



April 2015



## Inhalt

Mit IP2<sup>2</sup> planen

Mini-Workshops „Effektiv Studieren“

Termine des Centrums für Geschlechterforschung

Vortragsreihe „Was entscheiden wir eigentlich?“

Praktikum im Studium?!

Schlüsselkompetenz-Workshops im Sommersemester

Veranstaltungsreihe „Berufsperspektiven“

Erasmus-Restplätze

Stellenausschreibungen

Drei Tipps zum Thema „bessere Konzentration“

## Kontakt

Studienbüro  
Sozialwissenschaftliche Fakultät  
Georg-August-Universität Göttingen  
Telefon +49 (0)551 39 7159

E-Mail [studiendekanat@sowi.uni-goettingen.de](mailto:studiendekanat@sowi.uni-goettingen.de)

Homepage <http://www.sowi.uni-goettingen.de/studium>

## Liebe Studierende,

Das neue Semester steht vor der Tür und der Frühling ist da. Damit Sie auch in diesem Monat gut informiert sind, schicken wir Ihnen diesen Newsletter. Wir wünschen Ihnen frohe Ostern und einen erfolgreichen Start in das Sommersemester.

Mit besten Grüßen  
Ihr Studienbüro

## Das kommende Semester ganz einfach mit der IPS<sup>2</sup> online planen

Die lange Suche nach Informationen an verschiedenen Orten ist vorbei: Alle zu ähnelnde Module werden Ihnen übersichtlich angezeigt. Daneben zeigt Ihnen das Tool an, wann welche Module angeboten werden. Eine Verknüpfung mit Stud.IP ermöglicht das sofortige Eintragen für die Veranstaltung, das Abrufen der eingestellten Materialien und die Eintragung der Module in den Stundenplan. Durch die Verknüpfung mit FlexNow sehen Sie auf einen Blick, welche Module Sie (nicht) bestanden haben.

Wie genau das alles funktioniert? Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

## Mini-Workshops „Effektiv Studieren“

Studieren ist wie Joggen. Niemand läuft aus dem Stand heraus einen Marathon. Man braucht ein Ziel, ein regelmäßiges Training und manchmal sogar ein spezielles Ernährungsprogramm. Mit dem Studieren ist es ähnlich: Um eine Klausur oder ein Referat zu meistern, um eine Hausarbeit zu bestehen, helfen weder Hoffen noch Warten, sondern nur ein regelmäßiges Trainingsprogramm. In den Mini-Workshops „Effektiv Studieren“ erhalten interessierte Studierende der Sozialwissenschaftlichen Fakultät viele Informationen und erste Übungen zu den Themen Schreiben, Studienorganisation, Prüfungsvorbereitung, Umgang mit Stress und vieles mehr. Informationen und Termine im Sommersemester finden Sie [hier](#).

## Aktuellen Veranstaltungen des Göttinger Centrums für Geschlechterforschung.

Am 07.05.2015 von 18 bis 20 Uhr findet im ZHG 003 ein Gastvortrag von M. LaFrance zum Thema „the dark Side of the camp: making sense of violence against men in Christina Aguilera's ‚Your Body‘“ statt.

Am 08.05.2015 findet zwischen 10 bis 19 Uhr das Frühlings-symposium „Contested Kindship: Interdisziplinäre Perspektiven auf Verwandtschaft und Geschlecht“ statt. Veranstaltungsort ist das Tageszentrum an der Sternwarte in der Geismar Landstraße 11.

## Öffentliche Vortragsreihe „Was entscheiden wir eigentlich? Praktiken praktisch erforschen“

Es geht um Entscheidungen, die im alltäglichen Leben getroffen werden, sei es bei der Studienfachwahl oder der Beantwortung der Frage des Standesbeamten. Es besteht die Frage, ob wir unser Leben eigentlich angemessen verstehen, wenn wir uns nur die Entscheidungen und Handlungen ansehen und nicht auch die dafür notwendigen dahinter und davor liegenden Praktiken der Lebensführung? Referierende von unterschiedlichen Universitäten werden zu verschiedenen Forschungsfeldern in der Paulinerkirche (Papendiek 14, Göttingen) vortragen. Los geht es am 23.04.2015 um 18.15-19.45 mit dem Vortrag „Praktiken praxistheoretisch erforschen“ von Prof. Dr. Bühmann von der Universität Göttingen. Weitere Informationen und Termine finden Sie [hier](#).

## Praktikum im Studium?!

Mit einem sozialwissenschaftlichen Abschluss in der Hand stehen viele Möglichkeiten offen. Nur wie lässt sich das schon im Studium herausfinden? Und selbst wenn das Ziel klar ist, wie und wo kann ich mit einem Praktikum schon erste Erfahrung gesammelt werden? Und lässt sich ein Praktikum ins Studium integrieren? Das [Büro für Praktikum und Berufseinstieg](#) möchte Sie bei diesen Fragen unterstützen. Interessierten Studierenden werden viele Informationen zu möglichen Berufsfeldern, zur Stellenrecherche oder auch zu Fragen rund um die Bewerbung geboten.

## Angebote im SoSe 2015: Schlüsselkompetenz-Workshops, Kurse zur Praktikumsanrechnung & Informationsveranstaltungen

Im SoSe 2015 finden wieder zahlreiche interessante Schlüsselkompetenz-Workshops statt, u.a. zu Themen wie Marketing, Journalismus, PR-Arbeit oder Marktforschung. Eine Anmeldung zu den Workshops ist über Stud.IP möglich. Diese und weitere Angebote sowie Beratungsmöglichkeiten sind [hier](#) sowie im [UniVZ](#) zu finden.

Zur Anrechnung von Praktika werden wieder mehrere Begleitseminare zur Vor- oder Nachbereitung angeboten. Auch hier ist eine Anmeldung im Stud.IP notwendig. Hier Informationen zur Anrechnung und Beratungsmöglichkeiten finden Sie [hier](#). Angedacht sind außerdem verschiedene Informationsveranstaltungen, etwa zu Berufsfeldern für SozialwissenschaftlerInnen oder das Assessment Center im Bewerbungsprozess. Die genauen Termine werden in Kürze auf der [Website des Praktikumsbüros](#) bekanntgeben.

## Veranstaltungsreihe „Berufsperspektiven für Studierende der Sozialwissenschaften“

Auch im SoSe 2015 sind Alumni der Fakultät zu Gast und berichten über ihren beruflichen Werdegang und informieren über spannende Berufsfelder sowie Praktikums- und Einstiegsmöglichkeiten: Alle Vorträge beginnen um 18:15 Uhr im ZHG 002. Näheres zur Veranstaltungsreihe gibt es [an dieser Stelle](#).

## Erasmus-Restplätze

Die Restplätze für das Erasmus-Programm stehen nun fest. Falls Sie im akademischen Jahr 2015/16 (WiSe 15/16 und SoSe 16) noch im europäischen Ausland studieren wollen, haben Sie jetzt die Möglichkeit sich zu [bewerben](#).

## Stellenausschreibungen

[Studentische Hilfskraft](#) im Institut für Politikwissenschaft (bei Prof. Salzborn)

[Praktikumsplatz](#) beim Coachingangebot „Perspektiven entdecken“ (bei Arite Heuck-Richter)

## Drei Tipps zum Thema „bessere Konzentration“

Das kennen Sie sicher auch: Da sitzt man an seinem Text, an einer wichtigen Präsentation, bereitet vielleicht eine wichtige Prüfung vor und muss sich konzentrieren – und was passiert? Nichts, Sie sind mit Ihren Gedanken ganz woanders und lassen sich leicht ablenken. Wenn Ihnen solche Momente bekannt vorkommen, haben wir drei Tipps für Sie:

### 1. Ideale Lernumgebung schaffen

Trinken Sie genug? Essen Sie gesund? Bewegen Sie sich genügend? Schlafen Sie ausreichend? Arbeiten Sie an einem angenehmen und hellen Ort? All das beeinflusst die Konzentration mehr als man denkt. Schaffen Sie einen Ort aus, an dem kaum Lärm vorhanden ist und Sie sich wohlfühlen. Ebenso achten Sie unbedingt auf Ihre Grundbedürfnisse. Vermeiden Sie Ablenkungen, z.B. stellen Sie das Internet aus, schalten Sie das Telefon aus, gönnen Sie sich die Beschäftigung damit in den Pausen.

### 2. Pomodoro-Technik

Niemand kann den ganzen Tag die gleiche Leistung abliefern, schon gar nicht auf dem gleichen Konzentrationslevel. Daher achten Sie auf regelmäßige Pausen. Hierbei kann man die Pomodoro-Technik nutzen. Diese besteht aus 5 Schritten: 1. die Aufgabe schriftlich formulieren; 2. den Kurzzeiterwecker auf 25 Minuten stellen; 3. die Aufgabe bearbeiten, bis der Wecker klingelt; mit einem X markieren; 4. kurze Pause machen (5 Minuten); 5. alle vier 'pomodori' eine längere Pause machen (15-20 Minuten). Auch ein kurzer Minischlaf von 10 Minuten während der Mittagszeit wirkt Wunder.

### 3. Variation der Aufgaben

Unsere Konzentration ist begrenzt. Immer, wenn die Konzentration nachlässt, sollten Sie die Tätigkeiten variieren, lebhafter und aktiver gestalten. So macht es z.B. Sinn zwei Fächer in einer Lernphase gleichzeitig zu lernen: Es erfrischt, wenn man nach einem halben Tag „etwas anderes“ machen kann, wenn man gerade keine Lust auf eins der beiden Themen hat. Nutzen Sie ebenso alle Sinne zum Lernen oder Schreiben, vielleicht ist mittags nach einem Konzentrationsloch die Zeit für die Erstellung einer Mindmap mit vielen bunten Stiften gekommen, oder nachmittags begeben Sie sich an einen belebten Ort und durchdenken das am Vormittag Erarbeitete.

Wenn Sie sich mehr mit diesem Thema beschäftigen möchten, kommen Sie in die [Beratung/Coaching](#).