

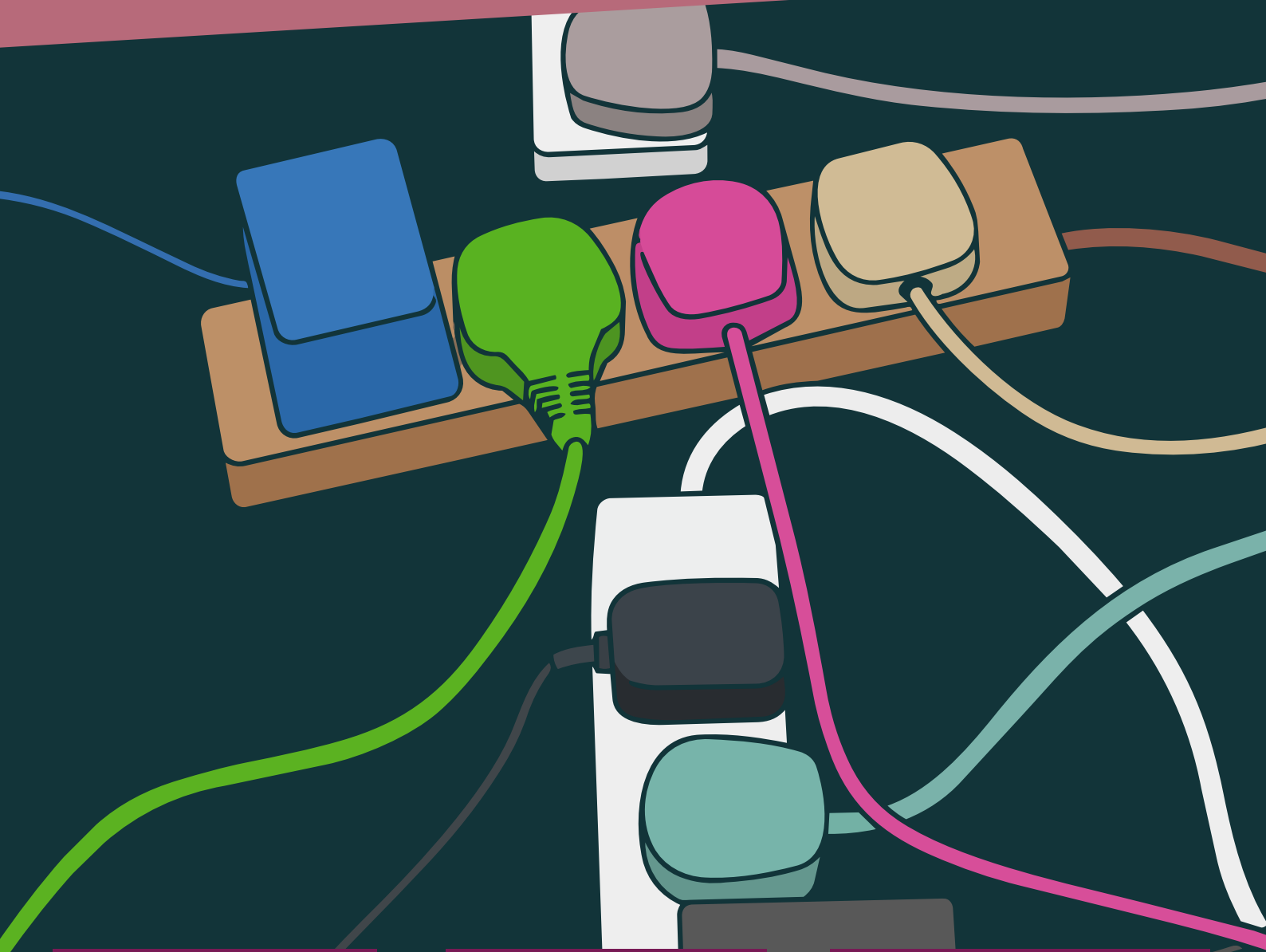
CampusLeben

Dein Hochschulmagazin

Ausgabe SoSe 2026

Wie viel Reiz verträgt unser Kopf?

Brain on Overload!



Interview

Das neue Campus-Café:
Just Us and Coffee

IWIN erklärt

Der lautlose Web-Trend:
Calm UX-Design

Dress like your Prof

Prof. Dr. jur.
Elisabeth Schütze

CampusLeben

Dein Hochschulmagazin

Bring deine Ideen in folgenden Bereichen ein:

Mach mit!

Redaktion
Design und Layout
Fotografie und Bildredaktion
Marketing
Sponsoring
Finanzen
Projektmanagement

Schreib' uns an
CampusLeben@th-ab.de



Instagram
[@campus_leben_ab](https://www.instagram.com/campus_leben_ab)



Brain on Overload!

Wie viel Reiz verträgt unser Kopf?

Liebe Leserinnen und Leser,

das Leben fühlt sich manchmal an wie ein Browser mit 30 offenen Tabs: Nachrichten, irgendwo läuft Musik, Deadlines, Gruppenchats – alles gleichzeitig. Und eigentlich zieht der Browser schon bei nur fünf Tabs so viel RAM, dass der Laptop nur noch gerade so am Funktionieren ist. Unsere Titelstrecke *Brain on Overload* greift genau das auf: Informationsflut, Cognitive (Over)Load, Digital Detox, was die Rolle von ADHS dabei ist sowie Tipps gegen die tägliche Portion Brainrot.

Dazu gibt's wie immer frische Einblicke ins Campusleben: In den CampusNews erfährst du, was beim Green Office passiert, wie sich der Campus mit den neu eingeweihten Neubauten weiterentwickelt und warum das neue Café *Just Us and Coffee* bald euer Treffpunkt werden dürfte.

Modische Inspirationen, komplexe spannende Thematiken wie Datenschutz und Buch- und Rezept-inspirationen sind wie immer mit dabei.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken!
Eure Chefredaktion

Victoria Kühn und Marc Wohlfart
Chefredaktion



Impressum

Hochschulmagazin CampusLeben
Ausgabe Sommersemester 2026
Das Magazin erscheint einmal im Semester

Chefredaktion
Marc Wohlfart
Victoria Kühn

Layout und Design
Alexandra Koch
Nora Schafmeister

Titel: Brain on Overload!
Wie viel Reiz verträgt unser Kopf?

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

Studentischer Konvent
Würzburger Straße 45
63743 Aschaffenburg

Redaktion
Marc Wohlfart
Victoria Kühn
Laura Bergmann
Jana Bergmann
Anna Brunner
Hannah Büchner
Ceyda Civelek
Alexandra Koch
Nora Schafmeister

Kontakt
Technische Hochschule
Aschaffenburg

CampusLeben
Würzburger Straße 45
63743 Aschaffenburg

campusleben@th-ab.de

Inhalt

Campusnews

- 6 „Das neue Campus-Café
„Just Us and Coffee“
- 9 Der Campus blüht auf:
Unser Urban garden wächst weiter
- 11 Vom Bauzaun zum Begegnungsort
- 13 Die Hochschule schärft ihr
juristisches Profil
- 15 Wie du mit einfachen Mitteln kon-
zentrierter lernen kannst



Tomaten, Kräuter, Erdbeeren:
Der Urban Garden lädt alle zum
Mitgärtnern ein – auch ohne
eigenen Balkon.



Ein Kaffee auf dem Weg zur
Vorlesung oder eine entspannte
Pause? Das neue Campus-Café
ist mehr sein als nur ein Ort für
guten Kaffee.

Campuscommunity

- 17 Die Redaktion hinter
CampusLeben
- 19 Dress like your Prof:
Prof. Dr. jur. E. Schütze
- 21 Stabsstelle Marketing stellt sich
vor: Multitasking-Marketing-
Mythos



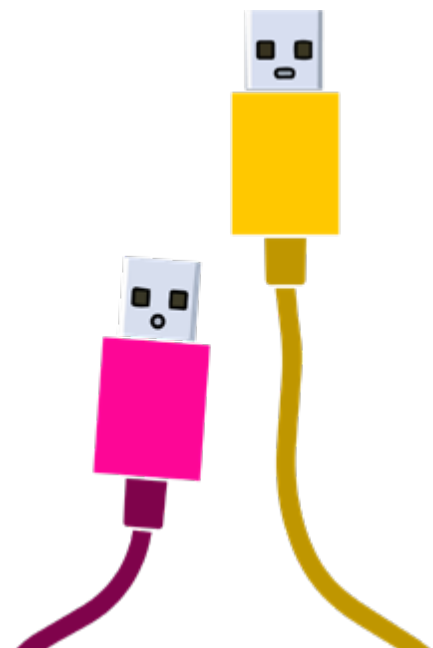
Willkommen im Dauerfeuer der
Reize: Schaffst du es, dass das
Netflix-„Tudum“ nicht mehr als
Startschuss für Prokrastination
dient?



Perlenkette, Lippenstift und ein
Faible für Secondhand: Prof. Dr.
jur. Elisabeth Schütze zeigt, wie
sie ihren ganz eigenen Stil lebt.

Wissenswert

- 25 IWIN erklärt: Calm UX-Design
- 27 WR erklärt: Instagram, Daten-
schutz und die DSGVO





Wenn Gedanken wie Flummis durch den Kopf springen: Wie sich ADHS im Alltag anfühlt und welche Strategien wirklich helfen.



Titelthema

29 Information Overload Im Studium: Ein unterschätztes problem im Zeitalter generativer Ki

33 Digital Detox im Faktencheck: Warum der Effekt oft verpufft

34 ADHS im Alltag: Leben mit einem Gehirn im Dauer-Overload

36 Zwischen Informationsüberfluss und Konzentrationsmangel – the new normal?

40 Vom Scrollen ins echte Leben: Wie wir Brainrot entgegenwirken

42 Buchempfehlung



Rezepte gespeichert, Workouts gesehen, nichts davon gemacht: Warum ein Analog Basket mehr bringt als der nächste Scroll-Marathon.



Eine Woche ganz ohne Handy: Was passiert wirklich mit uns – und warum hält der gute Effekt danach oft nicht lange an?



Vorlesung, Job, Bibliothek, Social Media – und wo bleibt die Erholung? Ein Blick auf den Dauerstress vieler Studierender.

Campus(über)leben

44 Nebenjob und Studium: Wie viel ist zu viel und was kann man dagegen tun?

46 Rezept: Elsässer Flammkuchen

47 Für wen ist unsere Welt gemacht? Was das Buch „Unsichtbare Frauen“ über unseren Alltag verrät



Zu kalte Büros, übersehene Herzinfarkte, riskantere Auto-unfälle: Wie eine große Datenlücke Frauen im Alltag benachteiligt.



Das neue Campus-Café „Just Us and Coffee“ öffnet seine Türen

Wer dieser Tage über den Campus schlendert, bemerkt es sofort: Aus der ehemaligen Cafeteria weht ein frischer Wind und insbesondere herrlicher Kaffeeduft. Justus Neuner hat am 4. Mai sein neues Café Just Us and Coffee eröffnet und liefert uns damit genau das auf den Campus, wonach sich einige Studierende lange Zeit gesehnt haben: frischen und vor allem leckeren Kaffee in einer entspannten Atmosphäre.

Gründer Justus hat sich Zeit genommen, um mit uns über seine Visionen, Herausforderungen und Pläne für das neue Café zu sprechen.



Justus, was war deine Vision für das Café – und hat dich etwas Bestimmtes dabei inspiriert?

Ich brühe schon immer Kaffee, auch zu Hause viel. Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich das auch in einem eigenen Laden machen möchte. Auf einer Autofahrt in die Heimat habe ich mir überlegt, ob ich jemanden kenne, der sich mit einem Café selbstständig gemacht hat. Mir sind dann Freunde aus Karlsruhe eingefallen, die ein Café in einem Uni-Gebäude aufgemacht haben. Und da habe ich gedacht: Das könnte bei uns auch gut passen – das fehlt hier total.

Ich habe dann drei Tage gebrainstormt, einen Pitch gebaut und bin damit zur Hochschulleitung gegangen.

Die fanden es super. Was folgte, war ein zweijähriger Prozess – bis es jetzt endlich soweit ist.

Was ist das Besondere am neuen Konzept, das ihr hier auf dem Campus verfolgt?

Der Name ist ein Wortspiel mit meinem Namen – Just Us. Aber dahinter steckt auch eine Idee: Das Café soll ein Mittelpunkt des Campus werden. Ich fand schon immer, dass die Hochschule viel zu unbelebt ist, obwohl sie eigentlich so schön ist. Alle kommen, studieren und fahren direkt wieder nach Hause. Ich möchte einen Ort schaffen, an dem man seine Pausen verbringt, sich mit Freunden trifft – auch in der vorlesungsfreien Zeit oder am Wochenende. Besonders am Herzen liegt mir dabei auch die internationale Studierendenschaft: Ich bin selbst Tutor im Wohnheim und sehe, wie viele Internationals herkommen, ohne wirklich Anschluss zu finden. Daran möchte ich mit dem Café etwas ändern – in Kooperation mit dem International Office sind auch gemeinsame Abende geplant.

Was gibt es im Just Us and Coffee zu entdecken und was wird angeboten?

Primär das volle Kaffeeprogramm – Espresso, Cappuccino, Flat White, Latte. Wichtig ist mir dabei, dass die Preise alltagstauglich sind, damit man sich das auch mehrmals die Woche leisten kann. Natürlich gibt es alles auch als Eisvariante, plus Iced Matcha und Strawberry Matcha. Besonders stolz bin ich auf unser Pfandbechersystem: Man kann den Kaffee mit



in die Vorlesung nehmen, ohne Einwegbecher zu erzeugen. Dazu kommen Kleinigkeiten fürs Essen – Croissants, Laugencroissants, Franzbrötchen, Brezeln, und Kuchen ist auch in Planung. Und im Sommer gibt's eine selbst gemachte Hauslimonade, die auch nicht die Welt kosten soll.

„Man soll hier einen Grund haben, seine Pausen zusammen zu verbringen – und einfach noch ein bisschen den Tag zu genießen.“

Gab es besondere Herausforderungen während der Renovierung?

Es gab ausschließlich Herausforderungen, ehrlich gesagt. Ich habe zwar viel Erfahrung in der Gastro, aber im organisatorischen Sinne. Und da ich so etwas zum ersten Mal mache, musste ich mir vieles selbst beibringen. Fehler machen gehört dazu. Ich bin auch jetzt noch nicht am Ende und es werden sicher noch der eine oder andere Stolperstein kommen. Aber man wächst daran.

Wie haben Studierende und Mitarbeitende bisher auf die Neueröffnung reagiert?

Überraschend positiv – wirklich. Leute kamen vorher schon vorbei, haben reingeschaut, Fotos gemacht, und gefragt, wann ich denn endlich aufmache. Das hat mir besonders viel Freude gemacht. Natürlich hat man als Gründer immer die Angst, dass das Café nicht angenommen wird, dass man nicht auf seine Zahlen kommt. Und dann zu hören, wie viele sich darauf freuen – das ist einfach schön.

Welche Rolle spielt Nachhaltigkeit oder Regionalität in deinem Angebot?

Eine möglichst hohe – so viel wie möglich. Am liebsten wäre mir alles regional, bio, fairtrade. Aber seien wir realistisch: Je lokaler und ökologischer, desto teurer wird es. Und Studierende sind nun mal preisgetrieben. Deswegen hat die Preisgestaltung erste Priorität – und innerhalb dieses Rahmens versuche ich, so regional wie möglich einzukaufen. Das Pfandbechersystem ist übrigens auch ein bewusster Schritt in Richtung Nachhaltigkeit: keine Einwegbecher, kein unnötiger Müll auf dem Campus.

Planst du spezielle Angebote oder Events im Café?

Die Liste ist lang, doch zuerst muss das Tagesgeschäft stehen. Danach sollen Abendveranstaltungen und Eventreihen dazukommen – in engem Austausch mit der Hochschule, damit Campus-Events und Café Hand in Hand gehen. Außerdem überlegen wir, die Wiese vor dem Gebäude mehr zu nutzen: Picknickdecken und Spiele wie Frisbees gegen Pfand verleihen, damit man draußen sitzt, Kaffee trinkt und den Campus genießt. Wir sind offen für alle Ideen – auch von Studierenden.

Was wünschst du dir für die Zukunft des Cafés auf dem Campus?

Dass es gut läuft, dass viele Leute hier glücklich werden, dass vielleicht Freundschaften hier entstehen und Jobs. Dass die Hochschule insgesamt belebter wird, dass Leute gerne herkommen und ihren Freunden davon erzählen. Ein schönes Miteinander – das ist es, was ich mir wünsche. Und wenn alle Leute glücklich sind, bin ich es auch.

Was bedeutet dir persönlich dieses Café-Projekt?

Es ist mein Herzensprojekt. Ich wollte schon immer etwas in diese Richtung machen. Und ich kann es noch gar nicht richtig realisieren, dass es jetzt wirklich wahr wird – auch weil ich gerade in Arbeit ertrinke. Aber genau das ist es, was mir am meisten Spaß macht. Ich verwirkliche hier meinen Traum. Das bedeutet mir alles.

Just Us and Coffee befindet sich auf dem Campus der TH Aschaffenburg und ist montags bis freitags von 7:30 bis 17:30 Uhr geöffnet.

Wochenend- und Abendöffnungen sind in Planung.

Die aktuellen Öffnungszeiten könnt ihr auf Instagram verfolgen unter **@just_us_and_coffee**



@just_us_and_coffee



Ceyda



Der Campus blüht auf



Anna

Der Garten lebt wieder. Wenn du es bis jetzt noch nicht mitbekommen hast: Seit drei Jahren gibt es unseren Urban Garden. Er wird durch das Green Office bewirtschaftet, mit und für alle Studierenden, Professorinnen und Professoren, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Als Studentin lebe ich in einem kleinen Appartement ohne Zugang zu Garten oder großer Anbaufläche für Gemüse – wie wahrscheinlich auch so manche andere Studierenden.

Unser Urban Garden wächst weiter

Auch abseits der Hochschulöffentlichkeit weckt der Garten Interesse: so schon öfters von Spaziergängerinnen und Spaziergängern. Fragen, was hier angebaut wird und wer dafür verantwortlich ist sind an der Tagesordnung. Ebenfalls wurde auch schon angefragt, ob dort nicht auch Gießkannen hingestellt werden können, damit man hin und wieder trockene Pflanzen wässern darf. Dieses rege Interesse – eben auch abseits der Hochschule – hat auch mich überrascht, im positiven Sinne. Schließlich ist unserer erstes Ziel, Leute für das Gärtnern zu begeistern. Das Anbauen eigener Nutzpflanzen kommt zudem immer stärker in den Trend.

Das Green Office hat aus diesem Grund beschlossen, gemeinsame Beete zu bewirtschaften und zusätzliche, markierte Beete Privatpersonen zur Bepflanzung zur Verfügung zu stellen. Achtet also immer schön auf die Markierung der Beete, welche ihr bewirtschaften und ernten dürft. Unterdessen haben wir bereits angefangen alle Beete von Unkraut

zu befreien und mit frischer Erde und Kompost aufzufüllen. Für einen kurzen Überblick: In unseren Gewächshäusern wachsen Tomaten in jeder Größe, Gurken, Paprikas, Chilis und Salate. Die Tiefbeete wurden von uns mit Kartoffeln, Rhabarber, Rote-Beete-Pflanzen, Zucchini und weiteren Gemüsesorten bestückt. Nicht zu vergessen sind die Erdbeeren im

hinteren Teil des Gartens, den zahlreichen Kräutern, Knoblauchpflanzen, Zwiebelknospen und Möhren in den Hochbeeten. Unsere

Büsche verfügen derweil ab Juli wahrscheinlich über Johannisbeeren und Heidelbeeren.

Wie du siehst, ist man in diesem Garten gut bedient. Zukünftig möchten wir den Garten immer stärker in das Hochschulleben einbauen. Vielleicht kann man einen Bibliothekskurs oder Lesung in den Garten verlegen. Die schönste Jahreszeit folgt dann zur Erntezeit. Natürlich sind unsere Erträge für alle, vor allem natürlich für alle Helfer und Helferinnen als Belohnung ihrer kontinuierlichen Hilfe.

Ein Grillen oder Kochen mit den angebauten Gemüse wollen wir als Green Office zur Erntezeit veranstalten. Dazu folgen bald noch mehr Infos. Über unseren Green Office Instagram Kanal halten wir dich auf dem Laufenden, wie es um die Pflanzen steht und geben euch kleine Tricks und Informationen zum Gärtnern an die Hand.

Der Garten lebt wieder. Wenn du es bis jetzt noch nicht mitbekommen hast: Seit drei Jahren gibt es unseren Urban Garden. Er wird durch das Green Office bewirtschaftet, mit und für alle Studierenden, Professorinnen und Professoren, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Als Studentin lebe ich in einem kleinen Appartement ohne Zugang zu Garten oder großer Anbaufläche für Gemüse – wie wahrscheinlich auch so manche andere Studierenden.

Auch abseits der Hochschulöffentlichkeit weckt der Garten Interesse: so schon öfters von Spaziergängerinnen und Spaziergängern. Fragen, was hier angebaut wird und wer dafür verantwortlich ist sind an der Tagesordnung. Ebenfalls wurde auch schon angefragt, ob dort nicht auch Gießkannen hingestellt werden können, damit man hin und wieder trockene Pflanzen wässern darf. Dieses rege Interesse – eben auch abseits der Hochschule – hat auch mich überrascht, im positiven Sinne. Schließlich ist unserer erstes Ziel, Leute für das Gärtnern zu begeistern. Das Anbauen eigener Nutzpflanzen kommt zudem immer stärker in den Trend.

Das Green Office hat aus diesem Grund beschlossen, gemeinsame Beete zu bewirtschaften und zusätzliche, markierte Beete Privatpersonen zur Bepflanzung zur Verfügung zu stellen. Achtet also immer schön auf die Markierung der Beete, welche ihr bewirtschaften und ernten dürft. Unterdessen haben wir bereits angefangen alle Beete von Unkraut zu befreien und mit frischer Erde und Kompost aufzufüllen. Für einen kurzen Überblick: In unseren Gewächshäusern wachsen Tomaten in jeder Größe, Gurken, Paprikas, Chilis und Salate. Die Tiefbeete wurden von uns mit Kartoffeln, Rhabarber, Rote-Beete-Pflanzen, Zucchini und weiteren Gemüsesorten bestückt. Nicht zu vergessen sind die Erdbeeren im hinteren Teil des Gartens, den zahlreichen Kräutern, Knoblauchpflanzen, Zwiebelknospen und Möhren in den Hochbeeten. Unsere Büsche verfügen derweil ab Juli wahrscheinlich über Johannisbeeren und Heidelbeeren.

Wie du siehst, ist man in diesem Garten gut bedient. Zukünftig möchten wir den Garten immer stärker in das Hochschulleben einbauen. Vielleicht kann man einen Bibliothekskurs oder Lesung in den Garten verlegen.



Die schönste Jahreszeit folgt dann zur Erntezeit. Natürlich sind unsere Erträge für alle, vor allem natürlich für alle Helfer und Helferinnen als Belohnung ihrer kontinuierlichen Hilfe.

Ein Grillen oder Kochen mit den angebauten Gemüse wollen wir als Green Office zur Erntezeit veranstalten. Dazu folgen bald noch mehr Infos. Über unseren Green Office Instagram Kanal halten wir dich auf dem Laufenden, wie es um die Pflanzen steht und geben euch kleine Tricks und Informationen zum Gärtnern an die Hand.

Alles in allem würde ich sagen, während der Gartenarbeit lässt es sich zudem richtig gut abschalten. Auch lerne viel für einen eigenen (zukünftigen) Garten oder auch Balkongarten und es gibt zum Glück immer etwas zu tun. Ob es das Wässern, Zurückschneiden, oder das Kontrollieren der Pflänzchen ist. Wenn ich auch die Leidenschaft für das Gärtnern in dir wecken konnte, kannst du gerne im Garten vorbeischauen, uns direkt ansprechen und Teil der Green Office Gartengruppe werden. Alle sind willkommen – und wenn ich dich jetzt noch nicht überzeugen konnte, hoffe ich ein Besuch im Garten kann das!

Vom Bauzaun zum Begegnungsort

Wer in den letzten Jahre über den Campus gelaufen ist, kennt das Bild nur zu gut: **Bauzäune, Bagger, Barrieren.** Was wie eine endlose Baustelle wirkte, ist in Wahrheit der sichtbarste Beweis dafür, dass unsere Hochschule wächst. Hinter den Zäunen entstanden Gebäude, die weit mehr sind als zusätzliche Räume. Die Neubauten – Gebäude 48 und 49 – haben den Campus nicht nur vergrößert, sondern verändert: hin zu einem Ort, an dem Lernen, Forschen und Zusammenkommen noch besser



funktionieren.

Mehr Raum bedeutet hier tatsächlich mehr Möglichkeiten: Modern ausgestattete Labore und große Hörsäle, eine Lounge mit Sesseln und Hochstühlen sowie viele offene Bereiche zum Lernen und für Austausch, die die Räume der Gebäude lebendig gestalten: Gruppenarbeiten entstehen spontaner, Ideen wachsen schneller, und die ein oder andere Kaffeepause nach einer Lernsession verlagert sich in den grünen Innenhof. Und ja: Automatische Schiebetüren haben ihren ganz eigenen Charme.

Zwischen Beton, Glasfassade und frischem Campusglanz steckt aber mehr, als man auf den ersten Blick sieht: Kleine Details, neue Blickwinkel und überraschende Farbtupfer zeigen,

wie viel Leben schon jetzt in den Neubauten steckt. Dennoch bleibt der Campus ein Ort des Wandels. Und genau das macht ihn lebendig.

Schau' auf Instagram @studiereninab vorbei: Hier zeigt Studentin Leonie die Gebäude!



Gebäude 48



Gebäude 49

Work in Progress – Visions in the Making

Die nächsten Visionen entstehen bereits – und diesmal sind Studierende direkt beteiligt! Im Wahlfach „World Design Capital – Hochschule gestalten! Architektur für eine offene Gesellschaft“ entwickeln Studierendenteams Konzepte, die später in die reale Architekturplanung einfließen können.

Die World Design Capital ist ein internationaler Titel, der alle zwei Jahre von der World Design Organization vergeben wird. Sie würdigt Städte oder Regionen, die Design strategisch einsetzen, um das urbane Leben zu verbessern und Innovation, Nachhaltigkeit und Lebensqualität zu fördern.





Von kreativen Ideen und menschenzentrierten Wünschen bis hin zu digitalen Zwillingen und smarten Lern- und Kulturkonzepten entstehen Visionen für den letzten freien Bauplatz auf dem Campus sowie zukunftsfähige Ideen. Was sonst hinter verschlossenen Türen von Planungsbüros passiert, wird hier zu einem echten Lern- und Mitgestaltungsprojekt – ganz im Sinne des Hochschulclaims: Zusammen stark in die Zukunft!

Studierende entwerfen Ideen für Lernräume, flexible Projekt- und Büroflächen und setzen sich zudem mit nachhaltigen Energiekonzepten auseinander. Einige Teams planen begrünte Outdoor-Lounges, andere tüfteln an smarten Raumkonzepten oder überlegen, wie der Campus noch stärker zum sozialen und kulturellen Treffpunkt für die Hochschule und die Aschaffener Nachbarschaft werden kann. Die Visionen zeigen, wie facettenreich die Zukunft aussehen könnte – und wie viel Kreativität in Studierenden steckt.

Der Campus ist damit ein lebendiges Zukunftsprojekt – eines, das von Studierenden mitgedacht wird. Und vielleicht ist genau das das Spannendste: Wenn auch hier der Bauzaun fällt, wird in den neuen Gebäuden nicht nur Beton und Technik stecken, sondern auch ein Stück studentische Handschrift.



Alexandra



Jana

Die Hochschule schärft ihr juristisches Profil

Erste Absolventinnen und Absolventen im Master Wirtschaft und Recht mit dem Schwerpunkt Wirtschaftsrecht

Im Interview: **Prof. Dr. Christian Pioch**
Prodekan und Studiengangsleiter des Bachelorstudiengangs Betriebswirtschaft und Recht



Mit dem Wintersemester 2024/2025 hat der Masterstudiengang Wirtschaft und Recht an der TH Aschaffenburg sein Profil geschärft: Neben den beiden etablierten Schwerpunkten Finance und AACT wird seitdem der Schwerpunkt Wirtschaftsrecht angeboten, den bereits die ersten Studierenden mit dem Master of Laws (LL.M.) abgeschlossen haben. Er eröffnet insbesondere unseren Absolventen des Bachelorstudiengangs Betriebswirtschaft und Recht (BWR) die Möglichkeit, sich gezielt im juristischen Bereich zu vertiefen.

Im vergangenen Semester haben erstmals Studierende den neuen Schwerpunkt Wirtschaftsrecht mit dem Abschluss LL.M. beendet. Diesen Abschluss konnte man jedoch auch schon zuvor im Master Wirtschaft und Recht erreichen, oder?

Das stimmt. Der akademische Grad LL.M. ist nicht exklusiv an den neuen Schwerpunkt Wirtschaftsrecht gebunden. Bereits zuvor konnte dieser im Schwerpunkt AACT erworben werden, sofern die Masterarbeit ein rechtswissenschaftliches Thema behandelte. Hieran hat sich auch durch die Einführung des neuen Schwerpunkts nichts geändert.

Wenn der Abschluss Master of Laws also auch bisher schon möglich war: Was macht den LL.M. im neuen Schwerpunkt gegenüber der bisherigen Möglichkeit im Masterstudiengang besonders?

Der Unterschied liegt in der inhaltlichen Ausrichtung. Der Schwerpunkt Wirtschaftsrecht zeichnet sich durch einen erhöhten Anteil rechtswissenschaftlicher Module aus, etwa zum Gewerblichen Rechtsschutz, Kartellrecht, Wirtschaftsstrafrecht sowie der Rechtsdurchsetzung. Diese stärkere juristische Ausrichtung geht im Vergleich zum Schwerpunkt AACT konsequenterweise mit einer Reduzierung wirtschaftswissenschaftlicher Anteile einher. Auf diese Weise behalten beide Schwerpunkte ein jeweils eigenständiges Profil.

Zudem sollten Studierende im Blick haben, dass die Wahl des Schwerpunkts Wirtschaftsrecht gepaart mit dem LL.M.-Abschluss auch ein Signal nach außen sendet. Das eigene rechtswissenschaftliche Profil wird deutlich sichtbar und ermöglicht eine präzise Einordnung durch potentielle Arbeitgeber.

Da Sie gerade potentielle Arbeitgeber ansprechen: Welche beruflichen Möglichkeiten eröffnet der Schwerpunkt Wirtschaftsrecht – auch im Vergleich zu den Schwerpunkten Finance und AACT?

Der Schwerpunkt Wirtschaftsrecht qualifiziert im Besonderen für Tätigkeiten an der Schnittstelle von Recht und Unternehmenspraxis. Typische Einsatzfelder finden sich etwa

in Rechtsabteilungen von Unternehmen, im Bereich Compliance, im Vertrags- und Risikomanagement oder auch im Mergers-and-Acquisitions-Bereich. Unsere Absolventen sind immer dort gefragt, wo juristische Fragestellungen nicht isoliert, sondern im wirtschaftlichen Kontext bewertet und umgesetzt werden müssen.

Im Vergleich dazu zielt der Schwerpunkt Finance stärker auf klassische betriebswirtschaftliche Tätigkeitsfelder im Finanzbereich ab, etwa im Controlling, im Investment- oder Bankwesen sowie in der Unternehmensfinanzierung. Hier stehen quantitative Analysen und finanzwirtschaftliche Entscheidungsprozesse im Vordergrund. Der Schwerpunkt AACT wiederum ist besonders auf Tätigkeiten in der Wirtschaftsprüfung, Steuerberatung und im Rechnungswesen ausgerichtet. Absolventen arbeiten häufig in entsprechenden Beratungsunternehmen oder in den Accounting-Abteilungen größerer Unternehmen.

Für welche Bachelor-Studierende an unserer Hochschule ist der Masterstudiengang Wirtschaft und Recht mit Schwerpunkt Wirtschaftsrecht besonders geeignet?

Mit dem neuen Schwerpunkt möchten wir insbesondere unseren Absolventen des Bachelorstudiengangs Betriebswirtschaft und Recht die Möglichkeit bieten, ihren akademischen Weg an unserer Hochschule fortzusetzen.



Wirtschaft und Recht LL.M./M.A./M.Sc.

Sie bringen bereits eine fundierte Kombination aus betriebswirtschaftlichen und juristischen Kenntnissen mit, auf die der Master gezielt aufbaut. Das gilt ausdrücklich auch für Studierende, die sich für den Teilstudiengang Wirtschaft mit dem Abschluss Bachelor of Arts (B.A.) entschieden haben. Auch sie verfügen über eine solide juristische Grundausbildung.

Was würden Sie Studierenden raten, die überlegen, den Schwerpunkt Wirtschaftsrecht zu wählen?

Wer sich für den Masterstudiengang Wirtschaft und Recht entschieden hat, hat bereits eine erste wichtige Entscheidung getroffen und zwar unabhängig von dem konkreten Schwerpunkt: nämlich sich nicht ausschließlich betriebswirtschaftlich zu vertiefen, sondern bewusst auch die rechtliche Perspektive in die Ausbildung aufzunehmen. Wer sich darüber hinaus für den Schwerpunkt Wirtschaftsrecht entscheidet, sollte im Besonderen Freude an der juristischen Arbeitsweise haben, das heißt daran, abstrakt-generelle Regelungen auf einen konkreten Sachverhalt anzuwenden und dabei zu einer überzeugenden Lösung zu gelangen.



Victoria

Wie du mit einfachen Mitteln konzentrierter lernen kannst

Möglichkeiten, deine Lernumgebung produktiv zu gestalten

Gastbeitrag Bibliothek von
Alexandra Heimberger Ramirez

Du versuchst verzweifelt produktiv zu werden und es fällt dir trotzdem schwer, bei der Sache zu bleiben?

Produktiv zu lernen bedeutet nicht, alles perfekt zu optimieren oder sich in starre Routinen zu zwingen. Oft reicht es, dir bewusst zu machen, was du zum Lernen brauchst und wie deine Umgebung dich dabei unterstützen kann. Diese Reflexion ist der erste Schritt. Die Bibliothek der TH Aschaffenburg begleitet dich dabei, deine Erkenntnisse in dein Lernverhalten zu übertragen.

Mehr Fokus mit einfachen Mitteln

Im ruhigen Bereich im Obergeschoss findest du mobile Sichtschutzelemente aus Filz. Klingt unspektakulär, wirkt aber: Weniger visuelle Ablenkung hilft dir, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ein zusätzlicher Vorteil: Das Material dämpft auch Umgebungsgeräusche. Gerade bei längeren Lerneinheiten kann das einen spürbaren Unterschied machen. Wenn du noch mehr Ruhe und Abschirmung brauchst, stehen dir die Carrels im Obergeschoss zur Verfügung.



Gemeinsam lernen – oder lieber nicht?

Nicht jede Aufgabe eignet sich für jede Umgebung. Stell dir deshalb vor jeder Lerneinheit eine einfache Frage:

Hilft mir die Gruppe gerade – oder lenkt sie mich ab?

Kommunikative Aufgaben benötigen Zusammenarbeit, während konzentriertes Lesen oder Schreiben eher Ruhe erfordert. Ehrliche Selbstbeobachtung hilft, den passenden Lernbereich zu wählen.

Allein arbeiten – aber nicht einsam

Untersuchungen zeigen: Viele Studierende profitieren vom sogenannten Body Doubling. Man sitzt mit anderen im selben Raum, die ebenfalls konzentriert arbeiten. Allein die Anwesenheit anderer kann helfen, dran zu bleiben – ohne dass Gespräche nötig sind [vgl. 4].

„Ich brauche absolute Ruhe“ – das denken viele. Aber stimmt das wirklich?

Manche Menschen brauchen absolute Ruhe, andere ein leichtes „Grundrauschen“ um in den Flow zu kommen [vgl. 2]. Vollkommene Stille kann sogar bedrückend wirken [vgl. 1].

Probiere bewusst aus:

- 30 Minuten komplett ohne Geräusche...
- 30 Minuten mit gleichmäßigem Geräusch (zum Beispiel White oder Brown Noise)...

und beobachte, was besser funktioniert. Noise-Cancelling-Kopfhörer blenden störende Geräusche aus und helfen dir, fokussiert zu bleiben. Over-Ear-Modelle haben noch einen praktischen Nebeneffekt: Sie signalisieren sichtbar: „Ich bin gerade nicht ansprechbar“. Wenn du völlige Stille brauchst, nutze den als „absolut still“ gekennzeichneten Bereich der Bibliothek. Dort sitzen Studierende mit genau demselben Ziel: ganz in Ruhe arbeiten.

Digitale Ablenkung im Blick behalten

Digitale Aufgaben bringen digitale Versuchungen mit sich. Hintergrundvideos oder ständig offene Social-Media-Tabs erhöhen nachweislich das Ablenkungsrisiko – auch wenn sie sich harmlos anfühlen [vgl. 5].

Mögliche Strategien:

- Tab-Gruppen für Arbeit und Freizeit klar trennen
- ablenkende Apps und Websites gezielt blockieren
- bewusst festlegen, was mit dem Handy während der Lernzeit passiert [vgl. 3]

Wichtig ist: Nicht jedes Tool passt zu jeder Person. Entscheidend ist, was deine Konzentration tatsächlich verbessert.

Die innere Haltung nicht vergessen

Du kannst dir den perfekten Lernplatz schaffen: Ruhe, Kopfhörer, ein leckerer Kaffee aus dem Automaten in der Bib – alles passt. Und trotzdem gibt es Tage, an denen es sich zäh anfühlt.

Das liegt nicht immer an deiner Umgebung. Manchmal geht es um etwas anderes: deine Haltung.

Daher lohnt sich zum Schluss ein Blick nach innen:

Interessierst du dich wirklich für die Aufgabe – oder arbeitest du gegen inneren Widerstand und hast das Gefühl, sie einfach nur „abhaken“ zu müssen?

Dann nützt manchmal selbst der perfekte Lernplatz nichts. Denn deine Haltung beeinflusst maßgeblich, wie anstrengend oder leicht sich Lernen anfühlt. Produktives Lernen beginnt nicht mit der perfekten Methode, sondern mit ehrlicher Selbstbeobachtung. Die Bibliothek kann der Rahmen sein – den Rest gestaltest du selbst.

1. Dénomme-Welch S, Rowsell J (2017) Epistemologies of Silence. Brock Education Journal. <https://doi.org/10.26522/brocked.v27i1.622>
2. Hill TG, Loock JV, Mackinnon SP (2024) Focused, Flourishing, but Not in Flow: Achievement Strivers' Experiences of Competence, Flow, and Well-Being During Personally Expressive Activities. Int J Appl Posit Psychol 9:1655–1684. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00186-x>
3. Krebs M, Kuhn C (2025) Mehr SMART als PHONE - fokussiert und inspiriert arbeiten.
4. Ogrodnik M, Karsan S, Malamis B et al (2024) Exploring Barriers and Facilitators to Physical Activity in Adults with ADHD: A Qualitative Investigation. J Dev Phys Disabil 36:307–327. <https://doi.org/10.1007/s10882-023-09908-6>
5. Ralph BCW, Smith AC, Seli P, Smilek D (2020) Yearning for distraction: Evidence for a trade-off between media multitasking and mind wandering. Canadian Journal of Experimental Psychology / Revue canadienne de psychologie expérimentale 74:56–72. <https://doi.org/10.1037/cep0000186>

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 Redakteurinnen und Redakteure decken eine breite Vielfalt an Themen ab und geben dem Magazin damit seine einzigartige Stimme.



Marc

Marc Wohlfart

Studiengang:
Promotion



Alexandra

Alexandra Koch

Studiengang:
Multimediale Kommunikation
und Dokumentation

Victoria Kühn

Studiengang:
Betriebswirtschaft
und Recht



Victoria

Nora Schafmeister

Studiengang:
Multimediale Kommunikation
und Dokumentation



Nora

Laura Bergmann

Studiengang:
Wirtschaftspsychologie



Laura

Anna Brunner

Studiengang:
Mittelstandsmanagement



Anna

Hannah Büchner

Studiengang:
Betriebswirtschaft und Recht



Hannah

Ceyda Civelek

Studiengang:
International Management



Ceyda

Jana Bergmann

Studiengang:
Multimediale Kommunikation und
Dokumentation



Jana



Instagram
@campus_leben_ab



www.th-ab.de
CampusLeben lesen!

Dress like your Prof

Mütze: unbezahlbar
von Großvater geerbt

Schal: ca. 50 €
FRAAS

Bluse: ca. 40 € (Schlussverkauf)
Boden

Perlenamband: ca. 150 €

Schuhe: ca. 140 €
Gabor

„Das Leben wird vorwärts
gelebt und rückwärts
verstanden.“



Prof. Dr. jur. Elisabeth Schütze

Was schätzen Sie an Ihrem Beruf besonders?

Man hört nie auf zu lernen und arbeitet mit jungen Leuten zusammen. Das hält jung.

Die beste Erinnerung an die eigene Studienzeit?

Fahrradtouren am Main von Weinfest zu Weinfest.

Was können Sie den Studierenden im Bezug aufs Studium mitgeben?

Genießen Sie die Zeit und bauen Sie viele Verbindungen auf. Diese werden Sie in Ihrem späteren beruflichen Leben weit bringen.

Wollten Sie schon immer Prof werden, oder gab es andere Ziele?

Seit meiner Tätigkeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Würzburg war mir klar, dass lehren immer ein Teil meines Lebens sein wird.

Ihr Markenzeichen sind Ihre Perlen und der Lippenstift: Welchen Lippenstift nutzen Sie und gibt es eine Geschichte hinter den Perlen?

Lacht Süß, eine sehr gute Frage: Der Lippenstift ist von Lancome, Nr. 189 und wird mittlerweile nicht mehr produziert. Ich kaufe ihn auf Vinted (neu) nach.

Tatsächlich sind viele der Perlenketten, die ich trage, Erbstücke von meiner Großmutter, die ich sehr geliebt habe und deshalb auch gar keine anderen Schmuckstücke tragen möchte, beziehungsweise darauf achte, meinen übrigen Schmuck auf die Ketten abzustimmen



Victoria

Welchen Kleidungsstil oder einzelne Kleidungsstücke würden Sie sich zurückwünschen...

Ich wünsche mir nichts zurück; wenn ich einen Kleidungsstil gut finde, der im Moment nicht in ist, hält mich das nicht davon ab, mich so zu kleiden... Problematisch ist eher, passende Kleidungsstücke zu finden, aber das geht gut über Vinted oder Second Hand Läden.

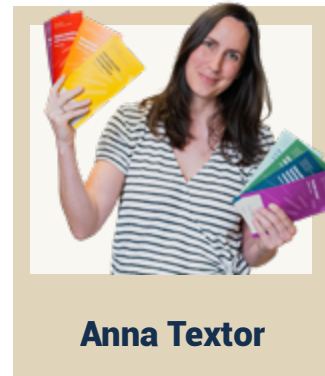
... und welche sollten besser nicht zurückkommen?

Das Neon aus den Achtzigern gefällt mir nicht so, Schulterpolster finde ich auch schwierig.

Jahrgang	1979
Familienstand	Verheiratet, eine Tochter
Beruflicher Werdegang	• Studium der Rechtswissenschaften in Würzburg und Salamanca • Promotion in Würzburg und Mitarbeit am Lehrstuhl • Referendariat und Arbeit am Max-Planck-Institut in Hamburg • Seit 2007 Anwältin • Seit 2012 Professur in Teilzeit an der TH AB • Seit 2018 Notarin in eigener Praxis
Lehrtätigkeit an der TH AB	• Professur für bürgerliches Recht und Mediation • BGB, Mediation und Immobilienrecht
Hobbys	Yoga und Reiten

Stabsstelle Marketing

stellt sich vor



Wir sind ein Team, das dafür sorgt, dass die TH Aschaffenburg sichtbar wird und bleibt. Jeden Tag übersetzen wir Hochschulthemen in klare Botschaften, starke Bilder und Geschichten, die Studieninteressierte, Studierende, Partner und die Region erreichen.

Wir gestalten den digitalen Auftritt der Hochschule, entwickeln das Corporate Design weiter und sorgen dafür, dass Website, Social Media und Printmedien ein stimmiges Gesamtbild ergeben. Wir planen umfangreiche Kampagnen, produzieren Videos und Fotos, Podcasts und Campus Stories, organisieren Messen und Veranstaltungen wie den Studieninfotag, den Open Campus oder die Akademische Feier.

Wir zeigen die Vielfalt der Hochschule und unterstützen Fakultäten und Organisationseinheiten bei ihrer Kommunikation. Zudem gestalten und organisieren wir viele Dinge im Hintergrund, die dafür sorgen, dass unsere Hochschule harmonisch und professionell in Erscheinung tritt.

Kurz gesagt: Wir machen die TH Aschaffenburg lebendig. Wir zeigen, was hier passiert, was uns ausmacht – und dass unsere Hochschule ein Ort ist, an dem Ideen, Menschen und Zukunft zusammenkommen.

Unser Team-Steckbrief

Teamstärke: Fünf Professionals und engagierte Hilfskräfte

Alter: zwischen „frisch im Studium“ bis „kennt noch Faxgeräte“

Lieblingsgetränk: Kaffee, Chai Latte und jegliche Teevariationen

Lieblingssnack: Vegane Gummitierchen und Burger aus der Mensa

Lieblingsaufenthalt außerhalb des Büros: Urban Garden in der Sonne

Geheime Talente: Whiteboards und Post Its wie Picasso beschriften

Worauf wir stolz sind: Auf kleine und große Erfolge, die wir gemeinsam feiern!

Unser Geheimrezept für den Hochschulalltag:

Ein guter (Marketing-)Mix aus Milchkaffee-Momenten, Mindflow und Miteinander!

Multitasking-Marketing-Mythos: Unser Gehirn ist nicht für Dauerakrobatik programmiert

Marketing tut so, als könnten wir problemlos fünf Dinge gleichzeitig erledigen: Lernen, Scrollen, Snacken, Nachrichten beantworten und nebenbei Netflix laufen lassen. Die Realität: Unser Gehirn ist eher ein Toaster als ein Supercomputer – zuverlässig, aber bitte Marketing tut so, als könnten wir problemlos fünf Dinge gleichzeitig erledigen: Lernen, Scrollen, Snacken, Nachrichten beantworten und

nebenbei Netflix laufen lassen. Die Realität: Unser Gehirn ist eher ein Toaster als ein Supercomputer – zuverlässig, aber bitte nur ein bis zwei Scheiben Brot auf einmal.

Jeder Tab-Wechsel kostet Energie, jeder Ping reißt uns aus dem Fokus, und davon gibt es reichlich. Denn Marketing ist heute wie ein Energy-Drink in Content-Form: bunt, laut, süß

und garantiert mit Koffein für die Augen. TikTok, Instagram, Campus-Plakate, Newsletter – alles schreit gleichzeitig: „Schau mich an!“.

Dazu kommen Push-Nachrichten, das Popcorn des digitalen Lebens: ständig am Knallen, oft unnötig, manchmal lecker – und irgendwann einfach zu viel: „Neue Story!“, „Ernte deine Karotten auf der Farm!“, „Dein Paket wurde verschickt!“.

Dein Gehirn bekommt keine Pause: **Willkommen im Dauerfeuer der Reize, in dem dein Kopf versucht, gleichzeitig Feuerwehr, Jongleur und Türsteher zu sein.**

Der Schlüssel liegt darin, Multitasking nicht als Superkraft, sondern als Stressfaktor zu erkennen. Wenn du dir erlaubst, Dinge nacheinander zu erledigen, fühlt sich dein Kopf sofort leichter an – fast so, als hätte jemand die Hintergrundgeräusche im Gehirn leiser gedreht:

- **Single-Tasking** – eine Aufgabe, ein Timer, alles andere zu – wirkt wie ein kleiner Konzentrations-Boost.
- **Mini-Pausen zwischen Aufgaben** helfen, das Gehirn zu resetten, bevor es wieder in den nächsten Reizsturm stolpert.
- Auch **Content-Diäten** – bestimmte Apps nur zu festen Zeiten öffnen – sind erstaunlich effektiv. Newsletter abbestellen, die du nie liest, schafft sofort mehr Ruhe. Oder einen „digitalen Feierabend“ einrichten, nach dem das Smartphone nur noch im Fokus-Modus läuft.

- Viele entdecken außerdem die **Kraft analoger Momente**: ein echtes Buch, Journaling, ein Kaffee ohne Smartphone. Je mehr solcher Inseln du einbaust, desto weniger erschlägt dich der digitale Lärm. Und plötzlich entscheidest du wieder selbst, was du konsumierst.

Probiere es mal aus und du wirst merken, wie befreiend es ist, wenn Push-Nachrichten schweigen, der Bildschirm nicht mehr wie ein Feuerwerk blinkt und der Netflix-„Tudum“ nicht mehr als Startschuss für Prokrastination dient.

Und je öfter du erlebst, wie entspannt dein Kopf ohne Multitasking ist, desto weniger wirst du es vermissen. Dein Gehirn liebt Klarheit – und du wirst überrascht sein, wie gut es sich anfühlt, ihm genau das zu geben.

Am Ende bleibt eine simple Wahrheit: Wir müssen nicht alles gleichzeitig schaffen.

Wir müssen nicht reagieren wie ein reiz-optimierter Algorithmus, der jede Millisekunde neue Inhalte verarbeitet. Und wir müssen schon gar nicht funktionieren wie ein Zirkusartist, der auf einem Einrad fährt, dabei jongliert und gleichzeitig noch auf einem brennenden Seil balanciert. Unser Gehirn ist nicht für Daueraerobik gebaut – und genau deshalb verdient es Pausen, Fokus und ein bisschen Nachsicht. Und wenn es dann doch wieder stressig wird, gilt wenigstens eine Regel: Snacks und Kaffee dürfen niemals ausgehen!



Hör in unsere Podcasts rein – oder steh' selbst mal hinter dem Mikro!



Studi-Podcast:
Themen von und für Studis

Du möchtest auch am Studi-Podcast mitwirken? Veranstaltet wird dies über das [AWPM „Digitale Vertriebsstrategien am Beispiel Hochschulmarketing“](#).
Schreib' dich nächstes Semester ein!



Dr. Hugos Marketing-Monokel
Ein Paper,
drei Marketingideen,
ein Gast

Du hast eine spannende Idee zu Marketing-Themen? Schreibe gerne eine Mail an Prof. Dr. Hugo: marketing-monokel@th-ab.de



Podcast der Studienberatung:
Themen rund ums
Studium

Du hast interessante Themen, die dir in deinem Studium an der TH AB begegnet sind und möchtest sie selbst in einer Podcast-Folge teilen? Schreibe uns direkt eine Mail an marketing@th-ab.de



Calm UX-Design

Warum der lautlose Trend das Web verändert

Du möchtest etwas nachschauen, öffnest eine Website – und wirst sofort mit Informationen überflutet: Cookie-Banner, Newsletter-Pop-ups, Push-Benachrichtigungen und vieles mehr. Noch bevor du den ersten Inhalt gesehen hast, musst du Entscheidungen treffen. Das ist kein Zufall. Viele dieser Methoden stammen aus der Behavioral Economics – der Verhaltensökonomie, die untersucht, wie Menschen Entscheidungen treffen und wie kleine Anreize, Hinweise oder Gestaltungselemente ihr Verhalten beeinflussen. Ziel ist es oft, Nutzende möglichst schnell zu einer Handlung zu bewegen.

Doch der Preis ist hoch: Permanente Unterbrechungen, steigende kognitive Belastung, Verlust von Fokus und sinkendes Vertrauen setzen die User unter Druck, statt sie zu unterstützen.

Und was ist die Folge? Eine permanente digitale Überreizung. Apps, Social Media und Websites konkurrieren ständig um unsere Aufmerksamkeit. Das führt zu einem Zustand, den man als Hyperstimulation bezeichnet. Diese kann bei vielen zu Konzentrationsproblemen, mentaler Erschöpfung, Stress, innerer Unruhe und schlechtem Schlaf führen. Besonders betroffen sind neurodivergente Menschen, wie zum Beispiel Personen mit ADHS oder einer Autismus-Spektrum-Störung, für die visuelle und kognitive Reize noch intensiver wirken.

Doch auch „gesunde“ User merken: Das Web

fühlt sich oft anstrengend und überfordernd an. Doch es gibt Möglichkeiten, diese digitale Überlastung zu verringern.

Calm UX, oft auch Quiet Design genannt, ist eine bewusste Gegenbewegung zu all dem digitalen Lärm, der uns täglich begegnet. Während viele Interfaces versuchen, Aufmerksamkeit zu erzwingen, verfolgt Calm UX einen anderen Ansatz: Es schafft Ruhe. Die Idee orientiert sich an der „Calm Technology“, die fordert, dass Technologie uns unterstützen soll, ohne sich in den Vordergrund zu drängen. In

der Praxis bedeutet das: klare, reduzierte Layouts, viel Weißraum, ruhige Farbwelten und eine Typografie, die nicht

nur schön aussieht, sondern wirklich gut lesbar ist. Animationen werden sparsam eingesetzt, Micro-Interactions bleiben dezent, und Autoplay-Inhalte oder aufdringliche Pop-ups verschwinden aus dem Bild. Das Ziel ist so einfach wie radikal: User sollen sich orientieren können – nicht sich mühsam durch ein Dickicht an Reizen kämpfen müssen.

Diese Gestaltung wirkt sich unmittelbar auf die User Experience aus. Weniger Reize bedeuten weniger mentale Belastung und damit mehr Fokus. Gleichzeitig entsteht Vertrauen, weil nichts drängt oder manipuliert. Inhalte werden transparent kommuniziert, Entscheidungen fühlen sich nicht erzwungen an.

User Experience nach DIN EN ISO 9241

Auch technisch bringt Calm UX Vorteile: Weniger visuelle Komplexität führt zu schnelleren Ladezeiten, besserer Performance und damit auch zu besseren Rankings. Und nicht zuletzt verbessert ruhiges Design die Barrierefreiheit – klare Strukturen und reduzierte Ablenkungen helfen besonders Menschen mit kognitiven oder sensorischen Einschränkungen, aber letztlich profitieren alle davon.

Dass Calm UX gerade jetzt an Bedeutung gewinnt, ist kein Zufall. User haben sich an die Klarheit moderner Apps gewöhnt und erwarten dieselbe Ruhe auch im Web. Gleichzeitig wird Performance immer wichtiger, weil sie direkt Conversion Rates und Sichtbarkeit wie SEO beeinflusst. Barrierefreiheit entwickelt sich zunehmend vom „Nice-to-have“ zum Standard, nicht zuletzt durch gesetzliche Vorgaben, das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) und ein wachsendes Bewusstsein für mentale Gesundheit.

Nach Jahren der Dauerbeschallung wächst der Wunsch nach Interfaces, die nicht überfordern, sondern entlasten. Calm UX trifft diesen Nerv. Denn es bedeutet nicht „weniger Design“. **Es bedeutet Design, das endlich wieder atmet.** Statt Menschen mit Reizen zu überfluten, rückt es das in den Mittelpunkt, was im digitalen Alltag oft verloren geht: Aufmerksamkeit, mentale Gesundheit und die Zeit der User. In einer Welt, die ständig blinkt, pingt und fordert, gewinnt nicht mehr der lauteste Auftritt, sondern der, der Orientierung schafft. Klarheit statt Chaos. Ruhe statt Reizüberflutung. Und ein Web, das wieder leiser denkt.



Alexandra



Jana





WR erklärt!

Instagram, unsere Daten und die DSGVO

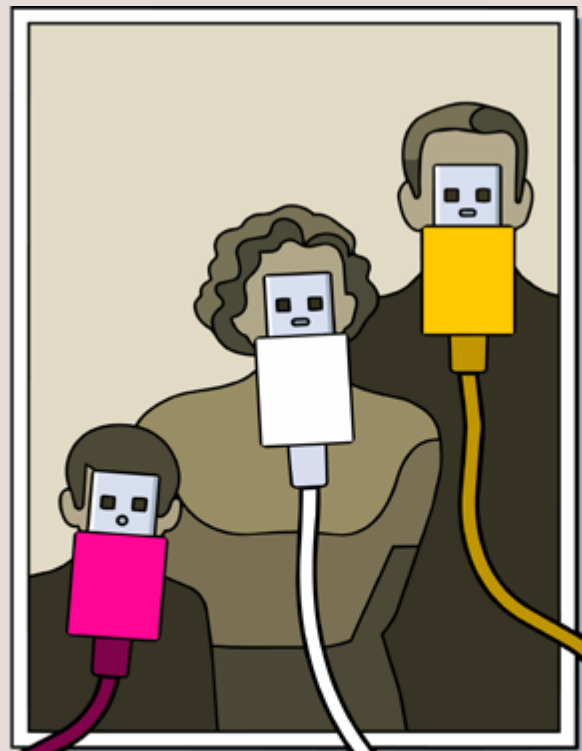
Auf Social-Media-Plattformen wie Instagram verteilen wir unsere Daten wie Bakterien und Viren beim Niesen. Diese Daten gelten in der EU als personenbezogene Daten und sind damit besonders geschützt. Die zentrale Frage lautet also: Wie sorgt die EU dafür, dass Unternehmen wie Instagram verantwortungsvoll mit unseren Daten umgehen?

Instagram gehört zum Meta-Konzern. Für alle User in der EU ist Meta Platforms Ireland Ltd. verantwortlich. Das bedeutet: Auch wenn Instagram ein US-Unternehmen ist, muss es sich an die europäischen Datenschutzregeln halten. Die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) schreibt vor, dass Daten nur für klare Zwecke verarbeitet werden dürfen und dass Nutzer jederzeit Auskunft, Löschung oder Einschränkung verlangen können.

Damit Instagram überhaupt funktionieren kann, verarbeitet die Plattform eine Vielzahl von Daten: E-Mail-Adressen, Telefonnummern, Fotos, Nachrichten, technische Informationen über das Gerät, Standortdaten und Nutzungsdaten wie Klicks oder Verweildauer. Die DSGVO verlangt, dass solche Daten nur verarbeitet werden dürfen, wenn es dafür eine rechtliche Grundlage gibt, zum Beispiel eine Einwilligung oder ein Vertrag.

Der Europäische Gerichtshof (EuGH) hat jedoch entschieden, dass Plattformen nicht einfach alles unter „Vertragserfüllung“ verbuchen dürfen.²

Ein besonders sensibler Punkt ist die Übertragung von Daten in die USA. 2020 hat der EuGH das frühere Datenschutzabkommen „Privacy Shield“ für ungültig erklärt, weil US-Geheimdienste zu weitreichende Zugriffsmöglichkeiten auf Daten hatten. Seit 2023 gibt es ein neues Abkommen, das EU-US Data Privacy Framework.³ Es erlaubt Datentransfers nur an US-Unternehmen, die sich zertifizieren lassen



und bestimmte Schutzmaßnahmen einhalten. Trotzdem bleibt offen, ob dieses Abkommen langfristig Bestand hat, denn Datenschutzorganisationen haben bereits neue Klagen angekündigt.

Für Instagram bedeutet das: Solange Meta zertifiziert ist, dürfen Daten in die USA übertragen werden. Gleichzeitig muss Meta nachweisen, dass europäische Nutzerrechte gewahrt bleiben.

Was passiert, wenn ein Unternehmen die DSGVO ignoriert? Verstöße können teuer werden: Bis zu 4 % des weltweiten Jahresumsatzes sind nach Art. 83 Abs. 5f. DSGVO als Bußgeld möglich.

Für uns als User bedeutet das: Wir haben starke Rechte – und sollten sie auch nutzen. Wir können jederzeit Auskunft darüber verlangen, welche Daten Instagram über uns gespeichert hat. Wir können die Löschung bestimmter Daten fordern, der Nutzung für Werbung widersprechen oder die Weitergabe an Dritte einschränken. Instagram stellt dafür eigene Tools bereit, etwa den Daten-Download oder Einstellungen zur personalisierten Werbung.

Besonders spannend ist dabei Metas neues Modell namens „Pay or OK“. Dabei haben User die Wahl personalisierter Werbung zustimmen oder ein kostenpflichtiges Abo abschließen. Damit wird die Einwilligung in die Datenverarbeitung faktisch an eine Zahlung geknüpft. Genau das kritisieren europäische Datenschutzbehörden, denn die DSGVO verlangt, dass eine Einwilligung freiwillig erfolgt und nicht durch Nachteile erzwungen wird. Der Europäische Datenschutzausschuss hat bereits deutlich gemacht, dass dieses Modell kaum mit europäischem Datenschutz vereinbar ist.⁴ Außerdem untersucht die EU-Kommission mögliche Verstöße gegen die DSGVO und den Digital Markets Act.⁵

Die EU schützt unsere Daten so gut wie kaum eine andere Region der Welt. Gleichzeitig bleibt Instagram ein datenintensiver Dienst, der wirtschaftlich davon lebt, möglichst viel über uns zu wissen. Am besten übernimmt jeder und jede Einzelne die Verantwortung. Auf Instagram bedeutet das konkret: das Profil auf privat stellen, Standortfreigaben ausschalten, weniger Drittanbieter-Apps verknüpfen, Tracking-Einstellungen prüfen und regelmäßig kontrollieren, welche Daten gespeichert wurden.



Victoria

¹ Verbraucherzentrale NRW, Facebook und Instagram: Meta-Datenschutzrichtlinie zusammengefasst, <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/digitale-welt/soziale-netzwerke/facebook-und-instagram-metadatenschutzrichtlinie-zusammengefasst-102022> (Stand: 15.04.2026).

² EuGH Urt. v. 04.07.2023 - C-252/21, EUR-Lex.

³ EuGH Urt. v. 16.07.2020 - C-311/18, EUR-Lex.

⁴ Edpb, EDSA Opinion 5/2023, https://www.edpb.europa.eu/our-work-tools/our-documents/opinion-art-70/opinion-52023-european-commission-draft-implementing_en (Stand: 15.04.2026).

⁵ Europäische Kommission, Verstöße gegen das Gesetz über digitale Märkte (DMA): Millionen-Geldbußen für Apple und Meta, https://germany.representation.ec.europa.eu/news/verstosse-gegen-das-gesetz-uber-digitale-markte-dma-millionen-geldbussen-fur-apple-und-meta-2025-04-23_de (Stand: 15.04.2026).

Information Overload im Studium – Ein unterschätztes Problem im Zeitalter generativer KI

Gastbeitrag

Prof. Dr. Peter Gordon Rötzel,

Marcel Schuhmacher (Doktorand) und Johanna Meder (MEDS-Studentin)

Information Overload ist kein neues Phänomen, doch in der heutigen Zeit nimmt es spürbar an Intensität zu. Gemeint ist damit ein Zustand, in dem die verfügbare Informationsmenge die individuelle kognitive Verarbeitungskapazität übersteigt.

Gerade im Alltag von Studierenden zeigt sich diese Entwicklung besonders deutlich. Digitale Plattformen, soziale Medien und Künstliche Intelligenz wirken dabei als zentrale Treiber einer stetig wachsenden Informationsflut, die die mentale Aufnahmefähigkeit zunehmend herausfordert. Gleichzeitig tragen jedoch auch studienbezogene Anforderungen dazu bei. Vorlesungen, Fachliteratur, E-Mails, Lernplattformen und organisatorische Informationen summieren sich zu einer Vielzahl paralleler Informationsquellen.

Ein Blick in die tägliche Routine verdeutlicht das: Schon beim ersten Griff zum Smartphone am Morgen konkurrieren Nachrichten, Posts und kurze Videos um Aufmerksamkeit. Was als kurzer Überblick gedacht ist, wird schnell zu einer Reizüberflutung – noch bevor der Tag überhaupt begonnen hat.

Diese dauerhafte Konfrontation mit unterschiedlichsten Inhalten kann nicht nur die Konzentration beeinträchtigen, sondern auch Entscheidungsprozesse erschweren und das Gefühl verstärken, ständig etwas zu verpassen.

Für Studierende, die ohnehin mit komplexen Lerninhalten und Zeitdruck umgehen müssen, wird der bewusste Umgang mit Informationen damit zu einer zentralen Herausforderung im Studienalltag.

Was ist das und warum werde ich es nicht los?

Information Overload bezeichnet den Zustand, in dem die verfügbare Information die individuelle Verarbeitungskapazität übersteigt. Diese Überladung entsteht nicht einfach durch zu viele Daten, sondern durch das Zusammenspiel aus Informationsvolumen, -komplexität, -qualität und der Zeit, die zur Verarbeitung bleibt. Information ist schnell und im Übermaß verfügbar, wird nur unzureichend selektiert und steigt weltweit exponentiell an (s. Abbildung).

An der Hochschule trifft man schnell auf die Kombination „zu viel Information, zu wenig Zeit“, wie z. B. bei der Entscheidung, welches Thema man für eine Seminar- oder Studienarbeit wählt. Eine Suchmaschine findet ca. 6,4 Mio. potenziell relevante Artikel, der Professor empfiehlt „mindestens zehn Quellen“, eine KI schlägt fünf weitere Gliederungsvarianten vor, hat passende Quellen in Journals gefunden (oder halluziniert), von denen man noch nie gehört hat, und ein Kommilitone schickt noch einen YouTube-Vortrag, der das alles viel besser erklärt. Die empirische Forschung zeigt, dass genau solche Situationen Information Overload bedingen und Entscheidungen messbar

verschlechtern: Wer überladen ist, entscheidet schlechter, nicht weil er weniger weiß, sondern weil das Gehirn unter kognitiver Last tendenziell auf Vereinfachungsstrategien umschaltet. Man greift zur ersten halbwegs plausiblen Option, statt zur besten (z. B. Dietzmann & Duan 2022; Roetzel 2019; Roetzel 2024).

In der Idee, die Informationsflut zu bewältigen, greifen manche zu generativer KI (auch indirekt eine Vereinfachungsstrategie). Doch diese stellt immer weitere Fragen, macht oft passende Angebote und findet immer etwas, was man noch brauchen könnte und stellt so aus verschiedenen Motiven heraus mehr Informationen bereit, als nötig wären. Und schon wieder Information Overload (aber man konnte sich mehr oder weniger informiert fühlen). Dazu kommt erschwerend, dass man durch stetig wiederkehrenden Information Overload (nicht nur bei der Wahl eines Themas, sondern in vielfältigen alltäglichen Situationen) die kognitive Kapazität tendenziell schneller aufbraucht.

Was macht das mit uns?

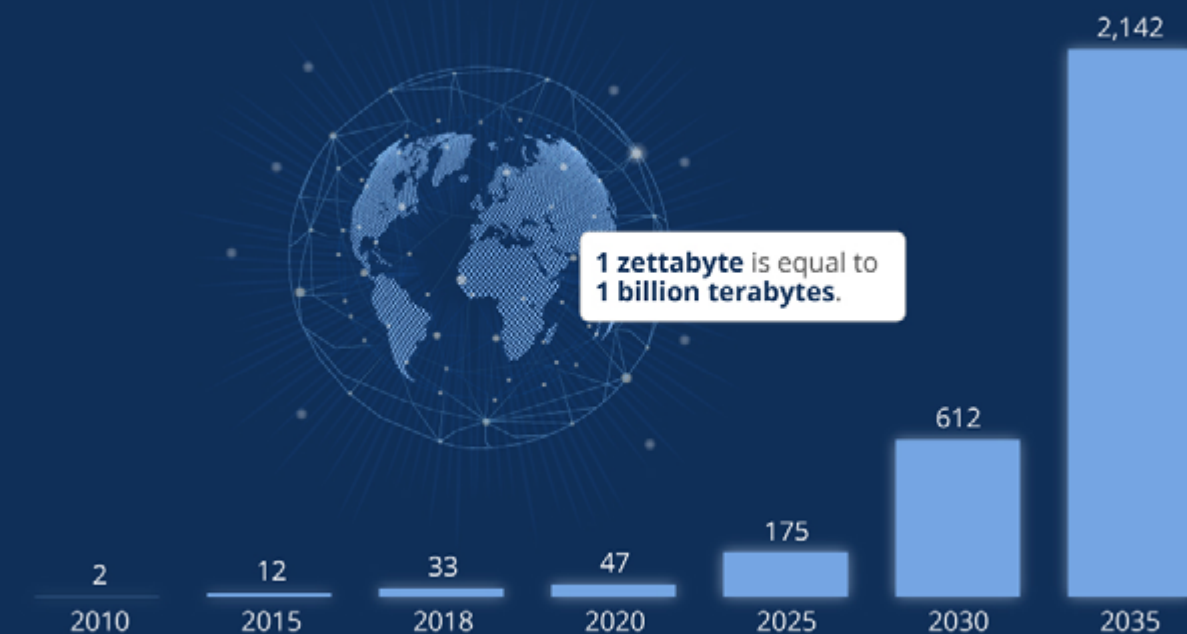
Die Folgen sind vielfältig und aus dem Alltag bekannt: Prokrastination (man tut gar nichts, weil man nicht weiß, womit man anfangen soll), oberflächliche Verarbeitung (man liest alles, behält kaum etwas), Entscheidungsmüdigkeit und, bei Anhäufung, echte Erschöpfung (z. B. Arnold et al. 2023; Roetzel 2019). Das Gute ist, man ist nicht allein, und es gibt Strategien, die helfen, mit dieser Herausforderung umzugehen:

Fünf Strategien, die (erst einmal) helfen

1. **Selektion vor Konsum:** Entscheiden, bevor man öffnet. Was ist für diese konkrete Aufgabe relevant? Eine kurze Aufgabendefinition zu Beginn reduziert den „ich lese-mal-alles“-Reflex deutlich.
2. **Zeitfenster statt Dauerverfügbarkeit:** Moodle, Mail und Gruppen-Chats zu festen Zeiten checken, nicht dauerhaft im Hintergrund laufen lassen. Unterbrechungen sind eine der stärksten Verstärker von Information Overload.

Global Data Creation is About to Explode

Actual and forecast amount of data created worldwide 2010-2035 (in zettabytes)



3. **Weniger, aber tiefer:** Drei wirklich verstandene Quellen schlagen zehn, die man überfliegt. Das ist kein Tipp aus einem Selbsthilfebuch, sondern eine Schlussfolgerung, die sich aus der Informationsverarbeitungs-forschung direkt ableiten lässt: Qualität der Verarbeitung schlägt Quantität der Eingabe.
4. **Zeit lassen:** Kernproblem im Information Overload ist immer Zeitdruck. Ohne Zeitdruck tauchen viele dieser Probleme nicht auf. Daher lieber mehr Zeitpuffer einplanen, über die Informationen nachdenken, Pausen einbauen und Stress vermeiden.
5. **Selbstwirksamkeit lernen:** Studierende mit geringerer Selbstwirksamkeit erleben stärkere Informationsüberladung, was wiederum ihre Prokrastinationstendenz erhöht (Grogan & Wipawayangkool 2025).

Fazit

Information Overload ist kein neues Problem, aber die Geschwindigkeit, mit der digitale Tools, KI-Outputs und soziale Plattformen heute Inhalte erzeugen, hat das Phänomen in eine neue Dimension gehoben. Wer das versteht, ist schon einen Schritt weiter, denn nicht jede Information verdient Aufmerksamkeit. Und manchmal ist das Klügste, was man tun kann, einfach zuerst das digitale Gerät wegzulegen. 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.

Arnold, M., Goldschmitt, M., & Rigotti, T. (2023). Dealing with information overload: a comprehensive review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1122200.

Dietzmann, C., & Duan, Y. (2022). Artificial intelligence for managerial information processing and decision-making in the era of information overload. *HICSS Proceedings*.

Grogan, A., & Wipawayangkool, K. (2025). Not now, maybe later: The mediating influence of techno-overload on the relationship between academic self-efficacy and procrastination. *Journal of Computing in Higher Education*, 37(3), 1285-1305

Roetzel, P. G. (2019). Information overload in the information age. *Business Research*, 12(2), 479–522.

Roetzel, P. G. (2024). The role of supplier-induced demand on the occurrence of information overload in managerial reporting environments. *Journal of Business Economics*.

Digital Detox

im Faktencheck:

Warum der Effekt oft verpufft

Ein Digital Detox bedeutet, für eine bestimmte Zeit bewusst auf digitale Geräte wie Smartphones, Social Media oder Apps zu verzichten. Die Idee dahinter: den Kopf freibekommen, Stress reduzieren und wieder mehr Kontrolle über die eigene Aufmerksamkeit gewinnen. So viel zur Theorie.

Letzten Sommer habe ich mein Handy eine Woche lang komplett ausgeschaltet. Kein WhatsApp, kein Instagram, kein Mail-Check und was es sonst noch alles gibt. Und ehrlich gesagt: Ich habe fast nichts vermisst. Keine Benachrichtigungen, kein „kurz scrollen“, um sich vor der nächsten Aufgabe zu drücken.

Nur eine Sache habe ich vermisst: Ich konnte nicht mal schnell etwas nachschauen.

Wir sind es gewöhnt, durch Suchmaschinen jederzeit sofort Antworten zu bekommen. Abgesehen davon habe ich tatsächlich gar nichts vermisst. Aber reicht so ein kurzer Digital Detox wirklich, um langfristig etwas zu verändern?

Studien zeigen, dass ein Digital Detox kurzfristig tatsächlich helfen kann.

Eine große Analyse von zehn wissenschaftlichen Untersuchungen (also eine sogenannte Meta-Analyse, die viele Studien zusammenfasst) hat zum Beispiel herausgefunden, dass Menschen nach einer Phase ohne Smartphone weniger depressive Symptome hatten. Die Forschenden haben dafür gemessen, wie stark sich die Stimmung vor und nach dem Detox verändert hat und fanden einen kleinen, aber klaren positiven Effekt.¹



Das bedeutet nicht, dass ein Detox Depressionen „heilt“, aber er kann die Stimmung verbessern. Andere Studien berichten außerdem, dass Menschen nach einer digitalen Pause konzentrierter sind, weniger Stress empfinden und besser merken, wann sie ihr Handy aus Langeweile oder Gewohnheit nutzen. Diese Effekte werden in mehreren systematischen Übersichtsarbeiten beschrieben, die zeigen, dass eine digitale Pause kurzfristig den Kopf freier macht.²

Aber: Die gleichen Studien zeigen auch, dass diese Effekte nicht lange anhalten. Sobald der Alltag wieder losgeht, rutschen viele in ihre alten Muster zurück. Die Meta-Analyse von Narra et al. zeigt nämlich auch, dass sich weder Stress noch Lebenszufriedenheit langfristig verbessern, die Werte blieben statistisch unverändert.³

Eine weitere Untersuchung, die über 140 Studien ausgewertet hat, kommt zu einem klaren Ergebnis: Digitale Überforderung entsteht nicht nur, weil wir „zu viel am Handy hängen“, sondern weil unser Alltag, besonders im Studium, komplett digital organisiert ist. Diese große Meta-Analyse (144 Studien zwischen 2008 und 2023) zeigt, dass digitale Belastung vor allem strukturell bedingt ist: durch digitale Lernplattformen, ständige Erreichbarkeit, Online-Abgaben, Gruppenarbeiten und hohe Bildschirmzeiten.⁴

Ohne Smartphone oder Laptop geht fast nichts. Ein Detox kann diese Strukturen nicht ändern. Deshalb verpufft der Effekt oft, sobald man wieder online ist.

Viele erleben sogar einen sogenannten Rebound-Effekt: Nach dem Detox nutzen sie ihr Handy wieder genauso viel wie vorher oder manchmal sogar mehr, weil sie „nachholen“, was sie verpasst haben. Dieser Effekt wird in mehreren Detox-Studien beschrieben, die zeigen, dass kurzfristige Abstinenz ohne anschließende Verhaltensänderung kaum Wirkung hat.⁵

Ein Digital Detox kann also ein guter Anfang sein, aber er wirkt nur dann langfristig, wenn man danach bewusst entscheidet, wie man mit seinem Handy umgehen möchte.

Handlungsempfehlungen: So wird ein kurzer Detox langfristig wirksam

1. Vor dem Detox: Ziel definieren

Welche App oder Gewohnheit willst du danach ändern?

2. Während des Detox: Beobachten

Wann greifst du automatisch zum Handy? Welche Apps fehlen dir wirklich?

3. Nach dem Detox: Neue Strukturen einführen

- Benachrichtigungen reduzieren
- Zeitfenster festlegen (zum Beispiel Social Media nur zweimal täglich)
- Phone-free Zones (Schreibtisch, Bett, Mensa)
- Micro-Detoxes: 30–60 Minuten täglich oder ein Abend pro Woche
- Regelmäßige kurze Pausen sind wirksamer als ein großer Detox-Block

4. Digitale Lernumgebung optimieren

Website-Blocker, Fokus-Apps

5. Soziale Erwartungen managen

Klare Kommunikationszeiten und „Nicht sofort antworten“ normalisieren



Victoria

¹ Narra et al. 2024, Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis, <https://narraj.org/main/article/view/786/423> (Stand: 07.04.2026).

² Narra et al.

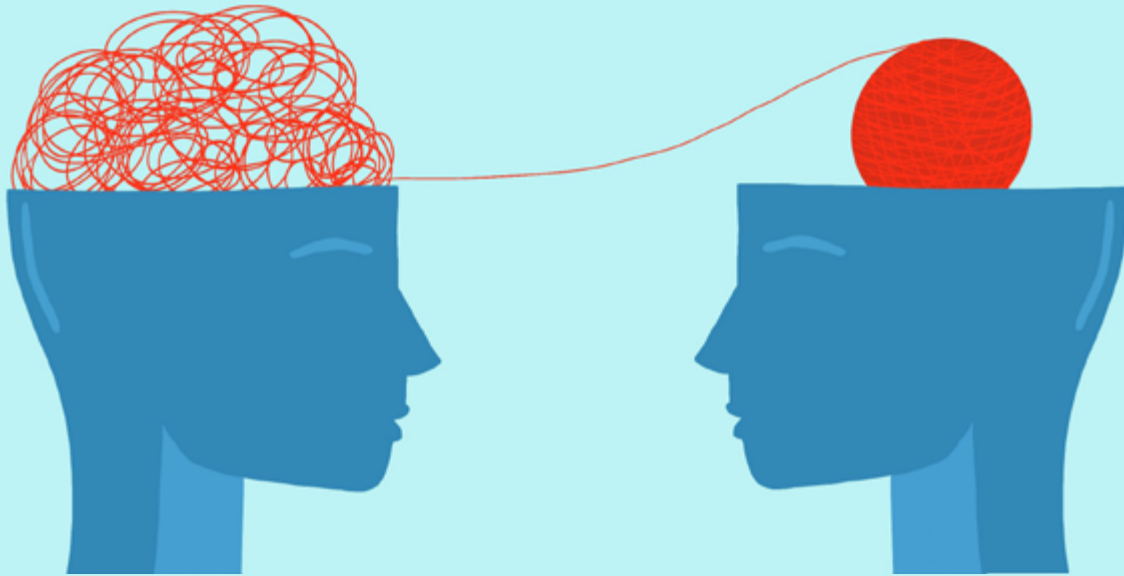
³ Narra et al.

⁴ Koçoğlu et al., Studies on digital diet and digital detox: A meta-analysis <https://journal-backups.lon1.digitaloceanspaces.com/uploads/main/article/9df1d5c72731.pdf> (Stand: 07.04.2026).

⁵ Narra et al.; Koçoğlu et al. 2024

ADHS im Alltag:

Leben mit einem Gehirn im Dauer-Overload



Wenn der Tag beginnt und der Kopf schon voll ist

Es fängt oft schon morgens an: Noch bevor wir richtig wach sind, greifen wir zum Handy. Eine Nachricht hier, ein kurzer Blick auf Instagram, dann noch schnell die News. Kaum ist der Tag gestartet, ist der Kopf schon voll. Doomscrolling, ständige Benachrichtigungen, Multitasking. Wir leben in einer Welt, die uns permanent etwas abverlangt. Und trotzdem wundern wir uns: Warum fällt es uns heute so schwer, bei einer Sache zu bleiben? Warum fühlt sich der Kopf manchmal wie ein Browser mit 37 offenen Tabs an?

ADHS und was es wirklich bedeutet

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) ist keine Modeerscheinung und auch kein „ein bisschen unkonzentriert sein“. Es handelt sich um eine neurobiologische Entwicklungsstörung, die sich vor allem durch drei Bereiche zeigt: Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität. Dabei kann Hyperaktivität äußerlich sichtbar oder komplett

nach innen verlagert sein. Viele Erwachsene mit ADHS wirken ruhig, während ihr Kopf im Hintergrund auf Hochtouren läuft.

Wichtig ist auch: Der alte Begriff „ADS“ wird heute nicht mehr verwendet. Stattdessen spricht man von verschiedenen Subtypen innerhalb von ADHS. Das hilft, Missverständnisse zu vermeiden, denn ADHS sieht bei allen anders aus.

Wenn das Gehirn im Overload-Modus läuft

„Brain on Overload“ beschreibt genau das: Ein Gehirn, das zu viele Reize, Aufgaben und Eindrücke gleichzeitig verarbeiten soll. Und unsere moderne Welt liefert davon reichlich.

Für Menschen mit ADHS ist das besonders herausfordernd. Social Media, ständige Benachrichtigungen, beruflicher Druck, Multitasking, all das trifft auf ein Nervensystem, das ohnehin schneller überlastet. Das Ergebnis ist Stress, Chaos im Kopf und innere Unruhe.

Wie sich Brain on Overload anfühlt

Viele Betroffene beschreiben es, als würden „Gedanken wie Flummis durch den Kopf springen“. Man will anfangen, aber weiß nicht womit. Oder man fängt an und landet plötzlich bei etwas völlig anderem. Der Fokus rutscht weg, bevor man ihn greifen kann.

Gleichzeitig gibt es den Hyperfokus: Situationen, in denen man so tief in einer Aufgabe versinkt, dass alles andere ausgeblendet wird. Klingt praktisch, kann aber ebenfalls überfordern, vor allem wenn man danach völlig ausgelaugt ist.

Ein Beispiel aus dem Alltag: Man will „nur kurz“ die Küche aufräumen. Dann entdeckt man eine Rechnung, die man noch bezahlen muss. Beim Öffnen des Laptops fällt einem ein, dass man noch eine Mail beantworten wollte. Und plötzlich sitzt man eine Stunde später am Schreibtisch, aber die Küche sieht immer noch aus wie vorher.

Strategien, die helfen

Ein „Brain on Overload“ lässt sich nicht komplett vermeiden, aber man kann lernen, besser damit umzugehen. Einige Ansätze:

- **Reize reduzieren:** Handy auf „Nicht stören“, Social-Media-Pausen, ruhige Arbeitsumgebung. Kleine Veränderungen machen oft einen großen Unterschied.
- **Struktur schaffen:** To-Do-Listen, Timer, klare Zeitfenster. Nicht, um sich zu kontrollieren – sondern um dem Gehirn Orientierung zu geben.
- **Bewegung und Pausen:** Ein kurzer Spaziergang, ein paar Dehnübungen, bewusstes Durchatmen. Der Körper hilft dem Kopf, wieder runterzufahren.
- **Gedanken auslagern:** Notizbuch, App, Whiteboard – Hauptsache raus aus dem Kopf.
- **Routinen etablieren:** Je weniger Entscheidungen man treffen muss, desto weniger Energie verbraucht das Gehirn.

Unterstützung bedeutet nicht, Verantwortung abzugeben. Es geht darum, Werkzeuge zu nutzen, die das Leben leichter machen. Nicht darum, Ausreden zu finden.

Deep Work statt Dauerablenkung

Deep Work ist das Gegenmodell zu unserem modernen Multitasking-Wahnsinn. Es bedeutet: Bewusst Reize reduzieren, Ablenkungen ausschalten und sich für eine begrenzte Zeit voll auf eine Aufgabe einlassen.

Für Menschen mit ADHS kann das ein echter Gamechanger sein. Nicht, weil es „einfach“ wäre, sondern weil es dem Gehirn endlich die Ruhe gibt, die es braucht, um klar zu arbeiten. Weniger Tabs, weniger Chaos und dadurch mehr Fokus.

Kurz und knapp zum Schluss

ADHS ist individuell. Jeder erlebt es anders. Aber ein überlastetes Gehirn kennen viele, ob mit oder ohne Diagnose. Unsere Welt ist laut, schnell und voll von Reizen, die unser Gehirn ständig herausfordern.

Am Ende geht es darum, die eigene mentale Balance zu finden, Schritt für Schritt, mit Verständnis für sich selbst und einem Blick dafür, was dem eigenen Kopf wirklich guttut.



Jana

Zwischen Informations- überfluss und Konzentrationsmangel – the new normal?

CampusLeben: Wir haben heute mehr Informationen zur Verfügung als je zuvor. Warum fühlen sich viele trotzdem schlechter informiert als früher?

RÖTZEL: Wir haben heute viel mehr Zugang zu viel mehr Inhalten als früher, aber diese Inhalte sind deutlich weniger strukturiert und vorsortiert. Früher gab es weniger Quellen, dafür eine stärkere Abstrahierung und Vorauswahl. Wenn Sie sich heute beispielsweise auf Social Media über die Nachrichten informieren: Da gibt es sehr viele unterschiedliche Informationen. Man muss stärker selbst filtern, evaluieren und für sich selbst dann entscheiden, was Priorität hat oder wichtig ist. Heute herrscht eher ein Auswahl- und Evaluationsstress und dadurch kommt dieses Paradox zustande, dass das Mehr an Informationen zu einem Gefühl führt, schlechter informiert zu sein.

CL: Viele merken zurzeit, dass sie mit Informationen überflutet und überreizt werden. Wie untersucht die Forschung ein solches Gefühl?

RÖTZEL: Die moderne Forschung kennt mehrere Möglichkeiten – eine der besten Möglichkeiten, das zu messen, ist über ein „Facial Action Coding System“. In unserem Gesicht gibt es verschiedene „Action Units“, welche in bestimmten Kombinationen Stress aufzeigen. Das kann man gut objektiv bestimmen. Alternativ gibt es subjektive Self-Reportings, das heißt, man selbst berichtet, ob und wie man sich überlastet fühlt.

Die Krux dabei: Menschen haben mit Informationen das gleiche Problem wie mit Essen: Eine großartige Vorspeise, das Hauptgericht war ein Traum, so ein kleines Dessert geht dann doch noch.

Wenn es gut schmeckt, merken Sie es in der Regel deutlich zu spät, dass es zu viel war – und fühlen sich danach schlecht. So geht es uns auch mit Informationen. Wir merken erst deutlich zu spät, dass wir die Informationen nicht alle verarbeiten können. Und im Gegensatz zum Restaurantbesuch, wo wir es am nächsten Tag auf der Waage merken, merken wir das bei Informationsüberlastung zeitverzögert als kognitive Ermattung oder Überforderung.

CL: Wir nehmen also potenziell mehr Informationen auf, als wir verdauen können, welche uns am Ende nur schwer im Magen liegen. Hat dies Auswirkungen auf unsere Entscheidungsqualität?

RÖTZEL: Dieses „mehr wissen wollen“ ist eine typisch menschliche Reaktion: Wir sind tendenziell risikoavers, denken, wir verpassen irgendwas. Das kennt man als FOMO. Oft denkt man dann „ich habe vielleicht noch nicht genug Informationen aufgenommen, um mich jetzt sicher mit der Entscheidung zu fühlen“. Der Zusammenhang zwischen der sogenannten Informationslast (Information Load) und der Entscheidungsperformance ist eine umgekehrt U-förmige Beziehung. Wenn Sie gar nichts wissen und mehr Information erhalten, dann steigt die Performance deutlich an, bis zu einem optimalen Punkt. Das Problem ist, dass Menschen nicht genau wissen, wo bei ihnen selbst dieser Punkt liegt. Je mehr Informationen nach diesem Punkt aufgenommen werden, umso schlechter werden dann die Entscheidungen.

CL: Und wenn Sie jetzt sagen, wir kennen unsere eigene optimale Informationslast nicht – kann man das objektiv messen?

RÖTZEL: Tendenziell ja. Jedoch ist so ein „Facial Action Coding System“ relativ aufwendig. Das System müsste auf Sie trainiert werden, Sie müssten jede Entscheidung vor dem System treffen. Wenn dann eine Kamera Sie die ganze Zeit dabei filmt, kommen wir wieder zu anderen Problemen. Möchte ich ständig unter Beobachtung stehen, dass mir ein KI-unterstütztes Tool sagt, ob ich noch kognitive Kapazität habe? Viele Entscheidungen in der Umwelt – denken Sie zum Beispiel an Einkäufe im Supermarkt – passieren unter Zeitdruck. Nicht in einer kontrollierbaren Umgebung. Solch ein System objektiv zu machen, ist nur schwer möglich. Geschweige denn, dass viele Menschen gar nicht wollen, ständig beobachtet zu werden.

CL: Besteht ein Unterschied, wenn wir uns gezielt oder ungezielt Informationen beschaffen? Bleiben wir beim Restaurantbesuch; ich informiere mich auf einschlägigen Websites versus mir wird ein Post eines Food Bloggers auf Social Media angezeigt? Und scrolle dann immer und immer weiter, weil es mehr und mehr interessante Spots gibt?

RÖTZEL: Der Unterschied ist sehr wichtig. Die gezielte Informationsbeschaffung ist problemlösungsorientiert. Das heißt, ich habe schon ein Problem erfasst, möchte ein gutes Restaurant suchen. Dadurch kann ich deutlich gezielter suchen, und erhalte einen höheren Informationswert, als wenn ich ungezielt nur ein bisschen Informationen aufnehmen möchte, um mich abzulenken. Allerdings kann man auch bei der gezielten Informationssuche abgelenkt werden: Es gibt ein neues Restaurant, man will sich informieren. Dann ist dort ein spannender Werbeblock eingeblendet, man klickt drauf, und schon beginnt das Rabbit Hole. Wichtig ist daher, sich klare Ziele zu setzen, um nicht in einem Rabbit Hole zu landen. Beispiel: Ich suche nur fünf Minuten, was ich bis dahin gefunden habe, muss mir einfach reichen und dann treffe ich die Entscheidung.

Denken wir an die ungezielte Informationsbeschaffung, mal auf Social Media reinschauen, schauen was die Nachrichten sagen, ...da gelangen Sie relativ schnell ins endlose Scrolling, weil bei jeder neuen Information, die wir verarbeiten und als interessant bewerten,

zugespitzt formuliert, Dopamin ausgeschüttet werden kann. Sie freuen sich, „Okay, ich weiß jetzt wieder was Neues, ist ja spannend, da gibt es bestimmt noch was anderes“. Und so kommt es dann dazu, dass man scrollt, scrollt und dann gibt es das Katzenvideo und noch eins und so weiter. Am Ende fällt einem auf, man wollte eigentlich nur kurz mal zehn Minuten abschalten, und plötzlich war es deutlich über eine halbe Stunde.

Viele Informationen, die wir aufnehmen, haben wir eigentlich nicht gesucht, finden sie aber dennoch spannend. Und sowohl moderne Suchmaschinen als auch Social Media sind gezielt darauf programmiert, uns diese Ablenkung zu verschaffen, um uns möglichst lange auf deren Seiten zu halten. So kommen wir langsam vom Pfad ab, den wir eigentlich beschreiten wollten.

CL: Die Plattformen geben also Inhalte aus, die für uns spannend sein könnten, die uns möglichst lange dort halten sollen. Wir bekommen scheinbar genau das vorsortiert, was wir wollen, oder denken zu wollen, ohne selbst suchen zu müssen. Entlastet uns das, oder kann es die Überlastung im Endeffekt verstärken?

RÖTZEL: Beides ist grundsätzlich möglich. Meiner wissenschaftlichen Meinung nach überlastet uns das tendenziell mehr. Wenn Sie aktiv auf eine Seite gehen, um etwas zu suchen, dann wird Ihnen nicht nur der brauchbare Inhalt angezeigt, sondern auch noch diese ganz netten Dinge am Rand, für die Sie sich interessieren, aber nach denen Sie nicht gesucht haben. Die Vorsortierung spielt uns Informationen aus, die wir tendenziell sehen und hören wollen – und die nicht zwingend ausgewogen sein müssen. Wir bekommen Informationen, die wir zum Teil eh schon wissen, und das bestärkt unsere eigene Meinung. Wenn wir dies immer und immer lesen, spielen verschiedene kognitive Biases mit rein, wir fühlen uns selbst bestätigt und erhalten einen Dopaminausstoß. Die Konzeption dieser Plattformen sorgt dafür, dass wir möglichst viel Zeit darauf verbringen, nicht, dass wir damit optimal entscheiden können. So wird die Informationsüberlastung und das Doomscrolling billigend in Kauf genommen, damit wir länger auf diesen Portalen verweilen, um Kundenbindung, Akzeptanz und Vertrauen in die Plattform zu erhöhen.

CL: Können wir dieser Überlastung aktiv gegensteuern oder ist man im Endeffekt dem ausgeliefert?

RÖTZEL: Nein, Sie sind nie irgendwas machtlos ausgeliefert. Ich habe zwischen Karneval und Ostern ein Social-Media- und Nachrichtenfasten gemacht. Und das war eine richtige Erleuchtung, wie viel Zeit man eigentlich auf solchen Portalen verbringt. Ich habe danach meine Herangehensweise adaptiert, indem ich jetzt zum Beispiel einer generativen KI meines Vertrauens verkürzt inzwischen oft sage, „Fasse mir in einem Text, den ich in fünf Minuten lesen kann, die wichtigsten Informationen zur aktuellen Weltlage, insbesondere Iran zum Beispiel und die Auswirkungen auf den Ölpreis, mal zusammen und sei dabei möglichst objektiv“. Natürlich wird die Gen-AI meines Vertrauens nicht objektiv sein, sondern auch tendenziell das machen, was ich hören möchte. Die eine Möglichkeit, überall gegenzusteuern, gibt es meiner Meinung nach nicht, jeder muss selbst schauen, was für ihn funktioniert – aber das ist ein Anfang. Wichtig ist auch, dass Sie einen kritischen Blick auf die eigenen Gewohnheiten werfen: Wenn der erste Griff morgens nach dem Aufstehen zum Handy auf dem Nachttisch geht und man erstmal seinen Social-Media-Feed checkt, dann verstärkt dies das Überlastungsgefühl, weil Sie dann schon überlastet in den Tag starten, obwohl Sie noch keinen Fuß aus dem Bett rausgemacht haben.

CL: Nun ist nicht gerade jede Vorlesung perfekt strukturiert und es prasseln viele Informationen durcheinander in Frontalbeschallung auf uns ein. Der Griff zum Smartphone ist manchmal schneller da, als man eigentlich möchte. Bei mobilen Geräten in der Vorlesung gibt es verschiedene Lager: entweder komplett verbieten, gezielt didaktisch einbinden bei bestimmten Aufgaben oder frei erlauben. Wie stehen Sie dazu?

RÖTZEL: Ich bin gegen Smartphones im Hörsaal, auch bei mir selbst auf dem Tisch oder Pult. Es gibt spannende Studien, allein wenn das Smartphone in der Nähe liegt, dann wird ein Teil unserer kognitiven Kapazität durch das Smartphone gebunden (ca. 10 – 15 %). Sie sind gespannt, „Brummts gleich? Kriege ich gleich die nächste Nachricht?“, und wir haben weniger kognitive Kapazität. Ich nutze gern das Smartphone ganz gezielt, zum Beispiel bei Menti oder Kahoot oder Ähnlichem. Aber generell sage ich bei meinen Vorlesungen immer „Smartphone weg“.

Da gibt es am Anfang immer ein ziemliches Geraune und Gemaule, aber die Evaluationen nachher, die sind eigentlich durchweg positiv. Wenn man nicht ständig am Smartphone hängt, kann man deutlich mehr diskutieren, stärker in Interaktion gehen und der Vorlesung besser folgen. Ich halte ein komplettes Verbot für zu extrem: wir machen immer noch Erwachsenenbildung. Auf der anderen Seite empfinde ich es auch als störend, wenn quasi jeder mit seinem Smartphone macht, was er möchte. Ich habe auch schon mal einen Studenten rausgeworfen, weil der angefangen hat, in meiner Vorlesung zu telefonieren...

CL: Wenn es mal wieder kurz vor einer Abgabe ist, sagen sich viele Studierende, „unter Stress funktioniere ich erst recht“. Was passiert dann aber tatsächlich mit der Urteilskraft und der Entscheidungsqualität, wenn Zeitdruck und eventuell noch zusätzliche (un)kontrollierbare Reize zusammenkommen?

RÖTZEL: Zeitdruck funktioniert bei Studierenden wie ein motivationaler Fokus. Also je höher der Zeitdruck ist, umso höher ist die Priorität für die eigentliche Aufgabe. Das ist, glaube ich, ein bisschen individuell. Wenn man gut mit Zeitdruck zurechtkommt, dann schiebt man andere nicht so hoch priorisierte oder nicht so wichtige Tätigkeiten weg. Ich glaube, die Illusion dabei ist, dass man dann wie ein fern-östlicher Meister einen Fokus hat, alles einfach runterschreibt. Die alten Gewohnheiten, die Sie sowieso an den Tag legen, zeigen sich trotzdem. Und dann ist wieder die Ablenkung da und Sie sind von der eigentlichen Aufgabe wieder weg. Unter Stress besser arbeiten zu können, das funktioniert sicherlich bei manchen, aber für die Durchschnittsstudierenden ist das nicht vorteilhaft. Erstens, weil die Entscheidungsperformance dadurch sinkt. Zeitdruck ist tendenziell bei Entscheidungen nachteilig. Information Overload kommt immer dann zustande, wenn wir zu wenig Zeit haben, um die Informationen, die zur Verfügung stehen, richtig zu durchdenken. Wenn Sie dann nicht diszipliniert genug sind, die zusätzlichen, starken Reize wie Social Media auszublenden, dann wird am Ende des Tages vielleicht mit zu heißer Nadel gestrickt und das Ergebnis ist nicht unbedingt das, was Sie erwartet haben.

CL: Wenn wir jetzt an Nachrichtenportale denken, Social Media Feeds, sind heutige Konzentrationsprobleme vor allem ein persönliches Disziplinproblem oder ein Designproblem der Informationssysteme und unserer Studien- oder Arbeitsumgebung?

RÖTZEL: Ich halte die heutigen Konzentrationsprobleme für eine vielschichtige Mischung all dessen. Auf der einen Seite ist es eine problematische Umgebung, die wir haben. Es ist ein Leben mit sehr vielen Reizen. Einige davon sind absichtlich designed, unsere Aufmerksamkeit auf sich zu lenken und uns dort gefangen zu halten. Die Systeme fördern immer kürzeren und immer stärker fragmentierten Content; dadurch sinkt die Aufmerksamkeitsspanne. Das ist das Designproblem der Informationssysteme. Diese konkurrieren untereinander und deswegen eskaliert die Aufmerksamkeitsökonomie um uns herum.

Damit Sie sich besser konzentrieren können, muss der erste Schritt sein, sich eine Umgebung zu schaffen, in der Sie selbst konzentrierter arbeiten können. Und darin liegt die Eigenverantwortung, dort können Sie etwas bewegen – zum Beispiel Nachrichtenfasten. Viele der Konzentrationsprobleme kommen aus dieser Umgebung. Und daraus, dass wir verlernt haben, tatsächlich diszipliniert und konzentriert Dinge zu tun. „Use it or lose it“: Wenn Sie nicht üben, sich zu konzentrieren und im Fokus zu bleiben, dann verschwindet diese Fähigkeit irgendwann. Morgens nach dem Aufstehen, statt den Feed zu checken vielleicht erst einmal ein Buch lesen. Oder beispielsweise 15 Minuten meditieren, um seine Aufmerksamkeit auf eine scheinbar sinnfreie Tätigkeit zu lenken. Sie können das auch einmal selbst testen: Wie lange halten Sie es aus, mit verschlossenen Augen sich nur auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren? Und wenn Sie das nur wenige Minuten schaffen, bei einer sinnfreien Tätigkeit wohlgemerkt, wie wollen Sie das dann bei anspruchsvollen, komplexen Tätigkeiten mit Zeitdruck machen?

CL: Was wollen Sie den Leserinnen und Lesern noch mitgeben?

RÖTZEL: Aufmerksamkeit und kognitive Ressourcen sind knappe Güter. Wir sehen es gerade an der Tankstelle. Sobald Öl ein bisschen knapp ist, ist es teuer. Das Problem ist, dass unsere Aufmerksamkeit und unsere kognitive Kapazität keinen offensichtlichen Preis haben. Wir geben die über den Tag aus, und nach einem

guten Schlaf haben wir diese am nächsten Tag wieder. Wir neigen jedoch dazu, mit beiden Händen dies sehr gerne schnell auszugeben und merken nicht direkt, was das für negative Folgen für uns hat. Wir merken auch nicht, dass vielleicht am frühen Nachmittag auch schon alles ausgegeben wurde, doch wir spüren das indirekt. Die Folgen reichen von Konzentrationsproblemen über schlechtere Performance bis hin zu Unzufriedenheit oder emotionaler Überforderung. Ständiger Information Overload kann mit psychischer Belastung oder depressiven Symptomen zusammenhängen. Dazu gibt es spannende Studien, vor allem aus Asien.

Daher möchte ich daran appellieren, die eigene Aufmerksamkeit und kognitive Kapazität wieder als knappe Ressource zu sehen. Sparsam damit umzugehen, zu überlegen, ob es einem wert ist, eine halbe Stunde Doomscrolling oder nicht doch lieber etwas Besseres zu machen. Wieder die Souveränität über seine Umgebung und auch den Umgang mit Informationen wiederzuerlangen. Sie sind immer noch selbst für sich verantwortlich, nicht die Plattformanbieter.

Und wenn Sie sich für das Themenspektrum Information Overload, Mensch-KI-Interaktion oder Entscheidungsverhalten interessieren, dann kann man bei mir eine wunderbare Bachelor- oder Master-Abschlussarbeit schreiben. Ich bin auch der Vertreter der TH Aschaffenburg im Promotionsausschuss des Promotionszentrums NISys, in dem zu diesen Themen mehrere Arbeiten laufen. Es gibt also viele Möglichkeiten, sich in dem Spektrum während des Studiums oder sich in diesem Feld auch akademisch weiterzuentwickeln. Ich freue mich, wenn interessierte Studierende mich einfach ansprechen, kurze Mails schreiben und wir dazu ins Gespräch kommen.

CL: Vielen Dank für das Interview!



Interview führte
Marc

Vom Scrollen ins echte Leben: Wie wir Brainrot entgegenwirken

Ich schließe meine Augen und mein Kopf dröhnt. Kennt ihr dieses Gefühl, wenn ihr vom Bildschirm aufschaut und euch fragt, wo die Zeit eigentlich hingegangen ist?

Ihr schaut aus dem Fenster und plötzlich ist es dunkel. Die Straßenlichter sind an. Euer Handy hängt seit einer Stunde bei 100 Prozent Akku am Ladekabel neben euch.

Und trotzdem fühlt es sich an, als wärt ihr gerade durch unzählige Leben gereist.

Rezepte gespeichert. Workouts gesehen. Lebensweisheiten gehört. Lern-Hacks geliked. Und ganz sicher werdet ihr diesmal eines davon ausprobieren.

Spoiler: Werdet ihr nicht.

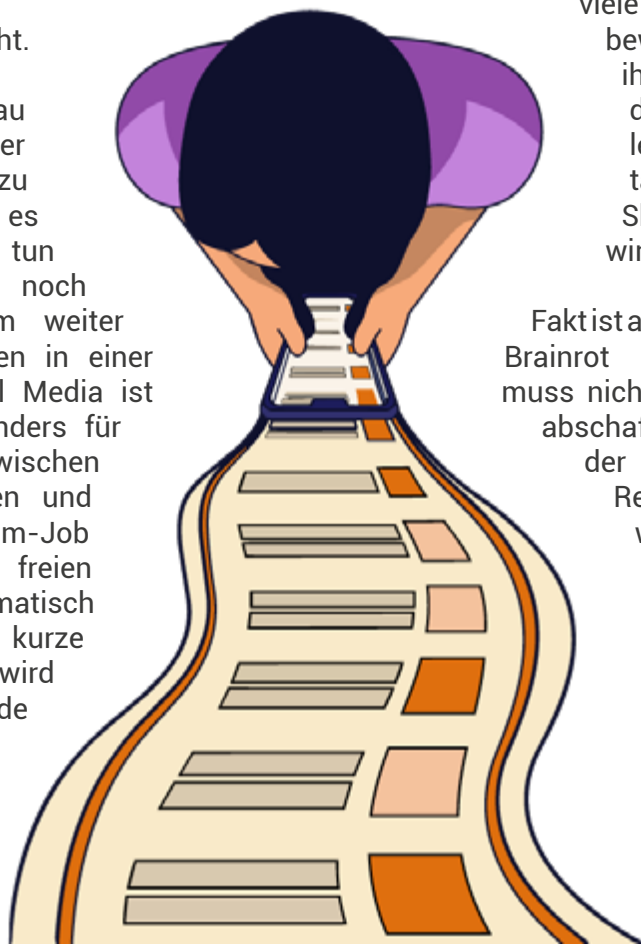
Aber vielleicht ist genau diese Ehrlichkeit der erste Schritt. Denn zu erkennen, dass wir es wahrscheinlich nicht tun werden, ist immer noch besser, als trotzdem weiter zu scrollen. Wir leben in einer digitalen Welt. Social Media ist allgegenwärtig, besonders für uns Studierende. Zwischen Vorlesungen, Abgaben und dem Werkstudium-Job greifen wir in jeder freien Minute fast automatisch zum Handy. Was als kurze Pause gedacht ist, wird schnell zu einer Stunde im endlosen Feed.

Das Problem ist dabei nicht nur die verlorenen Stunden. Es ist die Art, wie wir sie verlieren: passiv, unbewusst und oft ohne echten Mehrwert. Unsere Aufmerksamkeitsspanne schrumpft, während unser Konsum steigt. Noch problematischer wird es, wenn soziale Medien uns nicht nur unterhalten, sondern uns davon abhalten, unser eigenes Leben wirklich zu leben. Je früher wir das erkennen, desto eher können wir unsere Lebenszeit bewusst zurückerobern.

Vielleicht ist genau deshalb gerade ein Gegentrend spürbar: das analoge Leben oder auch „analog living“.

Immer mehr Menschen, besonders viele aus der Gen Z, achten bewusster darauf, wie sie ihre Freizeit gestalten. Ob dahinter nur ein kurzlebiger Trend steckt oder tatsächlich ein Mindset-Shift unserer Generation, wird sich noch zeigen.

Fakt ist aber: Wer dem berüchtigten Brainrot entgegenwirken will, muss nicht direkt das Smartphone abschaffen. Oft reicht es schon, der Langeweile einen neuen Reflex beizubringen. Denn weniger zu scrollen allein reicht nicht. Leere Zeit will gefüllt werden und genau hier liegt der entscheidende Punkt. Wenn wir die Minuten, die sonst in TikTok,



Instagram oder Reels verschwinden, nicht gezielt ersetzen, greifen wir aus Gewohnheit schnell wieder zum Handy.

Deshalb müssen wir unsere Bildschirmzeit aktiv gegen analoge Hobbys eintauschen. Nicht als Verzicht, sondern als Gewinn.

Ein Sudoku fordert den Kopf heraus. Sport bringt Bewegung in den Alltag. Handschriftliche Vorlesungsnotizen schaffen Fokus und helfen vielen sogar dabei, Inhalte besser zu behalten. Ein Buchclub statt nur auf BookTok zu scrollen, verbindet Lesen mit echtem Austausch. Sogar unsere Hände können sich neue Gewohnheiten aneignen: Seiten umblättern, Notizen schreiben, Häkeln, Stricken. Hauptsache, unsere Hände greifen nicht wieder automatisch zum Bildschirm. Musik, Kochen oder kreative Projekte geben uns wieder das Gefühl, Momente wirklich erlebt zu haben.

Ein besonders spannender Trend ist der sogenannte „Analog Basket“: ein Korb voller bildschirmfreier Beschäftigungen – vom Buch über Sudoku bis hin zu Strickzeug – der helfen soll, Entscheidungsmüdigkeit zu vermeiden und in freien Momenten nicht automatisch zum Smartphone zu greifen.

Analoge Hobbys schenken uns etwas zurück, das Scrollen oft nimmt: Präsenz, Konzentration und echte Erinnerung. Ein weiterer Schritt kann sein, aktiv auf Long-Form-Content zu setzen.

Statt 15-Sekunden-Clips können Podcasts, Essays, Dokumentationen oder längere YouTube-Videos helfen, die eigene Aufmerksamkeitsspanne wieder zu trainieren. Anders als beim schnellen Wechsel zwischen Reels, TikToks und Stories bleibt der Kopf hier länger bei einem Gedanken, einer Geschichte oder einem Thema. Genau dadurch lernen wir wieder, uns über einen längeren Zeitraum auf eine Sache zu konzentrieren. Unsere Aufmerksamkeit wird nicht permanent durch neue Reize unterbrochen, sondern bewusst gehalten – und genau das kann die Konzentrationsfähigkeit langfristig spürbar stärken. Wer regelmäßig längere Inhalte konsumiert, merkt oft schnell, dass es wieder leichter fällt, Vorlesungen aufmerksam zu folgen, Texte für das Studium zu lesen oder sich über längere Zeit in eine Aufgabe zu vertiefen. Aufmerksamkeit ist keine feste Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die trainiert werden kann.

Gleichzeitig wächst auf Social Media selbst ein neues Interesse am „analogen Leben“. Viele aus der Gen Z legen inzwischen mehr Wert auf Achtsamkeit und darauf, wie sie ihre Freizeit verbringen. Mindless Scrolling soll dadurch gestoppt werden, nicht durch Verbote, sondern durch achtsamere Alternativen.

Am Ende geht es nicht darum, soziale Medien zu verteufeln und radikal offline zu gehen. Es geht darum, selbst zu entscheiden, womit wir unsere Zeit füllen. Unsere Zeit ist zu wertvoll, um sie nur durch die Leben anderer zu scrollen. ten.



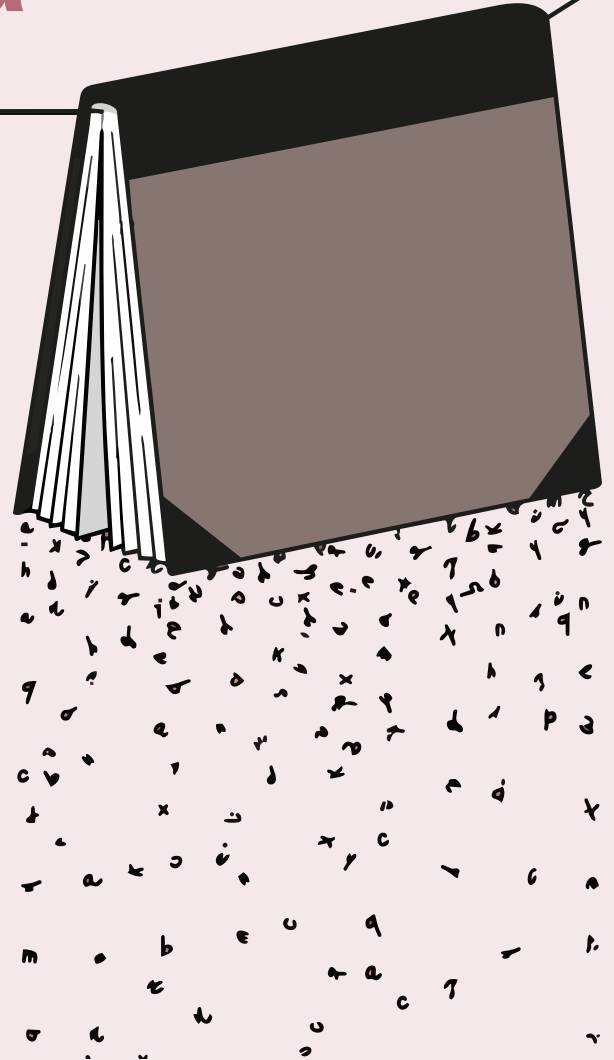
Ceyda

Buchempfehlung zum Titelthema

No One Is Talking About This von Patricia Lockwood

(erschienen 2021 bei Bloomsbury Publishing)

Passend zum Titelthema habe ich mir drei Bücher ausgesucht. Nicht ohne Grund stand *No One Is Talking About This* von Patricia Lockwood im Jahr 2021 sowohl auf der Shortlist beim Booker Prize als auch des Women's Prize for Fiction. Das Buch ist in zwei Teile gegliedert: Der erste Teil erinnert in seiner Struktur an einen TikTok- oder Instagram-Feed. Viele kurze Absätze, flüchtige Eindrücke, viel Absurdes, das unsere Aufmerksamkeitsspanne auf die Probe stellt. Doch wer bis zur zweiten Hälfte dranbleibt, wird belohnt. Es entfaltet sich eine herzzerreißende Geschichte über Familie, Liebe und Trauer, die uns zurück in die Realität holt. Gerade diese wichtigen Dinge im Leben, geraten im Strudel von Reels und Impressionen oft aus den Augen. Eine große Empfehlung für alle, die sich daran erinnern möchten, das Leben wieder etwas bewusster zu schätzen.



VIEWS

von Marc-Uwe Kling

(erschienen 2025 bei Ullstein)

Die zweite Empfehlung ist ein Buch, welches sich vor allem mit Sozialen Medien beschäftigt, mit Posts, dem Internet, politischen Statements und den erschütternden Grenzen, die im digitalen Zeitalter überschritten werden können. Es geht hierbei um VIEWS von Marc-Uwe Kling. Wer bereits die Känguru-Chroniken kennt, ist mit der satirischen Seite des Autors bereits vertraut. In diesem Buch zeigt er gekonnt, wie schnell ernste politische Themen jeden und überall treffen können. Wer auf der Suche nach einem richtig spannenden Buch ist, wird hier fündig. Mehr möchte ich dazu nicht verraten, denn nicht ohne Grund hat der Autor sich gegen ein verräterisches Cover oder einen aufschlussreichen Klappentext entschieden.



BESTIE

von Joana June

(erschienen 2025 bei pola)

Und zuletzt ein wunderbar atmosphärisch geschriebenes Debüt über Selbstfindung, Freundschaft und Authentizität: BESTIE von Joana June. Zwei Dinge habe ich unter anderem aus diesem Buch mitgenommen: 1. Ich muss unbedingt mal nach Hamburg. 2. Ich muss unbedingt mal ins Theater, in ein richtiges Theater, nicht nur ins kleine „Dorftheater“.

Joana June schreibt in ihrem Debütroman so leicht und bildhaft, dass man beim Lesen nur so über die Seiten fliegt. Die Geschichte dreht sich um Delia, die in Hamburg ein neues Kapitel ihres Lebens beginnt, unter einem neuen Namen: Lilly. In der WG der Influencerin und Content Creatorin Anouk findet sie nicht nur ein Zuhause, sondern auch eine komplizierte neue Freundschaft. Auch hier lassen sich Einblicke in soziale Medien und den Druck gewinnen, der mit dem Posten und der ständigen Online-Präsenz einhergeht.



Ceyda

Nebenjob und Studium:

Wie viel ist zu viel und was kann man dagegen tun?

Zwischen Vorlesung, Job und Privatleben – warum Studierende im Dauerstress leben

08:00 Uhr Vorlesung

14:00 Uhr Arbeiten

18:00 Uhr Lernen in der Bibliothek

22:00 Uhr Social Media checken

Das ist der Alltag für viele Studierende.

Für die Meisten ist Arbeiten neben dem Studium längst Alltag. Die gestiegenen Lebenshaltungskosten¹ können kaum noch von BAföG gedeckt werden und nicht jeder kann auf familiäre Unterstützung zurückgreifen. Laut der aktuellen Sozialerhebung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung arbeiten mehr als die Hälfte der Studierenden neben einem Vollzeit-Präsenzstudium.²

Das Problem besteht darin, dass ein Job vielmehr als nur ein paar Stunden arbeiten ist. Er bedeutet Organisation, Pendeln und mentale Belastung – und oft das Gefühl nicht wirklich weiterzukommen.

Wenn der Kopf nie richtig „aus“ ist

Stress entsteht selten nur durch volle Kalender. Die Ursache ist meist permanente mentale Erreichbarkeit.³ Während der Arbeitszeit, erinnert eine Mail an eine Abgabefrist. Nach Feierabend warten unbeantwortete Nachrichten.

Daraus folgt: Studierende befinden sich im Dauerstress zwischen Lernen, Arbeiten, Organisieren und Antworten.⁴

Arbeiten neben dem Studium: Wann wird es kritisch?

Ein Job neben dem Studium, kann dabei helfen wertvolle Praxiserfahrung zu sammeln oder Kontakte zu knüpfen.

Problematisch wird es nur dann, wenn:

- Arbeitszeiten mit Vorlesungen oder Lernphasen kollidieren
- Erholung dauerhaft wegfällt
- Finanzielle Sorgen zusätzlichen Druck erzeugen

Aufmerksam sollte man werden, sobald freie Zeit nicht mehr für Erholung sorgt.

Was wirklich helfen kann

Man wird selten die perfekte Balance finden, allerdings gibt es Möglichkeiten, den Alltag spürbar zu entlasten.

1. **Einen Job wählen, der zum Studium passt.** Hierbei den Fokus auf Werkstudierendenstellen oder Jobs als studentische Hilfskräfte legen, da diese durch ihre Planbarkeit häufig entspannter sind.
2. **Lernzeiten wie feste Termine behandeln.** Blocker zum Lernen fest im Kalender einplanen und wie einen Termin behandeln.

3. **Nicht jede freie Minute nutzen.** Denn mit jeder Stunde mehr Arbeit, kann darunter die Gesundheit oder Studienleistung leiden.
4. **(Digitale) Grenzen setzen.** Hierbei bewusste Zeiten ohne digitales Endgerät einplanen und die eigene Erreichbarkeit einschränken.
5. **Hilfe annehmen.** Sowohl finanzielle Unterstützung, durch BAföG oder Stipendien, als auch psychologische Beratungsangebote, können den mentalen Druck reduzieren

Und was ist mit Freizeit?

Auch wenn Freizeit häufig als unproduktive Zeit gesehen wird, ist sie notwendig. Denn Freizeit wird benötigt um Informationen zu verarbeiten und Stress abzubauen. Wer dauerhaft nur zwischen Studium und Arbeit pendelt, riskiert langfristig mentale und körperliche Überlastung.



Hannah

Fazit: Ein Leben im dauerhaften „Hustle-Modus“ ist nicht nötig.

Das Gefühl von Erfolg, finanzieller Unabhängigkeit, Organisation und permanenter Erreichbarkeit und das am besten alles gleichzeitig, betrifft viele Studierende.⁵

Nur weil das normal geworden ist, heißt das nicht, dass es gesund ist.

Vielleicht ist die wichtigere Frage also nicht: Wie schafft man noch mehr?

Sondern: Was kann weggelassen werden, damit der Kopf zur Ruhe kommt?



¹ Die Studierendenbefragung in Deutschland: 22. Sozialerhebung, S.91, s. Abb. 4.7

² Die Studierendenbefragung in Deutschland: 22. Sozialerhebung, S.86, s. Abb. 4.3.

³ Gesundheitsreport 2023 – Wie geht's Deutschlands Studierenden, Techniker Krankenkasse, S. 19, s. Abb. 10

⁴ Gesundheitsreport 2023 – Wie geht's Deutschlands Studierenden, Techniker Krankenkasse, S. 10, s. Abb. 2

⁵ Gesundheitsreport 2023 – Wie geht's Deutschlands Studierenden, Techniker Krankenkasse, S. 11, s. Abb. 3

Rezept

Elsässer Flammkuchen mit Kartoffeln und Rosmarin

Zutaten

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 125 ml Wasser
- 1 EL Öl
- 5 g Salz

Für die Soße:

- 100 g Schmand
- ½ TL Senf
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- Eine Prise Muskatnuss

Für den Belag:

- 3 Kartoffeln
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Stängel Rosmarin
- Honig (nach Belieben)



Nora



Zubereitung

1. Teig vorbereiten: Mehl, Wasser, Öl und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten (per Hand oder mit der Küchenmaschine). Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und für 20 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
2. Soße anrühren: Den Schmand mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskatnuss glatt rühren.
3. Belag vorbereiten: Die Kartoffeln schälen und in circa 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln häuten, längs halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen und fein hacken.
4. Den Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen.
5. Ausrollen: Den Teig halbieren. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche beide Portionen nacheinander dünn ausrollen.
6. Belegen: Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Jeweils mit der Schmand-Creme bestreichen und gleichmäßig mit Kartoffelscheiben, Zwiebeln und dem gehackten Rosmarin belegen.
7. Backen: Die Flammkuchen für circa acht Minuten backen.

Tipp: Wer mag, kann direkt nach dem Backen noch einen feinen Faden Honig über den heißen Flammkuchen träufeln.

Für wen ist unsere Welt gemacht?

Was das Buch „Unsichtbare Frauen“ über unseren Alltag verrät



Während die einen schon im T-Shirt im Hörsaal dasitzen, ziehen die anderen den Schal enger und wünschen sich insgeheim eine Wärmflasche. Temperatur empfinden ist schließlich etwas

ganz Individuelles. Oder?

Tatsächlich ist es kein Zufall, dass sich Raumtemperaturen nicht für alle gleich anfühlen. Temperaturstandards für Büros und öffentliche Gebäude wurden früher am männlichen Stoffwechseldurchschnitt bemessen. Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, dass diese Berechnungsmodelle nicht für alle Menschen gleichermaßen passen. Besonders Frauen können Räume häufiger als zu kalt empfinden, da sich der männliche und der weibliche Stoffwechsel deutlich voneinander unterscheidet. Das hat spürbare Auswirkungen auf Wohlbefinden und Konzentration. Genau solche unsichtbaren Unterschiede zwischen Geschlechtern thematisiert Caroline Criado-Perez in ihrem Buch *Unsichtbare Frauen*.

Ein Buch voller Fakten, Daten und Studien zum Thema Gender Data Gap oder wie es auf dem Cover heißt: „Wie eine von Daten beherrschte Welt die Hälfte der Bevölkerung ignoriert.“

Dabei geht es nicht um abstrakte Zahlen, sondern um überraschend konkrete Alltagsfragen: Ist Schneeräumen sexistisch? Warum war Informatik ursprünglich eine von Frauen dominierte Branche? Welche gesundheitlichen

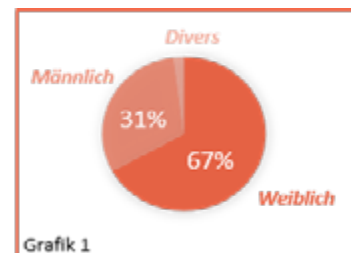
Folgen hat es, wenn Frauen in der medizinischen Forschung unterrepräsentiert sind?

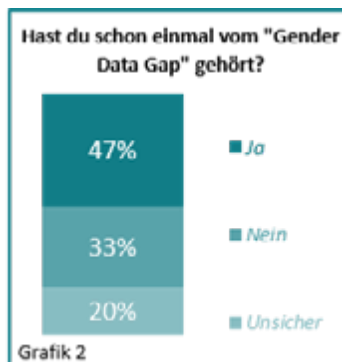
Diese und viele weitere Fragen beantwortet die Autorin anhand von über 1.300 Quellen und schafft es trotzdem, nie langweilig zu wirken. Viele Kapitel beginnen mit persönlichen Geschichten von Frauen, die zeigen, wie vermeintlich kleine Alltagsprobleme auf eine fehlende oder einseitige Datenlage zurückzuführen sind. Plötzlich erscheinen Dinge hinterfragbar, die wir bisher als selbstverständlich hingenommen haben.

Genau wie die Autorin in ihrem Buch mit Daten arbeitet, will ich für diesen Artikel auch einen Blick auf Zahlen werfen. Deshalb habe ich eine kurze Online-

Umfrage unter den Studierenden durchgeführt, um herauszufinden, wie präsent das Thema Gender Data Gap an unserer Hochschule ist. An der Umfrage nahmen 122¹ Studierende aus allen drei Fakultäten teil, rund zwei Drittel davon waren Frauen (Grafik 1).

Positiv überrascht hat mich, dass fast die Hälfte der Teilnehmenden den Begriff Gender Data Gap bereits kannten (Grafik 2). 17% hatten sogar schon von *Unsichtbare Frauen* gehört oder das Buch gelesen (Grafik 3). Ein zentrales Thema,





das sich durch das gesamte Buch zieht und immer wieder aufgegriffen wird, ist die Verteilung der unbezahlten Care - Arbeit weltweit. Ich wollte wissen, ob Studierende an unserer Hoch-

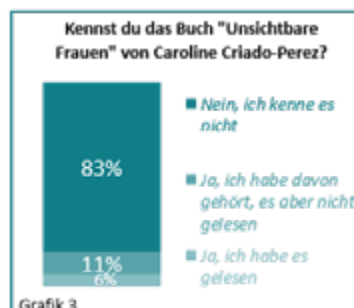
schule ein Gefühl für den tatsächlichen Wert haben oder ob er stark unter- oder überschätzt wird.

Über zwei Drittel der Befragten schätzten den Anteil auf 80 % oder höher, viele sogar auf 90 bis 100 %. Nur 11 % lagen mit ihren Schätzungen unter 70 % (Grafik 4). Der Median der Antworten lag bei 80 %. Der tatsächliche Anteil weltweit liegt laut dem Buch bei etwa 75 %. Damit liegen viele Studierende mit ihrer Einschätzung zwar in der korrekten Richtung, überschätzen den Anteil jedoch tendenziell.



Die Ergebnisse zeigen, dass das Bewusstsein für die ungleiche Verteilung da ist. Wie stark diese Ungleichheit tatsächlich ist, wird jedoch oft anders eingeschätzt. Genau solche Unterschiede in Wahrnehmung und Realität werden im Buch aufgegriffen und richtig eingeordnet. Ein besonders deutliches Beispiel ist der Herzinfarkt. Viele wissen inzwischen, dass sich Symptome bei Frauen und Männern unterscheiden. Während Männer häufig klassische

Brustschmerzen haben, zeigen Frauen oft unspezifischere Anzeichen (Bauchschmerzen, Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Übelkeit). Ein Aspekt, der dabei oft unterschätzt wird, ist die Entwicklung der Diagnoseverfahren am männlichen Körper. Die Folge ist, dass Herzinfarkte bei Frauen häufiger übersehen werden, was im schlimmsten Fall tödlich enden kann. Studien, die in Unsichtbare Frauen aufgegriffen werden, zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit für eine Fehldiagnose bei Frauen um bis zu 50 % höher liegt als bei Männern. Dieses Beispiel zeigt, dass die Auswirkungen solcher Unterschiede in der Datenlage oft größer sind, als wir denken.



Ein ähnliches Bild zeigt sich auch beim Thema Verkehrs-sicherheit. In der Umfrage gaben 57 % der Studie-

renden an, nicht zu wissen, dass Frauen bei Autounfällen ein höheres Risiko für schwere Verletzungen haben (Grafik 5). Noch spannender wird es beim Blick auf die Einschätzung der Überraschung dieses Fakts. Studierende, die bereits wussten, dass Frauen bei Autounfällen ein höheres Verletzungsrisiko haben,



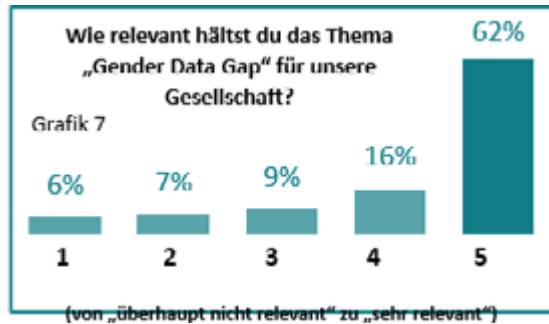
bewerteten diese Information im Median als „überhaupt nicht überraschend (1)“.

Aber auch unter denjenigen, die diesen Fakt nicht kannten, lag der Median nur im mittleren Bereich (3) der Skala (Grafik 6). Mit anderen Worten kann man sagen, dass selbst ohne konkretes Wissen die Information für viele nicht völlig unerwartet kam. Das deutet darauf hin, dass ein grundlegendes Bewusstsein für strukturelle Ungleichheiten vorhanden ist, auch wenn das Ausmaß im Detail oft unterschätzt wird.

¹ Die Umfrage ist aufgrund der kleinen Stichprobengröße nicht repräsentativ für die alle Studierenden der TH Aschaffenburg, liefert jedoch erste Einblicke in die Wahrnehmung unter Studierenden.

² Die im Artikel genannten Informationen und Beispiele basieren auf dem Buch „Unsichtbare Frauen“ (2020). Aufgrund neuerer Forschung können einzelne Zahlen oder Studien inzwischen aktualisiert worden sein.

Zum Abschluss der Umfrage wurde noch gefragt, wie relevant Studierende das Thema GenderDataGap einschätzen. Nacheinanderkurzen Erklärung des Begriffs fiel die Antwort deutlich aus: 78 % der Teilnehmenden halten das Thema für eher bis sehr relevant (Grafik 7). Damit zeigt sich über die gesamte Umfrage hinweg ein deutliches Bild: Auch wenn Wissen und Einschätzungen im Detail auseinandergehen, ist das Problembewusstsein unter Studierenden klar vorhanden.



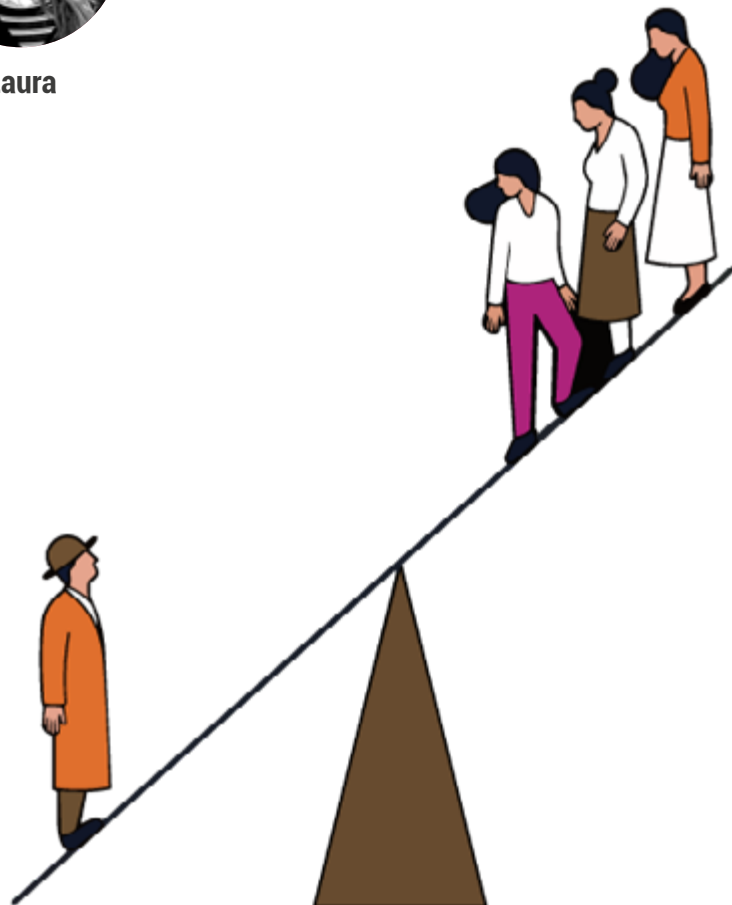
Laura

Ein persönlicher Blick

Das Buch hat mir in vielerlei Hinsicht die Augen geöffnet. Immer wieder gab es Momente, in denen ich beim Lesen innehalten musste – aus Überraschung, aber auch aus Ungläubigkeit. Viele der dargestellten Fakten sind schwer zu verdauen und zeigen, wie tief der Gender Data Gap in unseren Alltag eingreift. Besonders eindrucksvoll ist für mich das einleitende Kapitel über den „männlichen Prototyp“. Es macht deutlich, wie sehr dieser Standard unsere Welt prägt, von Sprache und Emojis über Statuen bis hin zu Kinder-Animationsfiguren. Dinge, die selbstverständlich wirken, erscheinen plötzlich in einem ganz neuen Licht.

Trotz der teilweise ernüchternden Inhalte bleibt vor allem eine Erkenntnis: Es existiert eine erhebliche Datenlücke, die Frauen systematisch benachteiligt, obwohl sie die Hälfte der Bevölkerung ausmachen.

Und genau hier stellt sich eine weiterführende Frage: Wenn selbst diese große Gruppe in vielen Datensätzen nicht ausreichend berücksichtigt wird, wie groß sind die Lücken dann erst für andere, noch weniger sichtbare Gruppen? ²



CampusLeben

Dein Hochschulmagazin

Ausgabe SoSe 2026

