

# CampusLeben

Dein Hochschulmagazin

Ausgabe WiSe 24/25

Kostenlos  
zum  
Mitnehmen

## Mental Health

im Studium



### Campusnews

Promotion an der  
TH AB?

### Titelthema

Mentale Gesundheit an  
der TH AB

### Campus überleben

Apps für deinen  
Studienalltag

# CampusLeben

Dein Hochschulmagazin

Wir suchen dich für folgende Bereiche

**Redaktion**  
**Design & Layout**  
**Fotografie & Bildredaktion**  
**Marketing**  
**Sponsoring**  
**Finanzen**  
**Projektmanagement**

**MITMACHEN!**

schreibt uns an  
 CampusLeben@th-ab.de



Instagram  
 @campus\_leben\_ab



## Titel

**Liebe Leserinnen und Leser,**

in einer Zeit, in der das Leben immer schneller, komplexer und anspruchsvoller wird, ist es wichtiger denn je, über ein Thema zu sprechen, das oft im Hintergrund bleibt: Mental Health. Psychische Gesundheit betrifft uns alle – sei es im Studium, im Beruf oder im privaten Alltag. Doch der offene Umgang damit fällt oft schwer, und die Herausforderungen bleiben oft unsichtbar.

In dieser Ausgabe wollen wir einen Blick auf dieses Thema werfen – allerdings aus einer anderen Perspektive als sonst üblich. Seid gespannt!

Unsere Wissenswert-Rubrik ist auch dieses Mal wieder mit interessanten Themen gefüllt – unter anderem haben wir uns vorgenommen, nun jede Ausgabe ein Labor an der TH vorzustellen. Spoiler: Das Labor in dieser Ausgabe passt in Teilen zum Titelthema. Dazu aber später mehr... Daneben haben wir unsere CampusÜberleben-Rubrik weiter ausgebaut, und in der CampusCommunity ein echtes Model vor die Linse bekommen.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Eure Chefredaktion

„I won't explain or say I'm sorry  
 I'm unashamed, I'm gonna show my scars  
 Give a cheer for all the broken  
 Listen here, because it's who we are“  
 ~ MCR



Marc Wohlfart  
 Chefredakteur

## Impressum

Hochschulmagazin CampusLeben  
 Ausgabe WiSe 24/25  
 Das Magazin erscheint einmal im Semester

**Titel:** Mental Health im Studium

**Herausgeber**  
 Technische Hochschule Aschaffenburg  
 vertreten durch die Präsidentin  
 Prof. Dr. Eva-Maria Beck-Meuth

Studentischer Konvent  
 Würzburger Straße 45  
 63743 Aschaffenburg

**Chefredaktion**  
 Marc Wohlfart  
 (V.i.S.d.P., Finanzen)

**Redaktion**  
 Laura Bergmann  
 Hannah Büchner  
 Moritz Fehling  
 Luisa Geier  
 Luisa Marie Gennrich  
 Velat Perver Irmak  
 Julian Klein  
 Victoria Kühn  
 Marc Wohlfart

**Layout und Design**  
 Nina Tausch (Team-Leitung)  
 Julian Klein

**Kontakt**  
 Technische Hochschule  
 Aschaffenburg

CampusLeben  
 Würzburger Straße 45  
 63743 Aschaffenburg

campusleben@th-ab.de

# Inhalt

## Campusnews

- 6 Weihnachtspäckchenaktion
- 7 Vibe-Check in der Bib
- 8 Der Konvent
- 10 Promotionszentrum



Wie sieht der Arbeitstag eines Doktorand an der TH Aschaffenburg aus?

## Campus Community

- 13 Darf ich vorstellen: Dekanat GW
- 16 Dress like your Prof: Prof. Dr. Tobias Keil
- 18 The Agility Band Vorstellung
- 20 Das Green Office
- 22 Die Redaktion stellt sich vor



Du hast Ideen für mehr Nachhaltigkeit an unserer Hochschule? Dann bist du hier genau richtig!



Welches Kleidungsstück wären Sie, Prof. Dr. Tobias Keil?

## Wissenswert

- 24 Die Physik hinter „elektronischer“ Musik
- 26 Effective use of AI technology
- 27 WR deckt auf: Kuriose Gerichtsurteile



ChatGPT spuckt wieder Texte aus, die einfach nicht das sind, was sie sein sollen? Velat zeigt dir, wie du richtig promptest!



Die vielgewünschte Fortsetzung aus der letzten Ausgabe: Diemal mit Fällen aus den USA!

Die Prüfungsphase bedeutet Stress. Kann eine bessere Lernmethode helfen?



Wünschen wir uns nicht alle manchmal mehr Empathie in unserer Gesellschaft? Vielleicht sind Videospiele die Lösung.



Die Big 5 kennt jeder, doch kennst du schon die Big 10 von Moritz Fehling?

- 28 Labore an der TH: BioMEMS
- 31 Gender Bias in der Pharmakologie
- 32 Stressfrei durch die Prüfungsphase
- 34 Pflanzen für Faule

Warum nicht ein paar neue grüne Mitbewohner? Hier erfährst du mehr über pflegeleichte Zimmerpflanzen.



## Titelthema

- 37 Mentale Gesundheit
- 40 Aktives Lernen
- 42 Können uns Videospiele zu empathischeren Menschen machen?
- 44 Interview PBS Würzburg
- 45 Extra- und Inversion
- 47 (Work-Life)-Me-Time-Balance



Wie steht es um die mentale Gesundheit der Studierenden an der TH Aschaffenburg?

## Campus(über)leben

- 48 Apps für deinen Studienalltag
- 49 Buchvorstellung
- 50 Studitypen
- 51 Clever sparen im Studium



Geld knapp? Kein Problem! Hannah Büchner zeigt dir, wie du richtig sparst.



# Gemeinsam für Kinder in Osteuropa

Studentenvertretung der TH AB und Stiftung Kinderzukunft

Gastbeitrag  
**Felix Kaufmann**

Die Studentenvertretung der Technischen Hochschule Aschaffenburg hat sich in diesem Jahr mit der Stiftung Kinderzukunft zusammengeschlossen, um eine besondere Aktion in der Vorweihnachtszeit auf die Beine zu stellen: eine Weihnachtspäckchenaktion, die bedürftigen Kindern in Osteuropa eine Freude bereiten soll.

## Gemeinsam Gutes tun

Vom 25. Oktober bis zum 25. November hatten Studierende, Mitarbeitende und Lehrende der TH AB die Möglichkeit, liebevoll gepackte Weihnachtspäckchen in den Dekanaten der Hochschule abzugeben. Dank des Engagements der Hochschulgemeinschaft konnten über 60 Pakete gesammelt werden – ein großartiger Erfolg:

„Es war beeindruckend zu sehen, wie viele Menschen sich beteiligt haben und mit ihren Päckchen einen Beitrag dazu leisten, Weihnachten für die Kinder zu einem besonderen Erlebnis zu machen“, so Felix Kaufmann, der Organisator der Aktion. Er bedankte sich ausdrücklich bei den Dekanaten, die als Sammelstellen fungierten sowie bei allen Spenderinnen und Spendern.

## Auf dem Weg zu den Kindern

Die gesammelten Pakete wurden Ende November von der Stiftung Kinderzukunft abgeholt und anschlie-

ßend in die Zielländer gebracht. Dort werden sie an bedürftige Kinder verteilt, die in schwierigen Lebenssituationen aufwachsen und sich oft keine Geschenke zu Weihnachten leisten können. Die Stiftung setzt sich seit vielen Jahren dafür ein, Kindern in Osteuropa Hoffnung und Freude zu schenken, und die SV ist stolz, in diesem Jahr ein Teil dieser wichtigen Mission gewesen zu sein.

## Ein Zeichen der Solidarität

Die Weihnachtspäckchenaktion ist ein Beispiel dafür, wie soziale Verantwortung und Engagement gelebt werden können. Sie zeigt, dass selbst kleine Gesten – wie das Packen eines Päckchens mit Spielsachen, Kleidung oder Süßigkeiten – eine große Wirkung haben können.

Die Studentenvertretung der TH AB hofft, dass diese Aktion der Auftakt für weitere ähnliche Projekte ist und die Hochschulgemeinschaft auch in Zukunft zusammenkommt, um soziale Projekte zu unterstützen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mitgemacht haben – in der Organisation, der Hochschulgemeinschaft und natürlich an die Stiftung Kinderzukunft! Gemeinsam haben wir ein Stück Weihnachtsfreude in die Welt getragen.



# Wo lerne ich am besten?

## Vibe-Check in der Bib

Gastartikel  
**Alexandra Heimberger Ramirez**

Die Zeit am Campus gut nutzen, dafür eignet sich die Bibliothek hervorragend. Für das optimale Erlebnis mit Mehrwert eignet sich ein kleiner Vibe-Check vorab.

### Was steht heute auf meiner To-do-Liste? Wie fühle ich mich gerade?

Diese beiden Fragen helfen, den passenden Lern- und Arbeitsbereich in der Bibliothek auszuwählen. Verwende anschließend den Gebäudeplan, um den entsprechenden Bereich zu finden. So matchst du mit den Umsitzenden und kannst entspannt lernen und arbeiten.

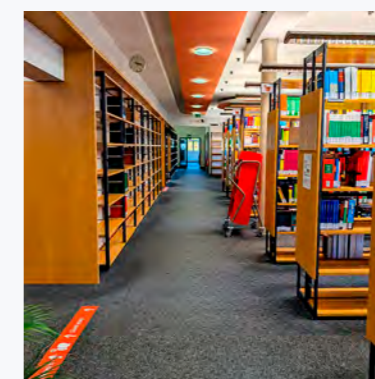
Konkret hilft es auch, sich seine Aufgaben für den Tag vorzustellen: muss ich viel lesen? Dann empfiehlt sich, je nach Tagesform, der ruhige Bereich oder aber auch der absolutstille Bereich, denn dort erwartet mich höchstens gelegentliches Flüstern – oder aber auch gar kein Gespräch. Stehe ich immer mal wieder auf, um mir Bücher aus den Regalen zu holen? Dann ist vielleicht der leise Bereich zu empfehlen. Dort ist zwar konzentriertes Arbeiten möglich, aber die Bewegung sollte nicht weiter stören. Oder komme ich mit meiner Arbeitsgruppe zur Präsentationsvorbereitung?

Es ist angenehmer in einer Arbeitsumgebung mit Gleichgesinnten zu lernen, da ähnliche Bedürfnisse oft besser vereinbar sind. Die räumliche Aufteilung nach Bedürfnissen ist daher offensichtlicher gekennzeichnet. Hinweise durch farbliche Einordnung finden sich auf den Gebäudeplänen, am Boden und an den Regalen.

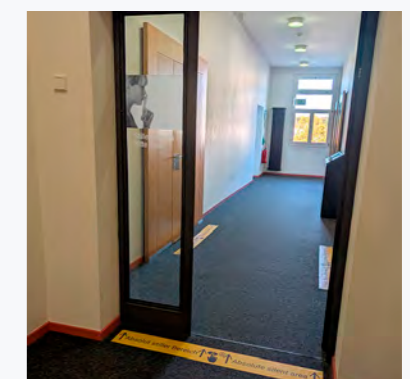
### Kommunikativer Bereich



### Leiser Bereich



### Absolut stiller Bereich



# Darf ich vorstellen:

# Der Konvent



Politik? Klingt oft trocken und sperrig. Aber trifft das auch auf euren studentischen Konvent zu? Finden wir's heraus! Wir haben den Mitgliedern ein paar spannende (und witzige) Fragen gestellt – hier ein kleiner Einblick in ihre Antworten:

**Was war die witzigste/ komischste/ utopischste Anfrage, die der Konvent je bekommen hat und bei der du nur den Kopf schütteln konntest?**

**Dominik:** Glory Hole und SM Keller in der Bib.  
**Mara:** Die Kaserne (ein Techno Club im Keller des Leitungsgebäudes)

**Welche Rolle hast du im Konvent? (z.B. witziger Onkel, die Realistin, Kummerkasten, „ich bin halt auch dabei“ ...)**

**Dominik:** Meister der Münze  
**Moritz:** Neuling  
**Pia:** Die Neue  
**Mara:** Das offene Ohr

**Was ist deine Superkraft im Konvent?**

**Dominik:** Gesetzestexte auswendig können.  
**Moritz:** Zeitmanagement und endlose Energie.  
**Pia:** Alles zu einem Meme zu machen, vor allem mich selbst.  
**Mara:** Ein Meeting möglichst kurz und kompakt halten.

**Was hat dich an deinem Amt am meisten überrascht oder war ganz anders, als du es vorher erwartet hattest?**

**Dominik:** Wie viel bürokratischer es ist, im Vergleich zum Beamtentum.  
**Moritz:** Viel freundschaftlicherer Umgang untereinander.  
**Pia:** Wie viel man selbst machen und ausprobieren darf.  
**Mara:** Wie gut der Kontakt zur Hochschulleitung ist und im Gegensatz dazu wie viel Bürokratie man dann doch beachten muss.

**Wie viel Zeit verwendest du für den Konvent?**

**Dominik:** 7 bis 8 Stunden pro Woche.  
**Moritz:** Bei aktuellen Projekten so viel, dass alle Aufgaben frühzeitig fertig sind und alle Deadlines eingehalten werden.  
**Pia:** Mal mehr mal weniger.  
**Mara:** 3 bis 4 Stunden pro Woche.

**Was ist dein Lieblingsplatz am Campus?**

**Dominik:** Gebäude 6  
**Moritz:** 41er Würfel  
**Pia:** C3 – 107, C1- IW Mensa  
**Mara:** Bib

**Warum hast du dich für dieses Amt aufstellen lassen?**

**Moritz:** Weil ich glaube, dass ich einen positiven Beitrag leisten kann und mir selbst und allen anderen damit helfe.  
**Pia:** Coole Möglichkeit sich zu engagieren und etwas an der TH positiv zu verändern. Und um ein bisschen über meinen Schatten zu springen.  
**Mara:** Da sich in dieser Wahlperiode zu wenige aufgestellt haben und es doch auch Spaß macht.

**Was möchtest du den Studierenden mitgeben? Was hättest du gerne am Anfang deines Studiums gewusst?**

**Moritz:** Kontinuierliches Lernen – es hilft enorm, schon früh anzufangen, regelmäßig kleine Arbeitspakete abzuarbeiten.  
**Pia:** Wie man sich politisch an der TH engagieren kann, damit mehr Studierende es in Betracht ziehen.  
**Mara:** Entspannt euch mal.

**Beschreibe die aktuelle Zusammensetzung von dem Konvent in 3 Worten.**

**Dominik:** Cooler, verrückter Haufen.  
**Moritz:** Zu wenig Personen.  
**Pia:** Kleine lustige Truppe.  
**Mara:** Überschaubar – praktisch - gut.

**Welche Teambuilding- Aktivität kannst du dir für den Konvent vorstellen?**

**Moritz:** Gemeinsam zu einer Veranstaltung fahren und danach noch in die Stadt gehen. Bar und Kartenspielen  
**Mara:** Da reicht ein entspannter Abend mit Pizza!

**Was ist die lustigste Situation, an die du dich erinnern kannst in Bezug auf deine Arbeit für den Konvent?**

**Moritz:** Morgens um 8 Uhr einen Termin bei den Erstis haben. Mara ruft um 7:50 Uhr an und sagt, sie sei gerade aufgestanden und beeile sich. Anmerkung von **Mara:** Ich kam pünktlich!  
**Pia:** Ausflug nach Würzburg zum Studierendenwerk.  
**Mara:** Lustig ist relativ. Wir hatten ein interessantes Treffen, bei dem über eine Stunde über die Neutralität von einem Raum gesprochen wurde und ob es einen Raum unwohnlich macht, wenn die Möbel 20 cm von der Wand entfernt stehen.

**Was sind wir eigentlich?**

Wir sind eure Stimme gegenüber den ‚Großen‘ an der Hochschule – egal, ob's um eure Fakultät, die Hochschulleitung oder das Studierendenwerk geht.

**Unsere Mission?**

Eure Interessen vertreten und dafür sorgen, dass auch die Sicht der Studierenden gehört wird. Ob es um das Budget, die Gestaltung neuer Räume oder sogar darum geht, welche Profs euch unterrichten – wir sind am Start, damit eure Anliegen Gehör finden!



Das Interview wurde organisiert von **Mara Werner**



Mara & Moritz

# Next Level für deine Karriere: Die Promotion an der TH AB



Nach dem Master direkt in der Berufswelt durchstarten oder lieber in der Forschung neue Horizonte erschließen? Die TH Aschaffenburg bietet dir die Möglichkeit, deine akademische Laufbahn mit einer Promotion fortzusetzen – und das in einem praxisorientierten Umfeld, das dich bestens auf die Herausforderungen der Zukunft vorbereitet.

Gastbeitrag  
**Julia Lamotte**

## Das iDok: Deine persönliche Begleitung durch die Promotion

Das interdisziplinäre Doktorandinnen- und Doktorandenkolleg iDok unterstützt dich in dieser Phase deiner Karriere. Du erhältst wertvolle Unterstützung bei der Planung und Umsetzung deiner Promotion. Ein Fokus liegt auf Netzwerkaktivitäten und außerfachlicher Qualifikation. So kannst du sicherstellen, dass du nicht nur wissenschaftlich, sondern auch persönlich und beruflich wächst.

## Neu: Eigenes Promotionszentrum der TH AB

Seit 2024 besitzt die TH AB mit dem Promotionszentrum für Nachhaltige und Intelligente Systeme (NISys) das fachgebundene Promotionsrecht. Im Zusammenschluss mit der TH Würzburg-Schweinfurt und der Hochschule Coburg bietet das NISys Doktorandinnen und Doktoranden ein umfangreiches Qualifizierungsprogramm. Der Fokus auf die Anwendungsfelder Energie- und Infrastruktursysteme, Mobilität sowie Produktion und Materialien adressiert zentrale Zukunftsthemen. Das heißt für Promovierende: beste Karrierechancen und zahlreiche Anknüpfungspunkte für eine Kooperation mit Industrieunternehmen.

## Die kooperative Promotion

Neben dem NISys gibt es an der TH Aschaffenburg auch weiterhin die Möglichkeit einer kooperativen Promotion. Hier begleiten Betreuende einer Partner-Universität und der TH Aschaffenburg gemeinsam das Promotionsvorhaben. Die Betreuenden bereichern durch ihre eigenen Erfahrungen die wissenschaftliche Arbeit der Doktorandinnen und Doktoranden.

**Promotion an der TH AB bedeutet:** praxisnahe Forschung, persönliche Betreuung und eine starke Anbindung an die Wirtschaft.

Du interessierst dich für eine Promotion an der TH AB? Alle Infos gibt's hier:



## Interview mit:



**Marcel Schumacher**

**Herr Schumacher, Sie gehören zu den ersten Promovierenden des neuen Promotionszentrums für Nachhaltige und Intelligente Systeme (NISys) an der TH Aschaffenburg. Wie sind Sie zur Promotion gekommen?**

Ich habe meinen Master in Wirtschaftsingenieurwesen hier an der TH Aschaffenburg gemacht und konnte schon während des Studiums viel forschen, besonders im Projektmaster. Nach dem Abschluss habe ich 1,5 Jahre in der Industrie gearbeitet, aber die Lust auf Forschung blieb. Als sich dann die Chance zur Promotion an der TH Aschaffenburg bot, habe ich nicht lange überlegt und bin seit Juli 2024 wieder hier als wissenschaftlicher Mitarbeiter.

## Worum geht es bei Ihrer Promotion?

In meiner Promotion forsche ich zur Rolle der Künstlichen Intelligenz (KI) und ressourceneffizienten Produktion im Zusammenhang mit der Nachhaltigkeitsperformance von Unternehmen. Ich führe dafür unter anderem Interviews mit Unternehmen, um ihre Einstellungen zu KI und Ressourceneffizienz zu verstehen und die Auswirkungen auf ihre Entscheidungsprozesse zu analysieren.

## Profitieren Sie von der starken KI-Forschung an der Hochschule?

Absolut! Ich kann auf vorherige Forschungsprojekte der TH aufbauen und freue mich auf den interdisziplinären Austausch mit anderen Forschenden, die sich ebenfalls mit KI aus unterschiedlichen Blickwinkeln beschäftigen. KI ist auch als Werkzeug in meiner Forschung von Bedeutung.

**Wie sieht ein typischer Arbeitstag als Doktorand aus?**

Ein typischer Arbeitstag als Doktorand existiert nicht - die Arbeit ist sehr abwechslungsreich und selbstbestimmt. Mein Arbeitstag ist natürlich von meiner Forschung geprägt. Dabei und auch darüber hinaus reichen meine Aufgaben von der Literaturrecherche über das Schreiben von Beiträgen bis hin zur Betreuung von Studierenden und zum Erstellen von Projektanträgen. Das ist eine große Herausforderung, weil man nicht immer sofort weiß, wie man ein Problem löst, aber genau das macht die Arbeit spannend.

## Welche Fähigkeiten sollten Studierende mitbringen, die eine Promotion anstreben?

Besonders wichtig sind Selbstdisziplin, die Fähigkeit zum selbstständigen Arbeiten und die Motivation, sich ständig weiterzuentwickeln.

## Welche Unterstützung an der TH Aschaffenburg haben Sie in der Planungsphase Ihrer Promotion als besonders wertvoll empfunden?

Besonders hilfreich war die enge Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Rötzel, der mich von Anfang an unterstützt hat. Der Austausch auf Augenhöhe und das konstruktive Feedback haben mir sehr geholfen, meinen Forschungsweg klarer zu definieren.

Das Interview führte  
**Julia Lamotte**



## Interview mit:



**Nahid Nafez**

### Frau Nafez, wie sind Sie zur Promotion an der TH AB gekommen?

Mein Weg begann bereits während meines Masterstudiums in Elektro- und Informationstechnik, das ich 2020 an der TH abgeschlossen habe. Mein Masterprojekt habe ich im bioMEMS-Lab von Frau Prof. Dr.-Ing. Thielemann durchgeführt. Danach habe ich in der Industrie gearbeitet, zuletzt in der Produktentwicklung bei einem Softwareunternehmen. Doch mein Wunsch, mich fachlich intensiver weiterzuentwickeln und tiefer in die Forschung einzutauchen, hat mich zurück ins akademische Umfeld gezogen. Besonders die spannenden Forschungsthemen von Frau Prof. Thielemann haben mich dann bewegt, den Schritt zur Promotion zu wagen.

### Worum geht es bei Ihrer Promotion?

Meine Promotion trägt den Titel „Complex Network Analysis based on High-Resolution Images of in Vitro Neuronal Networks“. Mein Ziel ist es, durch mathematische Modelle das Verhalten von Neuronen besser zu verstehen, etwa wie sie auf bestimmte Substanzen reagieren. Das könnte dazu beitragen, die Behandlung psychischer Störungen zu verbessern. Dafür analysiere ich hochauflösende Bilder neuronaler Netzwerke, die wir im Labor mit hochspezialisierten Geräten erstellen.

### Was schätzen Sie besonders an der TH Aschaffenburg als Promotionsstandort?

Die TH bietet eine enge Verbindung zwischen Theorie und Praxis. Die spannenden Forschungsthemen, der Zugang zu exzellenter technischer Ausstattung und die Möglichkeit, eng mit erfahrenen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern zusammenzuarbeiten, sind ein großer Vorteil.

### Welche Tipps haben Sie für Studierende, die eine Promotion in Betracht ziehen?

Die TH Aschaffenburg bietet viele Gelegenheiten, Forschungsluft zu schnuppern – sei es durch Laborpraktika oder das Masterprojekt. Letzteres ist fast wie eine „Mini-Promotion“, bei der man merkt, ob einem die Arbeit an einem langfristigen Projekt liegt. Wichtig ist es, Begeisterung für ein Thema zu entwickeln und sich zu informieren, ob eine Promotion zur eigenen Karriere passt.

Das Interview führte  
**Julia Lamotte**

**Darf ich vorstellen:**

**Dekanat GW**



**Güllü Konuk**

**Carolin Wind**

**Bettina Quiroga-Sommer**

**Nicolas Albert**

**Prof. Dr. Lena Agel**



Fakultätsmanagerin  
**Güllü Konuk**



Studiengangskoordination  
**Bettina Quiroga-Sommer**



Dekanatsassistentz  
**Nicolas Albert**

### Was ist die Aufgabe des Dekanats GW? / Was ist Ihre Aufgabe?

**Güllü Konuk:** Das Dekanat der Fakultät für Gesundheitswissenschaften (GW) verantwortet zusammen mit unserer Gründungsdekanin, Prof. Dr. Lena Agel, die Leitung und strategische Ausrichtung der Fakultät. Sie gibt die strategische Richtung vor und setzt sich intensiv dafür ein, dass wir innovative, zukunftsorientierte Studiengänge und hochwertige Lehrkonzepte anbieten können. Gemeinsam koordinieren wir Studiengänge, entwickeln die Lehrpläne und sichern die Qualität der Lehre in enger Zusammenarbeit mit den Professorinnen und Professoren. Das Dekanat berät natürlich auch Studierende und Lehrende bei allen organisatorischen Fragen.

Zudem fördert das Dekanat den Austausch mit relevanten Akteuren im Gesundheitswesen und baut Kooperationen auf, um praxisnahe Inhalte zu garantieren. Diese Arbeit gestalten wir in enger Zusammenarbeit mit Kolleginnen wie Carolin Wind, unserer Praxisreferentin im Bereich Hebammenkunde, und Jeanette Merbt, unserer Referentin für Bildung und Gesundheit. Beide sind mit ihren jeweiligen Schwerpunkten maßgeblich daran beteiligt, dass unsere Studierenden praxisnah und umfassend auf ihre beruflichen Herausforderungen vorbereitet werden.

Als Fakultätsmanagerin Sorge ich dafür, dass alle organisatorischen Abläufe reibungslos funktionieren. Ich unterstütze das Dekanat in administrativen und strategischen Fragen. Mein Aufgabenbereich umfasst die Koordination von Prozessen, die Unterstützung bei der Umsetzung von Projekten und die Funktion als Bindeglied zwischen der Fakultät und der Hochschulleitung, um organisatorische Abläufe effizient zu gestalten.

### In welcher Weise arbeitet das Dekanat mit Studierenden zusammen? Welche Bedeutung hat die Arbeit mit Studierenden für das Dekanat?

**Bettina Quiroga-Sommer:** Die Zusammenarbeit mit Studierenden ist für uns ein zentraler Bestandteil unserer Tätigkeit im Dekanat. Im direkten Austausch unterstützen wir Studierende bei organisatorischen Fragen rund um ihr Studium, helfen bei der Planung von Lehrveranstaltungen und sind Anlaufstelle für Anliegen, die ihren Studienalltag betreffen. Dabei ist es uns wichtig, eine offene Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Studierenden willkommen und gehört fühlen.

Die Arbeit mit Studierenden ist die Grundlage, um eine positive und produktive Studierenerfahrung zu ermöglichen. Durch den engen Kontakt erhalten wir wertvolle Einblicke in ihre Bedürfnisse und können aktiv dazu beitragen, dass Studieninhalte und Angebote kontinuierlich verbessert und an die aktuellen Anforderungen angepasst werden. Es motiviert uns, die Studierenden bei ihren individuellen Zielen und ihrem beruflichen Werdegang zu unterstützen und ihnen die bestmöglichen Voraussetzungen für einen erfolgreichen Start in ihre berufliche Zukunft zu bieten.

### Welche Studiengänge bietet die Fakultät an?

**Nicolas Albert:** Die Fakultät Gesundheitswissenschaften bietet innovative und zukunftsorientierte Bachelor Studiengänge im Gesundheitswesen an.

Aktuell gehören dazu:

- Hebammenkunde
- Physician Assistant
- Interdisziplinäre Gesundheitsversorgung

Im WiSe2025/26 kommt der Studiengang Soziale Arbeit dazu.

### Welche sind in Planung?

**Güllü Konuk:** Da kann ich nur sagen, wir haben erst angefangen, da kommt noch mehr. Die Studiengänge werden innovative, praxisnahe Studieninhalte haben, die Perspektiven für eine spannende Karriere im Gesundheitswesen eröffnen und auf die Möglichkeiten von morgen vorbereiten.

Bei der Planung neuer Studiengänge legen wir großen Wert darauf, dass diese steigenden Anforderungen im Gesundheitssektor gerecht werden. Unsere Absolventinnen und Absolventen sollen nicht nur auf die aktuellen gesellschaftlichen Bedürfnisse reagieren, sondern auch optimal auf zukünftige Entwicklungen vorbereitet sein.

### Welche Angebote außerhalb des Studiums bietet die Fakultät an?

**Nicolas Albert:** Die Fakultät GW legt großen Wert auf eine ganzheitliche Förderung der Studierenden. Neben den regulären Studienangeboten bieten wir zahlreiche zusätzliche Aktivitäten und Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung:

Workshops und Seminare zu Themen wie Gesundheitsprävention und Kommunikation im Gesundheitswesen  
Netzwerkveranstaltungen und Kooperationen mit Akteuren aus dem Gesundheitssektor, um frühzeitig Kontakte in die Praxis zu knüpfen  
Praktika und Exkursionen, die den Studierenden praxisnahe Einblicke in verschiedene Felder der Gesundheitsversorgung und -forschung ermöglichen.

Diese Angebote unterstützen die Studierenden dabei, sich persönlich und fachlich weiterzuentwickeln und bereiten sie optimal auf den Berufseinstieg vor.

Neben den Angeboten für Studierende bieten wir regelmäßige Fortbildungen für Fachpersonal an.

### Wie läuft ein typischer Tag ab?

**Bettina Quiroga-Sommer:** Ein typischer Tag an der Fakultät Gesundheitswissenschaften ist abwechslungsreich und bietet viel Raum für Interaktion und Praxisnähe.

Wir koordinieren Anfragen von Studierenden und Lehrenden, organisieren Lehrveranstaltungen, planen Meetings und unterstützen die Leitung bei strategischen Entscheidungen.

Zudem sind wir eine immer erreichbare zuverlässige Anlaufstelle für alle Anliegen unserer Studierenden und zukünftigen. Also keine Angst haben, auf uns zuzugehen.

### Wenn Sie Studierenden etwas auf den Weg mitgeben könnten – was wäre das?

**Güllü Konuk:** Ich würde den Studierenden raten, sich aktiv in ihre eigene Ausbildung einzubringen und alle Chancen zu nutzen, die sich ihnen bieten. Besonders im Bereich der Gesundheitswissenschaften ist es wichtig, nicht nur das theoretische Wissen zu erlernen, sondern auch praktische Erfahrungen zu sammeln und sich mit aktuellen Entwicklungen auseinanderzusetzen. Offenheit für Neues und interdisziplinäres Arbeiten sind Schlüsselkompetenzen, die in der Zukunft eine immer größere Rolle spielen werden.

### Was gefällt Ihnen an der Hochschule besonders?

**Bettina Quiroga-Sommer:** An der TH Aschaffenburg schätze ich besonders die praxisorientierte Ausrichtung und den engen Austausch zwischen Studierenden, Lehrenden und der Praxis. Gerade im Bereich der Gesundheitswissenschaften ist es wichtig, dass theoretisches Wissen mit praktischen Anwendungen verknüpft wird, und dies gelingt an unserer Hochschule hervorragend.

**Nicolas Albert:** Außerdem zeichnet sich die TH Aschaffenburg durch ein familiäres Umfeld aus, in dem jede und jeder Einzelne individuell betreut wird und in dem ein ständiger Austausch zwischen Lehrenden und Studierenden stattfindet. Ein attraktiver Campus mit einer tollen Grünanlage, auf dem alles schnell erreichbar ist und der somit einen stressfreien Raum schafft fürs Lernen.

### Ein Grund, wieso man unbedingt an der Fakultät GW studieren sollte?

**Güllü Konuk:** Die Fakultät Gesundheitswissenschaften bietet eine einmalige Kombination aus innovativen Studiengängen, praxisnaher Ausbildung und zukunftsorientierten Themen, wie z.B. Interdisziplinarität.

Unsere Studierenden erhalten nicht nur fundiertes Fachwissen, sondern auch die Möglichkeit, in modernen Laboren und Projekten praktische Erfahrungen zu sammeln. Wer an der Schnittstelle von Gesundheitsversorgung, Management und Technologie arbeiten möchte und gleichzeitig auf eine persönliche Betreuung und einen hohen Praxisbezug Wert legt, findet bei uns optimale Bedingungen.

Vielen Dank für das Interview!



Das Interview führte  
**Marc Wohlfart**



# Dress like your Prof:



**Hemd:** Multikauf 90,00 €  
Charles Tyrwhitt

**Uhr:** Weihnachtsgeschenk  
Fossil

**Strickware:** 120,00 €  
Boggi

**Hose:** 160,00 €  
Cinque

**Schuhe:** 100,00 €  
Lloyds, ShoeCard

**Jahrgang** Ich gehöre dem Jahrgang an, der sich mit 14 wie Bolle darüber gefreut hat, seinen Amiga 500 mittels einer Speichererweiterung für 190 DM von 512 KB auf 1 MB aufzurüsten.

**Familienstand** verheiratet, 2 Hunde

**Beruflicher Werdegang** Verschiedene Stationen in Projekt Management, Marktforschung und Unternehmensberatung

**Lehrtätigkeit an der TH** Bio- und Neuropsychologie, Behavioral Finance, Marketing, Markt-, Werbe- und Konsumentenpsychologie

**Hobbys** Sport

## Prof. Dr. Tobias Keil

„Love it, change it or leave it“

### Was schätzen Sie an Ihrem Beruf besonders?

Dass ich mich mit Psychologie beschäftigen und mit jungen Menschen arbeiten darf.

### Die beste Erinnerung an die eigene Studienzeit?

Ich habe in sechs Städten auf drei Kontinenten studiert und viele wundervolle und inspirierende Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen und spannende wissenschaftliche Erkenntnisse aus verschiedenen Fachgebieten kennen gelernt. Die eine beste Erinnerung gibt für mich nicht, ich bin für meine gesamte Studienzeit sehr dankbar.

### Was können Sie den Studierenden im Bezug aufs Studium mitgeben?

Verlassen Sie Ihre Komfort-Zone.

### Wollten Sie schon immer Prof werden, oder gab es andere Ziele?

Das erste Mal kam der Gedanke im Studium auf, aber ich habe mich zunächst für die Wirtschaft entschieden. Ein paar Jahre später, als das Thema für mich eigentlich nicht aktuell war, klopfte es aus unerwarteter Richtung wieder an und hat sich dann wie von selbst entwickelt.

### Wenn Sie ein Kleidungsstück sein müssten, welches wäre es?

Eine etwas abgewetzte 501 Boot-Cut oder eine O'Neill Board-Short.

### Wie sieht ihr Stil im Alltag aus?

Jeans, Sneakers, T-Shirt.

### Wie bewerten Sie das Outfit der Gen Z?

Das trifft nicht immer meinen Geschmack, aber meine Eltern waren von meiner Garderobe zu Studienzeiten auch nicht immer begeistert.

### Welchen Kleidungsstil (oder einzelne Stücke) würden Sie sich zurückwünschen...

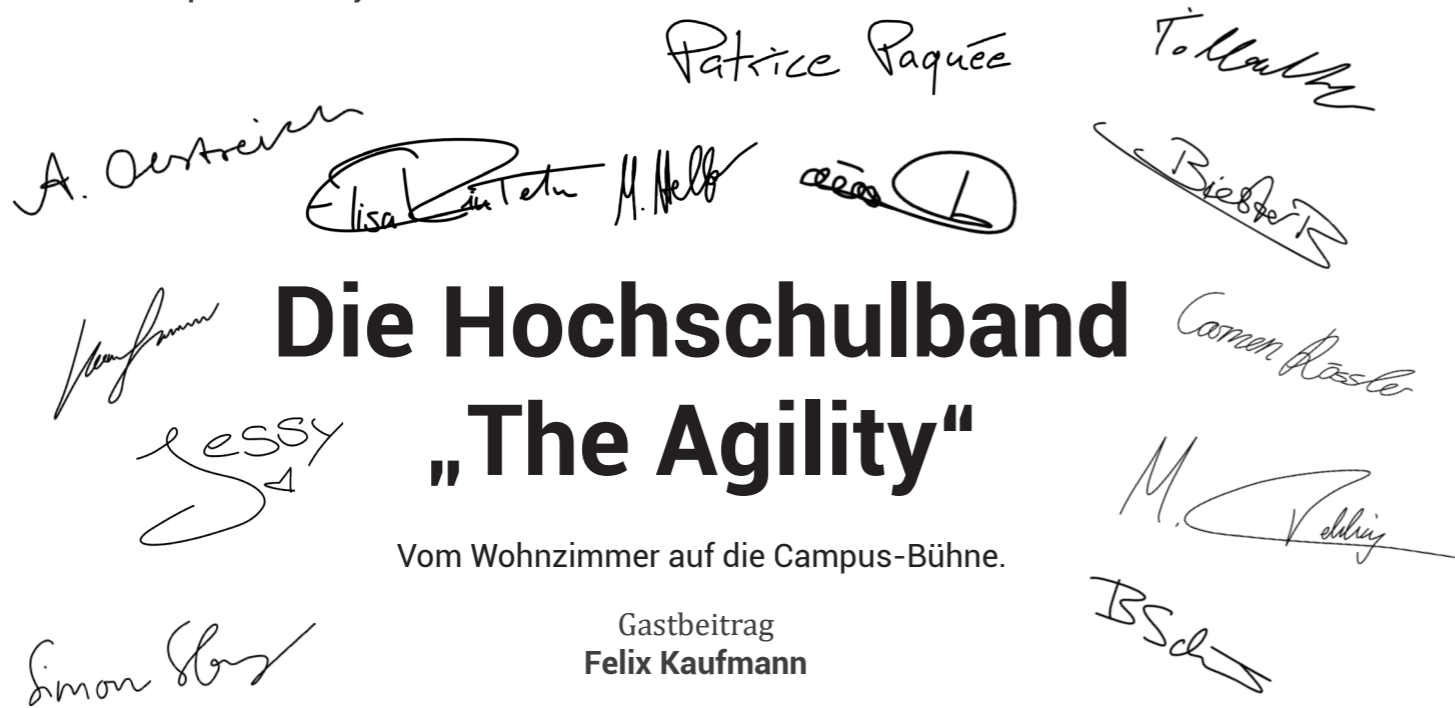
Bohemian, Mod und Pariser Chic.

### ... und welcher sollte besser nicht zurückkommen?

Hosen, die in den Kniekehlen hängen, Jogginghosen, Fast Fashion und 70er Disco.



Das Interview führte  
Marc Wohlfart



# Die Hochschulband „The Agility“

Vom Wohnzimmer auf die Campus-Bühne.

Gastbeitrag  
**Felix Kaufmann**



## Wie Musik den Studentenalltag belebt

Musik umgibt uns täglich, sie beeinflusst und begleitet uns in allen Lebenslagen. Warum also nicht den oft stressigen Studentenalltag mit ein wenig Rhythmus und Melodie beleben? Mit dieser Idee gründete sich im Oktober 2022 eine kleine Gruppe musikbegeisterter Studierender, die sich durch einen Aufruf in einer Sitzung der Studentenvertretung inspiriert fühlten. Marit Heller, Carmen Rössler, Bela Biester und Simon Hornung trafen sich daraufhin regelmäßig zu spontanen Jam-Sessions – zunächst in privaten Wohnzimmern und noch ohne großen Plan.

## Von Wohnzimmer-Sessions zur Hochschulband

Mit dem Wintersemester 2023 nahm das musikalische Projekt eine neue Dimension an: Unter der Leitung von Jessica Stohler wurde die Band offiziell als „Team Musik“ in die Studentenvertretung integriert. Mit diesem Schritt begann die Band an Bekanntheit zu gewinnen. Es folgte eine Findungsphase – neue Mitglieder stießen zur Gruppe hinzu, jedoch schränkte die fehlende Besetzung am Schlagzeug die Musikauswahl stark ein. Doch die Gruppe hielt zusammen und bereitete sich auf ihren ersten Auftritt vor.

## Premiere im Dezember: Weihnachtsstimmung auf der SV-Feier

Am 15. Dezember 2023 war es schließlich soweit: Auf der internen Weihnachtsfeier der Studentenvertretung trat die bis dahin noch namenlose Band zum ersten Mal vor knapp 40 Zuschauerinnen und Zuschauern auf. Mit drei Weihnachtsliedern und zwei Zugaben begeisterte sie das Publikum und gewann sofort an Popularität. Dieser gelungene Einstieg motivierte die Band, sich weiter zu professionalisieren.

## Neuer Probenraum und Struktur für „The Agility“

In den folgenden Monaten stellte die Hochschule der Band einen Probenraum im Gebäude 26 zur Verfügung, und die Gruppe bekam endlich Verstärkung am Schlagzeug. Unter der musikalischen Leitung von Felix Kaufmann wurden die Proben zunehmend strukturierter, unterstützt durch eine Notion-Seite für eine klare Organisation.

## Sommerbühne und der erste große Auftritt

Der nächste Meilenstein folgte am 21. Juni 2024, als „The Agility“ beim Sommerfest der Studentenvertretung vor rund 60 Zuschauerinnen und Zuschauern auftrat. Mit acht Songs heizte die Band dem Publikum kräftig ein und erntete begeisterten Applaus. Doch der bislang größte Moment kam einige Monate später – und dies bei einem Anlass, der „The Agility“ endgültig zur Hochschulband machte.

## Höhepunkt auf der Campuswiesn: Erster großer Auftritt im Namen der Hochschule

Am 2. Oktober 2024, bei strahlendem Herbstwetter, spielte „The Agility“ auf den Ersti-Tagen vor einer beeindruckenden Kulisse von rund 250 Erstsemestern auf der Campuswiese. Die Stimmung war ausgelassen, und die Band verlieh dem Empfang der Neulinge einen außergewöhnlichen Rahmen. Erst kurz vor diesem großen Auftritt entschieden sich die Mitglieder für den Bandnamen „The Agility“ – eine Anspielung auf die Flexibilität und die Hürden, die das Projekt seit seinen Anfängen gemeistert hatte.

## Eine Band mit Zukunft – Neue Leitung und offene Türen

Seit Beginn des neuen Wintersemesters bilden nun Moritz Fehling, Benedikt Schnörr und Felix Kaufmann die Leitung von „The Agility“ und setzen sich für die Weiterentwicklung der Band ein. Das Team wächst und ist weiterhin offen für Musikbegeisterte. Wer Lust hat, sich dem Hochschulsound anzuschließen, ist herzlich willkommen.

Mit „The Agility“ hat die Hochschule nicht nur eine Band, sondern eine Plattform für Gemeinschaft und kreativen Austausch geschaffen, die den Campus um ein bedeutendes Stück Kultur bereichert.

### Melde dich gern bei uns:

Felix Kaufmann - S190965@th-ab.de  
Moritz Fehling - S230552@th-ab.de  
Benedikt Schnörr - S210693@th-ab.de



# Das Green Office – einfach nur Ökos?!

Gastbeitrag  
Mara Werner

„Hallo. Wir sind das Green Office und stellen uns euch jetzt vor.“ Diesen Satz habe ich schon so oft gesagt und vielleicht hast du diesen auch schon aus meinem Mund gehört. Für dich einfach ein Satz, der sechs Minuten einleitet, in denen versucht wird, dich für Nachhaltigkeit zu begeistern. Aber dieser Satz könnte so viel mehr bedeuten.

Mein erstes Green-Office-Treffen hat mich langfristig geprägt und mein weiteres Studium verändert. Es war im Oktober 2022, ein Montagnachmittag. Die Hochschule wurde vor Kkurzem durch den Cyberangriff lahmgelegt und ich wusste nicht, wohin ich für dieses ominöse GO-Treffen muss. Durch einfache Zettel habe ich den Raum gefunden und dort begrüßte mich Daniel. In diesem Moment wusste ich noch nicht, dass dieser Typ mein Arbeitskollege und guter Freund wird. Nachdem ich nach meinem Namen gefragt und mir eine Bio-nade in die Hand gedrückt wurde, ging es auch schon los mit dem Treffen. Wir waren eine Handvoll engagierte Studierende, alle mit mindestens einem Ehrenamt an der Hochschule, und fingen mit dem Brainstormen an. Die Ideen reichten von einem Stifterohr, über eine Fahrradwoche bis hin zu einem kleinen Flohmarkt. Nach diesem Treffen war für mich klar: ich gehöre dazu. Ich ging zu den regelmäßigen Treffen, organisierte sie mit und fand neue Freunde.

## Aber inwieweit hat mich das jetzt geprägt?

Nach nun über zwei Jahren bin ich immer noch dabei - mittlerweile als studentische Hilfskraft und fester Bestandteil des Teams. Ich begann, mich immer mehr für Nachhaltigkeit zu interessieren und hatte das Glück, auch mein Studium danach ausrichten zu dürfen. Ich wählte Umweltrecht, schrieb meine Seminararbeiten in Richtung Nachhaltigkeit und auch mein Praktikum absolvierte ich in einer Nachhaltigkeitsabteilung. Momentan schreibe ich meine Bachelorarbeit mit dem Schwerpunkt Nachhaltigkeit und plane einen Master in diese Richtung zu beginnen. Und das alles begann an einem Montag um 17:30 Uhr.

## Jetzt nochmal die Frage beantwortet: Was ist das Green Office?

Das Green Office ist eine Initiative, die Studierenden an der Hochschule die Möglichkeit bietet, eigene nachhaltige Ideen und Projekte in die Tat umzusetzen. Es bietet eine Plattform, auf der jede und jeder die Chance hat, die Umwelt und das Campusleben positiv zu beeinflussen. Das Motto: Das Green Office ist genau das, was die Studierenden daraus machen. Wer eine Idee hat, die er oder sie gerne realisieren möchte – sei es zur Förderung der Biodiversität, zur Verringerung von Ressourcenverbrauch oder einfach für eine nachhaltigere Gemeinschaft auf dem Campus – ist hier richtig. Das Team des Green Office unterstützt die Studierenden dabei, ihre Ideen umzusetzen und gemeinsam an einem grüneren Campus zu arbeiten.

Zu den bisherigen Projekten zählen beispielsweise das Anlegen von Blühwiesen, der Aufbau eines Hochschulgartens, die Teilnahme am Stadtradeln und weitere kreative Aktionen. Auch soziale Events, wie Spieleabende oder Pflanzentauschaktionen, finden regelmäßig statt. Im Sommersemester verlagert sich der Schwerpunkt vermehrt nach draußen, wo neben weiteren Projekten besonders die Gartenpflege eine Rolle spielt.

Wenn auch du Interesse an diesen Themen hast, dann komme gerne vorbei und vielleicht erlebst auch du einen Montag mit uns um 17:30 Uhr.

Wir haben immer ein offenes Ohr für deine nachhaltigen Ideen <3



Mara Werner

**Schlappeseppel**  
**PROBIEREN  
GEHT ÜBER  
STUDIERN!**

SCHLAPPESEPPEL.DE / @SCHLAPPESEPPEL.BIERE



# It's a match!

**Ob beim Studienstart, beim Auslandssemester oder beim Berufseinstieg – mit uns haben Sie den optimalen Partner an Ihrer Seite.**

- Kostenloses Girokonto inkl. Online- und Mobile-Banking
- Kreditkarte MasterCard X-Tension für ein Jahr preisfrei inkl. kostenlosen Bargeldabhebungen im Ausland und Auslandsreisekrankenversicherung
- Sparkassen-Depot für zwei Jahre kostenfrei

Infos unter: [www.s-abmil.de/studierende](http://www.s-abmil.de/studierende), [www.instagram.com/sparkasse.ab\\_mil](https://www.instagram.com/sparkasse.ab_mil)



# Die Physik hinter „elektronischer“ Musik

Marc Wohlfart

Klar, der Titel ist etwas verwirrend: Soll dieser Artikel ein Essay über EDM, Mischpulte, oder die Verbreitung von Schallwellen werden? Nun ja, eigentlich nicht, aber irgendwie gibt es dann doch Überschneidungen. Aber hier wollen wir uns mit zwei Sachen beschäftigen – die Erzeugung von Tönen durch elektromagnetische Felder und Wellen. Dies am Beispiel der zwei wohl nerdigsten Instrumente abseits der Trompete: Musical Tesla Coils und dem Theremin.

In der Popkultur kennt man Tesla Coils neben zahllosen YouTube Videos aus dem Disney Realfilm Duell der Magier (OT: The Sorcerer's Apprentice). Dort, wo ein nerdiger, hilfloser Physikstudent seinem Kindheitscrush ihr Lieblingslied auf der Teslaspule spielt: „You better step into my cage“.

Um zum Theremin zu kommen: Dies hat zum Beispiel Sheldon in The Big Bang Theory genutzt, um das Star Trek Intro der originalen 60er Jahre Serie zu spielen. Popkulturell ist jedoch zu erwähnen, dass für das Star Trek Intro selbst kein Theremin genutzt wurde, auch wenn die Klänge sehr ähnlich sind.

Soweit zur popkulturellen Einleitung. Da wir aber nicht in der CampusÜberleben Rubrik sind, brauchen wir etwas Substanz. Also – nerden wir uns rein.

Tesla Coils wurden im späten 19. Jahrhundert von Nikola Tesla mit der Intention einer kabellosen Weiterleitung von elektrischer Energie entwickelt. Ein Beispiel dafür war der Wardencllyffe Tower. Mit der Zeit wurden die Tesla Coils zwar immer weiter entwickelt, aber um es abzukürzen: Durch zu hohe Verlusten und eine zu geringe Reichweite eignen sich diese als Wechselstrom-Hochspannungsquelle nur zu Demonstrationszwecken. Grundsätzlich definiert: Eine Tesla Coil ist ein Gerät, das einen Hochfrequenzstrom mit einer sehr hohen Spannung, aber relativ geringer Stärke erzeugt [1; 5]. Die Funktionsweise stark heruntergebrochen, bilden zwei unterschiedliche, magnetisch verbundene Spulen gleicher Resonanzfrequenz einen Transformator. Jede Spule besteht aus einem Induktor und Kondensator, zwischen denen der Strom hin und her fließt. Sobald die primäre Spule durch diesen Prozess genug Energie aufgebaut hat, entsteht eine magnetische Induktion, die die Energie von der primären zu der sekundären Spule und wieder zurück in Bruchteilen einer Millisekunde transferiert [1; 16 & 2].

Das, was zumindest visuell am spannendsten ist, geschieht nun am oberen Teil der sekundären Spule: Dort, wo meist eine torusförmige Elektrode angebracht ist, entlädt sich die Spule in der Luft, es entstehen Koronaentladungen [1; 49f.] – laienhaft ausgedrückt, dort entstehen Blitze. Die Luft ionisiert, gelangt in den Plasmazustand, es entstehen freie Radikale und Ozon. Nähert man sich zum Beispiel mit Leuchtstofflampen, fangen diese an zu leuchten. Und durch die thermische Ausdehnung der Luft entstehen die charakteristischen Geräusche. Womit wir bei den Musical Tesla Coils angelangt sind. Denn diese Geräusche können gesteuert werden: Indem die Resonanz zwischen den Spulen zeitlich angepasst wird – also zum Beispiel Unterbrechungen eingebaut werden – können Noten und Takte erzeugt werden [2]. Diese Unterbrechungen können durch eine MIDI Schnittstelle programmiert werden.

Theremine werden mit beiden Händen gespielt – jedoch berührt keine Hand das Theremin direkt. Ein Theremin hat zwei Antennen: Eine horizontale und eine vertikale. Durch die räumliche Entfernung der linken Hand zu der horizontalen Antenne wird die Lautstärke angepasst, und durch die Entfernung der rechten Hand zur vertikalen Antenne der Pitch. Bei letzterem ist allerdings nicht nur die Entfernung wichtig, sondern auch, wo sich welcher Finger befindet – Eine Faust ergibt bei gleicher Entfernung einen anderen Ton als eine ausgestreckte, oder eine „ups reingeschaut“ Hand.

Dies funktioniert dadurch, dass jede Antenne jeweils quasi einen halben Kondensator darstellt, während die Hände die passende verbleibende Hälfte imitieren. Dadurch kommt es zu einer marginalen Änderung der Kapazität [3; 946].

Für den Pitch gibt es je einen Oszillator mit fixer respektive variabler Frequenz. Je näher sich die Hand zum Beispiel an der Pitch Antenne befindet, desto stärker steigt die Kapazität des Schaltkreises, wodurch die Frequenz des Oszillators sinkt, und vice versa. Beide Oszillatoren werden übereinandergelegt (es entsteht die Beat Frequency), und die entstehenden Frequenzen entsprechen einer Spanne von knapp zwei Oktaven. Die Lautstärke nutzt einen Oszillator mit fixer Frequenz – und je nachdem, wo sich die Hand befindet, verstärkt dieser das Audiosignal des Pitches oder eben nicht [4].

Eine Erklärung  
findet ihr auch hier.



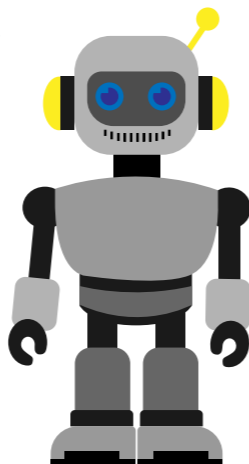
Marc Wohlfart

Literatur:

- [1] Gerekos, Christopher (2012). The Tesla Coil. [https://hazardousphysics.christophergerekos.eu/main/zeus/TheTeslaCoil-en\\_compressed.pdf](https://hazardousphysics.christophergerekos.eu/main/zeus/TheTeslaCoil-en_compressed.pdf)
- [2] Fessenden, Marris (2016) When Electricity and Music Collide, the Tesla Coils Sing. In: Smithsonian Magazine. <https://www.smithsonianmag.com/innovation/when-electricity-and-music-collide-tesla-coils-sing-180958803/> [zuletzt abgerufen am 22.11.2024]
- [3] Skeldon, Kenneth D. et al. (1998). Physics of the Theremin. In: American Journal of Physics. <https://isidore.co/misc/Physics%20papers%20and%20books/Zotero/storage/3837CDJ6/Skeldon%20et%20al.%20-%201998%20-%20Physics%20of%20the%20Theremin.pdf>
- [4] <https://web.physics.ucsb.edu/~lecturedemonstrations/Composer/Pages/60.17.html> [zuletzt abgerufen am 22.11.2024]

# Effective use of AI technology

Von Velat Perver



Prompts are the key to unlocking the full potential of AI tools like ChatGPT. A prompt is a clear instruction or query you provide to the AI to receive a useful response. The quality of ChatGPT's answers depends entirely on how well we write our prompts. I propose 4 methods for effective prompting that will help you get the most out of AI.

## Assign ChatGPT certain roles

If the AI assistant's standard behavior doesn't produce the desired result, assign a specific role to the chatbot. Start a prompt with the words "Act like...", "Respond like" or "Imagine you are..." This approach creates a more realistic and focused dialog and will help you gain specific knowledge or experience. The more details about the role and expected behavior provided, the more accurate the assistant's response will be. This technique is particularly useful for practicing skills, preparing for certain situations, or obtaining specialized information in the context of a specific role. For example:

Analyzing an essay if you are a university professor

You can assign a variety of roles, from professional roles (doctor, programmer, lawyer) to creative roles (comedian, writer).

## Add personalized details and characteristics

To get more natural and personalized texts in prompts you need to:

1. Specify the format (letter, blog post, article).
2. Specify the desired style (e.g. - intriguing, businesslike, inspirational, witty, sarcastic, etc.).
3. Use the right adjectives for specific elements of the text ("fun facts," "humorous stories," "inspiring introduction," "motivating conclusion," etc.).
4. Identify the level of expertise ("Write a [format] on [topic] in the style of an expert in [field] with [X years] of experience")

## Use a Two-Step approach for texts with lists and collections

If some lists are used in the text, to improve the quality, you should first generate the required items and in a subsequent prompt, instruct the chatbot to write the text in the required style/ tone using that list. For example:

1. Prompt 1: "Write 5 rational arguments in favor of AI being vital in [area]".
2. Prompt 2: [Argument 1, 2...5] Using the arguments listed, write a Forbes magazine-style analytical post that wittily explains why AI will be vital in [field]."

This technique allows you to achieve a more "human" and expert-sounding text.

## Create custom instructions

To avoid repeating context and details in prompts on the same topic, you can create permanent custom instructions that apply to all prompts automatically. Such instructions save time and increase the relevance/expertise of responses.

## And here are more additional AI that you may find useful

- Creates songs and sound effects using prompts: Udio; Suno AI
- Turns prompts into images and videos for creative projects-RunwayML, Leonardo AI, LTX Studio AI, Luma AI
- Alternative to ChatGPT: Claude AI – assists with writing and research tasks.



Velat Perver

# Kuriose Gerichtsurteile USA

WR deckt auf

In dieser Ausgabe wird es eine Fortsetzung der kuriosen Gerichtsurteile geben, allerdings dieses Mal mit Urteilen aus den USA. Sei gespannt!

Von Victoria Kühn

Stell dir vor, es ist ein kalter, dunkler Wintertag und du musst einkaufen. Du fährst mit deinem Auto auf einen vollen Parkplatz. Es gibt nur noch ein paar wenige Parkplätze, die vom Eingang ziemlich weit weg sind. Dein Tag lief schlecht und du bist genervt, zu allem Überfluss regnet es auch noch in Strömen. Du überlegst wieder nach Hause zu fahren, aber das ist keine Option. Nach kurzer Überlegung hast du dich schon fast mit deinem Schicksal abgefunden, bis du einen freien Parkplatz in der ersten Reihe siehst. Plötzlich sieht die Welt ganz anders aus. Adrenalin schießt durch dein Blut und du fährst euphorisch zu dem Parkplatz bis du siehst, dass es ein Behindertenparkplatz ist - Enttäuschung!

Du hast die Wahl, den Behindertenparkplatz zu benutzen, obwohl du nicht behindert bist oder doch einen der Parkplätze in der letzten Reihe zu nehmen, wie entscheidest du dich? Der kommende Fall war nicht ganz so dramatisch. Ein Mann parkte auf einem Behindertenparkplatz, obwohl er nicht behindert war. Das war der erste Fehler... angeblich wollte er nur kurz parken, um seiner Mutter ein Glas Wasser zu bringen, weil sie dehydriert war (I doubt it). Ich für meinen Teil bezweifle zumindest, dass es in einem Restaurant niemand anderen gab, der seiner Mutter ein Glas Wasser hätte bringen können. Wie auch immer, er erzählt weiter, dass er, während er das Restaurant verließ, jemanden ersticken sah (was für ein Zufall...) und sich verpflichtet gefühlt hat, das Heimlich-Manöver durchzuführen. Als der Richter ihn fragte, wie man das Heimlich-Manöver macht, hatte der Mann keine Ahnung. Natürlich wurde er für schuldig erklärt. Schwach angefangen, stark nachgelassen, würde ich sagen.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es keinen Spaß macht, mit einer gehbehinderten Gruppe 10 Minuten durch den Regen zu laufen, nur weil der Behindertenparkplatz unberechtigt belegt ist. Und die Moral von der Geschicht', Behindertenparkplätze klaut man nicht ;)

Auch der nächste Fall spielt in den USA. Dieses Mal geht es um ein Date. Es war das erste (und letzte) Date von Giuseppe und Jana[1]. Die beiden trafen sich im Kino. Mehr oder weniger lief alles gut, (Jana musste Giuseppe zum Kino chauffieren) bis Jana ein paar Nachrichten auf ihrem Handy schrieb. Zugegeben, das ist kein besonders edles Verhalten, allerdings gibt es Situationen, die es erfordern sofort zu reagieren. Sie schrieb jedenfalls einer Freundin, die einen Streit mit ihrem Freund hatte. Wie ich finde, ein valider Grund mal kurz abwesend zu sein. Giuseppe forderte Jana auf den Kinosaal zu verlassen, um draußen weiterzuschreiben. Das tat Jana dann auch und kam nicht mehr zurück. Da fällt mir doch was ein ... communication is key. Ghosten ist wirklich uncool und genau das hat Jana hier gemacht. Wie ein Geist ist sie verschwunden oder wie Giuseppe sagt: "It was kind of a first date from hell."

Starke Emotionen für ein erstes Kinodate..., aber das ist noch nicht alles. Giuseppe verklagte (ja genau verklagen wie Klage) Jana auf 17,31 \$ als Entschädigung für seine Aufwendungen.

Jetzt mal Butter bei die Fische, der Mann hat die Frau eingeladen (das hatte ich noch nicht erwähnt) und hat nichts Besseres zu tun als eine fast fremde Frau zu verklagen, einfach aus Prinzip (So seine Aussage) - wild!

Am Ende zahlte Jana das Geld tatsächlich und Giuseppe ließ die Klage fallen.



[1] Namen frei erfunden

Links:

Cahn, Lauren (2024). The 22 Funniest Court Cases of All Time. In: Reader's Digest. <https://www.rd.com/list/funniest-court-cases-of-all-time/> (Zuletzt abgerufen am 07.11.2024)

Desai, Devika (2017). „First date from hell': Austin man sues date for \$17.31 for ‚wildly out of line' texting. In: National Post <https://nationalpost.com/news/first-date-from-hell-austin-man-sues-date-for-17-31-for-wildly-out-of-line-texting> (Zuletzt abgerufen am 07.11.2024)



Victoria Kühn

# Labore an der TH: BioMEMS

## Über psychedelische Substanzen, Biopolymere und Energy-Harvester

Obwohl wir eine der kleinsten Hochschulen Bayerns sind, ist die TH forschungstark. Dies mit mehr als 40 Laboren und verschiedenen Einrichtungen zum Transfer der Forschungsprojekte in die Industrie. Doch sind wir einmal ehrlich, die wenigsten kennen sie alle. Daher haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, in jeder Ausgabe ein Labor und dessen Forschungsprojekte übersichtsweise zu portraituren. Diese Ausgabe: Das BioMEMS-Labor von Prof. Dr.-Ing. Christiane Thielemann.

### Interview mit Prof. Dr.-Ing. Christiane Thielemann und Dr. Margot Mayer (PostDoc)

#### Was sind denn überhaupt „BioMEMS“, und wo können sie helfen?

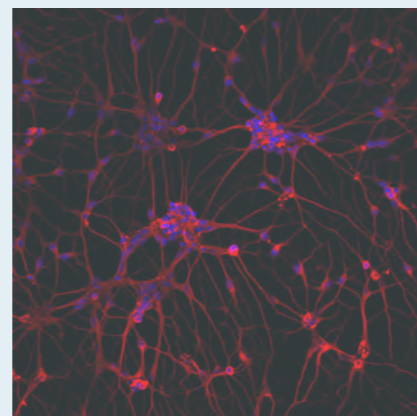
**Thielemann:** Der Begriff MEMS kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt Mikrosystemtechnik. Dabei handelt es sich um Mikrosensoren und -aktoren, die meist aus Silizium in kleinen Dimensionen hergestellt werden. Jeder trägt MEMS bei sich, im Handy ist es zum Beispiel das Mikrofon, im Auto der Beschleunigungssensor für den Airbag. Das Thema Mikrosystemtechnik kann man übrigens auch als Schwerpunkt in den ingenieurwissenschaftlichen Studiengängen wählen.

Im Labor haben wir uns auf den Bereich BioMEMS, also biologische MEMS, konzentriert. Unser Hauptaugenmerk liegt dabei auf zellbasierten Sensoren: Wir verwenden lebende Zellen, zum Beispiel Neuronen, und lassen sie auf einem Mikrochip wachsen, um die Wirkung von Medikamenten oder elektromagnetischer Strahlung auf die elektrische Aktivität der Zellen zu untersuchen. Ein Vorteil dieser Methode ist, dass Tierversuche reduziert werden können.

#### Was erforschen Sie im BioMEMS Labor, und wo setzen Sie Ihren Schwerpunkt?

**Thielemann:** Wir arbeiten zum Beispiel gerade an einem Forschungsprojekt, das von der DFG gefördert wird. Es geht um die Substanz LSD. LSD ist eine psychedelische Droge, deren Gebrauch illegal ist. Es gibt aber Hinweise darauf, dass LSD möglicherweise therapeutisch eingesetzt werden kann, um zum Beispiel Krankheiten wie Depressionen zu behandeln. Bisher gibt es dazu allerdings nur sehr wenige Untersuchungen, da LSD bis vor kurzem auch für die Forschung verboten war. In dem Projekt versuchen wir nun mit Hilfe unserer Biosensoren grundlegend zu verstehen, was im neuronalen Netzwerk des Gehirns passiert, wenn LSD verabreicht wird. Um solche Fragen zu beantworten, muss man interdisziplinär arbeiten. Einerseits können wir die Mikrochips für die Biosensoren im Reinraum der Hochschule selbst herstellen, andererseits die neuronalen Zellen im Labor kultivieren. Schließlich müssen die umfangreichen Messdaten sinnvoll ausgewertet und neue Algorithmen zur Interpretation entwickelt werden.

Das BioMEMS-Team untersucht mit Genehmigung des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) die Wirkung von Lysergic Acid Diethylamide (LSD) auf Nervenzellen in vitro. Dazu werden Neuronen, die mit serotonergen Rezeptoren ausgestattet sind, durch LSD aktiviert. Mit hochauflösenden Methoden wie Sensor-Arrays oder 3D-Mikroskopie mit einem konfokalen Laser-Scanning-Mikroskop soll schließlich die Wirkung untersucht werden. Eine der Forschungsfragen ist dabei, wie die Kommunikation zwischen Nervenzellen durch die psychedelische Substanz beeinflusst werden kann. Denn dies könnte die bisherigen, oft unzureichenden Therapiestrategien bei Krankheiten wie Depression oder Schizophrenie erweitern. In klinischen Studien konnten Therapieerfolge erzielt werden, die auch nach zwölf Monaten noch nachweisbar waren; für eine klinische Zulassung reichen die Daten jedoch noch nicht aus.



#### Wieso sind BioMEMS für die Zukunft so wichtig? Was ist das Faszinierende daran?

**Mayer:** Wir können zum Beispiel über personalisierte Medizin sprechen, die durch die Technik der humanen, induziert pluripotenten Stammzellen ermöglicht wurde. Dabei werden beispielsweise Hautzellen im Rahmen einer Biopsie entnommen, diese zu Stammzellen zurück programmiert, und daraus unter anderem wieder Nervenzellen differenziert. Dadurch ergibt sich eine personalisierte „Linie“, mit der man untersuchen kann, ob bestimmte Medikamente genau bei dieser einen Person gut oder schlecht funktionieren.

#### Was war/ist Ihr Lieblingsforschungsvorhaben?

**Thielemann:** Unser Gehirn ist ein komplexes Netzwerk, dessen Struktur und Kommunikationsweise man mit Sensoren erfassen kann. Studien mit fMRI-Daten haben gezeigt, dass sich die Netzwerkstruktur des Gehirns von gesunden Menschen und von Menschen mit psychischen Störungen unterscheidet. Das ist eine interessante Beobachtung, die wir auch in der Petrischale nachweisen wollen. Eigene Arbeiten zu dem Thema haben anhand von elektrischen Messungen mit 4096 Elektroden in neuronalen Netzwerken gezeigt, dass wir mit Methoden des maschinellen Lernens den Netzwerkzustand nach Gabe eines Medikaments untersuchen können.

#### Was und wie lange ist die längste Analyse, die Sie einmal vorgenommen haben?

**Thielemann:** Wir hatten Herzmuskelzellen in der Petrischale gezüchtet, die wie das menschliche Herz schlugen. Die meisten Herzmuskelzellen hören nach ein paar Tagen auf zu schlagen. Aber dieses Mini-Herz hat über ein Jahr in der Petrischale überlebt. Das war wirklich erstaunlich. Solche Experimente machen Spaß und sind für viele Studierenden interessant.

#### Was sind bereits erfolgte praktische Umsetzungen der hier erforschten Themen?

**Thielemann:** Viele Themen, die wir bearbeiten, sind eher grundlegender Art und der Weg zur praktischen Umsetzung ist eher langfristig. Wir haben aber auch Projekte mit der Industrie, für die wir zum Beispiel Polymere mit einem Bioprinting-Verfahren gedruckt haben.

**Mayer:** Auch die Datenverarbeitung ist ein wichtiger Punkt bei unseren Arbeiten. Einige der im BioMEMS-Team entwickelten Algorithmen werden inzwischen auch von anderen Forschungslaboren verwendet. Wir haben den Code auf GitHub veröffentlicht und der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

#### Mit welchen Materialien, Technologien und Geräten arbeiten Sie hier im Labor?

**Thielemann:** Ich möchte diese Frage zum Anlass nehmen, einen Schwenk zu unserem zweiten Themenfeld, den Biopolymeren, zu machen. Hier arbeiten wir an neuen Konzepten für die Herstellung von nachhaltigeren elektronischen Komponenten wie Sensoren und Batterien. Die Basis dafür sind biologisch abbaubare Polymere wie Polylactid (PLA). PLA kann unter bestimmten Bedingungen in der Umwelt abgebaut werden und ist daher umweltfreundlicher als herkömmliche Polymere. Da PLA aus nachwachsenden Rohstoffen und nicht aus Erdöl hergestellt wird, hat es zudem einen deutlich geringeren ökologischen Fußabdruck.

Das BioMEMS-Labor verwendet dünne, elektrisch geladene Folien aus dem Polymer PLA, um daraus piezoelektrische Sensoren oder sogenannte Energy-Harvesting-Systeme herzustellen. Dabei handelt es sich um Systeme, die in der Umwelt vorhandene Energie, z.B. in Form von mechanischen Schwingungen, nutzen und in elektrische Energie umwandeln. Da sich diese Folien unter normalen Umweltbedingungen nur sehr langsam zersetzen, haben die Forschenden des BioMEMS Labors zusätzlich Enzyme in das Polymer eingebettet, um den Abbauprozess der Folien deutlich zu beschleunigen: Bereits nach sechs Tagen sind die Sensoren in wässriger Umgebung fast vollständig abgebaut. Diese innovative Forschung kann dazu beitragen, in Zukunft umweltfreundlichere Standards für Sensoren oder Energy-Harvesting-Systeme zu entwickeln und damit die Elektronikindustrie nachhaltiger zu gestalten.



### Gibt es einen Tag der offenen Tür? Bzw. eine Möglichkeit für Interessierte das Labor zu besichtigen?

**Thielemann:** Wir freuen uns immer, wenn sich jemand für unser Labor und unsere Themen interessiert. Zum Beispiel öffnen wir am Schwerpunkt-Informationstag oder am Tag der offenen Tür die Labore. Aber auch außerhalb dieser festen Termine kann man Frau Dr. Mayer oder mir immer eine Mail schreiben und wir vereinbaren dann einen Besichtigungstermin.

### Wie können interessierte Studierende im BioMEMS tätig werden?

In unserem interdisziplinären BioMEMS-Team gibt es verschiedene Möglichkeiten mitzumachen. Wir bieten immer Studien-, Bachelor- und Masterarbeiten für Studierende der Studiengänge EIT, MEDS, Mechatronik, E3 und Materialwissenschaften an. Wer Lust auf ein biologisch geprägtes Thema hat, braucht keine Hemmungen zu haben, wenn die Biologiekenntnisse schon etwas eingerostet sind. Wir finden ein passendes Thema, in das man sich einarbeiten kann. Master-Absolventinnen und -Absolventen können sich auch nach einer Promotionsmöglichkeit erkundigen.

Vielen Dank für das Interview!

Ihr seht, an der TH wird viel interessante Forschung betrieben. Welches Labor stellen wir euch als Nächstes vor? Schreibt uns einfach! Und vergesst nicht, euch das BioMEMS-Labor anzuschauen, wenn ihr euch für neue nachhaltige Materialien, Neuro-Chips oder Biodaten-Analysen interessiert oder selbst dazu forschen wollt.



Das Interview führten  
**Victoria Kühn und  
Marc Wohlfart**

# Stellenanzeige



Die Aschaffener Versorgungs-GmbH als größtes Tochterunternehmen der Stadtwerke Aschaffenburg versorgt die Region mit Strom, Erdgas, Fernwärme und Trinkwasser. Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

## Werkstudent Bereich E-Mobilität (m/w/d)

### Das erwartet Sie:

- Als Werkstudent für den Bereich Elektromobilität befassen Sie sich ganzheitlich mit dem wirtschaftlichen und technischen Fragestellungen rund um das Produktportfolio der E-Mobilität/Ladeinfrastruktur
- Sie begleiten die Begehung der Zielstandorte und sind im Nachgang der Ansprechpartner für die Konzeption, Planung und Abwicklung der Projekte inkl. Kalkulation, Angebotserstellung und Budgetcontrolling

### Das wünschen wir uns:

- Einen Werkstudenten im Bereich Energiewirtschaft mit Fachrichtung Elektrotechnik/Energietechnik oder Wirtschaftsingenieurwesen oder vergleichbare Voraussetzungen
- Im Idealfall besitzen Sie erste Kenntnisse auf dem Gebiet der Elektromobilität/Ladeinfrastruktur und den rechtlichen Rahmenbedingungen z. B. der Ladesäulenverordnung

### Das bieten wir Ihnen:

- Planbare Arbeits- und Urlaubszeiten + flexible Arbeitszeiten
- Kostenloses Parken für Beschäftigte

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung bis **Freitag, 31.01.2025** an:

**Aschaffener Versorgungs-GmbH**  
Günther Baumann, Abt. Personalwesen  
Werkstraße 2, 63739 Aschaffenburg  
Tel.: 06021 391-489, E-Mail: bewerbung@stwab.de



Weitere Tätigkeitsinhalte und Details finden Sie unter [www.stwab.de/karriere](http://www.stwab.de/karriere)



# Gender Bias in der Pharmakologie

## Benachteiligung von Frauen in der Medikamentenforschung

Von **Victoria Kühn**

Wenn neue Medikamente erforscht werden, gilt es viele Faktoren zu berücksichtigen. So sollten die Probanden in klinischen Studien möglichst divers sein. Demografische Kriterien wie Alter, Geschlecht und ethnische Zugehörigkeit sind sehr wichtig, aber auch nicht-demografische Kriterien wie Komorbiditäten oder Behinderungen sind wichtig.

Frauen sind eine unterrepräsentierte Gruppe in klinischen Studien. Lange Zeit wurden klinische Studien überwiegend an Männern durchgeführt. Der Grund dafür war vor allem die Annahme, dass der männliche Körper „standardisierter“ sei, während der weibliche Hormonzyklus angeblich zu „kompliziert“ für die Forschung sei. Dadurch entstanden Medikamente, die hauptsächlich für männliche Körper optimiert wurden, während die spezifischen Bedürfnisse von Frauen oft übersehen wurden.

Ein gutes Beispiel sind Herzinfarkte. Diese nehmen Frauen oft anders wahr als Männer, z. B. mit Symptomen wie Übelkeit oder Rückenschmerzen anstelle von Brustschmerzen. Dennoch basieren viele Herzmedikamente auf Studien, die primär mit männlichen Probanden durchgeführt wurden. Dies kann nicht nur dazu führen, dass Frauen nicht nur schlechter diagnostiziert werden, sondern auch dazu, dass Medikamente nicht die gleiche Wirkung entfalten wie bei Männern.

Dass Frauen und Männer sich biologisch unterscheiden, sollte jedem klar sein. So unterscheiden sich unter anderem die Körperzusammensetzung, die Enzymaktivität und der Hormonspiegel. Durch diese Unterschiede wirken Medikamente anders. Diese differenzierte Wirkung erfordert teilweise eine andere Dosierung oder die Aufklärung, dass Frauen andere oder stärkere Nebenwirkungen haben könnten (sofern dies bekannt ist).

Ein besonders kritischer Bereich ist die Forschung an Medikamenten für schwangere Frauen. Schwangere werden, um geschützt zu werden, häufig von klinischen Studien ausgeschlossen. Dadurch sind Schwangere, die Medikamente benötigen, gezwungen, entweder auf bestimmte Medikamente zu verzichten oder ein Risiko einzugehen.

Des Weiteren werden frauenspezifische Erkrankungen vernachlässigt. Erkrankungen wie Endometriose oder das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS), sind immer noch zu wenig erforscht. „Vom Auftreten der ersten Symptome bis zur endgültigen Diagnose vergehen im Mittel 10,4 Jahre“ [1] bei Endometriose. Während für häufige Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck weltweit Milliarden in die Forschung fließen, bleibt die Entwicklung von Behandlungen für frauenspezifische Erkrankungen weitgehend auf der Strecke.

### Müssen sich Frauen mit dem Gender-Bias zufriedengeben?

Zumindest die Behörden versuchen dem Bias entgegenzuwirken. Gesundheitsbehörden wie die FDA (USA) und EMA (Europa) fordern, dass Frauen in klinischen Studien angemessen vertreten sind. Zusätzlich gibt es Forschungsinitiativen, die sich auf frauenspezifische Gesundheitsprobleme konzentrieren. Dennoch bleibt viel zu tun, um die geschlechtsspezifische Lücke in der Pharmakologie und auch der Medizin allgemein zu schließen.



**Victoria Kühn**

### Literatur:

[1] <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/erkrankungen/endometriose/#:~:text=Viele%20Frauen%20haben%20keine%20Beschwerden,%2C4%20Jahre%205B1%5D.>  
Abruf: 17.11.24

Climedo: <https://climedo.de/blog/die-vielfalt-macht-den-unterschied-diversitaet-in-klinischen-studien/> Abruf: 17.11.24

Quarks: Gender Health Gap – Die Benachteiligung von Frauen in der Medizin Abruf: 17.11.24

Applied Clinical Trials: Gender Bias in the Clinical Evaluation of Drugs Abruf: 17.11.24



# Stressfrei durch die Prüfungsphase

Mit der aktiven Pause zu mehr Konzentration und weniger Stress

Gastbeitrag  
Tina Grahl

Die beste Idee, um stressfrei durch die Prüfungszeit zu kommen, ist sicherlich so viel Lernstoff wie möglich bereits im laufenden Semester regelmäßig vor- und nachzuarbeiten. Zum einen wird die To-Do-Liste und der zu bearbeitende Lernstoff für die Lernphase damit deutlich kleiner. Zum anderen findet man auch frühzeitig heraus, wo die eigenen Defizite liegen und wo man möglicherweise mehr Zeit für die Prüfungsvorbereitung investieren muss. Aber ehrlicherweise klappt das nicht immer und manche Prüfungen sind einfach aufwendiger als andere. Auch ich erinnere mich an eine Prüfung im zweiten Semester, die ich wohl nur durch die komfortablen Öffnungszeiten meiner Uni-Bibliothek und die Schokoriegel-Kaffee-Kombi um 23 Uhr erfolgreich hinter mich gebracht habe. Dass das aber grundsätzlich keine sinnvolle und gesunde Strategie ist, ist sicherlich allen klar. Wie aber kommt man möglichst entspannt und gesund durch stressige Zeiten im Studium wie die Prüfungsphase oder die Abschlussarbeit?

## Zeitmanagement

Zuallererst sollte man sich einen guten Zeitplan für die Prüfungszeit oder das Schreiben der Abschlussarbeit aufstellen. Dazu gehört es, sich frühzeitig über alle To Dos klar zu werden, also bspw. eine Übersicht aller zu schreibenden Prüfungen oder auch aller Arbeitsschritte bis zur Fertigstellung der Abschlussarbeit anzufertigen. Im nächsten Schritt sollte man überlegen, wie viel Zeit eingeplant werden muss, also wie viel Zeit ganz konkret beispielsweise für die Vorbereitung der einzelnen Prüfung und aller damit zusammenhängender To Dos notwendig ist. Das kann je nach Prüfung sehr unterschiedlich ausfallen, daher ist es wichtig sich individuell zu fragen: Wie viel des Lernstoffes habe ich aktuell schon durchgearbeitet? Wie viel Lernstoff ist noch zu bearbeiten? Wie sicher bin ich bereits im Lernstoff? Wo habe ich Defizite und wie kann ich diese lösen?

Hat man sich einen Überblick über alle To Dos und die jeweils benötigte Zeit verschafft, kann man einen Zeitplan aufstellen, in dem man die verfügbare Zeit vom Prüfungstermin aus rückwärts plant. Wenn man von der Deadline aus rückwärts plant, fällt es oft deutlich einfacher und man findet direkt seinen Starttermin für die Lernphase heraus. Wichtig ist es dabei im Zeitplan auch private Termine wie das wöchentliche Sporttraining, Urlaube und Familienfeiern mit einzuplanen bzw. zu blocken. Empfehlenswert ist zudem ein Puffer von einigen Tagen, sodass auch bei unvorhersehbaren

Zwischenfällen wie einer Erkältung nicht gleich der ganze Zeitplan hinfällig ist.



Im Moodle-Kurs der Bibliothek „Schreiben@TH-AB“ finden sich übrigens mehr Infos zum Zeitmanagement für das Schreiben der Abschlussarbeit, wie auch eine Vorlage für einen Zeitplan.

## Pausen machen

Zu einem guten Zeitmanagement gehört es ausreichend Zeit für Pausen einzuplanen. Zum einen sollten im Gesamtplan freie Tage eingeplant werden, zum anderen sind auch in jedem einzelnen Tag Pausen einzuplanen.

Pausen unterstützen die Regeneration und Entspannung und gewährleisten so, dass wir auch nach langen Lern- und Arbeitsphasen wieder konzentriert arbeiten können. In der Forschung werden bei Arbeiten, die eine hohe Konzentration fordern, regelmäßige Pausen alle 20-30 Minuten empfohlen. Der Lern- oder Schreibtage sollte dafür in Intervalle eingeteilt werden, die aus 30-minütigen Arbeitsphasen und 5-minütigen Pausen bestehen. Je nach individueller Leistungsfähigkeit können die Arbeitsphasen auch länger ausfallen, aber in der Regel sollte man spätestens nach 90 Minuten eine Pause einschieben.

Ein häufiger Fehler beim Pause machen, ist allerdings, dass wir unsere Pausen vor dem Bildschirm verbringen, E-Mails abrufen, im Netz surfen oder Social-Media-Kanäle checken. Das führt jedoch dazu, dass wir nicht ausreichend entspannen können, weil zum einen auch diese Dinge unsere Konzentration erfordern. Zum anderen ist der Abstand zwischen Augen und Bildschirm dann über einen sehr langen Zeitraum – in unseren Arbeitsphasen wie auch in unseren Pausen – gleichbleibend gering, was uns ermüden lässt. Verbringen wir unsere Pausen bildschirmfrei, schauen wir stattdessen häufig auch mal in die Ferne, was unseren Augenmuskel entspannt. Statt dem Blick aufs Smartphone sollten wir also lieber mal einen Blick nach draußen werfen.

## Aktive Pause

Noch besser als die bildschirmfreie Pause ist eine aktive Pause, das heißt eine Pause mit Bewegung, denn die unterbricht zugleich unser langes Sitzen. Das lange Sitzen kann zu Müdigkeit und Konzentrationsproblemen führen, was sich gerade in der Prüfungs- oder Schreibphase auf die Leistung auswirken kann. (Vgl. u. a. König; Ries; Schleicher und Kroke, 2015, S. 389-400) Körperliche Aktivität unterbricht das Sitzen und verbessert gleichzeitig die Durchblutung aller Organe, d. h. auch des Gehirnes und versorgt dieses somit mit mehr Sauerstoff. Dies führt zu einer verbesserten Konzentration. (Vgl. Froböse, 2020, S. 26-28) Körperliche Aktivität hilft zugleich aufgestauten Stress abzubauen.

Hierbei sind auch schon Spaziergänge effektiv, wie Ali Abdaal in seinem Buch „Feel-Good Productivity“ ausführt. (Vgl. Abdaal, 2024, S. 205-207) Ein Spaziergang um den Campus oder eine Mittagspause in der nahen gelegenen Fasanerie vereint die positiven Faktoren der bildschirmfreien und der aktiven Pause. Außerdem lässt sich hierbei selbst im Winter noch der positive Effekt von Tageslicht und Aufenthalt in der Natur verbinden – zwei weitere positive Faktoren für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Gerne darf es aber auch noch etwas aktiver sein. Dafür bietet die „Bibliothek der Dinge“ unter anderem Outdoor-Spiele wie Kubb, Volleyball und Frisbee oder Trainingskarten mit verschiedenen Übungen, sowie weiteres Sportequipment wie Balance-Board und Faszienrollen. Das Sportequipment kann an der Service-Theke ganz einfach entliehen werden. Wie wäre es also mit einer aktiven Pause als Lerngruppe und einem kurzen Kubb-Spiel. Dabei wird der Kopf sicherlich wieder frei, egal wie anstrengend die Arbeitsphase zuvor war.



Eine Übersicht über das ausleihbare Sport- und Arbeits-equipment in der „Bibliothek der Dinge“ finden sich auf der Webseite der TH-Bibliothek.



Literatur:

Abdaal, Ali: Feel-Good Productivity, dtv 2024.

Froböse, Ingo: Die Formel Froböse: Der Wegweiser für ein vitales und gesundes Leben, Südwest Verlag 2020.

König, Gianna; Ries, Jan; Schleicher, Anita und Kroke, Anja: Weniger sitzen – mehr bewegen: Die Praxis von bewegungspausen am Beispiel von FiduS – Fit durchs Studium. In: Göring, Arne und Möllenbeck, Daniel (Hg.): Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen, Universitätsdrucke Göttingen, 2015, S. 389-400.

Ebenfalls in der Bibliothek sind Bücher und E-Books rund um die Themen Ernährung, Fitness und Training vorhanden. Eine kleine Auswahl siehe:



Bestand der TH-Bibliothek rund um die Themen Ernährung, Fitness und Training.



## Was tun bei schlimmer Prüfungsangst?

Die Bibliothek bietet ebenfalls einen Bestand an Ratgebern zu Prüfungsangst und zur optimalen Prüfungsorganisation an. Bei akuter Prüfungsangst sollte aber möglicherweise externe Hilfe hinzugezogen werden, wie sie bspw. die psychotherapeutische Beratung des Studierendenwerks anbietet.



Bestand der TH-Bibliothek zum Thema Prüfungsangst.



Link zur psychotherapeutischen Beratung des Studierendenwerks Würzburg.

# Pflanzen für Faule

Die besten grünen Mitbewohner, die wenig brauchen

Von **Luisa Marie Gennrich**

## Zimmerpflanzen sind weit mehr als nur grüne Deko:

Sie verbessern das Raumklima, sorgen für Entspannung und geben deinem Zimmer einen besonderen Touch. Für alle, die sich bisher noch nicht ans Pflanzenhalten gewagt haben, ist das gar kein Problem – hier kommt eine Auswahl an Anfängerpflanzen, die pflegeleicht und robust sind. Dazu gibt es Tipps, damit deine Pflanzen auch ohne grünen Daumen gedeihen!

## Die Top 3 der pflegeleichten Zimmerpflanzen



**Monstera (Fensterblatt)**

Die Monstera ist nicht nur ein Hingucker, sondern auch ausgesprochen pflegeleicht. Sie benötigt wenig Licht, kommt aber auch in hellen Räumen gut zurecht. Regelmäßiges Gießen reicht aus, Staunässe sollte jedoch vermieden werden.



**Sansevieria (Bogenhanf)**

Dieser Klassiker ist eine wahre Anfängerpflanze. Der Bogenhanf kommt mit wenig Wasser aus, ist also ideal für alle, die das Gießen mal vergessen. Außerdem ist er besonders robust und hält selbst in dunkleren Räumen gut durch.



**Spathiphyllum (Einblatt)**

Das Einblatt ist nicht nur dekorativ, sondern auch eine gute Wahl für Pflanzenneulinge. Es braucht regelmäßig Wasser, zeigt aber auch an, wenn es Durst hat: Die Blätter hängen dann leicht herab und richten sich nach dem Gießen wieder auf. Diese Pflanze kann auch in schattigen Ecken stehen und blüht trotzdem. Und keine Sorge, wenn du sie mal vergessen hast, dann freut sie sich über ein ausgiebiges Tauchbad.

## Basics für deine Pflanzenpflege - So bleibt dein Grün happy!

Bevor du dich in die Welt der Zimmerpflanzen stürzt, nimm dir kurz Zeit, die Bedürfnisse jeder Pflanze zu checken. Denk bei Pflanzenpflege an ein Backrezept: Jede Pflanze hat ihre eigenen „Zutaten“ und „Mengenangaben“. Keine Panik, wenn mal ein Blatt gelb wird oder abfällt – das muss nicht gleich bedeuten, dass du etwas falsch gemacht hast. Und bedenke, dass weniger manchmal auch mehr ist.

Überlege dir schon vor dem Kauf, wo deine Pflanze stehen soll und wie viel Wasser sie braucht. Damit kannst du besser abschätzen, wie pflegeleicht oder pflegeintensiv sie ist. Und keine Sorge, wenn die Blätter mal hängen – die meisten Zimmerpflanzen verzeihen kleine Pflegefehler großzügig und bleiben dir trotzdem treu!

## Gießen

Viele Anfängerinnen und Anfänger machen den Fehler, zu viel zu gießen. Meistens ist es besser, die Erde antrocknen zu lassen, bevor du nachgießt. Im Zweifelsfall kannst du den Finger etwa 2-3 cm tief in die Erde stecken – ist sie in dieser Tiefe noch feucht, musst du nicht gießen.

## Licht

Nicht alle Pflanzen brauchen gleich viel Licht. Schau vor dem Kauf, welchen Lichtverhältnissen die Pflanze ausgesetzt werden sollte. Beachte, dass direktes Sonnenlicht vor allem im Sommer zu Verbrennungen führen kann. Pflanzen wie die Monstera und Efeutute sind besonders tolerant, was die Lichtverhältnisse betrifft.

## Luftfeuchtigkeit

Viele Zimmerpflanzen stammen aus tropischen Gebieten und mögen eine etwas höhere Luftfeuchtigkeit. Vor allem im Winter, wenn die Heizung läuft, freut sich deine Pflanze über gelegentliches Besprühen mit Wasser.

## Standortwechsel

Einige Pflanzen reagieren empfindlich auf häufiges Umstellen. Behalte deine Pflanze am besten an einem festen Platz, sobald sie sich an diesen gewöhnt hat. Robustere Pflanzen wie der Bogenhanf oder die Glücksfeder kommen damit allerdings meist gut zurecht.

## Selbst die robustesten Pflanzen können ab und an von Schädlingen befallen werden. Doch welche Schädlinge gibt es?



**Spinnmilben**, erkennst du an winzigen, hellen Flecken auf den Blättern und feinen Gespinnsten, die oft zwischen den Blättern und Stängeln hängen.

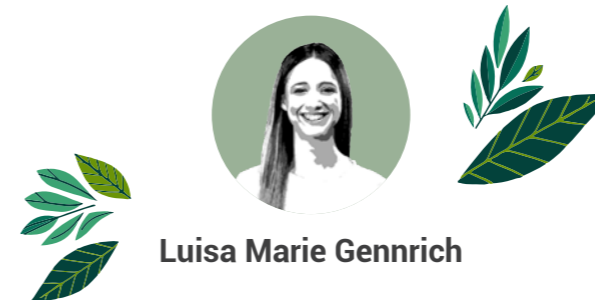


**Blattläuse** sitzen oft an den zarten Triebspitzen oder Blattunterseiten und saugen den Pflanzensaft aus, was zu Verformungen der Blätter führt.



**Thripse** hinterlassen silbrig-schimmernde Flecken auf den Blättern und entziehen der Pflanze wichtige Nährstoffe.

Bei einem Befall solltest du deine Pflanzen gründlich mit Wasser abspülen und von den anderen Pflanzen separieren. Ein regelmäßiges Besprühen mit Wasser hilft, die Schädlinge fernzuhalten.



**Luisa Marie Gennrich**

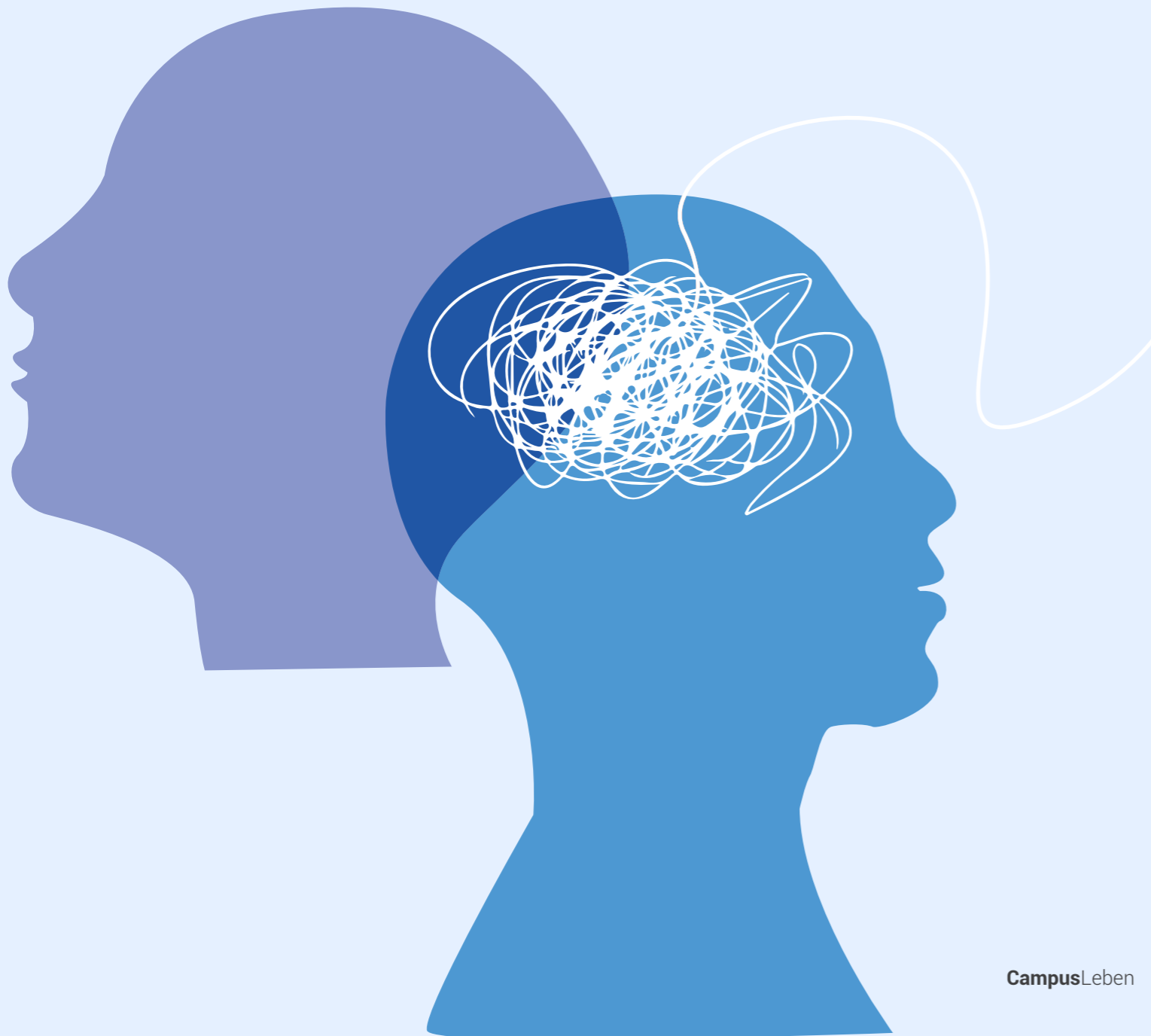
## Good to know - Nützliche Helfer auf deinen Pflanzen

Nicht alle Tierchen auf deinen Pflanzen sind Schädlinge! Raubmilben und Florfliegenlarven sind nützliche Insekten, die Schädlingsbefall wie Blattläuse und Spinnmilben in Schach halten. Diese kleinen Helfer sorgen dafür, dass deine Pflanze gesund bleibt – eine natürliche Art der Schädlingsbekämpfung!

## Behandlung:

Regelmäßiges Besprühen mit Wasser hilft, die Schädlinge fernzuhalten. Eine zusätzliche Maßnahme ist das Aufhängen von Gelbtafeln in der Nähe der Pflanze. Auch Neemöl kann helfen, Thripse zu bekämpfen – das Öl wird mit Wasser gemischt und auf die Blätter gesprüht.

# Titelthema: Mental Health im Studium



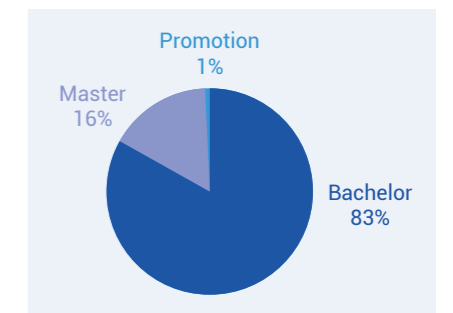
## Mentale Gesundheit

Von Laura Bergmann

Mentale Gesundheit, was ist das eigentlich? Wie geht es den Studierenden der TH mit ihrer mentalen Gesundheit und wie können sie mentale Belastungen bewältigen? Was verursacht den meisten Stress während des Studiums? Diese und weitere Fragen habe ich mir gestellt und 150 Studierende der TH Aschaffenburg haben mir eine Antwort gegeben. Bevor ich die interessanten Fakten offenlege, hier erst einmal ein paar grundlegende Zahlen:

Die 150 Studierenden meiner Online-Befragung bestehen zu mehr als 50% aus Erst- und Drittsemestern. Fast die Hälfte ist im 5. oder 7. Semester. Der kleine Rest befindet sich in einem Semester dazwischen.

Mentale Gesundheit ist ein weiter Begriff, der auch für jeden individuell sehr unterschiedliche Bedeutungen haben kann. In meiner Umfrage lassen sich die zahlreichen Antworten der Studierenden auf ein paar wenige Worte zusammenfassen: Mentale Gesundheit ist für die Studierenden persönliches Wohlbefinden, Zufriedenheit, Glückseligkeit, Spaß am Studium, kein Dauerstress und:



Qualität des alltäglichen Lebens

Mit Stress gut umgehen können, den Kopf während dem Lernen ausschalten können und Probleme erfolgreich lösen können. Wer mental gesund ist, kann sich konzentrieren, bewusster leben und Probleme besser einschätzen sowie lösen.

Eine gesunde Balance des Geistes. Zur mentalen Gesundheit gehört Stress genau so dazu wie Entspannung. Das Maß und die Gefühle dabei sind entscheidend.

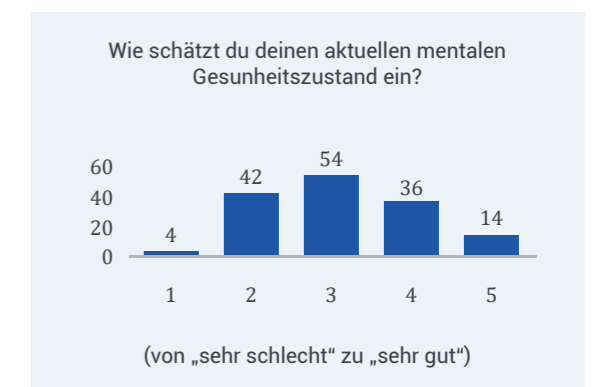
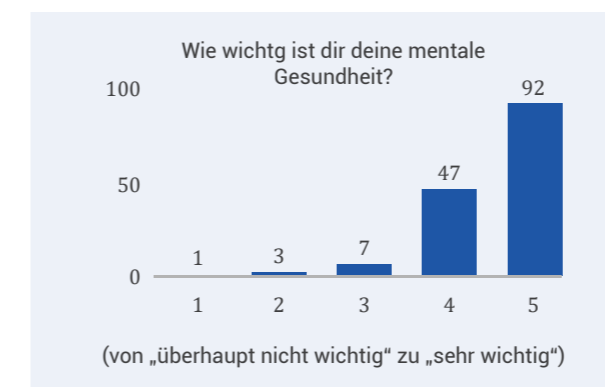
Die mentalen Voraussetzungen zu haben, um die Dinge, die ich tun muss oder tun möchte, auch umsetzen zu können.

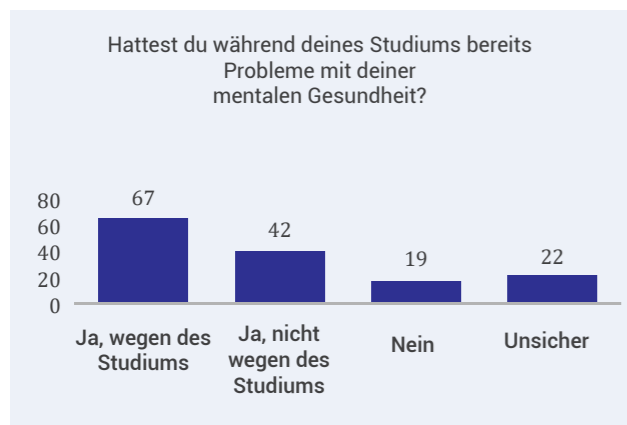
Nicht-Vorhandensein von psychischen Erkrankungen und Leiden auf der einen Seite sowie ein Vorhandensein von Ausgeglichenheit, Selbstreflexion und gesundem Realismus.

Ein essentieller Bestandteil des Erwachsenwerdens und der Persönlichkeitsuche, ist die Pflege und Erkundung der eigenen Psyche und damit der eigenen mentalen Gesundheit.

### Der mentale Gesundheitszustand an der TH AB

„Mehr als jedem dritten Studierenden droht das Burn-out“ [1], titelt die Zeit. Das ist eine erschreckend hohe Zahl. Aber wie sieht es bei uns an der TH Aschaffenburg aus? Sind die Studierenden auch hier sehr gestresst? Die Auswertung der Umfrageergebnisse zeigt deutliche Ergebnisse:





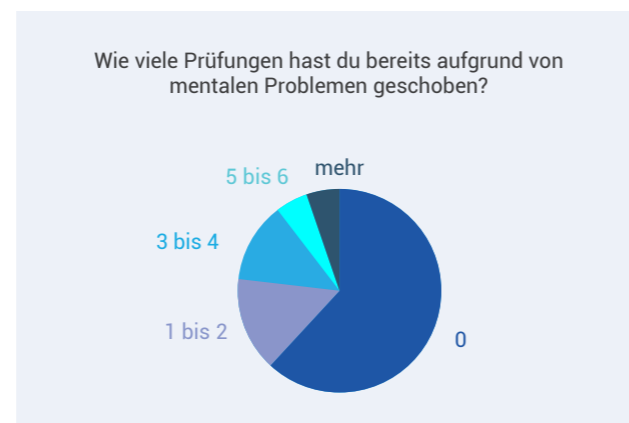
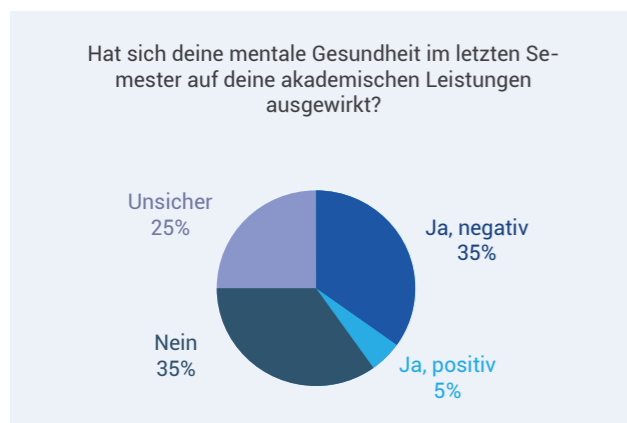
**Stressfaktoren im Studium**

Die Klausurenphase mit ihren zahlreichen anspruchsvollen Prüfungen ist wohl die stressigste Zeit im Semester. Auch Prüfungsangst ist hier eine häufige Begleiterin. Tipps und Tricks zum besseren Umgang erhaltet ihr in einer Folge zum Thema Prüfungsangst des Studierenden-Podcasts der TH. Zu Gast war diesmal ein Motivations- und Gesundheitscoach:

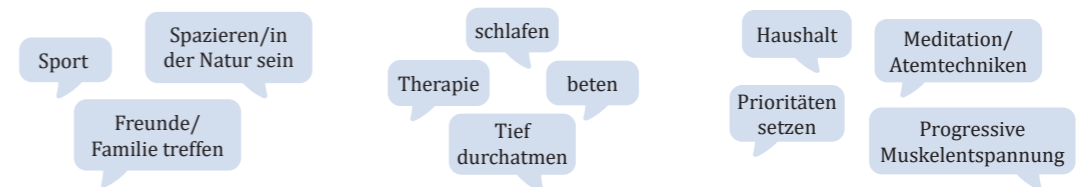


Neben diesen 5 Faktoren gab es auch einige individuelle Stressfaktoren von Studierenden. Häufiger genannt wurde eine Doppelbelastung durch Arbeit, Schlafmangel und die Suche nach einem Praktikumsplatz.

**Auswirkungen von mentaler Gesundheit auf das Studium**



Diese Ergebnisse wirken vielleicht auf den ersten Blick eher ernüchternd. Dennoch haben die Studierenden zahlreiche Strategien gefunden, um mentale Belastungen zu bewältigen:

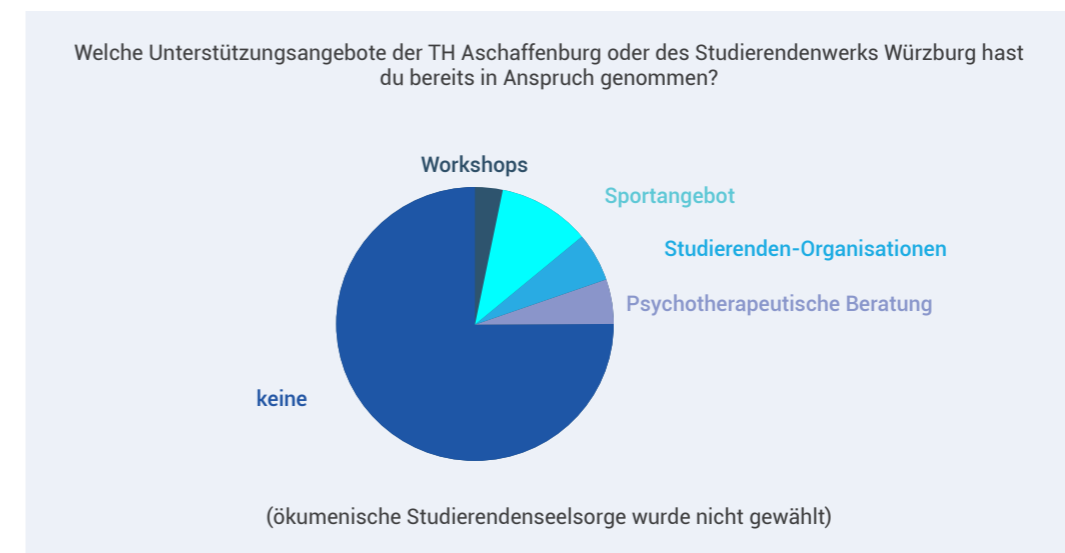
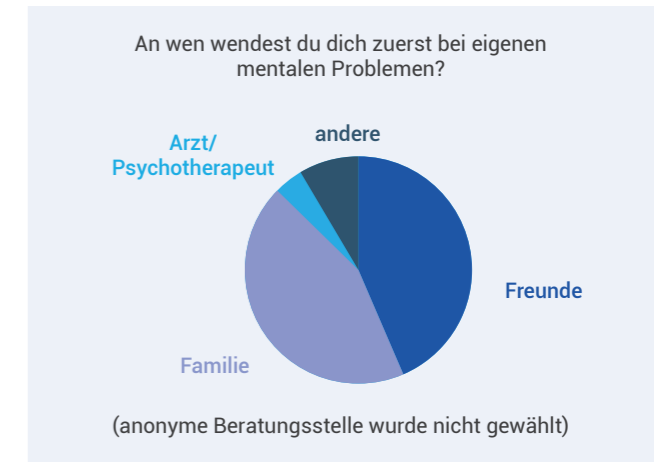


**Zufluchtsorte der Studierenden**

Zum Schluss meiner Befragung wollte ich wissen, wer eigentlich die Anlaufstelle der Studierenden bei mentalen Problemen ist. Denn auch die TH bietet hier ein breites Angebot.

Ich hoffe, dass ihr durch meinen Artikel einen kleinen Einblick bekommen habt, dass ihr mit euren mentalen Problemen nicht alleine seid. Vielleicht könntet ihr euch auch durch einige Antworten inspirieren lassen.

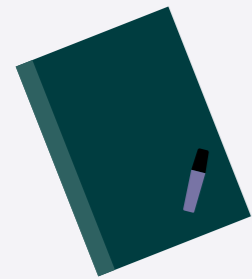
Vielen Dank nochmal an jeden, der an meiner Befragung teilgenommen hat!



Literatur:  
 [1] Piper, Pauline (2023): Mehr als jedem dritten Studierenden droht das Burn-out. In: Zeit Online <https://www.zeit.de/gesundheit/2023-06/studierende-burnout-gesundheitsreport-techniker-krankenkasse> (Zuletzt abgerufen am 18.11.2024)

**Laura Bergmann**





# Aktives Lernen

von Luisa Geier



Während meines Abiturs hatte ich eine einfache Lernstrategie: Ich schrieb Zusammenfassungen und las diese immer wieder durch. Das funktionierte gut genug, also machte ich mir kaum Gedanken darüber, wie effizient diese Methode eigentlich war. Doch an der Hochschule änderte sich alles für mich. Der Stoff schien endlos, und ich fragte mich verzweifelt, wie ich mir all das merken sollte. Mein Studiengang besteht zu einem großen Teil darin, viele Informationen präzise auswendig zu lernen. Schnell wurde mir klar, dass meine Lernmethodik an ihre Grenzen stieß. Auf meiner Suche nach besseren Methoden entdeckte ich den Unterschied zwischen passivem und aktivem Lernen und warum die Wissenschaft das aktive Lernen als deutlich effektiver betrachtet.

Ich kann mir vorstellen, dass es auch anderen genauso geht und deshalb möchte ich euch in diesem Artikel den Unterschied der beiden Lernweisen erklären und den ein oder anderen damit ermutigen seine Strategie zu überdenken.

Warum ist passives Lernen oft nicht genug? Und wie können wir durch aktives Lernen unsere Wissensaufnahme tatsächlich verbessern?

## Aktives vs. passives Lernen:

Während passives Lernen bedeutet, Informationen, ohne viel Eigeninitiative aufzunehmen – wie etwa sich in der Vorlesung nur berieseln zu lassen, die Inhalte Wort für Wort in die Notizen zu übertragen oder Texte immer wieder durchzulesen in der Hoffnung, etwas bleibt hängen – verfolgt das aktive Lernen einen ganz anderen Ansatz.

Beim aktiven Lernen übernehmen die Studierenden eine aktive Rolle im Lernprozess. Sie gehen über bloßes Zuhören hinaus und verarbeiten Informationen eigenständig. Statt sich passiv berieseln zu lassen, setzen sich die Lernenden kritisch mit dem Stoff auseinander, formulieren Inhalte in eigenen Worten und wenden ihr Wissen konkret an. Dieses „aktive Tun“ fördert vor allem ein tieferes Verständnis und erhöht die Chancen, dass das Erlernte langfristig im Gedächtnis verankert bleibt.

Aktives Lernen umfasst viele Techniken, wie zum Beispiel Diskussionen zum Austausch von Perspektiven, Problemlösungsaufgaben, die zum kreativen Denken anregen, und praktische Übungen, die das Gelernte erfahrbar machen.

Was passiert dabei physisch und warum ist die Methode deshalb erwiesenermaßen so gut? Das aktive Abrufen von Informationen trägt dazu bei, die neuronalen Verbindungen im Gehirn zu festigen, wodurch das Gelernte langfristig erhalten bleibt. Möglicherweise hast du selbst festgestellt, dass aktives Lernen deutlich anstrengender ist als einfaches Lesen, markieren etc. – genau das ist jedoch der Grund, warum die Methode so wirkungsvoll ist und langfristig viel effizienter und zeitsparender.

Aktives Lernen hat also ein klares Ziel: Inhalte nicht nur kurzfristig aufzunehmen, sondern so zu verstehen und zu verarbeiten, dass sie dauerhaft im Gedächtnis bleiben. Wer aktiv lernt, lernt nicht nur für die nächste Prüfung, sondern baut Wissen auf, das später jederzeit abrufbar ist.

**Doch wie genau kann ich das jetzt für mich anwenden? Hier sind 3 einfache Tipps/Strategien, wie du aktives Lernen umsetzen bzw. in deine Lernroutine integrieren kannst:**

### 1. Die App Anki

Diese App ist tatsächlich mein persönlicher Favorit, und du hast bestimmt schon von ihr gehört: eine digitale Karteikarten-App. Sie basiert auf der Methode des „Active Recall“ – also dem aktiven Abrufen von Informationen, um sie gezielt ins Langzeitgedächtnis zu übertragen. Zusätzlich nutzt die App „Spaced Repetition“: Sie passt sich deinem Lernfortschritt an und zeigt dir Karten genau dann erneut, wenn es wissenschaftlich sinnvoll ist. Diese Technik basiert auf der „Vergessenskurve“ und sorgt dafür, dass du Inhalte genau dann wiederholst, wenn du „kurz davor bist sie zu vergessen“ – ideal für eine langfristige Speicherung. (Natürlich kannst du auch jede andere digitale Karteikarten-App verwenden)

### 2. Die Feynman-Technik

Diese Methode funktioniert unabhängig vom zu lernenden Inhalt und zielt darauf ab, Wissen durch Lehren zu vertiefen. Dabei erklärst du das Thema so, als würdest du es einem Kind oder einem fachfremden Menschen beibringen – also in einfacher, klarer Sprache. So merkst du schnell, wo deine Wissenslücken liegen, weil du genau dort ins Stocken gerätst. Diese Lücken arbeitest du aus, indem du deine Materialien erneut durchgehst, bis du das Thema wirklich verständlich erklären kannst.

Falls möglich, setze den letzten Schritt in die Praxis um: Erkläre das Thema einer echten Person und nutze deren Feedback, um dein Wissen weiter zu vertiefen. Gerade bei komplexen Themen im Studium kann das eine sehr effektive Ergänzung sein.

### 3. Die Blurting-Methode

Die Methode ist einfach: Nimm ein Blatt Papier und schreibe alles auf, was dir zu dem Thema einfällt – ohne in deine Unterlagen zu schauen. Versuche, ohne Unterbrechung zu schreiben, damit dein aktueller Wissensstand spontan erfasst wird. Wenn du fertig bist, vergleiche deine Notizen mit deinen Lernmaterialien und ergänze oder korrigiere, was fehlt oder falsch war. Wiederhole den Vorgang, bis du nichts mehr ergänzen musst.

Wahrscheinlich wirst du den einen oder anderen Tipp bereits kennen, aber das ist doch umso besser und man merkt erst so richtig, wie einfach es ist, aktives Lernen in seine Lernroutine mit einzubauen. Gleichzeitig kann es einen großen Unterschied in deinen Ergebnissen machen.

Ich hoffe ich konnte dir mit meinen Tipps ein bisschen weiterhelfen und ich wünsche dir Viel Erfolg in deiner nächsten Prüfungsphase.

Liebe Grüße Luisa :)

”

Learning is an active process. We learn by doing. Only knowledge that is used sticks in your mind.

“

Dale Carnegie, Autor und Kommunikationscoach



Luisa Geier

# Können uns Videospiele zu empathischeren Menschen machen?

Von **Julian Klein**



Das Medium Videospiele hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Während früher der Fokus auf Unterhaltung und Wettbewerb lag, hat sich ein neues Genre von Spielen entwickelt, das auf Empathie, emotionale Tiefe und soziale Reflexion abzielt. Sogenannte „Empathy Games“ sind Videospiele, die darauf abzielen, beim Spieler Empathie zu fördern, indem sie ihn in die Perspektive anderer versetzen und emotionale Erfahrungen vermitteln. [1] Ob in narrativen Abenteuern wie *Life is Strange*, die schwierige moralische Entscheidungen thematisieren, oder in Spielen wie *Papers, Please*, die das Leben eines Grenzbeamten simulieren: Empathy Games behandeln oft komplexe Themen wie mentale Gesundheit, soziale Ungerechtigkeit oder persönliche Schicksale und nutzen interaktive Erzählweisen, um tiefere emotionale Verbindungen herzustellen.

## Videospiele als Mittel zur Erziehung einer empathischeren Gesellschaft?

Empathie bezeichnet das Teilen von Gefühlen und die Übernahme von Perspektiven. Empathie, welche durch das Lesen, Anschauen, Hören oder Vorstellen von Erzählungen ausgelöst wird, ist als Narrative Empathie bekannt. [2] Videospiele haben die Fähigkeit, Geschichten auf einzigartige Weise zu erzählen, die andere Medien wie Filme oder Bücher nicht bieten können. **Agency, Branching Narratives** und **Environmental Storytelling** sind Begriffe, die zeigen, wie Computerspiele als Medium die Grenzen des traditionellen Geschichtenerzählens erweitern. **Agency** beschreibt den Grad an Kontrolle und Einfluss, den Spielende auf das Spielgeschehen und die Erzählung haben. Manche

Games erlauben, durch Entscheidungen den Verlauf der Geschichte massiv zu beeinflussen. Aktionen haben Konsequenzen. Dadurch ergeben sich Verzweigungen und mehrere mögliche Enden für eine Geschichte, was als **Branching Narratives** bezeichnet wird. **Environmental Storytelling** bezieht sich auf die Art und Weise, wie eine Geschichte durch die Spielumgebung (Environment) erzählt wird, ohne explizite Dialoge oder Zwischensequenzen. Dies können akustische oder visuelle Hinweise sein, wie z. B. ein verlassenes Haus, in dem zerbrochene Möbel oder Fotos darauf hinweisen, was dort passiert ist.

Videospiele besitzen also eine ganze Reihe stilistischer Mittel, die Empathie hervorrufen können. Doch warum ist Empathie überhaupt so wichtig?

In einem Videospiel ermöglicht Empathie den Spielenden, komplexe emotionale und moralische Situationen zu erleben, die sie in ihrem Alltag vielleicht nicht erfahren würden.

Die Empathie-Altruismus-Hypothese besagt, dass empathische Menschen die Gefühle anderer nicht nur besser verstehen und nachempfinden können, sondern dadurch auch eher bereit sind, ihnen zu helfen. [3] Studien zeigen, dass Menschen auch gegenüber fiktiven Charakteren Empathie empfinden, da deren Erlebnisse ähnliche Gehirnareale wie reale Empathie aktivieren. Computerspiele ermöglichen demnach nicht nur das Nachempfinden von Freude, Angst oder Schmerz der Charaktere, sondern fordern die Spielenden durch interaktive Entscheidungen und moralische Dilemmata auch direkt zum Handeln auf. Damit haben sie das Potenzial, Empathie nicht nur zu fördern, sondern auch zu praktischen sozialen Reflexionen und altruistischem Verhalten anzuregen. [4]

## Ist mehr Empathie wirklich die Lösung?

Fritz Breithaupt hinterfragt die unkritische „Alles-ist-positiv“-Mentalität, die oft mit dem Thema Empathie verbunden wird [5], und mahnt, dass Empathie nicht zwangsläufig zu einer besseren Gesellschaft führt. Statt immer positiv zu wirken, kann Empathie auch „dunkle Seiten“ haben, wie er in seinem gleichnamigen Buch beschreibt. Sie führt nicht automatisch zu ethischem Handeln, sondern kann im Gegenteil Polarisierungen verstärken und kritische Reflexion hemmen. So kann ein starkes Mitgefühl mit einer Partei negative Gefühle gegenüber „den Anderen“ fördern und Konflikte verschärfen [6]. Besonders in medial evozierter Empathie, wie sie Computerspiele erzeugen, zeigt sich eine Form, die Breithaupt als „empathischen Sadismus“ bezeichnet: Dabei wird das Nachempfinden intensiver Emotionen, ob Freude oder Leid, zum Selbstzweck [vgl. 4] – ein Konzept, das innerhalb der Spielwelt von *Cyberpunk 2077* durch sogenannte *Death Braindances* [7] kontrovers aufgegriffen wird.

## Games als Chance

Die Förderung von Empathie ist also durchaus kritisch zu betrachten. Ebenfalls anzuprangern ist, dass eine kurze Spielerfahrung ausreicht, um Lebenssituationen und Emotionen im Kontext von Marginalisierung, Diskriminierung oder Traumata authentisch nachzuvollziehen, wie es Spiele wie *Hellblade: Senua's Sacrifice* (Wahrnehmung und emotionaler Zustand einer Person mit Psychose) oder *Bury Me my Love* (Flüchtlingerfahrung) versprechen [vgl. 4].

Eine mögliche Lösung für dieses Dilemma könnte darin liegen, die Diskussion im Kontext von Schillers berühmtem Satz zu betrachten: „Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ In seinem Werk *Über die ästhetische Erziehung des Menschen* fordert Schiller: „Es gibt keinen anderen Weg, den sinnlichen Menschen vernünftig zu machen, als dass man denselben zuvor ästhetisch macht“ [8]. Übertragen auf Videospiele könnte dies bedeuten, dass diese sowohl als ästhetische Erfahrung als auch als Mittel zur Bildung eng miteinander verknüpft sein sollten. Menschen, die durch Videospiele empathischer werden, sind vielleicht nicht die Lösung aktueller gesellschaftlicher Herausforderungen, können jedoch – mit entsprechender Einordnung und Aufklärung – einen wichtigen ersten Schritt hin zu einer „Empathie-aufgeklärten“ Gesellschaft sein.



**Julian Klein**

## Literatur:

[1] <https://er.educause.edu/articles/2019/11/using-empathy-games-in-the-social-sciences>

[2] Keen, Suzanne. 2013. „Narrative Empathy“. <https://www-archiv.fdm.uni-hamburg.de/lhn/node/42.html>

[3] Batson, Daniel C., Bruce D. Duncan, Paula Ackerman, Terese Buckley und Kimberly Birch. 1981. „Is Empathic Emotion a Source of Altruistic Motivation? In: *Journal of Personality and Social Psychology* 40.2: 290-302.

[4] Krampe, Theresa. 2023. „Empathiemaschine Computerspiel? Wie Computerspiele Empathie erzeugen—und warum das nicht immer gut ist. *Blog BedenkZeiten*, 1. August. <https://uni-tuebingen.de/de/252569>.

[5] <https://www.nzz.ch/feuilleton/empathie-hype-auch-sadisten-sind-einfuehlsame-menschen-ld.1306644>

[6] Breithaupt, Fritz. 2017. *Die dunklen Seiten der Empathie*. Suhrkamp.

[7] *Death Braindances* in *Cyberpunk 2077* sind eine spezielle Form von *Braindances* (BDs), einem wichtigen Element in der Welt des Spiels. *Braindances* sind eine Art immersive Technologie, die es den Nutzern ermöglicht, die Erinnerungen, Gefühle und Sinneseindrücke einer anderen Person zu erleben, als ob sie selbst dabei wären. Sie werden oft für Unterhaltung, Bildung oder zur Untersuchung von Ereignissen genutzt. *Death Braindances* hingegen lassen den Moment des Todes dieser Person nachempfinden.

[8] Schiller, Friedrich. 1795. *Über die ästhetische Erziehung des Menschen* in einer Reihe von Briefen.

## Interview PBS Würzburg

### Wie ist der Prozess, nachdem ich mich bei der Beratungsstelle gemeldet habe?

Wenn wir Ihre Unterlagen erhalten haben, schreiben wir Ihnen eine E-Mail und sie können im Sekretariat anrufen, um einen Termin zu vereinbaren.

### Wer sind die beratenden Personen?

Bei uns arbeiten vier Psychologinnen mit der Weiterbildung zur psychologischen Psychotherapeutin und eine Psychologin in Weiterbildung zur Psychotherapeutin.

### Welche Angebote gibt es, beziehungsweise welche sollen noch dazu kommen?

Wir bieten Einzelgespräche an und verschiedene Seminare und Workshops zu bestimmten Themen. Aktuell bieten wir ein Online-Stressbewältigungsseminar, ein Seminar zum Thema Prüfungsangst in Aschaffenburg, eine Prokrastinationsgruppe in Bamberg und eine Grübel-Gruppe in Würzburg an.

### Was kann bzw. kann man nicht von einer Beratung bei der Beratungsstelle erwarten? (z.B. auch im Vergleich mit externen Angeboten)

Wir in der Beratungsstelle helfen bei studienbezogenen oder persönlichen Herausforderungen. Wir ordnen die verschiedenen Probleme ein und suchen gemeinsam nach Lösungswegen. Wenn wir nicht die richtigen Ansprechpersonen sind, verweisen wir an andere Stellen, z.B. die Suchtberatungsstelle oder ambulante Psychotherapiepraxen.

### Wie stark wird das Angebot nachgefragt? Ist mit Wartezeiten zu rechnen?

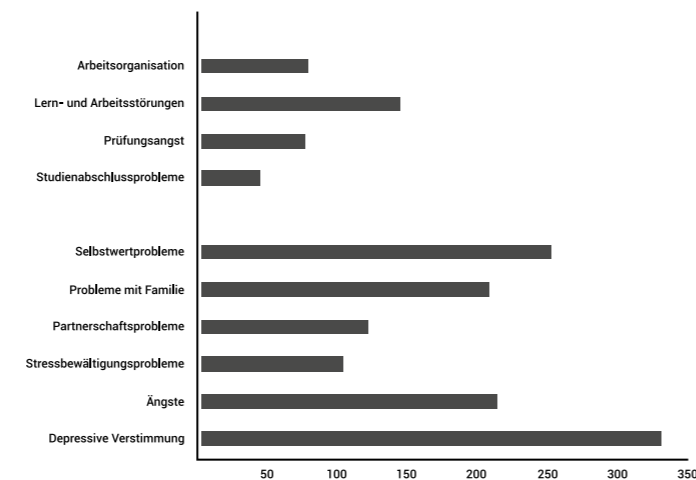
Die Nachfrage schwankt, am Anfang des Semesters ist in der Regel mit längeren Wartezeiten zu rechnen. In den Semesterferien ist es manchmal etwas ruhiger. Wenn man zeitlich flexibel ist, bekommt man schneller einen Termin.

### Werden die Beratungen in mehreren Sprachen angeboten? (z.B. wegen international Studierenden)

Für die internationalen Studierenden bieten wir die Beratungen auch auf Englisch an.

### Mit welchen psychischen Belastungen haben Studierende heute am häufigsten zu kämpfen? Hat sich dies in den letzten Jahren verändert?

Zur Verdeutlichung schicke ich Ihnen hier die zehn häufigsten genannten Anlässe des Kommens 2023. Die zehn Themen haben sich im Laufe der Zeit kaum verändert. Insgesamt wirken die Studierenden jedoch deutlich belasteter.



### Viele Studierende zögern, psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen, oft aus Angst vor Stigmatisierung oder weil sie unsicher sind, ob ihre Probleme „ernst genug“ sind. Was würden Sie diesen Studierenden sagen, um ihre Hemmschwelle zu senken und ihnen die Entscheidung für eine Beratung zu erleichtern?

Die Beratungsstelle ist genau für diese Probleme zuständig, wenn es „richtig ernst“ wird, müssen wir leider weiter verweisen. Wir bieten Beratungen an, wenn die Probleme noch nicht chronifiziert sind und noch keine manifesten psychischen Erkrankungen entstanden sind. Die Beratungsstelle möchte zunächst ein Angebot sein, mit einer außenstehenden Person auf die eigenen Probleme zu schauen und nach Lösungen zu suchen. Es werden keine Diagnosen vergeben und alle Beraterinnen stehen unter Schweigepflicht.

Vielen Dank für das Interview!

Das Interview führte  
Marc Wohlfart



Von Moritz Fehling

# Extra- und Intraversion

## Bist du extrovertiert oder introvertiert? Kennst du FOMO und den Überfluss an Möglichkeiten im Studierendenleben? - Eine Idee, wie der Balanceakt gelingen kann

Das Studierendenleben ist eine aufregende und am Anfang oft überwältigende Phase, geprägt von neuen sozialen Kontakten, Partys, Lerngruppen und einer endlosen Liste an Möglichkeiten, etwas zu unternehmen. Für viele Studierende ist es eine Zeit der Selbstfindung, in der sie lernen, wer sie sind und wo sie sich in einer Gruppe wiederfinden. Besonders relevant erlebe ich das Zusammenspiel von Persönlichkeitsmerkmalen, wie z.B. eher extrovertiert oder introvertiert zu sein sowie der allgegenwärtige Druck, nichts zu verpassen – ein Phänomen, das als FOMO (Fear of Missing Out) bekannt ist.

### Extraversion vs. Intraversion: Was ist das überhaupt und was bedeutet das im Studium?

Die Begriffe „extrovertiert“ und „introvertiert“ beschreiben zwei grundlegende Persönlichkeitsmerkmale, die maßgeblich beeinflussen, wie Menschen mit sozialen Situationen umgehen und woraus sie ihre Energie ziehen.

- **Extraversion:** Extrovertierte Menschen lieben es unter Menschen zu sein, sie genießen den Austausch mit anderen und laden ihre Akkus auf, indem sie mit Freunden ausgehen, neue Leute kennenlernen und an sozialen Aktivitäten teilnehmen. Für extrovertierte Studierende ist das Campusleben oft ein Paradies: Veranstaltungen, Feiern und das ständige Umgeben-Sein von Freunden und neuen Menschen bieten ihnen zahlreiche Gelegenheiten, ihre sozialen Bedürfnisse zu stillen.
- **Intraversion:** Im Gegensatz dazu brauchen introvertierte Menschen regelmäßige Rückzugsphasen, um ihre Social Battery aufzuladen. Sie bevorzugen tiefere Gespräche mit wenigen engen Freunden, möchten we-

niger im Mittelpunkt stehen und fühlen sich in großen Gruppen schnell ausgelaugt. Für sie kann der ständige soziale Druck an der Hochschule überwältigend wirken. Das Bedürfnis nach Zeit für sich selbst steht oft im Konflikt mit dem Wunsch, sich in die sozialen Gruppen auf dem Campus einzugliedern.

### FOMO und der Druck, dabei zu sein

Die Angst, etwas zu verpassen – **FOMO** – ist besonders im Studierendenleben allgegenwärtig. Mit der ständigen Sichtbarkeit sozialer Aktivitäten in den sozialen Medien und dem Umstand, dass viele Freunde ständig unterwegs sind, steigt der innere Druck, überall dabei sein zu müssen. Dies betrifft sowohl extrovertierte als auch introvertierte Studierende, allerdings auf unterschiedliche Weise.

- **Extrovertierte Studierende** haben oft das Gefühl, nichts verpassen zu dürfen. Für sie kann FOMO zu einem ständigen Begleiter werden, der sie dazu antreibt, jedes Event mitzunehmen, um sicherzustellen, dass sie nichts Wichtiges versäumen – sei es sozialer Anschluss, spannende Erlebnisse oder potenziell neue Freundschaften. Dieser Druck, ja man könnte es sogar als sozialen Rausch bezeichnen, kann jedoch auch dazu führen, dass sie sich emotional und zeitlich überfordern. Auch extrovertierte Studierende brauchen Ruhe- und Reflektionsphasen. Es besteht das Risiko, diese Bedürfnisse zu ignorieren.
- **Introvertierte Studierende** wiederum spüren einen anderen Konflikt: Einerseits wünschen sie sich, dazu zu gehören und Teil der Gruppe zu werden, andererseits brauchen sie Zeit für sich selbst, um ihre Energie aufzuladen. Das Dilemma, zwischen dem Bedürfnis nach dem „Dazugehören“ und dem Verlangen nach Rückzug, kann zu starken Gefühlen der Unsicherheit führen.

### Die ersten Wochen im Studium: Soziale Dynamiken und Ängste

Gerade in den ersten Wochen des Studiums ist der soziale Druck besonders hoch. In dieser Phase werden viele der Freundschaften und Gruppen gebildet, die das restliche Studium prägen werden. Extrovertierte Studierende fühlen sich oft wohler, da sie schnell neue Leute kennenlernen und sich mühelos in verschiedene Gruppen einfügen können. Introvertierte dagegen kämpfen häufiger mit der Angst, dass sie, wenn sie nicht regelmäßig an vielen sozialen Aktivitäten teilnehmen, den Anschluss verlieren.

Die Angst, „nicht dazuzugehören“, kann insbesondere für introvertierte Studierende zu einer emotionalen Belastung werden. Das Gefühl, dass jeder „Spaß hat“ und man selbst am Rande steht, erschwert das ohnehin schwierige Gefühl des Ankommens in einer neuen Umgebung. Dabei übersehen viele, dass der eigene soziale Rhythmus entscheidend ist, um langfristig zufrieden zu sein – und dieser kann von den ständigen Aktivitäten abweichen, die andere scheinbar mühelos bewältigen.

### Tipps für den Umgang mit FOMO im Studium

Egal, ob extrovertiert oder introvertiert: Der richtige Umgang mit FOMO erfordert Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Hier einige Tipps, die euch helfen können, die Balance zu finden:

- **Für Extrovertierte:** Auch wenn die Verlockung groß ist, immer dabei zu sein, ist es wichtig, Pausen einzuplanen. Extrovertierte neigen dazu, ihre sozialen „Akkus“ ständig aufzuladen, doch auch sie benötigen Phasen der Erholung. Es kann hilfreich sein, bewusste Auszeiten einzuplanen, diese Phasen regelrecht zu üben und sich klarzumachen, dass es in Ordnung ist, auch mal „nein“ zu sagen und nicht überall dabei zu sein.

- **Für Introvertierte:** Um nicht das Gefühl zu haben, den Anschluss zu verlieren, können introvertierte Studierende gezielt kleinere, intime Treffen mit Einzelpersonen oder kleinen Gruppen bevorzugen. Solche Aktivitäten bieten die Möglichkeit, sich sozial zu engagieren, ohne die eigene Energie zu sehr zu beanspruchen. Zudem hilft es, den Mut zu fassen, auch mal größere Veranstaltungen zu besuchen, jedoch bewusst zu wählen, welche einem wirklich wichtig sind.

### Fazit: Extraversion, Intraversion und der richtige Umgang mit FOMO

Das Studierendenleben ist ein sozialer Spagat, der nicht nur von der eigenen Persönlichkeit, sondern auch vom sozialen Umfeld und dem allgegenwärtigen sozialen Druck beeinflusst wird, immer „dabei“ zu sein. Egal ob intro- oder extrovertiert – Studierende können lernen, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu hören, um langfristig gesund und ausgeglichen durch die Studienzeit zu kommen.

Akzeptiere deine Persönlichkeit und sei dir bewusst, dass jeder Mensch unterschiedlich mit sozialen Situationen umgeht. Sowohl Extrovertierte als auch Introvertierte haben ihre Stärken und Herausforderungen, doch letztlich geht es darum, den eigenen Weg zu finden. Und wenn du das nächste Mal FOMO spürst – erinnere dich daran, dass du nicht immer überall dabei sein musst, um dein Studierendenleben in vollen Zügen genießen zu können. Im Hier und Jetzt zu sein, für sich, mit sich, kann auch ein emotionales Event sein.



Moritz Fehling

# (Work-Life)-Me-Time-Balance

Von Victoria Kühn



Vor ein paar Wochen redeten meine Freunde und ich darüber, dass wir alle sehr viele Termine haben und nur sehr wenig Zeit für uns. Nicht jeder Mensch braucht gleich viel Me Time, allerdings kann es schwierig sein zwischen Studium, Hobbys, Arbeit und Zeit für Freunde und Familie auch noch Zeit für sich selbst zu finden.

Dadurch, dass unsere Zeit begrenzt ist, wir aber so viel wie möglich erleben und erreichen wollen, stehen wir in einem Konflikt - alles auf einmal geht nicht.

### Wann nehmen wir uns Zeit zum Entspannen, zum „Nichtstun“?

Während To-do-Listen immer länger werden, bleibt die Erholung häufig auf der Strecke und einige laufen Gefahr, sich zu viel vorzunehmen. Besonders dann, wenn sich sogar Hobbys wie Pflichten anfühlen.

Um Zeit zum „Nichtstun“ zu schaffen, kann ein gutes Zeitmanagement helfen. Wer seine Aktivitäten nach Priorität ordnet und sich gezielt Pausen einplant, kann Zeit für sich selbst gewinnen. Im Vorhinein festgesetzte Pausen, unabhängig vom Arbeits- oder Lernfortschritt, sollten eine Priorität sein.

Jedoch darf man Me Time nicht mit dem Streben nach Selbstoptimierung verwechseln. Auch wenn Meditation, Stretching oder das Lesen eines Buches positive Effekte haben können, wird Entspannung zur Pflicht, sobald wir sie als „nächste Aufgabe“ betrachten. Besonders dann, wenn wir diese Aktivitäten nur machen,

weil wir die beste Version von uns selbst sein möchten und nicht, weil wir sie tatsächlich als Me Time wahrnehmen.

Meiner Meinung nach ist die Priorisierung der Aktivitäten am schwierigsten. Gehe ich zum Spieleabend? Gehe ich zum Badminton? Mache ich etwas für die Uni oder gönne ich mir ein paar Zartbitter-Reiswaffeln und lese weiter Tolstoi? Vielleicht möchte ich mich aber auch einfach auf den Boden legen und gar nichts tun, alles vergessen und einfach nur sein.

Wie man seine Aktivitäten priorisieren möchte, muss jeder selbst entscheiden und sollte darauf vorbereitet sein, dass sich Prioritäten immer wieder ändern. Priorisieren ist trial and error.

Eine Freundin sagte einmal: “When it comes to the game of your life, it’s important to create a game that you actually like playing.” In diesem Sinne, lebe ein Leben mit einer Work-Life-Me-Time-Balance, die zu Deinem Leben passt!



Victoria Kühn





# Apps für deinen Studienalltag

Von **Hannah Büchner**

Laptops und Tablets sind aus den Hörsälen kaum noch wegzudenken. Sie erleichtern das Mitschreiben, bieten schnellen Zugriff auf die Skripte und ermöglichen einem immer und überall zu lernen.

Doch Hand aufs Herz: Wer kommt nicht ab und zu in Versuchung, lieber auf Social Media zu scrollen oder online die neusten Trends zu shoppen, statt der Vorlesung zu folgen? Mit den richtigen Apps kannst du dir deinen Studienalltag vereinfachen. Und damit du nicht selbst danach suchen musst, verrate ich dir meine Lieblingsapps:

## Karteikarten

Durch Hochladen deiner eigenen Notizen in Quizlet (31,99€/Jahr)[1] werden automatisch Karteikarten, Zusammenfassungen und Testfragen erstellt. Auch das Lernen mit den Karteikarten wird einfacher. Entweder lernst du ganz klassisch mit „richtig oder falsch“ oder du nutzt eines der anderen Features, wie z.B. Multiple Choice oder schriftliche Abfragen. Alternativen für Karteikarten sind Anki und Studyflash (nur Apple).

## Sprachen lernen

Duolingo hilft dir dabei Sprachen zu lernen. In den kurzen Lektionen, die Vokabeln, Grammatik, Hörverständnis und Sprechen abdecken, kannst du Punkte sammeln. Je mehr Punkte, desto höher steigst du auf der Rangliste. Es gibt außerdem die Möglichkeit gegen deine Freunde anzutreten oder mit ihnen zusammen Missionen abzuschließen. Für schnelle und gute Übersetzungen würde ich dir DeepL empfehlen.

## Planung und Organisation

In Notion findest du alles an einem Ort. Egal ob Notizen, To-do-Listen oder Terminplanung. Durch den Aufbau in Seiten, kannst du jede einzelne von ihnen ganz individuell nach deinen Bedürfnissen gestalten.

Structured (14,99€/Jahr)[2] hilft dir dabei deinen Tag optimal zu planen. Hier kannst du für deine Aufgaben und To-dos einen bestimmten Zeitraum einplanen. Durch die Synchronisierung mit deinem Kalender und Erinnerungen

(Apple) kannst du deine Termine aus dem Kalender direkt übernehmen und deine Erinnerungen einplanen.[3]

## Künstliche Intelligenz

Zu ChatGPT muss ich wahrscheinlich nicht mehr viel sagen. Alternativ kann ich noch Microsoft CoPilot empfehlen. Ein Tipp von mir: Setze die KI clever und in Maßen ein, schließlich sollst du auch etwas lernen in deinem Studium.

## Konzentriert bleiben

Hierbei kann dir die App StudyBunny helfen. Dort kümmerst du dich um ein Häschen. Brichtst du vor deiner geplanten Zeit ab, gibt es weniger Essen für das Tierchen. Für die reine Nutzung in einem Browser ist die Website FOCUS eine Alternative. Wenn du sowohl im Browser als auch auf deinem Gerät fokussiert bleiben willst, würde ich Forest empfehlen.

Lernunterlagen und Zusammenfassungen In Apps wie Studydrive, StudySmarter und Studocu hast du Zugriff auf die Lernunterlagen und Zusammenfassungen deiner Kommilitoninnen und Kommilitonen.

## Campus-Apps

Damit du nichts verpasst, solltest du dir die hochschuleigene App TH Aschaffenburg herunterladen. Hier findest du Posts rund um das Hochschulleben, deine Noten und natürlich, was die Mensa heute Leckeres zu bieten hat. Wenn wir schon beim Essen sind, bist du dir manchmal auch nicht sicher, ob dein Guthaben für die nächste Mahlzeit reicht? Mit einem NFC-fähigen Smartphone und Mensa-Guthaben ist das schnell gelöst. Einfach Karte ans Handy halten und schon weißt du, ob oder wie oft du noch in der Mensa essen kannst.

Literatur:

[1] <https://quizlet.com/upgrade?showPlus>

[2] <https://help.structured.app/en/articles/324674>

[3] <https://help.structured.app/en/categories/98818-faqs>



**Hannah Büchner**

## Buchvorstellung

# Risiko: Wie man die richtigen Entscheidungen trifft

Gerd Gigerenzer 2. Auflage, 2013



Das Buch „Risiko“ von Gerd Gigerenzer handelt davon, Risiken richtig einzuschätzen und kluge Entscheidungen zu treffen. Dieses Buch hat mir mein ehemaliger Biologielehrer geschenkt und dafür bin ich ihm sehr dankbar, (kleiner Spoiler) weil ich finde, dass es ein ziemlich gutes Buch ist.

Obwohl Risikokompetenz möglicherweise erst einmal nicht so interessant klingt, ist das Buch spannend und lässt sich gut lesen. Ich würde es allen empfehlen, die unsere Welt besser verstehen wollen. Egal, ob Wettervorhersagen (auf diese werde ich später zurückkommen), Finanzkrisen, ob Menschen dumm sind oder wen man heiraten sollte. Gerd Gigerenzer geht auf diese und weitere Themen ein. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

## Die Wettervorhersage:

Was denkst du, wenn die Regenwahrscheinlichkeit morgen bei 30% liegt, bedeutet das, dass

- es 30% des Tages regnet (ca. sieben bis acht Stunden) oder
- es in 30% der Region regnen wird oder
- es 30% der Tage, für die diese Vorhersage erstellt wird, Regen geben wird oder
- drei von sieben Meteorologinnen und Meteorologen denken, dass es regnen wird?

Lies die Antwortmöglichkeiten noch einmal und denke darüber kurz nach!

Die Lösung ist, dass es an 30% der Tage, für die diese Vorhersage erstellt wird, regnen wird (c). Seitdem ich das verstanden habe, traue ich Wettervorhersagen noch weniger als vorher. Ich mache das jetzt so: Fenster auf, Hand hinausstrecken und einmal tief durchatmen. Je nachdem wie sich die Luft anfühlt, entscheide ich mich für oder gegen eine Regenjacke :)

Des Weiteren geht der Autor auf die Heiratsempfehlung von Benjamin Franklin ein. Dieser empfiehlt, alle Gründe für und gegen eine Eheschließung aufzulisten. Danach solle man alle Gleichwertigkeiten auf beiden Seiten streichen und schauen, wo ein Rest bleibt. Ob diese rationale Wahl sinnvoll ist und welche Methode Online-Partnervermittlungen anwenden, erfährst du, wenn du das Buch liest.

Zusammenfassend gebe ich eine klare Empfehlung für dieses Buch ab. Die Themen sind spannend und unterhaltsam. Gleichzeitig kann man einfache Techniken erlernen, um scheinbar komplexe Themen besser zu verstehen und basierend auf diesem neu gewonnenen Verständnis bessere Entscheidungen zu treffen.



**Victoria Kühn**

# Welche Studientypen sind deine Kommilitonen?

Von **Moritz**

## 1. Der Extrovertierte Typ

- Netzwerker: Liebt soziale Kontakte, knüpft leicht Freundschaften, kennt jeden in der ganzen Stadt.
- Stärken: Teamarbeit, soziale Integration.
- Herausforderung: Ruhephasen nicht vernachlässigen, JOMO überwinden

## 2. Der Introvertierte Typ

- Zurückgezogen: Zieht seine Energie aus kleinen Gruppen oder Alleinsein.
- Stärken: Selbstreflexion, tiefe Gespräche.
- Herausforderung: Anschluss finden, FOMO überwinden.

## 3. Der Leistungsorientierte Typ

- Fokussiert: Priorisiert Lernen und akademische Ziele.
- Stärken: Effizienz, Disziplin.
- Herausforderung: Balance zwischen Studium und Erholung.

## 4. Der chaotische Typ

- Unorganisiert: Schwierigkeit, Aufgaben zu planen.
- Stärken: Kreativität, Flexibilität.
- Herausforderung: Struktur finden, Fristen einhalten.

## 5. Der/die Partygänger/in

- Sozial: Ist bei jeder Veranstaltung dabei, ähnlich zum Extrovertierten.
- Stärken: Leicht Freundschaften schließen.
- Herausforderung: Studium und Vergnügen ausbalancieren.

## 6. Der/die Aktivist/in

- Engagiert: Setzt sich für soziale/politische Themen ein.
- Stärken: Leidenschaft, Überzeugungskraft.
- Herausforderung: Zeit für Studium und Engagement finden.

## 7. Der/die Rebell/in

- Kritisch: Hinterfragt Regeln und Autorität.
- Stärken: Innovatives Denken.
- Herausforderung: Sich den Studienanforderungen anpassen.

## 8. Der/die Internationale

- Anpassungsfähig: Kämpft mit kulturellen Unterschieden.
- Stärken: Interkulturelle Kompetenz.
- Herausforderung: Integration und Sprachbarrieren überwinden.

## 9. Der/die Spätzügler/in

- Langsamstartend: Kommt spät in den Studienrhythmus.
- Stärken: Durchhaltevermögen.
- Herausforderung: Frühe Motivation finden.

## 10. Der/die Nebenjobber/in

- Vielbeschäftigt: Arbeitet neben dem Studium.
- Stärken: Belastbarkeit, Multitasking.
- Herausforderung: Zeitmanagement und Doppelbelastung meistern.



**Moritz Fehling**

# Clever sparen im Studium

Die besten Rabatte für Studierende Monatsende und das Geld ist mal wieder knapp? Kein Problem – hier sind ein paar Tipps, wie du als Studentin oder Student noch den einen oder anderen Euro sparen kannst:

Von **Hannah Büchner**

## Technik und Software

**Apple:** Im Apple Education Store erhältst du Rabatte auf Macs und iPads – manchmal gibt es sogar kostenlose AirPods dazu![1]

**Microsoft:** Studierende der TH Aschaffenburg können Microsoft Office 365 kostenlos nutzen. Perfekt für die nächste Präsentation oder Hausarbeit.[2]

**Adobe Creative Cloud:** Kreativ unterwegs? Du erhältst auf die Adobe-Programme, wie Photoshop und Premiere Pro, einen satten Rabatt.[3]

**Spotify [4], Apple Music [5] und SoundCloud Go+[6]:** Egal, welchen dieser Anbieter du nutzt – als Studentin oder Student kannst du die Premium-Abos für bis zu 50% günstiger erhalten.

## Lifestyle

**UNI-DAYS[7] und Student Beans[8]:** Auf diesen Plattformen findest du Rabatte aus allen Bereichen, darunter Essen und Trinken, Fashion, Beauty, Fitness und Technik. Die Anmeldung ist kostenlos und lohnt sich durch die wechselnden Angebote.

## Freizeit und Kultur

**Freizeitaktivitäten vor Ort:** Sparen im Kinopolis[9], beim Schwimmen im Hallenbad oder beim Schlittschuhlaufen[10]? Einfach deinen Studierendenausweis vorzeigen und sparen.

## Mobilität

**Deutschlandticket:** Als Studentin oder Student der TH Aschaffenburg kannst du das ermäßigte Deutschlandticket nutzen. Beziehen kannst du es über die Verkehrsgesellschaft Untermain (VAB)[11]. Perfekt geeignet für spontane Trips um dem Studienalltag zu entkommen.

Schau dir nochmal deine monatlichen Ausgaben an – vielleicht entdeckst du die eine oder andere Sparmöglichkeit. So bleibt am Monatsende vielleicht sogar noch etwas für besondere Extras übrig.



**Hannah Büchner**

## Literatur:

[1] <https://www.apple.com/de-edu/store>

[2] <https://helpdesk.th-ab.de/help/de-de/8-software/23-installation-von-microsoft-365-apps-for-enterprise-ehem-office-365-apps-auf-privatem-pc-mac>

[3] <https://www.adobe.com/de/creativecloud/buy/students.html>

[4] <https://www.spotify.com/de/student/>

[5] <https://support.apple.com/de-de/106008>

[6] <https://help.soundcloud.com/hc/de/articles/360052600093-SoundCloud-Go-f%C3%BCr-Studierende>

[7] <https://www.myunidays.com/DE/de-DE>

[8] <https://www.studentbeans.com/de>

[9] <https://www.kinopolis.de/ab/preise>

[10] <https://www.stwab.de/freizeitwelt>

[11] [https://www.vab-info.de/seite/de/untermain/1452/-/Ermaessigtes\\_Deutschlandticket.html](https://www.vab-info.de/seite/de/untermain/1452/-/Ermaessigtes_Deutschlandticket.html)

ASCHAFFENBURGS GRÖSSTER UND LECKERSTER  
PIZZA- UND FAST-FOOD LIEFERDIENST

# Pizza Joe

## ASIA-JOE

### SCHNITZZA-JOE®

THE NEW WORLD OF...  
FIRST CLASS PIZZA AND FAST-FOOD



UND VIELES MEHR...

schon die Pizza Joe App  
geladen ?

**10% SPAREN**



0 60 21  


**23 55 4**

Fax 2 67 05 • [www.pizza-joe.de](http://www.pizza-joe.de)

