

# CampusLeben

Dein Hochschulmagazin

Ausgabe SoSe 2025

**Der Fluss des Alltags:**

**Mit Routinen  
erfolgreich durchs Studium**



**Gastartikel**

ArbeiterKind.de

**GW erklärt**

Geburt ist mehr als  
Medizin

**Dress like your Prof**

Prof. Dr. med. Bianca  
Weigand im Check

# CampusLeben

Dein Hochschulmagazin

**MITMACHEN!**

Wir suchen dich für folgende Bereiche

**Redaktion**  
**Design & Layout**  
**Fotografie & Bildredaktion**  
**Marketing**  
**Sponsoring**  
**Finanzen**  
**Projektmanagement**

schreibt uns an  
CampusLeben@th-ab.de



Instagram  
@campus\_leben\_ab



## Liebe Leserinnen und Leser,

Zwischen Vorlesungen, Nebenjob, Prüfungsphasen und dem Versuch, so etwas wie ein Sozialleben aufrechtzuerhalten, wird Struktur nicht zum Feind, sondern zum Rettungsanker. Die morgendliche Tasse Kaffee vor der ersten Veranstaltung, der feste Lernslot am Nachmittag oder das wöchentliche Treffen mit Freundinnen und Freunden – all das sind kleine Konstanten, die Orientierung geben. Routinen entscheiden oft darüber, ob man im Chaos untergeht oder seinen Alltag halbwegs im Griff behält. Dabei geht es nicht um starre Pläne, die jeden Tag gleich aussehen müssen. Vielmehr sind es flexible Gewohnheiten, die Halt geben, ohne zu erdrücken.

Wir wollen einen Einblick in den Studierendenalltag geben, klären wozu Routinen gut sind und wie wir diese nachhaltig etablieren können. Darüber hinaus ist unsere Wissenswert-Rubrik einmal mehr mit verschiedenen Themen gefüllt, wir stellen die Funktion des Klimaschutzmanagers an der TH vor, und natürlich darf auch *Dress like your Prof* nicht fehlen.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken!

## Eure Chefredaktion

**Ein Hinweis in eigener Sache:** Diese „Sonderausgabe“ war als Ausgabe des Sommersemesters 2025 geplant, hat es letztendlich jedoch nicht zur Veröffentlichung geschafft. Als neue Chefredaktion haben wir uns entschieden, euch die Ausgabe nicht vorzuenthalten, sondern als Sonderausgabe zu veröffentlichen. Sprich: Ihr dürft euch über zwei Ausgaben dieses Semester freuen.



Mara Werner  
Chefredakteurin

# Impressum

## Hochschulmagazin CampusLeben

Ausgabe SoSe 25 (als Sonderausgabe erst im SoSe 2026 erschienen)

Das Magazin erscheint einmal im Semester

**Titel:** Mit Routinen erfolgreich durchs Studium

## Herausgeber

Technische Hochschule Aschaffenburg  
vertreten durch die Präsidentin  
Prof. Dr. Eva-Maria Beck-Meuth

Studentischer Konvent  
Würzburger Straße 45  
63743 Aschaffenburg

## Chefredaktion

Mara Werner  
(V.i.S.d.P., Finanzen)

## Redaktion

Laura Bergmann  
Hannah Büchner  
Moritz Fehling  
Luisa Marie Gennrich  
Velat Perver  
Victoria Kühn  
Anna Brunner  
Diana Duckadam  
Ceyda Civelek  
Mara Werner

## Layout und Design

Nina Tausch (Team-Leitung)  
Julian Klein

## Kontakt

Technische Hochschule  
Aschaffenburg

CampusLeben  
Würzburger Straße 45  
63743 Aschaffenburg

campusleben@th-ab.de

# Inhalt

## **Campusnews**

- 6 Frühlingsball
- 7 Nachhaltigkeit am Campus
- 10 Gastartikel: ArbeiterKind.de
- 13 Neue Studiengänge
- 15 Redaktion stellt sich vor

## **Campus Community**

- 18 Dress like your Prof:  
Prof. Dr. med. Bianca

## **Wissenswert**

- 20 IWIN erklärt:  
Phishing
- 22 WR erklärt:  
Nachhaltige Lieferketten
- 26 GS erklärt:  
Geburt ist mehr als Medizin
- 30 Bib Gastartikel:  
5 Mythen über Plagiate
- 32 Frauenrechte

## **Titelthema**

- 34 Wie schafft man Gewohnheiten?
- 36 Routinen im Studierendenalltag der TH
- 38 Nachhaltigkeit leicht gemacht
- 39 Lebenswerter bei sich zuhause leben

## **Campus(über)leben**

- 40 Schwimmen in AB
- 41 Laufartikel
- 42 Rezepte
- 44 Geocaching in und um AB
- 45 Buchempfehlungen

# Frühlingsball für die TH Aschaffenburg

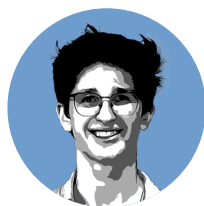
Ein Abend voller Tanz, Feiern und Gemeinschaft

Was als spontane Idee unter zwei Studierenden entstand, wurde am 10. Mai zu einem Abend, den viele von uns nicht so schnell vergessen werden. Beim ersten Frühlingsball für die TH Aschaffenburg wurde getanzt, gelacht, gefeiert – und das mit allem, was dazu gehört: Musik, Atmosphäre und echtem Miteinander. Aus der Vision eines eigenen Hochschulballs wurde, mit viel Eigeninitiative und der Unterstützung der Tanzschule Alisch, ein richtiges Projekt: Location, Band, Technik, Getränke, sogar ein Tanzkurs vorab – alles wurde auf die Beine gestellt, um einen Abend zu schaffen, bei dem sich wirklich jede:r willkommen fühlt.

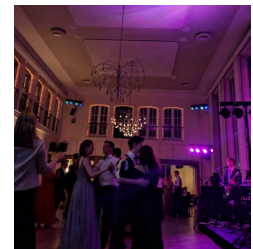
„Ich hab am Anfang echt überlegt, ob ich überhaupt hingehen soll. Ball klingt irgendwie so formell. Aber als ich dann da war, war’s einfach richtig schön. Locker, festlich und irgendwie total verbindend“, erzählte ein Student aus dem 4. Semester.

Und das wurde es. Die Halle war voll, die Tanzfläche nie leer. Es wurde aufgefordert, getanzt, neue Menschen kennengelernt. Und als gegen Mitternacht alle zu „Angels“ von Robbie Williams mitsangen, lag dieses gewisse Gefühl in der Luft – dass da gerade mehr passiert als nur ein schöner Abend.

Die Stimmen danach waren klar: Das muss es öfter geben. Ein Winterball, ein fester Platz im Hochschuljahr – als Start, als Abschluss, als etwas, worauf man sich einfach freuen kann.



Moritz Fehling





# Interview

## Nachhaltigkeit mit: .....

**Andreas Rütblein**

- Alter: 26 Jahre
- Werdegang: Bachelor in Wirtschaftspsychologie (Schwerpunkt Umwelt- & Nachhaltigkeitspsychologie) an der h\_da Hochschule Darmstadt



### Woher kommt dein Wille, im Bereich Nachhaltigkeit zu arbeiten?

Gute Frage – wo fange ich da an? Mein Interesse für Nachhaltigkeit wurde schon früh durch meine Familie geweckt. Wir haben Zuhause oft über Umweltthemen, wie beispielsweise erneuerbare Energien, gesprochen – da wurde mir ziemlich schnell klar, dass genau darin die Zukunft liegt. Außerdem bin ich auf dem Land aufgewachsen und hatte dadurch schon immer eine enge Verbindung zur Natur.

Später im Studium habe ich dann gezielt den Schwerpunkt Nachhaltigkeitspsychologie gewählt – weil ich wusste: In diese Richtung möchte ich beruflich gehen.

Was mich letztlich überzeugt hat, war die Möglichkeit, mit meiner Arbeit einen echten, positiven Impact zu schaffen. Ich halte die Klimakrise für eine der größten Herausforderungen meiner Generation. Hier an der Technischen Hochschule spannende, nachhaltige Projekte mitzugestalten und wirklich etwas Positives bewirken zu können, erfüllt mich in diesem Bereich besonders. Das hat mich letztlich auch in meinen jetzigen Job geführt.

### Viele wissen wahrscheinlich gar nicht, dass unsere Hochschule einen eigenen Klimaschutzmanager hat. Hol uns da mal kurz ab: Was genau macht ein Klimaschutzmanager an einer Hochschule?

Puh, kurz und knackig ist gar nicht so leicht... (lacht & überlegt lange). Im Kern geht es darum, die Hochschule nachhaltig und zukunftsorientiert auszurichten. Das heißt: Maßnahmen zu entwickeln, um den CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu reduzieren, Energie effizienter zu nutzen und langfristige Strategien zu entwerfen, wie wir als Hochschule unseren Beitrag zum Klimaschutz leisten können.

### Seit wann gibt es die Stelle eigentlich an unserer Hochschule – und in welcher Abteilung bist du angestellt?

Die Stelle des Klimaschutzmanagers gibt es erst seit dem 15. August 2024 – ich bin sozusagen die Erstbesetzung (grinst). Offiziell ist es eine Projektstelle im Rahmen der „Erstellung des integrierten Klimaschutzkonzepts“. Organisatorisch bin ich im technischen Betrieb angesiedelt, arbeite aber eng mit vielen verschiedenen Bereichen der Hochschule zusammen.



### Was genau machst du bei deiner Arbeit als Klimaschutzmanager?

Ich würde meine Arbeit grob in zwei Bereiche unterteilen. Der erste ist die eben angesprochene Erstellung eines integrierten Klimaschutzkonzepts. Aktuell arbeite ich dabei vor allem an der Treibhausgasbilanz für die Hochschule – also an einer Gesamtübersicht, wie viel CO<sub>2</sub> wir in welchem Bereich verursachen. Das ist die Grundlage für alle weiteren Überlegungen und Maßnahmen.

Der zweite Bereich ist etwas vielfältiger – ich nenne es mal das „Tagesgeschäft“. Ich bin zum Beispiel im Green Office aktiv und unterstütze dort verschiedene Projekte. Oft arbeite ich dabei im Hintergrund: Ich stimme Themen aus dem Green Office mit Abteilungen der Hochschule ab, kläre organisatorische Fragen, plane Veranstaltungen mit und übernehme koordinierende Aufgaben. Ich helfe also dabei, nachhaltige Projekte durch die internen Prozesse der Hochschule zu bringen, sei es beispielsweise in Bezug auf die Finanzierung oder die formelle Genehmigung. Kurz gesagt: Ich versuche, gute Ideen in die Umsetzung zu bringen.

### Meiner Erfahrung nach ist das Thema Nachhaltigkeit immer Schnittstellenarbeit. Mit welchen Abteilungen hast du an der Hochschule am meisten Kontakt?

Das unterstreiche ich direkt mal ganz dick – Nachhaltigkeit funktioniert eigentlich nur im Zusammenspiel. Am meisten Kontakt habe ich aktuell mit dem Team des Haushalts – vor allem wegen der Daten, die ich für die Treibhausgasbilanz benötige.

Oft sind es aber weniger ganze Abteilungen als vielmehr einzelne Ansprechpersonen aus den Bereichen und Fakultäten, mit denen ich je nach Thema in Kontakt bin. Die Zusammenarbeit ist also ziemlich bereichsübergreifend – und das macht es auch so spannend für mich.

### Wie gut oder schlecht steht unsere Hochschule aktuell beim Thema Klimaschutz da?

Das ist gar nicht so leicht zu beantworten – momentan arbeiten wir ja noch an der Treibhausgasbilanz. Erst wenn die Ergebnisse vorliegen, haben wir eine fundierte Datengrundlage, um das wirklich beurteilen zu können.

Vom Gefühl her würde ich aber sagen: Wir stehen gar nicht schlecht da. Es gab in den letzten Jahren schon immer wieder punktuelle Maßnahmen in Richtung Nachhaltigkeit. Und auch der Bereich selbst ist ja kein ganz neues Thema – das Nachhaltigkeitsmanagement gibt es an unserer Hochschule bereits seit 2021 – seitdem hat sich hier schon einiges getan.

### Was genau ist unsere Nachhaltigkeitsstrategie? Am besten in einem Satz zusammengefasst.

Oh je – 16 Seiten in einem Satz zusammenzufassen, ist gar nicht so einfach... (lacht) Aber im Kern ist unsere Nachhaltigkeitsstrategie ein großer Meilenstein auf dem Weg zu einer zukunftsorientierten Ausrichtung der gesamten Hochschule.

Es ist das erste offizielle Dokument, das Nachhaltigkeit systematisch und ganzheitlich betrachtet – nicht mehr als Sammlung einzelner Maßnahmen, sondern als strategischer Rahmen, der wirklich alle Bereiche der Hoch-



schule mit einbezieht. Für mich ist es auch die Grundlage für das Klimaschutzkonzept: Die Strategie gibt die Richtung vor – und das Konzept sorgt dann dafür, dass wir „ins Doing“ kommen.

### **Kann man unsere Treibhausgasbilanz eigentlich mit der eines Unternehmens vergleichen?**

Grundsätzlich ja – aber nicht eins zu eins. Die Struktur ist ähnlich, aber die Schwerpunkte unterscheiden sich teils deutlich. Ein Unternehmen produziert in der Regel, hat Lieferketten und Logistikprozesse – das fällt bei unserer Hochschule schon einmal weg. Stattdessen könnte man unsere Studis als unser Produkt bezeichnen. Also bilanzieren wir in diesem Fall eher die Emissionen die durch die Ausbildung der zukünftigen Arbeits- und Entscheidungstragenden entstehen.

Ich habe selbst schon an einer Treibhausgasbilanz für ein produzierendes Unternehmen mitgearbeitet und sehe bei der Erstellung unserer Bilanz durchaus Parallelen. Die Bewertung einzelner Bereiche erfolgt jedoch auf unterschiedliche Weise, da der jeweilige Kontext ein ganz anderer ist.

### **Vor welchen Herausforderungen stehst du bei der Erstellung der Treibhausgasbilanz?**

Eine der größten Herausforderungen ist, dass es zwar klare politische Vorgaben und Richtlinien gibt, aber die dafür notwendigen Strukturen und Prozesse noch nicht vollständig etabliert wurden. Insbesondere bei der Datenerhebung macht mir das momentan zu schaffen.



Das Interview führte  
**Mara Werner**

Zudem spielt das Thema Schnittstellenarbeit eine große Rolle – ich bin also oft auf die Zuarbeit anderer Abteilungen angewiesen. Das ist zwar genau das, was mir an meiner Arbeit Spaß macht, aber häufig, wenn ich auf der Platte stehe, bedeutet das zusätzliche Arbeit für die jeweilige Abteilung – so scheint es zumindest (lacht verlegen).

Außerdem leite ich das Projekt eigenverantwortlich und in meinem Fall zum ersten Mal: Dadurch ist zumindest aktuell so manches noch ‚learning by doing‘.

### **Bist du die erste Person an unserer Hochschule, die sich mit einem Konzept wie diesem befasst?**

In gewisser Weise ja. Wie gesagt ist der Nachhaltigkeitsbereich an der Hochschule nichts komplett Neues. Die Erarbeitung eines Klimaschutzkonzepts erfolgt aber zum ersten Mal.

### **Irgendwann sind alle Konzepte und Strategien geschrieben. Bist du dann arbeitslos?**

Ich glaube, in diesem Bereich wird man nie arbeitslos – insbesondere, wenn man einen Blick auf die Zukunft wirft. Nachhaltigkeit ist ein sehr dynamisches Thema: Es gibt immer neue Herausforderungen und Entwicklungen, aber auch Chancen und Potenziale an denen man arbeiten kann.

Der Fokus meiner Arbeit wird sich in Zukunft voraussichtlich noch etwas verschieben. Dann wird es vor allem um die Umsetzung der Maßnahmen gehen, die in der Strategie beziehungsweise dem Konzept festgehalten wurden. Ich werde mich dabei verstärkt auf die Verstetigung und das Controlling der Maßnahmen konzentrieren. Controlling bedeutet, dass wir regelmäßig prüfen, ob die Maßnahmen beziehungsweise unsere Herangehensweisen die erhofften Wirkungen zeigen – und bei Bedarf nachjustieren. Außerdem wird es immer wieder Neuerungen und Anpassungen in einzelnen Bereichen geben. Ich kann aber jetzt schon sagen, dass ich mich sehr auf die Zukunft freue – insbesondere, wenn wir sie zusammen und stark beschreiben!





# Als Erste oder Erster an die Uni!

Das Netzwerk ArbeiterKind.de unterstützt alle, die als Erste oder Erster in ihrer Familie studieren. Seit 2025 gibt es auch in Aschaffenburg eine lokale Gruppe.

Hallo Tina! Viele kennen dich vermutlich aus der Bibliothek. Du bist Mitarbeiterin in der Bibliothek der TH Aschaffenburg und unterstützt Studierende insbesondere mit Kursen zur Recherche, zum Zitieren und zum Schreiben. Außerdem bietest du Beratung an. Auch ich habe schon einmal eine Beratung in Anspruch genommen, als ich für meine Seminararbeit nicht so richtig die passende Literatur gefunden habe. Aber du hilfst auch privat Studentinnen und Studenten, Schülerinnen und Schüler, denn du engagierst dich bei *ArbeiterKind.de*.

## Kannst du kurz erklären, was das für eine Initiative oder ein Verein ist?

*ArbeiterKind.de* ist eine Initiative, die sich für das Studium von Nicht-Akademikerkindern engagiert. Das heißt ganz konkret, die Initiative ArbeiterKind.de setzt sich dafür ein, Schülerinnen und Schüler aus Familien ohne Hochschulerfahrung über das Thema Studium zu informieren und auch zu ermutigen. Aber wir unterstützen auch Studierende aus nicht-akademischen Elternhäusern bei Problemen und Fragen im Studium und auch beim Berufseinstieg.

## Was heißt denn „Schülerinnen und Schüler aus Familien ohne Hochschulerfahrung“ oder „Studierende aus nicht-akademischen Elternhäusern“? Was muss ich darunter verstehen?

Das heißt Schüler und Schülerinnen, deren Eltern keinen Hochschulabschluss haben. In den Medien heißt es manchmal auch „aus bildungsfernen Elternhäusern“. Diesen Begriff lehne ich persönlich aber sehr entschlossen ab und wer ihn in meiner Gegenwart

benutzt, muss auch immer mit einer Grundsatzdiskussion rechnen. Not sorry for that! Meine Eltern haben zum Beispiel beide einen Realschulabschluss und eine Ausbildung. Ich war in meiner Familie damit die erste, die ein Studium begonnen hat. Meine Eltern waren aber nicht bildungsfern. In der Fachsprache benutzt man eher den Begriff Nicht-Akademiker und mittlerweile Erstakademiker, aber das ist auch etwas sperrig. Im Englischen gibt es einen viel schöneren Begriff für Leute wie mich. Dort spricht man von „First Generation Students“. Das klingt für mich viel positiver.

## Interessant. Und warum braucht es so eine Initiative wie ArbeiterKind.de?

Es zeigt sich immer wieder, dass Kinder, deren Eltern nicht studiert haben, selber seltener ein Studium anfangen. Wir gehen in Deutschland oft davon aus, dass doch jeder grundsätzlich die Möglichkeit hat einen Bildungsweg zu gehen, der zu den Interessen passt. Tatsächlich aber ist der Bildungsweg auch in Deutschland noch sehr stark vom Elternhaus bestimmt. Der Hochschulbildungsreport (2020) zeigt dies auch an Fakten: „Nur 27 Prozent der Schülerinnen und Schüler aus einem Nichtakademikerhaushalt beginnen später ein Studium. Bei Akademikerkindern sind es 79 Prozent.“ Das ist ein enormer Unterschied! Die Gründe dafür sind sicherlich aber vielfältig und damit komplizierter. Das habe ich auch in meinem Ehrenamt bei ArbeiterKind.de erfahren. Manchmal fehlen Informationen z. B. wie man so ein Studium überhaupt finanzieren kann. Manchmal ist es auch Angst, weil die Uni oder die Hochschule schon auch oft eine andere Welt und ein bisschen Neuland ist, manchmal muss man für das Studium auch umziehen und lässt damit seine gewohnte Umgebung, Freunde und Familie ja auch ein Stück zu-

rück. Manchmal ist es aber auch die Unsicherheit, ob man so ein Studium überhaupt packt. Manchmal ist es das Umfeld, dass zu wenig ermutigt oder sogar eher vom Studieren abrät.

### **Hattest du diese Probleme, Ängste und Unsicherheiten auch?**

Teilweise. Ich war schon immer gut im Informationen einholen, habe viel recherchiert und mich auch viel damit auseinandergesetzt, was mich interessiert. Ich muss zugeben, in der Schule hatte ich nicht immer Spaß, ich habe mich durch viele Fächer durchgekämpft und auch nicht immer die besten Noten gehabt. Daher habe ich sehr lange überlegt, welche Ausbildung oder welches Studium für mich in Frage kommt. Ich fand zum Beispiel Soziologie als Fach spannend, habe mir das aber mit meinen eher bescheidenen Mathe-Noten nicht zugetraut. Ich habe mich dann für Germanistik und Kulturwissenschaften in Karlsruhe entschieden. Das war auch genau das richtige Studium für mich und ich war mega happy. Weggezogen bin ich gerne, weil ich mal woanders hinwollte. Aber es war natürlich auch ein Risiko, denn zwischen der Stadt in Sachsen-Anhalt, in der ich aufgewachsen bin und Karlsruhe, wo ich dann studiert habe, liegen fast 500 Kilometer. Wenn es mit dem Studium nicht geklappt hätte, wäre natürlich allein das Hin- und vielleicht wieder Zurückziehen echt aufwendig und auch teuer gewesen. Aber ich glaube, ich hatte damals schon sehr viel Selbstbewusstsein und vor allem Risikobereitschaft. Das hat mir oft geholfen. Aber das bringt natürlich nicht jeder mit.

### **Und wie lief es dann im Studium? Hattest du das Gefühl, dass du mit Eltern ohne Studium schlechter aufgestellt bist?**

Damals hatte ich dieses Gefühl nicht unbedingt. Ich habe mich einfach durch viel durchgearbeitet und viel recherchiert und nachgefragt, zum Beispiel wie man einen BAFöG-Antrag stellt oder wie eine Hausarbeit aussehen muss. Ich habe auch so ziemlich jedes Angebot wie Tutorien oder Hilfsangebote angenommen.

In meinem Umfeld war ich aber tatsächlich die Einzige, die vom BAFöG auch finanziell akut abhängig war, weil meine Eltern mein Studium nicht finanzieren konnten. Das ist mir aber erst später bewusst geworden. Ich habe zum Beispiel ab dem zweiten Semester

bis zum Ende meines Studiums immer 20 Stunden in der Woche gearbeitet, das war schon damals das Maximum, was man neben dem Studium arbeiten durfte. Trotzdem musste ich alle Scheine in der Regelstudienzeit machen, denn sonst hätte ich beim BAFöG keine Weiterfinanzierung bekommen. Ich war also immer am rödeln. Bis mein damaliger Freund und jetziger Mann, meinte, ich solle mich doch mal für ein Stipendium bewerben, da gäbe es mehr Geld als beim BAFöG und man hätte nicht immer diesen Stress mit dem BAFöG-Amt, den Anträgen und Nachweisen.

### **Und hast du das gemacht?**

Ja, mein Mann hat mich ehrlicher Weise ein bisschen zur Bewerbung für das Stipendium gezwungen. Ich hätte mich damals nie von mir aus bei einem Stipendium beworben, obwohl meine Noten im Studium richtig gut waren. Aber ich hatte wohl irgendwie immer noch mein Mindset aus der Schule, wo ich mich immer durch alles eher durchgequält habe und die Noten trotzdem eher so mittelmäßig waren. Im Nachhinein bin ich meinem Mann daher echt dankbar. Denn tatsächlich habe ich ein Stipendium bekommen. Neben den Noten war hier aber auch mein Ehrenamt ausschlaggebend. Aber dabei ist mir letztendlich aufgefallen, wie wichtig manchmal einzelne Leute im Umfeld sind, die einen ermutigen. Das war sicherlich auch ein wenig mein Impuls mich bei *ArbeiterKind.de* zu engagieren.

### **Genau kommen wir nochmal zu *ArbeiterKind.de*. Seit wann engagierst du dich da und was macht ihr alles?**

*ArbeiterKind.de* wurde 2008 gegründet. Ich bin tatsächlich schon seit 2009 dabei, also irgendwie ewig. *ArbeiterKind.de* wurde als Online-Plattform gegründet, daher auch das .de am Ende des Namens. Auf der Webseite und in unserem Just-Social-Netzwerk werden Informationen rund um das Thema Studium bereitgestellt, zum Beispiel zum BAFöG-Antrag oder zum Stipendium aber auch konkrete Fragen wie „Was kann ich machen, wenn mein BAFöG-Geld nicht pünktlich kommt?“ beantwortet. Neben der Information geht es aber auch um die Unterstützung, das heißt Schülerinnen und Schüler sowie Studierende nicht nur Fragen zu beantworten, sondern sie bei Bedarf auch ein Stück zu begleiten und als Ansprechperson zur Verfügung zu stehen. Denn manchmal gibt es im Studium ja nicht unbedingt das eine konkrete Problem, sondern ein diffuses Gesamtproblem.

## 3 Kurze-Fragen- Kurze-Antwort

### Was ist ArbeiterKind.de?

Eine Webseite [www.arbeiterkind.de](http://www.arbeiterkind.de), ein Online-Netzwerk unter <https://netzwerk.arbeiterkind.de/> und viele lokale Gruppen, zum Beispiel jetzt auch in Aschaffenburg.

### Zu welchen Themen kann ich mich bei ArbeiterKind.de informieren und beraten lassen?

Für Schülerinnen und Schüler oder bereits Studierende bieten wir Hilfe rund um das Thema Studium inklusive Studienwahl, Organisation im Studiums, Finanzierung und bei allen Fragen, die da irgendwie zu aufpoppen können. Außerdem haben wir Mentorinnen und Mentoren im Berufseinstiegsmentoring, die bei den verschiedenen Fragen in der Bewerbungs- und Berufseinstiegsphase helfen.

### Wie kann ich mich bei ArbeiterKind.de engagieren, wenn ich die Themen hier gerade spannend fand?

Aktuell bauen wir gerade die Aschaffener Gruppe auf. Wir suchen also noch Studierende und gerne auch Berufstätige, die mitmachen möchten. Wer z. B. Lust hat mit anderen Studierenden an seiner alten Schule einen Vortrag über den Weg ins Studium zu halten und Schüler und Schülerinnen zu ermutigen sich mit dem Thema Studium zu befassen, der ist bei uns genau richtig. Wer Studierende im Studium und

beim Berufseinstieg unterstützen möchte, kann sich ebenfalls zu uns gesellen.

Wer sich schon mal erfolgreich durch einen BAFöG- oder Stipendien-Antrag gequält hat, der kann auch anderen dabei helfen. Also keine falsche Scheu! Es gibt viele kleine und große Aufgaben, ganz nach Lust und Zeit. Für Berufstätige gibt es zum Beispiel auch viele Aufgaben, die sich online organisieren lassen, sodass man das Ehrenamt auch neben dem Job gut reinbekommt. Wir suchen Leute, die unser E-Mail-Postfach betreuen, die sich um Social Media und Öffentlichkeitsarbeit kümmern oder die Kontakte zu Schulen herstellen.

Wer Lust hat, kann ich gerne über Mail mit uns connecten! Man erreicht uns über [aschaffenburg@arbeiterkind.de](mailto:aschaffenburg@arbeiterkind.de)



Das Interview führte  
**Mara Werner**



# Neue Studiengänge an der TH

## Der Master ist endlich da!

Der Master in Wirtschaftspsychologie ist zum Greifen nahe: Ab dem Wintersemester 25/26 wird der Master an unserer Hochschule angeboten. Nach drei erfolgreichen Generationen des Bachelors in Wirtschaftspsychologie steht nun der Master mit insgesamt 90 ECTS an.

Der Wipsy- Master an der TH ist für Bachelor-Absolventinnen und Absolventen in Wirtschaftspsychologie oder Psychologie unter der Zulassungsvoraussetzung einer Abschlussnote von 2,5 und besser. Mit 30 Plätzen wird er in die erste Anmeldephase starten.

Ein Quereinstieg beispielsweise aus der Betriebswirtschaft wird hier jedoch schwieriger, denn der Master erfordert eine Mindestanzahl von 50 ECTS in empirischen Methoden und Diagnostik, als auch psychologischen Grundlagen.

Zu Beginn wird die Psychologie Methodik, Verfahren und praktischen Management vertieft. Darauf aufbauend werden aktuelle, zukunftsorientierte Themen in Bereichen der Digitalisierung, Transformation aus psychologischer Sicht etabliert. Im zweiten Semester besteht die Wahl zwischen den Schwerpunkten Markt und Personal. Das abschließende Praxisprojekt fördert die Umsetzung der Theorie und Kontakte für das Berufsleben werden geknüpft. Der Master Wirtschaftspsychologie verspricht also drei Dinge: Vertiefend, Zukunftsorientiert, Praxisnah. Er deckt eine überregionale Nachfrage ab, welche die Technische Hochschule auf jeden Fall gerecht werden kann.

## Soziale Arbeit an der TH?

Soziale Arbeit. Dieser neu an unserer Hochschule eingeführte Studiengang wirkt vielen Studentinnen und Studenten der Wirtschafts- oder Ingenieurwissenschaften gegenüber erst ein wenig befremdlich. Im Interview mit Jeanette Merbt, der Studiengangskoordinatorin, und Prof. Dr. Bettina Diwersy, der für diesen Studiengang neu der Hochschule berufenen Professorin, wird mit den Vorurteilen aufgeräumt. Entscheidet man sich für diesen Studiengang, dann entscheidet man sich für die Förderung und Beratung von Menschen in schwierigen Situationen, die Unterstützung von Minderheiten und man kämpft für Chancengleichheit. Sie bedeutet die Ausbildung einer politischen Stimme und das Verändern und Verbessern des Gesellschaftssystems. Entscheidend ist, dass man gerne mit Menschen arbeitet, Empathie und Geduld besitzt, keine Berührungängste hat und den Wunsch hat zu helfen, dass sich etwas bewegt. Ein besonderes Anliegen ist für Professorin Diwersy das Handling im Bereich des Kinderschutzes. Sie sieht vor allem auch in diesem Thema die Möglichkeit der Zusammenarbeit innerhalb der Fakultät, durch die fachübergreifenden Themen zum Schutz und zur Hilfestellung von Menschen. Die Praxiserfahrung ist hier ebenfalls ein entscheidender Faktor. Regionale potenzielle Arbeitgeber wie zum Beispiel die Stadt Aschaffenburg mit ihren Außenstellen, Beratungsstellen und Ämtern suchen Nachwuchs. Und wie bereits am Studieninfotag 2025 aufgrund einer bis zum letzten Platz gefüllten Vortragsrunde unschwer zu erkennen, deckt sich das Angebot hier auch mit der Nachfrage. Wir freuen uns auf den dazu gewonnenen Studiengang an der TH und die mitschwingende Bewegung hin zur weiteren Förderung von Diversität und Offenheit.

### Das Marketing der Zukunft

Das Studium mit Zukunft: E-Commerce und Marketing. Der herkömmliche und in jedem Wirtschaftsraum fundamentale Baustein „Marketing“ gewinnt mit der wachsenden Produkt und Dienstleistungsvielfalt und der enormen Reizüberflutung im Alltag enorm an Bedeutung. Ein entscheidender Faktor, potenzielle Kundinnen und Kunden zu überzeugen sodass diese etwas kaufen ist und bleibt das Marketing. Online verkaufen und kaufen als wachsender Trend reicht jedoch oft über das herkömmliche Marketing-Studium heraus! Im Gespräch mit Prof. Dr. Victoria Bertels wurde deutlich, dass Unternehmen im Umkreis, vor allem größere, sich der Digitalisierung durchaus bewusst sind. Hier werden professionelle Kenntnisse um E-Commerce gebraucht!

Dieser Studiengang bildet Grundlagen in der vollen digitalen Bandbreite auf: Über Web- & E-Commerce, Datenmanagement und Analytics hin bis zu Social Media & Social Commerce. Mit dem System Blended Learning, wird ein Teil des Inhaltes selber erarbeitet, vor Ort werden Inhalte durch das Üben dann verinnerlicht und angewendet. Der Studiengang ist am Campus Miltenberg heimisch. Genau wie zweiten dort ansässigen Studiengang Mittelstandsmanagement ist man im Laufe des Studiums Teil eines konkreten Praxisprojektes und wird an einem echten Webshop in Zusammenarbeit mit einem Unternehmen basteln.

Eine weitere Besonderheit ist der eben erwähnte, ausgelagerte Campus in Miltenberg. Unter Studentinnen und Studenten der TH in Aschaffenburg kaum bekannt, bietet er nichtsdestotrotz moderne Lern- und Seminarräume, einen Aufenthaltsraum mit Küche und ein wunderschönes Stück Mainufer in kurzer Laufnähe.



**Anna Brunner**

# CampusLeben

Dein Hochschulmagazin

## Die Redaktion stellt sich vor

Das Hochschulmagazin wird von einem engagierten Team aus Studierenden gestaltet, die ihre Kreativität und Leidenschaft für spannende Themen einbringen. Ob aus den Bereichen Kultur, Wissenschaft oder Campusleben – die Redakteur:innen decken eine breite Vielfalt an Themen ab und geben dem Magazin damit seine einzigartige Stimme.



**Mara**

Name:  
**Mara Werner**  
Alter:  
**26**  
Studiengang:  
**Betriebswirtschaft**



**Anna**

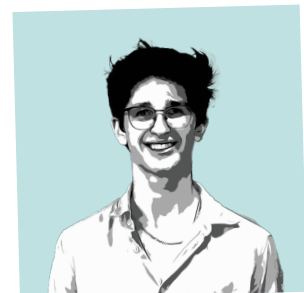
Name:  
**Anna Brunner**  
Studiengang:  
**Management International Master**

Name:  
**Victoria Kühn**  
Alter:  
**23 Jahre**  
Studiengang:  
**Betriebswirtschaft  
und Recht**



**Victoria**

Name:  
**Moritz Fehling**  
Alter:  
**20 Jahre**  
Studiengang:  
**Wirtschaftspsychologie**



**Moritz**

**Luisa**

Name:  
**Luisa Marie Genrich**  
Alter:  
**23 Jahre**  
Studiengang:  
**Master Wirtschafts-  
ingenieurwesen**

**Laura**

Name:  
**Laura Bergmann**  
Alter:  
**21 Jahre**  
Studiengang:  
**Wirtschaftspsychologie**

**Nina**

Name:  
**Nina Tausch**  
Alter:  
**24 Jahre**  
Studiengang:  
**Multimediale Kommunikation  
und Dokumentation**

**Julian**

Name:  
**Julian Klein**  
Alter:  
**30 Jahre**  
Studiengang:  
**Master Wirtschafts-  
ingenieurwesen**

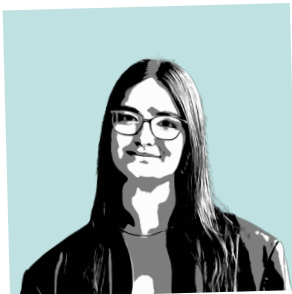
Name:  
**Velat Perver**

Alter:  
**23 Jahre**

Studiengang:  
**Software Design  
International**



**Velat**



**Ceyda**

Name:  
**Ceyda Civelek**

Alter:  
**22**

Studiengang:  
**International Management Master**

Name:  
**Hannah Büchner**

Alter:  
**23 Jahre**

Studiengang:  
**Betriebswirtschaft  
und Recht**



**Hannah**



**Diana**

Name:  
**Diana Duckadam**

Alter:  
**34**

Studiengang:  
**International Management Master**

# Dress like your Prof:

Lederjacke: ca. 200 €

T-Shirt: ca. 35 €

Wacken 2024

**Jahrgang** 1979

**Familienstand** Meine Band „LÄUFT“ ist  
meine Familie!

**Beruflicher Werdegang** Abitur  
Ausbildung zur Krankenschwester  
Medizinstudium und Promotion  
Zusatzbezeichnung Notfallmedizin  
Facharzt Anästhesie  
EPALS-Instruktorin

**Lehrtätigkeit an der TH** Medizinische Grundlagen  
Gesundheitswissenschaften,  
Studiengänge Physician  
Assistant, Hebammenkunde

**Hobbys** Musik, Konzerte, Festivals, Schlag-  
zeug spielen

Jeans: ca. 100 €

Schuhe: ca. 75 €

Converse Chucks

# Prof. Dr. med. Bianca Weigand

*„Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.“*

## War das Unterrichten schon immer ihr Berufswunsch oder sah Ihr Plan mal anders aus?

In der klinischen Tätigkeit hatte ich viele junge Kollegen auf der Intensivstation als „zweiten Assistenten“ zum Anlernen mit dabei, das hat Spaß gemacht...

Dass ich mal an der Hochschule arbeite, war nicht geplant beziehungsweise damals nicht vorhersehbar.

## Die beste Erinnerung an Ihre eigene Studienzeit?

- Doktorarbeit in der Pädiatrie (verdammst viel Arbeit, aber verdammst viel gelernt → auch für den späteren Beruf... )
- Studentenparty im „Komm“ (SV-Gebäude auf dem Uniklinikgelände, mittlerweile abgerissen)
- Zeit mit den Kommilitonen, Freundschaften halten bis heute

## Was können Sie den heutigen Studierenden mitgeben?

Genießen Sie Ihre Studentenzzeit (und Ihr Leben an der Hochschule), schließen Sie Freundschaften und leben Sie Ihr Leben!

Sie sind unglaublich frei, das kommt nicht mehr zurück.

## Schnittstelle Hochschul-Band: Wie ist es, wenn plötzlich Studierende das Sagen haben?

Ganz wunderbar! Ich freue mich sehr, Teil der Band sein zu dürfen!

## Spiegelt ihre Kleidung Ihre Persönlichkeit wider?

Ja. Brauchts da mehr Erläuterung? Am liebsten in „fröhlichem“ Schwarz.

## Welches Kleidungsstück möchten Sie nicht missen?

Lederjacke (gemacht für alle Lebenslagen).

## Was halten Sie von dem Kleidungsstil der aktuellen Generation?

Sehr entspannter Kleidungsstil. Ein paar Dinge von früher kommen wieder... daran merke ich, dass ich alt werde.

## Das „Mode-Déjà-vu“ besagt, dass Modetrends alle 20 Jahre zurückkommen. Was sollte Ihrer Meinung für immer wegbleiben?

Haarschnitt: Vokuhila... gaaanz fürchterlich! Kleidung: Schulterpolster und Animal-Print.



Das Interview führte  
Mara Werner



How not to fall for Internet scammers

Phishing is a type of Internet fraud in which an attacker, under the guise of an official request, tries to trick a person to give out confidential information: logins, passwords, bank card details, document numbers or confirmation codes.

Most often it happens through letters, messages or calls from supposedly familiar services: bank, delivery service or even your acquaintances.

It's important to understand: phishing is not a technical hack, but a form of social engineering. No one hacks your password directly – they just create conditions for you to voluntarily give it to criminals.

### A classic phishing scheme

Here's how a scammer usually works:

You receive an email or message – supposedly from a bank, tax office, tech support, relative or colleague.

Inside is an urgent message: "Your account is blocked", "Suspicious activity detected", "You are entitled to compensation", "Confirm your identity".

A button or link is attached. You click on it and get to a fake site that looks like the original one.

You enter your login, password, SMS code – and this data is immediately sent to the fraudster.

The scammer enters your account and gets full access: transfers money, downloads photos, copies correspondence.

### Signs of phishing emails

To avoid getting caught, use a simple checklist:

Suspicious sender address. The name may be familiar - for example, "Sparkasse" - but the email is strange: support@secure-sparkasse-login.de or 123-xz@email.de.

Errors and strange language. There are typos in the letter, unnatural phrases: "Dear user, please log in".

Pressure and intimidation. Phrases like "Account is blo-

cked" or "Act urgently!" - is an attempt to play on fear. Attachments. ZIP, PDF or DOC files may contain malware.

Links take you to the wrong place. Hover your cursor over a button and see where it actually leads. For example: login.bank.com.security.check is obviously fake.

### How to protect yourself from phishing

Phishing is not just emails. Scammers use calls, SMS, messengers, fake websites and even Wi-Fi in coffee shops. But the defenses are always the same:

Treat any urgent requests with suspicion. Especially if they ask you to enter data, click a link or open a file. Even if it's "bank," "government services" or "coworker."

Check the sender's address, link and date of account creation. Hover your cursor, look in the URL, see when the contact was created.

Don't panic. Haste is the main tool of scammers. It's better to spend 30 seconds to check than weeks or months to restore access.

Never enter personal data on unfamiliar pages. If in doubt, open the desired site manually via bookmarks

or search bar.

Avoid public Wi-Fi. Attackers can spoof websites on such networks. Use mobile internet or a VPN.

Be careful when making calls. If a “bank security service” asks for a code from an SMS - it’s 100% scammers. End the call immediately.

Report suspicious emails. Do not forward them to your friends. Rather, send them to the support of the service on behalf of which the message came.

### In conclusion

Phishing is one of the most massive threats on the Internet. It doesn’t require sophisticated techniques from criminals – just manipulation, haste and trust of the victim.

Being careful and critical of any messages, especially those asking for personal information, is the best defense. Don’t let scammers get you on the hook.

**And here are more additional AI tools that you may find useful:**

Alternatives to ChatGPT:

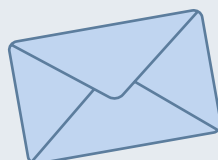
**DeepSeek, Manus AI, Qwen AI**

Advanced learning platform:

**YouLearn AI**

For creative work with images and videos:

**VideoOcean AI, Face26 AI**



**Velat Perver**



## WR erklärt:

# Nachhaltige Lieferketten

„Man muss nicht auf alles verzichten, aber bewusster handeln.“  
Interview mit Prof. Dr. Carsten Reuter über nachhaltige Lieferketten, Wissenstransfer und die Rolle der Wissenschaft

Carsten Reuter ist seit 2015 Professor für Einkauf und Qualitätsmanagement an der Technischen Hochschule Aschaffenburg. Der gebürtige Hamburger bringt umfassende Erfahrungen aus Industrie und Forschung mit und lebt heute mit seiner Familie in der Nähe von Mannheim. Er ist Vater zweier Kinder, fährt gerne Rad und würde sich gerne intensiver dem Rudersport widmen.

In seiner Forschung beschäftigt er sich mit nachhaltigen Lieferketten und dem Wissenstransfer zwischen Hochschule und Wirtschaft. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf dem Thema „Herding“ – dem Herdenverhalten in Krisensituationen – und dessen Auswirkungen auf Lieferketten, etwa während der Corona-Pandemie. Hieraus soll später ein wissenschaftliches Paper entstehen.

### Was verstehen Sie unter einer nachhaltigen Lieferkette?

Zunächst muss man wissen, was eine Lieferkette ist: Es handelt sich um die gesamte Wertschöpfungskette von Produkten und Dienstleistungen, an der verschiedene Akteure beteiligt sind. In der einfachsten Form besteht sie aus Lieferant, Hersteller und Kunde. In der Realität jedoch handelt es sich um komplexe Netzwerke. Etwa bei einem Konzern wie Volkswagen, der rund 20.000 direkte Lieferanten hat, plus Sub- und Subsub-Lieferanten und so weiter. Lieferketten umfassen somit Millionen von Akteuren.

Eine nachhaltige Lieferkette betrachtet nicht nur den linearen Weg vom Rohstoff zum Kunden, sondern auch, was mit dem Produkt am Ende seiner Nutzung

geschieht. Ziel ist es, in Richtung Kreislaufwirtschaft zu denken wie beispielsweise durch Recycling oder Wiederverwendung.

Nachhaltigkeit bedeutet dabei nicht nur ökologische, sondern auch soziale und ökonomische Verantwortung. Eine Generation sollte nicht mehr Ressourcen verbrauchen, als nachwachsen können. Menschen und Umwelt dürfen nicht geschädigt werden, Unternehmen müssen wirtschaftlich überleben. Faire Löhne und bessere Arbeitsbedingungen entlang der Kette sind ebenso wichtig wie der Schutz der Umwelt.

### Warum sind nachhaltige Lieferketten heute wichtiger denn je?

Die eigentliche Frage müsste lauten: Warum ist das Thema nicht schon längst im Fokus? Denn kritisch ist es seit Jahrzehnten. Über viele Jahre haben wir von der globalen Arbeitsteilung profitiert, indem Unternehmen die Produktion bewusst in Länder mit niedrigeren Löhnen und geringeren Umwelt- sowie Sozialstandards verlagert haben. Dies geschah auf Kosten fairer Arbeitsbedingungen und zulasten der Umwelt. Dabei haben wir häufig ausgeblendet, unter welchen Bedingungen Produkte entstehen und welche ökologischen Schäden verursacht werden, etwa durch CO<sub>2</sub>-Emissionen oder verschmutzte Flüsse.

Heute spüren wir die Folgen unter anderem durch steigende Durchschnittstemperaturen, extreme Wetterereignisse oder schwindende Wälder. Der Earth Overshoot Day, also der Tag, an dem wir weltweit alle natürlichen Ressourcen verbraucht haben, die die Erde

innerhalb eines Jahres regenerieren kann, rückt jedes Jahr weiter nach vorne. Das zeigt: Unser Konsum übersteigt dauerhaft die Belastungsgrenzen des Planeten. Nachhaltige Lieferketten bieten einen Ansatz, diesen Prozess zu verlangsamen, indem sie Produktions- und Lieferstrukturen so gestalten, dass Umwelt und Menschen weniger belastet werden.

### **Welche Rolle spielt die Wissenschaft bei der Gestaltung nachhaltiger Lieferketten?**

Die Wissenschaft spielt auf ganz unterschiedlichen Ebenen eine zentrale Rolle. Zum einen zeigt sie auf, wie sich unser Planet und unsere Umwelt tatsächlich verändern und das nicht nur punktuell, sondern über lange Zeiträume hinweg. Dadurch wird klar: Nachhaltigkeit ist kein kurzfristiger Trend, sondern ein ernstzunehmendes Thema, mit dem sich Forschende kontinuierlich auseinandersetzen.

Gerade in wirtschaftlich angespannten Zeiten, in denen Nachhaltigkeit in der öffentlichen Wahrnehmung wieder in den Hintergrund zu rücken scheint, bleibt die Wissenschaft verlässlich. Sie liefert den Ist-Zustand und hält das Thema präsent gegenüber Konsumentinnen und Konsumenten, Unternehmen sowie anderen gesellschaftlichen Akteuren.

Darüber hinaus trägt die Wissenschaft dazu bei, Best Practices zu identifizieren und dieses Wissen einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Das ist besonders wichtig für kleinere und mittlere Unternehmen, wie ich es auch in meinem eigenen Forschungsansatz verfolge: Es geht darum, herauszufinden, wie sich Wissen praxisnah in der Region und darüber hinaus transferieren lässt.

Ich selbst betrachte das Thema aus betriebswirtschaftlicher Perspektive. Gleichzeitig spielen aber auch technologische Aspekte eine wichtige Rolle: Es braucht neue Materialien, neue Verfahren, neue Geschäftsmodelle. Die Wissenschaft ist also nicht nur Problembereiberin, sondern auch Innovationstreiberin. Nachhaltige Lieferketten sind ein interdisziplinäres Feld. Betriebswirtschaft und Technologie gehen dabei Hand in Hand, etwa wenn es um Lösungen im Bereich der erneuerbaren Energien geht.

### **Oft heißt es, Nachhaltigkeit sei teuer, stimmt das aus Ihrer Sicht?**

Aus Sicht der Konsumentinnen und Konsumenten wirkt es auf den ersten Blick tatsächlich so, als seien nachhaltige Produkte teurer. Das liegt aber vor allem daran, dass sie bislang in deutlich geringerer Stückzahl produziert werden. Würden wir nachhaltige Produkte in größerem Umfang herstellen, könnten sie langfristig sogar günstiger werden.

Ein zentraler Faktor bei nachhaltigen Lieferketten ist der Ressourcenverbrauch. Wenn ich weniger Ressourcen benötige, sei es Energie, Rohstoffe oder Transportaufwand, dann sinken automatisch auch die Kosten. Das ist ein ganz wesentlicher Hebel.

Zudem wird in den kommenden Jahren die CO<sub>2</sub>-Emissionen und deren Bepreisung eine immer größere Rolle spielen. Produkte und Prozesse mit einem hohen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck werden teurer, während nachhaltige Alternativen mit geringerem Ausstoß preislich attraktiver werden. Die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen entwickeln sich also in eine Richtung, die nachhaltiges Handeln belohnt.

Mein Fazit: Aus unternehmerischer Sicht lohnt es sich definitiv, schon heute darüber nachzudenken, wie sich die eigene Wertschöpfungskette nachhaltiger gestalten lässt. Das wird sich mittelfristig auch finanziell auszahlen.

Und aus privater Sicht haben wir eine klare Verantwortung: Auch wenn sich die positiven Effekte nachhaltigen Handelns nicht immer sofort zeigen, ist es dringend notwendig, dass wir unseren Lebensstil überdenken, damit der Planet nicht noch stärker belastet wird. Über einen längeren Zeitraum betrachtet ist Nachhaltigkeit auch für die Gesellschaft insgesamt der günstigere Weg.

### **Gibt es betriebswirtschaftliche Vorteile, die durch nachhaltige Lieferketten entstehen können?**

Ja, und zwar eine ganze Reihe. Zunächst wächst das Interesse an nachhaltigen Produkten spürbar. Viele Kundinnen und Kunden sind heute bereit, mehr zu bezahlen, wenn sie sehen, dass ein Produkt umweltfreundlich und fair produziert wurde.

Dazu kommt, dass die Kreditvergaben durch Banken zunehmend an Nachhaltigkeitskriterien gekoppelt sind. Unternehmen, die sich frühzeitig darauf einstellen, können sich hier klare Vorteile verschaffen.

Ein weiterer Punkt ist die zunehmende Regulierung. Die Anforderungen an unternehmerische Sorgfaltspflichten in Lieferketten steigen, und oft ist es gar keine Frage des Wollens mehr, sondern des Müssens, um Strafzahlungen oder Imageschäden zu vermeiden.

Und schließlich spielt Nachhaltigkeit auch im Personalbereich eine Rolle: Bewerberinnen und Bewerber achten heute stärker auf die Werte eines Unternehmens. Eine klare Nachhaltigkeitsstrategie kann entscheidend dafür sein, wie attraktiv ein Unternehmen am Arbeitsmarkt wahrgenommen wird. Ich finde das Zitat von Patagonia sehr passend: „Wir werden niemals ein nachhaltiges Unternehmen sein, aber wir werden nicht aufhören, es zu versuchen.“ Diese Haltung ist heute wichtiger denn je.

### **Wie lässt sich Nachhaltigkeit in der Lieferkette strategisch in Geschäftsmodelle integrieren?**

Wenn wir nachhaltige Lieferketten gestalten wollen, müssen wir die gesamte Kette betrachten. Von der Rohstoffbeschaffung bis über die Nutzungsphase hinaus. Nachhaltigkeit beginnt bereits bei der Auswahl der Materialien, der Beschaffung und der Frage, wie reparaturfähig ein Produkt ist. Und sie endet nicht mit dem Verkauf: Was passiert mit dem Produkt, wenn der Kunde es nicht mehr haben möchte?

Ein Ansatz sind Geschäftsmodelle wie Vermietung oder Leasing, bei denen Unternehmen die Produkte nach der Nutzung zurücknehmen, selbst zerlegen oder wiederverwenden können. Sharing-Modelle sind ein weiteres Beispiel. Auch Anreize zu schaffen, gebrauchte Produkte nicht im regulären Hausmüll zu entsorgen sondern einem geregelten Kreislauf zuzuführen gehört dazu. H&M etwa belohnt Kundinnen und Kunden dafür, wenn sie gebrauchte Textilien zurückbringen.

Die entscheidende Frage lautet oft: Wie kann ich ein Produkt so gestalten, dass es reparierbar, weiterverwendbar oder recycelbar ist? Denken wir an Gabelstapler mit Lithiumbatterien, die drei Jahre lang geleast werden. Das Unternehmen entscheidet am Ende, ob die Batterie verkauft, recycelt oder erneut in die eigene Produktion integriert wird.

### **Wie misst man Nachhaltigkeit in der Lieferkette – gibt es etablierte Kennzahlen oder Standards?**

Eine einheitliche Kennzahl, die etwa „Nachhaltigkeitsindex“ heißt, gibt es nicht. Stattdessen sehen wir viele unterschiedliche Bemühungen von Unternehmen, Branchenverbänden oder staatlichen Stellen, Nachhaltigkeit auf verschiedene Weisen messbar zu machen. Dabei muss man klar unterscheiden zwischen Umwelt- und Sozialaspekten.

Im Bereich der ökologischen Nachhaltigkeit hat sich der CO<sub>2</sub>-Ausstoß als zentrale Kennzahl etabliert. Dieser wird in Tonnen pro Zeit- oder Produktionseinheit angegeben. Allerdings hängt der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck stark vom Unternehmenszweck ab: Ein Stahlunternehmen mit Hochöfen hat per se einen ganz anderen Emissionswert als ein Textilbetrieb. Deshalb kann man CO<sub>2</sub>-Werte nur innerhalb derselben Branche oder Kategorie sinnvoll vergleichen. Selbst dann ist es schwierig, weil Unternehmen unterschiedlich große Mengen produzieren.

Noch schwieriger ist es bei der sozialen Nachhaltigkeit. Die lässt sich nicht auf eine einzige Zahl reduzieren. Hier geht es um Arbeitsbedingungen, Löhne, Sicherheit – qualitative Faktoren, für die es keine universelle Skala gibt. Zwar existieren gesetzliche Anforderungen und viele Unternehmen entwickeln eigene Modelle, aber einen allgemeingültigen Standard gibt es nicht. Wichtig ist: Unternehmen sollten nicht warten, bis ihnen jemand vorgibt, wie sie Nachhaltigkeit messen sollen. Sie sollten selbst prüfen, wo sie konkret besser werden können.

Und auch wir als Privatpersonen können unseren Beitrag jeden Tag leisten. Es geht nicht darum, auf alles zu verzichten, sondern bewusster zu konsumieren. Muss ich für jeden Weg das Auto nehmen? Brauche ich wirklich eine Plastiktüte? Müssen wir für Party nach Mallorca fliegen? Es geht um verantwortungsvolle Entscheidungen. Ohne erhobenen Zeigefinger, aber mit einem klaren Bewusstsein für die Folgen unseres Handelns.

### **Welche Rolle spielen digitale Tools und Künstliche Intelligenz bei der Überwachung nachhaltiger Lieferketten?**

Wir stehen noch am Anfang, aber das Potenzial ist groß. Künstliche Intelligenz kann helfen, die Nachhaltigkeit komplexer Lieferketten besser zu verstehen, besonders dort, wo Daten fehlen oder unvollständig sind. Sie ermöglicht Annahmen und Berechnungen, etwa zur Nachfrage oder zur Auswahl alternativer Materia-

lien, und kann so Überproduktion und Ressourcenverschwendung reduzieren.

Trotzdem müssen wir realistisch bleiben: Die konkreten Effekte sind derzeit schwer abschätzbar. Und wir dürfen nicht vergessen, dass Digitalisierung selbst Emissionen verursacht. Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck digitaler Technologien ist heute vergleichbar mit dem der Luftfahrt. Deshalb sollten wir genau prüfen, ob KI wirklich zur Nachhaltigkeit beiträgt oder ob ihr Energiebedarf den Nutzen übersteigt.

### **Welche Trends sehen Sie für die nächsten Jahre im Bereich nachhaltiger Lieferketten?**

Trends pauschal zu benennen ist nicht ganz einfach, Trends pauschal zu benennen ist nicht ganz einfach, aber es gibt klare Entwicklungen. Viele Unternehmen nehmen das Thema inzwischen deutlich ernster als noch vor wenigen Jahren – nicht zuletzt durch regulatorischen Druck und gestiegene Erwartungen von Kundinnen, Kunden und Mitarbeitenden.

Ein zentraler Trend wird die fortschreitende Digitalisierung des Informationsaustauschs in der Lieferkette sein. Es entstehen bereits heute Dienstleister, die Nachhaltigkeitsdaten systematisch erfassen und verfügbar machen. Dieser Markt wird sich in den nächsten Jahren weiter professionalisieren.

Auch im Bereich der Kennzahlen zur Messung von Nachhaltigkeit befinden wir uns mitten in einer Transformationsphase. Ich bin überzeugt, dass es in absehbarer Zeit zu einer Konsolidierung mit klareren Standards und besserer Vergleichbarkeit kommen wird.

Zudem werden externe Faktoren wie die steigende CO<sub>2</sub>-Emissionen oder der zunehmende Fachkräftemangel die Entwicklung beschleunigen. Unternehmen werden sich stärker mit nachhaltigen Strukturen be-

fassen müssen, nicht nur aus Überzeugung, sondern auch aus wirtschaftlichem Eigeninteresse. Wer gut ausgebildete Mitarbeitende halten will, muss glaubwürdige Antworten auf die Frage nach Nachhaltigkeit geben.

### **Was möchten Sie den Studierenden mit auf den Weg geben?**

Mir ist wichtig zu betonen: Es geht nicht darum, auf alles zu verzichten. Vielmehr sollten wir im Alltag bewusster Entscheidungen treffe: sei es beim Konsum, beim Reisen oder im Umgang mit Ressourcen. Man sollte nicht darauf warten, dass sich „die Anderen“ kümmern. Jeder kann seinen Beitrag leisten, auch wenn die Auswirkungen nicht immer sofort sichtbar sind. Nachhaltigkeit beginnt im Kleinen und jede Entscheidung zählt. Letztlich tragen wir alle Verantwortung für die Welt, in der wir leben und die, die wir kommenden Generationen hinterlassen.



Das Interview führte  
**Luisa Marie Gennrich**

#### Literatur:

„ESG: Nachhaltigkeit als strategischer Erfolgsfaktor“, Klaus Rainer Kirchhoff, Sönke Niefünd, Julian A. von Pressentin, 2024, Springer Gabler Wiesbaden <https://doi.org/10.1007/978-3-658-43344-4>

„The Cost of Inaction: A CEO Guide to Navigating Climate Risk“, World Economic Forum, 2024, <https://www.weforum.org/publications/the-cost-of-inaction-a-ceo-guide-to-navigating-climate-risk/>

„Kreislaufwirtschaft in Deutschland und der EU: Positionen und Perspektiven“, Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) Cornelia Daheim, Clara Jöster-Morisse, Eckhard Störmer, Eva Trier, Birgit Wintermann, Ole Wintermann, 2025, <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/kreislaufwirtschaft-in-deutschland-und-der-eu-positionen-und-perspektiven>

# Fakultät Gesundheit und Soziales stellt vor – Geburt ist mehr als Medizin

„Geburt ist ein intensiver Moment – für die Frau, das Kind und alle, die sie begleiten. Hebammen leisten hier weit mehr als reine Versorgung.“



Prof. Dr. Lena Agel ist seit dem Sommersemester 2022 Professorin für Hebammenwissenschaft, Gründungsdekanin und mittlerweile Dekanin der Fakultät Gesundheit und Soziales an der Technischen Hochschule Aschaffenburg. Sie lehrt im Studiengang Hebammenkunde unter anderem in den Bereichen wissenschaftliches Arbeiten, Versorgungsforschung sowie Grundlagen der Hebammenkunde. Darüber hinaus engagiert sie sich als Leitlinienbeauftragte der Deutschen Gesellschaft für Hebammenwissenschaft (DGHWi) und ist Mitglied im Präsidium dieser wissenschaftlichen Fachgesellschaft.

## Was gehört inhaltlich zum Studiengang Hebammenkunde – was umfasst das Feld?

Die Hebammenwissenschaft beschäftigt sich mit der evidenzbasierten Versorgung von Frauen und Familien in Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Das Feld der Hebammenwissenschaft ist ein interdisziplinäres, praxisnahes Fachgebiet, das sich wissenschaftlich mit allen Aspekten der Schwangerschaft, Geburt, Wochenbettzeit, Stillzeit sowie der frühen Elternschaft befasst. Es verbindet Erkenntnisse aus Hebammenwissenschaft, Medizin, Psychologie, Soziologie, Public Health, Ethik und Gesundheitswissenschaften. Ziel ist die Qualifizierung von Hebammen, die eine evidenzbasierte, frauenzentrierte und kontextsensibel ausgerichtete Betreuung entlang des gesamten Betreuungsverlaufs leisten. Dabei steht ein interdisziplinärer und ganzheitlicher Blick auf die Förderung physiologischer Prozesse im Mittelpunkt.

## Wie läuft eine Geburt typischerweise ab und wie unterschiedlich kann sie sein?

Der Verlauf einer Geburt wird in der geburtshilflichen Fachliteratur typischerweise in mehrere aufeinanderfolgenden Phasen beschrieben: Nach dem Geburtsbeginn folgt die Eröffnungsphase, die sich in eine frühe Latenzphase und eine anschließende aktive Phase gliedert. Daran schließt sich die Austrittsphase an, welche passive und aktive Anteile umfasst und mit der Geburt des Kindes endet. Den Abschluss bildet die Plazentaphase, in der die Nachgeburt erfolgt. Trotz dieser standardisierten phasenhaften Beschreibung zeigt sich in der klinischen Praxis eine große Variabilität im Geburtsverlauf. Zwar durchlaufen die Gebärenden grundsätzlich diese Phasen, jedoch ist jede Geburt ein individueller Prozess, der durch eine Vielzahl biologischer, psychischer und kontextueller Faktoren beeinflusst wird. Wie beispielsweise: Handelt es sich um eine

Erstgebärende oder eine Mehrgebärende? Gibt es anatomische Besonderheiten bei der Gebärenden? Liegen pathologische Befunde oder geburtsrelevante Komplikationen vor? Welche geburtshilflichen Interventionen werden eingesetzt? Auch die Konstitution, Lage und Einstellung des Kindes beeinflussen den Verlauf maßgeblich.

### **Was sind die wichtigsten Aufgaben einer Hebamme während der Geburt?**

Die Hebamme übernimmt während des Geburtsprozesses eine essenzielle Rolle, die sowohl die physische als auch die emotionale Betreuung der Gebärenden umfasst. Ihre Aufgaben sind darauf ausgerichtet, den physiologischen Geburtsverlauf zu fördern, das Wohlbefinden von Mutter und Kind zu sichern und bei Bedarf angemessene Interventionen zu initiieren. Die Aufgaben einer Hebamme während der Geburt sind vielfältig.

Zu den wesentlichen Aufgaben der Hebamme gehören unter anderem die Beobachtung und Einschätzung des Geburtsverlaufs. Durch psychosoziale Unterstützung sowie die Förderung der Selbstwirksamkeit der Gebärenden leistet die Hebamme einen wichtigen Beitrag. Dies erfolgt durch empathische Begleitung, Motivation und individuelle Anleitung, wodurch das Vertrauen der Gebärenden in ihre eigene Körperkompetenz gestärkt wird. Ein weiteres Ziel ist die Förderung eines physiologischen und selbstbestimmten Geburtsverlaufs. Die Hebamme unterstützt diesen beispielsweise, indem sie Bewegungsfreiheit ermöglicht und Positionen anbietet, die den individuellen Bedürfnissen der Gebärenden entsprechen.

Darüber hinaus umfasst das Aufgabenfeld die Erstbetreuung des Neugeborenen sowie die Förderung des Bonding-Prozesses zwischen Mutter und Kind.

Zudem ist die interdisziplinäre Kommunikation ein wichtiger Bestandteil der Arbeit der Hebamme. Insbesondere bei pathologischen Geburtsverläufen und der Interpretation medizinischer Parameter ist es notwendig, eine Ärztin oder einen Arzt hinzuzuziehen, um eine adäquate Versorgung sicherzustellen.

Rechtlich ist dies im Hebammengesetz geregelt, insbe-

sondere in § 4: Hebammen dürfen Geburten eigenständig leiten, müssen jedoch bei auftretenden Pathologien unverzüglich eine Ärztin oder einen Arzt hinzuziehen. Umgekehrt sind Ärztinnen und Ärzte verpflichtet, eine Hebamme bei physiologischen Geburten hinzuziehen. Das bedeutet: Die Hebamme muss bei jeder Geburt anwesend sein und trägt dabei eine zentrale Verantwortung.

### **Welche Rolle spielt das Geburtserlebnis für Mutter und Kind langfristig?**

Das Geburtserlebnis hat sowohl kurzfristig als auch langfristig einen erheblichen Einfluss auf das psychische und körperliche Wohlbefinden der Mutter und damit auch auf das Kind. Studien zeigen, dass negative Erfahrungen unter der Geburt zu psychischen Belastungen führen können, insbesondere wenn das sogenannte Bonding, also der frühe Kontakt zwischen Mutter und Kind, gestört ist oder nicht stattfinden kann.

Langfristig erhöht sich bei betroffenen Frauen das Risiko für psychische Probleme wie depressive Verstimmungen oder posttraumatische Belastungsstörungen. Deshalb ist es entscheidend, die Geburt nicht nur als medizinischen, sondern auch als emotionalen und psychosozialen Prozess zu begreifen.

Sowohl auf nationaler als auch internationaler Ebene wird empfohlen, dem subjektiven Geburtserleben mehr Beachtung zu schenken. Auch die Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft arbeitet derzeit im interdisziplinären Team an der Entwicklung einer entsprechenden S3-Leitlinie „PERIpartale TRAUMATISIERUNG - Prophylaxe, Diagnostik und Therapie“.

### **Was macht den Studiengang Hebammenkunde aus?**

Der Studiengang Hebammenkunde vereint eine fundierte wissenschaftliche Ausbildung mit einem hohen Praxisanteil. Im Rahmen des dualen Studiums erwerben die Studierenden umfassende Kenntnisse in Hebammenwissenschaft, Psychologie, Medizin sowie Gesundheits- und Sozialwissenschaften. Darüber hinaus absolvieren sie 2.400 Praxisstunden in ambulanten und stationären Einrichtungen.

Zum Abschluss des Studiums legen die Studierenden eine staatlich geregelte Prüfung ab, die zur Führung der Berufsbezeichnung „Hebamme“ berechtigt. Mit erfolgreichem Abschluss erlangen sie sowohl einen akademischen Grad als auch die staatliche Anerkennung als Hebamme.

Das Besondere an der Ausbildung: Sie befähigt die Studierenden zur eigenverantwortlichen Berufsausübung. Dafür erwerben sie umfassende theoretische und praktische Kompetenzen. Ein zentraler Bestandteil ist ein verpflichtender Tätigkeitskatalog, der unter anderem die Begleitung von mindestens 40 Geburten vorsieht.

Grundlage hierfür ist die Studien- und Prüfungsverordnung für Hebammen (HebStPrV) die präzise festlegt, welche Kompetenzen im Verlauf des Studiums vermittelt werden müssen.

#### **Wie bringt man hoch emotionale Situationen mit wissenschaftlicher Präzision im Studium zusammen?**

Das gelingt durch eine enge Verzahnung von Theorie, Praxis und Reflexion. In der Lehre setzen wir auf unterschiedliche Formate: seminaristische Unterrichtseinheiten, begleitete Supervision, Praxisbegleitung und praktische Übungen im Skills-Lab. Darüber hinaus sind 25 % des Studiums als Praxisanleitung am Lernort Praxis organisiert. Das heißt, die Studierenden werden direkt von erfahrenen und pädagogisch qualifizierten Hebammen in der Praxis angeleitet. In diesen Settings lernen sie, evidenzbasierte Handlungsempfehlungen situationsgerecht anzuwenden. Das bedeutet, wissenschaftliches Wissen nicht nur zu kennen, sondern es auch unter emotional herausfordernden Bedingungen mit Empathie, Ruhe und Verantwortungsbewusstsein gezielt einzusetzen.

Darüber hinaus ist es wichtig, weitere Forschungsbedarfe aus der Perspektive der Hebammenwissenschaft zu identifizieren, entsprechende Forschungsprojekte zu entwickeln und die gewonnenen Ergebnisse im Verlauf zu implementieren.

#### **Gibt es Themen, die Studierende besonders faszinieren oder auch schockieren?**

Faszinierend finden viele die Entstehung von Leben, also Schwangerschaft, Geburt und das frühe Bonding. Die enge Verbindung zur werdenden Mutter und das Begleiten dieses intensiven Prozesses beeindruckt viele Studierende tief.

Gleichzeitig erleben sie aber auch sehr belastende Si-

tuationen. Freude und Leid liegen in der Geburtshilfe manchmal nah beieinander: etwa, wenn aus einer erwarteten Geburt eine Totgeburt wird. Auch akute Notfälle können auftreten, auf die die Hebamme sofort reagieren muss. Solche Erfahrungen sind emotional herausfordernd, aber genau deshalb ist es so wichtig, im Studium die nötige fachliche und persönliche Stärke dafür zu entwickeln.

#### **Was wünschen sich Schwangere heute – und was fehlt im System?**

Schwangere wünschen sich nach wie vor eine ganzheitliche Betreuung durch Hebammen, also Begleitung in Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit, möglichst kontinuierlich und individuell. Dieses Recht auf Hebammenhilfe ist gesetzlich verankert und sollte allen Frauen uneingeschränkt zugänglich sein.

In der Praxis zeigt sich jedoch, dass eine flächendeckende Versorgung nicht durchgängig sichergestellt ist. Die Situation variiert dabei regional deutlich: Während in urbanen Gebieten häufig ein umfangreicheres Angebot an Hebammenleistungen verfügbar ist, ist dies in ländlichen Regionen oftmals eingeschränkt. Gleichzeitig berichten zahlreiche Familien in Ballungsräumen von Schwierigkeiten bei der Inanspruchnahme von Hebammenbetreuung.

Eine interviewte schwangere Frau brachte es kürzlich sehr deutlich auf den Punkt:

”

**Ich wünsche mir, dass die Regierung mehr Geld in die Geburtshilfe investiert und nicht Hebammenstellen kürzt, wie es aktuell passiert. Es geht hier nicht nur um medizinische Versorgung, sondern um Vertrauen, Sicherheit und Begleitung in einer der wichtigsten Phasen im Leben.**

“

### Wie wichtig ist Vertrauen – und kann das durch Technik ersetzt werden?

Vertrauen spielt eine zentrale Rolle im Verhältnis zwischen Hebamme und Schwangeren. Es entsteht durch persönliche Begegnung, durch Kommunikation, durch Berührung und auch durch den ersten Eindruck. Die subjektive Wahrnehmung der Frau ist dabei entscheidend: Fühlt sie sich verstanden, ernst genommen und sicher begleitet? Das Berufsbild der Hebamme genießt insgesamt ein hohes Maß an Vertrauen und das ist auch notwendig. Denn die Geburt ist ein äußerst intimer und emotionaler Moment, in dem sich die gebärende Frau in einem körperlichen und psychischen Ausnahmezustand befindet. Umso wichtiger ist eine kompetente, einfühlsame und vertrauensvolle Begleitung durch die Hebamme. Technik kann diese Betreuung nicht ersetzen. Digitale Lösungen sind hilfreich, aber sie haben Grenzen.

Wir dürfen nicht vergessen: Unsere Sinne, das Hören, Sehen und Tasten, sind zentrale Instrumente in der Begleitung einer Geburt. Schmerzen können beschrieben, aber nicht digital gemessen werden. Genau diese menschlichen, körperlich erfahrbaren Aspekte lassen sich nicht durch Technik abbilden.

Digitale Technologien stellen eine sinnvolle Ergänzung im Tätigkeitsfeld der Hebamme dar. Sie finden Anwendung in Bereichen wie der Dokumentation, der Datenauswertung, der organisatorischen Prozessunterstützung, Förderung der Gesundheitskompetenzen sowie in der telemedizinischen Beratung. In diesen Anwendungsfeldern können digitale Lösungen zur Effizienzsteigerung und Qualitätssicherung beitragen.

Gleichzeitig gilt es zu betonen, dass der persönliche Kontakt sowie die klinische Einschätzung durch die Hebamme zentrale Elemente der Betreuung bleiben und durch technische Systeme nicht ersetzt werden können.

### Wenn Sie einen Wunsch für die Geburtshilfe der Zukunft frei hätten, welcher wäre das?

- Dass jede gebärende Person unabhängig von Herkunft, Wohnort oder sozialem Status eine würdevolle, sichere und individuell unterstützte Geburt erleben kann – betreut von ausreichend Zeit habenden, gut ausgebildeten und wertgeschätzten Fachkräften.
- Zugleich hoffe ich, dass die Hebammenwissenschaft als eigenständige Disziplin weiter gestärkt wird. Aktuell wird an einer Forschungsagenda für das Fach gearbeitet. Das sind wichtige Meilensteine. Eine Professionalisierung auf wissenschaftlicher Ebene ist unerlässlich, wenn wir die Qualität in der Geburtshilfe nachhaltig verbessern wollen.
- Die Etablierung interprofessioneller, kollaborativer Strukturen in der Geburtshilfe, die durch wissenschaftlich fundierte Kommunikations- und Kooperationsmodelle geprägt sind.



Das Interview führte  
**Luisa Marie Gennrich**

#### Literatur:

<https://www.gesetze-im-internet.de/hebstprv/BJNR003900020.html>

[https://www.gesetze-im-internet.de/hebg\\_2020/](https://www.gesetze-im-internet.de/hebg_2020/)

<https://www.dghwi.de/hebammenwissenschaft-nimmt-arbeit-an-forschungsagenda-2026-2036-auf/>

<https://innovationsfonds.g-ba.de/projekte/versorgungsforschung/peritrauma.654>

Hinweis in eigener Sache: im ursprünglichen Artikel wurde die Fakultätsbezeichnung „Gesundheitswissenschaften“ genutzt, welche zur Zeit der geplanten Erscheinung dieser Ausgabe die korrekte Bezeichnung war. Aufgrund der Umbenennung in „Gesundheit und Soziales“ und der verspäteten Veröffentlichung dieser Ausgabe, wurde die aktuelle Bezeichnung übernommen

# 5 Mythen über Plagiate, Zitieren und das Schreiben mit KI



Gastartikel  
Tina Grahl

## Wenn ich den Text umformuliere, ist es kein Plagiat!

Auch wenn Inhalte paraphrasiert, das heißt, in eigenen Worten, wiedergegeben werden, müssen sie als Zitat nachgewiesen und gekennzeichnet werden. In diesem Fall handelt es sich um ein indirektes Zitat. Dabei muss der fremde Inhalt, also das Zitat, durch eine Quellenangabe gekennzeichnet werden.

### Beispiel indirektes Zitat:

Die KI-Verordnung zeigt die Bestrebung der EU einen sicheren und ethisch-rechtlichen Rahmen für die Entwicklung und den Einsatz von KI-Technologien zu gewährleisten. (Bartlakowski 2025, S. 115)

Wird ein Inhalt 1-zu-1 in die eigene Arbeit übernommen, das heißt in genau dem gleichen Wortlaut beziehungsweise genau der gleichen Form wie der Inhalt im Original zu finden ist, handelt es sich um ein direktes Zitat. In diesem Fall ist ebenfalls eine Quellenangabe nötig. Zusätzlich muss das direkte Zitat in Anführungszeichen in die Arbeit eingefügt werden.

### Beispiel direktes Zitat:

„Damit geht mit dem Inkrafttreten der KI-Verordnung das Bemühen einher, ein sicheres sowie ethisch-rechtlich vertretbares Umfeld für die Entwicklung und Nutzung von KI-Technologien zu ermöglichen.“ (Bartlakowski 2025, S. 115)

Fremde Inhalte können als direktes oder indirektes Zitat in der eigenen Arbeit verwendet werden. Es geht beim Zitieren also nicht (nur) um die wörtliche Übernahme von Inhalten, sondern auch um die Übernah-

me von Gedanken und Ideen. Neben Texten können und müssen daher auch Gedanken und Ideen, visuelle Elemente wie Abbildungen, Grafiken und Charts, aber auch Tabellen, Daten oder Programmcode und dergleichen – eben also alle Inhalte aus fremden Quellen – zitiert werden.

## Wenn ich eine Arbeit auf Englisch schreibe, aber aus einer deutschen Quelle abschreibe, merkt das keiner!

Wenn in der Arbeit fremde Inhalte wiedergegeben, aber nicht als fremde Inhalte gekennzeichnet werden, gilt dies als Plagiat. Das gilt auch für Inhalte aus fremdsprachigen Quellen. Auch diese müssen – als direktes oder indirektes Zitat – in die Arbeit eingebunden werden.

Wird die Arbeit beispielsweise auf Englisch geschrieben, können Zitate aus deutschen Texten als direktes Zitat eingefügt werden. Allerdings kann der Wechsel zwischen zwei Sprachen das Lesen stören. Daher sollte man sich auf notwendige Fälle beschränken, in denen eine Wiedergabe des Originaltextes zwingend notwendig ist. Dies kann der Fall sein, wenn einschlägige Definitionen, konkrete Fakten oder zu diskutierende Aussagen im genauen Wortlaut wiedergegeben werden sollen.

### Beispiel direktes Zitat:

As Bartlakowski points out, the AI Act covers anyone who professionally uses AI systems on their own initiative or under their own responsibility. This also applies if, in the context of an event, only „Funktionalitäten von KI-Systemen einer Personengruppe präsentiert, vorgeführt und veranschaulicht werden.“ (Bartlakowski 2025, p. 115)

Fremdsprachige Inhalte können ebenfalls als indirekte Zitate in die Arbeit eingebaut werden. In diesem Fall können die Inhalte in die Sprache übersetzt werden, in der die Arbeit geschrieben wird. Zitate aus deutschen Texten können also in englischer Übersetzung in die englischsprachige Arbeit eingefügt werden.

Bei der Wiedergabe in eigenen Worten, wie es das indirekte Zitat erfordert, ist jedoch darauf zu achten, keine reine 1-zu-1-Übersetzung des Zitates zu liefern, sondern eine freie Übersetzung gefunden wird. Andernfalls kann das Zitat auch als Übersetzungsplagiat gelten.

#### **Beispiel indirektes Zitat:**

According to Bartlakowski, the AI Act applies to all individuals who make use of AI in a professional context—even when they are merely showcasing its functionalities. This includes situations where AI systems are presented, demonstrated, or explained to an audience during an event. (Bartlakowski 2025, p. 115)

#### **Plagiate passieren nur absichtlich – versehentlich kann man nicht plagiieren!**

Nein, Plagiate können absichtlich und/oder unabsichtlich entstehen. Absichtliche Plagiate, in denen einzelne Inhalte oder gar die ganze Arbeit bewusst aus einer fremden Quelle übernommen und als eigene Gedanken, Ideen oder Arbeiten ausgegeben werden, sind in der Regel eindeutig als Plagiat zu bezeichnen.

Allerdings können Plagiate auch unbeabsichtigt entstehen – zum Beispiel, wenn sich Zitierfehler innerhalb eines Textes häufen. Werden in einer Arbeit beispielsweise fremde Inhalte paraphrasiert und übersetzt, ohne dass eine Quellenangabe erfolgt, kann dies ebenfalls – in der Regel ab einer gewissen Häufigkeit – als Plagiat gewertet werden. Gehäufte Zitierfehler können also auch zu einem Plagiat führen. Daher empfiehlt es sich, sich vor dem Schreiben einer Arbeit noch einmal mit den Regeln zum Zitieren vertraut zu machen. Eine gute Einführung in die Basics liefert der Kurs „Zitieren“ der TH-Bibliothek.

#### **Ein mit KI erstellter Text ist kein Plagiat!**

Auch wenn die KI im Sinne des deutschen Urheberrechtes (UrhG) keine klassische Urheberschaft besitzt, kann das Verschweigen der Nutzung dieser Quelle als Täuschung gelten. In der Erklärung zur Abschlussarbeit an der TH AB heißt es aktuell dazu: „Ich versichere, dass die Ausarbeitung weder vollständig noch in Teilen durch sogenannte künstliche Intelligenz (KI)

dergestalt erstellt wurde, dass das KI-Werk bzw. KI-Werkteile meine eigene Prüfungsleistung ersetzen.“ Eine Nutzung von KI, die die eigene Prüfungsleistung schmälert, ist also nicht erlaubt. Aber was heißt das konkret?

Die Nutzung von KI zur Produktion von Textteilen ist im Rahmen einer schriftlichen Arbeit nicht erlaubt. Ebenso wie es nicht erlaubt ist, wenn eine andere Person ganze Absätze oder Kapitel deiner Arbeit verfasst. Anders sieht es aus, wenn du dir von der KI nur Rechtschreibung und Grammatik korrigieren lässt.

Jetzt stellt sich natürlich die Frage, was ist erlaubt und nicht erlaubt?! Grundsätzlich sollte der Einsatz von KI immer mit den betreuenden Personen abgesprochen werden. Eine mögliche Hilfestellung ist aber die Frage „Wäre es okay, wenn meine Mama das macht?“ Deine Mama darf deine Arbeit Korrektur lesen und dir Rechtschreibfehler oder die Kommasetzung markieren. Einen ganzen Absatz kann deine Mama aber nicht für deine Arbeit formulieren, das wäre wieder ein zu umfangreicher Eingriff in deine Eigenleistung.

#### **Ein mit KI erstellter Text wird durch Plagiatssoftware oder KI-Detektoren nicht erkannt!**

Nicht jeder KI-Text wird mit Plagiatssoftware oder durch KI-Detektoren erkannt. Es gibt aber auch andere Wege, um Plagiate zu erkennen – insbesondere das aufmerksame Lesen des Textes! Allerdings verraten wir an dieser Stelle nicht, welche Indizien auf KI-generierte und/oder plagierte Texte hinweisen. #Betriebsgeheimnis

Die Beispiele stammen aus Bartlakowski, Katja (2025): Die neue KI-Verordnung der EU und ihre Bedeutung für Hochschulen, Kommunen und Bibliotheken. In: Information – Wissenschaft & Praxis, 76(2–3), Seite 113–120. Online verfügbar unter <https://doi.org/10.1515/iwp-2025-2003>

Die konkrete Form der Quellenangabe ist immer abhängig vom Zitierstil. Der Zitierstil regelt beispielweise, wo die Quellenangabe steht, d. h. in der Fußnote, im Text oder als Indexnummer. Der Zitierstil regelt außerdem welche Angaben im Beleg zum Zitat, aber auch im Literaturverzeichnis gemacht werden müssen. Auch die Reihenfolge der Angaben und die Trennzeichen zwischen Angaben wie Punkt, Komma oder Doppelpunkt werden durch den Zitierstil bestimmt.

#### **Mehr Informationen findet ihr im Moodle-Kurs Schreiben@TH-AB sowie im Online-Kurs Zitieren**

# Urteil: Unterschätzt!

## Wie Frauen die Justiz erobern

Einige haben bestimmt auf neue Gerichtsurteile gewartet, doch dieses Mal geht es um Frauen und ihre Rechte.

Ein paar Fakten vorweg, das erste Frauenwahlrecht hat Neuseeland 1893 eingeführt, die Schweiz führte es erst 1971 ein, andere Länder sogar noch später.

Was heute unvorstellbar ist, zumindest beim deutschen Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz, war früher nicht unüblich. Dass Frauen studieren, ihren eigenen Lebensunterhalt finanzieren, unverheiratet bleiben oder – anders gesagt – gleichberechtigt sind: das war unvorstellbar.

Eine Frau, die sich dadurch nicht aufhalten ließ, war Lidia Poët. Sie war die erste italienische Anwältin. Sie begann ihr Jurastudium in Turin im Jahr 1878 und beendete es 1881. Kurzer Spoiler, als Anwältin durfte sie trotzdem nicht arbeiten. Offiziell gab es zwar kein Gesetz, welches ihr verbot, Anwältin zu sein, aber die damaligen Gesetze und Bestimmungen setzten voraus, dass Anwälte Männer waren. So gab es zum Beispiel Bestimmungen, die vorschrieben, dass Anwälte „staatsbürgerliche Rechte“ besitzen mussten (dazu gehört zum Beispiel das Wahlrecht). Diese waren für Frauen jedoch eingeschränkt.

Lidia beantragte nach Bestehen ihrer Anwaltsprüfung bei der Anwaltskammer einen Antrag auf Eintragung. Daraufhin wurde sie sogar von der Turiner Anwaltskammer als erste Frau Italiens im Anwaltsregister eingetragen. Allerdings hob das Berufungsgericht von Turin auf Berufung des Generalstaatsanwalts die Eintragung mit der Annahme auf, dass der Anwaltsberuf ein öffentliches Amt und daher für Frauen verboten sei. In dem Urteil heißt es konkret: „Die Zulassung von

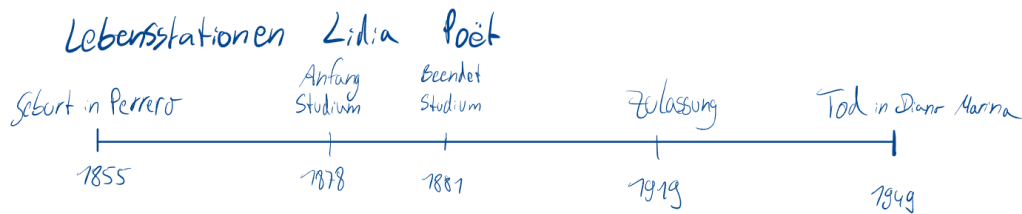
Frauen zum Beruf des Rechtsanwalts würde gegen die öffentliche Ordnung verstoßen, da die Rechtsordnung voraussetzt, dass bestimmte Berufe von Personen männlichen Geschlechts ausgeübt werden“.<sup>1</sup> Weiter heißt es: „Die Natur und die sozialen Aufgaben des Anwaltsberufs erfordern Eigenschaften, die Frauen aufgrund ihrer Natur und der ihnen vom göttlichen und natürlichen Recht zugewiesenen Bestimmung nicht besitzen.“<sup>2</sup> Die Anwaltszulassung wurde ihr folglich wieder entzogen.

Ohne Zulassung arbeitete sie bei ihrem Bruder Enrico, der auch Anwalt war, in der Kanzlei. Sie durfte zwar keine Schriftsätze unterschreiben oder vor Gericht auftreten, aber arbeitete inoffiziell wie ein normaler Anwalt. Des Weiteren, setzte sie sich aktiv für Frauenrechtsbewegungen ein. Außerdem nahm sie an mehreren internationalen Strafvollzugskongressen teil, darunter 1885 in Rom und 1890 in Sankt Petersburg. Insbesondere setzte sie sich für die Rechte von Gefangenen, Minderjährigen und Frauen ein und wurde für ihre Arbeit vom französischen Staat mit den Palmes académiques ausgezeichnet.

1919 gab es dann das sogenannte „legge sacchi“, das Frauen erstmals den Zugang zu öffentlichen Ämtern und Berufen in Italien ermöglichte. Darunter fiel auch der freien Zugang zu Anwaltsberufen für Frauen, der Lidia schließlich mit 65 Jahren zur Anwältin machte. Falls Dich Lidias Geschichte inspiriert und interessiert, kann ich Dir die Netflix Serie: „Das Gesetz nach Lidia Poët“ empfehlen.

<sup>1</sup> „L'ammissione delle donne all'esercizio della professione di avvocato sarebbe contro l'ordine pubblico, poiché l'ordine giuridico presume che alcune professioni siano esercitate da persone del sesso maschile.“

<sup>2</sup> La natura e le funzioni sociali della professione di avvocato richiedono qualità che le donne, per la loro stessa natura e per la destinazione assegnata loro dalla legge divina e naturale, non possiedono.



#### Noch ein paar weitere Fakten nebenbei:

Nicht ein einziges Land auf der Welt hat die Gleichstellung der Geschlechter bisher erreicht. Laut einem Bericht von UN Women, der im September 2022 veröffentlicht wurde, könnte es noch fast 300 Jahre dauern, bis weltweit die vollständige Gleichstellung der Geschlechter erreicht ist, wenn das derzeitige Tempo beibehalten wird. Die Jahresanzahl basiert auf Trends unter anderem in den Bereichen: Rechtliche Gleichstellung, Bildung und politische Teilhabe, Wirtschaftliche Chancen und Schutz vor geschlechtsspezifischer Gewalt. Der Stillstand beziehungsweise Rückschritt in vielen Regionen wurde durch Krisen wie COVID-19, Kriege, Klimawandel und wirtschaftliche Unsicherheit verstärkt.

In den USA gibt es nach wie vor Gesetze in einigen Bundesstaaten, welche es beispielsweise verbieten, als Frau Hosen zu tragen oder mit unrasiertem Gesicht und unrasierten Beinen in der Öffentlichkeit aufzutreten. Zwar werden die Gesetze in der Praxis nicht mehr angewandt, doch sie existieren immer noch. Es gibt natürlich noch viele weitere Länder mit absurden Gesetzen für Frauen, jedoch soll dieser Artikel nur einen kleinen Überblick geben und auf die Problematik aufmerksam machen.



Victoria Kühn

#### Literatur:

Progress on the Sustainable Development Goals: The Gender Snapshot 2022

<https://data.unwomen.org/publications/progress-sustainable-development-goals-gender-snapshot-2022> Abruf 28.04.25

19.09.1893: Frauenwahlrecht in Neuseeland <https://www.bpb.de/kurz-knapp/hintergrund-aktuell/540805/19-09-1893-frauenwahlrecht-in-neuseeland/> Abruf 26.04.25

Biografie Lidia Poët [https://www.studivaldesi.org/dizionario/evan\\_det.php?evan\\_id=296](https://www.studivaldesi.org/dizionario/evan_det.php?evan_id=296) Abruf 26.04.25

Lidia Poët, storia della prima donna Avvocato in Italia. Una storia ricca di passione, coraggio e determinazione

<https://dinellalex.com/lidia-poet-storia-della-prima-donna-avvocato-in-italia-una-storia-ricca-di-passione-coraggio-e-determinazione/> Abruf: 28.04.25

# Wie schafft man Gewohnheiten?

Der Sommer steht kurz bevor, die Prüfungsphase auch (beziehungsweise ist mehr oder weniger überstanden) – und irgendwie wollten wir doch eigentlich „dieses Semester alles anders machen“. Weniger Stress, mehr Sport und endlich mal früh genug anfangen für die Klausuren zu lernen. Klingt vertraut?

Ob Morgenroutine oder Lernplan: Gute Vorsätze haben wir viele. Das Problem? Sie halten oft nur so lange wie der Vorrat an Motivation – also meist etwa bis zur nächsten Serie oder dem dritten Wecker klingeln.

Aber was, wenn Gewohnheiten weniger mit Disziplin zu tun haben, als wir denken – und mehr mit klugen Strategien und kleinen Hacks. Genau darum geht's in diesem Artikel. Wir schauen uns an, wie man aus Vorsätzen echte Routinen macht.

## Warum unser Gehirn keine Veränderung mag

Bevor du dich dafür verurteilst, dass du es mal wieder nicht geschafft hast, früh aufzustehen: Dein Gehirn hat das nicht böse gemeint. Es ist einfach effizient – vielleicht zu effizient. Denn Gewohnheiten entstehen genau deshalb: Sie sparen Energie.

Wenn wir Dinge immer wieder tun, zum Beispiel morgens direkt zum Handy greifen, wird das im Gehirn als feste Abfolge abgespeichert. Je öfter wir ein Verhalten wiederholen, desto weniger aktiv muss unser bewusster Verstand dabei sein. Das spart kognitive Ressourcen – die unser Gehirn lieber für „Wichtigeres“ verwendet. Also zum Beispiel, um während einer Vorlesung auf Tiktok zu scrollen und gleichzeitig noch Mails zu beantworten.

Das Problem: Neue Verhaltensweisen, wie Sport oder frühes Aufstehen, erfordern genau das Gegenteil – Aufmerksamkeit, Planung, Selbstkontrolle. Und das kostet Kraft. Deshalb ist es auch völlig normal, dass Veränderungen sich erst einmal schwer anfühlen.

Dazu kommt: Der Mensch belohnt sich gern. Wenn du nach einem anstrengenden Tag Chips isst oder Prokrastination mit einem Scrollen auf Social Media belohnst, merkt sich dein Hirn: „Das fühlt sich gut an – bitte wiederholen.“ Und schon ist eine Gewohnheit auf dem Weg sich zu verfestigen.

Gute Nachricht: Genau dieser Mechanismus lässt sich auch umdrehen – mit klaren Auslösern und Belohnungen. Wie das geht, schauen wir uns gleich an.

## Wie man gute Gewohnheiten etabliert

Um neue Gewohnheiten zu schaffen, brauchst du keine übermenschliche Willenskraft. Was du brauchst ist ein System. Die Forschung zeigt: Menschen scheitern nicht, weil sie „zu schwach“ sind, sondern weil sie sich zu viel auf einmal vornehmen – oder sich auf Motivation verlassen, die irgendwann einfach weg ist.

Ein besserer Ansatz ist es, sich auf sogenannte „Habit Loops“ zu konzentrieren – also Gewohnheitsschleifen, die aus drei Teilen bestehen: Auslöser, Routine und Belohnung. Ein Beispiel: Dein Wecker klingelt (Auslöser), du ziehst sofort deine Sportsachen an und gehst laufen (Routine), danach gibt's Kaffee (Belohnung). Klingt simpel – ist aber erstaunlich wirkungsvoll.

Wichtig: Fang klein an. Laut einer bekannten Studie dauert es im Durchschnitt 66 Tage, bis sich eine neue Gewohnheit automatisiert hat – aber der Weg dahin ist

nicht linear, sondern mit Ausrutschern gespickt. Deshalb ist es klüger, winzige Änderungen einzubauen, die kaum Willenskraft kosten. Zum Beispiel: nur zwei Minuten zu meditieren oder statt Cola einfach Wasser auf den Schreibtisch stellen. Je kleiner die Hürde, desto größer die Chance, dass du dranbleibst.

Außerdem ausschlaggebend: Mach deine neuen Gewohnheiten sichtbar und planbar. Wenn du sagst: „Ich will mehr Sport machen“, weiß dein Gehirn nicht, wann, wie, wo. Besser: „Ich gehe montags und donnerstags nach der Vorlesung um 16 Uhr ins Fitnessstudio.“ Bezeichnet wird dies als „Implementierungsintention“ – also konkrete Wenn-Dann-Pläne, die das Dranbleiben messbar erleichtern.

Und wenn es mal wieder nicht funktioniert (was passieren wird): Kein Drama. Denn es zeigt sich, dass einmaliges Auslassen keine Auswirkungen auf die langfristige Etablierung einer Gewohnheit hat – solange du weitermachst.

### Fazit: Kleine Schritte, große Wirkung

Neue Gewohnheiten zu etablieren fühlt sich anfangs oft an wie der Versuch, einen riesigen Stein ins Rollen zu bringen. Aber: Sobald er mal rollt, wird alles leichter – und irgendwann läuft's fast von selbst. Entscheidend ist nicht, alles perfekt zu machen, sondern konsequent klein anzufangen.

Ob du morgens zwei Minuten meditierst, nach jeder Vorlesung fünf Minuten aufräumst oder dir endlich angewöhnst, dein Passwort nicht ständig zu vergessen – jede Mini-Gewohnheit zählt.

Das Beste: Du brauchst keine Disziplinmaschine zu sein. Du brauchst ein System, das zu deinem Leben passt. Und du darfst scheitern – solange du wieder aufstehst. Denn wie James Clear (2018) sagt: „You do not rise to the level of your goals. You fall to the level of your systems.“

Also: Fang klein an. Bleib dran. Und gönn dir zwischendurch ruhig auch mal eine Pause – aber eben nicht jeden Tag.

Interesse am Thema Routinen? Dann lese auf Seite 45 unsere Buchempfehlung zum Titelthema!



Hannah Büchner

[1] Gierlinger, Marisa (2024): Wie Routinen und Rituale unser Verhalten prägen [<https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/gewohnheit-aendern-definitiv-on-psychologie-rituale-routine-selbstoptimierung-100.html>] (abgerufen am 04.05.2025)]

[2] Zeug, Katrin (2016): Mach es anders! [<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/02/Psychologie-Gewohnheiten/komplettansicht>] (abgerufen am 04.05.2025)]

[3] GDI Gottlieb Duttweiler Institute (2021): Die Macht der Gewohnheit, oder: warum es 66 Tage dauert, mit dem Naschen aufzuhören [<https://gdi.ch/publikationen/trend-updates/die-macht-der-gewohnheit-oder-warum-es-66-tage-dauert-mit-dem-naschen-aufzuhoeren>] (abgerufen am 04.05.2025)]

[4] Weyland, Susanne: So können wir es schaffen, regelmäßig sportlich aktiv zu sein [<https://www.mensch-und-technik.kit.edu/sport-als-gewohnheit.php>] (abgerufen am 04.05.2025)]

[5] Clear, James (2018): Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break bad Ones, Avery

# Routinen im Studierendenalltag der TH

Jeden Morgen der gleiche Ablauf: Aufstehen, Kaffee, Blick aufs Handy. Ob bewusst oder unbewusst – Routinen prägen unseren Tag. Doch wie sehr steuern sie wirklich unseren Alltag als Studierende – und welchen Ursprung haben sie? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, habe ich 220 Studierende aller Fakultäten der Technischen Hochschule Aschaffenburg befragt.

Der Alltag von fast 90% der befragten Studierenden ist durch Routinen geprägt. Sogar 50% haben im letzten halben Jahr eine neue Routine in ihren Alltag integriert. Mit Abstand am häufigsten wurde hier Sport und Bewegung genannt. Die Bandbreite dieser Antworten reicht von einem kleinen Spaziergang täglich bis hin zu Workouts morgens um 5.30 Uhr. Weitere neue Routinen, die es in den Alltag geschafft haben sind unter anderem:

- „Täglich früh aufstehen, nicht nur, wenn ich auch früh zur Uni muss“
- „Möglichst täglich Uni-Aufgaben erledigen“
- „Handy Auszeiten“

## Welche Fakultät nutzt To-do-Listen am häufigsten?

In der Umfrage zeigte sich: Studierende der Fakultät Gesundheitswissenschaften nutzen To-Do-Listen und Planungs-Apps tendenziell häufiger: mit einem durchschnittlichen Nutzungswert von 3,6 auf einer Skala von 1 (nie) bis 5 (täglich). Auch die Fakultät Wirtschaft und Recht liegt mit einem Durchschnitt von 3,3 dicht dahinter. Etwas zurückhaltender zeigen sich die Befragten der Ingenieurwissenschaften und Informatik mit einem Wert von 2,7.

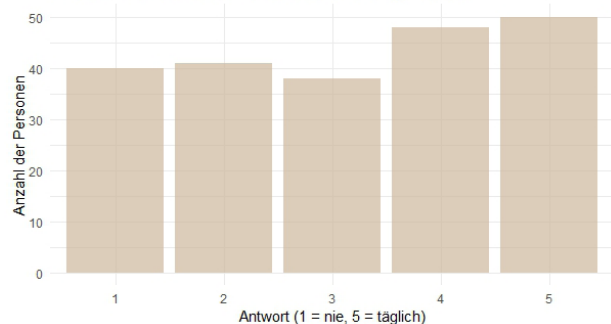
## Die Motivation hinter der Routine

Viele Studierende gaben an, Routinen selbst zu entwickeln, vor allem zur Steigerung ihrer Produktivität und zur Stressbewältigung zu nutzen. Doch auch individuelle Beweggründe spielen eine Rolle. Ein/e Teilnehmer/in beschreibt es treffend: „Etwas regelmäßig zu schaffen und so Erfolgserlebnisse zu generieren, fördert dann (bei mir zumindest) auch die mentale Gesundheit, Gelassenheit und reduziert Stress.“

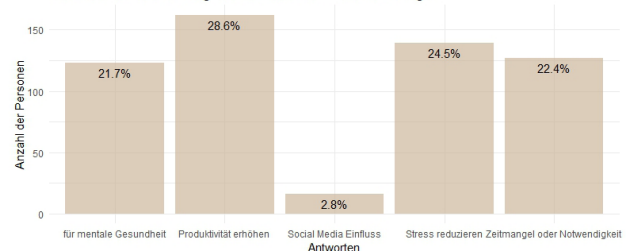
Zu welcher Fakultät gehörst du?



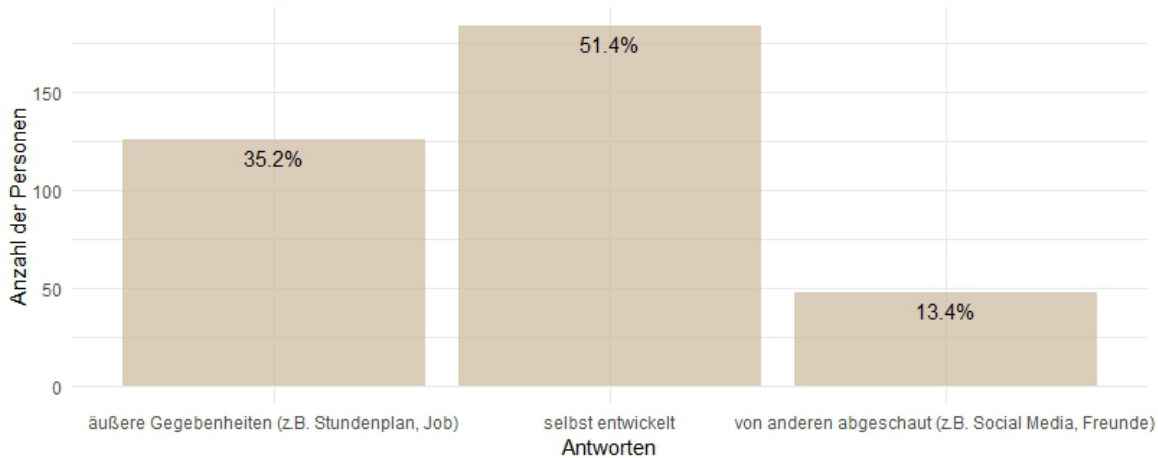
Wie oft nutzt du To-do-Listen oder Planungs-Apps?



Aus welchem Grund integrierst du Routinen in deinen Alltag?



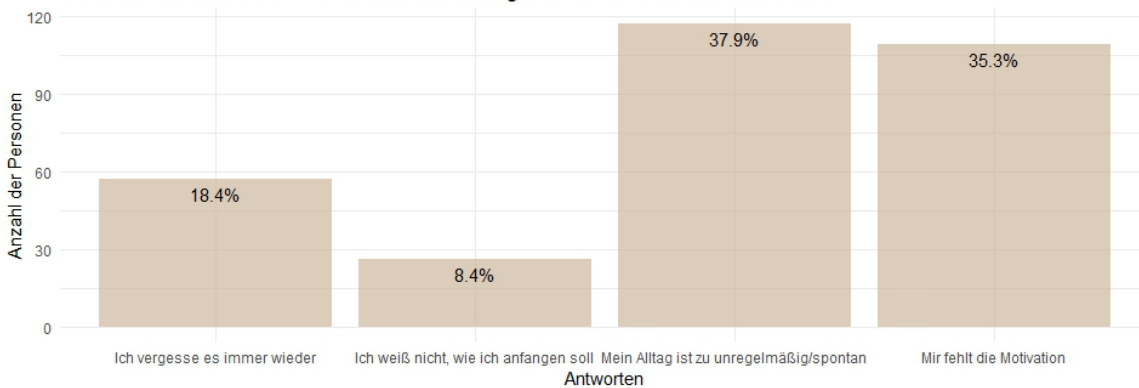
### Welchen Ursprung haben deine Routinen?



### Zwischen Stolz und Scheitern

Doch so sehr Routinen uns auch bereichern, ihre Umsetzung ist nicht immer einfach. Viele nannten als individuelle Hindernisse Zeitmangel, Stressphasen oder auch gesundheitliche Beschwerden.

### Aus welchem Grund schaffst du es nicht, eine gewünschte Routine umzusetzen?



Trotz der Herausforderungen betonten dennoch viele Befragte, dass es ihnen gelingt, Routinen dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren. Und weil wir oft am meisten von anderen lernen, möchte ich euch zum Abschluss ein paar der Gewohnheiten vorstellen, auf die Studierende aus der Umfrage besonders stolz sind. Vielleicht inspirieren sie euch ja genauso wie mich!



Vielen Dank an jeden, der an meiner Befragung teilgenommen und diesen Artikel damit unterstützt hat!



Laura Bergmann

# Nachhaltigkeit leicht gemacht:

10 einfache Routinen für den Alltag

**Nachhaltig leben? Klingt gut – aber auch nach Aufwand. Die gute Nachricht: Das muss es gar nicht sein. Umweltschutz beginnt im Kleinen – und lässt sich auch in einem vollen Studienalltag ganz entspannt integrieren.**

Viele Studentinnen und Studenten glauben, man müsse sein ganzes Leben umkrempeln, um einen Unterschied zu machen. Doch nachhaltiger zu leben bedeutet nicht, auf alles verzichten zu müssen. Im Gegenteil: Mit ein paar cleveren Gewohnheiten kannst du deinen Alltag umweltfreundlicher gestalten – ohne Mehrarbeit oder Verzicht.

Wir zeigen dir 10 nachhaltige Routinen, die kaum Aufwand bedeuten, aber viel bewirken:

- 1. Licht aus & Fenster zu beim Verlassen des Raumes**  
Sofort angewöhnt – spart Energie, ohne dass du es groß merkst.
- 2. Geräte komplett ausschalten**  
Steckerleisten mit Kippschalter nutzen. Fernseher oder Ladegerät? Einfach mit einem Klick vom Strom nehmen.
- 3. Mehrweg-Kaffeebecher nutzen**  
Immer einen Becher dabei haben – spart Müll und wird in vielen Cafés sogar belohnt.
- 4. Leitungswasser trinken**  
Statt teure Wasserflaschen zu schleppen: Unser Leitungswasser ist top! Du magst es sprudelnd? Dann nutze einfach unsere Trinkwasserspender auf dem Campus.
- 5. Feste Duschprodukte ausprobieren**  
Shampoo, Seife oder Conditioner – viele Drogerien bieten mittlerweile nachhaltige feste Alternativen. Praktisch & plastikfrei!
- 6. Weniger waschen**  
Kleidung nicht unnötig oft waschen. Auslüften reicht oft – spart Wasser, Energie und verlängert die Lebensdauer deiner Klamotten.

- 7. Spülmaschine nur voll starten**  
Kostet keine zusätzliche Zeit, spart aber jedes Mal Energie und Wasser.
- 8. Müll richtig trennen**  
Einmal verstanden – dauerhaft richtig gemacht. Damit Recycling wirklich funktioniert!
- 9. Secondhand statt neu kaufen**  
Günstig, nachhaltig und oft cooler als Neuware. Schau auch mal in unsere hochschuleigene WhatsApp-Gruppe „TH – Marktplatz“ vorbei!
- 10. Unnötige Newsletter abbestellen**  
Dein Postfach freut sich – und du sparst ganz nebenbei digitale Energie.

## Apps für ein nachhaltigeres Leben

- **Too Good To Go:** Rette überschüssiges Essen von Bäckereien und Restaurants – lecker & günstig.
- **Refill:** Zeigt dir Orte, an denen du kostenlos Leitungswasser nachfüllen kannst – ganz ohne Plastikflasche.

## Fazit: Kleine Schritte, große Wirkung

Nachhaltigkeit muss nicht kompliziert sein. Indem du ein paar einfache Routinen in deinen Alltag integrierst, kannst du ganz entspannt Teil der Lösung sein. Fang klein an – und schau, was sich für dich gut anfühlt. Jeder Schritt zählt.



Mara Werner

# Lebenswerter bei sich zuhause leben

Ist es gemütlich bei dir? Kannst du Freunde spontan einladen? Ohne vorher 2 Stunden aufräumen zu müssen? Weißt du, was du alles hast? Und wo es ist?

Langes Aufräumen ist etwas für Anfänger. Suchen ist was für Anfänger. Gewusst wie, und du kannst in deiner Wohnung wieder atmen. Mach aus deinem Platz etwas Sinnvolles! Denn meist ist Platz wie Geld: Endlich. Das behauptet zumindest Home Edit, Marie Kondo, und weitere Experten und Expertinnen im Aufräumen.

In vier Schritten zum Erfolg damit ihr am Ende....

1. Alles schnell verräumen und dennoch alles finden könnt
2. Euren Platz lebenswert gestaltet könnt
3. Und viel Geld sparen könnt!

## 1. EDIT

Räume alles aus den Schränken, Schubladen, Regalen heraus, und lege es auf eine freie Fläche, welche ihr nicht in unmittelbarer Zeit benötigt. Ausmisten ist in unserer Konsumgesellschaft nun mal das A und O.

PS: Ein Bereich nach dem anderen ausräumen! Bereiche könnt ihr wie folgend unterteilen: Küche & Vorrat, Büro, Kleidung & Co, Wohnbereich (Bücher & Co), Deko & Sentimentales

## 2. CATEGORIZE

Stelle 3 Kartons/Tüten etc. bereit, um die Sachen zu sortieren: Verkaufen, Spenden, Wegwerfen.

Gehe alles einzeln durch und entscheide auch intuitiv ob du die Sache wirklich brauchst! Ist es kaputt? Wenn ja, ist es reparierbar? Ist die Reparatur überhaupt die Zeit und den Aufwand wert? Wann habe ich die Sache zuletzt – oder überhaupt schon einmal – benutzt? Würde sich jemand anderes mehr darüber freuen? In Aschaffenburg könnt ihr die aussortierten Sache zum Beispiel bei der „Caritas“ oder „Die Brücke“ spenden.

## 3. CONTAIN

Einräumen: Verräume dein Zeug nun mit Köpfchen. In anderen Worten: Mit System. Nichts soll herumfliegen. Weiterhin hat jede Kategorie seinen eigenen Platz. Ein Gemenge unterschiedlichster Sachen endet im Chaos.

Hier ein paar Inspirationen für die Systematisierung:

- Kleiderschrank: Alle Kleidungsstücke müssen sichtbar sein. Packe deine Kleidung zum Beispiel in (transparente / offene) Boxen. Dadurch sind alle deiner Schätze auf einen Blicken zu sehen: „Aus den Augen, aus dem Sinn“ wird hinfällig.
- Bürobereich: Private Akten, Daten, Papiere von beruflichen trennen. Nutze dafür Ablage-Stapel: Wichtig & Dringend, Wichtig & Nicht Dringend, Unwichtig & Dringend sowie Unwichtig & Nicht Dringend. Lege kleinere Utensilien – Stifte und weiteres Zubehör – in Behälter, und lasse nichts herumfliegen. Alles was nicht zum Büro gehört wird in Boxen verräumt!
- Küche: Bewahre häufig genutztes Geschirr, Besteck, Gewürze und weiteres an einem gut zugänglichen Ort und sortiere diese in kategorische Behälter. Prüfe Vorräte regelmäßig auf Haltbarkeit (aber bedenke, ein kürzlich überschrittenes Mindesthaltbarkeitsdatum heißt nicht, dass etwas schlecht ist).
- Bad: Nutze die Wände im Bad und befestige Haken, welche du gut als hängende Aufbewahrungsmöglichkeiten nutzen kannst. Bewahre Putzmittel in separaten Behältern geschlossen und an einem Ort auf.

## 4. MAINTAIN

Und nun das wichtigste: Behalte dein System bei! Hast du Sachen genutzt, räume sie anschließend wieder an den Ursprungsort zurück. Hast du neue Sachen gekauft, sortiere diese zu ähnlichen Produkte und passenden Orten. Dadurch lässt sich auch viel besser einschätzen, was man bereits hat. Vorratskäufe kann man ausreizen, soweit es der vorgegebene Platz hergibt. Kaufe bewusster ein, und wertschätze, was du bereits besitzt. Um nachhaltiger leben zu können, versuche möglichst viele deiner Sachen umzufunktionieren, zu recyceln und upcyclen.

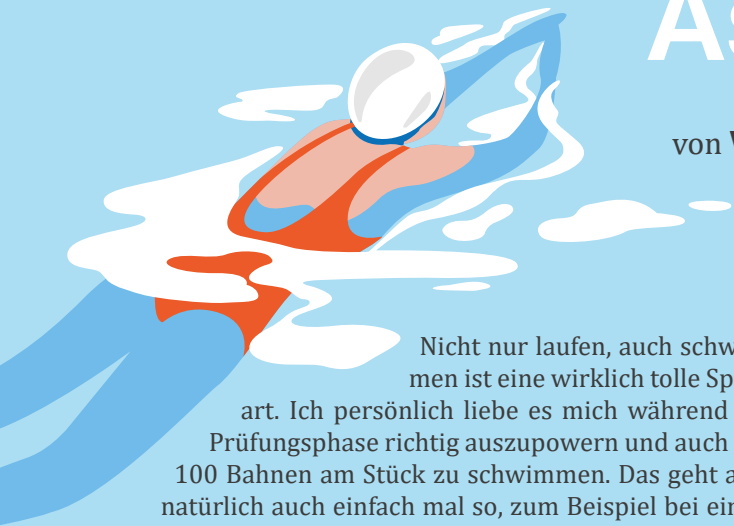
Durchziehen und dranbleiben ist hier gefragt! Und nun heißt es: Viel Erfolg!



Anna Brunner

# Schwimmen in Aschaffenburg

von **Victoria Kühn**



Nicht nur laufen, auch schwimmen ist eine wirklich tolle Sportart. Ich persönlich liebe es mich während der Prüfungsphase richtig auszupowern und auch mal 100 Bahnen am Stück zu schwimmen. Das geht aber natürlich auch einfach mal so, zum Beispiel bei einem schönen Badetag am See.

Schwimmen ist auch eine Disziplin im Triathlon. Wenn ihr jetzt denkt, hiiiiilfe, so sportlich oder trainiert bin ich nicht. Das ist kein Problem. Training hilft natürlich, aber es gibt bereits Schwimmdistanzen ab 0,25-0,5 km [1]. Das sind so zwischen 10 und 20 25m-Bahnen, glaub mir das schaffst du! Wie mein Sportlehrer immer gesagt hat, „schwimmen ist gleiten“ oder wie Dori aus „Findet Nemo“ sagt: „Einfach schwimmen schwimmen“.

Schwimmen könnt ihr im Freibad und Hallenbad in Aschaffenburg. Das Freibad hat von Mai bis September von 08 bis 20 Uhr geöffnet. Das Freibad bietet Sportbecken mit 50m-Bahnen, Nichtschwimmerbecken und ein Sprungbecken. Der Eintritt kostet für Studenten aktuell (Stand 04.05.25) 2,50€. Über die Stadtwerke-Website könnt ihr sogar den Belegungsplan einsehen und Zeiten nutzen, in denen nicht so viel los ist [2].

Bei der Schwimmschule Natara gibt es übrigens auch Schwimmkurse für Erwachsene [3].

Außerdem gibt es Seen, wie den Niedernberger See oder den Mainparksee. Schnappt euch ein paar Freunde und springt ins Wasser. Dort kann man natürlich auch Wasserball spielen.

Wenn ihr mal was Neues ausprobieren wollt, habe ich einen Tipp: probiert mal einen Aquafitness Kurs, diese könnt ihr schon ab 8,50€ für 45min belegen (Stand 04.05.25 [4]).



**Victoria Kühn**

[1] <https://www.triathlondeutschland.de/triathlon-distanzen>

[2] <https://www.stwab.de/FreizeitWelt/Hallenbad/Belegungsplan/>

[3] <https://swim-bike-run-and-fun.de/Natare/>

[4] <https://www.stwab.de/FreizeitWelt/Hallenbad/Kursangebote/Aqua-Kurse/>



# Laufen!

von Anna Brunner

„Oft höre ich jemanden sagen ‚Ich bin kein richtiger Läufer‘. Wir alle sind richtige Läufer – einige laufen bloß schneller als andere. Ich habe noch nie einen ‚falschen‘ Läufer gesehen.“ (Bart Yasso, Leichtathlet).

Laufen wird oft als Qual, eintönig, als ein Mittel zum Zweck abgestempelt. Der Spaß und Sinn am Laufen entwickelt sich, gemäß meiner persönlichen Erfahrung, nach dem Durchhalten der ersten Kilometer. Es ist leider auch ein Trugschluss, dass man große Verbesserungen sieht, wenn man lediglich einmal die Woche seine vier bis fünf Kilometer läuft. Ich empfehle, nach ein paar Wochen, auch drei bis vier kleine Intervalle von je einer Minute Maximalgeschwindigkeit einzubauen, das Training dann auf zwei Tage die Woche zu erweitern (dabei einmal gleichmäßig laufen, und einmal Intervalle einzubauen). Laufen würde ich als eine Sportart bezeichnen, bei der man ziemlich schnell Erfolgserlebnisse erzielen kann. Durchhalten lohnt sich!

Am Anfang seines Laufabenteuers, als auch mit zunehmender Länge und auch mal bei Langeweile, joggt man erst einmal ein bis zwei Stunden. Sucht euch auf jeden Fall Musik heraus, die zu eurem Schrittempo passt. Die soziale Komponente beim Laufen ist jedoch auch nicht zu unterschätzen. Wollt ihr nicht alleine laufen, gibt es in der Nähe von Aschaffenburg ein paar Angebote:

- LWT Track & Field e.V.: (persönliche Empfehlung) Community Runs - Laufen, essen, trinken, connecten (<https://www.lwt-running.de>)
- Green-Fit-Lauf-Community: Laufen, Kaffee, Kuchen (Insta: greenfitsocial)

- LuT AB: <https://www.lut-aschaffenburg.de/index.php/trainingszeiten-menu>

Zum Tracken der Geschwindigkeit, Länge der Läufe und der persönlichen Erfolge muss die richtige App her. Als deutliche Sieger in meinem Umkreis bewiesen sich dabei zwei Lauf-Apps: Strava und Adidas Running App.

Des Weiteren stehen Nike Run Club, Ascis Runkeeper, MapMyRun weit oben in den Bewertungen.

Ein Wettkampf wirkt tatsächlich sehr motivierend und ich empfehle eine frühe Anmeldung, um das Training auch an trägen Tagen durchzuziehen. Die 10-km-Hürde zu bewältigen, erfüllt einen mit unglaublichem Stolz, nach dem ersten Halbmarathon oder Marathon gewinnt man die Überzeugungskraft und Selbstbewusstsein, was man alles erreichen kann.

„Wenn du laufen willst, lauf eine Meile. Wenn du ein neues Leben kennenlernen willst, dann lauf Marathon.“ (Emil Zátopek, Leichtathlet).



Anna Brunner

# Rezepte

## VIETNAMESE CUISINE

By Thai Minh Khue (Vietnam, MIM student)

### FRIED SPRING ROLL

#### INTRODUCTION

When it comes to Vietnamese cuisine, Pho could be your top-of-mind dishes. With an exotic taste of aromatic broth and gently spiced beef, no wonder why it becomes our number one iconic dish, making many Vietnamese hold dear to their heart.

However, Vietnamese cuisine does not have only Pho. There are various dishes ranging from appetizers, snacks, main dishes and sweet meals, which surely go beyond your expectation. Among these, the popular and tasty dish that I would like to introduce is Chả Giò – Vietnamese fried spring rolls in other words.

It is not too difficult for us to make it at home, but the cooking process does take a little bit of time. But it is worth putting in the effort, believe me! This fried dish will flatter your taste and satisfy your family. Of course, there have been so many variations in terms of cooking this recipe, but below you can find my mom's recipe for fried spring rolls which is simple enough for beginners:



Fried Spring Roll

#### INGREDIENTS:

##### THE WRAPPERS

- Bánh tráng (Vietnamese dried rice wrappers): the wrapper for spring rolls, which becomes super crunchy and crispy after being fried. Stick to these rice wrappers – others often become gummy and hard to chew after frying.

##### THE FILLINGS

- Chopped Shiitake mushrooms & chopped Wood ear mushrooms: remember to soak them into water because all mushrooms are packed dry.
- Vermicelli noodles: to thicken the filling and create a springy and chewy texture when eating. Also remember to soak them in water for at least 15 minutes to soften them.
- Egg yolk: to make the filling mixture sticky and easy to form shapes
- Ground pork
- Chopped carrots (optional)
- Minced shallots, sliced green onions

**SEASONINGS:** Salt and fish sauce: the perfect duo for a full-flavored combination, Black pepper and Oil: for frying

#### INSTRUCTIONS:

1. Mix Shiitake mushrooms & chopped wood ear mushrooms, Vermicelli noodles, egg yolk, ground pork together, chopped carrots with minced shallots, sliced green onions to become a consistent mixture. Add seasonings.
2. Soak the Bánh tráng (Vietnamese dried rice wrappers) quickly into water to make it soft, then wrap the above mixture into Bánh tráng to form it into a small cylinder form.
3. Fry the newly wrapped fried spring roll in oil pan with medium-low heat. Tips: double frying will make it super crispy!
4. Serve with fresh lettuce, cilantro, Thai basil, mint and fish sauce for dipping!

## INDIAN CUISINE

By Jogani Harshit Uttambhai (India, MIM student)

### Potato Masala Sandwich

#### Recipe for 10 sandwich

1. Take 6-7 medium size potatoes
2. Put it in pressure cooker with 3-4 glass water
3. Let it be until 3 whistle of cooker
4. Then take it out and peel the layers of potatoes with hands
5. make paste of that potatoes
6. Now in pressure cooker take 5 table spoon oil
7. take 1 table spoon of mustard seeds and a pinch of cumin seeds
8. Put it in oil when after 2 minutes
9. Then instantly put 1 table spoon of turmeric
10. Then 1.5 table spoon of red chilli powder
11. Then mix it
12. Then instantly put 2 Onion finely chopped
13. Let it be and mix until it turns transparent
14. Add 1/4 glass water
15. Then add the potatoes paste
16. Then add salt according to taste (around 2 table spoon)
17. Mix the spices and potato paste finally

Your paste is ready. Now put it between two slices of bread. And place it in own until it turns a bit brownish. You can add cheese slice or butter if you want.



Diana Duckadam



# Geocaching in and around Aschaffenburg

GEOCACHING is a simple, cute app on your phone, easy to use and fun, that helps you discover an outside game, the biggest “treasure hunt” game ever. There are over 3 million cleverly hidden containers called geocaches all over the world. The things you should do when trying out Geocaching:

- create a free new account and use your GPS on your device
- start navigate to a geocache nearby outside
- once you find a container (these are containers in all shapes and sizes)
- you sign and date the logbook (with your nickname and the present date)
- place the geocache back where you found it (geocaches are meant to remain hidden so that others can find them too)
- finally, you can sign in and log your experience online in your app

After you find a geocache, its sign (on app’s map) will turn from green to yellow in the app and you will find it in your counter. From time to time, you can even get badges, souvenirs and digital treasures for your experience.

There are about 100 geocaches in Aschaffenburg and around (near the Main river, in the Fasanerie park or even in the Schweinheim forest). Just take your time, get outside and “hunt” them. It is always fun and you will discover new places in this beautiful town and around it.



**Diana Duckadam**



# Buchempfehlungen

von Ceyda Civelek



## Die 1% Methode

von James Clear  
(erschienen im Goldmann  
Verlag, Ü: Annika Tschöpe)



Passend zum Thema der aktuellen CampusLeben Ausgabe, ist diese erste Buchempfehlung abgestimmt auf Gewohnheiten. Die 1% Methode von James Clear ist ein Klassiker, den die meisten bestimmt schon mal gesehen haben und das hat auch seinen Grund. In diesem Buch findest du einen ausführlichen Plan wie du dir gute Gewohnheiten in deinen Tagesrhythmus einbaust und sogar wie du schlechte Verhaltensmuster dauerhaft aus deinem Leben verbannst. Wer gerne einen Blick in die Welt der Persönlichkeitsentwicklung werfen möchte ist hier gut aufgehoben und findet nachvollziehbare Ansätze, die einem dabei helfen können, seine Ziele zu realisieren.

## In Ihrem Haus

von Yael van der Wouden  
(erschienen im Gutkind  
Verlag, Ü: Stefanie Ochel)



In ihrem Haus von Yael van der Wouden ist weit mehr als nur eine Liebesgeschichte - dieses Buch schaffte es 2024 auf die Shortlist des Booker Prizes. In poetischer Sprache und mit meisterhaft aufgebauter Spannung erzählt der Roman von Begehren, Obsession und den Schatten der Traumata und Vergangenheit.

Die Handlung spielt in den 1960er-Jahren, in einer sich langsam beruhigenden Zeit nach dem Krieg. Jedes Detail - vom Haus, in dem die Protagonistin Isabel mit ihren Brüdern aufwuchs, bis zu den komplexen Beziehungen innerhalb ihrer Familie - ist durchdacht und fügt sich wie ein Puzzle zusammen.

Ein faszinierender, intensiver Debütroman, der sich Schicht für Schicht entfaltet und lange nachwirkt - subtil und absolut empfehlenswert.



**Geht so**  
von Beatriz Serrano  
(erschienen im Eichborn  
Verlag, Ü: Christiane Quandt)

Die Protagonistin Marisa ist am Rande des Nervenzusammenbruchs. Ihr Job langweilt sie und neben Beruhigungsmitteln betäubt sie sich mit YouTube-Videos. Wir sehen wie sie in eine selbstzerstörerische Krise gerät. Als ein Teambuilding-Wochenende ansteht, eskaliert ihre Angststörung und ihre Fassade bröckelt. Das Buch ist so roh und witzig, trifft aber gleichzeitig einen vielmehr versteckten emotionalen Nerv. Marisas Gedanken sind gleichzeitig nachvollziehbar und urkomisch. Besonders die Szenen, in denen sie sich vor der Arbeit drückt, sind meine Favoriten - sie zeigen, wie sie ihren freien Willen auskostet und sich gegen den Alltag auflehnt. Ein außergewöhnliches Debüt, welches noch lange nachhallt.



**Super einsam**  
von Anton Weil  
(erschienen im Kein&  
Aber Verlag)

Diese Geschichte geht um Vito, einen Einzelgänger, einen gebürtigen Berliner!

Er hat gerade eine Trennung hinter sich und trifft viele Fehlentscheidungen, ist auf der Suche nach einem Job und möchte sich geliebt fühlen. Dazu hat er mit dem Tod seiner Mutter zu kämpfen und kann noch nicht so leicht damit abschließen. Die für ihn ganz alltäglichen Ereignisse passieren alle so schnell und beim Lesen wird einem nie langweilig. Ein klassischer Fall von „unzuverlässigem Erzähler“, da man oft nicht sofort weiß was Realität ist und was sich nur in Vitos Gedanken abspielt. Dieses Buch stellt eine extrem wilde Lesereise durch die Gefühle und Gedanken einer durchaus verlorenen Person dar, die versucht sich auf dem Weg der Trauerbewältigung selbst zu finden.

