

4 Tipps zum Umgang mit unsicheren Situationen

Das Semester verläuft vermutlich momentan ganz anders, als Sie es geplant hatten: Prüfungen werden nun online abgehalten oder verschoben; Referate müssen online abgehalten werden und auch Lehrveranstaltungen finden via Videochat statt. Die aktuelle Situation stellt sowohl für Sie als auch für Ihre Lehrenden eine **Ausnahmesituation** dar, die viele Unsicherheiten mit sich bringt. Dazu, wie Sie mit solchen Unsicherheiten umgehen können, haben wir vier Tipps für Sie zusammengefasst:

Tipp 1: Gehen Sie der aktuellen Situation nicht aus dem Weg.

Auch wenn es vielleicht schwer erscheint, sollten Sie jetzt keine Prüfungen verschieben oder gar das Studium unterbrechen. Nur durch „den Sprung ins kalte Wasser“ können Sie jetzt **wertvolle Handlungserfahrungen** aufbauen, die nachweislich das Selbstvertrauen steigern und dazu führen können, dass Sie in Zukunft noch besser mit dieser (oder einer ähnlichen) Situation umgehen können. Natürlich stehen Sie dabei nicht alleine da – die Universität Wien unterstützt Sie online mit einem [breitgefächerten Informationsangebot zum home-learning](#).

Tipp 2: Tauschen Sie sich regelmäßig mit Studienkolleg*innen, Freund*innen und/oder Familienmitgliedern über die aktuelle Situation aus.

Gerade jetzt kann es hilfreich sein, sich mit Personen auszutauschen, die sozusagen „im selben Boot sitzen“. Eine Online-Gruppe mit Studienkolleg*innen ermöglicht es Ihnen etwa, sich über **Unklarheiten auszutauschen und sich gegenseitig den Rücken zu stärken**. Auch ein regelmäßiger Austausch mit ihrer Familie und/oder Freund*innen kann einen positiven Einfluss auf Ihre Entscheidungssicherheit und Ihr Wohlbefinden in unsicheren Situationen haben.

Tipp 3: Fokussieren Sie sich auf Dinge, die Sie beeinflussen können.

Es gibt Dinge, die Sie in der aktuellen Situation nicht beeinflussen können, wie z.B. die Dauer der Krise oder das Öffnen der Universitäten. Der starke Fokus auf das (für Sie) Unveränderbare kann aber zu negativen Gefühlen führen. Versuchen Sie daher gezielt, sich auf die Dinge zu fokussieren, die Sie beeinflussen können. In Bezug auf Ihr Studium bedeutet das, **Tätigkeiten nachzugehen, die Sie momentan absolvieren können**. Beispielsweise könnten Sie sich jetzt auf Seminararbeiten oder andere Aufgaben konzentrieren, denen Sie auch im home-learning gut nachgehen können. Unser Blog hat dazu [viele Tipps fürs home-learning](#).

Tipp 4: Greifen Sie auf Unterstützungsangebote zurück.

- Bei Fragen zu einer konkreten Lehrveranstaltung bzw. Prüfung wenden Sie sich am besten an die jeweilige **Lehrveranstaltungsleitung**.
- Bei studienspezifischen Belangen können Sie sich an die **StudienServiceStelle (SSS)** oder das **StudienServiceCenter (SSC)** Ihres Studiengangs wenden.
- Allgemeine Informationen zur Studienorganisation bietet das **Studienservice- und Lehrwesen**: slw.univie.ac.at/studieren bzw. slw.univie.ac.at/kontakt.
- Bei studienbezogenen und persönlichen Problemen aller Art können Sie sich auch an die **psychologische Studierendenberatung** wenden: studierendenberatung.at