

07/2024

**NEWSLETTER**  
ZENTRALE STUDIENBERATUNG



**UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG**  
ZUKUNFT  
SEIT 1386



Inhalt

Zentrale Studienberatung

HSE - Heidelberg School  
of Education

UB Heidelberg

hei\_INNOVATION

HAI-Netzwerk

Stellenangebote bei  
careerMatch

Liebe Studierende,

willkommen zum Juli-Newsletter der Zentralen Studienberatung! Der Sommer hat Einzug gehalten, und mit ihm naht die Klausurenphase. Wir stehen euch zur Seite und haben spannende Themen und hilfreiche Tipps für euch zusammengestellt.

Die Universitätsbibliothek widmet sich in dieser Ausgabe der Frage, welche Vorteile gedruckte oder elektronische Texte haben. Braucht ihr das vertraute Rascheln von Papier oder doch die praktische Handlichkeit von E-Books?

Die ZSB befasst sich heute dem Thema Blackout – ein Phänomen, das in stressigen Zeiten viele Studierende betrifft. Wie könnt ihr einem Blackout vorbeugen? Was solltet ihr tun, wenn es doch passiert?

Die HSE lädt euch in diesem Monat unter anderem ein, das sommerliche Wetter zu nutzen und bei Draußenlernerlebnissen das Themenfeld Nachhaltigkeit zu erkunden.

Lasst euch von diesen und weiteren Beiträgen inspirieren!

Herzliche Grüße,  
Christoph Schломach  
Leiter der Zentralen Studienberatung

## Zentrale Studienberatung

### Leitung

Christoph Schlomach

### Adresse

Seminarstr. 2  
69117 Heidelberg

### Mail

christoph.schlomach@zuv.uni-heidelberg.de

### Homepage

<https://www.uni-heidelberg.de/de/studium/service-beratung/die-zentrale-studienberatung>

Kennen Sie das? Sie sitzen in der Prüfung – und plötzlich ist da... nichts? Ihr Kopf ist leer, und je mehr Sie im Gedächtnis kramen, desto nervöser werden Sie?

Ein Blackout wird durch Stress ausgelöst: Im Gehirn wird das „Angstnetzwerk“ aktiviert – ein Schaltkreis zwischen Thalamus, Amygdala, Hippocampus – und die Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet. Dies versetzt den Körper in Alarmbereitschaft und macht fit für eine lebensrettende körperliche Kraftanstrengung. In der Entstehung der Menschheit war es wichtiger, für Flucht oder Angriff gewappnet zu sein, anstatt höhere Mathematik zu betreiben oder Texte zu übersetzen. Bei einem Blackout ist das Gelernte weiterhin neuronal verankert. Nicht die Speicherung wird beeinträchtigt, sondern die Übertragungsprozesse sind kurzfristig blockiert.

Was tun? Wichtig ist vor allem: Abstand schaffen. Nicht mit aller Gewalt versuchen, sich zu erinnern, sondern aus dem Fenster schauen, auf Toilette gehen, sich bewegen. Ablenkende Reize (z. B. Brausetablette, Igelball) helfen, aus dem Tunnel auszusteigen. Zur körperlichen Entspannung können Atemübungen beitragen. Entlastend sind auch positive Selbstinstruktionen: „Ruhig bleiben, keine Panik. Das Gelernte ist nicht weg, sondern ich habe nur gerade keinen Zugriff.“ Mit etwas Abstand können dann konstruktive Lösungen gesucht werden: Wohin gehört diese Frage, wie habe ich mir den Stoff angeeignet, was war mein letzter Gedanke? Sinnvoll sind ein Wechsel zu einer anderen Aufgabe oder ein Brainstorming. In mündlichen Prüfungen können ein „lautes Nachdenken“ oder ein aktives Ansprechen des Blackouts für Entlastung sorgen. [Mehr zum Thema](#).

Viel Erfolg und alles Gute für die Prüfungen!

### Literaturtipps:

Bensberg, G., & Messer, J. (2014). *Survivalguide Bachelor: Dein Erfolgscoach fürs ganze Studium - Nie mehr Leistungsdruck, Stress & Prüfungsangst - Bestnoten mit Lerntechniken, Prüfungstipps!* (2. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer.

HSE - Heidelberg  
School of  
Education

## Leitung

Prof. Dr. Michael  
Haus  
Dr. Christiane  
Wienand

## Adresse

Voßstraße 2,  
Gebäude 4330  
69115 Heidelberg

## Mail

[hse@heiedu.uni-heidelberg.de](mailto:hse@heiedu.uni-heidelberg.de)

## Homepage

[www.hse-heidelberg.de](http://www.hse-heidelberg.de)

Auch in den letzten Wochen der Vorlesungszeit bietet die HSE Ihnen als Lehramtsstudierenden nochmals praxisnahe Angebote zu für den Schulalltag relevanten Querschnittsthemen:

Bei hoffentlich schönem sommerlichem Wetter können Sie sich bei Draußenlernerlebnissen dem Themenfeld Nachhaltigkeit widmen. Der Waldworkshop führt Sie in den Heidelberger Stadtwald, wo der Waldpädagoge und Diplom-Biologe Frank Hoffmann inspirierende Impulse für die Lehrpraxis mit Bezug zur Leitperspektive Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) im Gepäck hat. In einem sich daran anschließenden Selbstlernelement haben Sie die Gelegenheit, die neu gewonnenen Erkenntnisse im Kontext Ihrer eigenen Studienfächer weiter zu vertiefen.

Die Exkursion „Nachhaltigkeitsdetektive auf Entdeckungstour“ versorgt Sie beim Vorbereitungstreffen Anfang August mit spannenden Aufgabenstellungen bevor Sie sich im September in Neustadt an der Weinstraße in Stadt, Wald und Weinbergen auf Erkundungstour begeben. Beide Veranstaltungen können sowohl als Einzelveranstaltungen als auch im Rahmen der [HSE-Zusatzqualifikation Nachhaltigkeit](#) belegt werden.

Außerdem gibt es Neues aus der „[Tafelrunde](#)“ der HSE: In der Podcastfolge „Mit Rapmusik gegen Rassismus?“ interviewt Dr. Corinna Assmann vom Anglistischen Seminar die Literatur- und Kulturwissenschaftlerin Dr. Ana Sobral. Die beiden sprechen darüber, wo der heutige Rassismus herkommt, welche Wirkmacht er hat und wie die Geschichte des Kolonialismus helfen kann, ihn zu verstehen. Vor allem aber gibt Ana Sobral Einblicke in ihre eigene Arbeit, wie sich diese herausfordernden Themen im Schulunterricht ansprechen lassen und Berührungspunkte abgebaut werden können. Hören Sie mal rein!

## Veranstaltungen:

10.07.2024 | 18:00-20:00 Uhr | HSE-Terrassengespräch „Mehr Perspektiven wagen: Chinakompetenz als Zukunftskompetenz“  
Link: [www.hse-heidelberg.de/tg-chinakompetenz](http://www.hse-heidelberg.de/tg-chinakompetenz)

19.07.2024 | 09:00-14:00 Uhr | Waldworkshop Nachhaltigkeit,  
Anmeldung bis 12. Juli  
Link: [www.hse-heidelberg.de/waldworkshop-nachhaltigkeit](http://www.hse-heidelberg.de/waldworkshop-nachhaltigkeit)

06.08.2024; 09:00-14:00 Uhr und 17.09.2024; 09:00-18:00 Uhr  
| Exkursion „Nachhaltigkeitsdetektive auf Entdeckungstour im Pfälzerwald“, Anmeldung bis 26. Juli  
Link: [www.hse-heidelberg.de/nachhaltigkeitsdetektive](http://www.hse-heidelberg.de/nachhaltigkeitsdetektive)

Weitere Veranstaltungen finden Sie [hier...](#)

## UB Heidelberg

### Leitung

Dr. Jochen Apel,  
Direktor

### Adresse

Plöck 107-109  
69117 Heidelberg

### Mail

ub@ub.uni-  
heidelberg.de

### Homepage

<https://www.ub.uni-heidelberg.de/de>

Elektronisch oder gedruckt? Wir als UB befinden uns selbst in einer Übergangsphase und möchten mit Euch darüber ins Gespräch kommen.

Gedruckte Bestände haben nicht nur eine lange Tradition, sondern bieten auch viele Vorteile. Wenn wir uns für eine gedruckte Ausgabe entscheiden, können alle Nutzer:innen der UB darauf zugreifen, ungeachtet dessen, ob sie über eine Uni-ID verfügen oder nicht. Elektronische Ressourcen hingegen können wir in der Regel nur Universitätsangehörigen zur Verfügung stellen.

Studien belegen zudem, dass gedruckte Medien für das intensive, verstehende Lesen besser geeignet sind. Die physische Präsenz eines Buches fördert die Konzentration und das tiefere Verständnis. Außerdem ist das Lesen „echter“ Bücher ein sinnliches Erlebnis: der Geruch des Papiers, das Rascheln der Seiten, das Lesen ohne technische Hilfsmittel. Viele Bücher sind auch einfach schöne, sinnliche Objekte.

Andererseits liegen die Vorteile elektronischer Publikationen auf der Hand, zumal ein Großteil der wissenschaftlichen Publikationen, insbesondere in den Natur- und Lebenswissenschaften, gar nicht mehr in gedruckter Form erscheint. Die Nutzung von E-Books und E-Journals hat in den letzten Jahren rasant zugenommen. Auf sie kann jederzeit und von überall zugegriffen werden. Studien zeigen tatsächlich, dass elektronische Medien bei der schnellen Informationsverarbeitung im Vorteil sind: Sie bieten Vorteile wie Durchsuchbarkeit, Kommentierung und gemeinsame Bearbeitung von Dokumenten. Wenn es darum geht, große Datenmengen zu durchsuchen oder gezielt nach bestimmten Informationen zu suchen, sind digitale Ressourcen unschlagbar.

Was meint Ihr? Teilt uns gerne Eure Meinung auf Instagram oder per E-Mail an [schulung@ub.uni-heidelberg.de](mailto:schulung@ub.uni-heidelberg.de) mit.

### Veranstaltungen:

23.07.2024 | 16:15-17:15 Uhr | Tipps für Google, Google Scholar und Co. (in den Geisteswissenschaften) (Präsenz)

Link: [https://www.ub.uni-heidelberg.de/cgi-bin/kurse/schulungen.cgi?aktion=detail;titel\\_id=335;sprache=GER](https://www.ub.uni-heidelberg.de/cgi-bin/kurse/schulungen.cgi?aktion=detail;titel_id=335;sprache=GER)

23.07.2024 | 18:15-19:45 Uhr | KI-Tools für Literaturrecherche (hybrid)

Link: [https://www.ub.uni-heidelberg.de/cgi-bin/kurse/schulungen.cgi?aktion=detail;titel\\_id=336;sprache=GER](https://www.ub.uni-heidelberg.de/cgi-bin/kurse/schulungen.cgi?aktion=detail;titel_id=336;sprache=GER)

25.07.2024 | 17:00-18:00 Uhr | Einstieg in die wissenschaftliche Informationsrecherche (Schwerpunkt naturwiss. Fächer und Medizin) (Online)

Link: [https://www.ub.uni-heidelberg.de/cgi-bin/kurse/teilnehmer.cgi?typ=E;termin\\_id=4948;sprache=GER](https://www.ub.uni-heidelberg.de/cgi-bin/kurse/teilnehmer.cgi?typ=E;termin_id=4948;sprache=GER)

**Weitere Veranstaltungen finden Sie [hier](#)...**



## hei\_INNOVATION

### Leitung

Dr. Raoul Haschke

### Adresse

Hei\_INNOVATION  
HUB  
Im Neuenheimer  
Feld 370  
69120 Heidelberg

### Mail

heiinnovation@uni-  
heidelberg.de

### Homepage

[https://www.uni-  
heidelberg.de/de/  
transer/heiinnovation](https://www.uni-heidelberg.de/de/transer/heiinnovation)

## Im Juli geht es bei hei\_INNOVATION um Wissenstransfer!

hei\_INNOVATION ist die Transferagentur der Ruperto Carola und für Studierende bieten wir eine Menge an! Bei uns dreht sich alles um die Themen Innovation, Startups, Entrepreneurship, Wissenstransfer und Netzwerken.

Bevor auch wir in die Sommerpause starten, möchten wir Euch auf zwei Veranstaltungen besonders hinweisen:

Am 19. Juli findet unser Workshop „Bridging the Gap“ statt. Gedacht ist der Workshop unter anderem für Studierende in Master Studiengängen, die bereits mit Forschung in Berührung gekommen sind und daran interessiert sind, wie man aus wissenschaftlicher Arbeit einen gesellschaftlichen Nutzen stiften kann. Der Workshop stellt euch Formate und (Inter)aktionsfelder mit der Gesellschaft vor und möchte euch die vielen Möglichkeiten des Wissenstransfers so nahebringen, dass sie greifbar werden. Die Anmeldung für den Workshop ist geöffnet.

Unser nächster START UPeritivo am 23. Juli findet unter der Überschrift „START UPeritivo: Sundowner“ am hei\_INNOVATION HUB statt. Ihr könnt Euch wie immer auf einen spannenden Impulsvortrag freuen und wir freuen uns darauf, mit Euch in den Feierabend zu starten. Willkommen sind (künftige) Gründer\*innen, Gründungsinteressierte, innovative Köpfe und alle, die sich für das Thema Entrepreneurship und Wissenstransfer interessieren und sich dazu unterhalten möchten.

Weiterhin gilt außerdem im Juli: Wenn ihr schon eine Geschäftsidee habt oder diese Idee weiterentwickeln möchtet, kommt in unsere Gründungsberatung Ihr könnt entweder dienstags im hei\_INNOVATION HUB bei der offenen Sprechstunde vorbeischaun oder einen individuellen Termin vereinbaren. Wir helfen Euch gerne weiter!

### Veranstaltungen:

jeden Dienstag | 10:00-15:00 Uhr | Gründungsberatung @ hei\_INNOVATION HUB

Link: <https://www.uni-heidelberg.de/de/forschung/technologietransfer/gruendungsberatung>

19.07.2024 | 10:00-12:00 Uhr | Workshop: Bridging the Gap

Link: <https://www.uni-heidelberg.de/de/workshop-bridging-the-gap>

23.07.2024 | 18:00 Uhr | START UPeritivo: Sundowner & Freestyle

CocktailsLink: <https://www.uni-heidelberg.de/de/veranstaltungen/female-founders-brunch-mit-weihua-wang-2024-06-28>

Weitere Veranstaltungen finden Sie [hier...](#)

## HAI-Netzwerk

### **Auslandsaufenthalt in Planung oder steht bereits im WiSe bevor?**

Dann hast du sicherlich 1000 Dinge zu organisieren und bei aller Planung schweben vielleicht dennoch über allem die Fragen: Was, wenn ich doch etwas vergessen habe? Was, wenn ich vor Ort nicht so recht weiterweiß?

Gut, wenn man deshalb rechtzeitig vorher Kontakte geknüpft hat und weiß wohin man sich bei Bedarf im Ausland wenden kann. Es muss nicht immer gleich der Worst Case sein, auch bei den kleinen Herausforderungen im Auslands-Alltag kann Unterstützung echt guttun und die Gewissheit um diese Hilfe sehr beruhigend wirken.

Internationale Kontakte für deinen Auslandsaufenthalt knüpfst du bspw. über HAI. Wusstest Du, dass die Uni Heidelberg Ehemalige in 135 Ländern der Welt hat? Ziemlich sicher wird das Land deines Auslandsaufenthaltes darunter sein. Kontakte in der Region, vor Ort oder vielleicht sogar an deiner Austausch-Uni können wir dir bei HAI für Fragen vorab oder während des Aufenthaltes vermitteln. Lerne ehemalige Studierende, Doktorand:innen oder Wissenschaftler:innen deines oder anderer Fächer über das HAI-Netzwerk kennen. Das sind Menschen, die sich freuen Neuigkeiten aus Heidelberg zu hören und gern ihre Verbindungen zur unserer Uni aufrechterhalten möchten – und das durch den Kontakt zu dir.

Solltest Du eigenverantwortlich einen Auslandsaufenthalt planen und dadurch nicht auf Personen rund um den organisierten Austausch zurückgreifen können, dann ist diese Möglichkeit umso wertvoller.

Interessiert? Dann melde Dich bei HAI. Sende eine E-Mail oder ruf einfach an!

## Leitung

Silke Rodenberg

## Adresse

Postadresse:  
Seminarstr. 2  
Besucheradresse:  
Marsstallstr. 6  
69117 Heidelberg

## Mail

service@alumni.uni-  
heidelberg.de

## Homepage

<https://www.uni-heidelberg.de/de/alumni>

## Veranstaltungen:

12.07.2024 | 13:00-17:00 Uhr | Workshop „Berufsperspektive Geographie - Arbeitsmarkt und Einstiegsmöglichkeiten“ (Präsenz)  
Link: <https://alumniportal-heidelberg.de/termine.aspx?g=58&t=17572>

## Stellenangebote bei careerMatch

### Stellenangebote:

#### **Wir suchen eine:n Praktikant:in im Bereich Vertrieb und/oder Produktmanagement::**

In unserem schönen, hellen Büro mitten in der Heidelberger Altstadt bieten wir regelmäßig Studierenden ein abwechslungsreiches, vergütetes Praktikum für die Dauer von 5-6 Monaten. Du unterstützt uns tatkräftig in den Bereichen Vertrieb und Produktmanagement und sammelst wertvolle Erfahrungen im umfangreichen Aufgabenspektrum eines Reiseveranstalters.

Link: <https://uni-heidelberg.jobteaser.com/de/job-offers/a2db843a-562f-4c65-928d-b13579c8e7f3-geotoura-gmbh-praktikum-im-vertrieb-und-oder-produktmanagement>

#### **Wir suchen eine:n Werkstudent:in für das Projekt PRIO 1:**

PRIO1 möchte klimainteressierte junge Menschen ab 16 Jahren über vielfältige Veranstaltungen miteinander vernetzen und spannendes Wissen zu den Themen Nachhaltigkeit, Klima- und Umweltschutz vermitteln. Das Projekt wird durch die Dietmar Hopp Stiftung und die Klaus Tschira Stiftung gefördert. Wir suchen ab sofort eine:n Werkstudent:in (m/w/d) für einen Arbeitsumfang von ca. 15-20 Stunden pro Woche.

Link: <https://uni-heidelberg.jobteaser.com/de/job-offers/bd11e551-c49d-48c9-9ab0-d4d8602b8412-klima-arena-werkstudent-in-m-w-d-fuer-das-projekt-prio1>

#### **Wir suchen eine:n Marketingmitarbeiter:in auf Minijob-Basis:**

Du bist kreativ, in der „Digital Content“-Welt zu Hause und hast ein Auge für Details? Dann suchen wir genau DICH! Komm in unser Team & setze gemeinsam mit uns Ideen von der ersten Bleistiftskizze bis hin zum finalen Digital Content um. Zur Verstärkung unseres Marketingteams suchen wir ab sofort einen Mitarbeiter im Marketing w/m/d, der tatkräftig beim digitalen Marketing mit anpackt.

Link: <https://uni-heidelberg.jobteaser.com/de/job-offers/9b5433a7-dfb9-4578-8ca9-8ab3f7c1bbca-srh-bildung-gmbh-marketingmitarbeiter-w-m-d-minijob>