

Erika Haas

Krisensicher durch das Studium

Souverän in allen Studienphasen.
Ein Ratgeber



Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Brill | Schöningh – Fink • Paderborn

Brill | Vandenhoeck & Ruprecht • Göttingen – Böhlau • Wien • Köln

Verlag Barbara Budrich • Opladen • Toronto

facultas • Wien

Haupt Verlag • Bern

Verlag Julius Klinkhardt • Bad Heilbrunn

Mohr Siebeck • Tübingen

Narr Francke Attempto Verlag – expert verlag • Tübingen

Psychiatrie Verlag • Köln

Ernst Reinhardt Verlag • München

transcript Verlag • Bielefeld

Verlag Eugen Ulmer • Stuttgart

UVK Verlag • München

Waxmann • Münster • New York

wbv Publikation • Bielefeld

Wochenschau Verlag • Frankfurt am Main

Erika Haas

Krisensicher durch das Studium

Souverän in allen Studienphasen. Ein Ratgeber

Verlag Barbara Budrich

Opladen & Toronto 2025

Die Autorin:

Dr. phil. Erika Maria Haas, Wissenschafts- und Karriereberaterin, Coach, Trainerin,
Buch- und Filmautorin, national und international

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<https://portal.dnb.de> abrufbar.

Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier, CO₂-kompensierte Produktion.
Mehr Informationen unter <https://budrich.de/nachhaltigkeit/>. Printed in Europe.

Alle Rechte vorbehalten.

© 2025 Verlag Barbara Budrich GmbH, Opladen & Toronto
Stauffenbergstr. 7 | D-51379 Leverkusen | info@budrich.de | www.budrich.de

utb-Bandnr.	5783
utb-ISBN	978-3-8252-5783-5
utb-e-ISBN	978-3-8385-5783-0 (PDF)
DOI	10.36198/9783838557830

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede
Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne
Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Online-Angebote oder elektronische Ausgaben sind erhältlich unter
<https://www.utb.de/>.

Druck: Elanders Waiblingen GmbH, Waiblingen
Satz: Linda Kutzki, Berlin – www.textsalz.de
Umschlaggestaltung: siegel konzeption | gestaltung
Titelbildnachweis: Ahmed für Unsplash +

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Studium und Krise 7

1.1 Warum das Studium scheitern kann	7
1.1.1 Ergebnisse aus der Forschung, die weiterhelfen können	9
1.1.2 Individuelles und Strukturelles zum Scheitern des Studiums	11
1.1.3 Welche Probleme könnten auftreten und wie können Sie damit umgehen?	18
1.1.4 Ratschläge zur grundsätzlichen Krisenintervention	19
1.2 Gut vorbereitet ist der halbe Erfolg. Hier erste Tipps:	20
1.2.1 Worauf sollte ich bereits als Schülerin oder Schüler achten?	21
1.2.2 Was sollten Studienanfänger und Studienanfängerinnen bedenken?	22
1.2.3 Ich bin bereits im Studium und habe Probleme. Was tun?	24
1.3 Beispiele aus der Beratungspraxis und Ratschläge	26
1.4 Zusammenfassende Empfehlungen zu Studium und Krise	36

Kapitel 2: Vorbereitung auf das Studium 38

2.1 Schulische Grundlagen für den Studienerfolg	38
2.2 Überprüfung der Studierfähigkeit	39
2.3 Welche Probleme können auftauchen und wie sollten Sie damit umgehen?	46
2.4 Beispiele aus der Beratungspraxis und Ratschläge	47
2.5 Individuelles und Strukturelles zum Studienerfolg	50
2.6 Welche Probleme können auftreten und wie können Sie damit umgehen?	52
2.7 Beispiele aus der Beratungspraxis	53
2.8 Zusammenfassende Empfehlungen zur Vorbereitung auf das Studium	56

Kapitel 3: Die Studienentscheidungsphase 57

3.1 Die Qual der Wahl	57
3.1.1 Schwierige Entscheidungsfindungsprozesse	58
3.2 Welche Probleme können auftreten und wie kann ich damit umgehen?	62
3.2.1 Wo finde ich Hilfestellungen? Wer kann mich unterstützen?	63
3.3 Beispiele aus der Beratungserfahrung und Ratschläge	64
3.4 Zusammenfassende Empfehlungen zur Studienentscheidungsphase	66

Kapitel 4: Die Studieneingangsphase – Studierfähigkeit als zentrale Voraussetzungen für einen guten Einstieg	68
4.1 Wissensgrundlage	68
4.2 Persönliche Grundlagen	69
4.3 Die ersten Semester sind entscheidend	73
4.3.1 Über den Umgang mit Faktoren, die Sie nur begrenzt beeinflussen können	75
4.4 Beispiele aus der Beratungspraxis und Ratschläge	80
4.4.1 Über den Umgang mit Faktoren, die Sie selbst beeinflussen können	82
4.5 Beispiele aus der Beratungspraxis und Ratschläge	85
4.6 Zusammenfassende Empfehlungen zur Studieneingangsphase	87
Kapitel 5: Weitere Studienverlaufsphase	88
5.1 Phase der Optimierung und Etablierung	88
5.1.1 Überdenken der Studienplanung	89
5.1.2 Werden Sie aktiv	91
5.1.3 Lern- und Arbeitsstrukturen überprüfen	91
5.2 Auslandssemester	92
5.3 Besonders belastende Situationen im Studium	95
5.3.1 Studieren mit Kind	95
5.3.2 Zwischen Pflege und Studium	98
5.3.3 Mental Health	101
5.4 Umgang mit besonderen Problemlagen im Studium	103
5.5 Beispiele aus der Beratungspraxis und Ratschläge	109
5.6 Zusammenfassende Empfehlungen zur weiteren Studienverlaufsphase	113
Kapitel 6: Studienabschlussphase – Allgemeine Checkliste	115
Krisensicher(er) in jede weitere Lebensphase aufbrechen – ein Schlusswort	137
Ausgewählte Quellen und (Nach-)Leseliste	138