BARMER

Wissen, was für ein entspanntes Studium wichtig ist

Dein Ratgeber für einen guten Studienstart

Abi in der Tasche – und dann?
Wie es nach dem Abi weitergeht

Ganz egal, ob das Berufsziel schon feststeht, man gerade mitten im Abiturstress steckt oder man den Abschluss frisch in der Tasche hat: Unzählige Wege tun sich demnächst auf. Damit du bei der Fülle von Möglichkeiten nicht den Überblick verlierst, soll dir diese Broschüre als kleiner Leitfaden dienen.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf der ersten Wahl aller Abiturienten, dem Studium. Alles, was du an wichtigen Infos, Tipps und Links rund um das Campusleben benötigst, findest du hier.

Einen guten Start in den neuen Lebensabschnitt und viel Spaß beim Lesen wünscht

Deine BARMER

Inhaltsverzeichnis

Die Qual der Wahl – Studium, Ausbildung und Alternativen 4

Das Studienfach – was passt zu mir und meinen Interessen? 8

Der Studienplatz – in welcher Stadt möchte ich studieren? 16

Die ersten Tage – worauf es jetzt ankommt 22

Gesundheit weiter gedacht – die Barmer 28

Wir sind für dich da – Service und Kontakt 32

So wirst du Mitglied – in wenigen Schritten gut versichert 34

Die Qual der Wahl – Studium, Ausbildung und Alternativen

Es lohnt sich, die Möglichkeiten von Studium und Ausbildung einmal genauer unter die Lupe zu nehmen und zu vergleichen.

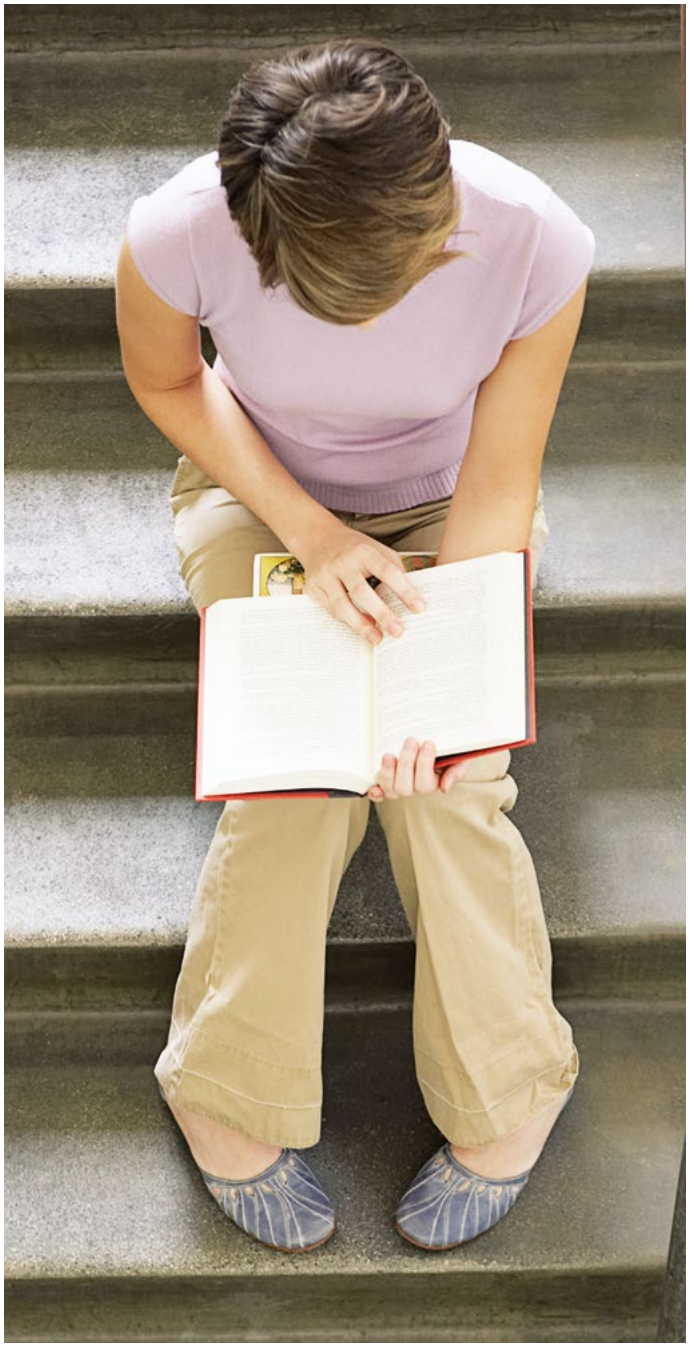
Über 18.000 Studienfächer und rund 330 anerkannte Ausbildungsberufe – das Angebot an Bildungsmöglichkeiten ist riesig. Das eine sowie das andere bieten eine Vielzahl an beruflichen Entwicklungschancen – und mit einem dualen Studiengang kannst du sogar beides kombinieren: das Studium parallel zur Ausbildung im Betrieb.

Um falsche Annahmen und Vorurteile frühzeitig aus dem Weg räumen zu können, gilt es sich vor der Entscheidung über die jeweiligen Vor- und Nachteile zu informieren. „Karriere ist nur mit Studium möglich" ist z. B. ein Trugschluss, denn: Persönliches Engagement, Weiterbildung und das Wissen um die eigenen Fähigkeiten werden dich immer voranbringen, auch ohne akademischen Abschluss. Und selbstverständlich kannst du auch nach der Ausbildung noch ein Studium anhängen – dies hätte sogar den Vorteil, dass du dann bereits praktische Berufserfahrungen gesammelt hättest und Möglichkeiten zur Studienfinanzierung gegeben wären.

Was spricht für ein Studium?

Eines der wichtigsten Argumente für ein Studium ist sicherlich die „Vielfalt". Bei rund 18.000 Studiengängen ist für jede/jeden etwas dabei, das den eigenen Neigungen entspricht. Hinzu kommen die umfangreichen Qualifizierungsmöglichkeiten. Denn je nach Studiengang sind attraktive und gut bezahlte Positionen nach dem Anschluss keine Seltenheit. Im Falle von wirtschaftsorientierten Studiengängen sind sogar hohe Managementpositionen möglich. Generell bietet ein akademischer Titel immer noch relativ sichere Aufstiegschancen im Berufsleben.

Auch der Freiheitsgrad ist nicht zu vernachlässigen: Neben der Tatsache, dass du als Student/-in den Lehrstoff zu großen Teilen eigenverantwortlich bearbeitest, ist dank Auslandssemestern und Partner-Unis die Möglichkeit, „mal rauszukommen" viel eher gegeben als bei einer Ausbildung. Last but not least ist ein Studium all denen zu empfehlen, die Spaß am Lernen haben. Sich auch in längere Texte und komplizierte Sachverhalte mit Nachdruck „einwühlen" zu können und die Bereitschaft zu einem kontinuierlichen Wissenserwerb sind Grundvoraussetzungen für ein erfolgreiches Studium.



Alternative: duales Studium

Schon den akademischen Grad im Visier, aber zugleich auch Lust auf erste Berufserfahrungen? Und das Ganze vielleicht auch noch in relativ kurzer Zeit zu Ende bringen? Alles möglich mit einem dualen Studium!

Bei einem dualen Studium wechselst du laufend zwischen Theorie und Praxis. Möglich wird dies durch eine Kooperation von Wirtschaftsunternehmen und Fachhochschulen. Du als Student schließt mit einem Unternehmen einen Ausbildungsvertrag ab, absolvierst dann aber im Wechsel die praktische Ausbildung im Betrieb und ein Hochschulstudium. Die anfallenden Studiengebühren werden in der Regel vom Unternehmen übernommen. Zusätzlich wird eine Ausbildungsvergütung bezahlt.

Dieses System wird immer beliebter – schon jetzt erhalten bekannte Unternehmen bis zu 300 Bewerbungen pro Studienplatz. Mit der Folge, dass gute Zensuren bzw. ein guter Abiturschnitt fast zwingende Voraussetzungen sind, um in die engere Auswahl zu kommen. Die Personalverantwortlichen achten dabei besonders auf die Noten in den studiumsrelevanten Fächern sowie auf persönliche Fähigkeiten wie Engagement und Teamfähigkeit. Alle außerschulischen Aktivitäten und Hobbies, die du in deiner Bewerbung aufführst, können also von Bedeutung sein.

Was spricht für eine Ausbildung?

Die wichtigste Frage gleich zu Beginn: Erfordert mein Berufswunsch überhaupt einen akademischen Abschluss? Wenn man diese Frage mit „nein" beantwortet, ist die Entscheidung im Grunde schon gefallen. Doch auch für alle anderen lohnt sich das Nachdenken. Wer ohnehin eher praktisch veranlagt ist, für den ist eine betriebliche Ausbildung immer eine gute Option. Ein klar definiertes Betätigungsfeld, geregelte Arbeitszeiten und die Aussicht auf schnelle finanzielle Unabhängigkeit sind bestechende Argumente. Hier ist, knapp gesagt, vieles einfach schneller möglich: der Berufseinstieg im Anschluss an die Ausbildung, die Gründung einer Familie oder das Wunschstudium mit Numerus clausus, für das der Abiturnotenschnitt/die Abiturnote nicht ausgereicht hat. Wenn dir also nach Jahren des Schulbankdrückens der Sinn mehr nach Praxis als nach Theorie steht und du außerdem finanzielle Selbstständigkeit anstrebst, dann liegst du mit einer Ausbildung nicht verkehrt.

So richtig durchstarten

Kennst du schon unsere Broschüre „So richtig durchstarten!"? Darin findest du ausführliche Informationen zum Berufseinstieg, konkrete Entscheidungshilfen, Bewerbungstipps und vieles mehr. Die PDF-Version der Broschüre kannst du bequem auf unserer Internetseite downloaden.

www.barmer.de/a000690

Die Alternativen zu Studium und Ausbildung

Gibt es nach der Schule wirklich nur „entweder oder"? Nein! Möglichkeiten, den eigenen Horizont vor Ausbildung und Studium zu erweitern, sind reichlich vorhanden, und es ist mehr als eine Überlegung wert, sie auch zu nutzen. Gerade in der heutigen Zeit, in der viele Unternehmen neben den fachlichen Qualifikationen auch immer die „Soft Skills" im Blick haben, kann es nur von Vorteil sein, wenn man schon einmal ins Berufsleben hineingeschnuppert hat. Im Folgenden stellen wir dir einige Möglichkeiten vor.

Freiwilliges soziales Jahr / Freiwilliges ökologisches Jahr

Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) ist ein Freiwilligendienst für junge Erwachsene von mindestens 6 und höchstens 18 Monaten Dauer. Es kann in nahezu jeder gemeinnützigen oder sozial-karitativen Einrichtung absolviert werden. Hierzu zählen unter anderem Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen, Kindergärten, Sportvereine, Kirchengemeinden und Kulturvereine. Für die Dauer des FSJ musst du versichert sein. Das heißt, du benötigst eine Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung. Die Kosten werden von der Einsatzstelle übernommen. Das Kindergeld wird weiter gezahlt. Außerdem wird die Freiwilligenzeit für die Altersvorsorge angerechnet. Ein freiwilliges Engagement im Bereich „Umwelt" fällt unter das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ). Das Mindestalter beträgt 16 Jahre, das FÖJ dauert zwischen 6 und 12 Monaten. Es gibt ein monatliches Taschengeld, Verpflegung und Unterkunft werden gestellt. Einrichtungen, in denen ein FÖJ absolviert werden kann, sind zum Beispiel Organisationen, die sich mit Umwelt- oder Agrarthemen beschäftigen, Natur- und Tierschutzorganisationen sowie öffentliche Einrichtungen und Verbände.

Weitere Infos
www.bundesfreiwilligendienst.de/fsj-freiwilliges-soziales-jahr
www.pro-fsj.de

Wehrdienst und Bundesfreiwilligendienst

Die allgemeine Wehrpflicht ist Geschichte. Dennoch ist es möglich, den Dienst an der Waffe abzuleisten, und zwar im Rahmen des Freiwilligen Wehrdienstes (FWD). Dieser kann bis zu 23 Monate dauern. Monatlich wird eine Vergütung zwischen 77,00 € und 1.146,00 € netto gezahlt. Zusätzlich werden Unterkunft, Verpflegung und die unentgeltliche truppenärztliche Versorgung gestellt. Mit Beantragung des FWD für eine Dauer von 12 oder mehr Monaten muss sich der/die Bewerberin mit Auslandseinsätzen der Bundeswehr einverstanden erklären. Ob es zu einem Einsatz kommt, hängt vom Auftrag der jeweiligen Einheit, der Verwendung und dem Ausbildungsstand des einzelnen Soldaten/der einzelnen Soldatin ab. Mit dem Ende der Wehrpflicht wurde auch der Zivildienst reformiert und wandelte sich zum Bundesfreiwilligendienst (BFD). Hauptunterschied ist, dass ihn auch Menschen absolvieren können, die älter als 27 Jahre alt sind. Die Dauer beträgt in der Regel ein Jahr, wobei minimal 6 Monate und maximal 2 Jahre abgeleistet werden können. Auch hier besteht Anspruch auf finanzielle Vergütung sowie auf Verpflegung, Unterkunft und Dienstkleidung bzw. die Auszahlung eines entsprechenden Gegenwerts.

Weitere Infos
www.bundeswehr.de
www.bundesfreiwilligendienst.de

Auslandsaufenthalt

Nach der Schule erst einmal durchatmen, frische Eindrücke sammeln, etwas von der Welt sehen: Ein Auslandsaufenthalt bietet die Gelegenheit zu alldem – und mehr. Neben dem Studium im Ausland, das sich vor allem für den Erwerb von Fachkenntnissen eignet, gibt es aber auch noch andere Möglichkeiten, den eigenen Horizont zu erweitern. Da wären zum einen diverse Freiwilligendienste, die immer helfende Hände brauchen können. Wer gerne mit anpackt, sich nicht über fehlenden Komfort ärgert und körperliche Fitness mitbringt, findet auf Farmen, in Tier-Resorts oder in Jugendworkcamps etwas zu tun. Und sicherlich Freunde.
Lust, eher mit dem Kopf als mit den Händen zu arbeiten? Freiwilligendienste gibt es natürlich auch im kulturellen Bereich. Es gibt Praktikumsstellen in Einrichtungen des Auswärtigen Amts wie beispielsweise den Goethe-Instituten. Hier wirst du zum/zur Botschafterin deines Landes und ein wichtiger Teil des interkulturellen Austauschs.

Allgemeine Informationen
www.auslandsaufenthalte.org
Weltweites Arbeiten auf Farmen für Naturinteressierte
www.wwoof.net
Praktika in Goethe-Instituten
www.goethe.de/de/uun/kar/stu/pra.html

Das Studienfach – was passt zu mir und meinen Interessen?

Die Wahl des richtigen Studienfachs ist sehr wichtig: Es soll zu dir passen, dir Spaß machen, dich motivieren. Doch wie lässt sich herausfinden, welches Fach wirklich zu dir passt? Erstelle dir zu Beginn am besten eine Interessenliste, die folgende Fragen enthält:

- Welche Interessen und Fähigkeiten habe ich?
- Wo liegen meine Stärken?
- Was sind meine Schwächen?
- Was erwarte ich von mir?
- Was macht mir wirklich Spaß, wo möchte ich mich langfristig einbringen?
- Welche beruflichen Ziele habe ich?

Gibt dir das eine Richtung vor? Dann kannst du dich im nächsten Schritt mit Details beschäftigen:

- Wie sieht die Arbeitsmarktsituation für Absolventen und Absolventinnen des jeweiligen Studienfachs aus?
- Welche Chancen ergeben sich generell nach dem Abschluss?
- An welcher Uni könnte ich mein Wunschfach studieren?
- Und wie ist deren Ruf?
- Ist für mich ein Umzug erforderlich bzw. würde ich ihn in Kauf nehmen?
- Sind Spezialisierungen und Zugangskriterien zu beachten?
- Welche Bewerbungstermine und Einschreibefristen gilt es zu beachten?
- Wie wird das Studium ggf. finanziert?
- Kann man Fördermittel erhalten?

Voraussetzung Schulabschluss

Die oft zitierte Wichtigkeit eines guten Schulabschlusses – spätestens bei der Wahl des Studienfachs wird sie einem wieder vor Augen geführt. Doch welchen Abschluss benötigt man für sein Wunschfach?

Allgemeine Hochschulreife

Die allgemeine Hochschulreife (Abitur) erlangt man nach dem erfolgreichen Abschluss der Oberstufe am Gymnasium. Auch an technischen, wirtschaftlichen oder pädagogischen Gymnasien sowie (in manchen Bundesländern) Fachgymnasien oder Gesamtschulen erlangst du das vollwertige Abitur. Mit diesem Abschluss kannst du unter Berücksichtigung des Numerus clausus (NC) überall studieren.

Fachgebundene Hochschulreife

Hiermit wird die Hochschulzugangsberechtigung auf bestimmte Studiengänge beschränkt. Erworben wird die fachgebundene Hochschulreife nach einer Abschlussprüfung an einer zweijährigen Berufsoberschule, einer Fachakademie, an einigen Berufsfachschulen oder an Berufskollegs. Die fachgebundene Hochschulreife berechtigt zum Studium von bestimmten Fächern an Universitäten und von allen Fächern an den meisten Fachhochschulen. Auch hier sollte man den NC nicht außer Acht lassen. Oft wird übrigens die fachgebundene Hochschulreife mit dem Fachabitur verwechselt. Das ist ein umgangssprachlicher Begriff für die Fachhochschulreife.

Fachhochschulreife

Das Zeugnis der Fachhochschulreife wird nach erfolgreichem Abschluss eines schulischen und eines berufsbezogenen Anteils verliehen: Den schulischen Teil erwerben Schüler nach Abschluss der 11. Klasse einer höheren Schule (z. B. Berufskolleg oder Fachoberschule, aber auch nach der Sekundarstufe II oder der 11. Klasse des Gymnasiums). Der berufsbezogene Teil der Fachhochschulreife besteht aus einem einjährigen (in manchen Bundesländern nur halbjährigen) Berufspraktikum, einer abgeschlossenen Berufsausbildung oder einem Praktikum in der 11. Jahrgangsstufe der Fachoberschule. Die Fachhochschulreife berechtigt zum Studium an einer Fachhochschule. Auch hier ist der NC zu beachten.

Ausnahme: In den Bundesländern Bayern und Sachsen berechtigt eine in der gymnasialen Oberstufe erworbene Fachhochschulreife nicht zu einem Studium an den jeweiligen Fachhochschulen.

Fachhochschule oder Universität?

Die typischen Merkmale der beiden Hochschulvarianten im Vergleich:

Fachhochschule

- Arbeiten innerhalb einer klaren, vorgegebenen Struktur
- Bearbeitung praxisnaher Themen in kleinen Gruppen
- Dadurch intensive Betreuung und Förderung
- Lehrkräfte kommen häufig aus der Wirtschaft
- Vorgegebenes Berufspraktikum, ggf. Auslandssemester
- Kleinere, dafür aber viele Prüfungen

Universität

- Selbstorganisation in hohem Maße gefordert
- Vorlesungen mit üblicherweise vielen Teilnehmern, kleinere Gruppen nur bei Übungen
- Selbstständige Erstellung des eigenen Studienplans aus dem großen Angebot an Lehrveranstaltungen
- Akademisches Umfeld mit viel Theorie
- Praktika und Auslandssemester möglich, aber kein Regelfall
- Wenige, dafür größere Prüfungen

Alternative 1: private Hochschulen

Private Hochschulen sind ebenso wie Universitäten dazu berechtigt, akademische Grade zu vergeben. Für nahezu jedes Betätigungsfeld findet sich auch eine entsprechende Privatschule mit individuell abgestimmtem Lehrplan. Allerdings gilt es hier zu beachten, dass an diesen Schulen meist Gebühren in nicht unbeträchtlicher Höhe anfallen und gleichzeitig der BAföG-Anspruch entfällt. Beispielsweise belaufen sich die Studiengebühren an der Bucerius Law School in Hamburg, die jährlich 100 Studienplätze vergibt, auf insgesamt ca. 48.000 €. Hier sollte also vor einer Bewerbung zunächst die Finanzierungsfrage hinreichend geklärt sein.

Alternative 2: Studium im Ausland

Ein solches Studium hat neben den offensichtlichen Vorteilen, wie dem Kennenlernen anderer Kulturen und der Verbesserung der Fremdsprachenkenntnisse, auch einen ganz praktischen Nebeneffekt: Der von vielen Arbeitgebern gern gesehene Auslandsaufenthalt ist damit erbracht. Und häufig lässt sich so auch das Problem mit dem NC umgehen.

Erste Wahl für ein Auslandsstudium sind naturgemäß die englischsprachigen Länder. Aber theoretisch ist, entsprechende Sprachkenntnisse vorausgesetzt, das Studieren in jedem beliebigen Land denkbar. Allerdings gilt es hier natürlich besonders, auf alle Regelungen und Fristen zu achten. Denn von der Wohnungssuche über eventuell benötigte Sprachzertifikate bis hin zu Versicherungen und Lebenshaltungskosten gibt es schon im Vorfeld sehr viel zu berücksichtigen. Grundsätzlich sollte deshalb ein Auslandsstudium so früh wie möglich geplant werden; Vorlaufzeiten von einem Jahr sind die Regel.

Abschlüsse des Studiums

Bachelor
Der Bachelor ist ein erster berufsqualifizierender Hochschulabschluss und wird innerhalb von sechs bis acht Semestern Regelstudienzeit erreicht. Es wird grundsätzlich zwischen sieben verschiedenen Titeln unterschieden: Gesellschaftlich, sozial und ökonomisch orientierte Studiengänge schließt man mit dem Bachelor of Arts (B. A.) ab. Hierzu zählen die Fachrichtungen Gesellschafts- und Sozialwissenschaften, Sprach- und Kulturwissenschaften, Sportwissenschaft und Wirtschaftswissenschaft.

Absolventen von Studiengängen der Naturwissenschaften sowie von Mathematik und Medizin schließen mit dem Bachelor of Science (B. Sc.) ab, Ingenieurwissenschaften und andere technische Fächer werden mit dem Bachelor of Engineering (B. Eng.) beendet. Juristische Studiengänge können mit einem Bachelor of Laws (LL. B.) erfolgreich abgeschlossen werden, berechtigen derzeit allerdings nicht zur Arbeit in einem juristischen Beruf. Hierfür ist noch das Staatsexamen notwendig. Anders sieht es in der freien Wirtschaft aus. Des Weiteren arbeiten Lehramtsstudierende auf den Bachelor of Education (B. Ed.) hin, Kunststudierende auf den Bachelor of Fine Arts (B. F. A.) und Musikstudierende auf den Bachelor of Music (B. Mus.).

Master
Für einige Berufe wie zum Beispiel Lehrer, Richter oder Arzt ist zusätzlich zum Bachelorabschluss ein Master erforderlich. In Deutschland kann man den Bachelor als staatlichen Abschluss auch an verschiedenen Berufsakademien erwerben. Möchtest du zusätzlich einen Master erwerben, entscheidet die jeweilige Hochschule anhand von Prüfungsergebnissen, ob die Zulassung zum Masterstudiengang gewährt wird.

Drei Bundesländer (Bayern, Nordrhein-Westfalen, Saarland) bieten besonders qualifizierten Absolventen/Absolventinnen von Bachelorstudiengängen den Zugang zur Promotion. Dazu erfolgen Eignungsfeststellungsverfahren und ggf. Prüfungen der Studienleistung. Ein Masterstudium gibt es in zwei Varianten: entweder konsekutiv (= aufbauend), was bedeutet, dass du dein bereits gewähltes Studienfach fortführen und vertiefen kannst, oder nicht konsekutiv, was die Hinwendung zu einem anderen Fachbereich bedeutet, falls noch eine andere Qualifikation gewünscht ist. In der Regel bewirbt man sich auf Masterstudiengänge neu; sie werden innerhalb von ein bis zwei Jahren absolviert. Natürlich kann man nach dem Bachelorabschluss auch schon ins Berufsleben einsteigen. Eventuell fallen für den Master hohe Studiengebühren an. Handelt es sich um einen weiterführenden Master, kann die Hochschule zur Deckung der Kosten Gebühren erheben.

Wurde ein Bachelor an einer Fachhochschule erworben, besteht theoretisch die Möglichkeit, im Anschluss einen Masterstudiengang an der Universität zu absolvieren. Jedoch treffen die Hochschulen ihre Auswahl selbst. Ein sehr guter Abschluss ist in diesem Fall also Grundvoraussetzung. Das Staatsexamen gibt es weiterhin; es ist integraler Bestandteil in vielen Lehramtsstudiengängen und Abschluss der Studienfächer Rechtswissenschaften und Medizin.

Promotion
Nach Diplom, Master oder Staatsexamen ist es möglich, eine Promotion anzuschließen, in Ausnahmefällen (s. o.) auch bereits nach dem Bachelor. Darüber solltest du dich allerdings bei Interesse rechtzeitig informieren.

EQR
Mit Bachelor und Master wurden die Bildungsabschlüsse Europas vereinheitlicht. Allerdings sind die Bildungssysteme innerhalb der EU dennoch höchst unterschiedlich. Mit dem Europäischen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen (EQR) wurde deshalb von der Europäischen Union ein Definitionsraster erstellt, mit dessen Hilfe die Abschlüsse in den einzelnen Ländern für Arbeitgeber, Bürger und Einrichtungen vergleichbarer und verständlicher gemacht werden sollen. Innerhalb dieses Rasters wird anhand von acht Stufen die Steigerung des Bildungsniveaus im Laufe einer „Lernkarriere" erfasst. Dieses Schema soll im Idealfall als unverbindliche Empfehlung in ganz Europa gelten.

Tatsächlich wurde und wird der EQR hierzulande und im europäischen Ausland kontrovers diskutiert. Vor allem Art und Anzahl der enthaltenen Stufen und damit verbundene Benachteiligungen für manche Bildungswege sind immer wieder Gegenstand der Diskussion. In der Praxis bildet der EQR lediglich das Rahmengerüst für von den jeweiligen Ländern definierte nationale Qualifikationsrahmen (NQR). In Deutschland ist dies dementsprechend der Deutsche Qualifikationsrahmen (DQR).

Coaching: Was will ich eigentlich? Eigene Stärken und Interessen erkunden

Die persönlichen Vorlieben definieren das, was man am liebsten tut – und damit auch den späteren Bildungsweg. Denn die Studienfach- und Berufswahl sollten den ureigenen Interessen entsprechen. Man sollte nicht das tun, was einem am vernünftigsten und normalsten erscheint, sondern das, was man wirklich will. Doch wie entdeckt man diese Vorlieben?

Ganz einfach: Stift und Papier nehmen und sich alle Vorlieben, Stärken und Ziele notieren. Das ist ungemein wertvoll. Denn erstens kommst du durch die intensive Auseinandersetzung mit einer Sache auf konkrete Ideen, und zweitens kann das Festhalten vieler Einzelheiten dazu führen, dass sich plötzlich ein Gesamtbild ergibt, das einem vorher verborgen war. Plötzlich merkst du vielleicht, dass es Verbindungen zwischen dem bevorzugten Schulfach und einer Freizeitbeschäftigung gibt. Schreibe also alles auf, was dir zu persönlichen Vorlieben, Stärken und Zielsetzungen in den Sinn kommt.

Mindestens genauso wichtig – Schwächen ehrlich zugeben

Mindestens genauso wichtig, wie zu wissen, was man will, ist zu wissen, was man nicht will. Das fängt bei ungeliebten Schulfächern an („auf keinen Fall mache ich später etwas mit …") und hört bei Tätigkeiten in Schule und Freizeit auf, die einem überhaupt keine Freude bereiten.

Unbewusst legt man hier schon die Grundlagen für den weiteren Lebensweg fest, denn mit konstant schlechten Leistungen beispielsweise in Mathe wird ein Mathematik- oder Informatikstudium wahrscheinlich später nicht infrage kommen. Mach dir deine Schwächen bewusst! Sei ehrlich zu dir selbst und erstelle eine Liste – diesmal mit den Dingen, an denen dein Herz garantiert nicht hängt.

Checkliste: meine Stärken und Interessen

Als kleine Entscheidungshilfe dient eine Auflistung der wichtigsten Stärken und Interessen.

- Was sind meine Lieblingsschulfächer?
- Was sind meine Hobbies?
- Selbst wenn ich die Tätigkeit nicht so mag: Was kann ich gut bzw. was fällt mir leicht?
- Womit könnte ich stundenlang Zeit verbringen?
- Was sagen Familie und Freunde, wenn ich sie frage, wo meine Stärken liegen?
- Wenn ich an zurückliegende Erfolgserlebnisse denke: Wie sind sie zustande gekommen?
- Wie stark schätze ich folgende Eigenschaften bei mir ein: Kreativität, Kommunikationsfähigkeit, Selbstständigkeit, schriftliche Ausdrucksfähigkeit, Präzision bzw. Blick für Details?
- Überraschendes: Welche Tätigkeit, von der ich es gar nicht geahnt hätte, hat mir letzten Endes doch Freude bereitet?

Informationen zur Studien- und Berufswahl

Das Berufsinformationszentrum (BiZ) der Bundesagentur für Arbeit hat sich als Anlaufstelle für die Klärung erster Fragen bewährt. Ob über Ausbildungsberufe oder Studiengänge, dort erhälst du einen ersten Überblick und viele Informationen – teilweise sogar im Rahmen kostenloser Veranstaltungen.

Direkt online informieren
www.studienwahl.de

Infotag an Hochschulen, Schnupperstudium

Jede Hochschule lädt mindestens einmal im Jahr zu einer Infoveranstaltung ein, bei der sie sich und ihr Angebot vorstellt. Nutze das, mache dir selbst ein Bild vom Studienangebot! Oder verschaffe dir mit einem Schnupperstudium einen ersten Einblick in dein Wunschfach.

Persönliche Beratung

Nichts klärt offene Fragen schneller als ein persönliches Gespräch. Wende dich an Studienberatungsstellen, Tutoren/Tutorinnen, Kontaktlehrer/-innen und Schullaufbahnberater/-innen an Unis oder Schulen. Oder erkundige dich direkt in deiner Schule oder bei der Stadtverwaltung.

Studienberatungsstellen der Universität

In diesen Beratungsstellen bekommst du die Antworten auf deine spezifischen Fragen rund um das Studium, zum Beispiel zu den Themen Zulassungsverfahren, Numerus clausus, Fächerkombinationen und Prüfungsbestimmungen.

Weitere Studienarten

Das Abendstudium

Darunter versteht man eine Form der berufsbegleitenden Weiterbildung, die oft an Fachhochschulen oder Einrichtungen wie der Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie (VWA) oder der FOM Hochschule für Ökonomie & Management angeboten wird.

Das Studienangebot ist sehr vielfältig und bietet folgende Abschlüsse an: Diplom, Bachelor, Master oder Ökonom.

Ein Abendstudium verlangt ein hohes Maß an Eigenmotivation, Selbstorganisation, Belastbarkeit und Selbstmanagement, denn man wird zusätzlich zur beruflichen Tätigkeit durch Vorlesungen und Klausuren in Anspruch genommen. Freizeitbeschäftigungen müssen zwangsläufig hintenanstehen. Die Entscheidung für ein Abendstudium will daher gut überlegt sein. Jedoch ist die Dauer auch überschaubar: Nach zwei bis vier Jahren Studienzeit kann man seinen Abschluss machen.

Das Fernstudium

Die Fortbildungsvariante für Berufstätige. Während wochentags gebüffelt wird, beschränken sich Veranstaltungen mit Anwesenheitspflicht auf die Wochenenden. Ein typisches Campusleben gibt es hier nicht, stattdessen regiert der Schriftverkehr. Leistungskontrollen werden häufig über Einsendeaufgaben vorgenommen. Ganz ähnlich wie beim Abendstudium ist auch hier ein hohes Maß an Disziplin gefragt. Hohe Abbrecherquoten belegen, dass es sich beim Fernstudium um eine fordernde bis belastende Weiterbildungsform handelt. Wertvolle Freizeit muss immer wieder dem Lernprozess geopfert werden. Und im Zweifel ist auch kein rettender Kommilitone mit Rat und Tat zur Stelle, da das typische Studierendenumfeld fehlt. Man ist deshalb gut beraten, sich eingehend über das gewünschte Fernstudium zu informieren, bevor man seine Entscheidung für diese Bildungsvariante fällt.

Grundlage für deine Entscheidung – der studienfeldbezogene Beratungstest (SFBT)

Dieser von der Bundesagentur für Arbeit entwickelte Beratungstest ist quasi die „Trockenübung" für den Wunschstudiengang. Er wurde speziell für Schüler und Schülerinnen der Sekundarstufe II entwickelt. Im Test wirst du mit typischen Aufgabenstellungen der einzelnen Fachrichtungen konfrontiert und kannst schon mal erproben, wie gut du auf dem jeweiligen Gebiet bist. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen inzwischen, dass Personen, die in diesen Tests gut abschneiden, mit erhöhter Wahrscheinlichkeit auch gute Studienleistungen in den jeweiligen Fächern erbringen.

Den SFBT kann man in der nächstgelegenen Agentur für Arbeit absolvieren. Im Anschluss an den Test erfolgt für jeden/jede Teilnehmer/in eine Einzelauswertung der Testergebnisse im persönlichen Gespräch mit einer Psychologin/einem Psychologen. Deshalb solltest du ca. zwei bis zweieinhalb Stunden Zeit dafür einplanen.

Weiterführende Informationen
www.arbeitsagentur.de

Der Studienplatz – in welcher Stadt möchte ich studieren?

Die Wahl des Studienorts hat in den meisten Fällen auf Jahre hinaus Bestand. Daher sollte sie gut überlegt sein. Zunächst ist die Fächerwahl selbst der entscheidende Faktor, denn nicht jede Universität Deutschlands bietet jedes Fach an. Und wenn man erst einmal eine Auswahl an Hochschulen vor sich hat, sollte man beachten, dass die Art, wie und was gelehrt wird, von Uni zu Uni variiert. Hier mag verstärkt praktisch gearbeitet werden, dort liegt der Schwerpunkt mehr auf der Theorie. Oder das Lehrangebot der einen Hochschule umfasst Inhalte, die andere Universitäten nicht bieten. Du merkst schon: Es ist ungemein empfehlenswert, sich mit Details auseinanderzusetzen, wenn es um die Entscheidung für einen Studienort geht.

Informationen zu Hochschulen und angebotenen Fächern
www.hochschulkompass.de
www.studienwahl.de

Bewerbung über die zentrale Vergabestelle

Über das Portal der Stiftung für Hochschulzulassung kannst du deutschlandweit deine Bewerbung für Studiengänge mit dem Abschluss Staatsexamen einreichen. Hier erhälst du wichtige Informationen und erfährst alle relevanten Fristen und Abläufe. Wichtig ist, dass für einen Großteil der Studiengänge (alle, die nicht mit dem Abschluss Staatsexamen enden) eine direkte Bewerbung bei der jeweiligen Hochschule erforderlich ist. Es werden nur jeweils 20 Prozent der Studienplätze zentral nach Abiturnote und Wartezeit vergeben, die übrigen werden von den Hochschulen nach eigenen Kriterien vergeben.

www.hochschulstart.de

Bewerbung bei der Hochschule

Wenn du dich direkt bei einer Hochschule bewirbst, gilt es, einige Dinge zu klären:

Zulassungsbeschränkt oder zulassungsfrei?

Unter Zulassungsbeschränkungen wird alles verstanden, was ein direktes Einschreiben verhindert: Numerus clausus, Eignungstests, Arbeitsmappen etc.. Zulassungsfreie Fächer haben, wie der Name schon sagt, keine Beschränkungen. Welche Fächer das im Einzelnen sind, musst du auf der Website der jeweiligen Hochschule in Erfahrung bringen.

Numerus clausus

Manchmal ist der gewünschte Studiengang mit einem NC belegt, der von Bundesland zu Bundesland im Allgemeinen und von Hochschule zu Hochschule im Speziellen variiert. Sich an mehreren Hochschulen zu bewerben, ist daher ratsam.

Vorabquote

Für besondere Bewerbergruppen gibt es eine „Vorreservierung". Dazu gehören Härtefälle, Zweitstudienbewerber, Ausländer, Sanitätsoffiziere der Bundeswehr und Bewerber mit besonderer Hochschulzugangsberechtigung. Zusätzlich zu diesen Gruppen werden auch Bewerber vorab zugelassen, die schon in einem vorherigen Semester einen Platz erhalten haben, diesen dann jedoch nicht antreten konnten. Zu den Gründen dafür zählen unter anderem alle Freiwilligendienste. Dieser Anspruch gilt allerdings nur bis zu zwei Semester nach Dienstende.

Wichtige Kriterin für deine Studienplatzwahl im Überblick:

Wo – Standort der Hochschule nah am Heimatort? Eventuell späterer Wechsel möglich?
Wie – Qualität und Ruf der Hochschule, wie viele Studierende pro Lehrenden, Altersstruktur, Absolventen- und Abbrecherquoten
Was – Schwerpunkte, Forschungsgebiete, Austauschprogramme
Wann – Fristen, Termine, Zulassungsbedingungen und -beschränkungen

Außerdem:
Freizeit- und Kulturangebot, Verkehrsanbindung, Wohnsituation, Semesterticket, Internetzugang, Jobmöglichkeiten

Der Numerus clausus – drin oder nicht?

Die kleine Zahl mit der großen Aussagekraft. Sie entscheidet, ob der Abiturdurchschnitt ausreicht, um den gewünschten Studienplatz zu bekommen. Der NC wird jedes Semester neu ermittelt, und er setzt auch ein Limit, wenn es mehr Bewerber als Studienplätze gibt. Meist steht er zum Zeitpunkt der eigenen Bewerbung noch nicht fest. Deswegen solltest du dich an vorherigen Semestern orientieren, um zu prüfen, ob du dich „im Rahmen bewegst".

Der NC variiert je nach Uni und Bundesland, deshalb ist es nie verkehrt, sich an mehreren Hochschulen gleichzeitig für das Wunschfach zu bewerben.

Ist der NC nicht erreicht, kann man auch über Wartezeit einen Platzanspruch erwerben. Diese berechnet sich nach der Zahl der Halbjahre, die seit dem Erwerb der Hochschulzugangsberechtigung verstrichen sind. Wartezeiten werden automatisch angerechnet, sich in Listen einzutragen ist nicht erforderlich. Wer also zum Beispiel nach dem Abitur eine Ausbildung absolviert und sich anschließend zum ersten Mal um einen Studienplatz bewirbt, bekommt die entsprechende Anzahl von Semestern als Wartezeit angerechnet. Gleiches gilt für Auslandsaufenthalte und alle Freiwilligendienste.

Solltest du also wegen deiner Abiturnote schon auf eine entsprechend längere Wartezeit eingestellt sein, kannst du diese Zeit durchaus sinnvoll nutzen.

Beliebt ist zum Beispiel vor dem Antritt des Medizinstudiums eine Ausbildung zum/zur Krankenpfleger/in oder zum/zur Rettungssanitäter/in.

Interne Auswahlverfahren der Hochschule

Ist der Studiengang zulassungsfrei, kannst du dich direkt einschreiben. Manchmal muss man sich allerdings vorher anmelden. Achtung: Auch zulassungsfreie Fächer können in einzelnen Fällen noch lokale Beschränkungen haben. In diesem Fall muss man sich direkt und formal an der Hochschule bewerben. Das anschließende interne Aufnahmeverfahren umfasst meist Prüfungen, Aufnahmetests und Gespräche.

Am wichtigsten ist es, die hierfür geltenden Fristen zu beachten. Diese sind jedes Jahr gleich: die Frist für eine Bewerbung zum Sommersemester endet am 15. Januar und die Frist für eine Bewerbung zum Wintersemester endet am 15. Juli. Für Fachhochschulen gelten teilweise andere Fristen. Zulassungsbescheide werden von den Hochschulen ca. vier bis acht Wochen vor Studienbeginn (Vorlesungszeitraum) verschickt. Darin wird mitgeteilt, wann, wo und mit welchen Unterlagen man immatrikulieren kann.

Tausche Studienplatz!

Solltest du aus irgendeinem Grund den Studienplatz wechseln müssen oder wollen, sind drei Bedingungen zu erfüllen, um mit jemandem tauschen zu können: Habt ihr das gleiche Fach, das gleiche Fachsemester und vergleichbare Scheine? Tauschpartner findet man am besten online über diverse Studienplatztauschbörsen. Auch die analoge Zettelvariante bewährt sich immer noch. In jeder Universität gibt es ein Schwarzes Brett. Hast du dann einen/eine Tauschpartner/in gefunden, übernimmt das Studentensekretariat die weiteren Formalitäten.

Partner/in für einen Hochschulwechsel finden
www.studienplatztausch.de

Die Immatrikulation – bald geht's los!

Hast du erst einmal den Zulassungsbescheid von der Hochschule erhalten, musst du unbedingt die darin angegebene Einschreibungsfrist beachten. Denn ohne eine pünktliche Reaktion – kein Studienplatz! Informiere dich über die Vorgaben Deiner Hochschule. Wie immatrikuliert man sich? Online, per Post oder persönlich im Studentensekretariat?

Der Versicherungsnachweis für die Hochschule – wir helfen dir gerne weiter

Für alle eingeschriebenen Studierenden gilt die Krankenversicherungspflicht. Dementsprechend muss der Hochschule bei Immatrikulation eine spezielle Versicherungsbescheinigung der Krankenkasse vorgelegt werden. Bist du bereits gesetzlich (familien-)versichert, genügt ein Anruf oder Besuch in unserer Geschäftsstelle, um die entsprechende Bescheinigung zu erhalten. Außerdem kannst du die Versicherungsbescheinigung von unserer Website herunterladen.

Für Privatversicherte ist alles etwas komplizierter. Es müssen zwei Dokumente bei der Hochschule eingereicht werden: die Bescheinigung über die Befreiung von der gesetzlichen Krankenversicherung und die Bescheinigung über die Mitgliedschaft in der privaten Krankenversicherung. Letztere bekommt man über einen Anruf oder dem Besuch der Krankenversicherung.

Auch gilt es zu beachten, dass es als Versicherte/-r einer privaten Krankenversicherung nach dem Studium meist schwierig und manchmal auch gar nicht möglich ist, in eine gesetzliche Krankenkasse zu wechseln. Dies sollte bei einer Entscheidung für eine private Krankenversicherung berücksichtigt werden.

www.barmer.de/studierende

Krankenkassen für Studierende

Während deines Studiums kannst du zunächst kostenfrei in der Familienversicherung deiner Eltern bleiben. Unter bestimmten Voraussetzungen musst du dich jedoch selbst krankenversichern. Hier spielen vor allem dein Einkommen und dein Alter eine Rolle. Und dann kommt die BARMER ins Spiel – mit Leistungen, Services und Beiträgen, die perfekt auf Studenten wie dich abgestimmt sind.

Und dann ist es so weit, der Tag der Einschreibung ist gekommen. Die Immatrikulation erfolgt je nach Hochschule entweder persönlich, per Post oder online. Doch auf welche Art es auch vonstattengeht: Hauptsache, du hast alle wichtigen Unterlagen beisammen.

Schnell noch einmal checken:

- Anmeldeunterlagen (von der Uni oder hochschulstart.de)
- Abschlusszeugnis (Original oder beglaubigte Kopie)
- Zulassungsbescheid
- Aktuelles Lichtbild
- Gültiger Personalausweis
- Versicherungsnachweis für die Hochschule (auch als Download möglich)
- Nachweis über Sozialbeiträge
- Ggf. spezifische Nachweise (z. B. Sprachnachweise für ausländische Studierende)

Und das Wichtigste:
Immer die Einschreibungsfristen im Blick behalten!

Die Vorteile der BARMER Krankenversicherung für Studierende

100 Prozent Kostenübernahme für Reiseschutzimpfungen

Für deine Reisen sind bestimmte Impfungen notwendig? Wir übernehmen die Kosten dafür komplett und schonen so dein Urlaubsbudget.

Kostenfreie Hotline zum Reiseimpfschutz: 0800 3333 500* / www.barmer.de/teledoktor

Bei allen Fragen zu Reiseschutzimpfungen sind die Ärzte des BARMER Teledoktors** 24/7 für dich da.

Zusatzschutz für Auslandssemester oder Reisen

Wenn du im Ausland medizinische Hilfe brauchst, kann's schnell teuer werden. Damit du dir darum keine Gedanken machen musst, bieten wir dir besondere Konditionen bei unserem Partner HUK-COBURG Krankenversicherung für einen praktischen Auslandsreise-Zusatzschutz.

Jedes Jahr bis zu 100 Euro Geldprämie oder andere Prämien sichern

Du sammelst einfach mit der BARMER Bonus-App Punkte für gesundheitsbewusste Maßnahmen (z. B. für deine Mitgliedschaft im Fitnessstudio) und wir belohnen dich dafür. Teil der BARMER Bonus-App ist auch die Plus-Challenge unseres Partners Majorel: Hier kannst du, z. B. mit Tracking-Apps und Wearables, von Level zu Level aufsteigen und uns gleichzeitig helfen, das Bonusprogramm weiterzuentwickeln. Für die aktive Teilnahme können viele Rabattangebote unterschiedlicher Prämienpartner aus dem Gesundheitsbereich erreicht werden.

Wahltarif: Bis zu 100 Euro Cashback jährlich

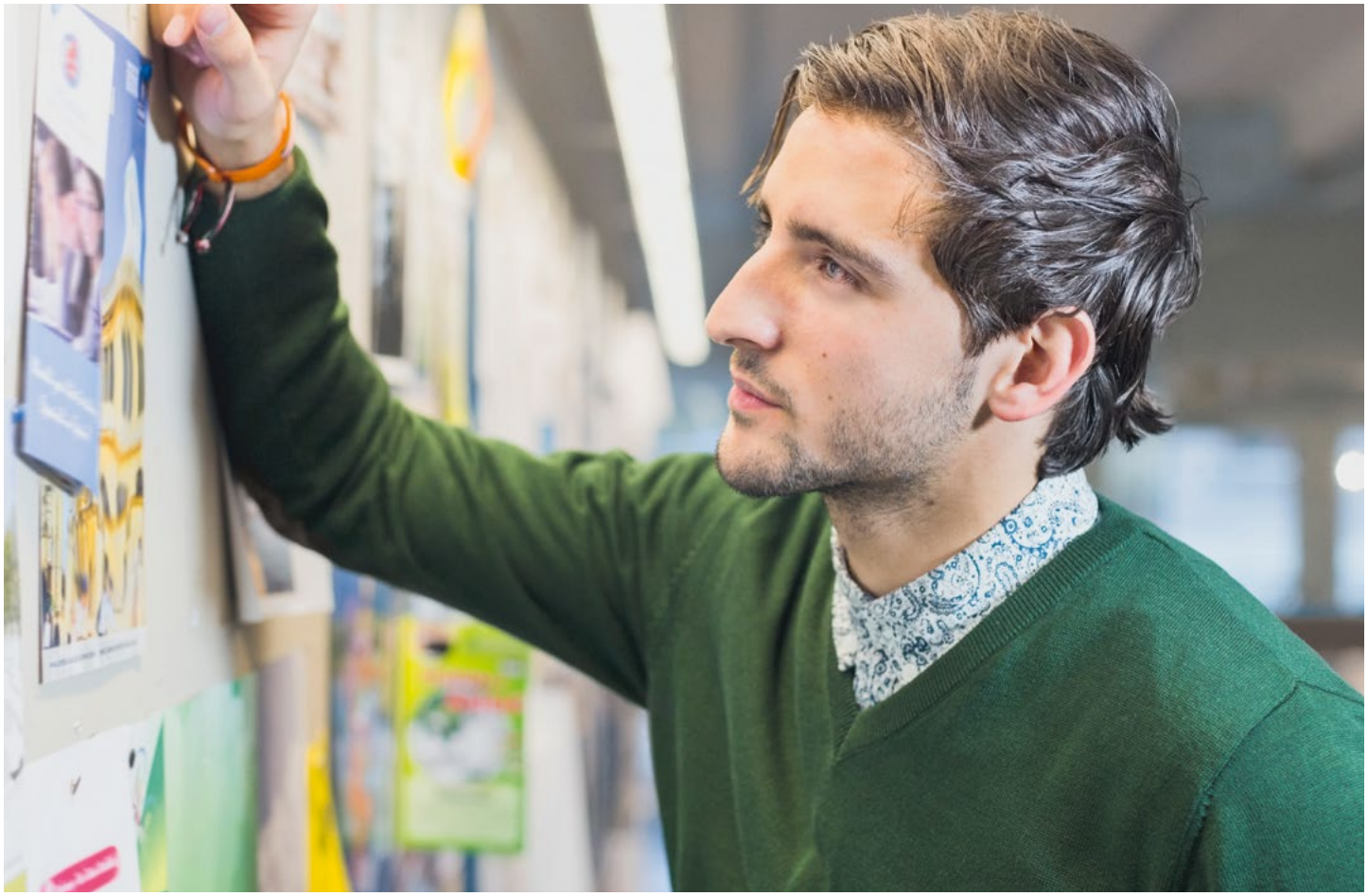
Mit unserem Wahltarif Pro Fit kannst du dir bis zu 100 Euro pro Jahr sichern, wenn du keine oder wenige Leistungen in Anspruch nimmst.

Lernen lohnt sich: Zuschüsse für Gesundheitskurse

Wir unterstützen Gesundheitskurse in Sachen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Suchtverhalten mit bis zu 150 Euro jährlich. Wähle zwischen Angeboten bei dir vor Ort und unseren kostenfreien Online-Kursen, an denen du einfach zu Hause oder unterwegs teilnehmen kannst.

Noch mehr Vorteile gibt es auf www.barmer.de/studierende

*** Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für dich kostenfrei!**
**** Näheres zum Teledoktor unter:** www.barmer.de/teledoktor



Die ersten Tage – worauf es jetzt ankommt

In der ersten Zeit kommt viel Neues auf dich zu. Du musst dich in einer ungewohnten Umgebung zurechtfinden, viele Dinge organisieren und jede Menge Informationen einholen. Falls du in eine neue Stadt ziehst, suchst du vielleicht noch nach einer Wohnung oder nach einer Möglichkeit, dein Studium durch einen Nebenjob zu finanzieren. In diesem Kapitel erhälst du einen grundlegenden Überblick über wichtige Themen, die in den ersten Wochen und Monaten anstehen.

Einführungskurse, Hochschulsport, Lerngruppen – was das Studieren leichter macht

Eine gute Orientierungsgrundlage bieten die Einführungsveranstaltungen der Hochschulen und Fachschaften – diese Termine solltest du auf jeden Fall wahrnehmen. Informiere dich auf den Seiten der Hochschule im Web oder an den Schwarzen Brettern auf dem Uni-Campus. Die meisten Hochschulen veröffentlichen Termine für Einführungsveranstaltungen online, damit jeder „Ersti" weiß, wo er wann erscheinen muss.

Alle wichtigen Informationen für die Fächer, die du belegst, und die Prüfungen, die du absolvieren musst, findest du in der Studien- und Prüfungsordnung deines Fachbereiches. Mithilfe des Vorlesungsverzeichnisses kannst du darauf aufbauend deinen persönlichen Vorlesungsplan erstellen. Weitere nützliche Infos erhälst du von den Fachschaften. Das sind Studierendenvertretungen einzelner Fachbereiche oder Fakultäten. Du berätst Studierende in allen fachlichen, organisatorischen und sozialen Fragen.

Gehe auch zu Erstsemesterpartys und anderen Veranstaltungen an deiner Hochschule, um Neues zu erfahren, Kontakte zu knüpfen und Freunde zu gewinnen. Besuche die Studententreffs vor Ort. Eine gute Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu kommen, bietet auch der kostenlose Hochschulsport. Hier kannst du sportlich aktiv sein, den Kopf frei bekommen, nette Leute aus anderen Fachbereichen treffen und nebenbei noch Geld sparen.

Tausche dich regelmäßig mit deinen Kommilitonen/Kommilitoninnen aus und beginne rechtzeitig damit, Lerngruppen zu bilden. Gemeinsam fällt das Lernen leichter und alles, was du in der Vorlesung vielleicht nicht verstanden hast, kannst du in der Lerngruppe noch einmal besprechen und dir von anderen erklären lassen.

Den Kopf effektiv nutzen

Wie ein Muskel regelmäßig Training braucht, um stärker zu werden, so kannst du auch deinem Gehirn mehr Leistungsfähigkeit antrainieren. Was bei manchen Gedächtniskünstlern wie Zauberei aussieht, ist in Wahrheit gute Technik (Mnemotechnik) und viel Übung. Die meisten Techniken fördern zudem die Kreativität und aktivieren weitere Areale in deinem Gehirn. Das ist gut, um sich Einzelheiten und Zusammenhänge besser merken zu können, und nebenbei macht das Lernen auch mehr Spaß. Hast du einmal ein geeignetes System erlernt, kannst du es immer weiter ausbauen.

Im Studium prasselt eine Fülle von Informationen auf dich ein. Daher ist es sinnvoll, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Auch dafür gibt es geeignete Techniken, die es dir ermöglichen, sicher und schnell die wirklich wichtigen Informationen herauszufiltern. Du kannst nicht alle empfohlenen Bücher durchackern. Sinnvoller ist es, mit einer konkreten Fragestellung nach der gewünschten Information zu suchen und dann nur die Stellen genauer zu betrachten, die wirklich relevant sind und die gewünschten Informationen enthalten.

Recherchiere gezielt online und in der Bibliothek deiner Hochschule oder frage in der Fachschaft oder bei Professoren und Studienkollegen nach. Mnemotechniken, richtig recherchieren, Selbst- und Zeitmanagement, Lernen lernen oder wie das Gehirn funktioniert sind gute Themen, mit denen du dich am besten gleich zu Beginn deines Studiums beschäftigen solltest.

Wie das Studium finanzieren?

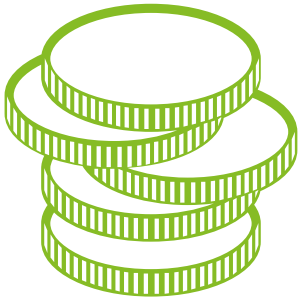
Neben der Frage, was man studieren möchte, gehört die Frage, wie das Studium finanziert werden kann, zu den wichtigsten, die im Vorfeld geklärt werden müssen. Wenn man in eine fremde Stadt zieht, fallen zum Beispiel Mietkosten und die Ausgaben für den Lebensunterhalt an. Aber auch wenn du zunächst zu Hause wohnen bleibst, kommen eventuelle Studiengebühren, Semesterticketkosten oder Ausgaben für Studienliteratur auf dich zu. Im Folgenden erhälst du einen ersten Überblick darüber, wie du das Studium auch finanziell bewältigen kannst.

BAföG

Falls dir die nötigen Mittel für Lebensunterhalt und Ausbildung nicht zur Verfügung stehen, erhälst du unter bestimmten Voraussetzungen eine staatliche Förderung. Ob du förderungswürdig im Sinne des Bundesausbildungsförderungsgesetzes, kurz BAföG, bist, hängt von vielen Faktoren ab, z. B. dem Alter, dem eigenen Einkommen und dem Einkommen der Eltern oder des Ehepartners. Zunächst wird nur die Erstausbildung finanziell unterstützt (§ 7 Abs. 1 BAföG). Sie setzt sich aus der weiterführenden allgemeinen Schulausbildung und der berufsbildenden Ausbildung zusammen. Wechselst du während der Studienzeit die Fachrichtung, wird die Ausbildungsförderung nur unter bestimmten Umständen weiterhin geleistet.

Wenn du BAföG beziehen möchtest, musst du zunächst einen Antrag beim zuständigen Amt für Ausbildungsförderung stellen. Die Formblätter sowie Erklärungen zum Bearbeiten findest du auch online unter www.barmer.de/bafoeg

Nimm dir Zeit, um alle wichtigen Informationen zu prüfen und um die Formblätter auszufüllen. Der Aufwand lohnt sich und ist nicht so groß, wie zunächst angenommen. Du willst herausfinden, ob du für eine Förderung in Frage kommst? Dann ermittle dir deine Förderungsmöglichkeiten mit dem BAföG-Rechner, er kennt auch Freibeträge und Bedarfssätze. www.studis-online.de



Bildungskredit

Im Unterschied zum BAföG wird der Bildungskredit unabhängig von den eigenen Einkünften bzw. denen der Eltern und ihrem Vermögen gewährt. Dieser zinsgünstige Kredit wird von der KfW-Bank vergeben und soll Antragsteller/-innen in der Endphase ihres Studiums finanziell unterstützen. Die maximale Höhe beträgt 7.200,00 Euro, der Betrag wird nicht in einem ausgezahlt. Auf Antrag kann für ausbildungsbezogene Aufwendungen ein Einmalbetrag von bis zu 3.600,00 Euro bewilligt werden, zum Beispiel zur Finanzierung der technischen Ausstattung.

Grundlage ist die Richtlinie zur Vergabe des Bildungskredites des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

www.bva.bund.de

Stipendium

Generell lässt sich sagen, dass Stipendien entweder aufgrund von besonders guten Leistungen oder von sozialen Kriterien vergeben werden. Möchtest du ein Stipendium in Anspruch nehmen, musst du dich in Deutschland meist bei einer Stiftung bewerben, die Begabtenförderung betreibt.

Dazu gehören vor allem konfessionelle Träger, aber auch die Wirtschaft und Parteien. Daneben gibt es andere private Organisationen, die Studierende mit privaten bzw. nicht öffentlichen Mitteln fördern. Die Förderung verläuft nach ähnlichen Grundsätzen wie die BAföG-Förderung. Mit dem Unterschied, dass du am Ende nichts zurückzahlen musst. Als Gegenleistung kann man die guten Leistungen verstehen, die der jeweilige Förderer vom Stipendiaten erwartet, oder auch die laufenden Berichte und Leistungsnachweise.

Voraussetzung für den Erhalt eines Stipendiums ist, dass du bereits einen Teil des Studiums erfolgreich absolviert hast. Die Bewerbungsvoraussetzungen sind von Organisation zu Organisation und von Studienort zu Studienort unterschiedlich.

Nebenjobs

Kellnern gehört nach wie vor zu den Klassikern unter den Nebenjobs. Darüber hinaus gibt es jedoch viele weitere Beschäftigungsmöglichkeiten. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Job als Werkstudent/-in in der Branche, die auch beruflich für dich in Frage kommt? Bei allen Möglichkeiten solltest du eines nicht vergessen: Deiner Arbeitszeit und deinem Verdienst sind aus versicherungstechnischen Gründen Grenzen gesetzt. Für Jobs, die ausschließlich in den Semesterferien ausgeübt werden, gelten bestimmte Ausnahmen. Weitere Infos zum Thema beitragsfrei oder nicht findest du auf den Seiten der BARMER.

www.barmer.de/a001248

Weitere Informationen zum Stipendium findest du auf folgenden Websites:

www.stipendienlotse.de
Datenbank des Bundesministeriums für Bildung und Forschung

www.mystipendium.de
Suchmaschine mit individuell anpassbaren Kriterien

www.e-fellow.net
Umfangreiche Datenbank ohne Registrierung

www.daad.de
Deutscher Akademischer Austauschdienst mit Fokus auf Auslandsstudien

www.studienstiftung.de
Ältestes und größtes Begabtenförderungswerk Deutschlands

www.sdw.org
Stiftung der Deutschen Wirtschaft mit über 4.000 Stipendien

www.boeckler.de
Hans-Böckler-Stiftung mit Stipendien für sozial Engagierte

www.evstudienwerk.de
Begabtenförderung der evangelischen Kirchen Deutschlands

www.cusanuswerk.de
Begabtenförderung der katholischen Kirchen Deutschlands

Wohnungssuche und -finanzierung

Du wurdest für deinen Wunschstudiengang angenommen, musst aber in eine andere Stadt ziehen? Jetzt muss schnell die passende Unterkunft her. Wohnraum ist in vielen Städten knapp geworden. Je früher du mit der Suche beginnst, desto größer sind die Erfolgsaussichten. Am besten, du beginnst gleich nach Erhalt deines Zulassungsbescheids mit der Suche.

Eine der günstigsten Varianten ist das Studentenwohnheim. Die Zimmer sind in der Regel relativ klein, dafür meist renoviert und technisch auf einem guten Stand. Falls alle Plätze belegt sind, lasse dich auf die Warteliste setzen. Oft werden relativ kurzfristig noch Plätze frei. Suche auch auf dem freien Wohnungsmarkt. Ist eine Wohnung für dich allein zu teuer, gründe zusammen mit Kommilitonen/Kommilitoninnen eine WG.

Kläre aber vorher mit dem Vermieter, ob eine Wohngemeinschaft für ihn infrage kommt. Eine gute Möglichkeit, an ein freies Zimmer zu kommen, bietet das Internet mit vielen Immobilienportalen oder speziellen Seiten wie www.wg-gesucht.de. Nach wie vor beliebt für Aushänge und Inserate ist das Schwarze Brett an der Hochschule oder das örtliche Stadtmagazin.

Über einen Wohnberechtigungsschein kannst du an günstigere Wohnungen kommen. Dafür musst du das Amt für Wohnungswesen an deinem Studienort kontaktieren. Dort wird geprüft, ob du die Voraussetzungen für den Erhalt erfüllst, und dir ggf. ein Schein ausgestellt. Du benötigst eine aktuelle Semesterbescheinigung oder einen Studentenausweis, den BAföG- Bescheid, einen Nachweis über den Unterhalt der Eltern und, falls vorhanden, einen Nachweis über Aushilfstätigkeiten oder Stipendien.

Praktika

In manchen Studiengängen sind Praktika zwingend vorgeschrieben, zum Beispiel wenn du an einer Fachhochschule studieren willst. Aber auch ohne Verpflichtung kann ein Praktikum sinnvoll sein, um erste berufliche Erfahrungen zu sammeln und in den späteren Traumjob hineinzuschnuppern.

Wenn du ein Praktikum absolvieren möchtest, gibt es einige Punkte zu beachten. Wähle Hospitationen und Praktika sinnvoll aus und reihe nicht ein Praktikum an das andere. Außerdem solltest du

- vor Beginn eines Praktikums einen Vertrag abschließen,
- Praktika thematisch passend zueinander wählen,
- Praktika nutzen, um Kontakte in deiner Zielbranche zu knüpfen,
- ein Auslandspraktikum erst dann absolvieren, wenn du bereits Erfahrungen im deutschen Berufsalltag gesammelt hast.

Interessierst du dich für ein Praktikum? Dann sprich unsere Kundenberater/-innen darauf an. Sie stehen dir gerne mit Tipps und Informationen zur Seite und helfen dir bei Fragen rund um deinen Versicherungsschutz während des Praktikums.

Entspannt im Prüfungsstress

Die Anforderungen der Hochschulen sind in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegen. In immer kürzerer Zeit müssen immer mehr Lehrinhalte vermittelt und immer mehr Prüfungen absolviert werden. Wichtig ist es deshalb, sich einen Plan zurechtzulegen, wie du das vorgegebene Pensum am besten schaffen kannst. Das beginnt bei einem der wichtigsten Dinge – dem Einteilen deiner zur Verfügung stehenden Zeit.

Schreibe dir zum Beispiel in den ersten Wochen auf, wie viel Zeit du für bestimmte Dinge benötigst. So kannst du im Laufe des Semesters viel realistischer und flexibler planen. Viele Hochschulen bieten inzwischen auch spezielle Seminare zum Thema Zeit- und Selbstmanagement an.

Achte auf ein ausgewogenes Verhältnis von Lern- und Erholungsphasen. Das menschliche Gehirn kann nur für eine bestimmte Zeit Höchstleistungen erbringen. Damit das Lernen effektiv bleibt, lege zwischen den Lerneinheiten kurze Pausen von fünf bis zehn Minuten ein. Steigere das tägliche Pensum langsam.

Zum effektiven Lernen gehören auch möglichst störungsfreie Zeiten. Verzichte auf Smartphone und Laptop und sag deinen Mitbewohnern, dass du nicht gestört werden möchtest.

Versuche nicht, umfangreichen Lernstoff innerhalb kürzester Zeit zu erarbeiten. Fange mit zwei bis drei Lerneinheiten pro Tag an und steigere langsam auf fünf bis acht. Plane auch regelmäßige Wiederholungen ein. Fünf bis acht Wiederholungen helfen, den Lehrstoff auch längerfristig abzuspeichern.

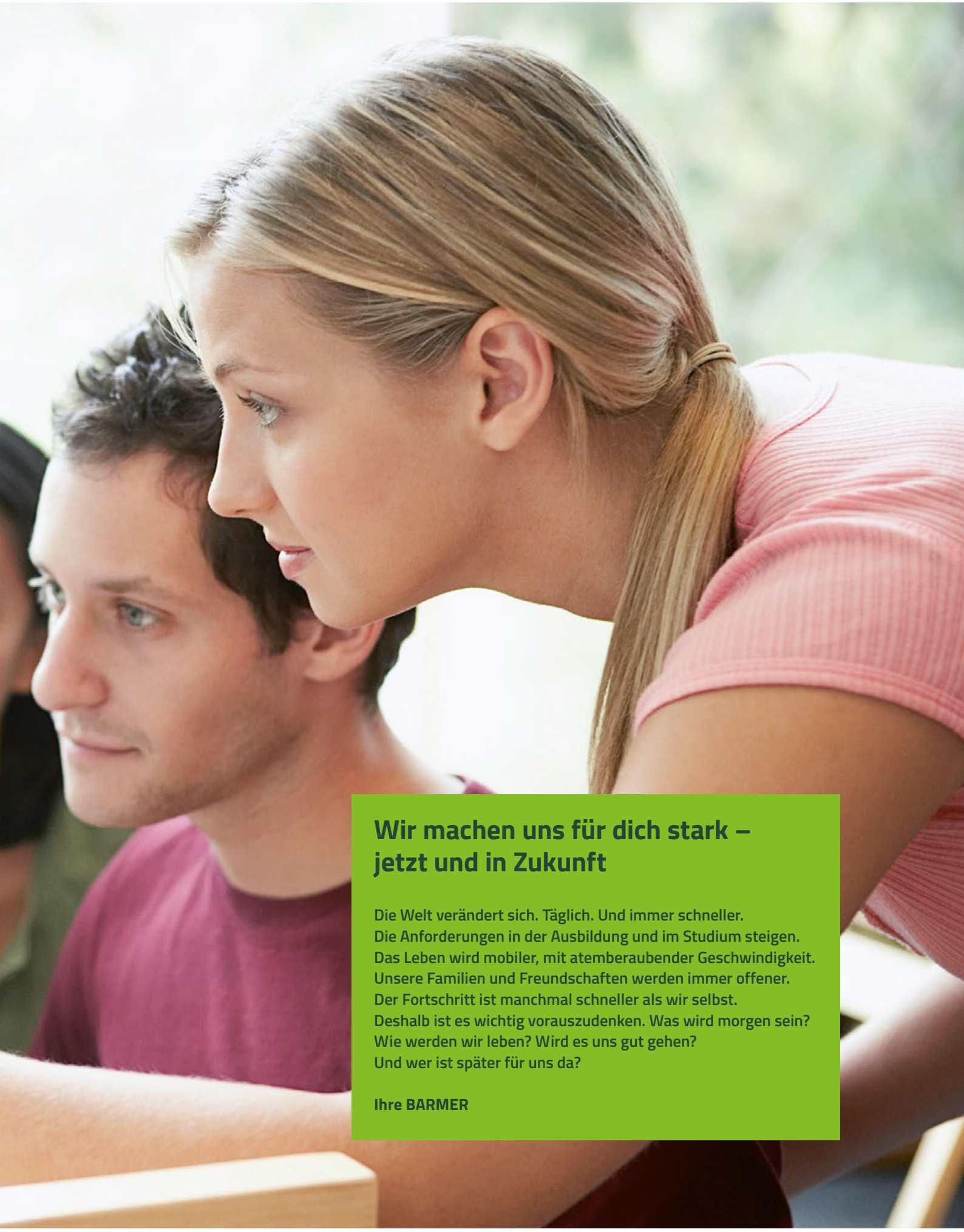
Weitere Informationen unter
www.barmer.de/s000033

Ob im Museum oder im Fitnessstudio – in vielen Bereichen des Lebens genießen Studierende besondere finanzielle Vergünstigungen. Es lohnt sich also immer, seinen Studentenausweis vorzuzeigen oder gezielt nach Ermäßigungen für Studierende zu fragen.

Nachfolgend findest du einige Beispiele.

- Studierende zahlen in Schwimmbädern, in Museen, im Theater und manchmal auch im Kino weniger Eintritt.
- Viele Fitnessstudios bieten Vergünstigungen für Studierende.
- Sondertarife bei Telefonanbietern, der Deutschen Bahn, beim Stadt- und Landessportbund
- Spezielle Angebote oder Abos von Zeitungen, Magazinen und Fachzeitschriften
- Vergünstigungen beim Kauf von Hard- und Software
- Kostenloses Konto, bei einigen Banken gibt es eine kostenlose Kreditkarte dazu.
- Mit dem Internationalen Studentenausweis (ISIC) erhältst du weltweit Vergünstigungen bei Übernachtungen in Pensionen und Hotels.
- Kostenlose Mitgliedschaft bei Mitfahrzentralen
- Weitere Angebote für Studierende unter www.studenten-spartipps.de

Gesundheit weiter gedacht – die Barmer



Wir machen uns für dich stark – jetzt und in Zukunft

Die Welt verändert sich. Täglich. Und immer schneller.
Die Anforderungen in der Ausbildung und im Studium steigen.
Das Leben wird mobiler, mit atemberaubender Geschwindigkeit.
Unsere Familien und Freundschaften werden immer offener.
Der Fortschritt ist manchmal schneller als wir selbst.
Deshalb ist es wichtig vorauszudenken. Was wird morgen sein?
Wie werden wir leben? Wird es uns gut gehen?
Und wer ist später für uns da?

Ihre BARMER

Was bietet mir die BARMER?

Rund 9 Millionen Menschen in Deutschland vertrauen uns beim Thema Gesundheit. Dabei sind wir mehr als nur eine Krankenkasse im Hintergrund. Wir helfen dir als Coach und Begleiter bei allen Gesundheitsfragen, wenn du es möchtest. Eine innovative Gesundheitsversorgung und erstklassiger Service sind uns sehr wichtig – ebenso Transparenz und wenig Bürokratie. Hierfür entwickeln wir unsere Leistungen und Services jedes Jahr für unsere Kunden weiter.

Unsere Leistungen

www.barmer.de/a000189

24/7 BARMER Teledoktor**

Bei Fragen zu Medikamenten oder Therapien ist der BARMER Teledoktor 24/7 für dich da – kostenfrei unter
0800 333 35 00*.
www.barmer.de/g100163

BARMER Regelversorgung beim Zahnarzt

Die Regelversorgung beim Zahnersatz ist für dich kostenfrei,solange dein Gehalt unter einer bestimmten Grenze liegt oder du Leistungen nach dem BAföG bekommst.
www.barmer.de/a000054

Haut-Check vor 35

Den Haut-Check als besondere Extraleistung kannst du alle zwei Jahre kostenfrei in Anspruch nehmen.
www.barmer.de/a000058

Keine Zuzahlungen bis zum 18. Lebensjahr

Gilt für ärztliche Beratung, Untersuchung und Verordnung von Verhütungsmitteln (bis zum 22. Lebensjahr ist die Pille kostenfrei).
www.barmer.de/a000041

Bonusprogramm - mit der Bonus-App digital punkten.

Du sammelst einfach mit der BARMER Bonus-App Punkte für gesundheitsbewusste Maßnahmen (z. B. für deine Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder für Hochschulsport).
www.barmer.de/a000206

Einfach empfehlen!

Überzeugen dich die Leistungen der BARMER? Dann sag es weiter! Für jede erfolgreiche Empfehlung bedanken wir uns mit einer attraktiven Geldprämie.
www.barmer.de/a000902

*** Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für dich kostenfrei!**
**** Näheres zum Teledoktor unter: www.barmer.de/teledoktor**

Es geht auch günstiger

Während des Studiums zählt oft jeder Cent. Die Wahltarife der BARMER stehen deshalb gerade bei jungen Menschen hoch im Kurs. Geldprämien ermöglichen es, deinen Beitrag individuell zu steuern, denn wer clever rechnet und gesundheitsbewusst lebt, kann jedes Jahr bares Geld sparen.
www.barmer.de/a000209

Rundum geschützt – mit den Zusatzversicherungen unseres Partners

Gemeinsam mit unserem Partner HUK-COBURG Krankenversicherung bieten wir dir individuelle Zusatzversicherungen zu exklusiven Bedingungen an.
www.barmer.de/a000210

So wirst du Mitglied

So einfach geht's: Fülle den Mitgliedsantrag am Ende der Broschüre vollständig aus, trenne ihn heraus und schicke ihn per Post an eine Geschäftsstelle in deiner Nähe. Oder bequem im Internet ausfüllen und abschicken:
www.barmer.de/mitglied-werden

Wir sind für dich da – Service und Kontakt

Persönlich

Du hast Fragen zu unseren Leistungen oder deinem Versicherungsschutz? Unser Telefonservice hilft dir weiter – 7 Tage in der Woche, rund um die Uhr:
0800 333 10 10*/service@barmer.de

Du möchtest, dass wir uns melden? Schicke uns per Online-Formular deine Telefonnummer und deinen Wunschtermin. Wir rufen dich dann an.

Schnelle Antworten erhälst du auch über deinen persönlichen Mitgliederbereich „Meine BARMER".

Jetzt registrieren: www.barmer.de/meine-barmer

Die BARMER-App: Alles Wichtige erledigst du online

Zum Beispiel kannst du den Versicherungsnachweis für deine Hochschule und die BAföG-Bescheinigung herunterladen sowie deine Studienbescheinigung hochladen. Oder mit dem integrierten Gesundheitsmanager wichtige Vorsorgeuntersuchungen im Blick behalten.

Online

Infos für Schüler/-innen und Azubis:
www.barmer.de/a002676

Infos für Studierende:
www.barmer.de/a002674

Unsere Apps und Skills findest du unter
www.barmer.de/g100358

Soziale Medien

www.barmer.de/facebook
www.barmer.de/instagram
www.barmer.de/youtube

News

Bunte Themen rund um ein gesundes Leben finden Sie unter
magazin.barmer.de
www.barmer.de/newsletter

*** Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für dich kostenfrei!**

BARMER

Die größte Freiheit wäre eine App mit allen Services.

Gedacht, gemacht: die BARMER-App.

Mit der BARMER-App einfach die Krankschreibung abfotografieren und hochladen oder die BARMER über das persönliche Postfach schnell und sicher kontaktieren. Im Gesundheitsmanager das digitale Zahnbonusheft nutzen oder alle Vorsorgetermine und seinen Impfschutz im Blick haben – auch vor Reisen. All das und viele weitere Online-Services jetzt in einer App. Mehr Infos unter: www.barmer.de/barmer-app

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

So wirst du Mitglied – in wenigen Schritten gut versichert

Von Anfang an gut abgesichert
Werde jetzt in 3 Schritten BARMER Mitglied.

1. **Trenne den Mitgliedsantrag ab.**
2. **Trage alle Daten vollständig und gut leserlich ein.**
3. **Schicke uns den Antrag per Post zu oder nutze unseren Online-Aufnahmeantrag unter www.barmer.de/mitglied-werden**

☐ Ja, ich wähle die BARMER zum

Für meine Mitgliedschaft mache ich folgende Angaben:

BARMER

Persönliche Angaben

BARMER-Ansprechpartner:

Name, Vorname

Familienstand

☐ ledig/ nicht verheiratet ☐ verheiratet ☐ Lebens-partnerschaft[3]

Straße, Hausnummer

Titel

Geschlecht

☐ w ☐ m

Postleitzahl

Ort

Geburtsdatum (tt.mm.jjjj)

Telefonnummer[1]

Handynummer[1]

Geburtsort[2]

E-Mail-Adresse[1]

Geburtsname[2]

Rentenversicherungsnummer

Krankenversicherungsnummer

Staatsangehörigkeit[2]

Angaben zu Personenkreis und Vorversicherung

Ich bin ☐ Auszubildende/-r ☐ Arbeitnehmer/-in

ab/seit dem (tt.mm.jjjj)

Mein Bruttogehalt beträgt: €

bei Arbeitgeber/Firma, Anschrift

beschäftigt/tätig als

☐ Ich bin mit dem Arbeitgeber verwandt, verschwägert o. Ä.

☐ Ich bin Student/-in ab/seit dem (tt.mm.jjjj) voraussichtlich bis

Bitte Immatrikulationsbescheinigung beifügen!

Ich war zuletzt vom bis

bei der Krankenkasse

☐ Ich kenne weitere Personen, die sich für eine BARMER-Mitgliedschaft interessieren könnten.

Unterschrift

✘ Datum, Unterschrift

Mit der Mitgliedschaft in der Krankenversicherung wird auch grundsätzlich die Mitgliedschaft in der Pflegeversicherung begründet, sofern keine Befreiung hiervon vorliegt.

GS-Nummer

GP-Nummer Vertriebspartner

[1] Freiwillige Angabe.
[2] Angabe nur erforderlich, wenn keine Rentenversicherungsnummer vorliegt.
[3] Gleichgeschlechtliche Lebenspartnerschaft im Sinne des Lebenspartnerschaftsgesetzes.

Zur Information: Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt zum Zweck der Klärung des Versicherungsverhältnisses nach §§ 5 ff. SGB V und zur Beitragserhebung nach §§ 226 ff. SGB V, 57 SGB XI. Die BARMER speichert diese Daten für neun Jahre. Die mit dem Versicherungsverhältnis zusammenhängenden Daten (§§ 288 SGB V, 99 SGB XI) werden für höchstens 30 Jahre gespeichert.

Sie haben, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen, ein Recht auf Auskunft, Berichtigung und Löschung oder Einschränkung sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit.

Gegen die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten können Sie bei uns oder bei der Bundesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit Beschwerde einlegen. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter datenschutz@barmer.de oder Lichtscheider Str. 89, 42285 Wuppertal.

Artikelnummer 16V 1119

Impressum

Herausgeber
BARMER
Postfach 11 07 04
10837 Berlin

Konzeption, Text und Gestaltung
Abt. Marketing
Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Druckerei
Johnen Druck GmbH & Co. KG
Industriegebiet Bornwiese
54470 Bernkastel-Kues

© BARMER 2020
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit vorheriger schriftlicher
Einwilligung der BARMER.

Die BARMER übernimmt keine Garantie für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Inhalte und Verweise. Haftungsansprüche gegen die BARMER, welche sich auf die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen beziehen, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern keine vorsätzliche oder grob fahrlässige Pflichtverletzung vorliegt.

Artikelnummer 6240B 0520

www.barmer.de

BARMER