

# Herausforderungen & Hilfestellungen im Studienalltag

FS Uwi (Adrian, Dominik, Lisann,  
Marit) & Dr. Marion Pohlner

20.10.2023





# Viel Spaß im Studium!

Die Voraussetzung für Wissen ist die Neugier.  
*The prerequisite for knowledge is curiosity.*  
Jacques-Yves Cousteau



# Was tun, wenn...





# ...wenn ich nicht weiß, wie das erste und zweite Semester aussehen?

- Folien zur Einführung während der O-Woche
    - <https://uol.de/uwi-bsc>
    - „Studiengangsinformationen“
  - Im Sommersemester jeweils zweiter Modulteil von
    - Physik
    - Mathematik
    - Biologie
    - Geo- und Umweltwissenschaften
- **Genauere Infos in letzter RingVL am 02.02.24!**

## Studiengangsinformationen (pdf)



### [Flyer BSc Umweltwissenschaften](#)

Studiengangsflyer mit  
allgemeinen Infos zum BSc  
Umweltwissenschaften



### [HIT BSc Umweltwissenschaften](#)

Hochschulinformationstag 2023  
- Fachvorstellung BSc  
Umweltwissenschaften



### [Info Modulwahl 2023](#)

Studiengangsinfo für Studierende  
im 2. Semester



### [Info Kontaktpraktikum & Bachelorarbeit 2023](#)

Studiengangsinfo für Studierende  
im 4.-6. Semester



### [O-Woche BSc Umweltwissenschaften](#)

Studiengangsvorstellung in der  
Orientierungswoche 2023

# Generelle Tipps zum Studium

- Für jedes Semester ca. 30 KP planen
- Semesterübergreifende Module beachten  
→ Für mehrere Semester planen  
→ Ggf. Auslandssemester einplanen

Bachelorarbeitsmodul bam - 15 KP									
Praxismodul: Kontakt-Praktikum prx109 - 15 KP									
<b>Professionalisierungsbereich</b> insges. 45 KP (inkl. Praktikumsmodul)									
<b>pb-Module (30 KP)</b> z.B. 1. Studie (12 KP) + 3 PB-Module à 6 KP	<b>Projektstudie Umweltanalytik</b> pb180 WS12+0	<b>Projektstudie Ozeanographie</b> pb257 WS 5+7	<b>Projektstudie Umweltmodellierung</b> pb182 SS 03+0 - WS 3/6+6	<b>Fachlehrer PB</b> (je 6 KP) z.B. pb089 SS / pb092 SS12 / pb127 Exkurs SS / pb128 WS / pb132 WS / pb133 WS / pb137 WS / pb125 WS SS / pb139 WS / pb106 WS / pb197 mar46 WS / mar46 SS / mar97 SS / pb419 Akt Themen/ weitere pb-Module, Sprachkurse etc.			<b>Milestones Naturschutz</b> pb181 WS 2+0 - SS 10+0	<b>Auslandsstudium</b> pb Auslandsstudium	
<b>Kerncurriculum (120 KP)</b>									
<b>3 Akzentsetzungsmodule</b> aus mindestens 2 von 6 Schwerpunkten jeweils 10 KP (= 30 KP)	<b>Umwelt- und Geochemie</b> mar255 SS 9+0, 10+0	<b>Ozeanographie/ Modellierung</b> mar235 SS 10+0	<b>Meeresbiologie</b>	<b>Mikrobiologie/ Molekulare Ökologie</b>	<b>Biologische Ökologie</b>	<b>Geowissenschaften</b>	<b>Umweltplanung/ Umweltrecht</b>	<b>Auslandsstudium</b> mar99 20 KP nicht kombi- nierbar mit mar91 o. 992	
<b>Umwelt- und Meereschemie</b> mar245 SS 10+0	<b>Natur- und Schadstoffe</b> mar255 SS 9+0, 10+0	<b>Ökosystemmodellierung</b> mar235 SS 10+0	<b>Marine Ökologie</b> mar250 WS 6+0 / SS 1+3	<b>Appl. Molecular Ecology</b> mar88 WS	<b>Fließgewässer- biologie</b> mar150 WS 1+0 / SS 0+0	<b>Sedimentologie und Sediment- geochemie</b> mar175 SS 3+7	<b>Naturschutz- planung</b> mar190 WS 10+0	<b>Auslandsstudium</b> mar99 20 KP nicht kombi- nierbar mit mar91	
<b>Geochemie</b> mar240 WS 10+0	<b>Konzept. Modelle in der Natur</b> mar230 SS 5+0 / WS 5+0	<b>Theoretische u. Operative Ozeanographie</b> mar220 SS 8+7	<b>Biologische Meereskunde</b> mar195 WS 3+7	<b>Mikrob. Ökologie Umweltmikrobiologie</b> mar205 SS 3+7	<b>Vegetations- ökologie</b> mar140 WS 9+0 / SS 7+0	<b>Hydrogeologie und -chemie</b> mar170 WS 4+0 / SS 6+0	<b>Raumnutzungs- konflikte</b> mar180 WS 7+0 / SS 15+0	<b>Auslandsstudium</b> mar92 10 KP kombinierbar mit mar91	
<b>3 Wahlpflichtmodule</b> aus 8 jeweils 9 KP (= 27 KP)	<b>Organische Chemie für Umwelt- wissenschaft.</b> mar101 WS 5+4	<b>Physik II für Umwelt- wissenschaft.</b> mar110 WS 5+0 - SS 4+0	<b>Einf. in die mathemat. Modellierung</b> mar090 WS 9+0	<b>Allgemeine Mikrobiologie</b> bi035 WS 3+7	<b>Allgemeine Einführung in die Ökologie</b> mar060 WS 3+0 - SS 0+6	<b>Bodenkunde, Hydrologie, Ökosystem</b> mar070 WS 5+0 - SS 2+2	<b>Küstengeo- biotysteme</b> mar120 SS 6+3	<b>Umweltplanung Umweltrecht</b> mar080 WS 9+0	<b>Auslandsstudium</b> mar91 9 KP kombinierbar mit mar92
<b>5 Pflichtmodule (63 KP)</b> im 1. und 2. Semester	<b>Grundlagen der Chemie</b> mar050 WS 6+6	<b>Physik I für Umweltwissenschaften</b> phy930 WS 4+0 - SS 8+0	<b>Mathematik für Umweltwissenschaften</b> mat985 WS 6+0 - SS 6+0	<b>Biologie für Umweltwissenschaften</b> mar100 WS 10+0 - SS 5+0 o 5+0	<b>Umwelt- und Geowissenschaften</b> mar020 WS 7+0 - SS 0+5 o 5+0				

- Keine Hierarchie, aber sinnvolle Reihenfolge bedenken
- Inhalte im Modulhandbuch ansehen, Studienpfade als Orientierung
- **Dringende Bitte: bei Planänderungen wieder in Stud.IP austragen**
- Bei unklaren Terminen: vorheriges Semester checken  
→ Bei Unklarheiten Lehrende ansprechen





## ...wenn ich inhaltliche Fragen habe?

- An Übungen teilnehmen!  
→ Fragen an Tutor\*innen/Übungsleiter\*innen stellen
- Direkt Dozierende ansprechen  
→ direkt in/nach der Veranstaltung  
→ Mailkontakt im Nachhinein
- Umgang mit gegenseitiger Wertschätzung und Respekt  
→ sowohl untereinander als auch mit Dozierenden, MTVs...





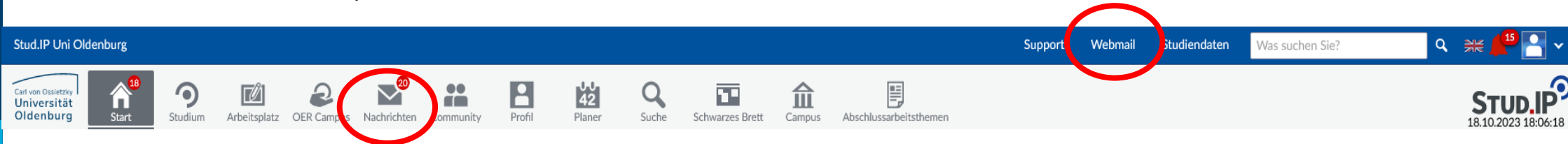
# „Nettikette“ für Mailkontakt

1. Wählen Sie einen aussagekräftigen kurzen Betreff.
2. Wir freuen uns über Anrede und Grußformel.
3. Bitte nennen Sie Ihren Vor- und Zunamen, damit wir Sie korrekt ansprechen können.
4. Bitte formulieren Sie Ihren Text möglichst kurz, kompakt und direkt in der E-Mail. Komplexe oder umfangreiche Sachverhalte lassen sich immer noch am besten und am schnellsten in einem direkten Gespräch klären.
5. Syntax, Orthographie und Interpunktion erleichtern das Lesen der E-Mail.
6. **Studienbewerber\*innen** nennen bitte, wenn diese schon vorliegt, ihre Bewerber-Nr. und den Studiengang für den sie sich beworben haben.
7. **Studierende** kontaktieren uns bitte immer nur von ihrem Uni-Mail-Account.
8. **Studierende** nennen bei personenbezogenen Anfragen bitte immer Matrikel-Nr. und Erstfach/Studiengang.
9. Dateianhänge bitte nur als PDF. Dateien, die dieses Format nicht erfüllen, werden von uns nicht geöffnet.
10. Setzen Sie nicht zu viele Ansprechpartner ins cc. Überlegen Sie beim Verfassen Ihrer Nachricht, für wen sie wirklich relevant ist.

[https://uol.de/fileadmin/user\\_upload/studium/download/Aktuelles/E-Mail\\_Nettikette.pdf?v=1581347633](https://uol.de/fileadmin/user_upload/studium/download/Aktuelles/E-Mail_Nettikette.pdf?v=1581347633)

# Technik-Tipp – Uni-Mail und StudIP-Nachrichten

- Uni-Mail und StudIP-Nachrichten sind **nicht** identisch (auch wenn sie sich oft überschneiden)

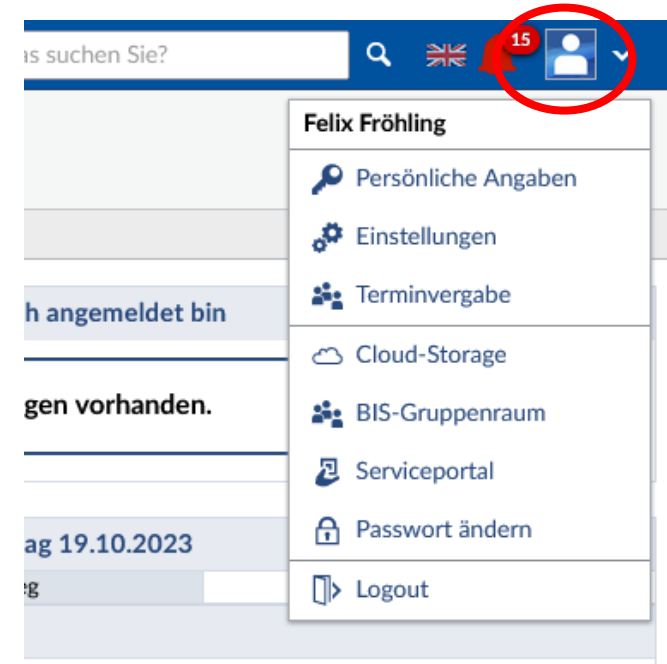


- Checkt beides **regelmäßig** um nichts zu verpassen
- Mails sind **das** Medium für Infos im Studium
- (So verpasst ihr auch keinen der monatlichen Uwi-Newsletter ;) )



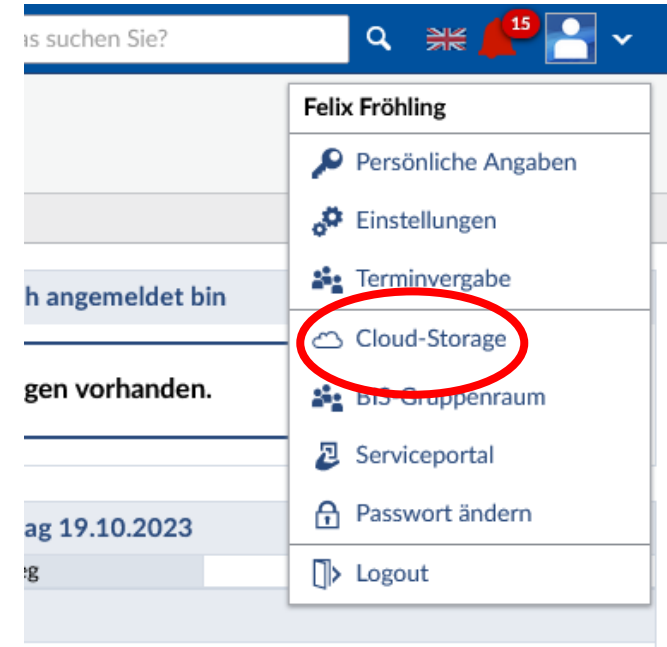
# Technik-Tipp – Wie nutze ich die Uni-Cloud?

- Bei StudIP auf das Profil-Icon oben rechts klicken



## Technik-Tipp – Wie nutze ich die Uni-Cloud?

- Bei StudIP auf das Profil-Icon oben rechts klicken  
→ “Cloud-Storage” auswählen

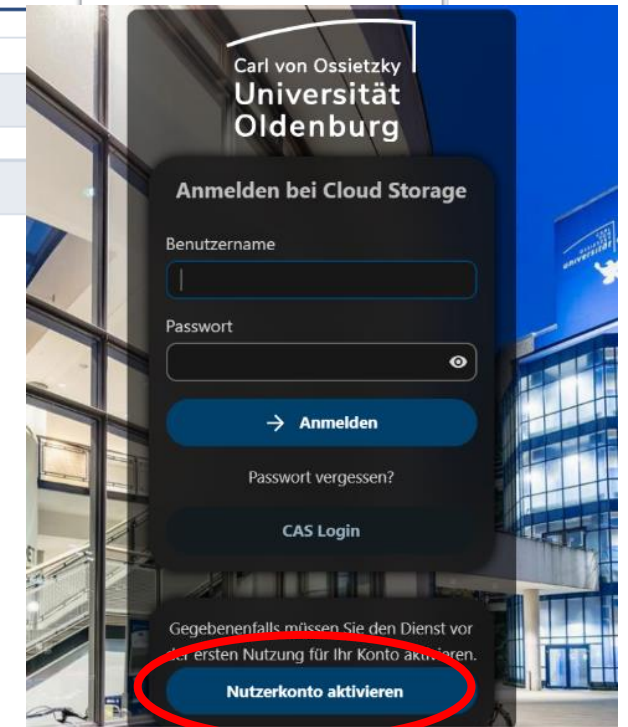


# Technik-Tipp – Wie nutze ich die Uni-Cloud?

- Bei StudIP auf das Profil-Icon oben rechts klicken  
→ “Cloud-Storage” auswählen



- Auf der folgenden Seite “Nutzerkonto aktivieren” auswählen  
→ <https://uol.de/itdienste/services/datenhaltung/cloudstorage>





## ...wenn mich Lerninhalte überfordern?



- Besuch der Lernzentren:
  - Biologie:  
**Di, 10-12 Uhr, W02 2-216**
  - Physik:  
**zweiwöchentlich, Do, 18-20 Uhr, W15 1-146**
  - Mathematik:  
**alternierend zweiwöchentlich, Do, 18-20 Uhr, W15 1-146**
- Nicht erste, sondern nur zweite Klausur schreiben
  - Bei Nicht-Bestehen kann dieser Versuch nicht als Freiversuch genutzt werden...
- Klausur um ein Jahr verschieben
  - nicht empfehlenswert für Pflichtmodule
  - Abschluss der 5 Pflichtmodule ist Voraussetzung für die Bachelorarbeit

**→ Es ist normal am Anfang überfordert zu sein!**



# ...wenn ich zu einer Klausur nicht antreten will/kann?

## → An- & Abmeldung

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Start Studium Arbeitsplatz OER Campus Nachrichten Community Profil Planer Suche Schwarzes Brett Campus Abschlussarbeitsthemen

STUD.IP 18.10.2023 18:15:05

Meine Veranstaltungen Meine Studiengruppen Meine Einrichtungen Export Meine Prüfungen Meine Module

### Umweltwissenschaften (Fach-Bachelor)

Termin	Titel	Prüfer	Form	Raum	An- und Abmeldezeitraum
31.12.2023	mar235 Ökosystemmodellierung (60235)	Cora Kohlmeier	Hausarbeit	Keine Angabe	14.07.2023 bis 15.10.2023
31.03.2024	mar140 Schwerpunkt Biotische Ökologie: Vegetationsökologie (60140)	Cord Pepler-Lisbach	Hausarbeit	Keine Angabe	21.08.2023 bis 30.03.2024 <input type="button" value="Anmelden"/>
31.03.2024	mar140 Schwerpunkt Biotische Ökologie: Vegetationsökologie (60140)	Cord Pepler-Lisbach	mündliche Prüfung	Keine Angabe	18.10.2023 bis 30.03.2024 <input type="button" value="Anmelden"/>

### Professionalisierungsbereich (Fach-Bachelor)

Termin	Titel	Prüfer	Form	Raum	An- und Abmeldezeitraum
19.10.2023 um 15:45	pb125 Nachhaltigkeit und Wirtschaft (90125)	Hans Werner Rothkopf	Klausur	W3 1-156	29.08.2023 bis 12.10.2023
20.10.2023 um 08:30	pb219 Neutestamentliches Griechisch II (90219)	Matthias Gran	Klausur	Keine Angabe	03.08.2023 bis 13.10.2023
20.10.2023 um 08:30	pb034 Latein für Theologinnen und Theologen II (90034)	Matthias Gran	Klausur	Keine Angabe	03.08.2023 bis 13.10.2023
30.10.2023	pb138 Erweiterte slavistische Sprach- und Kulturkompetenz (90138)	Maxim Makartsev	Portfolio	Keine Angabe	10.10.2023 bis 29.10.2023 <input type="button" value="Anmelden"/>

# ...wenn ich zu einer Klausur nicht antreten will/kann?

## → An- und Abmeldung

**Anmelden zu einer Prüfung**

**Prüfungsübersicht**

Prüfungsname: mar140 Schwerpunkt Biotische Ökologie: Vegetationsökologie  
Prüfungsdatum: 31.03.2024  
Anmeldezeitraum: 21.08.2023 - 30.03.2024  
Titel: mar140 Schwerpunkt Biotische Ökologie: Vegetationsökologie  
Art: Hausarbeit  
Prüfer: Peppler-Lisbach

**Anmeldung**

Wollen Sie sich für die Prüfung  
**mar140 Schwerpunkt Biotische Ökologie: Vegetationsökologie**  
wirklich anmelden?

Für jede An- oder Abmeldung ist die Eingabe einer Transaktionsnummer (TAN) nötig.

TAN:

- Eine eurer TANs eingeben!
- neue TANs erhaltet ihr nach Eingabe einer TAN bei StudIP oder in der Bib
- **TAN Bogen NICHT verlieren!!!**
- Klausurabmeldung funktioniert wie Anmeldung, solange ihr euch im An- & Abmeldezeitraum befindet (meist 1 Woche vor Prüfung)



## ...wenn ich zu einer Klausur nicht antreten will/kann?

### → Krankmeldung

- Analog zur An- & Abmeldung
- Statt “abmelden” gibt es den Button “**Rücktritt**”
- Dort Prüfungsunfähigkeitsbescheinigung (z.B. **Krankmeldung**) **hochladen** & dem **Prüfenden Bescheid geben!**

**→ [https://uol.de/fileadmin/user\\_upload/studium/download/PAmt/Anzeige\\_einer\\_Erkrankung\\_in\\_Stud\\_IP\\_DE\\_EN.pdf?v=1615975567](https://uol.de/fileadmin/user_upload/studium/download/PAmt/Anzeige_einer_Erkrankung_in_Stud_IP_DE_EN.pdf?v=1615975567)**



# Akademisches Prüfungsamt

- Kümmert sich um alle Angelegenheiten rund um Noten
- Für B.Sc. Umweltwissenschaften:  
Team 3 - Studiengänge der Fakultäten 5 und 6  
Elisa Lichterfeld

## Offene Präsenzsprechstunden im SSC (A12)

- 🕒 Di 14.00 – 16.30 Uhr ([Warteticketausgabe](#) in A12 von 13.45 – 16.15 Uhr)
- Do 10.00 – 12.30 Uhr ([Warteticketausgabe](#) in A12 von 09.45 – 12.15 Uhr)

## Kontaktformular des Akademischen Prüfungsamtes

📄 [Kontaktformular](#) (Studierende)

Bitte geben Sie immer Ihr Erstfach, Fakultät (FK I, II...) und Matrikelnummer an. Bei Zwei-Fächer-Studiengängen bemisst sich die Zuständigkeit nach dem Erstfach.

## InfoLine Studium

☎ [+49 \(0\)441 798-2728](tel:+4904417982728)

✉ [studium@uol.de](mailto:studium@uol.de)

🕒 Mo – Do 9:30 bis 16:30 Uhr

🕒 Fr 9:30 bis 13:30 Uhr

💻 [uol.de/dezernat3/infoservice](http://uol.de/dezernat3/infoservice)

## InfoDesk im SSC

📖 [StudierendenServiceCenter – A12](#)

🕒 Mo - Do 9:30 bis 16:30 Uhr

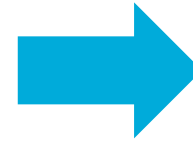
🕒 Fr 9:30 bis 13:30 Uhr





# Akademisches Prüfungsamt

<https://uol.de/pruefungsamt>




<https://uol.de/studium/pruefungen/faq>


Telefonische sowie virtuelle Beratungstermine sind über Stud.IP buchbar.

Bitte beachten Sie die Ankündigungen in Stud.IP (mit Stud.IP-Login) zu den unterschiedlichen Servicezeiten der Abteilungen des Dezernat 3 sowie die ausgeweiteten Terminangebote.


Team 1: Betreuung der Studiengänge der Fakultäten 1 und 2

 [Team 1 – Stud.IP](#) (Studierende)

Team 2: Betreuung der Studiengänge der Fakultäten 3 und 4

 [Team 2 – Stud.IP](#) (Studierende)

Team 3: Betreuung der Studiengänge der Fakultäten 5 und 6

 [Team 3 – Stud.IP](#) (Studierende)

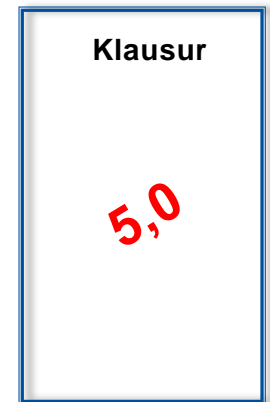
## Häufig gestellte Fragen:

- Vor der Anmeldung zur Prüfung
- Nach dem Ablegen der Prüfung
- Krankheitsfälle und Abmeldung
- Noten und Zeugniserstellung
- Abschlussarbeiten



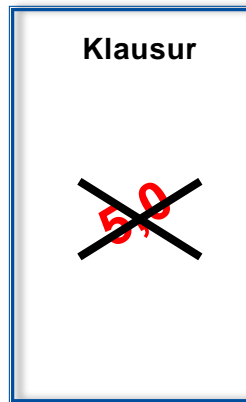
## ...wenn ich bei einer Klausur durchfalle?

- Bewertung von Prüfungsleistungen i.d.R. innerhalb von 5 Wochen
- Wiederholungsprüfungen sollen spätestens im Verlauf des folgenden Semesters angeboten werden
- BPO §15 (1) „Nicht bestandene Modulprüfungen können **zweimal wiederholt** werden.“
  - Insgesamt 3 Versuche pro Modul!
  - Freiversuchsregelung ermöglicht 4. Versuch
- Ggf. bei Wiederholung auch mündliche Prüfung möglich
  - Siehe Modulhandbuch
  - Entscheidung liegt im Ermessen der Dozierenden
  - Es lohnt sich danach zu fragen (z.B. auch bei Auslandsaufenthalten)



## Freiversuch

- **Zusätzlicher Versuch bei nicht bestandenen Prüfungen**  
→ Auf Antrag gilt der Versuch als „nicht unternommen“
- Nur innerhalb der Regelstudienzeit
- Gilt nur bei erstmöglichen Termin (Hauptklausur)  
→ **Tipp:** immer erste Klausur des Semesters mitschreiben um Klausuraufbau, Fragentyp... kennenzulernen



- **Freiversuch „auf Antrag“ eintragen lassen**  
→ **Mail ans Prüfungsamt vor zweitem Versuch**



# Letztversuch

- Wird eine Prüfungsleistung nach 4 Versuchen (incl. Freiversuch) nicht bestanden, ist die Bachelorprüfung in diesem Studiengang endgültig nicht bestanden!
- Konsequenz → Exmatrikulation
- BPO §9 „(4) Modulprüfungen werden in der Regel von einer oder einem Prüfenden bewertet. Auf Antrag der oder des Studierenden werden letzte Wiederholungsprüfungen, die zum **endgültigen Nichtbestehen** der Bachelorprüfung führen können, von **zwei Prüfenden** bewertet. Die oder der Studierende ist entsprechend zu informieren.“





## ...wenn ich meine Note verbessern möchte?

### – Freiversuch zur Notenverbesserung

- Innerhalb der Regelstudienzeit
- Wiederholen einer in Erstversuch bestandenen Prüfung
- Einmaliger Versuch innerhalb eines Jahres (nächstmöglicher Termin)
- Nur für Klausuren
- Es zählt das bessere Ergebnis



→ „Auf Antrag“: **Spätestens 14 Tage vor Prüfungstermin  
Kontakt mit dem Prüfungsamt aufnehmen!**

### – Zusätzliche Module studieren

- Bei mehr als 180 KP können zusätzliche Module definiert werden

### – Streichen von Modulnoten im Umfang von 18 KP

- **Gilt nur bei Studienstart vor WS 22/23!**



## ...wenn ich gesundheitlich eingeschränkt bin?

- Durch eine chronische Erkrankung, Behinderung...
  - Bauliche Barrieren bei eingeschränkter Mobilität
  - Studienunterbrechungen durch Klinikaufenthalte oder Behandlungen
  - Eingeschränkte Arbeits- und Leistungsfähigkeit durch eine Erkrankung
- **Nachteilsausgleich** bei Studienleistungen und Prüfungen
  - Auch bei psychischen Beeinträchtigungen, Lese-Rechtschreib-Schwäche, ADS/ADHS...
  - bezieht sich auf die Form (Rahmenbedingungen) der zu erbringenden Leistung
- Beispiele:
  - Mündliche statt schriftlicher Prüfung
  - Schreibzeitverlängerung bei Klausuren
  - Schreiben einer Klausur in einem gesonderten Raum
  - Hausarbeit statt Referat
  - Zeitverlängerungen für die Bearbeitung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten etc.



# Nachteilsausgleich beantragen

1. Gespräch mit zuständigen Prüfer und das persönliche Anliegen besprechen
2. Antrag auf Nachteilsausgleich beim Prüfungsamt stellen
  - Formular „Antrag auf Gewährung eines Nachteilsausgleichs bei Prüfungen“
  - Angaben zur Krankheit, aber keine Offenlegung der Diagnose
  - Ziel: Darstellung der studienrelevanten Einschränkungen und passender Lösungsvorschläge
3. Ärztliche Bescheinigung beizufügen
  - Nachvollziehbarkeit der Beeinträchtigung
4. Antrag beim Prüfungsamt einreichen
5. Weiterleitung an den Prüfungsausschuss
  - Entscheidung und Bekanntgabe

→ **Kann auch für mehrere Prüfungen gestellt werden**  
→ **Verfahren braucht Zeit, rechtzeitig beantragen!**



# Nachteilsausgleich

– Ansprechpersonen:

→ **Martin Podszus** (Beauftragter für die Belange Studierender mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen)

→ **Wiebke Hendeß** (Studentenwerk)

→ **Kontaktpersonen** im AStA

– Weitere Infos:

→ <https://uol.de/behindertenreferat/nachteilsausgleich>

→ <https://www.studentenwerk-oldenburg.de/de/beratung/behindertenberatung/beratungsangebot.html>

→ <https://www.studentenwerk-oldenburg.de/de/beratung/behindertenberatung/nachteilsausgleiche-im-studium.html>







# ...wenn mir alles zu viel wird, mir die Motivation fehlt, ich andere Probleme habe?

## – Psychologischer Beratungsservice (PBS)

→ Psychische Gesundheit und emotionales Wohlbefinden im Studium

## – Möglichkeit zur Einzelberatung

Hier einige Beispiele von Beratungsanliegen, mit denen Sie sich gerne an uns wenden können:

- wenn Sie sich orientierungslos, haltlos oder verloren fühlen
- wenn Sie Angst vor der Zukunft haben (ihre persönliche Zukunft oder die der Welt)
- wenn Sie sich besser fokussieren und strukturieren möchten
- wenn Sie gelassener mit Prüfungssituationen und anderen potentiell stresserzeugenden Herausforderungen umgehen möchten
- wenn Sie Ihre intimen Beziehungen verbessern oder sich aus ungesunden befreien möchten
- wenn Sie sich von Ihrem Elternhaus emotional ablösen und eigene Wege gehen möchten
- wenn Sie sich selbst überfordern und achtsamer mit sich selbst umgehen möchten
- wenn Sie sich von anderen überfordert fühlen und sich besser abgrenzen lernen möchten
- wenn es Ihnen schwerfällt, in Kontakt mit anderen Menschen zu treten
- wenn Konflikte mit Ihren Eltern oder anderen Familienangehörigen Sie belasten
- wenn Sie an Ihrem Selbstwert arbeiten und liebevoller mit sich selbst umgehen möchten
- wenn Sie mit dem Verlust eines nahestehenden Menschen konfrontiert sind
- wenn Sie ein Problem mit dem Konsum von Substanzen oder anderen potentiell suchterzeugenden Beschäftigungen (Gaming, Medienkonsum, Arbeit, etc.) haben

**<https://www.studentenwerk-oldenburg.de/de/beratung/psychologischer-beratungsservice/pbs-oldenburg.html>**

# ...wenn mir alles zu viel wird, mir die Motivation fehlt, ich andere Probleme habe?

## Workshops

Tiefenökologie

Biodanza

Meditationskurs online

Mut sich zu zeigen - Die Kunst der menschlichen Interaktion

Klopf-Akupressur

Zuviel im Kopf, rein in den Körper!

Selbstwertgefühl stärken! Jetzt!

Liebeskummer & Trennungsschmerz

Psychomenteles Selbstfürsorgetraining

Danach war alles anders - Leben mit einer belastenden Diagnose

'Trance' doch mal! Zeit für Entspannung

Yoga & Meditation - practices to reduce daily tensions

Umgang mit Prüfungsängsten

## Hilfreiche Materialien



**VON DER PROKRASTINATION  
ZUR PRODUKTIVITÄT**

**EINE STRATEGIE GEGEN DAS AUFSCHIEBEN**



## ...wenn ich nicht weiß, wie ich an Literatur komme und sie richtig zitiere?

- Tipps zur Literatursuche
  - Google Scholar: <https://scholar.google.de/>
  - Web of Science: <https://www.webofscience.com/wos/woscc/basic-search>
- Nutzt ein Programm zur Literaturverwaltung!
- Schulungen durch die Bibliothek
  - <https://uol.de/bis/lernen-und-arbeiten/schulungen-und-fuehrungen/literaturverwaltung>
- Uwi-Kurs: Literaturrecherche und -verwaltung in den Umweltwissenschaften
  - Immer im Sommersemester
  - 3 Termine
  - Themen: Recherche und Endnote-Schulung



# ...wenn ich mit Berichten, Protokollen oä nicht vorankomme?

- Mit Dozierenden sprechen  
→ nach Vorkorrektur und Feedback bitten
  
- Lernwerkstatt der ZSKB  
→ Individuelle Schreibberatung  
→ Schreibgruppen: immer freitags

Wintersemester 2023/2024

4 Veranstaltungen

VAK ⓘ ▲	Titel	Typ ⓘ	SWS ⓘ	DozentIn
70.04.001	Schreibgruppe   Gesellschafts- und Geisteswissenschaften Freitag: 09:00 - 15:00, wöchentlich (ab 27.10.2023), Ort: V03 0-M017 Freitag: 09:00 - 12:00, wöchentlich (ab 27.10.2023), Ort: V03 0-M029	Arbeitsgruppe	-	Dr. phil. Simone Brühl, (sie/ihr)
70.04.002	Schreibwerkstatt   Naturwissenschaften, Mathematik und Technik Freitag: 09:00 - 15:00, wöchentlich (ab 27.10.2023), Ort: V03 3-A324, V03 0-C001 Freitag: 09:00 - 11:00, wöchentlich (ab 27.10.2023), Ort: V03 3-A324 Termine am Mittwoch, 15.03.2023 09:00 - 15:00, Freitag, 09.02.2024 09:00 - 11:00, Freitag, 09.02.2024 09:00 - 15:00, Freitag, 16.02.2024 09:00 - 11:00, Freitag, 16.02.2024 09:00 - 15:00, Freitag, 23.02.2024 09:00 - 11:00, Freitag, 23.02.2024 09:00 - 15:00, Freitag, 01.03.2024 09:00 - 11:00, Freitag, 01.03.2024 09:00 - 15:00, Freitag, 08.03.2024 09:00 - 11:00 ... (mehr) Ort: A03 4-402, A03 4-403	Arbeitsgruppe	-	Johanna Imm
70.04.014	In 5 Schritten zur Hausarbeit Termine am Donnerstag, 18.01.2024 16:00 - 18:00, Freitag, 09.02.2024 09:00 - 11:00, Freitag, 09.02.2024 09:00 - 15:00, Freitag, 16.02.2024 09:00 - 11:00, Freitag, 16.02.2024 09:00 - 15:00, Freitag, 23.02.2024 09:00 - 11:00, Freitag, 23.02.2024 09:00 - 15:00, Freitag, 01.03.2024 09:00 - 11:00, Freitag, 01.03.2024 09:00 - 15:00, Freitag, 08.03.2024 09:00 - 11:00 ... (mehr) Ort: V03 0-M018, A04 4-414, A04 4-411	Arbeitsgruppe	-	Johanna Imm Dr. phil. Simone Brühl, (sie/ihr) IDM ZSKB-Veranstaltungen
70.04.017	Schreibmarathon Termine am Montag, 04.03.2024 - Freitag, 08.03.2024 09:00 - 17:00, Ort: A04 4-407, A04 4-411, A04 4-419	Arbeitsgruppe	-	Johanna Imm IDM ZSKB-Veranstaltungen



# ...wenn ich nicht weiß, wohin ich beruflich möchte?

- Zentrale Studien- und Karriereberatung (ZSKB)
  - Entscheidungshilfe bei der Studien- und Berufswahl
  - Unterstützung bei der Planung und Gestaltung Ihres Studiums
  - Hilfe bei Studienzweifel
  - Ansprechpartner für Fach- oder Hochschulwechsel



Individuelle Beratung nach Terminvereinbarung (per Telefon, in Präsenz in A07 oder BBB)

Bitte nennen Sie uns kurz Ihr Anliegen und Ihre Fragen, Ihren Studiengang und hinterlassen Sie uns eine E-Mail-Adresse sowie Telefonnummer. Vielen Dank!

Offene Sprechzeiten sind für kürzere Gespräche. Es muss ggf. mit Wartezeit gerechnet werden.

#### Studienberatung:

- Mit Terminvereinbarung:

📧 [Stud.IP](#) (für Studierende)

✉ [studienberatung@uol.de](mailto:studienberatung@uol.de) (für Externe)

- Offene Sprechzeiten:

Di 14.00 – 16.30 Uhr ([Warticket](#)ausgabe in A12 von 13.45 – 16.15 Uhr)

Do 10.00 – 12.30 Uhr ([Warticket](#)ausgabe in A12 von 09.45 – 12.15 Uhr)

#### Karriereberatung:

- Mit Terminvereinbarung:

📧 [Stud.IP](#)

✉ [karriereberatung@uol.de](mailto:karriereberatung@uol.de) (für Studierende und Absolvent\*innen bis ein Jahr nach Abschluss)

- Offene Sprechzeit:

Do 10.00 – 12.30 Uhr ([Warticket](#)ausgabe in A12 von 09.45 – 12.15 Uhr)



# ZSKB – Programm WiSe23/24

## Workshops

07.11.23	Werkzeuge des wissenschaftlichen Schreibens
10.11.23	Bootcamp Wissenschaft
16.11.23	Lesen im Studium
23.11.23	Zitieren, paraphrasieren, verweisen (dt./engl.)
01.12.23	Von der Idee zur Fragestellung
06.12.23	Literaturverwaltung mit EndNote
11.12.23	Literaturverwaltung mit Citavi
15.12.23	Kreative Schreibtechniken für die Haus-/Abschlussarbeit
15.02.24	Empirische Daten verschriftlichen

Meet & Greet  
15.11.23

## Schreibgruppen

Ab 27.10.23	Schreibgruppe Geistes- und Gesellschaftswissenschaften
Ab 27.10.23	Schreibwerkstatt Naturwissenschaften, Mathematik und Technik
Ab 18.01.24	In fünf Schritten zur Hausarbeit
04.-08.03.24	Schreibmarathon

## Gruppenberatung

07.12.23	Bachelorarbeit schreiben
08.02.24	Masterarbeit schreiben





## ...wenn ich Diskriminierung oder sexuelle Belästigung mitbekomme / erlebe?

1. Du bist nicht allein!

Sprich mit Freunden, Kommilitoninnen, Mitbewohnern  
Unterstütz Betroffene!

2. Schau dir die Infomaterialien auf z.B. unserer Website  
<https://uol.de/fsuwi/awareness> an

Carl von Ossietzky  
Universität  
Oldenburg

# BE AWARE

NEIN heißt NEIN und nur JA heißt JA!

Unser Ziel ist eine Uni, in der sich alle Menschen wohl fühlen!  
Jeglicher Rassismus, Sexismus, Ableismus und andere Formen  
der Diskriminierung werden nicht geduldet.

Komm auf  
uns zu!

Du wünschst dir  
**Unterstützung** oder  
fühlst dich **unwohl**?

Infos: <https://uol.de/fsuwi/awareness>  
E-Mail: [awareness.fsuwi@uol.de](mailto:awareness.fsuwi@uol.de)

A QR code is located in the bottom right corner of the poster, next to a large, colorful eye graphic.

# Sei respektvoll!

non-verbal	<ul style="list-style-type: none"><li>– Vorenthalten von Informationen</li><li>– bewusste Ausgrenzungen von Veranstaltungen</li><li>– anzüglisches oder einschüchterndes Starren</li><li>– Hinterherpfeifen</li><li>– übergriffige oder sexualisierte Gesten</li><li>– unerwünschtes Entblößen</li></ul>
verbal	<ul style="list-style-type: none"><li>– anzügliche Bemerkungen oder Witze</li><li>– aufdringliche oder beleidigende Kommentare über die Kleidung, das Aussehen oder Privatleben, Herkunft oder Gruppenzugehörigkeit einer Person</li><li>– ansprechen mit falschen Pronomen</li><li>– Fragen mit sexuellem Inhalt</li><li>– Aufforderungen zu intimen Handlungen</li><li>– unangemessene Einladungen zu Verabredungen (z.B. wegen eines Machtgefälles)</li></ul>
physisch	<ul style="list-style-type: none"><li>– ungefragte Berührungen</li><li>– wiederholte körperliche Annäherungen (z.B. Überschreiten des persönlichen Wohlfühlbereichs)</li><li>– körperliche Gewalt</li></ul>







## ...wenn ich Diskriminierung oder sexuelle Belästigung mitbekomme / erlebe?

1. Du bist nicht allein!

Sprich mit Freunden, Kommilitoninnen, Mitbewohnern  
Unterstütz Betroffene!

2. Schau dir die Infomaterialien auf z.B. unserer Website  
<https://uol.de/fsuwi/awareness> an

3. Suche dir unabhängigere Unterstützung / Beratung

- Awareness Team FS Uwi
- Vertrauenspersonen Fakultät V
- Erstanlaufstelle Diskriminierung und Mobbing vom AStA
- ConTakt Beratungsstelle bei Fragen zu sexualisierter Diskriminierung und Gewalt



## ...wenn ich Diskriminierung oder sexuelle Belästigung mitbekomme / erlebe?



### 3. Suche dir unabhängigere Unterstützung / Beratung

- Awareness Team FS Uwi (Nesli (sie/ihr), Felix (er/ihm), Lisann (sie/ihr))
- Vertrauenspersonen Fakultät V (u.A. Lisann (sie/ihr))



## ...wenn ich während des Studiums ins Ausland möchte?

- Allgemeine Beratung: International Office
- Ca. 50 Kooperationsunis außerhalb Europas
- Bewerbung
  - Oktober/November für USA/Kanada
  - Mai/Juni für die restlichen Länder
- Kontaktpersonen goingabroad@uol.de
  - R. Behrends (Afrika, Asien, Ozeanien, Naher Osten, Russland und Zentralasien)
  - A. Schuling (Nord- und Lateinamerika)



→ **Übersicht Partnerunis: <https://uol.de/wege-ins-ausland/partneruniversitaeten-studierendenaustausch>**



# ERASMUS

- Europäisches Austauschprogramm
- An Partnerhochschulen des ICBM oder IBU
- Kontaktpersonen
  - IBU: Ingo Mose
  - ICBM: Marion Pohlner
- Bewerbung bis 31.01.24 für WiSe24/25 und SoSe25

- <https://uol.de/icbm/studium-und-lehre/studieren-im-ausland/erasmus-partneruniversitaeten>
- <https://uol.de/geo/erasmus-partnerschaften>



## ERASMUS – ICBM Kooperationen



Country	City	University
Denmark	Lyngby	<u>Technical University of Denmark</u>
Lithuania	Klaipeda	<u>Klaipedos Universitetas</u>
Norway	Sogndal	<u>Western Norway University of Applied Sciences</u>
	Stavanger	<u>Universitetet i Stavanger</u>
Portugal	Faro	<u>Universidade do Algarve</u>
Sweden	Kalmar	<u>Linnaeus University</u>
	Göteborg	<u>University of Gothenburg</u>
Spain	Cádiz	<u>Universidad de Cádiz</u>
	Las Palmas	<u>Universidad de Las Palmas de Gran Canaria</u>



# ERASMUS

- Europäisches Austauschprogramm
- An Partnerhochschulen des ICBM oder IBU
- Kontaktpersonen
  - IBU: Ingo Mose
  - ICBM: Marion Pohlner
- Bewerbung bis 31.01.24 für WiSe24/25 und SoSe25
  - <https://uol.de/icbm/studium-und-lehre/studieren-im-ausland/erasmus-partneruniversitaeten>
  - <https://uol.de/geo/erasmus-partnerschaften>
- Für kürzere Auslandsaufenthalte
  - Erasmus-Praktikum
  - <https://uol.de/erasmus/erasmus-praktikum>

→ Details in der RingVL am 08.12.23 mit K. Dymek



## ...wenn ich Vorkenntnisse besitze, die berücksichtigt werden sollen?

*Anerkennung* bedeutet, dass Studien- und Prüfungsleistungen in den Studiengang eingebracht werden, die außerhalb des aktuell studierten Studiengangs erbracht wurden. Die anerkannten Module müssen dann nicht mehr absolviert werden.

Im Rahmen einer **Anrechnung** können Kenntnisse, Fähigkeiten und Kompetenzen aus Aus-, Fort- und Weiterbildungen sowie Berufstätigkeit berücksichtigt werden, wenn diese mit den Lernergebnissen des Studiums gleichwertig sind.



## ...wenn ich Vorkenntnisse besitze, die berücksichtigt werden sollen?

- Anerkennung bei
  - Wechsel des Studienortes
  - Wechsel des Studienfaches
  - Erbrachten Leistungen aus dem Ausland
- Antragsformular
  - <https://uol.de/anererkennung/formulare>
- Einreichen beim Prüfungsamt
  - [anererkennung.dez3@uol.de](mailto:anererkennung.dez3@uol.de)

**Allgemeine Infos:**

**<https://uol.de/anererkennung>**

**FAQs:**

**<https://uol.de/anererkennung/haeufige-fragen>**





# ...wenn ich Vorkenntnisse besitze, die berücksichtigt werden sollen?

- Anrechnung für beruflich erworbene Kompetenzen
  - abgeschlossene Berufsausbildung
  - vorherige Berufstätigkeit
  - Kenntnisse aus Fort- und Weiterbildungen
- PLAR-Service
  - <https://uol.de/plar>
- Verfahren
  - Anmeldung im PLAR-Community-Forum in Stud.IP
  - Erstberatung
  - Antrag auf Anrechnung
  - Akademische Prüfungsamt





Prior Learning Assessment  
and Recognition


## Kontakt

 [Anja Eilers-Schoof](#)

 [+49 441 798 4789](tel:+494417984789)

 [Antje Beckmann](#)

 [+49 441 798 4420](tel:+494417984420)

 [plar@uni-oldenburg.de](mailto:plar@uni-oldenburg.de)



## ...wenn ich einen Job suche?

– **Stud.IP → Schwarzes Brett → Jobbörse**

– Jobbörsen für studentische Aushilfsjobs

→ Arbeitsagentur

→ arbeitsmarkt-ostfriesland.de

→ nwzonline.de

→ meinstadt.de

→ jobruf.de

→ jobsintown.de

– Weitere Jobbörsen auf

<https://uol.de/beruf-karriere/jobsuche/jobboersen/jobboersen-fuer-studentische-aushilfsjobs>

– **Tipps vom Studentenwerk:**

<https://www.studentenwerk-oldenburg.de/de/finanzierung/jobben-im-studium.html>





## ...wenn ich finanzielle Probleme habe?

- Finanzierungsberatung des Studentenwerks  
→ <https://www.studentenwerk-oldenburg.de/de/beratung/studienfinanzierungsberatung.html>
- Unterstützung des AStAs  
→ Darlehen zur Überbrückung kurzzeitiger finanzieller Engpässe  
<https://asta-oldenburg.de/beratung/zuschuesse-und-finanzielle-notlagen/>
- Bildungskredit vom Staat  
→ <https://www.bva.bund.de/>
- Stipendien  
→ <https://uol.de/servicestelle-stipendien>  
→ <https://www2.daad.de/deutschland/stipendium/datenbank/de/21148-stipendiendatenbank/>





## ...wenn ich außerhalb des Studiums (zu) viele Verpflichtungen habe?

- Teilzeit-Studium
  - 40%, 50%, 60%, 70% oder 80% der vorgesehenen Kreditpunkte
  - Regelstudienzeit verlängert sich
- Antrag beim Immatrikulationsamt
  - zuvor Unterschrift der Fachstudienberatung (Marion ;)
- Antragsfristen:
  - 31. Juli für das Wintersemester
  - 15. Februar für das Sommersemester

<https://uol.de/studium/formulare>

- Antrag
- Ordnung zum Teilzeitstudium

Zutreffendes ist anzukreuzen oder auszufüllen !	
<b>1. Angaben zur Person</b>	ggf. Matrikelnummer <input type="text"/>
Name, Vorname	Geburtsdatum
Adresse	
E-Mail	Telefon
<b>2. Dauer und Umfang des Teilzeitstudiums</b>	
Ich beantrage ein Teilzeitstudium	
für das WiSe <input type="text"/>	für den Erwerb von <input type="checkbox"/> 40% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 60% <input type="checkbox"/> 70% <input type="checkbox"/> 80% und/oder
für das SoSe <input type="text"/>	für den Erwerb von <input type="checkbox"/> 40% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 60% <input type="checkbox"/> 70% <input type="checkbox"/> 80%
der in der jeweiligen Prüfungsordnung vorgesehenen Kreditpunkte.	
<b>3. Fachstudienberatung</b>	
<input type="checkbox"/>	Ich habe meine Studienplanung mit der Fachstudienberatung abgesprochen;
Bestätigung siehe Rückseite 2.	
<b>4. Grund für das Teilzeitstudium</b>	
<input type="checkbox"/> Berufstätigkeit	<input type="checkbox"/> Behinderung / Erkrankung
<input type="checkbox"/> Gremientätigkeit	<input type="checkbox"/> Betreuung Kinder / Pflege Angehöriger
<input type="checkbox"/> Sonstiges _____	
<b>5.</b>	
Ort, Datum	Unterschrift



# Vertrauenspersonen ICBM Oldenburg

- Ansprechpersonen für Probleme und Konflikte
  - Können direkt weiterhelfen
  - Verweisen auf weitere Anlaufstellen

Katharina Pahnke-May (Hochschullehrende)

Helmut Hillebrand (Hochschullehrende)

Holger Freund (Hochschullehrende)

Thomas Badewien (Hochschullehrende)

Martina Schulz (MTV)

Katinka Hoppe (MTV)

Frank Meyerjürgens (MTV)

Phillip Böning (MTV)

Kai Schwalfenberg (WM)

Yvonne Schadewell (WM)

Claudia Ehlert (WM)

Ferdinand Esser (MTV)

Sebastian Neun (Studierende, WHV)

Lisann Bierbaum (Studierende, OL)



**& weitere Personen in WHV:**

**<https://uol.de/icbm/gremien-und-beauftragte/vertrauenspersonen>**



# Danke für eure Aufmerksamkeit!

