

Virtuelles Gruppen-Coaching-Programm „Leichter und stressfreier ins Studium“

Dr. Dipl.-Psych. Linda Zimmermann (Diagnostik-Beratungs-Center)

Hintergrund

- „Der Übergang (...) stellt eine **schwierig zu bewältigende Anforderung** dar“, „die ersten beiden Semester von einer **hohen Anpassungsleistung** der Studierenden geprägt“ (Key et al., 2018)
- CHE-Ranking von 300 Hochschulen: DHBW Lörrach erhält Spitzenbewertungen in 2019/2020 z.B. in Praxisrelevanz, **ABER**: auch hier **Studieneingang als „kritische“ Phase** beschrieben, Studierende fühlen sich nur unzureichend unterstützt (7 von 14 Punkte)
- in der Abbrecher*innenstudie von DHBW Studierenden (n=553) zeigt sich, dass mit 46 % Anteil die „belasteten Studierenden“ vorzeitig abbrechen (Rahn et al., 2020)
- spezielle Studiensituation unter Pandemie-Bedingungen

- Notwendigkeit der Unterstützung in der Einstiegsphase belegt
 - bereits andere Hochschulen setzen Coaching ein



Konzeptions-Entwicklung

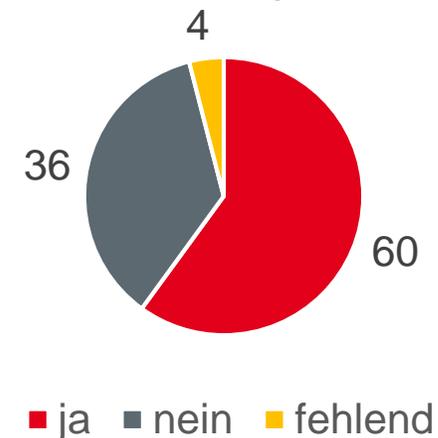
- Fokus bei der Entwicklung des Coaching-Programms auf Persönlichkeitsentwicklung
- bisherige Forschungsergebnisse nutzen
- Einbezug freiwilliger Studierender der DHBW Lörrach (Probandengruppe, n = 25)
 - Status quo
 - Interesse an virtuellem Gruppen-Coaching-Programm?
 - Themen und Inhalte des Coaching-Programms?



Ergebnis: Bedarf für Start-Hilfe beim Studieneinstieg, Gruppen-Coaching-Programm & virtuelles Angebot

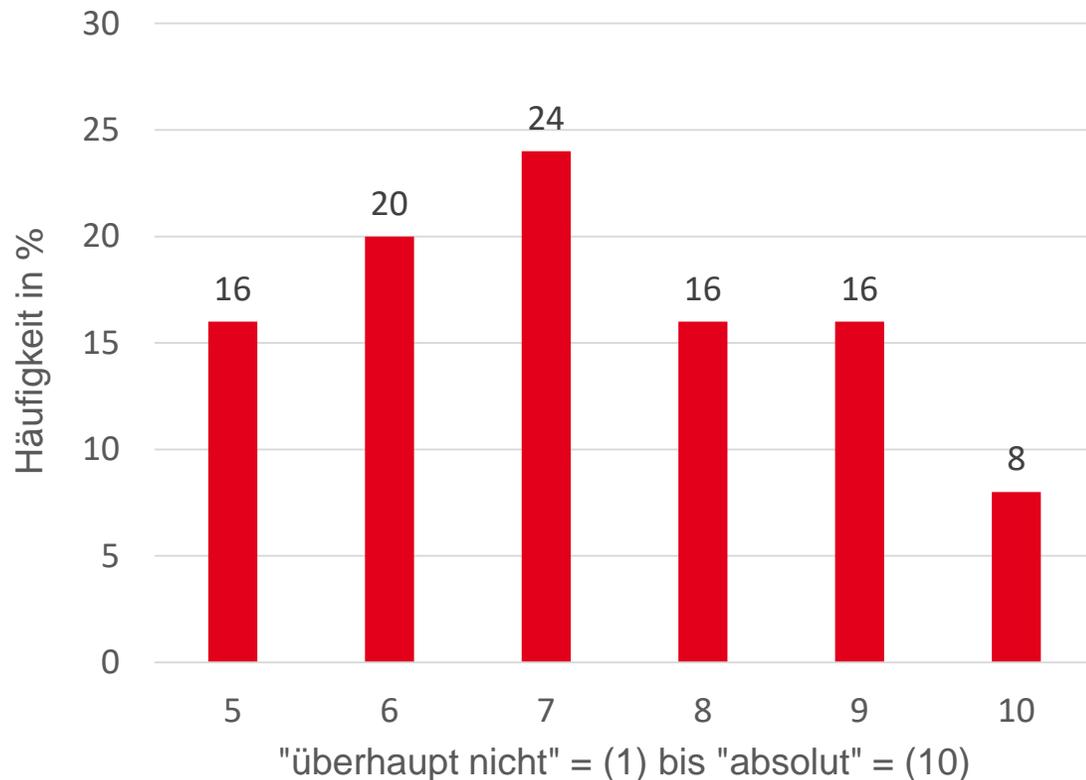
Interesse Gruppenbegleitprogramm Online

(n = 25), Häufigkeit in %

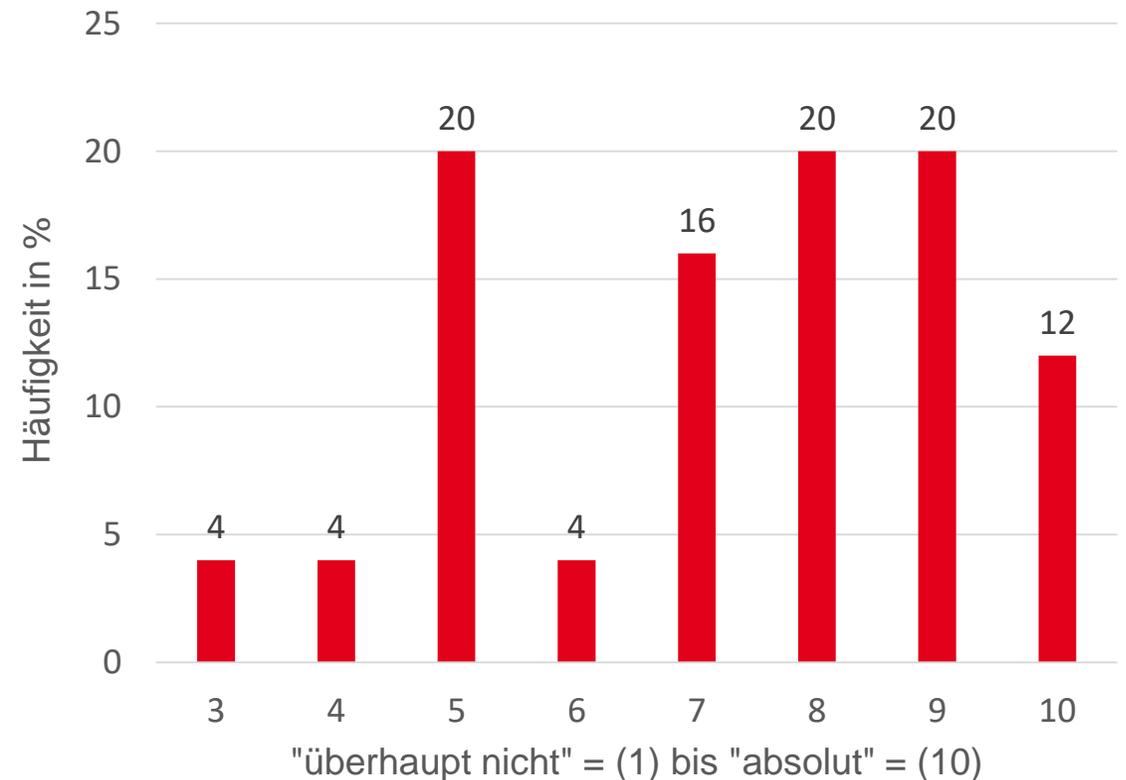


Ergebnisse der Befragung zur Konzeptionsentwicklung DHBW Studierende Standort Lörrach (n=25)

Studium-Unterstützung (n = 25)



Studium-WL-Balance (n = 25)



Ergebnisse der Befragung zur Konzeptionsentwicklung DHBW Studierende Standort Lörrach (n=25)

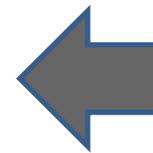
4 Themen-Module

Engagement & Motivation

Disziplin & Zeitmanagement

Emotionale Stabilität & Resilienz

Sozialkompetenz & Kommunikation



Verständnis Coaching:

... „ die professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen (...) Zielsetzung von Coaching ist die Weiterentwicklung von individuellen oder kollektiven Lern- und Leistungsprozessen bzgl. primär beruflicher Anliegen. Weiterhin unterstützt ein Coaching die Verbesserung der beruflichen Situation und das Gestalten von Rollen unter anspruchsvollen Bedingungen.“ (DBVC, 2021)

Konzeption: Gruppen-Coaching-Programm

Ziel: Begleitung in der Einstiegsphase, Start-Hilfe, dual Studierende des 1. und 2. Semesters, „**Leichter und stressfreier ins Studium**“

Rahmen:

- zusätzliches freiwilliges Angebot
- Gruppengröße: 6 bis max. 12 Studierende, geschlossene Gruppe
- Vereinbarungen & schützender Rahmen
- Konzeption & Moderation: Dr. Dipl.-Psych. Linda Zimmermann, systemische Business-Coachin
- Ort, Zeit: digitale Gruppen-Termine, 2 Termine à 3 h, pro Modul 1,5 h = 6 Zeitstunden

Pilotgruppen:

1. Data Science (n=6, 4 Termine),
2. Personalmanagement (n=9, 2 Termine),
3. Elektrotechnik (n=12, 2 Termine)
4. Planung weitere Gruppe im WS/21/22



Konzeption: Gruppen-Coaching-Programm

Modulaufbau

Impulsreferat (inhaltlicher Input)



Selbstreflektion (Arbeitsblätter)



Fallbeispiel, Gruppendiskussion



Transfer-Coaching und Selbstbeobachtung
zwischen Modulen



Einblicke ins Coaching-Programm: Modul II. Disziplin & Zeitmanagement

Disziplin & Zeitmanagement

Selbststeuerung (Plan), Techniken zum Lernen

„Meine Zeitfresser“

Top Zeitfresser, Sammlung von Strategien in Gruppe, Auswahl persönlicher Strategie

Was nehme ich heute mit? Wie gelingt es mir das Gelernte tatsächlich umzusetzen?

Ziel: weg vom Opfer hin zum Bewusstwerden und aktiven Gestalten der Zeit!

II. Disziplin & Zeitmanagement

- Unterscheidung zwischen Motivation und **Volition = Willenskraft**
- Zielauswahl (Motivation): Was motiviert mich?
 - Auswahl von Zielen aufgrund ihrer Anreizwertes
 - Absichtsbildung
- **Zielrealisierung (Volition): Wie komme ich zu meinem Ziel?**
 - Aufrechterhaltung, Abschirmung und Realisierung
 - Handlungskontrollstrategien
 - Themen des Zeitmanagements

Einblicke ins Coaching-Programm: Finde Deine Zeitfresser!

Erst wenn Du Deine Zeitfresser weißt, dann kannst Du Dir auch überlegen, was Du „dagegen“ unternehmen kannst!

Bitte fülle das **Arbeitsblatt 1**: „Meine Zeitfresser“ aus. (Zeit 10 min.)

Arbeitsblatt 1: Meine Zeitfresser					
<i>Beurteile bitte, wie sehr folgende Zeitfresser auf Dich zutreffen!</i>					
	trifft überhaupt nicht zu (1)	trifft eher nicht zu (2)	teils/teils (3)	trifft eher zu (4)	trifft völlig zu (5)
1. unklare Zielsetzung	☺		☹		☹
2. keine Prioritäten	☺		☹		☹
3. Versuch, zu viel auf einmal zu tun	☺		☹		☹
4. fehlende Übersicht über Aufgaben	☺		☹		☹
5. lange Fahrtzeiten	☺		☹		☹
6. schlechte Tagesplanung	☺		☹		☹
7. Grübeleien	☺		☹		☹
8. Papierkram und Lesen	☺		☹		☹
9. schlechtes Ablagesystem	☺		☹		☹
10. Suche nach Notizen, Merktzetteln, Adressen, Telefonnummern	☺		☹		☹
11. mangelnde Motivation	☺		☹		☹

Einblicke ins Coaching-Programm: Modul III. Emotionale Stabilität & Resilienz

Emotionale Stabilität & Resilienz

Wissen über Stress und Entstehung von psychischen Krankheiten; Tools & Anlaufstellen

„Meine Stress-Merkmale“

Energieräuber & Energiespender identifizieren & Sammlung von Strategien in Kleingruppe

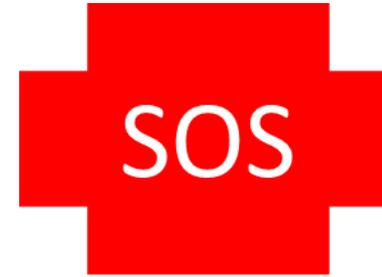
Was nehme ich heute mit? Wie gelingt es mir das Gelernte tatsächlich umzusetzen?

Ziel: Reflektion persönlicher Stress und Umgang damit, Frühwarnsystem etablieren und Strategien für eine gesunde Selbstführung

Modul III. Emotionale Stabilität & Resilienz

- Überblick Hausaufgabe „Zeitkonten“:
 - Balance zwischen verschiedenen Zeitkonten?
 - Privat- und Arbeitsleben im Ausgleich, Work-Life-Balance (WLB)
- Innere Führung:
 - Was ist mir persönlich wichtig? Wie kann ich mich persönlich motivieren?
 - Wie gelingt es mir, meine Aufgaben umzusetzen?
- Heute „Notfallanker“
 - Woran merke ich, wenn ich „gestresst“ bin?
 - Welche Strategien helfen mir dann? Verbesserung der WLB
 - Reflektion, Identifikation der Energieräuber und Energiespender,
 - Kennenlernen von Techniken im Bereich des Stressmanagements, Empfehlungen, Online-Tools z.B. über Krankenkassen
 - Wissen über Anlaufstellen bei Bedarf (z.B. Studierendenservice, Beratungsstelle)



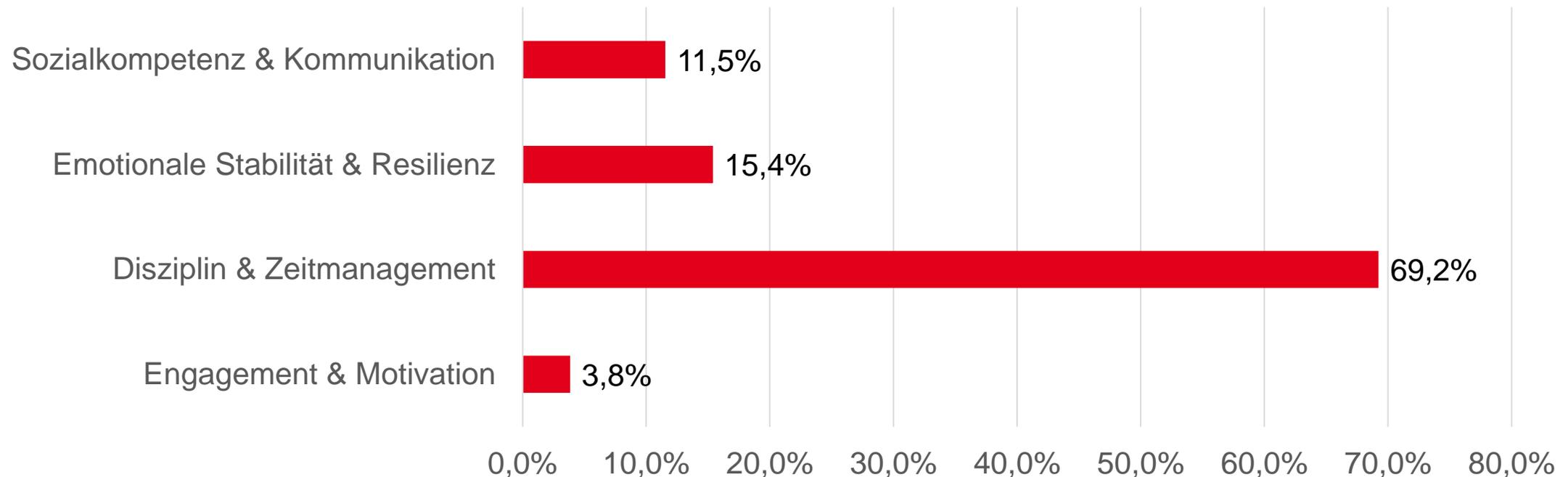


Anlaufstellen bei Problemen

- **nightline freiburg - das studentische Zuhörtelefon**: Auch hier hat man ein offenes Ohr für Sie, selbstverständlich anonym; Tel. 0761-203 9375 (im Semester täglich von 20 bis 0 Uhr), nightline@mail.uni-freiburg.de; www.nightline.uni-freiburg.de
- **Allgemeine Studienberatung** der DHBW Lörrach studienberatung@dhbw-loerrach.de
- **In Seminaren** z.B. Themenreihe Coaching Saturday oder des Studierendenwerks Freiburg werden Inhalte zur Stressbewältigung oder Prüfungsangst regelmäßig angeboten. Weitere Infos unter: <https://www.swfr.de/veranstaltungen/seminare/>
- Fragen Sie auch persönlich bei Ihrer **Krankenkasse** nach *Online Tools* nach, die diese Inhalte behandeln wie beispielsweise Psychisch fit studieren (BARMER), 7Mind App
- Sprechen Sie mit Ihrem **Hausarzt**! Je früher Sie sich Hilfe suchen, desto besser!!!

Evaluation: Postbefragung

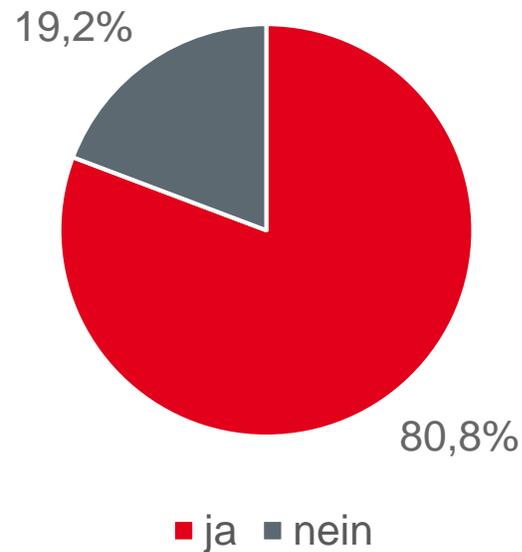
In welchem Modul hatten Sie den größten Lernzuwachs? (n = 26)



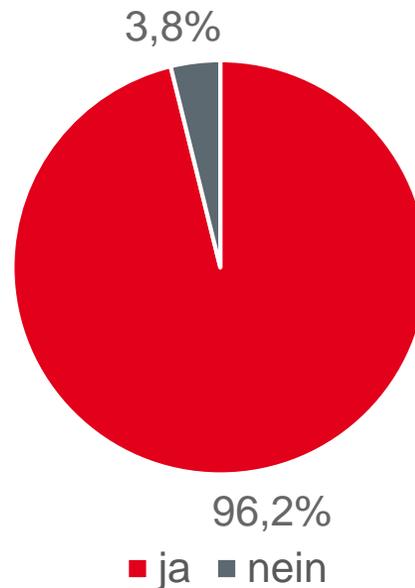
Verständlichkeit der vermittelten Inhalte erreichen mit 100 % maximaler Zustimmung

Evaluation: Postbefragung (n = 26)

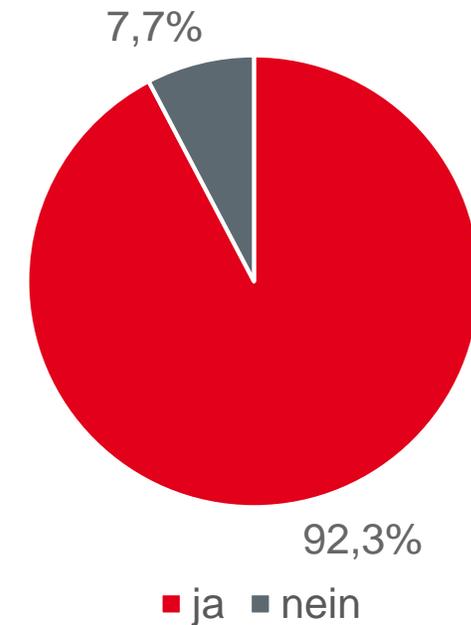
War der **zeitliche Rahmen** angemessen?



Hatten Sie genügend **Raum für Fragen?**



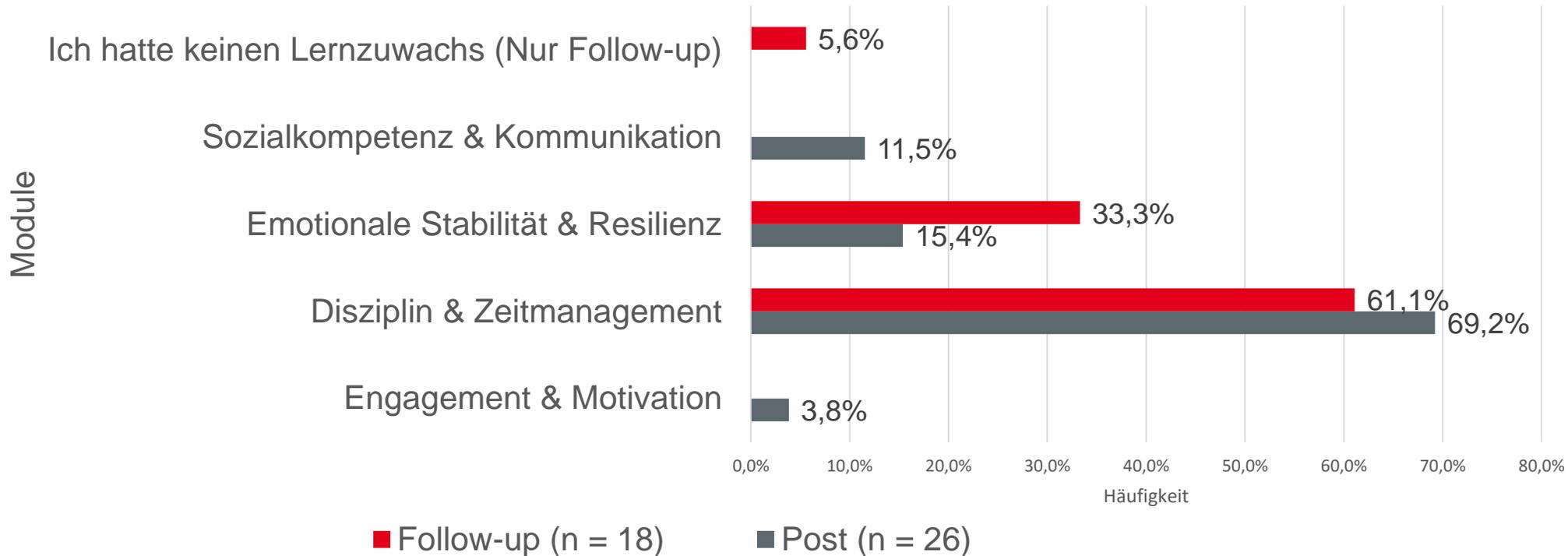
Würden Sie das Coaching-Programm **weiterempfehlen?**



Nachhaltigkeit des Coaching-Programms?



In welchem Modul hatten Sie den größten Lernzuwachs ?



Stimmen zum Coaching-Programm (Follow-up)



Testimonial Frau Jennifer Baranek (Studiengang WPM – Wirtschaft, Personalmanagement)

- Teilnahme am Gruppen-Coaching von 01-02 / 2021
- Fragen:
 1. Was waren Ihre Beweggründe, am Coaching-Programm teilzunehmen?
 2. Rückwirkend, wie wertvoll fanden Sie es, an diesem Coaching-Programm des DBCs teilzunehmen? Was genau haben Sie gelernt oder für sich persönlich mitgenommen?
 3. Würden Sie das Coaching-Programm auch heute noch weiterempfehlen?

Weitere Stimmen:

„ich würde es weiterempfehlen! (...) Inhalte waren wertvoll und breit gefächert und gut strukturiert“

„ja, wertvoll, sich selbst reflektieren (...) im Kurs macht man das nicht“

„auf jeden Fall, besonders wertvoll das Zeitmanagement, (...) Energiespender, jeden Tag 2-3 einbauen, bewusst werden, was sind Energiespender“

Kritik & Ausblick

- hohe Akzeptanz des virtuellen Formats
- ressourcenschonende Umsetzung
- positive Effekte des Gruppen-Coachings bestätigt
- Unterschiede in den Stichprobenumfängen, heterogene Stichproben
- geringe Gesamtstichprobengröße
- Generalisierbarkeit der Ergebnisse z.B. andere Studierende

Ausblick:

- Veröffentlichung eingereicht
- Verfilmung einzelner Module
- Transfer an andere Standorte



Fragen und Kontakt

- Dr. Linda Zimmermann (DHBW Lörrach)
- dbc@dhbw-loerrach.de
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/dr-linda-zimmermann/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/LindaZimmermann.de>



Literaturverzeichnis

- Bosse, E. & Trautwein, C. (2014). Individuelle und institutionelle Herausforderungen in der Studieneingangsphase. *Zeitschrift für Hochschulentwicklung*, 9(5), 41–62.
- Deuer, Ernst (Hg.) (2020). Studienverlauf und Studienerfolg im Kontext des dualen Studiums. Ergebnisse einer Längsschnittstudie. Bielefeld, wbv.
- Deutscher Bundesverband Coaching e.V. (2021). *Definition Coaching*, Deutscher Bundesverband Coaching e.V. Zugriff am 29.06.2021. Verfügbar unter: <https://www.dbvc.de/der-verband/ueber-uns/definition-coaching>
- DHBW. (2020, 5. Mai). *Erneut top Noten für die DHBW Lörrach. Studierende der BWL-Fächer geben in der Befragung im Rahmen des CHE-Rankings sehr gutes Feedback zu Studium, Lehre und Infrastruktur an der DHBW Lörrach. Das CHE vergibt für die DHBW Lörrach in sechs Kategorien das Siegel „Spitzengruppe“*. Pressemitteilung. Lörrach.
- Heublein, U., Ebert, J., Hutzsch, C., Isleib, S., König, R., Richter, J. et al. (2017). *Zwischen Studierenerwartungen und Studienwirklichkeit. Ursachen des Studienabbruchs, beruflicher Verbleib der Studienabbrecherinnen und Studienabbrecher und Entwicklung der Studienabbruchquote an deutschen Hochschulen* (Forum Hochschule, 2017, 1). Hannover: Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW).
- Key, O., Hill, L., Stuckrad, T., Hawemann, R. & Wallor, L. (2018). *Modellansätze ausgewählter Hochschulen zur Neugestaltung der Studieneingangsphase*. Fachgutachten.
- Rahn, S., Walkmann, R. & Meyer, T. (2020). Überforderung, Belastung, Enttäuschung? – Eine Typologie von StudienabbrecherInnen im dualen Studium. In E. Deuer (Hrsg.), *Studienverlauf und Studienerfolg im Kontext des dualen Studiums. Ergebnisse einer Längsschnittstudie* (S. 33–56). Bielefeld: wbv.
- Zimmermann, L., Latuska, L. & Landis, Julia, Schirmer, Uwe. (2021). Erfolgreiche Auswahl und Begleitung dual Studierender mit dem Diagnostik-Beratungs-Center (DBC) der DHBW Lörrach. Zugriff am 28.06.2021. Verfügbar unter: https://dhw-loerrach.de/fileadmin/einrichtungen/diagnostik-beratungs-center/DBC_Auswahl-Studierende.pdf