

# Halte ich ein Studium durch?

Jeder Vierte bricht sein Studium ab. Mit einem **Motivationstest** lässt sich klären, wo die eigenen Schwächen liegen und wie sie behoben werden können

**K**ann ich mir mein Lernpensum gut einteilen? Bin ich rechtzeitig mit der Hausarbeit fertig? Oder drücke ich mich so lange vor der Arbeit am Schreibtisch, bis ich den Termin garantiert nicht mehr schaffe? Während eines Studiums muss man sich nicht nur aufraffen und zur Vorlesung gehen. Studenten müssen den Stoff wiederholen und die Vorbereitung auf Klausuren, Referate oder Hausarbeiten selbst organisieren.

Mediendidaktiker Markus Deimann von der Fernuniversität Hagen hat einen Test entwickelt, mit dem Schüler und Studenten prüfen können, wie motiviert sie sind. Über 20000 haben bereits online teilgenommen. Für den *stern* hat Deimann eine Testversion mit Auflösung entwickelt. Je nach Punktezahl unterscheidet er drei Lerntypen: Rot, Gelb oder Grün. Außerdem gibt der Experte Tipps, welche Lernstrategien sinnvoll sind und gegen Leistungstiefs helfen.

## Auswertung:

**Zählen Sie Ihre Punkte zusammen. 15 bis 35 Punkte**

Sie sind Typ Rot. Sie neigen dazu, sich schnell ablenken zu lassen und aufzugeben. Ihre Motivation nimmt rasch ab, und Sie haben keine Lust mehr. Sie sollten sich ganz klare Ziele setzen und entscheiden, welche Aufgaben wichtig sind und welche nicht. Wir empfehlen dafür folgende Strategie im Studium:

### Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst

Sie haben doch bereits Erfolge vorzuweisen. Sie haben zum Beispiel das Abitur geschafft. Das klingt vielleicht trivial, aber daraus können Sie Kraft und Motivation schöpfen. Sagen Sie sich: „Ich weiß, ich werde die Hausarbeit schaffen.“

## TEST

Bitte bearbeiten Sie die 15 Fragen rasch, und folgen Sie Ihrer ersten Intuition. Verwenden Sie dazu das folgende Antwortschema: **1** trifft überhaupt nicht zu, **2** trifft eher nicht zu, **3** teils, teils, **4** trifft eher zu, **5** trifft völlig zu

trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft völlig zu
<b>Wenn ich Lernschwierigkeiten habe, denke ich an meine Stärken und Möglichkeiten, auf die ich zurückgreifen kann.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich sage mir: Du schaffst das, die Klausur, das Semester oder die Bachelor-Arbeit!</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich denke darüber nach, was passieren könnte, wenn ich mein Ziel (z. B. Hausaufgabe rechtzeitig abgeben) nicht schaffe.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich denke über die Konsequenzen nach, wenn ich aktuelle Aufgaben (z. B. Besuch von Vorlesungen) zu lange aufschiebe.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich male mir aus, dass ich die Lernaufgabe schon erledigt hätte.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich stelle mir vor, wie andere konsequent ihre Aufgaben bewältigen.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich denke an meine Ziele (beruflich, privat), die ich mir für meine Zukunft gesetzt habe.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich setze oft Entspannungsübungen ein, um mich besser konzentrieren zu können.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich denke an Dinge, die mir Freude bereiten, zum Beispiel die letzte Urlaubsreise.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich rede laut mit mir über die aktuelle Aufgabe, um mich nicht ablenken zu lassen.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich überlege, den Ort, an dem ich lerne, zu wechseln, um mich wieder besser konzentrieren zu können.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich überarbeite die Prioritäten meiner aktuellen Aufgabe.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich überlege, in einer Lerngruppe zu lernen.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich versuche, mein Arbeitsprogramm zu reduzieren.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ich spiele gedanklich die Schritte durch, die ich für die Lernaufgabe benötige.</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Dieser simple Satz drückt den Kern der Selbstwirksamkeit aus: den Glauben, Dinge aus eigener Kraft erreichen zu können. In der Forschung zeigt sich, dass Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit eine höhere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben haben

und in Schule, Studium oder Beruf erfolgreicher sind.

**Spielen Sie die Konsequenzen durch**  
Wenn Ihnen das Lernen schwerfällt, stellen Sie sich vor, was passieren könnte, wenn Sie Ihr Ziel, zum Beispiel die Hausarbeit recht-

zeitig abzugeben, nicht erreichen. Aber Vorsicht: Sie sollen sich nicht selbst verunsichern, sondern ganz unaufgeregt über mögliche Konsequenzen nachdenken. Wie würde Ihr Professor reagieren, Ihre Freunde, die Familie? Die bloße Vorstellung solcher →

Situationen kann Sie motivieren, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen.

### Bedeutung fürs Lernvorhaben erkennen

Wenn Ihnen mal wieder nicht klar ist, warum Sie in der Vorlesung sitzen und was Ihnen das Studium langfristig bringt, empfehlen wir die Methode „Zukunftsrund“. Nehmen Sie sich dazu ein Blatt Papier und zeichnen Sie einen Kreis. Schreiben Sie Ihren aktuellen Lerngegenstand hinein (zum Beispiel die langweilige Vorlesung), und versuchen Sie dann, möglichst viele Verwertungsmöglichkeiten zu identifizieren – alles, was Ihnen in den Sinn kommt. Notieren Sie jeweils einen Aspekt in einen Kreis. Nach einiger Zeit werden Sie Querverbindungen und damit neue Verwendungsaspekte entdecken, die Sie so noch nicht erkannt hatten.

### 56 bis 75 Punkte:

Sie sind Typ Gelb. Sie neigen zur Überkontrolle und sind manchmal zu hart mit sich selbst. Weil Sie selten wirklich mit sich zufrieden sind, neigen Sie dazu, sich zu überanstrengen. Daher müssen Sie sich oft überwinden, zu lernen, und sich zwingen, nicht abzubrechen. Auch das schadet der Motivation.

### 80 statt 120 Prozent

Sie müssen lernen, sich Ihre Energie einzuteilen. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie sich langfristig total verausgaben und schon als Student einen Burnout haben. Versuchen Sie deshalb, nicht immer alles bis auf den Grund zu durchdringen. Planen Sie Ihre Lernzeiten nicht bis ins kleinste Detail. Überlegen Sie, ob es manchmal nicht auch reicht, 80 Prozent statt 120 Prozent zu geben. Hören Sie auf Ihren Bauch. Fragen Sie, ob das gegenwärtige Ziel noch für Sie stimmig ist.

### Die richtigen Prioritäten beim Lernen

Im Studium gibt es jede Woche viel zu erledigen. Das birgt die Gefahr, sich zu überladen und irgendwann handlungsunfähig zu

werden. Mit der ABC-Analyse setzen Sie die richtigen Prioritäten:

A-Aufgaben sind wichtig und dringlich.

B-Aufgaben sind wichtig, im Moment aber nicht dringlich. Werden sie vernachlässigt, können sie aber leicht zu A-Aufgaben werden.

C-Aufgaben sind dringlich, längerfristig aber nicht wichtig (dazu gehören typische Alltagsaufgaben wie Aufräumen und Einkaufen).

D-Aufgaben sind weder wichtig noch dringlich. Diese gehören in den Papierkorb.

Überprüfen Sie Ihre Aufgaben nun nach den Kategorien und stimmen Sie Ihren Zeitplan darauf ab: Beginnen Sie mit den A-Aufgaben und erledigen Sie dann so viele B-Aufgaben wie möglich. Sie sollten für C-Aufgaben ein System entwickeln, nach dem sich Alltagsaufgaben effizient erledigen lassen, oder, falls möglich, sie an andere delegieren.

### 36 bis 55 Punkte

Sie sind Typ Grün. Herzlichen Glückwunsch, Sie sind sehr motiviert und können sich Ihr Lernpensum gut einteilen. Im Allgemeinen lassen Sie sich nicht schnell ablenken, sondern sind ausdauernd bei der Sache.

Damit das auch in Zukunft so bleibt, empfehlen wir:

### Setzen Sie Ziele SMART

Dazu schlagen wir Ihnen folgende Formel vor:

S – Spezifisch: Setzen Sie sich ein möglichst konkretes Ziel, zum Beispiel: „Ich will in dieser Woche ein Kapitel aus meinem Lehrbuch vollständig durcharbeiten.“ Vermeiden Sie Ziele wie „Ich will besser werden“, das hat lediglich Alibifunktion und bringt Sie nicht voran.

M – Messbar: Setzen Sie sich Ziele, die Sie messen und überprüfen können.

A – Attraktiv: Setzen Sie sich Ziele möglichst so, dass sie für Sie anziehend sind.

R – Relevant: Setzen Sie sich Ihre Ziele so, dass eine persönliche Bedeutung für Sie entsteht.

T – Terminiert: Setzen Sie sich einen Zeitrahmen, in dem Sie Ihre Ziele erreichen wollen. ✘

## GUT ZU WISSEN

# Wie finanziere ich mein Studium?

Eine Geldquelle allein reicht oft nicht aus. Die meisten Studenten sind auf einen Finanzierungsmix angewiesen. Sechs Varianten:

### Bafög

Geld vom Staat: Fast 30 Prozent der Studenten erhalten Bafög – Geld von der Ausbildungsförderung. Chancen hat grundsätzlich jeder, der jünger als 30 ist. Der monatliche Höchstsatz liegt bei 648 Euro. Das zuständige Bafög-Amt prüft den Antrag. Ob und in welcher Höhe gezahlt wird, hängt ab vom Einkommen der Eltern, dem Vermögen des Studenten und der Anzahl der Geschwister. Wer Bafög erhält, muss nach dem Studium innerhalb von 20 Jahren die Hälfte zurückerzahlen. Zinsen fallen aber nicht an. Informationen unter [www.bafogebmbf.de](http://www.bafogebmbf.de). Auf [www.bafog-rechner.de](http://www.bafog-rechner.de) kann jeder seinen individuellen Anspruch errechnen.

### Eltern

Die beliebteste Geldquelle: 90 Prozent aller Studenten bekommen Geld von Vater und Mutter. Eltern sind per Gesetz verpflichtet, für die erste Ausbildung Unterhalt zu zahlen, laut „Düsseldorfer Tabelle“ bis zu 640 Euro im Monat. Sie haben aber einen Anspruch auf mindestens 1100 Euro im Monat Selbstbehalt. Das heißt: Eltern, die wenig verdienen, müssen gar nichts zahlen oder nur einen Teil des Unterhalts.

### Nebenjob

Die anstrengende Variante: Zwei Drittel der Studenten arbeiten regelmäßig neben dem Studium. Solange sie nicht mehr als 400 Euro im Monat verdienen, zahlen sie in der Regel keine Abgaben. Bei Jobs über 400 Euro sind sie als Studenten nur krankenversichert, wenn sie nicht mehr als 20 Stunden pro Woche arbeiten. Wer über das Jahr gerechnet mehr als 7664 Euro verdient, muss Steuern abführen. In den Semesterferien gibt es weniger Beschränkungen: Ist die Beschäftigung auf zwei Monate oder 50 Arbeitstage begrenzt, müssen Studenten keine Rentenversicherung zahlen.

### Studienkredit

Studieren auf Pump: Die meisten Verträge werden mit der Kreditanstalt für

Wiederaufbau (KfW) geschlossen. Zwischen 100 und 650 Euro zahlt die pro Monat, unabhängig vom Einkommen der Eltern. Am Ende eines fünfjährigen Studiums können so 39 000 Euro Schulden zusammenkommen. Nachteil: Zum Darlehen kommen Zinsen, derzeit liegen sie bei 4,3 Prozent. Ab 18 Monate nach Ablauf des Kredits muss der Absolvent mit der Rückzahlung beginnen. Den Antrag können Studenten online bei [www.kfw-foerderbank.de](http://www.kfw-foerderbank.de) stellen. Auch private Banken und Sparkassen vergeben Studienkredite. Eine gute Übersicht bietet [www.studienkredit.de](http://www.studienkredit.de).

### Stipendium

Förderung für besonders Begabte: Gerade mal zwei Prozent der Studenten finanzieren ihr Studium über ein Stipendium. Stiftungen zahlen Bücher, Auslandsaufenthalte und im Glücksfall sogar das ganze Studium. Voraussetzungen sind hervorragende Leistungen sowie soziales oder politisches Engagement. [www.stipendiumplus.de](http://www.stipendiumplus.de) stellt die elf größten Förderungswerke vor. Daneben gibt es rund 16 000 kleinere Stipendiengeber. Die umfassendste Übersicht bietet der Bundesverband Deutscher Stiftungen: [www.stiftungen.org](http://www.stiftungen.org).

### Bildungsfonds

Studium mit Rendite: Die Idee ist relativ neu in Deutschland – Finanzanleger geben Geld für Bildung. Das Geld wird in die Ausbildung von Studenten gesteckt. Die zahlen nach Ihrem Studium einen Teil als Rendite zurück. Wie viel sie zahlen und wie lange, wird per Vertrag festgelegt. Ausgewählte Kandidaten können während des Studiums bis zu 1000 Euro pro Monat bekommen. Bisher gibt es erst zwei größere Anbieter in Deutschland: Career Concept aus München und die Deutsche Bildung in Frankfurt. Career Concept kann bis zu 5000 Studenten fördern, die Deutsche Bildung hat bisher 470 Verträge abgeschlossen. Informationen unter [www.bildungsfonds.de](http://www.bildungsfonds.de) und [www.deutsche-bildung.de](http://www.deutsche-bildung.de).

### Zum Weiterlesen:

Horst Marburger: „Mehr Geld für Schüler und Studenten“, Wallhalla Verlag, 160 Seiten, 9,95 Euro.