw. ein hohes Gehalt bekommen und wenig Arbeitszeit dafür aufwenden oder eine endgültig nicht bestandene Prüfung vs. dem Willen, aber genau in diesem Studienfach einen Abschluss zu erlangen</i></p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Widersprüchlichkeit der Motive spiegeln▪ Rangfolgen bilden („Was ist am Wichtigsten?“)

⁷ Ausführungen stark vereinfacht



<p>▶ Lageorientierung („Optimierungstrieb“) <i>„Informationssammelwut“, ständiges und wiederholtes Prüfen von noch besseren Alternativen</i></p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Spiegeln des Verhaltens (z.B. bei ständig wiederholtem Sammeln von Informationen)▪ die Endlichkeit von Möglichkeiten aufzeigen („mehr Optionen gibt es in diesem Bereich nicht“, „die letzte Möglichkeit für diese Option ist am Stichtag X“)
<p>▶ Entfremdung von sich selbst <i>ungenügender Zugang zu impliziten Motiven; Ratsuchende wissen nicht, was sie möchten und können in aktueller Situation keine Präferenz für eine Alternative formulieren</i></p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Im Gespräch immer wieder auf Gefühle der ratsuchenden Person lenken▪ Positive Zukunftsvision entwickeln (Imaginationsübungen)▪ Sich ausprobieren in Form von Praktika, Ehrenamt, Nebenjobs
<p>▶ Dysfunktionale Schemata <i>innere Antreiber und Annahmen verhindern das Umsetzen von impliziten Motiven, u.a. in Form von „muss anderen dankbar sein“, „soll nicht egoistisch handeln“, „Studienabbruch als Misserfolg“ etc.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Innere Annahmen und Antreiber aufdecken▪ Entwicklung von positiven Affirmationen



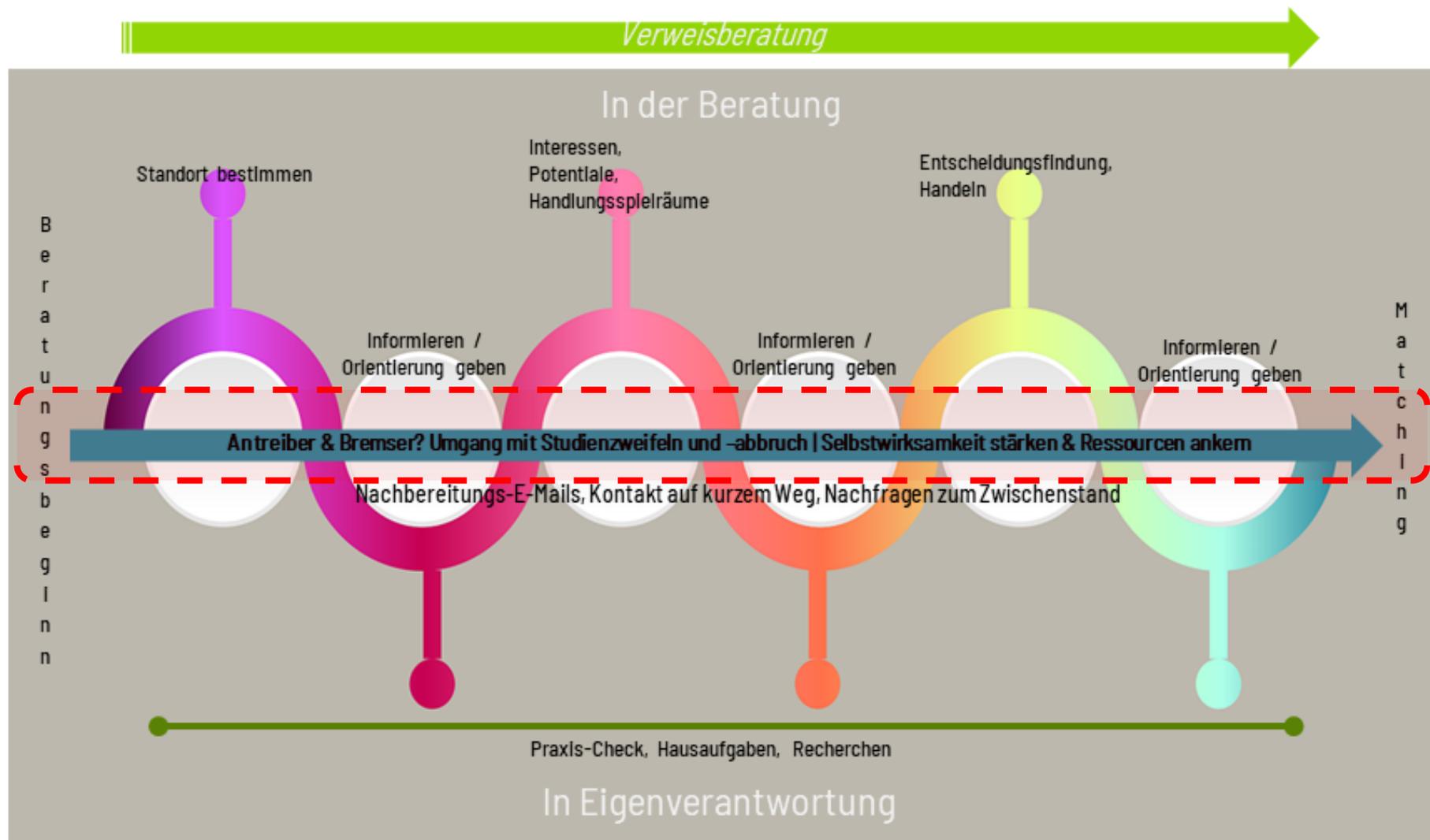


Abbildung 7: Beratungsablauf "Antreiber und Bremser"

B.3.3.5 Modul 9: Matching

Kurzbeschreibung:

Die Expertise für die Unternehmenssuche und den konkreten Bewerbungsprozess haben insbesondere die Bundesagentur für Arbeit sowie die Kammern. An dieser Stelle bietet sich daher eine **Verweisberatung** an.

Im Rahmen von „Plan B“ hat sich folgendes Vorgehen besonders bewährt:

In dieser Phase der Beratung geht es darum, die Ratsuchenden in ihrer beruflichen Zielsetzung zu unterstützen. Wichtig ist hierbei, dass eine stimmige **Entscheidung** für eine berufliche Alternative zum aktuellen Studium getroffen wurde. Matching ist an dieser Stelle als Prozess gemeint, welcher bereits bei der Unterstützung der Suche bspw. nach ausbildenden Unternehmen ansetzt, begleitend dazu Hilfestellungen beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen und, vorbereitend, das Üben von Bewerbungssituationen, wie Vorstellungsgespräche oder Einstellungstests, anbietet sowie bei Bedarf auch Kontakte zu Unternehmen herstellt. Diese Phase ist ein ausgeprägter wechselseitiger Prozess zwischen Inhalten, die in einer Beratungssitzung thematisiert werden und zahlreichen kleineren und größeren Aufgaben, die in Eigenverantwortung der Ratsuchenden durchgeführt werden sollten.

Gerade bei Klient:innen, die sich psychisch belastet fühlen, ist auch hier wieder ein kleinschrittiges Vorgehen ratsam. Das bedeutet, dass die anstehenden Handlungsschritte gemeinsam transparent und sorgsam geplant werden. Es empfiehlt sich im Gespräch abzustimmen, welche Schritte sich die Ratsuchenden zutrauen, bei welchen sie sich selbstsicher fühlen und diese selbstständig bearbeiten können und wo sie noch Unterstützung benötigen. In der Beratung bei „Plan B“ und „Plan B(eruf)“ hat sich gezeigt, dass Studierenden häufig das Wissen zum Erstellen von Bewerbungsunterlagen für Ausbildungsberufe fehlt und oft Unsicherheiten darüber bestehen, wie ein Studienabbruch in Bewerbungsunterlagen und dann später in Bewerbungsgesprächen kommuniziert werden kann. Dies alles sind Aspekte, bei der eine Beratung gut unterstützen kann.

Mögliche Instrumente und Methoden, die zum Einsatz kommen könnten:

- ⇒ **Bewerbungsunterlagen-Check**
- ⇒ Bewerbungs-Training
- ⇒ **Beispielbewerbungen**
- ⇒ **Handout „Tipps für Bewerbungsunterlagen“**
- ⇒ **Handout „Tipps für Bewerbungsgespräche“**



Bewerbungsstrategie entwickeln: Damit Ratsuchende auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz nicht den Fokus verlieren, ist es wichtig und ratsam, gemeinsam mit den Ratsuchenden einen Bewerbungsplan zu entwickeln. Folgende Eckpunkte sollten in einem gemeinsamen Gespräch thematisiert werden:



	▶ Positionierungsstatement:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie kann der Studienabbruch gegenüber potentiellen Arbeitgebern kommuniziert werden? ▪ Welche Kompetenzen kann der/die Studienabbrechende aus dem bisherigen Studium und dem bisherigen Lebensweg konkret für das Unternehmen betonen?
	▶ Stellensuche:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Welche Suchwege sind für den anvisierten Job geeignet? ▪ Wo finden sich Stellen? ▪ Wer kann unterstützen? Gibt es bereits erste Kontakte im Netzwerk, die genutzt werden können?
	▶ Bewerbungsunterlagen und - versand:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie sollten Unterlagen für den anvisierten Ausbildungsberuf gestaltet sein? ▪ Welche Bestandteile sind für die Unterlagen wichtig? ▪ Welcher Bewerbungsweg (online, postalisch, direktes Vorbeigehen etc.) ist geeignet? ▪ Geeignete Materialien im Beratungsgespräch sind hier u.a.: Beispielbewerbungen, Handout „Tipps zum Erstellen von Bewerbungsunterlagen“
	▶ Vorstellungsgespräch und mögliche Auswahlverfahren:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie kann, auch unter Zuhilfenahme des Positionierungsstatements, im direkten Gespräch überzeugt werden? ▪ Welche Auswahlverfahren gibt es und wie kann man sich darauf vorbereiten? Tipps dazu gibt es bspw. auch über eine Informationsbroschüre der Bundesagentur für Arbeit: [Orientierungshilfe zu Auswahltests – Training, Tipps und Taktik (arbeitsagentur.de)] ▪ Hier empfiehlt es sich auch, vor einem anstehenden Bewerbungsgespräch dieses im Voraus in einer eigenen Beratungssitzung mit der ratsuchenden Person durchzuspielen, um Unsicherheiten abzubauen und offene Fragen zu klären.



Stellensuche: Die Suche nach einem passenden Unternehmen kann auf verschiedenen Wegen erfolgen. Im Modul **„Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren“** wurden bereits Rahmenbedingungen ermittelt, die bei der Stellensuche Berücksichtigung finden und in die Suche und Bewertung von Unternehmen einfließen sollten. Es ist wichtig, die Ratsuchenden darin zu bestärken, sich einen Überblick über die zur Verfügung stehende Ausbildungslandschaft für ihren präferierten Ausbildungsweg zu verschaffen. Hierfür kann im Gespräch auf geeignete Jobportale, Messen oder auch einschlägige Be-



ratungseinrichtungen der Bundesagentur für Arbeit oder der Kammern hingewiesen werden. Bestehen innerhalb des eigenen Beratungsangebotes idealerweise bereits Kontakte zu Unternehmen, die für die Zielgruppe „Studienabbrechende“ sensibilisiert und offen sind, ist auch eine direkte Unterstützung der Ratsuchenden möglich. Durch Unternehmensempfehlungen in der Beratung fühlen sich Ratsuchende unserer Erfahrung nach häufiger motiviert und weniger gehemmt, sich auch tatsächlich mit den Unternehmen näher zu beschäftigen und in Kontakt zu treten. Ratsuchende können die Unternehmen zunächst selbst prüfen und eine Rückmeldung an den/die Berater:in geben, ob offene Fragen zu diesen bestehen und welche Unternehmen warum in die engere Wahl kommen bzw. ausscheiden. So kann sich ein reflexiver Prozess entwickeln, in welchem die Ratsuchenden eigene Bedürfnisse wahrnehmen und diese auf die Planung des Berufswegs übertragen. Sollten Sie als Berater:in bereits über gute Kontakte zu Unternehmen verfügen oder im Beratungsnetzwerk Anlaufstellen hierfür nutzbar sein, empfiehlt es sich zudem, Kontakte zwischen Studienabbrechenden und Unternehmen direkt herzustellen.

Kontinuierliche Begleitung: Im gesamten Matchingprozess hat es sich als empfehlenswert erwiesen, einen kontinuierlichen Kontakt zwischen (psychisch belasteten) Ratsuchenden und Berater:in aufrechtzuerhalten, auch wenn keine eigenständigen Beratungssitzungen stattfinden. Dabei kann gut auf kurze Kontaktwege zurückzugriffen werden. Kurze Update-Telefonate oder -E-Mails, in denen der aktuelle Bewerbungsstand besprochen wird, können nützlich sein, um die Bewerbungsstrategie ggf. anzupassen oder zu erweitern.

Wie bleibt man auch ohne Vor-Ort-Beratungstermin in Kontakt (z.B. zwischen den Sitzungen)?

- 
- ▶ Vereinbaren Sie in der Beratung mit den Ratsuchenden Termine, bis wann bspw. eine Unternehmensrecherche oder Erstellung von Bewerbungsunterlagen realistisch möglich ist (bspw. über das **Handout „Meine nächsten Schritte“**). Die Ergebnisse dessen können die Ratsuchenden dann kurzfristig per E-Mail an Sie senden.
 - ▶ Feedback auf die Ihnen zugesandten (Bewerbungs)Unterlagen können Sie über kurze Wege per E-Mail oder Telefon klären.
 - ▶ Stellenangebote, die Sie als Berater:in empfehlenswert finden, können Sie per E-Mail an die Ratsuchenden weiterleiten und um kurzes Feedback bitten.
 - ▶ Geben Sie den Ratsuchenden die Möglichkeit, bei Fragen oder schnellem Handlungsbedarf auch kurzfristig mit Ihnen telefonisch in Kontakt treten zu können. Hier sind die Rahmenbedingungen vorher mit den Ratsuchenden abzuklären. Bspw. kann eine kurzfristige telefonische Erreichbarkeit über eine vorherige E-Mail-Anfrage durch die Ratsuchenden oder durch die Bereitstellung einer regelmäßig stattfindenden offenen Telefon- oder Chatsprechstunde gewährleistet werden. Denkbar wäre auch ein virtueller Raum mit vorgeschalteten Warteräumen, wie es bspw. bei Zoom oder Big Blue Button möglich ist.

Auch kann es sich an diesen Stellen lohnen, Peer-Angebote wie ein Mentoring zwischen Studienabbrechenden, die aktuell auf der Suche nach Ausbildungslätzen sind, und Studienabbrechenden, die bereits erfolgreich eine Ausbildung begonnen haben, anzubahnen. Die Erfahrungen in den Projekten „Plan B“ und „Plan B(eruf)“ zeigen, dass Ratsuchende ein großes Interesse an Tipps und Erfahrungsberichten von Peers haben und sich durch Erfolgsgeschichten in ihrem Selbstwirksamkeitserleben bestärkt fühlen. Umgekehrt stärkt die Möglichkeit, durch eigene positive Erfahrungen anderen Betroffenen zu helfen, die Selbstwirksamkeitserfahrung und Motivation zum erfolgreichen Berufsabschluss bei denjenigen, die als Mentor:innen agieren.

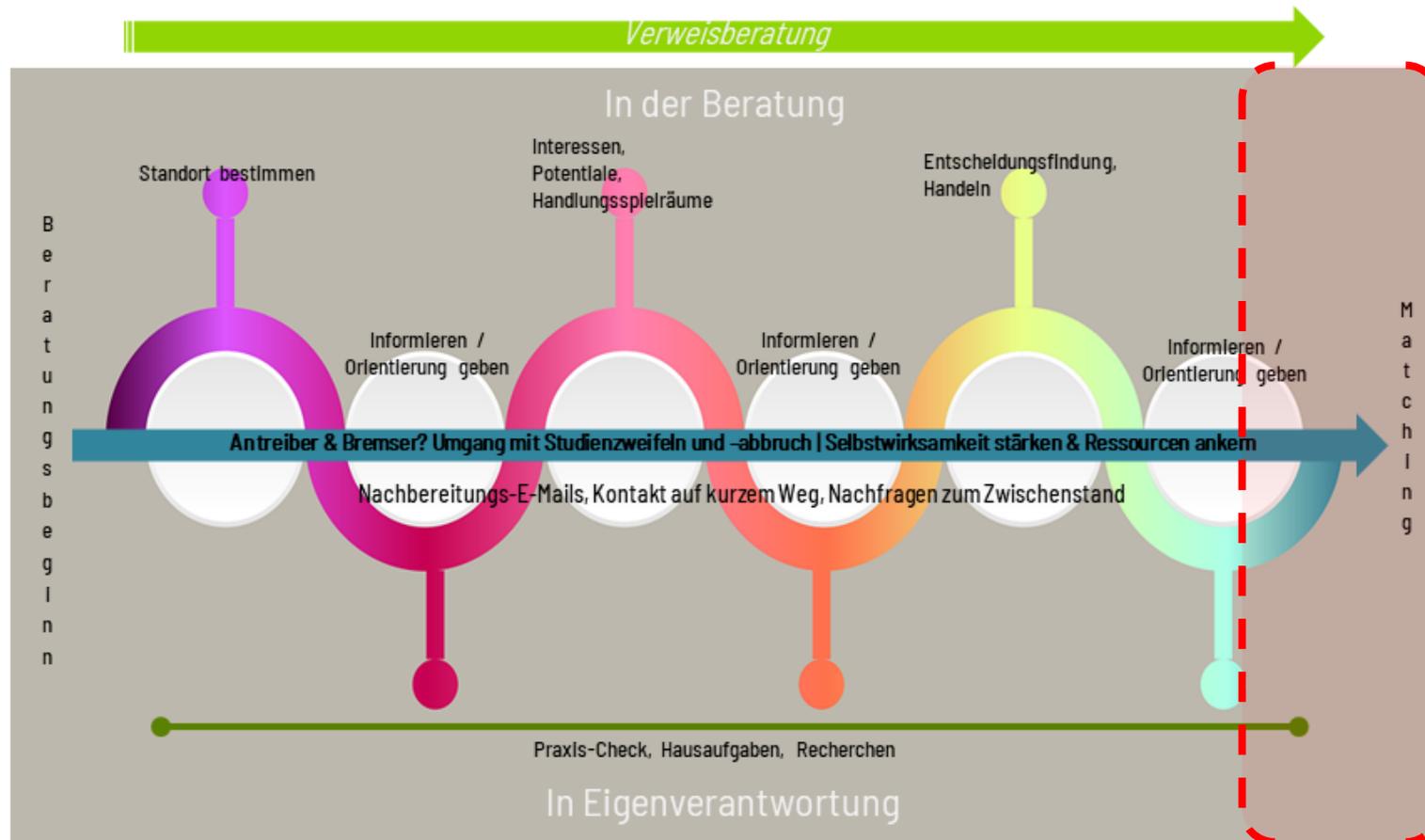


Abbildung 8: Beratungsablauf "Matching"



B.3.4 Abschlussphase

B.3.4.1 Modul 10: Zusammenfassung und Abschluss

Kurzbeschreibung:

Abschluss einer Beratungssitzung: In der Fachliteratur finden sich zahlreiche Auffassungen darüber, wie eine Beratungssitzung beendet werden kann. Aufgrund der Erfahrungen in den Projekten „Plan B“ und Plan „Beruf“ hat sich gezeigt, dass die Zusammenfassung nächster Teilschritte und die Verschriftlichung dessen einen großen Mehrwert bieten. Zu beachten ist, dass der Fokus hierbei nicht mehr auf der Erarbeitung inhaltlicher Elemente liegt. Vielmehr geht es darum, die Beratungssitzung noch einmal zusammenfassen: was nimmt die ratsuchende Person aus der Beratung mit und wie klar sind die nächsten Schritte. Müller-Arnold (2017) weist darauf hin, dass Berater:innen an dieser Stelle „resümierend Zuversicht in die gewonnenen, erarbeiteten Handlungsperspektiven [vermitteln]“ und „dass große Probleme zu kleinen bewältigbaren, lösungsorientierten Schritten geworden sind“ (S.64).

Folgende Punkte sollten zum Abschluss der einzelnen Beratungssitzungen thematisiert werden:

- 
- ▶ Bestehen noch Fragen oder Unklarheiten, die in der Beratung noch nicht geklärt werden konnten?
 - ▶ Zusammenfassung der nächsten Schritte durch die ratsuchende Person (bspw. noch einmal anhand des Handouts „Meine nächsten Schritte“)
 - ▶ Veränderungen würdigen und Fortschritte aufzeigen
 - ▶ Reflektieren des Fortschritts, bspw. durch Skalierungsfragen wie „Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für die Situation steht, in der Sie sich entschieden haben in die Beratung zu gehen, und 10 dafürsteht, dass Sie ihre erwünschte Zukunft vollständig erreicht haben: Wo stehen Sie gerade?“ (Middendorf, 2019, S. 29)
 - ▶ Ggf. Terminfindung für weitere Beratungsgespräche und Besprechung der kommenden Beratungsinhalte
 - ▶ Freundlicher Abschied und gute Wünsche für die Zukunft (vgl. Müller-Arnold, 2017, S. 65)

Abschluss des Beratungsprozesses: Da die Beratung bei Studienzweifeln und Studienabbruch ergebnisoffen und individuell sein sollte, kann sich auch das Ende eines (längeren) Beratungsprozesses an unterschiedlichen Punkten vollziehen. Jedoch sollte sowohl bei einem erfolgten Matching und dem Übergang in eine Ausbildung oder in eine andere berufliche Option als auch bei einem Übergang in eine andere Beratungsstelle oder, bei Anliegen, die sich innerhalb einer Sitzung klären lassen, am Ende dennoch das Sichtbarmachen von Fortschritten stehen. Müller-Arnold (2017) regt an, dem Abschied genügend Raum zu geben, in dem „Höhen und Tiefen des Beratungsweges“ (S. 65) noch einmal reflektiert werden, wobei es in der Prozessverantwortung der Berater:innen liegt, die Ratsuchenden „auf das bevorstehende Loslassen der Beratungsbeziehung einzustimmen“ (S. 65). Insbesondere bei Ratsuchenden mit psychischen Belastungen, die über mehrere Sitzungen begleitet wurden, kann ein nachsorgendes Gesprächsangebot in größerem zeitlichem Abstand wie eine Sicherheitsleine wirken und die positive Entwicklung unterstützen und stabilisieren.

B.3.5 Modul 11: Verweisberatung

Kurzbeschreibung:

Nicht immer ist es möglich, als einzelne Beratungsstelle zu allen auftretenden Fragen beraten zu können, zumal die Anliegen von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden oft komplexer Natur sind und die Beratungsstellen verschiedene Schwerpunkte in ihrer Arbeit haben. Eine Verweisberatung ist daher häufig eine sinnvolle Maßnahme, da dies eine passgenaue Beratung durch Expert:innen ermöglicht.

Verweisberatung ist dabei nicht unbedingt gleichbedeutend mit einem generellen Weggang der Klient:innen zu einer anderen Beratungsinstitution. Drei Szenarien sind in diesem Zusammenhang denkbar:

- ▶ Passgenauer Verweis an eine andere Beratungsstelle ohne Rückkehr der ratsuchenden Person.
- ▶ Unterbrechung des Beratungsprozesses und spätere Wiederaufnahme nach passgenauem Verweis an eine andere Beratungsstelle, da ein weiteres Anliegen zunächst im Vordergrund stand.
- ▶ Fortführung des Beratungsprozesses mit paralleler passgenauer Verweisberatung, um zusätzliche fundierte Informationen in die Entscheidungsfindung einfließen lassen zu können.

Eine ausführliche Beschreibung zum Vorgehen bei Verweisberatung sowie weitere Informationen finden sich auch in der [\[Arbeitshilfe „Passgenaue Beratung und Verweisberatung für die Zielgruppe Studienzweifelnde und Studienabbrechende an Leipziger Hochschulen“\]](#), die im Rahmen des Leipziger Arbeitskreises zur Vernetzung beratender Stellen zum Thema Studienzweifel/ Studienabbruch entstanden ist.



Gerade bei Ratsuchenden mit psychischen Belastungen bzw. Erkrankung kann es bei einem Verweis an eine andere Beratungsstelle wichtig werden, eine intensivere Begleitung im Verweisprozess anzubieten. Für sie stellen in akuten Phasen selbst kleine Herausforderungen wie das selbständige Aufsuchen einer weiteren unbekanntenen Beratungsperson eine scheinbar unüberwindliche Hürde dar. Ihr Vertrauen in sich selbst und die Welt ist in diesen Phasen oft sehr gering. Deshalb kann es hilfreich sein, mit der ratsuchenden Person den Übergang in die empfohlene Beratungsstelle vorzubereiten sowie den Sinn und Wert der zusätzlichen Beratung genau zu besprechen.

Wenn das Selbstvertrauen fehlt, sich eigenständig bei einer weiteren Stelle zu melden, ist es umso wichtiger konkrete Ansprechpersonen nennen zu können und ggf. auch gemeinsam mit den Ratsuchenden selbst den Kontakt zur weiterführenden und passgenauen Beratungsinstitution herzustellen. Aufbauend

Mögliche Instrumente und Methoden, die zum Einsatz kommen könnten:

- [Beratungslandkarte](#)
- [Checkliste „Erstgespräch“](#)
- [Handout „Meine nächsten Schritte“](#)
- [Schweigepflichtsentbindung](#)
- [Webseiten zur beruflichen Orientierung](#)
- [Zustimmung zur Datenübermittlung](#)



auf dem kollegialen Netzwerk kann bei Bedarf mit dem Einverständnis der ratsuchenden Person bereits während des Beratungsgespräches telefonisch ein Termin bei der empfohlenen Ansprechpartner:in vereinbart oder eine E-Mail mit dem Anliegen einer Terminvergabe (mit der ratsuchenden Person in cc gesendet werden. Für psychisch belastete bzw. erkrankte Ratsuchende stellen diese vorbereitenden Schritte einen Anker der Verbindlichkeit dar und schaffen den erforderlichen Vertrauensvorschuss.

Um **Ängste** ab- und Motivation zur Inanspruchnahme des Verweises aufzubauen, sollte zudem gemeinsam mit den Ratsuchenden überlegt werden, was ihnen an Informationen und Unterstützung mitgegeben werden kann. Dies kann z.B. auch das Vorformulieren von Fragen oder das Festhalten von wichtigen Eckpunkten sein, die sich bestenfalls nach einem Weiterverweis beantworten lassen.

Möglicher Ablauf einer Verweisberatung:

In der Diskussion zur Praxis der Verweisberatung lässt sich feststellen, dass unterschiedliche Ansätze genutzt werden. Dennoch lässt sich ein mögliches Muster ableiten, wobei die Reihenfolge der Schritte variabel ist bzw. mitunter nicht jeder Schritt möglich sein wird⁸:



- ▶ Bestandsaufnahme der Situation und Identifizierung der Anliegen der ratsuchenden Person
- ▶ Nachfrage, ob und welche Beratung bereits in Anspruch genommen wurde und mit welchem Ergebnis
- ▶ Klärung, ob eine weitere Beratung andernorts erforderlich ist
- ▶ Bei kleineren Fragen selbst die Informationen einholen, anstatt zu verweisen
- ▶ Klärung mit Ratsuchenden, ob es sich um einen Verweis handelt, der komplett zu einer anderen Beratungsstelle führt oder ob es ein die Beratung ergänzender Verweis ist
- ▶ Ggf. anonymisierte Anfrage bei anderen Beratungsstellen, ob die Person dort mit ihrem Anliegen richtig wäre
- ▶ Weitergabe von möglichst konkreten Kontaktdaten der anderen Berater:innen, falls vorhanden auch von Informationsmaterial
- ▶ Bei Bedarf der ratsuchenden Person anbieten, den Kontakt während des Beratungstermins direkt herzustellen und telefonisch einen Termin zu vereinbaren
- ▶ Bei Bedarf der ratsuchenden Person anbieten, sie zu dem anderen Beratungstermin/ zu der anderen Beratungsstelle zu begleiten.
- ▶ Nachfrage bei Ratsuchenden, ob alles verstanden wurde, ob noch Fragen offen sind und was noch benötigt wird
- ▶ Ggf. Angebot eines nächsten Beratungstermins nach der Inanspruchnahme der Verweisberatung
- ▶ Bitte um Rückmeldung, ob die Verweisberatung in Anspruch genommen wurde und inwiefern diese hilfreich war
- ▶ Zuarbeit von Informationen an die ratsuchende Person in Nachbereitung der Beratung

⁸ vgl. KOWA Leipzig, 2019: 2 f.

B.3.6 Exkurs: Umgang mit starker psychischer Belastung und/oder Suizidalität

Starke psychische Belastung: Wenn ratsuchende Studienabbrechende psychisch sehr stark belastet wirken, muss dies nicht zwangsläufig bedeuten, dass sie psychisch krank sind. Mitunter ist die Symptomatik dem Moment geschuldet sein, dass die Person vielleicht gerade in einer Akutphase des Zweifelns oder unmittelbar nach einem Studienabbruch (bspw. aufgrund einer Exmatrikulation infolge endgültig nicht bestandener Prüfungen) den Weg in die Beratung sucht. Die Erfahrungen aus den Projekten „Plan B“ und „Plan B(eruf)“ haben gezeigt, dass dieses Belastungserleben häufig im Beratungsprozess nachlässt, sobald Ratsuchende beginnen, sich wieder als **selbstwirksam** zu erleben und sich Perspektiven entwickeln können. Psychische Belastung oder Erkrankung muss unserer Erfahrung nach kein Indikator dafür sein, ob jemand besondere Hilfen benötigt oder berufliche Wege nicht meistern kann.

Es kann jedoch auch sein, dass eine psychische Belastung oder Erkrankung so im Vordergrund der Beratung steht, dass eine berufliche Orientierung aktuell noch nicht indiziert ist bzw. eine begleitende psychologische Unterstützung für eine Entlastung der ratsuchenden Person sorgen kann (siehe auch Kooperationsmuster **„Die stark belastete Beziehung“**). An dieser Stelle ist ein bewusstes Wahrnehmen der eigenen **Grenzen als Berater:in** ebenso notwendig, wie ein sensibles Beobachten und Zuhören im Beratungsgeschehen. Psychische Erkrankungen können vielfältige Erscheinungsbilder haben. Einen guten Überblick bietet z.B. das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. auf der Internetseite [<https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/informationen.html>].



Im Allgemeinen ist es ratsam, im Beratungsprozess darauf zu achten,



- ▶ wie stark seelische und körperliche Beschwerden von den Ratsuchenden geschildert werden
- ▶ inwieweit die ratsuchende Person von Angstzuständen, Denkstörungen oder ausgeprägten Schlafstörungen berichtet
- ▶ ob die ratsuchende Person desorientiert oder stark verwirrt wirkt
- ▶ ob sich der Allgemeinzustand und das Erscheinungsbild der ratsuchenden Person im Laufe der Beratungssitzungen verschlechtert
- ▶ ob Suizidgedanken geäußert werden.

Die Behandlung akuter psychischer Erkrankungen gehört in das therapeutische Spektrum! Daher ist es essentiell, weitere Akteure einzubinden und ggf. auch zu verweisen (A.2.3 Die Grenzen der Beratung bei psychischer Belastung und Erkrankung). Die TU Chemnitz hat in ihrer Handreichung „Umgang mit studentischen Krisensituationen in der Beratung“ Anzeichen und den Umgang mit studentischen Krisensituationen skizziert: [<https://www.tu-chemnitz.de/studierendenservice/zsb/infportal-beratung/downloads/HandreichungUmgangMitKrisensituationen.pdf>].



Wichtig für den Kontext Studienabbruch ist, dass Ratsuchende, die bereits ihr Studium abgebrochen haben und nicht mehr immatrikuliert sind, die Unterstützungsangebote der Universitäten und Studentenwerke nicht mehr nutzen können. Das bedeutet, dass es an dieser Stelle umso wichtiger ist, dass auch außeruniversitäre Beratungsangebote bekannt sind und den Ratsuchenden vermittelt werden können. Es empfiehlt sich daher, mögliche Unterstützungsangebote in der eigenen Region zu recherchieren und sich mit diesen zu vernetzen. Das Aufstellen einer aktuellen Übersicht kann hierbei zum einen als eigene Beratungsgrundlage dienen, aber auch den Ratsuchenden als Informationsmaterial mitgegeben werden. Eine beispielhafte Übersicht (für die Stadt Leipzig) kann im Teil „[Alphabetische Übersicht über Instrumente und Methoden in der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden](#)“ unter dem Punkt „[Handout Krisensituationen](#)“ eingesehen werden.

Suizidalität: In der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden kann unter Umständen auch das akute Thema Suizidalität im Raum stehen. Der Umgang damit wird in einem Ernstfall nicht nur für Ratsuchende, sondern auch für Berater:innen eine Extremsituation darstellen. Und dennoch ist es wichtig, in der Beratung die richtigen Maßnahmen zu ergreifen. Noyon und Heidenreich (2009, S. 106) legen daher dringend die Erstellung eines schriftlichen Notfallplans nahe. Das bedeutet, dass bereits im Voraus für den eventuellen Umstand Folgendes zu recherchieren und festzuhalten ist:



- ▶ Wie der Ablauf bei Suizidgefahr gestaltet werden soll
- ▶ Wichtige Telefonnummern von Ansprechpartner:innen und Kliniken im Umfeld
- ▶ Sowie generelle Notfallnummern von Polizei und Rettungsdienst

Legen Sie sich diesen Notfallplan stets griffbereit bei Beratungen an einen Ort, wo sie ihn zügig zur Hand haben! Einen Beispiel-Notfallplan für den Raum Leipzig finden Sie ebenfalls im Teil D „[Alphabetische Übersicht über Instrumente und Methoden in der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden](#)“ unter dem Punkt „[Notfallplan bei Suizidalität](#)“.

Suizidgedanken können zum einen von den Ratsuchenden selbst direkt im Gespräch geäußert werden, zum anderen können es aber auch indirekte Äußerungen sein, die Sie als Berater:in eher vermuten lassen, dass die ratsuchende Person Selbstmordgedanken hegt. Ein wichtiger Grundsatz lautet hier: sprechen Sie die Ratsuchenden darauf an! Die Annahme, dass durch direktes Nachfragen ein Suizid erst provoziert wird, ist irrational (vgl. Noyon & Heidenreich,



2009, S. 109). Die TU Chemnitz hat in ihrer Handreichung „Umgang mit studentischen Krisensituationen in der Beratung“ ebenfalls einen Gesprächs- und Handlungsleitfaden für den Umgang mit selbstgefährdeten Studierenden in der Beratung skizziert: [<https://www.tu-chemnitz.de/studierendenservice/zsb/infoportal-beratung/downloads/HandreichungUmgangMitKrisensituationen.pdf>]. Grundlegend ist dabei, inwieweit sich die ratsuchende Person im Gespräch glaubhaft von ihren Suizidgedanken distanzieren kann, um eine akute Gefährdung einschätzen zu können. Es geht nicht darum, dass Sie die ratsuchende Person vom Leben überzeugen, sondern dass sie Ihnen glaubhafte Gründe liefern kann, weshalb es sich lohnt, am Leben zu bleiben (vgl. vgl. Noyon & Heidenreich, 2009, S. 108). Ist das nicht gegeben, ist eine Überführung in eine stationäre Aufnahme unabdinglich!



B.3.7 Exkurs: Umgang mit starken Emotionen

Da Studienzweifel und Studienabbruch Themen sind, die Ratsuchende häufig psychisch stark belasten und in eine existenzielle Krise führen können, ist es verständlich, dass Emotionen wie Angst, Verzweiflung, Wut oder Trauer ein natürlicher Bestandteil des Gefühlslebens der Ratsuchenden sind. Diese Emotionen zeigen sich häufig wiederum in Reaktionen wie Weinen, Zittern, mitunter auch starkem Schwitzen und Unruhe. Wichtig ist anzuerkennen, dass diese Emotionen und Reaktionen sein dürfen. Vielleicht sprechen Ratsuchende in der Beratung zum ersten Mal über ihre Gedanken und Situation, emotionale Reaktionen wie das Weinen wirken dabei als Erleichterung eines angespannten Zustands.

Bewahren Sie als Berater:in hier Ruhe und geben Sie der ratsuchenden Person die Zeit, die sie benötigt, um weitersprechen zu können. Signalisieren Sie Verständnis für die Reaktion. Für viele ist gerade das Weinen auch eine Reaktion, für die sie sich schämen. Versuchen Sie, diese Scham zu nehmen und haben Sie Taschentücher stets griffbereit.

Sollten Sie als Berater:in den Eindruck haben, dass die ratsuchende Person Unterstützung in der körperlichen und emotionalen Selbstregulation benötigt, können Sie auch anbieten, gemeinsam in eine Atemübung überzugehen. Nolle (2021, S. 127) beschreibt zur Beruhigung in belastenden Situationen folgende Atemtechnik, die leicht ohne Hilfsmittel auch in Beratungsräumlichkeiten umgesetzt werden kann:



- ▶ Bitten Sie die ratsuchende Person gemeinsam mit Ihnen wie folgt zu atmen
 - 3 Sekunden lang einatmen
 - Für 1 Sekunde Einatmung anhalten
 - 6 Sekunden lang wieder ausatmen
 - Für 2 Sekunden Ausatmung anhalten
- ▶ Dies sollte für die Dauer von ca. 2 Minuten wiederholt werden.
- ▶ Zudem sollte darauf geachtet werden, dass durch die Nase in den Bauchraum geatmet wird

In stresshaften Situationen ist der Atem oft beschleunigt, Puls und Atmung sind nicht mehr aufeinander abgestimmt (vgl. Nolle, 2021, S. 103). Durch ruhiges und gleichmäßiges Atmen kann beides wieder in Einklang gebracht werden, was eine Beruhigung und Erholung zur Folge hat (vgl. ebd., S. 127).

Ein niedrighwelliger Beitrag zur Beruhigung kann auch sein, etwas Wasser zu trinken, da dies eine Information an das autonome Nervensystem in sich birgt, dass im Moment keine akute Gefahr droht.

B.3.8 Exkurs: Selbst- und Prozessreflexion der Beratenden

Müller-Arnold (2017) weist darauf hin, dass auch zwischen den einzelnen Beratungssitzungen eine „verantwortliche Vor- und Nachbereitung der jeweiligen Beratungssitzungen“ wichtig ist, um strukturiert und mit wertvollen Impulsen durch den Beratungsprozess begleiten zu können (S. 64). Innerhalb der Beratungen bei „Plan B“ und „Plan B(eruf)“ haben sich drei wesentliche Elemente bestätigt:

1) Dokumentation: Die Dokumentation von Beratungsprozessen obliegt selbstverständlich den Anforderungen und Gegebenheiten der einzelnen Beratungsstellen sowie dem Grundsatz der Datensparsamkeit und dem Einverständnis der Ratsuchenden. Umfang und Inhalt richten sich dabei nach dem institutionellen Auftrag und inwiefern Beratungen auch anonym durchgeführt werden. Kickrehm, B. & Thiel, R. (2021) haben zusammengefasst, weshalb eine Dokumentation von Beratungen bedeutsam sein kann. Für die Beratenden selbst liegen die Funktionen im Wesentlichen in (1) der Vor- und Nachbereitung eines Gesprächs, (2) der Transparenz von Gesprächsverläufen und des Beratungsprozesses, (3) auch im Sinne eines Wissensmanagements, wenn es zu einem Berater:innenwechsel kommt, in (4) der Selbstreflexion als Berater:in sowie zudem (5) der Ergebnissicherung für die Ratsuchenden (vgl. ebd., S. 902 ff.).

Auch wenn zeitliche Ressourcen der Beratenden begrenzt sind, hat es sich in der Beratung bewährt, zumindest eine kurze Dokumentation anzufertigen. Gerade bei mehreren Beratungssitzungen, die am Ende ggf. auch in ein **Matching** übergehen, gibt es Eckpunkte, die für die Suche nach alternativen beruflichen Optionen berücksichtigt werden sollten. Den Ratsuchenden ist im Voraus mitzuteilen, dass protokolliert und dokumentiert wird. Mittels **Visualisierungstechniken** kann eine Dokumentation überdies auch gemeinsam mit den Ratsuchenden direkt im Beratungsgeschehen erstellt werden, welche im Anschluss auch abfotografiert werden kann. Unserer Erfahrung nach erhöht es die Transparenz und fördert den Beratungsprozess, wenn die Dokumentation im Anschluss den Ratsuchenden ebenfalls zur Verfügung gestellt wird. Für interne Zwecke haben Kickrehm, B. & Thiel, R. (2021, S. 906) folgenden Dokumentationsleitfaden skizziert:

- ▶ Stammdaten, wie Name und Kontaktdaten
- ▶ Situationsanalyse
- ▶ Ressourcen- und Kompetenzermittlung
- ▶ Zielentwicklung und Planung
- ▶ Beratungsverlauf (inkl. Entscheidung und Ergebnisse)

- ➔ Zur Dokumentation und Reflexion des Beratungsprozesses kann der **„Reflexionsbogen“** als Anregung genutzt werden.
- ➔ Für die Dokumentation der Ressourcen- und Kompetenzermittlung kann die **Checkliste „Berufliches Profil“** genutzt werden.
- ➔ Notizen zu vereinbarten nächsten Schritten sollten ergänzt werden.
- ➔ Zudem hat es sich bewährt, auch einen Punkt für eigene Gedanken und Hypothesen zur Reflexion der Beratung beizufügen.



Beratungsstellen, die mit Studienzweifeln und Studienabbruch in Berührung kommen, sind häufig auch mit psychischen Belastungen der Ratsuchenden konfrontiert. Zum Formenkreis gehören in diesem Fall häufig Erfahrungen des Scheiterns, der Ohnmacht und Hilflosigkeit (Erstarrung/Totstellen), die leicht „überspringen“ und sich auf die aktuell erlebte Handlungsfähigkeit als Berater:in und das eigene Wohlbefinden auswirken können. Um als Berater:in gute Arbeit leisten zu können, ist es daher wichtig, auch für sich selbst zu sorgen. Bewährte individuelle Möglichkeiten der Selbstfürsorge sind z.B. das bewusste Planen von Erholungsphasen zwischen einzelnen Beratungsgesprächen, (räumliche) Perspektivwechsel und Lösen aus der Erstarrung durch Aufstehen/in Bewegung kommen, bewusste Grenzziehung bei überfordernden Beratungssituationen oder das Reflektieren eigener Bedürfnisse. Institutionelle Möglichkeiten sind u.a. die kollegiale Fallberatung, Supervision oder die Teilnahme an Netzwerktreffen, um einen Rahmen für die eigene Selbstfürsorge zu schaffen.

2) Kollegiale Fallberatung: Interne Dokumentationen können unterstützend wirken, um sich in anonymisierter Form innerhalb **Kollegiale Beratung** mit anderen Beratenden auszutauschen und zu beraten. Hierdurch wird Selbstreflexion ergebnisorientiert möglich (vgl. Tietze, 2016, S. 310 ff.). Anhand eines strukturierten Ablaufs „bieten die beratenden Gruppenmitglieder Ideen, Anregungen und Perspektiven an, die dem Beratenen zieldienliche Handlungs- und Bewertungsoptionen bezogen auf dessen Praxissituation eröffnen“ (ebd., S. 310). Da es keine Expert:innen von außen gibt, nehmen hier Beratende aus der Praxis innerhalb der kollegialen Beratung unterschiedliche Rollen ein. Durch den Austausch im Team wird zudem eine solidarische Selbstfürsorge möglich, die nicht nur fachlichen Austausch bietet, sondern auch wertschätzende Rückmeldungen von Kolleg:innen ermöglicht.

3) Netzwerktreffen: Für Berater:innen, die mit Studienzweifelnden und Studienabbrechenden zu tun haben, ist es nicht nur wichtig, die anderen Beratungs- und Unterstützungsangebote zu kennen, sondern im besten Fall auch die Personen, die dort arbeiten. **Netzwerktreffen** bedienen dabei mehrere Funktionen. Zum einen ist es durch die Erweiterung des eigenen Netzwerkes möglich, Ratsuchende passgenau zu **verweisen**, wenn dies im Beratungsprozess notwendig wird. Zum anderen können hier gemeinsam mit anderen Beratenden aktuelle Themen bearbeitet und Qualitätsstandards weiterentwickelt werden. Dies hat wiederum einen Einfluss auf die eigene Selbst- und Prozessreflexion von Beratungen. Beispielhaft können für den Raum Sachsen folgende Netzwerke genannt werden:

- ▶ [[Arbeitskreis beratender Stellen Leipzig](#)]
- ▶ [[Weg X, Regionale Vernetzung zum Thema Studienabbruch und Studienzweifel in der Region Dresden](#)]
- ▶ [[Initiierung und Etablierung der AG Beratung an der Hochschule Mittweida](#)]

C. Tipps und Kniffe im Überblick

Das finden Sie in diesem Reiter:

C.	Tipps und Kniffe im Überblick	75
C.1	Erstes „Handwerkszeug“ in der Beratung psychisch belasteter Studienzweifelnder und Studienabbrechender	76
C.2	Die Situation der ratsuchenden Person erfassen und eine erste Entlastung bieten	78
C.3	Erste Informationen zu Alternativen bereitstellen	79
C.4	Berufliche Orientierung finden	80
C.5	Entscheidungen anbahnen	81
C.6	Krisen und Blockaden.....	82
C.7	Wenn sich Studienabbrechende für Ausbildungen bewerben möchten	83



C.1 Erstes „Handwerkszeug“ in der Beratung psychisch belasteter Studienzweifelnder und Studienabbrechender

Räumliches Setting:

- ▶ Die Beratung von psychisch belasteten Personen, bei denen das Nervensystem ggf. stärker aktiviert ist, kann durch einige räumliche Settings deutlich unterstützt werden. Der Beratungsraum sollte eine angenehme und reduzierte Atmosphäre bieten. Zu viel Wandschmuck kann beispielsweise das Gespräch mit Ratsuchenden, denen aufgrund der psychischen Belastung Konzentration und Fokussierung schwerfallen, behindern.
- ▶ Durch direktes Gegenübersitzen und zu geringen räumlichen Abstand wird das autonome Nervensystem rascher aktiviert und dadurch die ratsuchende Person unwillentlich in den Überlebensmodus gebracht. Im Gespräch sollte daher den Ratsuchenden die Möglichkeit gegeben werden, die Augen im Raum schweifen zu lassen. Dies gelingt am besten, indem man sich in einem 90°-Winkel zueinander positioniert und genügend Abstand (mindestens 2 Armlängen) hat.
- ▶ Sowohl ratsuchende Person als auch Berater:in sollten freien Zugang zur Tür haben, was auf der körperlichen Ebene das Sicherheitsempfinden erhöht.
- ▶ Als Equipment sollten neben benötigten Arbeitsmitteln wie Flyern, Broschüren, Stiften oder beschreibbaren Moderationskarten, auch Taschentücher und Wasser, welches man bei Bedarf anbieten kann, bereitstehen.

Mögliche Instrumente und Methoden, die in der Erstberatung zum Einsatz kommen könnten:

- ➔ [Beratungslandkarte/Beratungsbroschüre](#)
- ➔ [Checkliste „Erstgespräch“](#)
- ➔ [Fragensammlung](#)
- ➔ [Reflexionsbogen](#)
- ➔ [Schweigepflichtsentbindung](#)
- ➔ [Visualisierungstechniken](#)
- ➔ [Zustimmung zur Datenübermittlung](#)

Weiterführende Literatur:

- 📖 Carmen Kindl-Beilfuß (2018): Fragen können wie Küsse schmecken. Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene. Heidelberg: Carl Auer.
- 📖 Manfred Prior (2019): MiniMax-Interventionen. 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung. Heidelberg: Carl Auer.
- 📖 Jörg Middendorf (2019): Lösungsorientiertes Coaching. Kurzzeit-Coaching für die Praxis. Wiesbaden: Springer.



Möglicher Ablauf zu Beginn einer Beratung:

- ▶ Begrüßung und gegenseitige Vorstellung
- ▶ Smalltalk zum Aufwärmen:
 - über das Wetter, den Weg zur Beratungsstelle
 - ggf. dem/der Ratsuchenden die Möglichkeit geben, min. 3 mal auf Fragen mit „ja“ antworten zu können, um eine positive Atmosphäre zu erzeugen (bestenfalls gelingt dies durch Vorabinformationen, die man von den Ratsuchenden bei der Vereinbarung eines Beratungstermins erhalten hat)
- ▶ kurze Darstellung erster Rahmenbedingungen:
 - zeitlicher Rahmen, der für das Gespräch zur Verfügung steht
 - Betonung der Ergebnisoffenheit und Vertraulichkeit des Gesprächs
 - Transparente Darstellung, dass während des Gesprächs Notizen angefertigt werden und welchen Zweck diese haben (Erinnerungstütze, Dokumentation)
- ▶ Anlass der Beratung
 - Welchen Anlass oder Auslöser gab es, genau jetzt in die Beratung zu kommen?
 - Wer hatte die Idee dazu?
- ▶ Anliegen an die Beratung
 - Was soll heute in dem Gespräch geschehen / was soll keinesfalls geschehen?
 - Was braucht es heute, damit der/die Ratsuchende am Ende des Treffens sagen kann, dass es sich gelohnt hat, in die Beratung zu kommen?
- ▶ Bisherige Lösungsversuche
 - Gab es Zeiten ohne das Problem? Was war hier anders?
 - Welche Beratungsangebote wurden bisher genutzt? Was wurde sonst bereits unternommen?
 - Welche Ideen hatte der / die Ratsuchende bereits? Was noch?

Möglicher Inhalt für die Auftragsklärung:

- ▶ Ziele erkunden
 - Was ist das Ziel unserer Zusammenarbeit?
 - Wie sieht eine Veränderung aus, mit der Sie zufrieden wären?
 - Woran werden Sie merken, dass wir die Zusammenarbeit beenden können?
- ▶ Auftrag an die Beratung
 - Wie genau kann ich Sie als Berater:in unterstützen?
 - Wenn es mehrere Anliegen gibt, welches soll zuerst fokussiert werden?
- ▶ Rahmenbedingungen
 - Das kann ich als Berater:in leisten, das nicht ...
 - So oft können wir zu einem Gespräch zusammen kommen ... Bitte planen Sie so viel Zeit dafür ein ...
 - Darum möchte ich Sie bitten ... (weitere Regeln?)
 - Für Anliegen, bei denen ich nicht unterstützen kann, kann ich Ihnen folgende Ansprechpartner:innen empfehlen ... (**Modul 11: Verweisberatung**)

Folgende Punkte sollten zum Abschluss thematisiert werden:

- ▶ Bestehen noch Fragen oder Unklarheiten, die in der Beratung noch nicht geklärt werden konnten?
- ▶ Zusammenfassung der nächsten Schritte durch die ratsuchende Person (bspw. noch einmal anhand des Handouts „Meine nächsten Schritte“)
- ▶ Veränderungen würdigen und Fortschritte aufzeigen
- ▶ Reflektieren des Fortschritts, bspw. durch Skalierungsfragen wie „Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für die Situation steht, in der Sie sich entscheiden haben in die Beratung zu gehen, und 10 dafür steht, dass Sie ihre erwünschte Zukunft vollständig erreicht haben: Wo stehen Sie gerade?“ (Middendorf, 2019, S. 29)
- ▶ Ggf. Terminfindung für weitere Beratungsgespräche und Besprechung der kommenden Beratungsinhalte
- ▶ Freundlicher Abschied und gute Wünsche für die Zukunft



C.2 Die Situation der ratsuchenden Person erfassen und eine erste Entlastung bieten

Mögliche Instrumente und Methoden, die für eine Situationsanalyse zum Einsatz kommen könnten:

- **Clearing-Tool** – als (zeitlich) umfangreicheres Instrument
- **Rund-Eckig-Methode**
- **Self-Reflecting-Tool (SRT)** – kann bereits vor der Erstberatung durchgeführt werden, Ergebnisse können in der Beratung besprochen werden
- **Handout „Meine nächsten Schritte“**

Flankierende Instrumente für eine Situationsanalyse:

- **Checkliste „Erstgespräch“**
- **Fragensammlung**
- **Visualisierungstechniken**

Umdeutung der Studienzweifel oder des -abbruchs im Gespräch (vgl. Wehrle, M., 2018):

- ▶ Höhen und Tiefen
 - Was werden Sie an Ihrem Studium am meisten vermissen? Und was am allerwenigsten?
 - Welche waren die schönsten Momente in Ihrem Studium? – und wie können Sie diese positive Energie in Ihre Zukunft mitnehmen?
 - Welches waren die schlechtesten Momente – und was werden Sie in Zukunft deshalb anders machen?
- ▶ Reframing
 - Wie müssten Sie Ihren Studienabbruch bewerten, um die nächsten Jahre garantiert unglücklich zu werden?
 - Mal angenommen, es wäre nicht zu dem Studienabbruch gekommen: Wären Sie dann garantiert bis zur Rente in diesem Beruf geblieben?
 - Man könnte Ihren Studienabbruch durch zwei Brillen betrachten: zum einen als Unglück, zum anderen auch ein wenig als Glück. Für welche Sichtweise wollen Sie sich auf längere Sicht entscheiden?
- ▶ Erkenntnisgewinn
 - Man spricht ja von einer Ent-Täuschung. Welche Täuschung wurde durch den Studienabbruch aufgehoben und durch eine Einsicht ersetzt?

Mögliche Instrumente und Methoden, die hier zusätzlich zum Einsatz kommen könnten:

- **[DZHW-Ergebnisse]**
- **Peer-to-Peer-Austausch**



C.3 Erste Informationen zu Alternativen bereitstellen

Neben Informationen zu Studieninhalten, -ordnungen oder Prüfungsordnungen bei Studienzweifeln kann im Hinblick auf einen Übergang in eine nichtuniversitäre Option vor allem das Informieren wichtig sein zu:

- ▶ **grundlegenden beruflichen Optionen** wie eine berufliche Ausbildung (dual und schulisch), ein duales Studium, ein Quereinstieg, die Externenprüfung, berufliche Fort- und Weiterbildungen, berufliche Rehabilitations- oder Umschulungsmöglichkeiten bis hin zur Selbstständigkeit. Hierfür bietet sich ein [Handout "Berufliche Optionen"](#) an, welches gemeinsam mit den Ratsuchenden besprochen und im Anschluss mitgegeben werden kann.
- ▶ **Finanzierungsmöglichkeiten** eines (weiteren) Studiums bzw. einer Ausbildung. Dies kann maßgebend sein, da bei vielen Ratsuchenden die Entscheidung für oder gegen eine Option von einer Finanzierung abhängt. Meist schließen sich dadurch bereits erste berufliche Möglichkeiten aus. Auch hier bietet es sich an, mit
- ▶ [Handout "Finanzierungsmöglichkeiten"](#) zu arbeiten, welches nach dem Gespräch bei der ratsuchenden Person verbleiben kann.
- ▶ **Webseiten, die über Ausbildungs- und Studienangebote sowie -inhalte** aufklären. Häufig sind solche Internetseiten nicht bekannt, wobei sie ein großes Wissenspotential bieten und erste Optionen auch selbstständig von den Klient:innen recherchiert werden können. Es empfiehlt sich, diese [Webseiten](#) gezielt im Gespräch zu benennen und als Rechercheauftrag mit nach Hause zu geben (auch gebündelt in einer Nachbereitungs-E-Mail der Beratung), um Fragen oder Erkenntnisse dann in ein nachfolgendes Gespräch mit einzuflechten.
- ▶ **möglichen weiteren Ansprechpartner:innen** zur vertieften Recherche oder auch im Sinne einer [Verweisberatung](#). Bestenfalls gibt es eine [Beratungslandkarte](#) über mögliche Beratungsangebote in der Region, die im Kontext von Studienzweifeln und Studienabbruch unterstützen können. Für Leipzig gibt es diese u.a. in Form der [\[Broschüre „Kurswechsel?! Ein Wegweiser bei Studienzweifeln und Studienabbruch für die Region Leipzig“\]](#).



C.4 Berufliche Orientierung finden

Leitfragen im Gespräch für die Berufswahl:

- ▶ **Die Perspektive des früheren Kindes:** Welche Berufe haben in der Kindheit fasziniert? Welche davon am meisten und welche davon vielleicht noch heute?
- ▶ **Zirkuläre Fragen und Perspektive der Eltern und/oder der Freunde:** Zu welchen Berufen oder Studienfächern raten Eltern? Welche empfehlen Freunde? Inwieweit teilt die ratsuchende Person diese Meinung? Wie sehr beeinflusst diese Meinung die Entscheidung?
- ▶ **(Vor-) Wissen und (Vor-) Erfahrungen:** Inwieweit wurde sich bereits über Berufe/Berufsfelder informiert? Inwieweit gab es Austausch mit Menschen, die bereits in favorisierten Berufsfeldern arbeiten (wenn nicht, welche Möglichkeiten gibt es, sich auszutauschen)? Welche Erkenntnisse konnten gewonnen werden?
- ▶ **Wunsch-Alternativen:** Wenn die freie Wahl bestünde, welchen Arbeitsplatz/welches Studium wäre der Favorit? Welche Berufe im Familien- und Freundeskreis wecken großes Interesse?
- ▶ **Erwartungen und Wünsche an den Beruf:** Welche Mindestanforderungen gibt es an den Beruf oder das Studium? Woran würde der/die Ratsuchende merken, dass es die falsche Wahl war und woran, dass es eine gute Wahl war?

Fragen zu den Rahmenbedingungen:

- ▶ „Wie ist die aktuelle finanzielle Situation? Wer kann unterstützen? Wie viel braucht es mindestens, um den Lebensunterhalt zu bestreiten?“
- ▶ „Wann soll die neue berufliche Option starten? Wie viele Wochenstunden möchten oder können Sie arbeiten?“
- ▶ „In welcher Region/Stadt möchten Sie die berufliche Option verwirklichen? Welcher Radius ist maximal denkbar? Wie mobil sind Sie und welche Möglichkeiten haben Sie, zu einer beruflichen Option zu gelangen?“
- ▶ „Wie ist Ihre Kinderbetreuung organisiert? Was sollte hier beachtet werden? Wer kann unterstützen?“

Mögliche Instrumente und Methoden, die zum Einsatz kommen könnten:

- ▶ [Checkliste „Berufliches Profil“](#)
- ▶ [CheckU-Tool](#)
- ▶ [Fragensammlung](#)
- ▶ [Handout „Meine nächsten Schritte“](#)
- ▶ [Interessen und Vorlieben im Lebenslauf](#)
- ▶ [Kompetenz- bzw. Berufekarten der Bertelsmann Stiftung](#)
- ▶ [Studieninteressenstest \(SIT\)](#)
- ▶ [TalentKompass NRW](#)



C.5 Entscheidungen anbahnen

Erste Fortschritte sichtbar machen. Wertvoll sind dabei Fragen⁹ wie:

- ▶ „Was hat sich seit unserem letzten Treffen zum Positiven verändert?“
- ▶ „Welche Veränderungen sind durch diese Unterschiede / Verbesserungen entstanden? Was noch?“
- ▶ „Wie haben Sie das geschafft?“
- ▶ „Welche wertvollen Erkenntnisse haben Sie aus diesen Erfahrungen gezogen?“
- ▶ „Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für die Situation steht, in der Sie sich entschieden haben in die Beratung zu kommen, und 10 dafür, dass Sie Ihr erwünschtes Ziel erreicht haben: Wo stehen Sie heute?“
- ▶ Bei Bedarf: „Wie schaffen Sie es am Ball / motiviert zu bleiben, obwohl X (die Zahl auf der Skala) sich nicht verändert hat / auf Y gesunken ist“, „Was / Wer hat Ihnen geholfen, auf der Skala auf X zu bleiben / nicht weiter abzurutschen?“

Weitere Themen, die auch in diesem Zusammenhang besprochen werden können, sind:

- ▶ Welche Erfahrungen gibt es bereits mit Entscheidungen? Wie wurden diese bisher getroffen?
- ▶ Welche Befürchtungen bestehen, wenn sich für oder gegen eine Option entschieden wird?
- ▶ Was fehlt noch, um eine stimmige Entscheidung treffen zu können?
- ▶ Was wäre jetzt für die ratsuchende Person hilfreich?
- ▶ Was wird anders sein, wenn die ratsuchende Person einen Schritt weiter ist? Was noch?

Mögliche Instrumente und Methoden, die für eine Entscheidungsfindung zum Einsatz kommen könnten:

- ➔ [Entscheidungs-Matrix](#)
- ➔ [Entscheidungsbaum](#)
- ➔ [Skalierungsfragen – Rangfolgen bilden](#)
- ➔ [TalentKompass NRW](#)
- ➔ [Tetralemma](#)
- ➔ [Handout „Meine nächsten Schritte“](#)

Flankierende Instrumente:

- ➔ [Offenes Austauschtreffen](#)
- ➔ [Peer-to-Peer-Austausch](#)
- ➔ [Praktika](#)

⁹ (vgl. Middendorf, J., 2019, S. 33 ff.)

C.6 Krisen und Blockaden

Widerstände und mangelnde Veränderungsmotivation:

Mögliche Instrumente und Methoden, die zum Einsatz kommen könnten:

- ➔ [Inneres Team](#)
- ➔ [Problem-Löse-Balance](#)
- ➔ [Stühle-Arbeit](#)

Zusätzlich in Abhängigkeit des Grunds der Blockade:

- ▶ **Alienation**
 - Im Gespräch immer wieder auf Gefühle des/der Ratsuchenden lenken
 - Positive Zukunftsvision entwickeln ([Imaginationsübungen](#))
 - Sich ausprobieren in Form von Praktika, Ehrenamt, Nebenjobs
- ▶ **Motivkonflikte**
 - Widersprüchlichkeit der Motive spiegeln
 - Rangfolgen bilden („Was ist am Wichtigsten?“)
- ▶ **Lageorientierung / Optimierungsdrang**
 - Spiegeln des Verhaltens (z.B. bei ständig wiederholtem Sammeln von Informationen)
 - die Endlichkeit von Möglichkeiten aufzeigen („mehr Optionen gibt es in diesem Bereich nicht“, „die letzte Möglichkeit für diese Option ist am Stichtag X“)
- ▶ **Angst vor der falschen Entscheidung**
 - [Praktika](#), um durch direktes Erleben Ängste abzubauen
 - [peer-to-peer-Angebote](#), um positive Lebenswege anderer ehemaliger Zweifelnder aufzuzeigen
 - im Gespräch erarbeiten, dass die getroffene Auswahl keine Festlegung für immer bedeuten muss, dass auch hier Veränderung möglich ist
 - Konfrontation damit, dass eine Entscheidung nicht von anderen abgenommen werden kann
- ▶ **Dysfunktionale Schemata**
 - Innere Annahmen und Antreiber aufdecken
 - Entwicklung von positiven [Affirmationen](#)

Suizidalität und Eigengefährdung

Im Allgemeinen ist es ratsam, im Beratungsprozess darauf zu achten,

- ▶ wie stark seelische und körperliche Beschwerden von den Ratsuchenden geschildert werden
- ▶ inwieweit die ratsuchende Person von Angstzuständen, Denkstörungen oder ausgeprägten Schlafstörungen berichtet
- ▶ ob die ratsuchende Person desorientiert oder stark verwirrt wirkt
- ▶ ob sich der Allgemeinzustand und das Erscheinungsbild der ratsuchenden Person im Laufe der Beratungssitzungen verschlechtert
- ▶ ob Suizidgedanken geäußert werden.

- ▶ Legen Sie sich zudem für Beratungen einen Notfallplan griffbereit, der wichtige Eckpunkte für suizidale Situationen enthält. Ein Beispiel-Notfallplan für den Raum Leipzig finden Sie im Teil „Alphabetische Übersicht über Instrumente und Methoden in der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden“ unter dem Punkt „Notfallplan Suizidalität“.

Weiterführende Literatur und Links:

- 📖 [\[Psychische Erkrankungen und ihre Erscheinungsbilder\]](#)
- 📖 [\[Handreichung „Umgang mit studentischen Krisensituationen in der Beratung“ der TU Chemnitz\]](#)



C.7 Wenn sich Studienabbrechende für Ausbildungen bewerben möchten

Grundlegend empfiehlt sich ein Weiterverweis der ratsuchenden Person an die Agentur für Arbeit.

Wenn Sie dennoch mit der ratsuchenden Person eine Bewerbungsstrategie entwickeln möchten, sollten folgende Punkte thematisiert werden:

- ▶ **Positionierungsstatement:**
 - Wie kann der Studienabbruch gegenüber potentiellen Arbeitgeber:innen kommuniziert werden?
 - Welche Kompetenzen kann der/die Studienabbrechende aus dem bisherigen Studium/ dem bisherigen Lebensweg konkret für das Unternehmen betonen?
- ▶ **Stellensuche:**
 - Welche Suchwege sind für den anvisierten Job geeignet?
 - Wo finden sich Stellen?
 - Wer kann unterstützen? Gibt es bereits erste Kontakte im Netzwerk, die genutzt werden können?
- ▶ **Bewerbungsunterlagen und -versandt:**
 - Wie sollten Unterlagen für den anvisierten Ausbildungsberuf gestaltet sein?
 - Welche Bestandteile sind für die Unterlagen wichtig?
 - Welcher Bewerbungsweg (online, postalisch, direktes Vorbeigehen etc.) ist geeignet?
 - Geeignete Materialien im Beratungsgespräch sind hier u.a.: *Beispielbewerbungen*, *Handout „Tipps zum Erstellen von Bewerbungsunterlagen“*
- ▶ **Vorstellungsgespräch und mögliche Auswahlverfahren:**
 - Wie kann, auch unter Zuhilfenahme des Positionierungsstatements, im direkten Gespräch überzeugt werden?
 - Welche Auswahlverfahren gibt es und wie kann man sich darauf vorbereiten? Tipps dazu gibt es bspw. auch über eine Informationsbroschüre der Bundesagentur für Arbeit: [[Orientierungshilfe zu Auswahltests - Training, Tipps und Taktik \(arbeitsagentur.de\)](#)]
 - Hier empfiehlt es sich auch, vor einem anstehenden Bewerbungsgespräch dieses im Voraus in einer eigenen Beratungssitzung mit der ratsuchenden Person durchzuspielen, um Unsicherheiten abzubauen und offene Fragen zu klären.

Mögliche Instrumente und Methoden, die zum Einsatz kommen könnten:

- ➔ [Bewerbungsunterlagen-Check](#)
- ➔ [Bewerbungs-Training](#)
- ➔ [Beispielbewerbungen](#)
- ➔ [Handout „Tipps für Bewerbungsunterlagen“](#)
- ➔ [Handout „Tipps für Bewerbungsgespräche“](#)



D. Alphabetische Übersicht über Instrumente und Methoden in der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden

Das finden Sie in diesem Reiter:

D.	Alphabetische Übersicht über Instrumente und Methoden in der Beratung von Studienzweifelnden und Studienabbrechenden.....	84
D.1	Affirmationen.....	86
D.2	Atemübung bei starker Emotionalität	87
D.3	Begleitschreiben mit Beratungsangeboten zu Bescheiden der Prüfungsämter und des Immatrikulationsamtes	88
D.4	Beispielbewerbungen.....	89
D.5	Beratungslandkarte.....	90
D.6	Beruf Aktuell – Lexikon der Ausbildungsberufe.....	91
D.7	Bewerbungsunterlagen-Check	92
D.8	Checkliste „Berufliches Profil“	94
D.9	Checkliste „Erstgespräch“.....	96
D.10	CheckU-Tool der Agentur für Arbeit.....	97
D.11	Clearing-Tool	98
D.12	Entscheidungsbaum.....	99
D.13	Entscheidungs-Matrix	100
D.14	Fragensammlung.....	101
D.15	Handout „Berufliche Optionen“	103
D.16	Handout „Finanzierungsmöglichkeiten“	104
D.17	Handout „Krisensituationen“	105
D.18	Handout „Meine nächsten Schritte“	108
D.19	Handout „Tipps für Bewerbungsgespräche“	109
D.20	Handout „Tipps für Bewerbungsunterlagen“	110
D.21	Imaginationsübungen	111
D.22	Inneres Team.....	113
D.23	Interessen und Vorlieben im Lebenslauf	114



D.24	Kollegiale Beratung	115
D.25	Kompetenz- bzw. Berufekarten der Bertelsmann Stiftung.....	116
D.26	Methoden zum Einstieg in die Beratungssitzung	117
D.27	Netzwerktreffen	118
D.28	Notfallplan bei Suizidalität	119
D.29	Offenes Austauschtreffen (Gruppenangebot).....	121
D.30	Peer-to-Peer-Austausch (Einzel-Setting).....	122
D.31	Praktika.....	123
D.32	Problem-Löse-Balance	124
D.33	Reflexionsbogen.....	126
D.34	Reframing	130
D.35	Ressourcenerkundung durch Dritte	131
D.36	Rund-Eckig-Methode	132
D.37	Schweigepflichtsentbindung.....	133
D.38	Self-Reflecting-Tool (SRT)	134
D.39	Skalierungsfragen - Rangfolgen bilden.....	135
D.40	Studieninteressenstest (SIT)	136
D.41	Stühle-Arbeit	137
D.42	TalentKompass NRW	139
D.43	Tetralemma.....	140
D.44	Visualisierungstechniken.....	141
D.45	Webseiten zur beruflichen Orientierung.....	142
D.46	Zustimmung zur Datenübermittlung	143



D.1 Affirmationen

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

++ bis

+++

Das Reflektieren von negativen Glaubenssätzen und das Entwickeln von positiven Affirmationen kann mitunter eine ganze Beratungssitzung einnehmen.

Weiterführende Literatur:

▶ Nolle, Timo (2021). **Blackout, Bauchweh und kein Bock. Therapie und Coaching bei Prüfungsangst, Prokrastination und Leistungsdruck.** Heidelberg: Carl-Auer.

Kurzbeschreibung¹⁰:

Affirmationen beschreiben Redewendungen, Textinterpretation und Wünsche. Sie werden durch ritualisierte Wiederholung im Unterbewusstsein eingepägt. Die Grundlage unseres alltäglichen Denkens wird damit beeinflusst. Positive Affirmationen können dazu beitragen, dysfunktionale Glaubenssätze der Ratsuchenden über sich selbst aufzuweichen. Mitunter haben sich gerade bei Studienzweifelnden und -abbrechenden Ideen über sich selbst manifestiert, die ein weiteres Handeln blockieren können. Dies betrifft z.B. Glaubenssätze, dass „man Selbstverzicht üben muss, um Eltern Dankbarkeit zu zeigen“, „man immer und für alles zu langsam wäre“, „nicht logisch oder wissenschaftlich denken könne“ usw. Meist sind solche Annahmen über sich und die Welt den Ratsuchenden nicht bewusst, werden aber für wahr gehalten und bestimmen so auch das eigene Tun. Daher ist es wichtig, diese Glaubenssätze zunächst zu erkennen und in einem gemeinsamen Gespräch zu reflektieren. Da negative Annahmen über sich selbst meist tief verwurzelt sind und ihren Ursprung bereits in der Kindheit nehmen können, sollte in der Beratung jedoch bewusst und sensibel damit umgegangen werden. **Zeigt sich eine größere psychische Belastung oder lässt sich gar ein Trauma vermuten, kann ein Verweis auf eine psychologische Beratung angezeigt sein.**

Affirmationen werden mit der Erfahrungswelt interpretiert und neu strukturiert. So können sie handlungsleitend wirken und die eigene geistige Haltung schulen. Man erlangt dadurch eine gewisse Grundannahme und Grundhaltung. Eine bejahende Grundhaltung und Grundannahme im Studium oder bei Studienabbruch kann man durch positive Affirmationen trainieren, ähnlich wie in der Verhaltenstherapie. Diese können den Ratsuchenden helfen, Stress zu reduzieren und motiviert zu bleiben. Dabei gilt: umso unerreichbarer ein neuer Glaubenssatz den Ratsuchenden erscheint, umso weniger wahrscheinlich wird die Annahme dessen sein. Bestenfalls kommt die positive Affirmation also dem Gefühl der ratsuchenden Person relativ nahe, ist aber dennoch positiv formuliert. Nolle (2021) weist darauf hin, dass sich positive Affirmationen für Ratsuchende stimmig anfühlen sollten und sich eine Passung meist durch die körperliche Reaktion beim Aussprechen durch die Ratsuchenden feststellen lässt (vgl. S. 47). Positive Affirmationen können z.B. sein:

- ▶ *In meinem Studium will ich unbedingt fleißig und beharrlich bleiben*
- ▶ *Ich habe mein tolles Berufsziel, das ich anstrebe, immer vor Augen.*
- ▶ *Mein Studium besteht nicht nur aus den Noten einzelner Fächer, sondern ist die Summe aller Ergebnisse und Erkenntnisse.*

Die Affirmation kann am Ende der Beratung schriftlich notiert und der ratsuchenden Person mitgegeben werden. So kann der auf einem Zettel formulierte neue Glaubenssatz als materieller Anker dienen und bei Bedarf gelesen, in Gedanken oder auch laut ausgesprochen werden, um diesen zu verfestigen.

Coaching-Modul: ▶ **Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken**

Tipps und Kniffe –
Rubrik:

▶ **Krisen und Blockade**

¹⁰ Quellen: <https://www.dak.de/dak/meine-gesundheit/kraft-der-affirmationen-motivation-fuer-jeden-tag-2477100.html#/>
<https://dr-manz.com/affirmationen/>
<https://www.evelinfraentzel.de/?s=affirmation>



D.2 Atemübung bei starker Emotionalität

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+

Kann ohne Hilfsmittel kurzfristig und wiederkehrend angewandt werden.

Weiterführende Literatur:

- ▶ Nolle, Timo (2021). **Blackout, Bauchweh und kein Bock. Therapie und Coaching bei Prüfungsangst, Prokrastination und Leistungsdruck.** Heidelberg: Carl-Auer.

Kurzbeschreibung:

Sollten Sie als Berater:in den Eindruck haben, dass die ratsuchende Person Unterstützung in der körperlichen und emotionalen Selbstregulation benötigt, können Sie auch anbieten, gemeinsam in eine Atemübung überzugehen. Nolle (2021, S. 127) beschreibt zur Beruhigung in belastenden Situationen folgende Atemtechnik, die leicht ohne Hilfsmittel auch in Beratungsräumlichkeiten umgesetzt werden kann:

- ▶ Bitten Sie die ratsuchende Person gemeinsam mit Ihnen wie folgt zu atmen
 - 3 Sekunden lang einatmen
 - Für 1 Sekunde Einatmung anhalten
 - 6 Sekunden lang wieder ausatmen
 - Für 2 Sekunden Ausatmung anhalten
- ▶ Dies sollte für die Dauer von ca. 2 Minuten wiederholt werden.
- ▶ Zudem sollte darauf geachtet werden, dass durch die Nase in den Bauchraum geatmet wird.

In stresshaften Situationen ist der Atem oft beschleunigt, Puls und Atmung sind nicht mehr aufeinander abgestimmt (vgl. Nolle, 2021, S. 103). Durch ruhiges und gleichmäßiges Atmen kann beides wieder in Einklang gebracht werden, was eine Beruhigung und Erholung zur Folge hat (vgl. ebd., S. 127).

Coaching-Modul: **Exkurs: Umgang mit starken Emotionen**

Tipps und Kniffe -
Rubrik:

- ▶ **Krisen und Blockade**



D.3 Begleitschreiben mit Beratungsangeboten zu Bescheiden der Prüfungsämter und des Immatrikulationsamtes

Weiterführende Links: ▶ [\[Kurzes Erklärvideo der TU Dresden auf studienabbruch-und-weiter.de\]](#)

Beispiel aus der Praxis: ▶ [Begleitschreiben der TU Dresden: \[https://tud.link/j6w1\]](https://tud.link/j6w1)

Kurzbeschreibung:

Einen Bescheid von seiner Hochschule zu erhalten, in dem mitgeteilt wird, dass der Studienerfolg gefährdet ist oder man sein Studium nicht fortsetzen darf, kann für Studierende eine belastende Situation darstellen. So absehbar der letzte Prüfungsversuch oder die Exmatrikulation in vielen Fällen auch sind – häufig wird den Studierenden ihre Situation erst dann endgültig bewusst, wenn sie den Bescheid in ihren Händen halten. Dann entstehen nicht selten offene Fragen, Unsicherheiten, Zukunftssorgen und zum Teil auch physische und psychische Probleme. Die Suche nach alternativen Wegen rückt in den Blick.

Ziel der Begleitschreiben zu Bescheiden der Prüfungsämter und des Immatrikulationsamtes ist es, Studierenden, deren Studienerfolg gefährdet ist, auch in den amtlichen Bescheiden zu signalisieren, dass Sie an der Universität Unterstützung bekommen können. Während die Bescheide sachlich und nüchtern formuliert sind, gehen die Begleitschreiben empathisch auf die jeweilige Situation ein und unterbreiten Angebote zur Unterstützung.

Ausgehend von typischen Fragen, die Studierende den Studienberater:innen im jeweiligen Falle stellen, entstanden an der TU Dresden übersichtliche Begleitschreiben, die diese Fragen aufgreifen: Nach einer jeweils zum Bescheid passenden Überschrift wie z. B. „Vor der zweiten Wiederholungsprüfung?“ wird darauf hingewiesen, dass die Zentrale Studienberatung für die Studierenden da ist und sie dabei unterstützt, sich einen Überblick über Ihre Möglichkeiten zu verschaffen. Darauf folgen der Kontakt und einige Fragen, worum es in der Beratung gehen kann. Den Abschluss bilden weiterführende Links zu weiteren Informationen sowie passenden Ansprechstellen.

Die Zentrale Studienberatung nimmt im Prozess eine Schlüsselstellung ein: Mit ihrem personenzentrierten Beratungsangebot berät sie ergebnisoffen zu allen infrage kommenden Bildungswegen. Sie ist zudem in ein umfangreiches Beratungsnetzwerk eingebunden und kann weiterverweisen, wenn eine Perspektive im beruflichen Bildungsbereich gesucht wird. Durch die Zusammenarbeit mit den Prüfungsämtern und dem Immatrikulationsamt, deren institutionalisierte Prozesse eher rechtlich verankertem Amtshandeln folgen, können die Mitarbeitenden für herausfordernde Situationen im Studium über die Perspektive eines Amtes hinaus sensibilisiert werden.

Coaching-Modul: ▶ [Exkurs: Selbst- und Prozessreflexion der Beratenden](#)



D.4 Beispielbewerbungen

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+

Wenn in Ihrer Institution die Möglichkeit der Begleitung von Bewerbungsprozessen besteht, lässt sich die Weitergabe der Musterbewerbungen direkt oder via E-Mail unkompliziert einbinden.

Weiterführende Links:

- ▶ [\[Checkliste zur Kontrolle des Anschreibens auf planet.beruf.de\]](#)
- ▶ [\[Musteranschreiben zur Vorlage auf planet.beruf.de\]](#)
- ▶ [\[Musterlebenslauf zur Vorlage auf planet.beruf.de\]](#)
- ▶ [\[weitere Downloads auf planet.beruf.de\]](#)
- ▶ [\[Tipps auf abi.de zum Erstellen von Bewerbungsunterlagen\]](#)
- ▶ [\[Auswahl an Musterbewerbungen auf ausbildung.de\]](#)

Kurzbeschreibung:

Sollten sich Ratsuchende nach einem Studienabbruch für eine Berufsausbildung oder einen Direkt-/Quereinstieg ins Arbeitsleben interessieren, werden sie zwangsläufig damit konfrontiert, Bewerbungsunterlagen zu verfassen. Nicht selten bestehen hier große Unsicherheiten über Form, Inhalt und Argumentationsstruktur sowie bezüglich der Frage ob und wie der Studienabbruch im Bewerbungsschreiben thematisiert werden kann. Neben einem informierenden Gespräch kann auch das Weiterreichen von Musterbewerbungen hilfreich sein. Auch Formulierungsvorschläge zur Umorientierung nach dem Studienabbruch können hier enthalten sein. Diese sollten von den Ratsuchenden natürlich nicht eins zu eins kopiert werden, sondern dienen der ersten Inspiration und Orientierung.

Da sich Studienabbrechende nach den Erfahrungen in den Projekten „Plan B“ und „Plan B(eruf)“ der KOWA Leipzig häufig für ähnliche Berufe wie Abiturient:innen interessieren, lohnt es sich, eine kleine Auswahl einschlägiger Mustertexte parat zu haben, um den Aufbau solcher Unterlagen zu verdeutlichen.

Natürlich sollten sich Ratsuchende Zeit nehmen, um qualitativ hochwertige Unterlagen zu erstellen. Jedoch können Mustertexte den Schreibfluss deutlich erleichtern. Auch eine Recherche im Internet zu möglichen optischen Designs kann empfohlen werden.

Unterstützung für das Verfassen von Bewerbungen bietet die Bundesagentur für Arbeit.

Coaching-Modul: ▶ **Modul 9: Matching**

Tipps und Kniffe – Rubrik: ▶ **Wenn sich Studienabbrechende für Ausbildungen bewerben möchten**



D.5 Beratungskarte

Zeitlicher Umfang: <i>In der Erstellung</i>	<div style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 10px;">+++</div> Das Zusammentragen an Informationen (auch über die eigene Hochschule hinaus), die Planung und Umsetzung ist zeitintensiv. Mit Blick auf den Nutzen lohnt es sich jedoch!	Beispiel aus der Praxis: <ul style="list-style-type: none"> ▶ [Webseite von Quickstart Sachsen] ▶ [Webseite von Queraufstieg] ▶ [Webseite von Kompass MV] ▶ [Handout Verweisberatung von Studienzweifler:innen der TU Chemnitz] ▶ [Beratungskompass des Beratungsangebots „Plan B“] ▶ [Broschüre „Kurswechsel?!“ des Beratungsangebots „Plan B“]
<i>In der Beratung</i>	<div style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 10px;">+</div> Beratungskarten können zügig und passgenau in der Beratung eingesetzt werden und erleichtern den Suchvorgang nach passenden Beratungsstellen erheblich.	

Kurzbeschreibung:

Mittlerweile gibt es für Studienzweifler:innen sowie Studienabbrecher:innen eine Reihe von Beratungs- und Unterstützungsangeboten. Diese werden von Hochschulen angeboten, von Studentenwerken, von den Agenturen für Arbeit, auch von anderen Institutionen wie bspw. den Kammern. Es bietet sich an, für Studienzweifelnde und -abbrechende Beratungskarten zu erstellen, die die diversen Beratungsangebote bündeln und thematisch sortieren. Dies erleichtert nicht nur den Ratsuchenden den Weg in die zum Anliegen passende Beratungsstelle, sondern bietet auch Beratenden einen fundierten Überblick darüber, welche Institutionen geeignet sein können, wenn ein Weiterverweis nötig ist. Beratungskarten sollten daher nicht nur mit Namen der Institution bestückt sein, sondern bestenfalls auch mit Themen, zu welchen sich Ratsuchende an die betreffende Stelle wenden können sowie konkreten Ansprechpartner:innen und Kontaktmöglichkeiten.

Als Beispiel für eine Übersicht zu hochschuleigenen Beratungsangeboten kann das Handout der TU Chemnitz genannt werden. Für die Region Leipzig findet sich weiterhin eine institutionsübergreifende Übersicht direkt auf der Internetseite der KOWA Leipzig als Beratungskompass oder in Form der Broschüre "Kurswechsel?!". Die Broschüre ist sowohl thematisch als auch inhaltlich sortiert und gibt konkrete Hinweise, an wen man sich bei welcher Frage wenden kann.

Coaching-Modul: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Modul 2: Arbeitsbündnis herstellen ▶ Modul 5: Informieren und Orientierung geben ▶ Modul 11: Verweisberatung ▶ Exkurs: Selbst- und Prozessreflexion der Beratenden 	Tipps und Kniffe – Rubrik: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Erstes „Handwerkszeug“ in der Beratung psychisch belasteter Studienzweifelder und Studienabbrecher ▶ Erste Informationen zu Alternativen bereitstellen
--	---



D.6 Beruf Aktuell – Lexikon der Ausbildungsberufe

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+ bis
+++

Umfang variiert, je nachdem, wie differenziert Sie in der Beratung die Inhalte aufgreifen (einzelne Berufe bis hin zu Erkundung eines ganzen Berufsfeldes)

Beispiel aus
der Praxis:

▶ [\[Lexikon, Ausgabe 2024/25 als Download\]](#)

Kurzbeschreibung:

Beruf aktuell der Bundesagentur für Arbeit bietet eine Übersicht über die Ausbildungsberufe, die in Deutschland ergriffen werden können. Die Broschüre umfasst neben allen anerkannten betrieblichen Ausbildungsberufen, rechtlich geregelten Ausbildungen an beruflichen Schulen und Beamtenausbildungen auch Berufsfelder und berufliche Übersichtsgrafiken, Hilfen und Medien der Bundesagentur für Arbeit, Informationen zur finanziellen Förderung und Berufsausbildung sowie Ausbildungsvergütungen und die Zahl der Ausbildungsanfänger:innen im vorletzten Jahr (vgl. Bundesagentur für Arbeit, 2021, S. 4 ff.) und wird jährlich aktualisiert. Ein Lexikoneintrag zu einem Beruf setzt sich folgendermaßen zusammen:

- | | | |
|------------------------|---|--|
| ▶ Berufstyp | ▶ Beschreibung der Tätigkeit | ▶ Ausbildungsvergütung pro Monat |
| ▶ Ausbildungsdauer | ▶ Tätigkeitsfelder/
Einsatzmöglichkeiten | ▶ Übersicht Schulabschlüsse der Ausbildungs-
anfänger:innen im Berufsfeld |
| ▶ ggf. Voraussetzungen | ▶ Verweis auf ähnliche Ausbildungen | ▶ Zahl der Ausbildungsanfänger:innen |

Das Lexikon kann somit für Sie als Berater:in als Informationsquelle und als Nachschlagewerk eingesetzt werden, zum Beispiel wenn spezifische Fragen zu einem Ausbildungsberuf gestellt werden, sei es zu Tätigkeiten oder zu Gehalt, oder wenn es hilfreich in der Beratung ist, verwandte Berufe zu einem Ausbildungsberuf aufzuzeigen.

Auch während der Beratung kann das Lexikon ein hilfreiches Instrument sein, wenn es zum Beispiel darum geht zu reflektieren, wo sich die Interessen und Fähigkeiten des Ratsuchenden in der Berufswelt wiederfinden. Diejenigen Ratsuchenden, die bereits eine Idee haben, welche(r) Ausbildungsberuf(e) für sie in Frage kommen, können sich auch selbständig zwischen den Beratungssitzungen im Lexikon informieren und darüber eine Orientierung finden, welche Ausbildung sowohl zu ihren Interessen als auch zur aktuellen Lebenssituation passen könnte.

Coaching-Modul:

▶ **Modul 5: Informieren und Orientierung geben**

Tipps und Kniffe
– Rubrik:

▶ **Erste Informationen zu Alternativen bereitstellen**



D.7 Bewerbungsunterlagen-Check

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

++ bis
+++

Wenn in Ihrer Institution die Möglichkeit eines Bewerbungsunterlagen-Checks besteht, sollten Sie genügend Zeit im Gespräch dafür einplanen, um alle Fragen klären und Unsicherheiten nehmen zu können.

Weiterführende Literatur:

- ▶ [\[Tipps auf abi.de zum Erstellen von Bewerbungsunterlagen\]](#)
- ▶ [\[Tipps auf planet-beruf.de für Vorstellungsgespräche\]](#)

Kurzbeschreibung:

Möchten sich ratsuchende Personen nach einem Studienabbruch in Richtung Ausbildung oder auch Direkteinstieg ins Arbeitsleben orientieren, hat sich aufgrund der Erfahrungen in den Projekten „Plan B“ und „Plan B(eruf)“ der KOWA Leipzig gezeigt, dass Ratsuchende sich häufig unsicher sind, wie Bewerbungsunterlagen gestaltet sein sollten und ob ihre erstellten Materialien den Anforderungen entsprechen. Dies kann darin begründet liegen, dass die Anforderungen für eine Studienbewerbung anders sind als bspw. für einen Ausbildungsplatz in einem Unternehmen. Daher kann es ratsam sein, gemeinsam mit den Ratsuchenden einen Blick auf die erstellten Unterlagen zu werfen.

Wichtig ist hier, den Ratsuchenden ein Feedback

- ▶ Zu formulierten Inhalten und zur Argumentationsstruktur des Anschreibens,
- ▶ Zum Aufbau und zu Inhalten des Lebenslaufs und
- ▶ Zur Passgenauigkeit der Unterlagen auf das vom Unternehmen offerierte Anforderungsprofil zu geben.

Im Voraus sollte die jeweilige Stelle gründliche recherchiert worden sein und als Stellenanzeige bestenfalls in die Beratung mitgebracht werden.

Sollte eine Vor-Ort-Beratung nicht möglich sein, kann ebenso ein telefonisches Feedback hilfreich sein.

Unterstützung für das Verfassen von Bewerbungen bietet die Bundesagentur für Arbeit.

Im Folgenden findet sich zudem eine Übersicht mit möglichen Reflexionsfragen, die ein gemeinsames Gespräch im Bewerbungsunterlagen-Check unterstützen können.

Coaching-Modul: ▶ **Modul 9: Matching**

Tipps und Kniffe – ▶ **Wenn sich Studienabbrechende für Ausbildungen bewerben möchten**
Rubrik:



Mögliche Reflexionsfragen zur Bewerbungsmappe¹¹

Allgemeiner Blick auf die Unterlagen:

- Auf welches Fachwissen und oder auf welche Methodenkompetenz sind Sie besonders stolz? Wie lässt sich das optimal in die Bewerbungsmappe integrieren?
- Welche Qualitäten würden Kommiliton:innen hervorheben, die eng mit Ihnen zusammenarbeiteten?
- Wo lassen sich für die Bewerbungsunterlagen Brücken zwischen dem abgebrochenen Studium und der angestrebten Ausbildung schlagen? Welche Gemeinsamkeiten gibt es, die Vorteile bieten?
- Welche Dinge, die Ihnen im Studium fehlten, können gerade für die Bewerbung um einen Ausbildungsplatz zum Joker werden?
- Angenommen, ein Ausbildungsunternehmen würde jetzt auf Ihre Bewerbungsunterlagen schauen: Was wäre wohl das entscheidende Argument, ausgerechnet Sie zum Vorstellungsgespräch einzuladen?
- Und angenommen, Ihre Bewerbung wird aussortiert: woran könnte das Ihrer Einschätzung nach gelegen haben?
- Welches Element in Ihrer Bewerbungsmappe gefällt Ihnen am besten? Welche Vorteile könnte dieses Element für den Bewerbungsprozess haben? Wie lässt sich dieser Effekt in den Unterlagen noch verstärken?
- Welches Element mögen Sie aktuell in Ihrer Mappe am wenigsten? Welche Gründe hat das? Wie lässt sich das anpassen?

Anschreiben:

- Ein kleines Gedankenexperiment: Wenn es den Studienabbruch nie gegeben hätte, welche Ihrer Vorzüge würden Sie dann im Anschreiben betonen?
- Wenn Sie betonen müssten, was Sie trotz Studienabbruch an zentralen Erfolgen oder angeeignetem Wissen generieren konnten, welche Dinge wären das dann?
- Welche Elemente Ihrer Bewerbung sind vollkommen individuell, gehen also direkt auf das Unternehmen oder die Ausbildung ein?
- Und welche Elemente sind Standard, hätten von Ihnen also auch an ein anderes Ausbildungsunternehmen verschickt werden können?
- Wie viel Prozent Ihres Anschreibens sind demnach individuell, wie viel eher „von der Stange“?
- Angenommen, Sie sollten den individuellen Anteil um 10 Prozent erhöhen. Wie könnte Ihnen das gelingen?
- Was denken Sie, wie könnte sich eine hohe Individualität der Unterlagen auf Ihre Bewerbungschancen auswirken?

Lebenslauf:

- Wie aussagekräftig finden Sie Ihren Lebenslauf auf einer Skala von 1 bis 10?
- Durch die Brille des Ausbildungsunternehmens geschaut: Inwiefern kann das Unternehmen genau jene Ihrer Qualitäten herauslesen, die es auch für die Ausbildung benötigt?
- Was können Sie tun, um diese Qualitäten noch mehr zu betonen und die Übersichtlichkeit zu erhöhen?
- Mal angenommen, Sie sollten Ihren Lebenslauf um zehn Zeilen einkürzen, was würden Sie dann weglassen? Und auch andersherum: wenn Sie 10 Zeilen mit entscheidenden Argumenten genau für diese Ausbildung füllen müssten, was würden Sie hinzufügen?

¹¹ Weiterentwicklung der Coaching-Fragen zu Bewerbungsunterlagen aus Wehrle, Martin (2021). *Die Coaching-Schatzkiste. 150 kostbare Impulse für Entdecker – darunter 50 Methoden, 30 Checklisten, 20 Storys und über 850 Coaching-Fragen.* managerSeminare Verlags GmbH: Bonn.



D.8 Checkliste „Berufliches Profil“

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+

Die Checkliste kann, wenn sie einmal erstellt ist, beliebig oft im Voraus als Vorlage ausgedruckt werden. So kann im Gespräch stichpunktartig notiert werden.

Weiterführende Links:

- ▶ [\[TalentKompass NRW\]](#)
- ▶ [\[CheckU-Tool der Bundesagentur für Arbeit\]](#)
- ▶ [\[Studium-Interessenstest \(SIT\)\]](#)
- ▶ [\[Kompetenz- und Berufekarten der Bertelsmann Stiftung\]](#)

Kurzbeschreibung:

Unter Einbezug erster im Gespräch ermittelter Kriterien für einen Plan B und /oder auf Grundlage der Ergebnisse von Instrumenten zur beruflichen Orientierung, wie z.B.:

- ▶ TalentKompass NRW
- ▶ CheckU-Tool der Bundesagentur für Arbeit
- ▶ Studium-Interessenstest (SIT)
- ▶ Kompetenz- und Berufekarten der Bertelsmann Stiftung

können mit der ratsuchenden Person gemeinsam Eckpunkte für ein berufliches Profil identifiziert werden. Im Projekt „Plan B“ der KOWA Leipzig hat es sich dafür bspw. bewährt, eine Checkliste als Gedankenstütze zu nutzen (s.u.). Hier können in Stichpunkten alle notwendigen Informationen gesammelt und bei Bedarf auch in weiteren Beratungsgesprächen ergänzt oder aktualisiert werden.

Anhand der erarbeiteten Interessen, Kompetenzen und Rahmenbedingungen lassen sich so Ideen für berufliche Ziele, konkrete Ausbildungsberufe, Studiengänge oder andere Alternativen ableiten. Wichtig ist hier, den Ratsuchenden die erarbeiteten Ergebnisse auch nach der Beratung zur Verfügung zu stellen. Als Beispiel kann auf der nächsten Seite eine solche Checkliste eingesehen werden.

Coaching-Modul: ▶ **Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren**

Tipps und Kniffe – Rubrik: ▶ **Berufliche Orientierung finden**



Beispiel-Checkliste „Berufliches Profil“

I. Fähigkeiten/ Wissen:

IV. Berufliche Interessen:

II. Konkrete berufliche Erfahrungen (Jobs, Praktika etc.):

V. Konkrete interessante Berufe/ Branchen:

III. Wünsche/ Bedürfnisse bzgl. der beruflichen Rahmenbedingungen:

VI. Ausgeschlossene Berufe/ Branchen:



D.9 Checkliste „Erstgespräch“

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+

Die Checkliste kann, wenn sie einmal erstellt ist, beliebig oft im Voraus als Vorlage ausgedruckt werden. So kann im Gespräch stichpunktartig notiert werden.

Beispiel aus der Praxis:

▶ [\[Die „Checkliste Erstgespräch Plan B“ befindet sich in der Arbeitshilfe zur passgenauen Beratung und Verweisberatung\]](#)

Kurzbeschreibung:

Eine Checkliste für das Erstgespräch dient u.a. der Erfassung von Basisinformationen sowie von bisher genutzten Beratungsangeboten der Ratsuchenden. Hieraus kann eine Anliegen- und Auftragsklärung, aber auch die Einschätzung für eine eventuelle Verweisberatung erfolgen (vgl. KOWA Leipzig, 2019, S.19). Solch eine Liste kann als Gedankenstütze im Beratungsgespräch dienen, aber auch im Nachgang zur eigenen Reflexion des Gesprächs genutzt werden. Zudem kann eine Erweiterung der Informationen im Beratungsverlauf erfolgen und die Dokumentation unterstützt werden.

Als zu erfassende Eckpunkte, die im Erstgespräch thematisiert werden können, empfehle sich folgende (jedoch sollten die Eckpunkte ebenso an die institutionellen Rahmenbedingungen und Erfordernisse angepasst sein):

- ▶ Gründe für einen Studienabbruch
- ▶ Bereits genutzte Beratungsangebote
- ▶ Familiäre, finanzielle und mobilitätsbezogene Rahmenbedingungen (da diese wichtig für eine spätere Entscheidungsfindung sein könnten)
- ▶ Psychische und physische Gesundheitsaspekte, die eine Rolle spielen könnten
- ▶ Aktuelle Prioritäten der Ratsuchenden
- ▶ Aktueller Stand der beruflichen Orientierung

Im Projekt „Plan B (eruf) – Berufliche Perspektiven nach Studienabbruch“ der KOWA Leipzig ist eine solche Arbeitshilfe entstanden und kann frei und bearbeitbar im Internet abgerufen werden.

Coaching-Modul:

- ▶ **Modul 1: Arbeitsatmosphäre schaffen**
- ▶ **Modul 2: Arbeitsbündnis herstellen**
- ▶ **Modul 4: Standort bestimmen**

Tipps und Kniffe –
Rubrik:

- ▶ **Erstes „Handwerkszeug“ in der Beratung psychisch belasteter Studienzweifelnder und Studienabbrechender**
- ▶ **Die Situation der ratsuchenden Person erfassen und eine erste Entlastung bieten**



D.10 CheckU-Tool der Agentur für Arbeit

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

++ bis
+++

In jedem Fall sollte für die Auswertung und eine erste Ideenentwicklung eine ganze Beratungssitzung eingeplant werden.

Weiterführende
Links:

▶ [\[Check-U – das Erkundungstool der Bundesagentur für Arbeit\]](#)

Kurzbeschreibung:

Das CheckU-Tool der Bundesagentur für Arbeit ist eine von mehreren Optionen, eine erste berufliche Orientierung durchzuführen. Die Empfehlung des Tools kann bereits in Vorbereitung auf ein nachfolgendes Beratungsgespräch als Hausaufgabe an die Ratsuchenden weitergegeben werden. Das Selbstwirksamkeitserleben kann somit auch zwischen den Beratungsgesprächen gesteigert werden, da sich die Ratsuchenden selbständig und reflexiv mit ihren Kompetenzen und beruflichen Wünschen auseinandersetzen.

Hierzu können sich die Ratsuchenden auf der Webseite der Agentur für Arbeit einen Account anlegen. Dieser ermöglicht das wiederholte Zugreifen auf den Test sowie dessen Ergebnisse. Insgesamt werden die Bereiche (1) Fähigkeiten, (2) soziale Kompetenzen, (3) Interessen sowie (4) berufliche Vorlieben anhand von Selbsteinschätzungsfragen bzw. Testaufgaben in die Auswertung einbezogen. Zeitlich ist das Tool sehr umfangreich und verknüpft eine Selbstreflexion mit abprüfbarem Wissen und Können. Im Anschluss erfolgt ein Abgleich der persönlichen Ergebnisse mit den Anforderungen von Ausbildungsberufen und Studienfeldern. Die Vorschläge sind hierbei als Anregungen zu verstehen, die unter anderem direkt auf der Seite näher recherchiert werden können.

Unsere Empfehlung an dieser Stelle: Für den Test sollten sich die Ratsuchenden bewusst Zeit nehmen und diesen zu Tageszeiten durchführen, an denen sie sich fit fühlen. Auch Pausen sind zwischen den langen Denkaufgaben wichtig, um motiviert an die weiteren Fragen gehen zu können. Dies gewährleistet zudem eine bessere Repräsentativität der Ergebnisse. Es ist in jedem Fall empfehlenswert, die Ergebnisse (nicht nur die Ausbildungs- und Studienempfehlungen, sondern auch die Einzelergebnisse der 4 Bereiche!) in einem gemeinsamen Beratungsgespräch zu besprechen:

- ▶ *Welche Ergebnisse haben die Ratsuchenden überrascht? Weshalb?*
- ▶ *Welche Ergebnisse können sie bestätigen, welche nicht? Weshalb?*
- ▶ *Welche Empfehlungen fanden die Ratsuchenden besonders interessant? Welche fallen komplett heraus?*
- ▶ *Welche Ideen sind den Ratsuchenden aufgrund des Tools selbst gekommen? Welche noch?*

Coaching-Modul:

▶ **Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren**

Tipps und Kniffe –
Rubrik:

▶ **Berufliche Orientierung finden**



D.11 Clearing-Tool

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

++ bis +++

Je nach Tiefgang im Gespräch ca. 20-40 Minuten.

Weiterführende

Links/Literatur:

▶ [\[Handreichung zum Clearing-Tool\]](#)

▶ [\[Arbeitsblatt zum Clearing-Tool\]](#)

Kurzbeschreibung:

Das im Projekt Quickstart Sachsen entwickelte Clearing-Tool dient der Situationsanalyse zu Beginn einer Beratung und erleichtert den unvoreingenommenen Blick auf die Komplexität der Lage der Studienzweifelnden. Das Tool ermöglicht „Probleme hinter den Problemen“ sichtbar zu machen. Das Clearing-Tool kann auch von Personen angewandt werden, die nicht ausschließlich im Beratungskontext tätig sind und nur über knappe Ressourcen für Beratungsgespräche verfügen. Es dient den Berater:innen und Ratsuchenden Hindernisse, aber auch Ressourcen schnell und strukturiert zu identifizieren sowie passgenaue Maßnahmen auf Basis der Situations- und Bedarfsanalyse auszuwählen.

Grundlage für die Entwicklung sind die Erkenntnisse aus den [\[DZHW-Studien\]](#) und insbesondere das dortige Modell des Studienabbruchprozesses. Demnach nehmen sowohl persönliche Faktoren im individuellen Studienprozess als auch äußere Faktoren im Studenumfeld Einfluss auf den Studienerfolg bzw. auf die Abbruchgedanken der Studierenden. In der Beratung bearbeiten Ratsuchende und Beratende die Einflussfaktoren strukturiert mittels des Handouts, markieren Ressourcen und Hindernisse farbig und visualisieren die Wechselwirkungen der Faktoren. Darauf aufbauend werden konkrete nächste Schritte und Maßnahmen identifiziert und im [\[Arbeitsblatt „Meine nächsten Schritte“\]](#) niedergeschrieben.

Coaching-Modul: ▶ **Modul 3: Umgang mit Studienzweifeln und Studienabbruch**
▶ **Modul 4: Standort bestimmen**

Tipps und Kniffe - Rubrik: ▶ **Die Situation der ratsuchenden Person erfassen und eine erste Entlastung bieten**



D.12 Entscheidungsbaum

Zeitlicher Umfang:
In der Beratung

++ bis +++

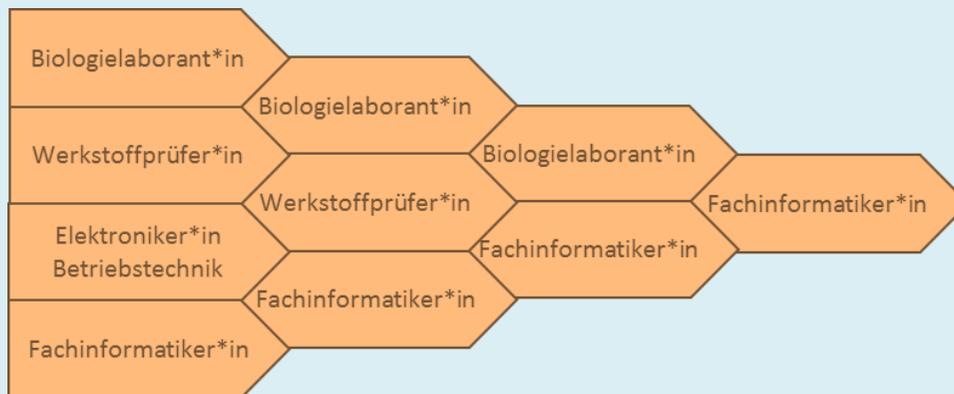
Ca. 30 -60 Minuten in der Beratung

Kurzbeschreibung:

Ein Entscheidungsbaum hilft den Ratsuchenden, Entscheidungsoptionen übersichtlich und strukturiert darzustellen. Dieses Tool leistet wertvolle visuelle Unterstützung bei der Entscheidung, wenn die Auswahl an Optionen groß ist und die einzelnen Optionen gegeneinander abgewogen werden sollen. Hat sich z. B. eine Person für den Studienabbruch entschieden und steht nun vor der Wahl mehrerer in Frage kommender Ausbildungsberufe, vergleicht die Personen immer zwei Ausbildungsberufe miteinander. Analog zu K.o.-Runden im Sport werden immer zwei Optionen miteinander verglichen. Die Alternative, die das Duell gewinnt, kommt eine Runde weiter, bis ein Gewinner feststeht.

Der Entscheidungsbaum lässt sich von den Ratsuchenden leicht zu Papier bringen. Der/Die Berater:in unterstützt dabei mit Fragen, wie:

Beispiel:



- ▶ Was hätte diese Option für Vorteile?
- ▶ Was hätte diese Option für Nachteile?
- ▶ Welche Auswirkungen hätte diese Option für andere relevante Personen/ Beteiligte?
- ▶ Welche Vorteile sind besonders attraktiv?
- ▶ Welche Nachteile sind besonders kritisch/ schwierig?
- ▶ Welche Vorteile werden mit hoher/ niedriger Wahrscheinlichkeit eintreten?
- ▶ Welche Nachteile werden mit hoher/ niedriger Wahrscheinlichkeit eintreten?

Coaching-Modul: ▶ **Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln**

Tipps und Kniffe - Rubrik: ▶ **Entscheidungen anbahnen**



D.13 Entscheidungs-Matrix

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

++ bis
+++

Ca. 30 -60 Minuten in der Beratung

Weiterführende
Links:

▶ Handout mit [\[Tipps zum Umgang mit Entscheidungsschwierigkeiten\]](#) der psychosozialen Beratungsstelle der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Kurzbeschreibung:

Eine Entscheidungsmatrix kann sich anbieten, wenn vor allem Prioritäten und Kriterien einer guten Lösung in Bezug auf einzelne Alternativoptionen erarbeitet und gegenübergestellt werden sollen. Dies kann auf einem Flipchart als Tabelle und mithilfe von Moderationskarten visualisiert werden. Folgende Schritte können dabei gemeinsam mit der ratsuchenden Person umgesetzt werden:

Schritt 1: Zunächst werden alle Prioritäten und Kriterien für eine gute Lösung untereinander aufgelistet. Was davon ist der ratsuchenden Person am wichtigsten? Die Punkte werden mit Werten von 1 bis 6 gewichtet, wobei der höchste Wert dem wichtigsten Kriterium entspricht. (Bei 5 oder vielleicht 8 Kriterien verändert sich die Skala auf die entsprechende Gewichtung 1 bis 5 bzw. 1 bis 8).

Schritt 2: Anschließend werden die Optionen, die geprüft werden sollen, daneben geschrieben (hier: Unternehmen 1 und 2).

Schritt 3: Für jede Option werden nun Punkte von 1 bis 6 vergeben. Erfüllt bspw. die erste Option die formulierten Prioritäten und Erwartungen voll und ganz? Dann wird hier der Wert 6 vergeben. Erfüllt Option 2 die gleichen Erwartungen gar nicht? Dann kann hier der niedrigste Wert 1 vergeben werden.

Schritt 4: Wurden alle Optionen näher beleuchtet, können nun die einzelnen Werte der Optionen mit der Gewichtung der eingangs erarbeiteten Kriterien einer guten Lösung multipliziert werden. Am Ende werden diese Werte für jede Option zusammengerechnet.

Schritt 5: Das Ergebnis sollte die ratsuchende Person nun auf sich wirken lassen:

- ▶ Stellt die Option mit dem höchsten Ergebnis eine zufriedenstellende Lösung dar?
- ▶ Kann diese Option von allen ggf. Beteiligten mitgetragen werden?

Beispiel:

Kriterien	Gewichtung	Unternehmen 1	Unternehmen 2
Spaß an den Inhalten	6	6 x 6 = 36	6 x 6 = 36
Größe des Teams	3	5 x 3 = 15	4 x 3 = 12
Unternehmenskultur	2	3 x 2 = 6	5 x 2 = 10
Aufstiegschancen nach Ausbildung	1	1 x 1 = 1	2 x 1 = 2
Finanzierbarkeit der Ausbildung	5	4 x 5 = 20	3 x 5 = 15
Mit ÖPNV gut erreichbar	4	2 x 4 = 8	6 x 4 = 24
	Gesamt:	86	99

Coaching-Modul:

▶ **Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln**

Tipps und Kniffe – Rubrik:

▶ **Entscheidungen anbahnen**



D.14 Fragensammlung

<p>Zeitlicher Umfang: <i>In der Beratung</i></p> <p>+ bis +++</p> <p>Der Umfang variiert, nachdem, wie intensiv und umfangreich das Gespräch stattfindet und wie viel Zeit Ihnen selbst für ein Gespräch zur Verfügung steht.</p>	<p>Weiterführende Literatur:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Carmen Kindl-Beilfuß (2018): Fragen können wie Küsse schmecken. Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene. Heidelberg: Carl Auer. ▶ Jörg Middendorf (2019): Lösungsorientiertes Coaching. Kurzzeit-Coaching für die Praxis. Wiesbaden: Springer. ▶ Wehrle, Martin (2018): Die Coaching-Schatzkiste: 150 kostbare Impulse für Entdecker – darunter 50 Methoden, 30 Checklisten, 20 Storys und über 850 Coaching-Fragen. Bonn: managerSeminare Verlags GmbH 		
<p>Beispiel aus der Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ [Fragen zur Problemeingrenzung des Projekts „Plan A“ der Universität Leipzig, im Anhang des Dokuments] 			
<p>Kurzbeschreibung:</p> <p>Zur Unterstützung der eigenen Beratungstätigkeit kann es von Vorteil sein, sich für Situationen, in denen Ratsuchende aufgrund von Studienzweifeln oder eines Studienabbruchs die Beratung aufsuchen, eine Sammlung an Fragen anzufertigen und zurechtzulegen. Diese kann Eckpunkte, die für Sie als Berater:in sowie für Ihre Institution wichtig sind, sowie Anregungen für den Gesprächsprozess enthalten. Die bewusste Formulierung von Fragen kann so die Perspektive des Beratungsgesprächs erweitern und ergänzen. Die notierten Fragen sollten dabei jedoch eher als Gedankenstütze fungieren und nicht stoisch abgearbeitet werden. Vielmehr kann mit ihnen kreativ umgegangen werden, eine Abwandlung und Anpassung auf das individuelle Gespräch kann und sollte erfolgen. Ein Beispiel aus der Praxis hat das Projekt „Plan A“ der Universität Leipzig erarbeitet. Im Projekt „Plan B“ der KOWA Leipzig hat es sich als nützlich erwiesen, für die Beratungsgespräche zu folgenden Themen Leitfragen zu erarbeiten. Diese sind eine Weiterentwicklung des „Leitfadens zur Entlassung“ von Wehrle, Martin (2018) auf das Thema Studienabbruch:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <p>Fragen zum Studienabbruch</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Höhen und Tiefen im Studium ▪ Reframing des Studienabbruchs ▪ Einschätzungen des Studiums im Vorfeld ▪ Erkenntnisgewinn aufgrund der aktuellen Situation ▪ Stärken/ Ressourcen ▪ Kriterien für eine neue Perspektive ▪ Alternativen zum Studium ▪ Wünsche </td> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <p>Fragen für die Berufswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Perspektive des früheren Kindes ▪ Wunsch-Alternativen ▪ Zirkuläre Frage und Perspektive der Eltern ▪ Zirkuläre Frage und Perspektive der Freunde ▪ Zirkuläre Frage und Perspektive der Lehrer ▪ (Vor-)Wissen und (Vor-)Erfahrungen ▪ Erweiterung der Alternativen zum Studium ▪ Erwartungen und Wünsche an den Beruf </td> </tr> </table>		<p>Fragen zum Studienabbruch</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Höhen und Tiefen im Studium ▪ Reframing des Studienabbruchs ▪ Einschätzungen des Studiums im Vorfeld ▪ Erkenntnisgewinn aufgrund der aktuellen Situation ▪ Stärken/ Ressourcen ▪ Kriterien für eine neue Perspektive ▪ Alternativen zum Studium ▪ Wünsche 	<p>Fragen für die Berufswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Perspektive des früheren Kindes ▪ Wunsch-Alternativen ▪ Zirkuläre Frage und Perspektive der Eltern ▪ Zirkuläre Frage und Perspektive der Freunde ▪ Zirkuläre Frage und Perspektive der Lehrer ▪ (Vor-)Wissen und (Vor-)Erfahrungen ▪ Erweiterung der Alternativen zum Studium ▪ Erwartungen und Wünsche an den Beruf
<p>Fragen zum Studienabbruch</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Höhen und Tiefen im Studium ▪ Reframing des Studienabbruchs ▪ Einschätzungen des Studiums im Vorfeld ▪ Erkenntnisgewinn aufgrund der aktuellen Situation ▪ Stärken/ Ressourcen ▪ Kriterien für eine neue Perspektive ▪ Alternativen zum Studium ▪ Wünsche 	<p>Fragen für die Berufswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Perspektive des früheren Kindes ▪ Wunsch-Alternativen ▪ Zirkuläre Frage und Perspektive der Eltern ▪ Zirkuläre Frage und Perspektive der Freunde ▪ Zirkuläre Frage und Perspektive der Lehrer ▪ (Vor-)Wissen und (Vor-)Erfahrungen ▪ Erweiterung der Alternativen zum Studium ▪ Erwartungen und Wünsche an den Beruf 		
<p>Coaching-Modul:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ <u>Modul 1: Arbeitsatmosphäre schaffen</u> ▶ <u>Modul 2: Arbeitsbündnis herstellen</u> ▶ <u>Modul 3: Umgang mit Studienzweifeln und Studienabbruch</u> ▶ <u>Modul 4: Standort bestimmen</u> ▶ <u>Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren</u> 	<p>Tipps und Kniffe – Rubrik:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ <u>Erstes „Handwerkszeug“ in der Beratung psychisch belasteter Studienzweifelnder und Studienabbrechender</u> ▶ <u>Die Situation der ratsuchenden Person erfassen und eine erste Entlastung bieten</u> ▶ <u>Berufliche Orientierung finden</u> 		



Leitfaden zum Studienabbruch¹²

Allg. Gedanken

- ▶ Welches war Ihr erster Gedanke, als Sie sich für den Studienabbruch entschieden haben?
- ▶ Welche Gedanken kamen hinzu, als Sie etwas Abstand hatten?

Höhe und Tiefen im Studium

- ▶ Was werden Sie an Ihrem Studium am meisten vermissen?
- ▶ Und was am allerwenigsten?
- ▶ Welches waren die schönsten Momente in Ihrem Studium - und wie können Sie diese positive Energie in Ihre Zukunft mitnehmen?
- ▶ Welches waren die schlechtesten Momente - und was werden Sie in Zukunft deshalb anders machen?

Reframing des Studienabbruchs

- ▶ Wie müssten Sie Ihren Studienabbruch bewerten, um die nächsten Jahre garantiert unglücklich zu werden?
- ▶ Mal angenommen, es wäre nicht zu dem Studienabbruch gekommen: Wären Sie dann garantiert bis zur Rente in diesem Beruf geblieben?
- ▶ Man könnte Ihren Studienabbruch durch zwei Brillen betrachten: zum einen als Unglück, zum anderen auch ein wenig als Glück. Für welche Sichtweise wollen Sie sich auf längere Sicht entscheiden?

Kriterien für neue Perspektive

- ▶ Wenn Sie jetzt über eine neue Perspektive nachdenken: In welchen Punkten sollte sie Ihrem Studium gleichen? Und in welchen Punkten soll oder darf sie ganz anders sein?
- ▶ Wie muss die Umgebung / „Kultur“ aussehen, damit Sie sich wohlfühlen?
- ▶ Und was würde Sie unglücklich machen oder in den Wahnsinn treiben?

Erkenntnisgewinn

- ▶ Man spricht ja von einer Ent-Täuschung. Welche Täuschung wurde durch den Studienabbruch aufgehoben und durch eine Einsicht ersetzt?
- ▶ Woran würden Sie merken, dass Ihnen eine neue Perspektive/ ein neuer Beruf behagt?

Einschätzungen des Studiums im Vorfeld

- ▶ Inwiefern haben Sie Ihr Studium falsch oder richtig eingeschätzt, ehe Sie es angefangen haben?
- ▶ Welche Anzeichen dafür hat es am Anfang gegeben - und was können Sie für die Suche der neuen Perspektive daraus lernen?

Stärken/ Ressourcen

- ▶ Welche Qualitäten würden Kommilitonen hervorheben, die eng mit Ihnen zusammenarbeiteten?
- ▶ Welches sind Ihre größten Erfolge der letzten Jahre?
- ▶ Welche Entwicklungssprünge sind Ihnen gelungen?
- ▶ Wie müsste eine Firma aussehen, die optimal zu von Ihren Qualitäten profitiert?

Alternativen zum Studium

- ▶ Mal angenommen, Sie sollten in eine völlig andere Richtung oder eine andere Branche als bislang denken - welche Alternativen gäbe es?
- ▶ Welche verrückten Ideen, was Sie beruflich machen könnten, sind Ihnen in den letzten Jahren gelegentlich durch den Kopf gespuht?

Wünsche

- ▶ Auf welchen Feldern würden Sie sich gern weiter entwickeln - und wie müsste ihr Arbeitsfeld/ Ihre Aufgaben aussehen, um das zu ermöglichen?

Selbsteinschätzung

- ▶ Wenn Sie sich ein Zeugnis schreiben könnten: Was würden Sie an sich selbst kritisieren - und mit welchen Lehren für die Zukunft?
- ▶ Und was würden Sie an sich loben - mit welchen Lehren für die Zukunft?

¹² Weiterentwicklung der Fragen zur Entlassung auf die Situation eines Studienabbruchs nach Wehrle, Martin (2018): Die Coaching-Schatzkiste: 150 kostbare Impulse für Entdecker - darunter 50 Methoden, 30 Checklisten, 20 Storys und über 850 Coaching-Fragen. Bonn: managerSeminare Verlags GmbH



D.15 Handout "Berufliche Optionen"

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+ bis ++

Je nachdem, ob das Handout lediglich mitgegeben wird, oder in der Beratung thematisiert wird, variiert auch der Umfang.

Beispiel aus der Praxis:

[\[Handout „Landkarte der Möglichkeiten“ des Projekts Kompass M-V\]](#)

[\[Handout „Perspektivenbaum“ der Humboldt-Universität zu Berlin\]](#)

Kurzbeschreibung:

Neben Informationsmaterial zu Studieninhalten, -ordnungen oder Prüfungsordnungen kann für Studienzweifelnde und -abbrechende auch Informationsmaterial mit Hinblick auf einen Übergang in eine nichtuniversitäre Option wichtig werden. Hierfür kann es sich anbieten, ein kurzes Handout zu entwickeln, welches

- ▶ grundlegende berufliche Optionen wie eine berufliche Ausbildung (dual und schulisch),
- ▶ ein duales Studium oder ein weiteres Vollzeitstudium,
- ▶ einen Quereinstieg,
- ▶ die Externenprüfung,
- ▶ berufliche Fort- und Weiterbildungen
- ▶ bis hin zur Selbstständigkeit

als Kurzinformationen umfasst. Dieses kann gemeinsam mit den Ratsuchenden in der Beratung besprochen und im Anschluss mitgegeben werden. Auch das [\[Projekt Kompass M-V\]](#) oder die [\[Humboldt-Universität zu Berlin\]](#) stellen jeweils ein Handout online zur Verfügung.

Coaching-Modul: ▶ **Modul 5: Informieren und Orientierung geben**

Tipps und Kniffe – Rubrik: ▶ **Erste Informationen zu Alternativen bereitstellen**



D.16 Handout "Finanzierungsmöglichkeiten"

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+ bis ++

Je nachdem, ob das Handout lediglich mitgegeben wird, oder in der Beratung thematisiert wird, variiert auch der Umfang.

Weiterführende Literatur:

- ▶ [\[Information zur Berufsausbildungsbeihilfe \(BAB\)\]](#)
- ▶ [\[Information zur Finanzierung der Ausbildung bei Erzieher:innen\]](#)
- ▶ [\[Informationen zum Schüler-BAföG bei schulischer Ausbildung\]](#)

Kurzbeschreibung:

Wenn Studienzweifelnde oder Studienabbrechende die Option der Ausbildung in den Blick genommen haben, gilt es oft die Finanzierung zu besprechen. Häufig sind Studienabbrechende bereits älter, haben fixe Lebenshaltungskosten oder bereits eine eigene Familie. Dabei ist die Klärung der Finanzierung ein entscheidender Schritt für die ratsuchende Person, ob eine Ausbildung, und wenn ja, welche eine Möglichkeit in der aktuellen Lebenssituation darstellt. Hierfür kann es sich anbieten, ein kurzes Handout zu entwickeln, welches

- ▶ auf die Unterschiedlichkeit der finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten in der dualen und schulischen Ausbildung eingeht (wie etwa Berufsausbildungsbeihilfe, Wohngeld, Bafög, Stipendien, Bildungskredite, Nebentätigkeiten, Kindergeldansprüche, Leistungen nach dem SGB II)
- ▶ konkrete Anlaufstellen zur Beantragung von Leistungen vor Ort benennt
- ▶ und auch auf Krankenversicherungsbeiträge eingeht (Gerade bei schulischen Ausbildungen werden Altersgrenzen relevant, die gerade für ältere Studienabbrechende wichtig werden könnten)

Das Handout kann gemeinsam mit den Ratsuchenden in der Beratung besprochen und im Anschluss mitgegeben werden. Für gesicherte Auskünfte ist in jedem Fall eine Verweisberatung an die jeweiligen Stellen, wie etwa an die Agentur für Arbeit für die Berufsausbildungsbeihilfe, zu empfehlen.

Coaching-Modul:

- ▶ **Modul 5: Informieren und Orientierung geben**

Tipps und Kniffe –
Rubrik:

- ▶ **Erste Informationen zu Alternativen bereitstellen**



D.17 Handout „Krisensituationen“

<p>Zeitlicher Umfang: <i>In der Erstellung</i></p>	<p>+++ Das Zusammentragen an Informationen (auch über die eigene Hochschule hinaus), die Planung und Umsetzung ist zeitintensiv. Mit Blick auf den dauerhaften Nutzen lohnt es sich jedoch!</p>	<p>Weiterführende Links/Literatur:</p> <p>▶ [Handreichung „Umgang mit studentischen Krisensituationen in der Beratung“ der TU Chemnitz]</p>
<p><i>In der Beratung</i></p>	<p>+ Das Handout kann zügig und passgenau in der Beratung eingesetzt werden und erleichtert den Suchvorgang nach passenden Beratungsstellen erheblich.</p>	
<p>Kurzbeschreibung:</p> <p>Die Behandlung akuter psychischer Erkrankungen gehört in das therapeutische Spektrum! Daher ist es essentiell, weitere Beratungsakteure einzubinden. Die TU Chemnitz hat in ihrer Handreichung „Umgang mit studentischen Krisensituationen in der Beratung“ Anzeichen und dem Umgang mit studentischen Krisensituationen skizziert.</p> <p>Wichtig für den Kontext Studienabbruch ist zudem, dass Ratsuchende, die bereits ihr Studium abgebrochen haben und nicht mehr immatrikuliert sind, die Unterstützungsangebote der Universitäten und Studentenwerke nicht mehr nutzen können. Das bedeutet, dass es an dieser Stelle umso wichtiger ist, dass auch außeruniversitäre Beratungsangebote bekannt sind und den Ratsuchenden vermittelt werden können. Es empfiehlt sich daher, mögliche Unterstützungsangebote in der eigenen Region zu recherchieren und sich mit diesen zu vernetzen. Das Aufstellen einer aktuellen Übersicht kann hierbei zum einen als eigene Beratungsgrundlage dienen, aber auch den Ratsuchenden als Informationsmaterial mitgegeben werden. Übersichten finden sich bspw. zum einen auf den Internetseiten der psychosozialen Beratungsstellen der Studentenwerke, aber auch auf den offiziellen Internetseiten der Städte und Kommunen. Eine beispielhafte Übersicht für die Stadt Leipzig, die als Arbeitsgrundlage, aber auch als Informationsmaterial an Ratsuchende mitgegeben werden kann, ist hier beispielhaft angeführt.</p>		
<p>Coaching-Modul:</p>	<p>▶ <u>Exkurs: Umgang mit starker psychischer Belastung und/oder Suizidalität</u></p>	<p>Tipps und Kniffe – Rubrik: ▶ <u>Krisen und Blockade</u></p>



Beispielhafte Übersicht für die Stadt Leipzig

Psychologische Unterstützung

...nur für Studierende

Studentenwerk Leipzig - Psychosoziale Beratung

- E-Mail: studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de
- **Telefon: 0341 9718-848**
- Einzelberatung mit Termin nach Anmeldung
- Offene Einzelberatung
 - dienstags, 13.30-14.30 Uhr
 - donnerstags, 9.00-11.00 Uhr
- *Center for Social Services - Gutenbergplatz 4, 04103 Leipzig, oder*
- *Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie - Semmelweisstr. 10, 04103 Leipzig*

Universität Leipzig - Psychologisches Beratungsangebot für Studierende

- Sprechstunden nach Terminvereinbarung
- *im SSZ, Goethestraße 3-5*
- www.uni-leipzig.de/zsb

Universität Leipzig, Student_innenRat, Psychosoziale Beratung

- Sprechzeit: dienstags 12:30 - 13:30 Uhr
- *Raum S001 im Seminargebäude am Hauptcampus (gegenüber StuRa-Glaskasten)*
- Fragen sowie Terminanfragen können gerne vorab per E-Mail gesendet werden an:
 - ps.b@stura.uni-leipzig.de

HTWK Leipzig, StudierendenRat, Psychosoziale Beratung

- Sprechzeit: dienstags 9:30 - 10:30 Uhr
- *Raum G113 (Geutebrückbau, 1. Etage), Karl-Liebkecht-Straße 132*
- Fragen sowie Terminanfragen können gerne vorab per E-mail gesendet werden an:
 - beatrix.stark@stura.uni-leipzig.de

„Nightline Leipzig“ - Studentisches Sorgentelefon

- Die Nightline Leipzig ist das studentische Sorgen- und Auskunftstelefon mit späten Sprechzeiten:
- Montag bis Freitag von 21:00 - 0:00 Uhr
- **Telefon: 0341 973 7777**
- **Webseite:** <http://leipzig.nightlines.eu/>

HTWK Leipzig, Studentische Selbsthilfegruppe „geist:reicht“

- Selbsthilfegruppe für psychisch beeinträchtigte Studierende mit Problemschwerpunkt Arbeitsstörung.
- Treff ist jeden Dienstag von 18:00 bis 20:00 Uhr an der HTWK Leipzig (Geutebrück-Bau)
- **Ort des Treffens nach Anmeldung per E-Mail:** info@geistreicht.de
- Internet: www.geistreicht.de

... für Studierende und Studienabbrecher:innen

Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)

Die telefonische Erreichbarkeit: in der Woche täglich unter der **zentralen Telefonnummer 0341 99990001 von 08:00 bis 19:00 Uhr**

Die regionalen Zuständigkeiten des Sozialpsychiatrischen Dienstes sind auf folgende Standorte festgelegt:

- **Stadtbezirke Mitte, Nord, Nordwest**
Eitingonstraße 12, 04105 Leipzig **Tel.-Nr. 0341 355 344-00**
- **Stadtbezirke Nordost, teilweise Ost**
Kieler Straße 65, 04357 Leipzig **Tel.-Nr. 0341 231893-0**
- **Stadtbezirke Südost, teilweise Ost, Süd**
Holzhäuser Str. 74, 04299 Leipzig **Tel.-Nr. 0341 869206-0**
- **Stadtbezirke Grünau, West**
Karlsruher Straße 54, 04209 Leipzig **Tel.-Nr. 0341 415389-0**
- **Stadtbezirke Alt-West / Südwest**
Friesenstraße 8, 04177 Leipzig **Tel.-Nr. 0341 444-2220**

Durchblick e.V., Kontakt- und Beratungsstelle (KBS)

Geöffnet ist zu den Hauptöffnungszeiten von 9.00-17.00 Uhr

- **Tel.: 0341 14061417**
- <https://www.durchblick-ev.de/kbs/>
- *Mainzer Str.7, 04109 Leipzig*

Wege e.V. - Verein für Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen

Montag - Freitag von 9.00 - 15.30 Uhr, Termin (nach Vereinbarung)

- **Tel. 0341 912 83 17** oder **0341 478 58 98**
- www.wege-ev.de/ideeller-bereich/selbsthilfe-angehoerige
- *Lützner Straße 75, 04177 Leipzig*

Diakonisches Werk Innere Mission Leipzig e.V.

BLICKWECHSEL - Psychosoziales Gemeindezentrum - Leipzig-Mitte, -Nord, -Nordwest

Persönliche und telefonische Beratungstermine nach telefonischer Absprache: wochentags in der Zeit von 8:00 - 18:00 Uhr

- Telefon: 0341 56114 0
- E-Mail: blickwechsel@diakonie-leipzig.de
- *Eisenacher Straße 44, 04155 Leipzig*

Zusätzlich gibt es **offene Sprechzeiten**, die ohne vorherige Vereinbarung nutzbar sind:

- dienstags 14.30-15.30 Uhr
- mittwochs 14.00-15.00 Uhr
- donnerstags 10.00-11.00 Uhr



Das Boot gGmbH – Sozialpsychiatrisches Zentrum

In den Beratungsstellen gibt es Unterstützung für Menschen, die in speziellen persönlichen Problemlagen kurzfristig, unbürokratisch und auf Wunsch anonym einen Zugang zu psychosozialer Beratung benötigen.

E-Mail: ob@das-boot-ggmbh.de

Beratungsstelle Süd (Montag bis Freitag)

- Arndtstraße 66, 04275 Leipzig
- 0341 2257815 und 22536747

Beratungsstelle Südwest (Dienstag und Freitag)

- Siemensstraße 18, 04229 Leipzig
- 0341 39295247

TelefonSeelsorge

- Täglich 24-Stunden erreichbar
- Per **Telefon 0800 111 0 111, 0800 111 0 222** oder **116 123**
- per Mail und Chat unter online.telefonseelsorge.de

Info-Telefon Depression

- **Telefonnummer: 0800 3344533**
- Sprechzeiten:
 - Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr
 - Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

- **Infotelefon: 0341 – 566 866 00** (dienstags 16:00 bis 17:00)
- www.buendnis-depression-leipzig.de
- [Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig](https://www.buendnis-depression-leipzig.de/hilfe-beratung/beratungstermin)
- *Beratungstermine können online vereinbart werden unter: www.buendnis-depression-leipzig.de/hilfe-beratung/beratungstermin*

... im Krisenfall

Bei Gefahr für Leib und Leben, sowie dringendem medizinischen Hilfebedarf

Rettingsleitstelle: 112

Polizei: 110

Psychiatrische Notaufnahme:

Im Krisenfall ist die Vorstellung **an allen drei psychiatrischen Kliniken ohne Termin** und **rund um die Uhr** möglich:

- **HELIOS Park-Klinikum Leipzig:**
 - Psychiatrische Institutsambulanz:
 - *Adresse: Morawitzstraße 2, 04289 Leipzig,*
 - **Tel.: 0341-864 11 10** od. **0341-864 11 12**
- **Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Leipzig:**
 - Psychiatrische Institutsambulanz:
 - (Mo, Di, Mi: 08.00 – 16.30Uhr, Do: 08.00 – 17.30 Uhr, Fr: 08.00 – 15.30Uhr und außerhalb dieser Zeiten)
 - *Adresse: Semmelweisstr. 10, 04103 Leipzig*
 - **Tel.: 0341-97 24304**
 - 24h-Bereitschaftsdienst: Notfallzentrum:
 - *Adresse: Paul-List-Straße 27, 04103 Leipzig*
 - **Tel.: 0341 – 97 17800**
 - **Klinikum Zentrale (24h) Tel.: 0341 – 97 109**
- **Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz:**
 - Werktags:
 - Psychiatrische Institutsambulanz, Haus 11: **Tel.: 034204 87-2030**
 - Außerhalb der Dienstzeiten:
 - Diensthabender Arzt: **Tel.: 034204 87-4330**
 - oder Pforte Haus 6: **Tel.: 034204 87-0**
 - *Adresse: Leipziger Str. 59, 04435 Schkeuditz*



D.18 Handout „Meine nächsten Schritte“

<p>Zeitlicher Umfang: <i>In der Beratung</i></p>	<p>+ Je nach Umfang der Bereiche mit Unterstützungsbedarf ca. 15 Minuten</p>	<p>Weiterführende Links: ▶ [Handout als Download]</p>
<p>Kurzbeschreibung:</p> <p>Das Handout „Meine nächsten Schritte“ kann an unterschiedlichen Stellen im Beratungsprozess zum Einsatz kommen. So bietet es sich unter anderem an, im Anschluss an die Situationsanalyse (bspw. anhand des [Clearing-Tools]) die Ratsuchenden mit diesem Handout in der konkreten Planung weiterer Schritte zu unterstützen. Für die mithilfe der Situationsanalyse identifizierten Ressourcen und Hindernisse erarbeiten die Ratsuchenden, welche konkreten Handlungen als nächstes durchgeführt werden können. Unterstützende Fragen in der Beratung können dabei sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Was kann hilfreich sein, um belastende Faktoren abzumildern? Was könnte die ratsuchende Person selbst dafür tun? ▶ Welche Unterstützungsangebote gibt es an der Hochschule oder anderen Institutionen? <p>Das Arbeitsblatt sollte von den Ratsuchenden selbst ausgefüllt werden. Es wird ergänzt durch Flyer, Informationsmaterial, Broschüren zu Anlaufstellen, die die Beratenden den Ratsuchenden zur Verfügung stellen können. Sollte kein passendes Informationsmaterial zur Verfügung stehen, können Kontaktdaten und Unterstützungsangebote ggf. auch über das Internet kurzfristig rausgesucht oder in einer Nachbereitungs-E-Mail an die ratsuchende Person nachgesandt werden. So lässt sich ein passgenauer Verweis sicherstellen.</p> <p>Sollte auch die weitere Beratung durch Sie als Berater:in erfolgen, dient das Handout zugleich als Ankerpunkt und Erinnerungsstütze für Nahziele. Das Handout wird der ratsuchenden Person demzufolge mitgegeben. Bei Bedarf kann es am Ende jedes Beratungsgesprächs zum Einsatz kommen.</p>		
<p>Coaching-Modul: ▶ Modul 4: Standort bestimmen ▶ Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren ▶ Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln ▶ Modul 9: Matching ▶ Modul 11: Verweisberatung</p>	<p>Tipps und Kniffe – Rubrik:</p>	<p>▶ Erstes „Handwerkszeug“ in der Beratung psychisch belasteter Studienzweifelnder und Studienabbrechender ▶ Die Situation der ratsuchenden Person erfassen und eine erste Entlastung bieten ▶ Berufliche Orientierung finden ▶ Entscheidungen anbahnen</p>



D.19 Handout „Tipps für Bewerbungsgespräche“

<p>Zeitlicher Umfang: <i>In der Beratung</i></p> <p>+ bis +++</p> <p>Je nachdem, ob das Handout lediglich mitgegeben wird, oder in der Beratung thematisiert wird, variiert auch der Umfang.</p>	<p>Weiterführende Links/Literatur:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ [https://www.studis-online.de/Karriere/bewerbung/studienabbruch.php] ▶ Hesse/ Schrader (2015): Das große Bewerbungshandbuch. Stark Verlag
<p>Kurzbeschreibung:</p> <p>Beim Bewerbungsgespräch geht es um den persönlichen Eindruck. Die Ratsuchenden machen sich mit dem Unternehmen vertraut und bereiten sich organisatorisch und inhaltlich auf das Bewerbungsgespräch vor. Beratende sollten Ratsuchende dabei unterstützen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ <i>eigene Stärken und Schwächen zu definieren</i> ▶ <i>einen „roten Faden“ des Lebenslaufs darzustellen und</i> ▶ <i>sich umfassend über das Unternehmen und die Stellenausschreibung zu informieren.</i> <p>Für Ratsuchende, deren Selbstvertrauen durch einen Studienabbruch angeschlagen ist, kann es sehr hilfreich sein, dass Beratende moralische Unterstützung bieten und Studienabbrechenden den Rücken stärken. Fachliche Kenntnisse und das Wissen aus Vorlesungen, Übungen und Praktika sind, auch bei einem abgebrochenen Studium wertvolle Fähigkeiten, die die Unternehmen zu schätzen wissen. In einem Beratungsgespräch können gemeinsam mit den Ratsuchenden anstehende Vorstellungsgespräche vorbereitet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ <i>Welche Fragen könnten Ratsuchende in Vorstellungsgesprächen erwarten?</i> ▶ <i>Wie werden Stärken und Motivation deutlich gemacht?</i> ▶ <i>Kann der Studienabbruch überzeugend vom vermeintlichen „Scheitern“ zur „beruflichen Neuorientierung“ dargestellt werden?</i> ▶ <i>Wo gibt es Verunsicherungen?</i> <p>Sowohl im Beratungsgespräch als auch darüber hinaus, kann ein Handout für Ratsuchende mit Hinweisen und Tipps zum Ablauf und zu Inhalten von Vorstellungsgesprächen als materieller Anker genutzt werden, um Unsicherheiten zu nehmen und benötigten Input zu vermitteln. Es sollten Anregungen zur möglichen Reflexion und Darstellung der Gründe eines Studienabbruchs darauf vermerkt sein, da sich viele Ratsuchende oft unsicher fühlen, was bei Ausbildungsunternehmen als legitim gilt und was nicht. Bestenfalls bietet das Handout einen freien Platz, um im Beratungsgespräch erarbeitete Gedanken dazu zu Papier zu bringen, um diese auch in Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche noch einmal ins Gedächtnis rufen zu können. Dabei geht es nicht darum, für das Vorstellungsgespräch eine bestimmte Rolle einzustudieren. Vielmehr kann aufgrund der Nervosität vor solch einem Gespräch in Zusammenhang mit einer psychischen Belastung die Anspannung so etwas reduziert werden. Auch können auf dem Handout Beispielfragen notiert sein, die in Bewerbungsgesprächen gestellt werden könnten. So ist es auch nach der Beratung den Ratsuchenden möglich, sich in einem privaten und geschützten Rahmen auf das Auswahlverfahren vorzubereiten.</p>	
<p>Coaching-Modul: ▶ Modul 9: Matching</p>	<p>Tipps und Kniffe – Rubrik: ▶ <u>Wenn sich Studienabbrechende für Ausbildungen bewerben möchten</u></p>



D.20 Handout „Tipps für Bewerbungsunterlagen“

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+ bis
+++

Je nachdem, ob das Handout lediglich mitgegeben wird, oder in der Beratung thematisiert wird, variiert auch der Umfang.

Weiterführende Literatur:

- ▶ Hesse/ Schrader (2015): Das große Bewerbungshandbuch. Stark Verlag
- ▶ Hesse/ Schrader (2014): Die perfekte Bewerbungsmappe. Stark Verlag
- ▶ Frey, A., Zieher, J., Jäger, Th., Rodler, B. (Hrsg.)(2014): PrevDrop -Prävention von Studienabbrüchen durch Beratung und Unterstützung für Studienabbrecher beim erfolgreichen Wechsel in eine Berufsausbildung. Hochschule der Bundesagentur für Arbeit Mannheim

Kurzbeschreibung:

Viele Studienzweifelnde und Studienabbrechende leiden unter einem geringen Selbstbewusstsein, weil sie ihr Studium nicht beendet haben bzw. nicht beenden werden. „Sie sind häufig unsicher, welche Berufe ihren Interessen und Fähigkeiten entsprechen und können ihre Chancen auf einen Ausbildungsplatz nicht einschätzen“ (Frey et al., 2014, S. 94).

Die Bewerbungsunterlagen sind ein Empfehlungsschreiben in eigener Sache. Studienabbrechende benötigen Bewerbungsunterlagen, die dem eigenen individuellen Kompetenzprofil entsprechen. Der Trend zu nicht linearen Berufsbiografien zeigt, dass „ein „Verlassen der Hochschule ohne Abschluss“ als „berufliche Neuorientierung“ und nicht als „Ende der Karriere“ gesehen [wird]“ (Frey et al., 2014, S.99).

Aufgrund der Unsicherheiten vieler Ratsuchender ist es daher empfehlenswert, ihnen Informationen zum Verfassen von Motivationsschreiben und Lebenslauf sowie Hinweise zur Stellensuche bereitzustellen. Sowohl im Beratungsgespräch als auch darüber hinaus, kann ein Handout für Ratsuchende mit Tipps zum Erstellen für Bewerbungsunterlagen als materieller Anker genutzt werden, um Unsicherheiten zu nehmen und benötigten Input zu vermitteln. Das Handout sollte dabei die Studienabbrechenden adressieren und Hinweise zur Darstellung eines Studienabbruchs in den Bewerbungsunterlagen liefern. Weitere Punkte, die auf dem Handout vermerkt werden sollten:

- ▶ *Das Herzstück jeder Bewerbung ist der Lebenslauf. Dieser sollte lückenlos, übersichtlich und wahrheitsgetreu sein. Die Darstellung des Studienausstiegs gehört in den Lebenslauf und sollte von einer Neubewertung des Abbruchs – vom vermeintlichen „Scheitern“ zur „beruflichen Neuorientierung“ geprägt sein.*
- ▶ *Häufig können Studienabbrechende mit bereits erworbenen Kenntnissen und Fähigkeiten punkten. Diese können unter den entsprechenden Rubriken wie Ausbildung, Studium und Praxiserfahrungen aufgelistet werden und sich z.B. durch eine mögliche Anrechnung von Credits in eine Berufsausbildung als Gewinn erweisen.*
- ▶ *Ein Grund für den Studienabbruch sollte im Motivationsschreiben benannt werden, aber nicht den Schwerpunkt der Bewerbung ausmachen. Wichtig ist hier, die guten Gründe darzustellen und selbstbewusst zu der Entscheidung zu stehen.*
- ▶ *Es sollte der formale Aufbau einer Bewerbungsmappe sowie des Lebenslaufs und des Anschreibens thematisiert werden.*

Weitere Beratung und Unterstützung bei der Erstellung individueller Bewerbungsunterlagen bieten:

- ▶ *die Karriereberatungen an Hochschulen und Universitäten*
- ▶ *die Ausbildungsberatung der Kammern*
- ▶ *die Hochschulteams der Agentur für Arbeit*
- ▶ *Webseiten und Videos für die Erstellung von Anschreiben, Lebenslauf und Anlagen – mittlerweile auch sehr ergiebig mit Bezug zu einem Studienabbruch.*

Coaching-Mo-
dul:

- ▶ **Modul 9: Matching**

Tipps und Kniffe –
Rubrik:

- ▶ **Wenn sich Studienabbrechende für Ausbildungen bewerben möchten**



D.21 Imaginationsübungen

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+++

Diese Methode kann mitunter eine ganze Beratungssitzung einnehmen, lohnt sich bei Ambivalenzen aber in jedem Fall.

Kurzbeschreibung:

Wissen ratsuchende Personen nicht, was sie wollen und haben keinen Zugang zu ihren eigenen Motiven, kann es schwerfallen, Alternativen zur aktuellen Situation zu entwickeln oder (berufliche) Ziele zu benennen. Hier kann es nützlich sein, durch eine Imaginationsübung einen Zugang zu impliziten Motiven herzustellen. Imaginationen sind innere Bilder, die durch die eigene Vorstellungskraft der Ratsuchenden erzeugt werden. Als Berater:in leiten Sie durch die Übung, ohne konkrete Inhalte oder Bilder vorzugeben. Das Ziel der Übung ist nicht, ein reales und umsetzbares Bild zu konstruieren. Vielmehr soll die ratsuchende Person dazu befähigt werden, in sich hinein zu spüren und kleine Anzeichen für Gefühlsregungen, Zuneigung oder Abneigung wahrzunehmen und sie als möglichen Hinweis dafür zu verstehen, in welche Richtung es sich lohnt, weiter zu schauen. Aus den selbsterzeugten, inneren Bildern heraus kann die ratsuchende Person Ideen für Problemlösungen oder Entscheidungen erarbeiten. Um den Ratsuchenden die ungewohnte Arbeit mit dieser Methode zu erleichtern, ist eine sitzende statt liegender Position oder auch das Imaginieren mit offenen Augen empfehlenswert.

Sollten schwerwiegende Traumata oder psychische Erkrankungen bei der ratsuchenden Person vorliegen, ist diese Methode eher ungeeignet bzw. sollte durch psychologisch geschulte Berater:innen oder Therapeut:innen erfolgen.

Eine Möglichkeit, die einen hilfreichen Anstoß für die Zielfindung darstellt, ist die Kristallkugel-Übung nach Erickson:¹³

- ▶ Laden Sie die ratsuchende Person zunächst zur Methode ein und erklären Sie diese.
- ▶ Machen Sie deutlich, dass es in der Übung weder richtig noch falsch gibt, sondern dass es darum geht aufzuspüren, was die ratsuchende Person sich für ihre (berufliche) Zukunft wünscht
- ▶ Bitten Sie die ratsuchende Person zunächst, eine bequeme Haltung einzunehmen und sich vorzustellen, vor einer Kristallkugel zu sitzen
- ▶ In diese Kristallkugel blickt die ratsuchende Person nun in eine innerlich vorgestellte Zukunft
- ▶ Fahren Sie in etwa so fort:
 - Stellen Sie sich vor, dass Sie in der Kristallkugel Bilder Ihrer beruflichen Zukunft sehen können. Vielleicht sehen Sie zunächst nur Umrisse oder es ist mehr ein Gefühl. Nehmen Sie diese auf und lassen sie diese auf sich wirken.
 - Stellen Sie sich vor, ein Jahr ist vergangen, und alles hat sich zum Positiven entwickelt.
 - Wo befinden Sie sich etwa in einem Jahr?
 - Wie könnte Ihre Umgebung aussehen? Wie sehen Sie inzwischen aus?
 - Verändern Sie in Gedanken Ihre Umgebung und sich selbst so lange bis Sie sich innerlich freudig gestimmt fühlen.
 - Welche Tätigkeiten bereiten Ihnen Freude?



¹³ Vgl. Kirn, Th., Echelmeyer, L., Engberding, M. (2015). Imagination in der Verhaltenstherapie. Berlin, Heidelberg: Springer, S. 126

- *Wie sieht Ihr Arbeitsplatz aus? Befindet er sich drinnen oder draußen?*
- *Was riechen Sie in Ihrer Umgebung? Was hat sich alles verändert?*
- *Welche Menschen treten nun in Ihr Leben?*
- *Welche Fähigkeiten und welche Stärken spüren Sie besonders deutlich?*

- *Es erfolgt nun ein Zeitsprung. Drei Jahre sind inzwischen vergangen.*
- *Befinden Sie sich immer noch am gleichen Ort?*
- *Wieder verändern Sie das Bild so lange, bis Ihnen die Situation gefällt und Sie sich entspannt fühlen.*
- *Wie sieht Ihre Umgebung aus? Wie sehen Sie aus?*
- *Welchen Tätigkeiten gehen Sie nach?*
- *Wer ist da noch um Sie herum?*
- *Welche Fähigkeiten und welche Stärken spüren Sie besonders deutlich?*
- *Was fühlen Sie? Welche Gedanken werden laut?*

- ▶ Bitten Sie nun die ratschende Person, die wichtigsten Punkte innerlich für sich festzuhalten
- ▶ ... und langsam Schritt für Schritt wieder im Hier und Jetzt anzukommen

- ▶ Besprechen Sie nun gemeinsam mit der ratsuchenden Person das Erlebte aus der Übung:
 - *welche wichtigen Eindrücke sind im Gedächtnis geblieben,*
 - *welche Bilder waren neu,*
 - *welche Gefühle sind entstanden,*
 - *welche Impulse könnten sich lohnen, diese zu verfolgen*

Coaching-Modul: ▶ **Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken**

Tipps und Kniffe –
Rubrik:

▶ **Krisen und Blockade**



D.22 Inneres Team

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

++ bis
+++

Diese Methode kann mitunter eine ganze Beratungssitzung einnehmen, lohnt sich bei Ambivalenzen aber in jedem Fall.

Weiterführende Links / Literatur:

- ▶ [\[https://www.schulz-von-thun.de/die-mo-delle/das-innere-team\]](https://www.schulz-von-thun.de/die-mo-delle/das-innere-team)
- ▶ [\[Weiterer Ablauf zum Inneren Team\]](#)

Kurzbeschreibung:

Ratsuchende sind bei ihren Entscheidungen zum Abbruch oder Verbleib in einem Studium oder der Wahl einer alternativen Option oft hin- und hergerissen, wodurch eine Entscheidung blockiert werden kann. Mit dem Kommunikationsmodell des Inneren Teams von Schulz von Thun wird die innere Pluralität aufgearbeitet und eine authentische Entscheidung vorbereitet. Die verschiedenen Meinungen und Positionen werden metaphorisch als Teammitglieder dargestellt, die alle einen Teil der Persönlichkeit repräsentieren. Die divergierenden Positionen entstammen den Erfahrungen der Ratsuchenden und der Prägung durch das Umfeld. So schwanken die Ratsuchenden und Teile von ihnen möchten z. B. die innerlich lang gewünschte Ausbildung absolvieren, die zum Traumberuf führt, und dafür das Studium abbrechen, während ein anderer Teil die voraussichtliche finanzielle Sicherheit, die mit einem Studienabschluss einhergeht, als wichtiger herausstellt. Die unterschiedlichen Stimmen werden teils als hemmend und lästig empfunden, haben aber alle eine Daseinsberechtigung.

Die Herausforderung in der Beratung besteht darin, die geeigneten Inneren Teammitglieder zu identifizieren, zu Wort kommen zu lassen und zur Zusammenarbeit zu bewegen.

Wie wird sich in der Beratung mit dem Inneren Team auseinandergesetzt?

Auf einem Blatt oder virtuellen Whiteboard wird das vorliegende Problem ins Zentrum geschrieben. Die Ansichten und Positionen – also die unterschiedlichen Teammitglieder – werden visualisiert. Typen von Teammitgliedern könnten bspw. sein: Bewacher:in, Widersacher:in, Bewahrer:in. Die Positionen werden einer genaueren Betrachtung unterzogen, indem z.B. nach lauten und leisen Stimmen gefragt wird. Welche der Stimmen entsprechen wirklich der Meinung der Ratsuchenden und welche wurden von anderen übernommen? Welche Lösung könnte die Positionen berücksichtigen und verbinden? Ein detaillierter Ablauf wird auch [\[hier\]](#) skizziert.

Coaching-Modul:

- ▶ **Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken**

Tipps und Kniffe – Rubrik:

- ▶ **Krisen und Blockade**



D.23 Interessen und Vorlieben im Lebenslauf

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

++

Es empfiehlt sich, sich durchaus Zeit für dieses Vorgehen im Gespräch zu nehmen. Die Lebenslinie vorab bestenfalls bereits vorbereitet, Notizzettel, Moderationskarten und Stifte liegen griffbereit.

Weiterführende Literatur:

- ▶ Brentrup, M., Geupel, B. (2011). **Ideen aus der Box. Fundus für Psychotherapie und Beratung.** Dortmund: Löer Druck GmbH.

Weiterführender Link:

- ▶ [\[Vom Hobby zum Beruf\]](#)

Kurzbeschreibung:

Interessen, Hobbys, Vorlieben oder freudebringende Themen können einen Hinweis darauf geben, in welche berufliche Richtung sich Ratsuchende orientieren möchten. Oft lohnt sich dabei ein Blick auf die bisherige Lebensgeschichte der ratsuchenden Person. In der Beratung können so gezielt die Stärken beleuchtet werden, aber auch, weshalb z.B. gewisse Interessen oder Hobbys nicht mehr verfolgt werden, was davon abgehalten hat oder eher extrinsisch motiviert war.

In der Beratung kann mittels Flipchart oder Arbeitsblatt eine Lebenslinie abgebildet werden, oder auch symbolhaft mit einem Seil auf dem Boden ausgelegt werden. Zudem sollten der Lebenslinie Altersabschnitte zugeordnet werden, um die Strukturierung zu erleichtern (vgl. Brentrup & Geupel, 2011, S.48). In einem gemeinsamen Gespräch kann sich so darüber ausgetauscht werden

- ▶ *warum dem Hobby oder Interessengebiet nachgegangen wurde,*
- ▶ *was am meisten Spaß bereitet sowie Energie und Kraft gibt bzw. in der Vergangenheit gegeben hat,*
- ▶ *wo es Kontinuität gab und weshalb,*
- ▶ *warum Dinge beendet wurden und ggf. auch nicht wieder aufgegriffen werden möchten*
- ▶ *oder auch wiederaufgenommen werden wollen.*

Diese Lebenslinie kann zudem ergänzt werden durch Wissen, welches sich (auch autodidaktisch) in den Altersabschnitten angeeignet wurde (Leistungskurse in der Schule, Seminare im Studium, Weiterbildungen, berufliche wertvolle Erfahrungen). Wichtig ist dabei, die Ressourcen und Stärken der ratsuchenden Person sichtbar zu machen und zu aktivieren. Hieraus kann dann gemeinsam im Gespräch abgeleitet werden, welche Rückschlüsse sich auf eine berufliche Option ziehen lassen, welche Interessen auf eine berufliche Tätigkeit übertragen werden können oder auch weiterhin lieber im privaten Bereich ausgeübt werden wollen.

Coaching-Modul:

- ▶ **Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren**

Tipps und Kniffe - Rubrik:

- ▶ **Berufliche Orientierung finden**



D.24 Kollegiale Beratung

Zeitlicher Umfang:

In der Netzwerk-tätigkeit

+++

Die Bearbeitung eines Beratungsfalls innerhalb dieser Methode dauert ca. 60-90 Minuten.

Beispiel aus der Praxis:

► Weiteres und vertieftes Beispiel auf [kollegiale-beratung.de]

Weiterführende Literatur:

► Tietze, Kim-Oliver (2010): **Kollegiale Beratung, Problemlösungen gemeinsam entwickeln**. Hamburg

Kurzbeschreibung:

Die kollegiale Fallberatung ist eine Methode zum fachlichen Austausch im Kollegenkreis. Entgegen einem informellen Austausch, welcher ebenfalls hilfreich sein kann, bietet die kollegiale Fallberatung einen festen methodischen Rahmen. Dieser wird allem voran durch das Festlegen von spezifischen Rollen definiert: so gibt es bei der kollegialen Fallberatung eine:n Fallgeber:in, eine:n Moderator:in und Beratende. Außerdem gibt es einen festen zeitlichen Ablauf (siehe Grafik). Dieser methodische Rahmen ermöglicht eine fachlich vertiefte Auseinandersetzung mit geringem Ressourcenverbrauch. Voraussetzung ist jedoch, dass ein Vertrauensverhältnis und eine Bereitschaft zur Offenheit im Kollegenkreis bestehen. Dies kann durch das regelmäßige Wechseln der Rollen unterstützt werden. Der methodische Rahmen kann zudem noch durch den Einsatz von speziellen Methoden in der Phase „Impulse aus der Gruppe“ unterstützt werden (z.B.: Visualisierung, Aufstellung, Brainstorming). Ihre volle Wirkkraft kann die kollegiale Fallberatung dann entfalten, wenn Sie regelmäßig (bspw. einmal monatlich) zum festen Bestandteil der Teamarbeit gehört.



Ablauf der kollegialen Beratung nach Tietze (2010), eigene Darstellung

Coaching-Modul:

► **Exkurs: Selbst- und Prozessreflexion der Beratenden**



D.25 Kompetenz- bzw. Berufekarten der Bertelsmann Stiftung

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

++ bis

+++

Die Arbeit mit den Kompetenz- und Berufekarten kann eine ganze Beratungseinheit in Anspruch nehmen. Jedoch ist es möglich, nur gezielt einzelne Karten als Gesprächsgrundlage zu nutzen.

Weiterführende
Links:

▶ [\[Seite der Bertelsmann Stiftung\]](#)

Kurzbeschreibung¹⁴:

Aus der Migrationsberatung heraus entwickelte die Bertelsmann Stiftung in Kooperation mit verschiedenen Akteur:innen aus der Migrationsberatung die Kompetenz- und Berufekarten. Diese können zum einen direkt über die Bertelsmann Stiftung bestellt werden, stehen jedoch auch kostenfrei zum Download bereit. Die Karten stehen jeweils in 9 verschiedenen Sprachen zur Verfügung.

- ▶ **Kompetenzkarten:** diese orientieren sich sowohl an den Bedürfnissen von Menschen mit Migrationshintergrund, als auch an denen von Berater:innen. Die Kompetenzkarten thematisieren soziale und personale Kompetenzen. Die Karten bieten für den Beratungsprozess sowohl visuelle Unterstützung durch die Darstellung von Berufen in Bildern, als auch kommunikative Beiträge anhand leichtverständlicher Texte. Die dadurch sondierten Kompetenzen können somit in die Erstellung von Lebensläufen und Motivationsschreiben sowie die Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche einfließen.
- ▶ **Berufekarten:** Diese bieten kategorisiert und durch den Einsatz von Bildern und prägnanten Textbeiträgen einen Überblick über typische berufliche Handlungs- und Tätigkeitsfelder. Es werden auf 48 Tätigkeitsbereichskarten insgesamt 156 Berufe abgebildet. Zudem bietet das Set 30 Einzelberufskarten, die ausführlich auf momentan besonders nachgefragte Berufe eingehen. Folgende Punkte werden hierbei thematisiert: (1) Kompetenzanforderungen, (2) Alternativberufe, (3) Weiterbildungsmöglichkeiten als auch (4) typische Handlungsfelder und Einsatzorte. Die Berufekarten dienen zum einen als Gesprächsöffner, zum andere erleichtern sie die erste berufliche Orientierung.

Coaching-Modul: ▶ **Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren**

Tipps und Kniffe – Rubrik: ▶ **Berufliche Orientierung finden**

¹⁴ Quelle:

<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/aufstieg-durch-kompetenzen/projektthemen/kompetenz-und-berufekarten-neu#link-tab-179883-12>



D.26 Methoden zum Einstieg in die Beratungssitzung

<p>Zeitlicher Umfang: <i>In der Beratung</i></p>	<p>+</p> <p>Als kurzer Impuls zu Beginn einer Beratung. Kann jedoch auch auf andere Themen ausgeweitet werden.</p>	<p>Weiterführende Links: ▶ [ZRM Online Tool]</p>
<p><i>In der Netzwerk-tätigkeit</i></p>	<p>+</p> <p>Auch für selbstorganisierte Berater:innen-Treffen (bspw. kollegiale Fallberatung) geeignet</p>	
<p>Kurzbeschreibung:</p> <p>Der Einstieg in ein Beratungsgespräch muss nicht nur verbal geschehen, sondern kann auch kreativ erfolgen und visuell unterstützt werden. Hierfür gibt es bereits vielfältiges Material käuflich zu erwerben, es kann jedoch auch kostengünstig/-frei selbst zusammengestellt werden bzw. gibt es auch Online-Tools, die kostenfrei zur Verfügung stehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Karten mit (Aus)Sprüchen oder Schlagworten: Karten liegen in der Kreismitte auf dem Boden oder auf dem Tisch. Die ratsuchende Person nimmt sich eine Karte und gibt kurz wieder, warum dieser Spruch/ das Schlagwort sie gerade besonders angesprochen hat. Es ist auch möglich, die Karten direkt daraufhin auswählen zu lassen, wie bspw. die aktuelle Stimmung oder Lage der ratsuchenden Person ist. ▶ Fotos / Zeichnungen eines Flusses (vgl. Aust & Firmthaler- Ködel, 2020, S. 4): Die Fotos / Zeichnungen eines Flusses in unterschiedlichen Darstellungen liegen in der Kreismitte auf dem Boden oder auf dem Tisch. Die ratsuchende Person wird gebeten, sich und ihr Leben als Fluss zu betrachten: Von der Quelle, über den weiteren Verlauf bis hin zum Ziel, den Zufluss ins Meer. Hierfür kann sich die ratsuchende Person nun ein Bild auszuwählen, das ihrer Situation (in Bezug auf ihren studentischen Alltag) am ehesten entspricht. Anschließend kann darüber gesprochen werden, weshalb die ratsuchende Person dieses Bild gewählt hat und worin sie Gemeinsamkeiten zwischen sich (ihrer aktuellen Situation) und dem Bild sieht. Gibt es Vorteile in der aktuellen Situation, lässt sich ein Nutzen daraus ziehen oder welche Nachteile ergeben sich aus ihr. ▶ Bildkarten mit unterschiedlichen Motiven: Bildkarten stellen eine Auswahl unterschiedlichster Symbolbildern zur Verfügung. Diese kann man zum einen in (aus)gedruckter Variante, analog zu oben aufgeführten Sprüchekarten nutzen. Das ZRM Online Tool bietet jedoch auch kostenfrei eine virtuelle Variante an, welche sich zusätzlich in Online- oder Telefonberatungen einsetzen lässt (siehe „Weiterführende Links“). <p>Grundlegend lassen sich visuelle/ symbolhafte Methoden zum Einstieg auch auf den gesamten Beratungsprozess erweitern, indem sie auf bspw. für die Verbildlichung von Ressourcen, einschneidenden Lebenssituationen, Zielen usw. genutzt werden.</p>		
<p>Coaching-Modul:</p>	<p>▶ Jeweils zu Beginn einer Beratungssitzung</p> <p>▶ <u>Durchgängiges Prinzip: Selbstwirksamkeit stärken - Ressourcen anker</u></p>	



D.27 Netzwerktreffen

<p>Zeitlicher Umfang: <i>In der Beratung</i></p> <table border="1" data-bbox="414 279 571 383"> <tr> <td style="text-align: center;">+</td> </tr> </table> <p>Informationen aus dem Netzwerktreffen können kurzfristig und passgenau in der Beratung an Ratsuchende weitergegeben werden</p> <p><i>In der Netzwerktätigkeit</i></p> <table border="1" data-bbox="414 391 571 494"> <tr> <td style="text-align: center;">++ bis +++</td> </tr> </table> <p>Umfang variiert, je nachdem, ob man das Netzwerktreffen selbst organisiert und umsetzt, oder lediglich daran teilnimmt</p>	+	++ bis +++	<p>Weiterführende Links/Literatur:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ [Arbeitskreis beratender Stellen Leipzig] ▶ [Weg X, Regionale Vernetzung zum Thema Studienabbruch und Studienzweifel in der Region Dresden] ▶ [Initiierung und Etablierung der AG Beratung an der Hochschule Mittweida]
+			
++ bis +++			
<p>Kurzbeschreibung:</p> <p>Für Berater:innen, die mit Studienzweifler:innen und Studienabbrecher:innen zu tun haben, ist es nicht nur wichtig, die anderen Beratungs- und Unterstützungsangebote zu kennen, sondern im besten Fall auch die Personen, die dort arbeiten.</p> <p>Solche Netzwerke sind meist regional organisiert. In Leipzig übernimmt diese Funktion beispielsweise der „Arbeitskreis zur Vernetzung beratender Stellen zum Thema Studienzweifel/ Studienabbruch“, der 2015 im Rahmen des Projekts „Plan B“ der KOWA gegründet wurde und sich zwei Mal im Jahr trifft. Themen sind neben einem kollegialen Austausch auch die Weitergabe von Wissen und die Weiterentwicklung der Angebote.</p> <p>In der Regel hat dieses Treffen eine Dauer von 3 Stunden und unterliegt einem bestimmten Thema. Die Teilnehmenden werden als Expert:innen ihrer Tätigkeit betrachtet. Häufig wird daher ein Input in Form von Impulsvorträgen durch ein bis zwei ausgewählte Berater:innen in das Netzwerktreffen eingebracht. Anschließend wird in Gruppenarbeit und Diskussionsrunden an dem festgelegten Thema gearbeitet. Eine anschließende Dokumentation der Ergebnisse ist fester Bestandteil und wird allen Teilnehmenden und Interessierten im Anschluss zur Verfügung gestellt. Die Treffen können sowohl vor Ort als auch ortsunabhängig in virtueller Form stattfinden. Es empfiehlt sich zur Kontinuität solcher Treffen ein festes Organisationsteam zu benennen, welches Datum, Ort und Inhalte plant.</p> <p>Beispielhaft können zudem folgende Netzwerke genannt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ [Weg X, Regionale Vernetzung zum Thema Studienabbruch und Studienzweifel in der Region Dresden] ▶ [Initiierung und Etablierung der AG Beratung an der Hochschule Mittweida] ▶ [Netzwerk des Projektes Quickstart Sachsen] ▶ [Netzwerk des Projektes Kompass MV] ▶ [Netzwerk des Projektes Queraufstieg] 			
<p>Coaching-Modul: ▶ <u>Exkurs: Selbst- und Prozessreflexion der Beratenden</u></p>			



D.28 Notfallplan bei Suizidalität

<p>Zeitlicher Umfang: <i>In der Erstellung</i></p>	<p>++</p> <p>Das Zusammentragen an Informationen kostet etwas Recherchezeit und die Abstimmung im Team. Mit Blick auf den Nutzen lohnt es sich jedoch!</p>	<p>Weiterführende Links/Literatur:</p> <p>▶ [Handreichung „Umgang mit studentischen Krisensituationen in der Beratung“ der TU Chemnitz]</p>
<p><i>In der Beratung</i></p>	<p>!</p> <p>Liegt der Verdacht nahe, dass Suizidalität bei den Ratsuchenden eine Rolle spielt, ist dringendes und intensives Handeln geboten!</p>	

Kurzbeschreibung:

In der Beratung von Studienzweifler:innen und –abbrecher:innen kann unter Umständen auch das akute Thema Suizidalität im Raum stehen. Der Umgang damit wird in einem Ernstfall nicht nur für Ratsuchende, sondern auch für Berater:innen eine Extremsituation darstellen. Und dennoch ist es wichtig, in der Beratung die richtigen Maßnahmen zu ergreifen. Noyon und Heidenreich (2009, S. 106) legen daher dringend die Erstellung eines schriftlichen Notfallplans nahe. Das bedeutet, dass bereits im Voraus für den eventuellen Umstand Folgendes zu recherchieren und festzuhalten ist:

- ▶ Wie der Ablauf bei Suizidgefahr gestaltet werden soll
- ▶ Wichtige Telefonnummern von Ansprechpartner:innen und Kliniken im Umfeld
- ▶ Sowie generelle Notfallnummern von Polizei und Rettungsdienst

Legen Sie sich diesen Notfallplan stets griffbereit bei Beratungen an einen Ort, wo sie ihn zügig zur Hand haben! Die TU Chemnitz hat in ihrer Handreichung „Umgang mit studentischen Krisensituationen in der Beratung“ einen Gesprächs- und Handlungsleitfaden für den Umgang mit selbstgefährdeten Studierenden in der Beratung skizziert.

Ein Beispiel für einen Notfallplan, wenn die suizidale Absicht gesichert bzw. nicht ausgeschlossen werden kann, finden Sie für den Raum Leipzig auf der folgenden Seite.

Coaching-Modul: ▶ **Exkurs: Umgang mit starker psychischer Belastung und/oder Suizidalität** Tipps und Kniffe – Rubrik: ▶ **Krisen und Blockade**



Beispiel-Notfallplan bei Suizidalität für den Raum Leipzig

(1) Stationäre Aufnahme empfehlen. Klient:in ankündigen (mit Namen, Adresse, Geburtsdatum, ggf. Diagnose)

Psychiatrische Notaufnahme:

Im Krisenfall ist die Vorstellung **an allen drei psychiatrischen Kliniken ohne Termin und rund um die Uhr** möglich:

- **HELIOS Park-Klinikum Leipzig:**
 - Psychiatrische Institutsambulanz:
 - Adresse: *Morawitzstraße 2, 04289 Leipzig,*
 - **Tel.: 0341-864 11 10 od. 0341-864 11 12**

- **Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Leipzig:**
 - Psychiatrische Institutsambulanz:
 - (Mo, Di, Mi: 08.00 – 16.30Uhr, Do: 08.00 – 17.30 Uhr, Fr: 08.00 – 15.30Uhr und außerhalb dieser Zeiten)
 - Adresse: *Semmelweisstr. 10, 04103 Leipzig*
 - **Tel.: 0341-97 24304**

 - 24h-Bereitschaftsdienst: Notfallzentrum:
 - Adresse: *Paul-List-Straße 27, 04103 Leipzig*
 - **Tel.: 0341 – 97 17800**
 - **Klinikum Zentrale (24h) Tel.: 0341 – 97 109**

- **Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz:**
 - Werktags:
 - Psychiatrische Institutsambulanz, Haus 11: **Tel.: 034204 87-2030**

 - Außerhalb der Dienstzeiten:
 - Diensthabender Arzt: **Tel.: 034204 87-4330**
 - oder Pforte Haus 6: **Tel.: 034204 87-0**
 - Adresse: *Leipziger Str. 59, 04435 Schkeuditz*

(2) Klient:in bis zur Klinik begleiten. Je nach Ort zu Fuß oder mit Taxi.

24h-Service:	Weitere:
_4884 - Funktaxenzentrale GmbH: 0341 48 84 _Taxibetrieb Harsleben: 0341 3 06 16 61	_Löwen-Taxi: 0341 98 22 22

(3) Der Transport kann (wenn Klient:in aufgrund des Zustandes nicht steuerbar erscheint) auch durch den Notarzt erfolgen.

Notruf für Rettungsdienst, **Telefon: 112**
Bestellungen für den Krankentransport, **Telefon: 19 222**

(4) Bei Weigerung, stationäre Hilfe in Anspruch zu nehmen, Polizei anrufen.

Lokales Polizeirevier, Telefon: **0341 966-0**
Polizei, Telefon: **110**



D.29 Offenes Austauschtreffen (Gruppenangebot)

Zeitlicher Umfang:

In der Be-
ratung

++ bis +++

Zeitlich sollte man genügend Vorlauf zur Planung und
Bewerbung des Treffens einplanen.

Kurzbeschreibung:

Ein offenes Austauschtreffen ist eine durch eine Beratungsstelle initiierte Zusammenkunft von mehreren Studienzweifelnden und Studienabbrechenden. Es ist ein Treffpunkt für alle,

- ▶ die an der Fortsetzung ihres Studiums zweifeln,
- ▶ die ihr Studium schon abgebrochen haben und
- ▶ alle jene, die bereits erfolgreich in eine duale Berufsausbildung gewechselt haben und von ihren Erfahrungen berichten können.

Innerhalb dieser Treffen ist ein offener und vorbehaltloser Austausch über das Thema Studienabbruch und mögliche Anschlussperspektiven essentiell. Die Erfahrungen der Treffen der Jobstarter-Projekte „Plan B“ und „Plan B(eruf)“ zeigen, dass gerade der Austausch zwischen Menschen, die sich noch in der unsicheren Phase befinden und denen, die schon mitten in der Verwirklichung ihres persönlichen Plan B stecken und ihre Erlebnisse und Ideen mit anderen teilen möchten, besonders hilfreich ist. Gemeinsame Aktionen verbinden und stärken. Sei es, einfach mal zu hören, wie es einer anderen Person in der ähnlichen Lage erging oder ganz konkrete Tipps und Infos zu bekommen. Die, die da sind, bestimmen, welche Themen besprochen werden.

Bestenfalls finden solche Treffen außerhalb der Hochschulen an einem neutralen Ort, bspw. in einem Café, statt. In Vorbereitung auf diese Gruppen-Treffen sind folgende Schritte zu planen:

- ▶ Ansprache der Studienzweifelnden und -abbrechenden auf unterschiedlichen Wegen: Werbung, direkte Ansprache, Weiterleitung des Angebots an andere Beratungsstellen etc.
- ▶ Reservierung eines Treffpunktes
- ▶ Vorbereitung einer Methode zum lockeren Einstieg und Kennenlernen der Teilnehmenden untereinander
- ▶ ggf. Impulsfragen, die Gespräche zu den Themen Studienzweifel und Studienabbruch anregen können

Coaching-
Modul:

- ▶ **Durchgängiges Prinzip: Selbstwirksamkeit stärken - Ressourcen anknüpfen**
- ▶ **Modul 3: Umgang mit Studienzweifeln und Studienabbruch**
- ▶ **Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln**
- ▶ **Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken**

Tipps und Kniffe -
Rubrik:

- ▶ **Entscheidungen anbahnen**
- ▶ **Krisen und Blockade**
- ▶ **Die Situation der ratsuchenden Person erfassen und eine erste Entlastung bieten**



D.30 Peer-to-Peer-Austausch (Einzel-Setting)

<p>Zeitlicher Umfang: In der Beratung</p>	<p>++</p>	<p>Keine Beratungszeit, aber Koordination des Zusammentreffens von zweifelnder Person und Person in Ausbildung (ca. zwei bis drei Stunden)</p>	<p>Beispiel aus der Praxis: ▶ [Leitfaden von next career]</p>
<p>Kurzbeschreibung:</p> <p>Der Prozess eines Studienabbruchs ist häufig mit vielen Zweifeln bei den jeweiligen Betroffenen verbunden. So ist es oft in diesen Situationen hilfreich, auf Erfahrungen von einer anderen Person zurückzugreifen, die diesen Prozess bereits bewältigt hat. Hier bietet sich der Peer-Ansatz an. Als Peers (engl.) werden Personen bezeichnet, die sich als gleichrangig zueinander verstehen.</p> <p>Wenn es sich in einem Beratungsprozess zum Beispiel herausstellt, dass Zweifelnde noch sehr unsicher sind und beispielsweise Fragen zu einem konkreten Ausbildungsberuf haben, kann versucht werden, eine/n Abbrechende:n in Ausbildung zu finden und beide in einem Einzelsetting zusammenzubringen. Die Person in Ausbildung sollte dabei etwa in einer Branche beschäftigt sein, die für die/den Zweifelnde:n interessant ist oder es gibt andere Überschneidungspunkte, an denen angesetzt werden kann.</p> <p>Im Austausch zwischen den Peers geht es vorrangig um Erfahrungsweitergabe: Wie war der Weg des Zweifels? Wie wurde dieser bewältigt? Wie hat man sich beworben? Wie ist das Unternehmen, in dem nun gearbeitet wird?</p> <p>Der Peer-Ansatz kann natürlich darüber hinaus auch in Gruppenformationen, wie etwa beim Peer Coaching, angewandt werden.</p> <p>Das Projekt <i>next career</i> hat einen ausführlichen Leitfaden für Peer-Unterstützung bei Studienzweifel entwickelt: [https://nextcareer.de/ueber-das-projekt/buddy-programm-als-hilfsangebot-bei-studienzweifel/]</p>			
<p>Coaching-Modul:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ <u>Durchgängiges Prinzip: Selbstwirksamkeit stärken - Ressourcen anker</u> ▶ <u>Modul 3: Umgang mit Studienzweifeln und Studienabbruch</u> ▶ <u>Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln</u> ▶ <u>Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken</u> 		<p>Tipps und Kniffe - Rubrik:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ <u>Entscheidungen anbahnen</u> ▶ <u>Krisen und Blockade</u> ▶ <u>Die Situation der ratsuchenden Person erfassen und eine erste Entlastung bieten</u>



D.31 Praktika

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+ bis +++

Je nachdem, ob Sie ein Praktikum im Gespräch lediglich empfehlen, im Beratungsgespräch über die gesammelten Erfahrungen der ratsuchenden im Praktikum sprechen oder dieses sogar begleiten, kann der Aufwand unterschiedlich sein.

*In der Netzwerk-
tätigkeit*

+ bis +++

Sollten Sie in Ihrer Institution die Möglichkeit haben, mit Unternehmen in Kontakt zu treten, nutzen Sie dies, um auch konkret nach Praktikumsmöglichkeiten zu fragen.

Kurzbeschreibung:

Viele Studienzweifelnde oder -abbrechende, die sich unsicher sind, welche beruflichen Optionen die richtigen für sie sind, profitieren von Praktika oder dem Einsatz im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes / Freiwilligen sozialen Jahres. Durch das selbstständige Tun und das Erleben, Aufgaben in der Praxis bewältigen zu können, kristallisieren sich nicht nur Interessen für oder gegen einen Beruf heraus, es können auch Stärken und Kompetenzen wahrgenommen und vertieft werden. Solch ein praktischer Einsatz muss nicht zwingend an die Inhalte des Studiums gekoppelt sein, wenn die Frage im Raum steht, ob nicht eine ganz andere berufliche Richtung die geeignetere wäre.

Praktika haben neben einer Qualifizierungs- auch eine Orientierungsfunktion. Dabei lassen sich für Ratsuchende u.a. folgende Fragen beantworten:

- ▶ Passe ich in eine bestimmte Branche oder gar zu einem konkreten Unternehmen oder Team?
- ▶ Welche Anteile im Praktikum liegen mir besonders, welche nicht?
- ▶ Welche Rahmenbedingungen taten mir gut, mit welchen kann ich nicht umgehen?
- ▶ Kann ich in der Branche/im Unternehmen mit meinem aktuellen Studium tätig werden? Wenn nicht, was wäre dafür nötig?

Da Ratsuchende hier auch gezielt Kontakte knüpfen können und Fragen zum Arbeitsfeld direkt an Insider stellen können, kristallisieren sich häufig Präferenzen heraus. Mitunter werden sogar bereits zukünftige Arbeitsverhältnisse angebahnt.

Neben dem Praktikum oder einem FSJ/BDF wären auch Nebenjobs in der gewünschten Branche, eine Anstellung als Werkstudent:in oder eine ehrenamtliche Tätigkeit denkbar.

Coaching-Modul:

- ▶ **Durchgängiges Prinzip: Selbstwirksamkeit stärken - Ressourcen anknern**
- ▶ **Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren**
- ▶ **Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln**
- ▶ **Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken**

Tipps und Kniffe -
Rubrik:

- ▶ **Entscheidungen anbahnen**
- ▶ **Krisen und Blockade**



D.32 Problem-Löse-Balance

<p>Zeitlicher Umfang: <i>In der Beratung</i></p>	<p>+++</p>	<p>Diese Methode kann mitunter eine ganze Beratungssitzung einnehmen, lohnt sich bei Ambivalenzen aber in jedem Fall.</p>	<p>Weiterführende Literatur: ▶ Nolle, Timo (2021). Blackout, Bauchweh und kein Bock. Therapie und Coaching bei Prüfungsangst, Prokrastination und Leistungsdruck. Heidelberg: Carl-Auer.</p>
<p>Kurzbeschreibung:</p> <p>Eine Methode zum Umgang mit Ambivalenzen bietet das von Miller und Rollnick entwickelte Schema der „Entscheidungswaage“ im Zuge des Motivational Interviewing.¹⁵ Es geht darum, Argumente sowohl <i>für</i> eine Veränderung <u>und</u> eine Nicht-Veränderung als auch <i>gegen</i> eine Veränderung <u>und</u> eine Nicht-Veränderung im gemeinsamen Gespräch zu erarbeiten. Nolle¹⁶ führt dazu an, dass Ratsuchende sich häufig bereits sehr intensiv mit den Vorteilen einer Lösung und den Nachteilen eines Problems auseinandergesetzt haben. Dieser Innere Anteil der Ratsuchenden weiß also sehr wohl, weshalb eine Veränderung notwendig wäre. Nichtsdestotrotz gibt es einen weiteren inneren Anteil, der auch Vorteile im Verharren der augenblicklichen Situation und damit Nachteile einer Lösung sieht. Durch Verbalisieren beider innerer Anteile kann ein Verstehen von Stagnation angebahnt und Ambivalenzen bestenfalls aufgelöst werden.</p> <p>Hierzu bietet es sich durchaus an, bspw. ein Flipchart mit einer Vierfelder-Matrix bereitzustellen. Folgende vier Perspektiven werden hier beleuchtet und gemeinsam im Gespräch mit den Ratsuchenden befüllt: (1) Kosten/Nachteile der Nicht-Veränderung, (2) Nutzen/Vorteile der Veränderung, (3) Nutzen/Vorteile der Nicht-Veränderung sowie (4) Kosten/Nachteile der Veränderung. Nolle (2021) empfiehlt, durch gezielte Fragen zwischen diesen vier Perspektiven hin und her zu wechseln. Nachdem alle Argumente besprochen und ausreichend gehört wurden, kann sich eine Zusammenfassung durch die beratende Person anschließen. Ebenso können Ratsuchende gebeten werden, Dinge, die nach der Methode besonders im Gedächtnis geblieben sind oder Aha-Erlebnisse, die sich eingestellt haben, zu erzählen. Wie bspw. bei der Stühle-Arbeit beschrieben, können zudem die Argumente der beiden inneren Anteile miteinander in einen „inneren Dialog“ treten. So lassen sich bestenfalls Ambivalenzen aufheben und sogar neue Lösungen entwickeln.</p>			
<p>Coaching-Modul: ▶ <u>Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken</u></p>		<p>Tipps und Kniffe – Rubrik: ▶ <u>Krisen und Blockade</u></p>	

¹⁵ Vgl. Cramer, M., Sauer, A. (2014). Motivational Interviewing im Coaching. *Organisationsberat Superv Coach* 21, S. 83–97. <https://doi.org/10.1007/s11613-014-0357-1>

¹⁶ Vgl. Nolle, Timo (2021). *Blackout, Bauchweh und kein Bock. Therapie und Coaching bei Prüfungsangst, Prokrastination und Leistungsdruck.* S. 171 – 175. Heidelberg: Carl-Auer.



Arbeitspapier

	Kosten/Nachteile	Nutzen/Vorteile
Veränderung		
Nicht-Veränderung		

Mögliche Fragen/ Ablauf

Die gewohnte Denkrichtung thematisieren und erfragen:

Kosten/Nachteile der Nicht-Veränderung

- ▶ Welche Nachteile hat eine Nicht-Veränderung für Sie/die Ihnen nahestehenden Personen?
- ▶ Wer leidet am meisten?
- ▶ Welche Befürchtungen haben Sie, wenn alles so bleibt wie es jetzt ist?
- ▶ Wem gegenüber haben Sie die größten Schuldgefühle, wenn das Problem bestehen bleibt?

Nutzen/Vorteile der Veränderung

- ▶ Welche Hoffnungen werden sich durch eine Lösung des Problems erfüllen?
- ▶ Welche angenehmen neuen Aufgaben/Beziehungen werden entstehen?
- ▶ Welche Vorteile wird die Veränderung mit sich bringen?

Die neue Denkrichtung anstoßen:

Nutzen/Vorteile der Nicht-Veränderung

- ▶ Was sind die Vorteile der aktuellen Situation?
- ▶ Welche Hoffnungen verbinden Sie damit, wenn alles so bleibt, wie es ist?
- ▶ Welche Sicherheiten bietet Ihnen die Nicht-Veränderung?
- ▶ Welchen unangenehmen Ereignissen konnten Sie bisher entgehen?

Kosten/Nachteile der Veränderung

- ▶ Auf welche Dinge müssten Sie verzichten, wenn Sie sich für eine Veränderung entscheiden?
- ▶ Welche Befürchtungen sind mit einer Veränderung verbunden?
- ▶ Welchen (unangenehmen) neuen Aufgaben müssten Sie sich durch die Veränderung stellen?
- ▶ Welche Nachteile würde eine Veränderung für Sie/die Ihnen nahestehenden Personen mit sich bringen?



D.33 Reflexionsbogen

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+ bis ++

Je nachdem, ob Sie alle Bestandteile des Bogens nutzen oder nur einzelne Elemente verwenden.

Weiterführende Literatur:

- ▶ Knickrehm, B. & Thiel, R. (2021). Dokumentation in der Studienberatung. In: Grüneberg, T, Blaich, I., Egerer, J., Knickrehm, B., Liebchen, M., Lutz, L., Nachtigäller, U. und Thiel, R. [Hrsg.]: Handbuch Studienberatung. Berufliche Orientierung und Beratung für akademische Bildungswege, Band II. Bielefeld: utb, S.902-912.

Kurzbeschreibung:

Ein Reflexionsbogen kann vor allem dazu dienen: (1) ein Gespräch vor- und nachzubereiten, (2) die Transparenz von Gesprächsverläufen und des Beratungsprozesses sicherzustellen, aber auch um (3) den Beratungsprozess und das eigene Handeln als Berater:in noch einmal zu reflektieren.

Im Zuge der Pilotierungsphase der hier vorliegenden Handreichung hat sich ein solcher Reflexionsbogen bewährt. Dieser ist so aufgebaut, dass Sie damit zum einen Beratungssitzungen dokumentieren, zum anderen aber auch die Gespräche im Nachgang noch einmal für sich selbst Revue passieren lassen können und durch Fragen bewusst auf die Inhalte und Möglichkeiten der Handreichung gelenkt werden. So können Sie im Sinne eines Selbstlernprozesses sowohl das hinter dieser Handreichung liegende Konzept der 5 Kooperationsmuster im Zusammenspiel mit den Kategorien Berufliche Orientiertheit, Beratungsmotivation und Veränderungsmotivation verinnerlichen als auch die für Sie bewährten Methoden und Instrumente festhalten.

Der Bogen ist als Vorschlag zu verstehen, der individuell angepasst und überarbeitet werden kann. So können Sie auch nur einzelne Teile daraus verwenden. Ggf. erfassen Sie bereits für das Controlling Ihrer Institution bestimmte Kennzahlen oder Inhalte von Beratungsgesprächen. Hier bietet es sich an, den Bogen daraufhin anzupassen, um doppelte Arbeit zu vermeiden. Zudem kann der Bogen und die darin enthaltenen Fragen auch eine gedankliche Stütze bieten, um Beratungsprozesse zu reflektieren und noch einmal in sich hinein zu spüren.

Coaching-Modul:

- ▶ **Exkurs: Selbst- und Prozessreflexion der Beratenden**

Tipps und Kniffe - Rubrik:

- ▶ **Erstes „Handwerkszeug“ in der Beratung psychisch belasteter Studienzweifelnder und Studienabbrechender**



Name:		Ggf. Kontaktdaten:	
Beratung am:			

Dokumentation des Beratungsgesprächs	
Anlass (die Beratung aufzusuchen):	
Anliegen / Auftrag (an die Beratung):	
Bisherige (Eigen-) Aktivitäten:	
Beratungsverlauf:	
Nächste Schritte:	



Persönliche Reflexion des Beratungsgesprächs

Folgende Hypothesen (mögliche Erklärungen / Theorien zum Verhalten des/ der Ratsuchenden) habe ich:

Diese Emotionen, Empfindungen und Reaktionen habe ich in der Beratung selbst an mir wahrgenommen:

Ideen/ Planung für das nächste Gespräch:



D.34 Reframing

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+ bis ++

Als sprachliche Intervention direkt im Gesprächsfluss anwendbar. Der Umfang variiert, je nachdem, wie intensiv und umfangreich das Gespräch stattfindet und wie viel Zeit Ihnen selbst für ein Gespräch zur Verfügung steht.

Weiterführende Literatur:

- ▶ Carmen Kindl-Beilfuß (2018): **Fragen können wie Küsse schmecken. Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene.** Heidelberg: Carl Auer.
- ▶ Jörg Middendorf (2019): **Lösungsorientiertes Coaching. Kurzeit-Coaching für die Praxis.** Wiesbaden: Springer.

Kurzbeschreibung:

Das Reframing (Umdeutung) setzt Ereignisse, Glaubenssätze und Verhaltensweisen in einen neuen Bezugsrahmen. Das bekannteste Sinnbild des Reframings ist wohl die Metapher des halb vollen oder halb leeren Glases. Die Betrachtung dessen kann, je nach Perspektive, welche eine Person einnimmt, unterschiedlich sein. Reframing strebt in diesem Zuge also einen Perspektivwechsel an. Gerade bei Studienzweifel- und -abbruchszenarien, die als psychisch belastend empfunden werden, kann die ratsuchende Person gezielt dazu veranlasst werden, „die Dinge einmal anders zu sehen“ und auch andere Sichtweisen in Betracht zu ziehen:

- ▶ *Wofür war das Studium, trotz eines Abbruchs, gut?*
- ▶ *Welchen Nutzen könnten Zweifel am Studium haben?*
- ▶ *Wenn man den Studienabbruch durch zwei Brillen betrachten würde: zum einen als Unglück, zum anderen auch ein wenig als Glück. Für welche Sichtweise möchte sich die ratsuchende Person sich auf längere Sicht entscheiden?*

Die Erweiterung der Perspektive auf Studienzweifel und Studienabbruch kann so zum einen zu unerwarteten Wendungen in der eigenen Betrachtungsweise führen, zum anderen kann daraus eine neue Umgangsweise mit der belastenden Situation eröffnet werden. Aus dieser Umdeutung heraus entsteht Raum für neue Lösungen und Alternativen.

In einer Beratung kann der ratsuchenden Person ein neuer Rahmen für die Bewältigung des Problems angeboten werden. Hierfür ist es jedoch wichtig, das Anliegen der ratsuchenden Person und dessen Rahmenbedingungen zu verstehen, bevor eine Reinterpretation möglich wird. Unterstützende Fragen in Bezug auf einen Studienzweifel wären bspw.

- ▶ *„Sie sagten, dass Sie aktuell im Studium nicht gut vorankommen und nun am Studium zweifeln. Woran messen Sie das? Womit vergleichen Sie sich? Was könnte gut daran sein?“*

Auch die sprachliche Ausdruckweise als Berater:in kann ein Umdeuten bewirken:

- ▶ *„Welche Herausforderungen sehen Sie auf dem Weg zum Ziel?“ statt „Welche Probleme sehen Sie auf dem Weg zum Ziel?“*
- ▶ *„Was haben Sie aus dem Studienabbruch lernen können?“ statt „Warum sind Sie gescheitert?“*

Coaching-Modul: ▶ **Modul 3: Umgang mit Studienzweifeln und Studienabbruch**
▶ **Im gesamten Beratungsprozess**

Tipps und Kniffe – Rubrik: ▶ **Die Situation der ratsuchenden Person erfassen und eine erste Entlastung bieten**



D.35 Ressourcenerkundung durch Dritte

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

++

Da das Interview mit nahestehenden Personen als Hausaufgabe mitgegeben wird, können Ergebnisse daraus in die nächste Sitzung einfließen.

Weiterführende Literatur:

- ▶ Brentrup, M., Geupel, B. (2011). **Ideen aus der Box. Fundus für Psychotherapie und Beratung.** Dortmund: Löer Druck GmbH.

Weiterführende Links:

- ▶ [[Handout „Selbsteinschätzung Stärken“](#)]
- ▶ [[Handout „Fremdeinschätzung Freund:innen“](#)]
- ▶ [[Handout „Fremdeinschätzung Familie“](#)]
- ▶ [[Auswertungsbogen der Stärken](#)]

Kurzbeschreibung:

Um das Selbstwirksamkeitserleben der Ratsuchenden zu steigern, kann konkretes, realistisches Feedback hinsichtlich der wahrgenommenen Ursachen für Leistungen unterstützend wirken. Am überzeugendsten wirkt dies durch Menschen, die vom Ratsuchenden als kompetent wahrgenommen werden (vgl. Schwarzer & Jerusalem, 2002). Auch für Personen, denen es schwerfällt, eigene Ressourcen und Stärken zu benennen, kann solch ein Feedback durchaus hilfreich sein.

Ein möglicher Weg kann sein, Rückmeldungen nahestehender Personen, bei denen sich die Klient:innen bewusst (wohlwollendes) Feedback einholen können in der Beratung zu thematisieren. Dieser Feedbackauftrag kann bspw. zunächst als Hausaufgabe mitgegeben werden und in der darauffolgenden Beratung in das Gespräch einfließen. Nützlich ist hierbei, den Ratsuchenden folgende Fragen für ein Gespräch mit der ihnen nahestehenden Person mitzugeben (gern auch als kleines Handout, auf denen die Antworten notiert werden können):

- ▶ Welche 3 Stärken/Ressourcen nimmt die nahestehende Person an der ratsuchenden Person besonders wahr?
- ▶ In welchen Situationen nimmt die nahestehende Person diese wahr?
- ▶ Welche Stärken/Ressourcen kennt die nahestehende Person außerdem, welche die ratsuchende Person nicht ganz so oft zeigt?
- ▶ Auf welche Stärken/Ressourcen kann sich die nahestehende Person immer verlassen?

Wurde die ratsuchende Person bereits zu ihrer eigenen Einschätzung über eigene Stärken und Ressourcen befragt, kann so in einem weiteren Beratungsgespräch die ratsuchende Person zunächst gebeten werden, Eigen- und Fremdwahrnehmung zu vergleichen. Im weiteren Verlauf kann dann thematisiert werden, welche der neuen Stärken und Ressourcen angenommen werden können (vgl. Brentrup & Geupel, 2011, S.43).

Auf der Internetseite [stuzubi.de] werden Handouts für eine solche Potentialanalyse durch Dritte kostenfrei als Download zur Verfügung gestellt. Zudem gibt es hier auch einen Auswertungsbogen, in welchem Selbst- und Fremdwahrnehmung abgeglichen werden können.

Coaching-Modul: ▶ **Durchgängiges Prinzip: Selbstwirksamkeit stärken - Ressourcen ankern**

Tipps und Kniffe - Rubrik: ▶ **Berufliche Orientierung finden**



D.36 Rund-Eckig-Methode

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+ bis ++

Je nach Tiefgang und Variante im Gespräch ca. 15 bis 30 Minuten.

Weiterführende Literatur:

▶ [\[Übersicht zu den Faktoren eines Studienabbruchs aus dem Clearing-Tool\]](#)

Kurzbeschreibung:

Die Methode eignet sich gut, um kreativ und ohne viel Aufwand in die Klärung der Situation der Studienzweifelnden und -abbrechenden einzusteigen und diese zu visualisieren. Pohl und Fallner (2010, S. 191 f.) beschreiben die Rund-Eckig-Methode¹⁷ in ihren Ausführungen als eine Übung, die sich auf positive (runde) und negativ assoziierte (eckige) Entwicklungen der Situation der Ratsuchenden fokussiert. „Rund“ und „eckig“ dienen dabei nicht nur als sprachliche, sondern auch als visuelle Metaphern. Benötigt werden dafür im Vorfeld folgende Arbeitsmittel:

- ▶ *runde und eckige Moderationskarten*
- ▶ *Stifte, Pinnnadeln oder Klebeband*
- ▶ *Flipchart*

Für eine Situationsanalyse kann die zugrunde liegende Leitfrage an Ratsuchende dabei lauten: „Was läuft aktuell *rund* im Studium und der derzeitigen Situation und wo läuft es momentan *eckig*, welche Situationen werden als schwierig oder belastend erlebt?“. Anliegen werden so thematisiert und intuitiv den beiden Formen durch das Notieren auf den entsprechenden Moderationskarten durch die Ratsuchenden zugeordnet. Für Situationen, die als nicht eindeutig zuordenbar empfunden werden, kann zudem eine weitere Flipchart-Form hinzugefügt werden. Als Gedankenstütze für Beratende kann die Methode darüber hinaus mit der Übersicht zu den Faktoren eines Studienabbruchs aus dem Clearing-Tool ergänzt werden (siehe „Weiterführende Links“). Diese Übersicht hat dabei eher anregenden Charakter für mögliche Fragestellungen zur Situation der Ratsuchenden.

Die Methode bietet einen Rahmen für die (Selbst)Reflexion der aktuellen Situation, welcher neben der Thematisierung negativer Aspekte vor allem auch positive Bestandteile sichtbar machen kann und diese würdigt. Im Anschluss an diese Art der Situationsanalyse lässt sich die angefertigte „Rund-Eckig-Mindmap“ zudem Fortführen, in dem im Gespräch mit den Ratsuchenden überlegt wird, welche „eckigen“ Gegebenheiten sich ggf. auch in „Runde“ überführen lassen könnten, welche Ressourcen den Ratsuchenden dafür zur Verfügung stehen oder welche Unterstützungsangebote hilfreich sein könnten.

Coaching-Modul:

▶ **Modul 4: Standort bestimmen**

Tipps und Kniffe – Rubrik:

▶ **Die Situation der ratsuchenden Person erfassen und eine erste Entlastung bieten**



¹⁷ Pohl, M., Fallner, H. (2010): Coaching mit System. Die Kunst nachhaltiger Beratung. Wiesbaden: VS Verlag.

D.37 Schweigepflichtsentbindung

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+ bis +++

Der Umfang variiert, da die Entbindung der Schweigepflicht unterschiedliche Aufgaben für die Beratenden mit sich bringt.

Beispiel aus der Praxis:

▶ [\[Beispiel für eine Schweigepflichtsentbindung auf Seite 14 der Arbeitshilfe zur Verweisberatung\]](#)

Kurzbeschreibung:

Das Formular zur Erklärung über die Entbindung von der Schweigepflicht dient dazu, als Berater:in eine Kommunikation zu einem aktuellen Beratungsfall mit einer anderen Beratungsstelle zu ermöglichen. Es muss in dreifacher Ausführung erstellt werden für:

- ▶ die ratsuchende Person,
- ▶ die eigene Beratungsinstitution,
- ▶ die weitere Beratungsstelle/ Institution.

Über eine Schweigepflichtsentbindung wird es zum einen möglich,

- ▶ für ratsuchende Personen direkt und passgenau Informationen bei anderen Beratungsstellen einholen zu können, zum anderen aber auch,
- ▶ um sich mit anderen Beratungsstellen, die ebenfalls mit der ratsuchenden Person zusammenarbeiten, abstimmen zu können und dem Bedarf und dem Anliegen der Situation gerecht zu werden. Dies kann vor allem wichtig werden, wenn psychisch belastete Ratsuchende neben einer beruflichen Orientierung auch eine psychosoziale Beratung zur Entlastung in Anspruch nehmen.

Im Rahmen des „Arbeitskreises zur Vernetzung beratender Stellen zum Thema Studienzweifel/ Studienabbruch in Leipzig“ ist eine solche Arbeitshilfe entstanden und kann auf den Seiten der KOWA Leipzig kostenfrei heruntergeladen und genutzt werden.

Coaching-
Modul:

▶ **Modul 11: Verweisberatung**

Tipps und Kniffe –
Rubrik:

▶ **Erstes „Handwerkszeug“ in der Beratung psychisch belasteter Studienzweifelnder und Studienabbrechender**



D.38 Self-Reflecting-Tool (SRT)

<p>Zeitlicher Umfang: <i>In der Beratung</i></p>	<p>+ bis ++ Umfang variiert, je nachdem, ob alle Ergebnisse des Tools oder nur die, die in das Aufgabenspektrum der eigenen Beratungstätigkeit fallen, besprochen werden.</p>	<p>Weiterführende Literatur: ▶ [Self-Reflecting-Tool für Studierende]</p>
<p>Kurzbeschreibung:</p> <p>Wenn Ratsuchende Zweifel äußern, inwiefern sie sich im Studium und der Hochschule wohlfühlen, ob sie das richtige Studienfach gewählt haben oder ob ein Studium überhaupt der für sie richtige Ausbildungsweg ist, kann im ersten Schritt das Student Self-Reflection-Tool (SRT) empfehlenswert sein. Es beleuchtet die gesamte Studiensituation der Ratsuchenden und gibt Hinweis darauf, wo Knackpunkte und Schwierigkeiten auftauchen.</p> <p>Entwickelt wurde das Tool für Studierende, Hochschulen und Beratungsstellen im Rahmen des Projektes Prevdrop. Das SRT ist ein Instrument zur Selbstreflexion und kann die Entscheidungsfindung unterstützen. Dabei werden anhand von drei Modulen folgende Lebensbereiche näher beleuchtet: (1) Mein Studium und ich (aktuelle Studienmotivation und Lernstrategien), (2) Meine Hochschule und ich sowie (3) Don't worry ... (aktuelle Sorgen und Belange). Insgesamt sollte man etwa 15 bis 25 Minuten Zeit zur Beantwortung der Fragen einplanen.</p> <p>Die Bearbeitung des Tools kann bereits als erste Aufgabe, noch vor einem ersten Beratungsgespräch (bspw. bei Vereinbarung eines Beratungstermins), an die Ratsuchenden weitergegeben werden. Das Selbstwirksamkeitserleben kann somit bereits vor der eigentlichen Beratung aktiviert werden, da sich die Ratsuchenden selbstständig und reflexiv mit ihrer Situation auseinandersetzen.</p> <p>Im Anschluss ergibt sich eine personalisierte Rückmeldung, die Knackpunkte aufzeigt und Empfehlungen darüber gibt, zu welchen Themen ein Beratungstermin wahrgenommen werden sollte. Die Ergebnisse können dann in einer Beratung als erste Gesprächsgrundlage dienen.</p>		
<p>Coaching-Modul: ▶ <u>Modul 4: Standort bestimmen</u></p>	<p>Tipps und Kniffe – Rubrik: ▶ <u>Die Situation der ratsuchenden Person erfassen und eine erste Entlastung bieten</u></p>	



D.39 Skalierungsfragen – Rangfolgen bilden

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+ bis ++

Als sprachliche Intervention direkt im Gesprächsfluss anwendbar. Der Umfang variiert, je nachdem, wie intensiv und umfangreich das Gespräch stattfindet und wie viel Zeit Ihnen selbst für ein Gespräch zur Verfügung steht.

Weiterführende Literatur:

- ▶ Jörg Middendorf (2019): **Lösungs-orientiertes Coaching. Kurzeit-Coaching für die Praxis.** Wiesbaden: Springer.
- ▶ Wehrle, Martin (2018): **Die Coaching-Schatzkiste: 150 kostbare Impulse für Entdecker – darunter 50 Methoden, 30 Checklisten, 20 Storys und über 850 Coaching-Fragen.** Bonn: managerSeminare Verlags GmbH

Kurzbeschreibung:

Skalenfragen

Skalierungsfragen können dazu dienen, Veränderungen, Unterschiede oder Fortschritte zu erkennen und zu konkretisieren. Zudem gehen Skalenfragen weg von einer Schwarz-Weiß-Vorstellung und regen dadurch zu einer differenzierten Selbstbeobachtung an. Darüber hinaus können auch Beratende ein tieferes Verständnis über Gefühle und Empfindungen der Ratsuchenden gewinnen.

- ▶ „Auf einer Skala von 1 bis 10, wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie Ihr Studium beenden werden?“
- ▶ „Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für die Situation steht, in der Sie sich entschieden haben in die Beratung zu kommen, und 10 dafür, dass Sie ihr erwünschtes Ziel erreicht haben: Wo stehen Sie heute?“
- ▶ „Auf einer Skala von 1 bis 10, wie zufrieden sind Sie aktuell mit Ihren Leistungen/ den Inhalten im Studium/ dem Kontakt zu Kommiliton:innen ...?“
- ▶ „Was werden Sie an Ihrem Studium am meisten vermissen und was am allerwenigsten?“
- ▶ „Auf einer Skala von 1 bis 10, wie hoch ist Ihre Motivation, die nächsten kleinen Schritte umzusetzen?“
- ▶ „Was fehlt noch, um von [Zahl x] auf [Zahl y] zu kommen?“
- ▶ „Woran würden Sie merken, dass Sie auf [Zahl y] sind?“

Rangfolgen in der Entscheidungsfindung

Hier bietet sich in jedem Fall eine Visualisierung der Rangfolge durch Moderationskarten und Flipchart an. Zum einen wird der Entscheidungsprozess sichtbar gemacht, zum anderen ermöglicht die Visualisierung mittels Karten ein flexibles Arbeiten, in welchem auch ein Verschieben von Rangfolgen möglich ist.

- ▶ Welche berufliche Option steht aktuell ganz oben, welche folgen danach?
- ▶ Welche Interessen sind am wichtigsten und sollten in jedem Fall für eine berufliche Option Berücksichtigung finden, welche folgen danach?
- ▶ Welche Rahmenbedingungen (bspw. Höhe des Gehaltes, Erreichbarkeit/Anbindung des Unternehmens an ÖPNV) sind am wichtigsten und sollten in jedem Fall für eine berufliche Option Berücksichtigung finden, welche folgen danach?

Coaching-Modul:

- ▶ Im gesamten Beratungsprozess
- ▶ vertiefend zudem in **Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln**

Tipps und Kniffe –
Rubrik:

- ▶ **Entscheidungen anbahnen**



D.40 Studieninteressenstest (SIT)

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+ bis ++

Der zeitliche Umfang in der Beratung ist gering, da die Ratsuchenden den Test individuell durchführen können.

Weiterführende
Links:

- ▶ [\[Test auf der Seite der hochschulkompass.de\]](#)
- ▶ [\[Test auf der Seite von ZEIT ONLINE\]](#)

Kurzbeschreibung:

Wenn Ratsuchende sich für ein Studium oder einen Studiengangwechsel entscheiden, stellt sie sich häufig die komplexe Frage „Was soll ich studieren?“. Bei der Entscheidung für einen der vielzähligen, unterschiedlichen Studiengänge sollten Ratsuchende die eigenen Interessen und Neigungen in den Mittelpunkt ihrer Überlegungen stellen.

Die Hochschulrektorenkonferenz stellt gemeinsam mit ZEIT ONLINE einen Studieninteressenstest (SIT) zur Verfügung, der nach Registrierung online, kostenfrei und anonym durchgeführt werden kann. Der Studieninteressenstest ist ein wissenschaftlich fundiertes Testverfahren. Es basiert auf den Selbsteinschätzungen der Ratsuchenden, wobei diese mit den grundständigen Studiengängen aller deutschen Hochschulen abgeglichen und ständig weiterentwickelt werden.¹⁸ So können ratsuchende Personen in der Orientierung ihr Interessenprofil schärfen und erhalten ihrem Profil entsprechende Studiengänge vorgeschlagen.

Der Test kann selbstständig durch die Ratsuchenden durchgeführt werden. Im Anschluss sollten die Ergebnisse in einem gemeinsamen Gespräch nachbereitet werden:

- ▶ *Welche Ergebnisse haben die Ratsuchenden überrascht? Weshalb?*
- ▶ *Welche Ergebnisse können sie bestätigen, welche nicht? Weshalb?*
- ▶ *Welche Empfehlungen fanden die Ratsuchenden besonders interessant? Welche fallen komplett raus?*
- ▶ *Welche Ideen sind den Ratsuchenden aufgrund des Tools selbst gekommen? Welche noch?*

Coaching-Modul:

- ▶ **Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren**

Tipps und Kniffe –
Rubrik:

- ▶ **Berufliche Orientierung finden**



¹⁸ Quelle: <https://www.hochschulkompass.de/studium-interessentest.html>

D.41 Stühle-Arbeit

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+++

Diese Methode kann mitunter eine ganze Beratungssitzung einnehmen, lohnt sich bei Ambivalenzen aber in jedem Fall.

Kurzbeschreibung:

Wird im Beratungsprozess ersichtlich, dass Ratsuchende mit sich im Widerstreit sind und nur zögerlich handeln, kann es nützlich sein, die zwei Seiten eines ambivalenten Erlebens im gesprochenen Dialog sichtbar zu machen. Häufig führen Ratsuchende bereits ohnehin mit sich selbst innere Dialoge. Diese in einer geführten Übung zu verbalisieren, „kann zu einer Abschwächung des Konfliktes, [...] [zum] Akzeptieren zweier gleichberechtigter Sichtweisen/Anliegen [...] oder [zur] Entscheidung, sich im Moment nicht zu verändern [führen].“ (Holtforth & Michalak, 2009, S. 641 f.)

Notwendiges Material:

- ▶ Zwei Stühle

Möglicher Ablauf:

1. **Laden Sie die ratsuchende Person zur Methode ein.** Bspw. „Sie berichteten in den letzten Gesprächen, dass Sie ein großes Interesse dafür haben, eine Ausbildung als [Berufsbezeichnung einsetzen] zu beginnen. Sie haben seitdem viel über diese Ausbildung recherchiert, sich erkundigt und sich dazu Gedanken gemacht. Wenn ich es richtig verstanden habe, fällt Ihnen die endgültige Entscheidung jedoch schwer, weil Sie sich hin und her gerissen fühlen. Ein Teil von Ihnen möchte diese Ausbildung absolvieren, ein anderer Teil hat Angst, die falsche Entscheidung zu treffen, weshalb sie derzeit lieber keine weiteren Schritte Richtung Ausbildung gehen möchte. Wenn es ok für Sie ist, würde ich Sie gern zu einer Methode einladen, in welcher wir ganz praktisch vorgehen und diese zwei Seiten tatsächlich auf zwei Stühle setzen und zu Wort kommen lassen.“
2. **Erklären Sie anschließend die Methode.**
3. **Platzieren Sie nebeneinander zwei Stühle.** Diese verkörpern die zwei Seiten der Ambivalenz (Veränderungswunsch „ich will...“, Vermeidungsverhalten „ich will nicht ...“).



4. **Bitten Sie die ratsuchende Person, sich auf einen Stuhl zu setzen** und zu benennen, welche der beiden Ambivalenzen dieser Stuhl repräsentieren soll. Auf diesem Stuhl soll sich die ratsuchende Person in diese eine Seite der Ambivalenz hineinversetzen. Aus dieser Perspektive heraus soll die ratsuchende Person erläutern, weshalb es besser ist, diesem Impuls/dieser Alternative zu folgen.
5. **Im Anschluss setzt sich die ratsuchende Person auf den anderen Stuhl und benennt auch hier, für welche Seite der Ambivalenz dieser Stuhl steht.** Ebenso wird die ratsuchende Person wieder gebeten, sich in diese Seite hineinzusetzen, zu erklären, warum dieser Impuls/diese Alternative Verfolgens wert ist.
6. Nachdem deutlich wurde, dass beide Seiten ihre Berechtigung haben, können diese nun miteinander diskutieren. **Dazu wird die ratsuchende Person gebeten, sich stets auf den Stuhl zu setzen, für welches das aktuelle Argument steht. Beide Seiten sollen so in einen Austausch gehen, der durch die ratsuchende Person geführt wird.** Sie als Berater:in haben dabei die Aufgabe zu moderieren, aber keine Ideen einzugeben. Sie verhalten sich ebenso neutral gegenüber beiden Seiten.
7. Haben Sie den Eindruck, dass diese Diskussion beginnt, sich im Kreis zu drehen, können Sie gezielte Fragen einbringen:
 - ▶ Unter welchen Bedingungen wäre es ok, für die eine Seite der Ambivalenz doch noch einen Schritt weiterzugehen.
 - ▶ Welche Argumente der einen Seite der Ambivalenz müssen für eine Lösung in jedem Fall beachtet werden?
 - ▶ Sie hören sich sehr [enttäuscht, glücklich, zufrieden, wütend ...] an, wenn Sie das sagen.
8. **Ist die Diskussion erschöpft, fragen Sie die ratsuchende Person, welche Erkenntnisse aus dem Dialog gewonnen wurden und welche ersten kleinen Schritte sich daraus ableiten lassen.**

Coaching-Modul: ▶ **Modul 8: Antreiber und Bremser aufdecken**

Tipps und Kniffe – ▶ **Krisen und Blockade**
Rubrik:



D.42 TalentKompass NRW

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+ bis
+++

Da das Instrument sehr vielfältig ist, können entweder nur einzelne Bestandteile herausgelöst und in der Beratung umgesetzt werden oder als prozessbegleitendes Tool über den gesamten Beratungsverlauf genutzt werden.

Weiterführende
Links:

- ▶ [\[TalentKompass NRW zum Ausfüllen\]](#)
- ▶ [\[Handreichung für Berater:innen\]](#)

Kurzbeschreibung:

Eine weitere Möglichkeit, sich beruflich zu orientieren, stellt der TalentKompass NRW dar. Dieses Instrument bietet eine große Vielfalt und Möglichkeiten der Selbstreflexion und kann eine Unterstützung sein, Veränderungen und Entscheidungen aktiv zu gestalten. Sowohl das Instrument an sich, als auch eine Handreichung für Berater:innen stehen auf den Internetseiten der Gesellschaft für innovative Beschäftigungsförderung (GIB) kostenfrei als Download bereit.

Vorranging geht es beim TalentKompass darum, vorhandene Ressourcen zu erarbeiten und zu visualisieren. Daraus lassen sich konkrete Denkanstöße ableiten, die einen persönlichen „Kompass“ darstellen. Hierbei werden in fünf Schritten persönliche Interessen und Wünsche, der bisherige Lebensweg sowie die persönlichen Fähigkeiten der Ratsuchenden berücksichtigt und zu neuen Ideen verknüpft. Außerdem werden Grenzen und Hindernisse veranschaulicht und daraus entstandene Impulse unter Berücksichtigung der Arbeitswelt beleuchtet.

Geeignet ist der TalentKompass vor allem zum Erarbeiten von konkreten Schritten zur Erreichung persönlicher Ziele, wobei dies zunächst allein und im Anschluss in einer gemeinsamen Beratungssitzung geschehen kann. Die Empfehlung des TalentKompasses kann also bereits in Vorbereitung auf ein nachfolgendes Beratungsgespräch als Hausaufgabe an die Ratsuchenden weitergegeben werden, indem einzelnen Bestandteile selbstständig durch die Ratsuchenden erarbeitet werden. Das Selbstwirksamkeitserleben kann somit auch zwischen den Beratungsgesprächen gesteigert werden, da sich die Ratsuchenden selbstständig und reflexiv mit ihren Kompetenzen und beruflichen Wünschen auseinandersetzen.

Coaching-Modul:

- ▶ **Modul 6: Interessen, Potentiale und Handlungsspielräume identifizieren**
- ▶ **Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln**

Tipps und Kniffe -
Rubrik:

- ▶ **Berufliche Orientierung finden**
- ▶ **Entscheidungen anbahnen**



D.43 Tetralemma

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

++ bis

+++

Ca. 30 -60 Minuten in der Beratung

Weiterführende Links:

► Eine weiterführende Beschreibung findet sich zudem hier:
[[zaep.org/tl_files/erlebnisswelten/downloads/Methoden-
handbuch_zaep.pdf](http://zaep.org/tl_files/erlebnisswelten/downloads/Methoden-handbuch_zaep.pdf)]

Kurzbeschreibung:

Das Tetralemma ist eine Übung, die sich in der Beratung anbietet, wenn die ratsuchende Person zwischen zwei Optionen schwankt (Zum Beispiel: Studium fortführen oder Ausbildung beginnen). Diese Übung ist geeignet, wenn schon viele Informationen und Fakten geprüft und abgewogen wurden und auf diese Weise bisher keine Entscheidung möglich war. Es geht nun darum, stärker auf der Gefühlsebene zu arbeiten.

Um aus der Dichotomie zwischen dem „Einen“ und dem „Anderen“ herauszukommen, werden diese beiden Optionen ergänzt durch 3 weitere Möglichkeiten: „Beides“ (zum Beispiel: Studium abschließen und danach eine Ausbildung beginnen oder das Studium nach der Ausbildung wieder aufnehmen“), „Keins von beiden“ und „Dies nicht und auch das nicht“. Die letzten beiden Optionen sind erklärungsbedürftig: „Keins von beiden“ bleibt innerhalb der Fragestellung des Klienten (Dies könnte in diesem Beispiel ein Studiengangwechsel sein), während „Dies nicht und auch das nicht“ ganz frei vom Klienten zu füllen ist (zum Beispiel: Das berufliche Thema ist gerade nicht relevant, vielmehr ist eine psychologische Betreuung momentan wichtiger).

Für die Übung braucht es am besten Moderationskarten, Stifte und etwas Platz.

Ablauf:

Der Berater/die Beraterin kann die Karten mit den oben genannten Wörtern bereits vorbereiten. Diese werden vom Beratenden auf den Boden ausgelegt. Dabei werden die ersten vier Optionen: „Das Eine“, „Das Andere“, „Beides“ und „Keins von beiden“ im Viereck gelegt, während das fünfte „Dies nicht und auch das nicht“ mit etwas größerem Abstand gelegt wird.

Die ratsuchende Person stellt sich nun auf die Karten und der/die Beratende bittet ihn/sie, sich nun in die jeweilige Alternative hineinzufühlen. Wichtig ist es hier, genug Zeit zu lassen und wenn Fragen gestellt werden, sollten diese auf die Gefühl- oder Körperebene abzielen. So kann die ratsuchende Person die einzelnen Optionen entlang gehen und sich in die verschiedenen Alternativen einfühlen. Wenn an einzelnen Punkten keine Gefühle auftauchen, wird auch das einfach nur festgestellt. Die Aufgaben des Beratenden bestehen darin, die Übung anzuleiten, (wenn notwendig) vertiefende Fragen zu stellen und die Ergebnisse am Ende zusammenfassen zu können. Wichtig ist es dabei, dem/der Ratsuchenden genug Zeit zu lassen.

Die Übung schließt mit einem gemeinsamen Resümee im Anschluss an die Übung. Es ist auch nicht notwendig, direkt nach der Übung die Arbeit an der Entscheidung anzuknüpfen. Man kann die Übung auch eine Zeit lang nachwirken lassen und zu einem späteren Zeitpunkt die Übung reflektieren.

Coaching-Modul: ► **Modul 7: Entscheidungsfindung und Handeln**

Tipps und Kniffe -
Rubrik:

► **Entscheidungen anbahnen**



D.44 Visualisierungstechniken

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+ bis ++

Ca. 15- 30 Minuten in der Beratung

Weiterführende Literatur:

- ▶ „Bilden mit Bildern. Visualisieren in der Weiterbildung“ unter [<https://www.die-bonn.de/doks/2018-visualisierung-01.pdf>]
- ▶ Bikablo GmbH & Co. KG (2018): **bikablo1 - Visuelles Wörterbuch**. Eichenzell: Neuland GmbH & Co. KG.

Kurzbeschreibung:

Die Visualisierung umfasst alle Methoden, die Aspekte in der Beratung bildlich oder grafisch sichtbar machen. Sehr häufig werden hierfür kleine Skizzen mit einfachen Symbolen verwendet. Diese können entweder auf einem Flipchart oder Whiteboard an der Wand oder auf A3-Papier am Tisch angefertigt werden. Es ist keinesfalls notwendig, dass der/die Berater:in zeichnen kann oder über künstlerisches Talent verfügt.

Die Methode der Visualisierung kann sich anbieten, um der ratsuchenden Person zu spiegeln, was man von deren Schilderungen verstanden hat und wie man diese Informationen in einem kurzen Bild visualisieren würde. Dann kann man die ratsuchende Person befragen, wie es ihr/ihm mit der Skizze geht, ob sich das mit ihrem/seinem Empfinden deckt. Es ist daher eine Möglichkeit Klarheit zu schaffen und eine gemeinsame Gesprächsbasis zu bilden.

Für die Visualisierung reicht es aus, mit einfachen Symbolen (z.B.: Pfeile) und Figuren (z.B.: Strichmännchen) zu arbeiten. Auch können Moderationskarten und Stifte für die Sammlung von Pro-Contra-Listen hilfreich sein. Wichtig ist, die eigenen Skizzen immer als Deutung anzubieten und sich immer wieder ein „Ja“ von der ratsuchenden Person abzuholen bzw. die Skizze anzupassen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Ratsuchende ihre Situation selbst visualisieren zu lassen. Hierbei kommt es darauf an, ob der/die Ratsuchende dies als hilfreich empfindet und ausprobieren möchte.

Je nach Methode braucht es ausreichend Papier, Moderationskarten und passende Stifte, am besten in vielfältigen Farben. In Vorbereitung auf die Methode können Beratende sich eine einfache Symbol-Bibliothek anlegen und üben (einfache geometrische Formen, Figuren und Symbole).

Coaching-Modul:

- ▶ **Modul 2: Arbeitsbündnis herstellen**
- ▶ **Modul 4: Standort bestimmen**
- ▶ Im gesamten Beratungsprozess

Tipps und Kniffe – Rubrik:

- ▶ **Erstes „Handwerkszeug“ in der Beratung psychisch belasteter Studienzweifelnder und Studienabbrechender**
- ▶ **Die Situation der ratsuchenden Person erfassen und eine erste Entlastung bieten**



D.45 Webseiten zur beruflichen Orientierung

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+

Die Recherche mittels der Webseiten kann den Ratsuchenden als Hausaufgabe übertragen werden. In der Beratung wird mit wenig Zeitaufwand auf die verschiedenen Seiten hingewiesen.

Weiterführende
Literatur:

▶ [\[https://studienabbruch-und-weiter.de/hilfstools/\]](https://studienabbruch-und-weiter.de/hilfstools/)

Kurzbeschreibung:

Vielen Studienabbrechenden fällt die Wahl auf eine konkrete berufliche Alternative zum bisherigen Studium schwer. Kein Wunder, bei über 300 anerkannten Ausbildungsberufen in Deutschland.¹ Ratsuchenden in der beruflichen Neuorientierung stehen Portale und Webseiten zur Verfügung, in denen zu möglichen Berufsausbildungen recherchiert werden kann. Insbesondere Portale, die die eigenen Neigungen und Präferenzen den Berufsbildern gegenüberstellen, eignen sich für eine gezielte Suche nach passenden Ausbildungsberufen. Seriöse und nutzerfreundliche Webseiten bieten z.B. die Kammern, die Agentur für Arbeit und das Bundesinstitut für Berufsbildung an.

- ▶ [\[Berufenavi\]](#) des Bundesinstituts für Berufsbildung
- ▶ [\[BERUFENET\]](#) der Bundesagentur für Arbeit
- ▶ [\[planet-beruf.de\]](#) der Bundesagentur für Arbeit
- ▶ [\[Check-U\]](#) – Das Erkundungstool für Ausbildung und Studium der Bundesagentur für Arbeit
- ▶ [\[Ausbildungsberufe der Handwerkskammern\]](#)
- ▶ [\[Ausbildungsberufe der Industrie- und Handelskammern\]](#)
- ▶ [\[Berufcheck\]](#) auf [Ausbildung.de](#)

Coaching-Modul:

▶ **Modul 5: Informieren und Orientierung geben**

Tipps und Kniffe –
Rubrik:

▶ **Erste Informationen zu Alternativen bereitstellen**



D.46 Zustimmung zur Datenübermittlung

Zeitlicher Umfang:

In der Beratung

+

Der Umfang der reinen Datenübermittlung ist überschaubar, insofern den Beratenden konkrete Anlaufstellen und Kontaktpersonen bekannt sind.

Beispiel aus der Praxis:

▶ [\[Beispiel für eine Zustimmung zur Datenübermittlung auf Seite 13 der Arbeitshilfe zur Verweisberatung\]](#)

Kurzbeschreibung:

Im Sinne einer passgenauen Verweisberatung kann ein Formular zur Zustimmung der Datenübermittlung genutzt werden, um den Berater:innen zu ermöglichen, die darauf erhobenen Daten der Ratsuchenden (Name, Hochschule etc.) an eine konkrete andere Beratungsstelle zu übermitteln. Damit kann eine direkte Terminvereinbarung seitens der überwiesenen Beratungsstelle angebahnt werden. Zusätzlich können die Ratsuchenden bereits Anliegen und Fragen auf dem Formblatt notieren, sodass der weiterführenden Beratungsstelle diese vor dem Beratungsgespräch zur optimalen Vorbereitung bereits vorliegen.

Im Rahmen des „Arbeitskreises zur Vernetzung beratender Stellen zum Thema Studienzweifel/ Studienabbruch in Leipzig“ ist eine solche Arbeitshilfe entstanden und kann auf den Seiten der KOWA Leipzig kostenfrei heruntergeladen und genutzt werden.

Coaching-Modul:

- ▶ **Modul 2: Arbeitsbündnis herstellen**
- ▶ **Modul 11: Verweisberatung**

Tipps und Kniffe – Rubrik:

- ▶ **Erstes „Handwerkszeug“ in der Beratung psychisch belasteter Studienzweifelnder und Studienabbrechender**



Literaturverzeichnis

Aust, D., Firmthaler Ködel, K. (2020). Methodenkartei für Systemische Supervision und systemische Beratung. Weißenfels.

Brentrup, M., Geupel, B. (2011). Ideen aus der Box. Fundus für Psychotherapie und Beratung. Dortmund: Löer Druck GmbH.

Berking, M., Kowalsky, J. (2012). Therapiemotivation. In: Berking, M., Rief, W. [Hrsg.]: Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor, Band II: Therapieverfahren Lesen, Hören, Lernen im Web. Berlin Heidelberg: Springer, S. 13 -21.

Conen, M., Cecchin, G. (2020). Wie kann ich Ihnen helfen, mich wieder loszuwerden? Therapie und Beratung mit unmotivierten Klienten und in Zwangskontexten. Heidelberg: Carl Auer.

Cramer, M., Sauer, A. (2014). Motivational Interviewing im Coaching. Organisationsberat Superv Coach 21, S. 83-97, <https://doi.org/10.1007/s11613-014-0357-1>

Enoch, C. (2011). Bildungsberatung als Komplementärstrategie zum Konzept des lebenslangen Lernens. In: forum erwachsenenbildung 01/2011. Bildungsberatung im Lebenslauf. Bielefeld, S. 22-30.

Frey, A., Zieher, J., Jäger, Th., Rodler, B. [Hrsg.](2014): PrevDrop -Prävention von Studienabbrüchen durch Beratung und Unterstützung für Studienabbrecher beim erfolgreichen Wechsel in eine Berufsausbildung. Hochschule der Bundesagentur für Arbeit Mannheim

Grosse Holtforth, M., Michalak, J., (2009). Bearbeitung von Ambivalenzen. In: Margraf, J., Schneider, S. [Hrsg.]: Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 2: Störungen im Erwachsenenalter -Spezielle Indikationen - Glossar. Heidelberg: Springer, S. 632 - 646

Kindl-Beilfuß, Carmen (2018). Fragen können wie Küsse schmecken. Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene. Heidelberg: Carl Auer.

Kirn, Th., Echelmeyer, L., Engberding, M. (2015). Imagination in der Verhaltenstherapie. Berlin, Heidelberg: Springer



Knickrehm, B. & Thiel, R. (2021). Dokumentation in der Studienberatung. In: Grüneberg, T, Blaiich, I., Egerer, J., Knickrehm, B., Liebchen, M., Lutz, L., Nachinggäler, U. und Thiel, R. [Hrsg.]: Handbuch Studienberatung. Berufliche Orientierung und Beratung für akademische Bildungswege, Band II. Bielefeld: utb, S.902-912.

Knoll, J. (2008). Lern- und Bildungsberatung: Professionell beraten in der Weiterbildung. Bielefeld: Bertelsmann.

Kohls, E. et al (2023). Two years COVID-19 pandemic: Development of university students mental health 2020-2022. Front. Psychiatry. Sec. Public Mental Health. WWW: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10117945/>

Kooperationsstelle Wissenschaft und Arbeitswelt Leipzig (2019). ARBEITSHILFE Passgenaue Beratung und Verweisberatung für die Zielgruppe Studienzweifler*innen und Studienabbrecher*innen an Leipziger Hochschulen. WWW: https://www.kowa-leipzig.de/media/pages/downloads/894c1f97e3-1697578181/2019_07_17_arbeitshilfe-verweisberatung-gesamt_mit-anhang.pdf

Kroher, M. et al (2023). Die Studierendenbefragung in Deutschland. 22. Sozialerhebung. Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2021. Durchgeführt vom Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung. Berlin: Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF). WWW: https://www.studierendenwerke.de/fileadmin/api/files/Soz22_Hauptbericht.pdf

Mann, S., Wunsch, J. (2021). Analyse zur Situation und Beratung von Studienzweifler:innen und Studienabbrecher:innen am Standort Leipzig. Kooperationsstelle Wissenschaft und Arbeitswelt Leipzig. WWW: https://www.kowa-leipzig.de/media/pages/downloads/23621f3b39-1697578184/studienabbrecher_innenbericht_kowa_leipzig.pdf

Middendorf, J. (2019). Lösungsorientiertes Coaching: Kurzzeit-Coaching für die Praxis.2. Auflage, Wiesbaden: Springer.

Müller-Arnold, L. (2017). Verantwortung der Beraterin und des Beraters in den Phasen des Beratungsprozesses. In: Schlüter, A., Kress, K. [Hrsg.]: Methoden und Techniken der Bildungsberatung. Opladen, Berlin & Toronto: Barbara Budrich, S. 58-65.

Nolle, T. (2021). Blackout, Bauchweh und kein' Bock. Therapie und Coaching bei Prüfungsangst, Prokrastination und Leistungsdruck. Heidelberg: Carl-Auer.

Noyon, A., Heidenreich, T. (2009). Schwierige Situationen in Therapie und Beratung. 24 Probleme und Lösungsvorschläge. Weinheim, Basel: BeltzPVU.

Pohl, M., Fallner, H. (2010): Coaching mit System. Die Kunst nachhaltiger Beratung. Wiesbaden: VS Verlag.



Sachse, R.: Möglichkeiten und Grenzen der Motivierung von Klienten im Therapieprozess. IPP-Bochum. WWW: https://ipp-bochum.de/das_ausbildungskonzept/skk-grenzen.htm

Sachse, R. & Langens, Th. (2015). Motivierung von Klienten im Therapieprozess: Herstellung und Steigerung von Änderungsmotivation. In: R. Sachse, S. Schirm & St. Kiszkenow. Klärungsorientierte Psychotherapie in der Praxis. Lengerich: Pabst, S. 97-110.

Schlüter, A., Kress, K. [Hrsg.](2017). Methoden und Techniken der Bildungsberatung. Opladen, Berlin & Toronto: Barbara Budrich

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In: Jerusalem, M. [Hrsg.]; Hopf, D. [Hrsg.]: Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Weinheim: Beltz, S. 28-53. - (Zeitschrift für Pädagogik, Beiheft; 44).

Stangl, W. (2021). Stichwort: Selbstwirksamkeitserwartung – Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. WWW: <https://lexikon.stangl.eu/2377/selbstwirksamkeitserwartung/>

Stumpf, I. (2011). Job Coaching – Qualifizierung und Lernen im Betrieb. Schwerpunkt – Betriebliche Teilhabe von Menschen mit psychischer Erkrankung. Hamburg: Bundesarbeitsgemeinschaft für Unterstützte Beschäftigung. WWW: https://daten2.verwaltungsportal.de/dateien/seitengenerator/2dfbfa463a4d7f71be425968cfed6a22203482/bagub_arbeitshilfe_psy.pdf

Tietze, K.-O. (2010). Kollegiale Beratung, Problemlösungen gemeinsam entwickeln. Hamburg: Rowohlt

Tietze, K.-O. (2016). Kollegiale Beratung. In: Dick, M., Marotzki, W. und Mieg, H. [Hrsg.]: Handbuch Professionsentwicklung. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt, S. 310 – 320.

Urton, K. (2017). Selbstwirksamkeitserwartung – Was bedingt sie und wie kann sie gefördert werden. Potsdamer Zentrum für empirische Inklusionsforschung (ZEIF) Nr. 3. WWW: https://www.uni-potsdam.de/fileadmin/projects/inklusion/PDFs/ZEIF-Blog/Urton_2017_Selbstwirksamkeitserwartung.pdf

Wehrle, M. (2018). Die Coaching-Schatzkiste: 150 kostbare Impulse für Entdecker – darunter 50 Methoden, 30 Checklisten, 20 Storys und über 850 Coaching-Fragen. Bonn: managerSeminare Verlags GmbH.

Willemse, J., von Ameln, F. (2018). Theorie und Praxis des systemischen Ansatzes. Die Systemtheorie Watzlawicks und Luhmanns verständlich erklärt. Berlin: Springer.



*Hinweis: Mit freundlicher Genehmigung der Kooperationsstelle Wissenschaft und Arbeitswelt Leipzig durften für die hier vorliegende Handreichung Auszüge aus den Berichten „ARBEITSHILFE Passgenaue Beratung und Verweisberatung für die Zielgruppe Studienzweifler*innen und Studienabbrecher*innen an Leipziger Hochschulen“ (2019) und „Analyse zur Situation und Beratung von Studienzweifler:innen und Studienabbrecher:innen am Standort Leipzig“ (2021) verwendet werden.*



Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Beratungsablauf	33
Abbildung 2: Beratungsablauf "Selbstwirksamkeit stärken"	38
Abbildung 3: Beratungsablauf "Standort bestimmen"	46
Abbildung 4: Beratungsablauf "Informieren / Orientierung geben"	49
Abbildung 5: Beratungsablauf "Interessen, Potentiale, Handlungsspielräume"	53
Abbildung 6: Beratungsablauf "Entscheidungsfindung, Handeln"	57
Abbildung 7: Beratungsablauf "Antreiber und Bremser"	61
Abbildung 8: Beratungsablauf "Matching"	65



Impressum

Herausgeber

Quickstart Sachsen

Redaktion

Erstauflage: Sandy Mann, Dr. Kristina Wopat, Zweitaufgabe: Sandy Mann, Jana Wunsch

Autorinnen und Autoren

Sandy Mann, Dr. Kristina Wopat, Melanie Eulitz (Teil A und D), Jörg Bienert (Teil D), Eric Blumenthal (Teil D), Franziska Lorz (Teil D), Dr. Theresa Wand (Teil D), Kathrin Winkler (Teil D)

Konzept und Layout der Infografiken

Sandy Mann

Designkonzept und Layout gesamt

Sandy Mann, Manuel Rothenberger

Lektorat Erstauflage

Dr. Kristina Wopat

Erscheinungsdatum

Erstauflage Juni 2022, überarbeitete Auflage September 2024

Bildnachweise

Titelblatt: Dagmar Ganz

S.2, S.35, S.40, S.48, S.51, S.55, S.58, S.61, S.65: pixabay.com

Anschrift

TU Bergakademie Freiberg
Graduierten- und Forschungsakademie
Prüferstr. 2
09599 Freiberg

Kooperationsstelle Wissenschaft und Arbeitswelt (KOWA) Leipzig
c/o Universität Leipzig
Ritterstraße 12
04109 Leipzig

Finanzierung

Gefördert vom Sächsischen Staatsministerium für Kultus aus Mitteln des BMBF

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Die Bereitstellung dieses Produktes erfolgt im Rahmen von:

„Zweifellos: Finde deinen Weg. Eine Initiative der Studienabbruch-Projekte Queraufstieg, Quickstart und Kompass M-V“

