

Als First-generation Student an der Universität Stuttgart!

Tipps für den Studienbeginn



Nicht verzweifeln!
Jeder tut sich zu Beginn des Studiums schwer.

Vergleiche dich nicht mit Anderen!

Wenn wir in einem sozialen Kontext unterrepräsentiert sind, neigen wir oft dazu, zu denken, wir wären mit unseren Problemen allein und selbst für unsere Situation verantwortlich. Ungleichheiten werden jedoch häufig von der Gesellschaft, von Bildungssystemen, sowie Lehrplänen erzeugt oder verstärkt. Oftmals hilft es schon, sich dessen bewusst zu werden und die eigene Rolle als First-generation Student zu reflektieren. Als First-generation Student hast du wahrscheinlich andere Start- und auch Rahmenbedingungen für dein Studium als Studierende deren Eltern selbst studiert haben. Mach dir also keinen Kopf, wenn am Anfang mal etwas nicht so läuft wie du es dir vorgestellt hattest, du eine schlechtere Note schreibst, die Prüfungsanmeldung verpasst oder du ein Semester länger für dein Studium brauchst. Wir alle haben individuelle Lebensrealitäten, die immer auch einen Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit und unseren Studienverlauf haben. Dementsprechend solltest du dich nicht ständig mit anderen vergleichen.

WEGWEISER ZUM
STUDIENBEGINN



STUDIERN? WIE
GEHT DAS?



Mit Freund*innen studiert es sich besser. Scheue dich nicht auf andere Studierende zuzugehen.

Du bist nicht allein!

Es heißt Freundschaft, weil man mit Freund*innen alles schafft. Das trifft auch auf das Studium zu. Versuche dir am besten bereits zu Beginn deines Studiums ein Netzwerk mit anderen First-generation Students aufzubauen. Ein solches Netzwerk kann das Ankommen an der Uni sowie einen erfolgreichen Abschluss des Studiums enorm erleichtern.

HOCHSCHULLEBEN
AN DER UNI
STUTTGART



Lass dich von deinem Weg an die Uni nicht von Zweifeln abbringen!

SELBSTZWEIFEL?
RICHTIG DAMIT
UMGEHEN!



Untereinander könnt ihr Erfahrungen austauschen, euch gegenseitig unterstützen und Schwierigkeiten gemeinsam angehen. Um dich schnell und einfach mit anderen zu vernetzen, bietet sich zum Beispiel die Teilnahme am *Hochschulsport* oder das Engagement in deiner *Fachgruppe* bzw. *Fachschaft* an.

Falls du dir zusätzliche Unterstützung von erfahrenen Studierenden wünschst bietet die Universität Stuttgart zudem verschiedene *Buddy-* und *Mentoring-Programme* an.

Du gehörst hier hin!

Vielleicht fragst du dich, ob du ein Studium schaffen kannst, weil das sonst noch niemand aus deiner Familie geschafft hat, ob du überhaupt an die Universität gehörst oder ob du dort eher fehl am Platz bist. Dann geht es dir so wie vielen anderen First-generation Students, denn viele von ihnen haben mit dem Imposter-Syndrom zu kämpfen. Kurz gefasst beschreibt das Imposter-Syndrom das Gefühl, nicht gut oder intelligent genug zu sein und nicht dazu zu gehören sowie die Angst davor, dass die Menschen um einen herum dies jeden Moment bemerken und einen als Hochstapler entlarven müssten. Mach dir selbst bewusst, dass das nicht der Wahrheit entspricht. Hier hilft es zu reflektieren, wie viele schwierige Situationen du bisher schon gemeistert hast und wie viele gute Leistungen du bereits erbracht hast. All das ist mit Sicherheit nicht durch Zufall passiert, sondern durch deine eigene harte Arbeit. Sei also nicht zu hart zu dir selbst, erkenne deine Erfolge als deine eigenen Leistungen an und lass dich nie davon abbringen Chancen wahrzunehmen oder Fragen in Vorlesungen zu stellen, wenn dir etwas unklar ist.



Es steckt viel in dir und jede neue Erfahrung macht dich stärker!

Mache dir deine Stärken bewusst!

First-generation Student zu sein, bringt nicht nur Nachteile, sondern auch Vorteile mit sich, denn du machst auch einzigartige Erfahrungen und kannst dir spezifische Fähigkeiten aneignen (z.B. Berufserfahrung, Belastbarkeit und Eigenständigkeit), welche andere Studierende oftmals nicht in diesem Maße entwickeln. Diese Fähigkeiten und Erfahrungen sind wertvolle Ressourcen – auch wenn sie vom Bildungssystem leider nicht immer als solche anerkannt werden. Wenn du dir deren allerdings bewusst bist und diese entsprechend vermarktest, können sie dir einen Vorteil beim Übergang auf den Arbeitsmarkt verschaffen



Die Universität Stuttgart bietet dir eine Reihe von Unterstützungsangeboten.

Nutze Angebote der Universität!

Die Universität Stuttgart bietet eine Reihe an Unterstützungsangeboten an. Du bist dir noch unsicher, ob und was du genau studieren möchtest? Dann besuche einen Kurs zur Studienorientierung bei der *Zentralen Studienberatung (ZSB)*. Falls du dich für Natur- oder Ingenieurwissenschaften interessierst, ist das Programm *TryScience* etwas für dich. Auch dort werden Kurse zur Studienorientierung angeboten sowie Workshops, in denen du selbst experimentieren kannst.

Hast du dich bereits für eine grobe Richtung entschieden, kannst du in einem *Schnupperstudium* echte Vorlesungen besuchen und dich mit dem Campus vertraut machen. Für besonders begabte Schüler*innen gibt es auch die Möglichkeit bereits während der Schulzeit parallel ein sog. *Frühstudium* aufzunehmen. Auch an der Universität angekommen gibt es viele hilfreiche Angebote wie die *Kursangebote der ZSB* oder die zahlreichen Sprachkurse des *Sprachenzentrums*.

ANGEBOTE ZUR
ORIENTIERUNG



ANGEBOTE DER
ZSB



ANGEBOTE DES
SPRACHEN-
ZENTRUMS



Kontakt

Universität Stuttgart

Projekt POWERst – emPOWERing first generation Students

Ansprechpartner

Prof. Dr. phil. Christine Sälzer

Azenbergstraße 16
D-70174 Stuttgart

T 0711 685-87440
F 0711 685-87447
christine.saelzer@ife.uni-stuttgart.de

www.project.uni-stuttgart.de/powerst/de/

”

Deine Eltern haben nicht studiert? Kein Problem! Die erste Person in der Familie zu sein, die ein Studium an der Universität aufnimmt, kann ganz schön verunsichernd sein. Aber keine Sorge, in diesem Flyer findest du einige Tipps und aufmunternde Worte für einen gelungenen Studienbeginn für First-generation Students – also Studierende, deren Eltern nicht an einer Universität oder Hochschule studiert haben.



University of Stuttgart
Projekt POWERst – emPOWERing first generation Students

Als First-generation Student an der Uni Stuttgart?!

Tipps für den Studienbeginn

