DIPLOMAGAZIN

AUSGABE 16 /// SOMMERSEMESTER 2025

Erscheinen & Verschwinden

Ethik
Verletzlichkeit im virtuellen Raum
Seite 12

KI
Wie KI den Studienalltag verändert
Seite 22

Lerntipp
Gedächtnistechniken
Seite 25

Editorial

Liebe Leser:innen,

Rituale des Erscheinens und Verschwindens – selten waren Vorhersagen, als wir im September 2024 diesen Schwerpunkt im Team vereinbarten – so treffend auch für uns! Denn auch wir sind in einer Metamorphose:

Dies ist die letzte pdf – es lebe das Onlinemagazin. Auch dies wird semesterweise unter einem Schwerpunkt stehen, auch dies illustriert – weiter, wie bewährt - meist von Studierenden des Fachbereichs Gestaltung – nur etwas schneller, vielleicht sogar noch bunter – und weiter im Bemühen, bei aller Freude am kreativen Einfall nicht in ein Kraut-und-Rüben-Design zu rutschen – dieser Ausdruck der Verantwortlichen für Kommunikation, Michelle Krimp, ist mir stark im Gedächtnis geblieben. Wir lassen sie in dieser Nummer zu Wort kommen.

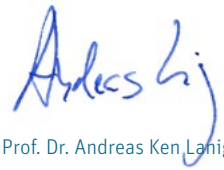
Statt eines Schwerpunkts pro Nummer gibt es nun einen Semesterschwerpunkt – der nächste ist Bunt hier!. **Bunt**: Wie vielfältig ist unsere Hochschule, sind wir? Sind wir als Gruppe wie als einzelne? An welcher Buntheit erfreuen wir uns, was ist eher kreischend oder ärgerlich?

Wir freuen uns ab sofort über Einsendungen und Ideen unter diplomagazin@diploma.de das Feld ist vom bis 30.9.2025 eröffnet.

Dazu gibt es zwei wichtige personelle Änderungen:
Unser sehr geschätzter Mit-Chefradakteuer und Mitgründer dieses Magazins, Dr. Carsten Kolbe, hat uns verlassen. Nicht ganz, er ist nun Leiter des Auslandsamts der DIPLOMA. Wie schade für unser Magazin – seine Mischung aus Tiefgründigkeit und Humor werden hier fehlen. Erschienen ist dagegen schon seit längerem Ilona Bucher, die nun wesentlich mit Andreas Lanig die Grafik verantwortet – und organisiert. Sie ist seit 02.01.2022 bei der DIPLOMA.

Wir freuen uns weiter über Sie, Ihre Rückmeldungen, gern auch Ihre Einsendungen unter. diplomagazin@diploma.de
Herzlich Ihr Team vom DIPLOMAgazin

Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder



Prof. Dr. Andreas Ken Lanig

Ilona Bucher

DIPLOMA
Private staatlich anerkannte Hochschule
University of Applied Sciences

Rubriken.

Chefredaktion:

Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

kathrin.rothenberg-elder@diploma.de

Creative Direction:

Ilona Bucher, ilona.buchetr@diploma.de

Prof. Dr. Andreas Ken Lanig, andreas.lanig@diploma.de

Illustration Titel:

Antje Schulz<antje.schulz@stud.diploma.de>

Ausdrücklich erwünscht:
Leser:innenbriefe und Mitarbeit!
diplomagazin@diploma.de

Wir danken allen Studierenden und Mitarbeitenden für die tollen Zeichnungen, Wort- und Bildbeiträge in dieser Ausgabe: ..folgt
Von der Redaktion wird gendergerechte Sprache verwendet, unseren freien Autor:innen belassen wir ihre Ausdrucksweise.

Ihr habt einen Themenvorschlag für einen Text, eine Illustration oder einen Schwerpunkt? Wir freuen uns auf Eure Ideen und Einsendungen hier:
diplomagazin@diploma.de

Editorial → S. 2
Das Redaktionsteam wandelt sich → S. 4
Leser:innenstimmen → S. 6
Alles ist Kommunikation. Oder? Michelle Krimp → S. 7
Lasst uns über Geld sprechen → S. 11
Verletzlichkeit im virtuellen Raum → S. 12
Impulse für Achtsamkeit in Übergängen → S. 13
Der vergessene Ruhetag → S. 15
Nachhaltiges Leben: Globale Risiken → S. 17
Heller Moment: Erscheinen & Verschwinden → S. 18
Dunkler Moment: Geld ausgeben oder Sparen → S. 20
KI: Wie KI den Studienalltag verändert → S. 22
Service: Alumni Veranstaltungen → S. 24
Lerntipp: Gedächtnistechniken → S. 25
Lernipp: Tipps von Studierenden & Expert*innen → S. 26
(Forschungs)Fragen: Dr. Carsten Koble → S. 27

Erscheinen und Verschwinden
Das Redaktionsteam wandelt sich

Text: Prof. Dr. Carsten Kolbe /// Fotos: Claudia von Löwenthal

Leben ist Dynamik und Veränderung. Zwischen Erscheinen und Verschwinden gibt es eine Lücke zum Nachdenken, Staunen und Reflektieren. Ich verlasse das DIPLOMAgazin im Jahr 2025, da ich das Prüfungszentrum Berlin, das Alumni-Netzwerk und seit Anfang 2024 auch das Akademische Auslandsamt leite sowie in der Lehre aktiv bin. So blieb mir zu wenig Zeit für das DIPLOMAgazin.

Die kreative-organisatorische Arbeit im DIPLOMAgazin-Team war mir immer eine große Freude. Viele Ideen zu den Inhalten und ihrer grafischen Umsetzung begeisterten mich. Die Idee zum DIPLOMAgazin, der Hochschulzeitung der DIOLPMA, entstand vor gut fünf Jahren. 15 digitale PDF-Ausgaben und 2 Printversionen mit wohl insgesamt mehr als 200 Beteiligten später ist die Frage, wo kommen wir her, wo stehen wir und wo geht die Reise hin?

Herausforderung

Für eine Hochschule mit über 8.000 Studierenden und mehr als 40 Studiengängen, deren Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu zwei Dritteln im Fernstudium und auf über 20 Studien- und Prüfungszentren verteilt sind, ist es schwierig ein WIR zu bilden und die Frage zu beantworten WER sind WIR? Bei einem Unternehmen würde man von Corporate Identity sprechen und den 360 Grad Kommunikationswerkzeugkasten auspacken. Aber in unserem Fall?

Plan für Vielfalt

Wir, also Prof. Dr. Andreas Lanig, Prof. Dr. Kathrin Elder-Rothenberg und ich haben deswegen vor gut fünf Jahren einen personali-

sierten, vielstimmigen, offenen und narrativen Ansatz in Form des Storytellings gewählt. Damit möchten wir die vielschichtigen Themen des Zusammenspiels zwischen Sichtbarem und Unsichtbarem studieren, leben und arbeiten informativ und kreativ gestaltet in Form eines Hochschulmagazins ans Licht bringen. Wir wollen dabei nahbar, innovativ und experimentell mit einem einer Hochschule angemessenen Anspruch wirken. Wir wollen die Vielfalt der Stimmen von Studierenden, Dozierenden und Mitarbeitenden einfangen und unter einer Leitidee – einem Titelthema – zu einem gelungenen Konzert verbinden. Wir hoffen mit den Inhalten, Werten und Kommunikationsformen – mal emotional, mal rational – alle Lesenden und Schaffenden zu bereichern.

Konnten unsere Autorinnen, Autoren und wir Euch neue und andere Sichtweisen vermitteln? Haben unsere praktischen Tipps Euch bspw. beim Lernen geholfen? Konntet Ihr auch mal herzhaft lachen? Oder die wunderbare Gestaltung einfach nur genießen?

Die Summe der Einzelteile ist mehr …

Ich möchte meinen großen Dank an unser tolles Redaktionsteam und an Quirina Kiesel aussprechen. Sie hat uns immer wieder großartig als studentische Kraft organisatorisch und inhaltlich mit ihren kreativen Ideen und Umsetzungen unterstützt. Wir konnten die Hochschulleitung vor fünf Jahren von der Idee überzeugen. Unser Kanzler Prof. Dr. Blindow und unsere Präsidentin Prof. Dr. Zilling hatten für unsere Anliegen ein offenes Ohr. Sie gewährten uns die notwendigen kreativen, inhaltlichen und ökonomischen Freiheiten, um dieses wunderbare Projekt umzusetzen. Auch dafür ein herzliches Dankeschön!

Ein besonderer Dank gilt den dutzenden ehrenamtlich Mitarbeitenden für ihre Wort- und Bildbeiträge. Ihr habt Euch auf meine Bitte hin mächtig in Zeug gelegt, um mit großer Kreativität tolle Beiträge für unser DIPLOMAgazin zu schaffen. Mal ehrlich: Wusstet Ihr am Anfang schon immer wieviel Arbeit manchmal da auf Euch zu kommen würde?
Wenn ich Euch am Anfang des Redaktionsprozesse nicht immer vollständig über mögliche Risiken (Zeitstress, Korrekturschleifen …) und Nebenwirkungen (Aufwand, Stilfragen …) aufgeklärt habe, … .
Möget Ihr es mir verzeihen! Am Ende zählen doch die Ergebnisse und die waren großartig!!

Jeder Abschied ist auch eine Gelegenheit für Wandel hin zu neuen kreativen Köpfen. Ilona Bucher tritt mit einer etwas anderen Ausrichtung in meine Fußstapfen. Sie ist nicht nur eine erfahrene Mediengestalterin, sondern kennt das Magazin bereits aus nächster Nähe: Ein Jahr lang hat sie das Redaktionsteam begleitet und lernte die Abläufe, Ideen und Strukturen kennen. Nun übernimmt sie die gestalterische Verantwortung – und wird das DIPLOMAgazin mit frischen Impulsen weiterführen.

Also, liebes Team – letzte Worte: Mögen Eure Ideen weiterhin zum Himmel wachsen, Eure Pinsel am Horizont leuchtende Ufer malen und Eure gespitzten Bleistifte journalistische Höhen erklimmen. Das könnt Ihr, das macht Ihr und ich freue mich drauf!

Leser:innenstimmen

Illustration: Anne Trieba <www.molliundlilli.de>

Das DIPLOMAgazin bietet eine hervorragende Gelegenheit, die Vielfalt akademischer Leistungen und die Innovationskraft der Hochschule zu präsentieren.

Weiter überzeugt das Magazin durch seine interdisziplinäre Ausrichtung und die detaillierte Beleuchtung gesellschafts- und bildungspolitischer Themen. Es schafft Raum für neue Perspektiven und gibt weiterführende Hinweise und Empehlungen. Ich mag, unter anderem, die Glückskekssprüche, diese sind so verschieden und individuell, wie jeder Studierende der Diploma selbst.

Durch facettenreiche Beiträge und ein modernes Design sprechen mich oft Themengebiete an, die nicht immer mit meinen Studium zu tun haben. Es bietet spannende Einblicke in die akademische Gemeinschaft und innovative Partnerschaften.

Das Diploma Magazin ist nicht nur informativ, sondern auch inspirierend, da es die Werte und Errungenschaften der Fachhochschule greifbar machen und jedem Einzelnen einen Weg mit Perspektiven aufzeigt und ebnen möchte.

Marcel Reißmann

Das DIPLOMAgazin hat mich positiv überrascht. Was mich besonders anspricht, ist die Art, wie es am Puls des Hochschullebens ist und diesen in kreativer und lockerer Weise skizziert.

Es sind nicht nur die spannenden Interviews oder die tollen Designideen, sondern auch die erfrischend persönlichen Einblicke in den Uni-Alltag. Es wird nicht nur informiert, sondern auch motiviert und die persönlichen Geschichten sprechen mich sehr an. Dieses Magazin ist mehr als eine Zeitschrift, es ist eine Einladung, den Campus und die Menschen darin aus einer ganz neuen eigenen Perspektive zu erleben.

Claudia von Löwenthal

Michelle Krimp

Leitung Marketing und Kommunikation

Magst Du zu Anfang etwas über Deine Position und Deine Aufgaben in der DIPLOMA erzählen?

Ich bin seit November 2022 nun Leitung für das Hochschulmarketing und koordiniere, plane und organisiere im Prinzip alle Aufgaben, die in den Bereich des Marketings fallen. Neben der personellen Leitung des Teams gehört dazu u.a. die Jahresplanung von Aktionen und Veranstaltungen an unserer Hochschule, alles rund um unsere Werbematerialien, Studienportale, Webseite, die Koordination und Schulung der Bildungsberater:innen sowie Wettbewerbsbeobachtungen und die Überwachung unserer internen Prozesse.

Darüber hinaus gibt es unterschiedliche Projekte die unter meiner Leitung umgesetzt werden. Ein solches bereits abgeschlossenes Projekt war der Relaunch unserer DIPLOMA-Webseite. Derartige Projekte laufen immer hochschulintern – „im Hintergrund" quasi – und werden erst hochschulextern kommuniziert, wenn sie abgeschlossen sind.

Wie lange arbeitest Du schon bei der Hochschule?

Begonnen habe ich bei der DIPLOMA im Februar 2015 als „Feuerwehrkraft" in der Abteilung für Studienmaterialien als wissenschaftliche Mitarbeiterin. In der Abteilung gab es personelle Engpässe und man hat schnell Unterstützung benötigt. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich gerade meinen Bachelor abgeschlossen und noch keine genaue Vorstellung, wo mein beruflicher Weg hingehen soll. Daher entschied ich mich, die Stelle anzunehmen und einfach mal zu sehen, was kommt und wo es mich hinbringen wird. Die Arbeit und das Arbeitsumfeld gefielen mir sehr, nach einiger Zeit habe ich dann auch kleinere Marketingaufgaben erhalten, habe mich mit der Webseite beschäftigt und unseren Werbematerialien und Messeauftritten. Diese Tätigkeiten machten mir einfach Spaß und weckten meine Lust aufs Marketing. So entschied ich mich dann auch dafür meinen Master im Bereich Marketing zu machen und mich beruflich stärker auf dieses Themenfeld zu fokussieren.

Was sind für Dich wesentliche Kernwerte der Hochschule? Wie lebt man das? Wie lebst Du das?

Für mich zeichnet sich die DIPLOMA, als Arbeitgeber wie auch als Hochschule durch das persönliche, menschennahe Miteinander aus und dabei Bildung für jede:n möglich zu machen. Nahbar zu sein, eine Hochschule, bei der man nicht nur eine Nummer von vielen ist.

Die Konkurrenz im Bereich der privaten Hochschulen ist stark gestiegen in den letzten Jahren. Andere Anbieter sind nahezu aggressiv im Bereich Marketing und Vertrieb unterwegs. Als private Hochschule finanzieren wir uns selbst, dass bedeutet natürlich, dass auch die Zahlen stimmen müssen. Auf der anderen Seite möchten wir aber das Persönliche nicht verlieren. Sich vom Wettbewerb nicht abhängen zu lassen und gleichzeitig aber auch bei unseren Kernwerten zu bleiben, das ist die Waage, die wir mit unseren Marketingmaßnahmen stetig versuchen auszubalancieren und die wir bei all unseren Plänen, Maßnahmen, Projekten und Ideen immer im Hinterkopf haben.

Haben sich diese Werte mit dem Lauf Deiner Zugehörigkeit zur Diploma verändert?

Für mich ein klares „Nein". Die Werte der Hochschule, unsere Ausrichtung und unsere Umsetzung in Marketing- und Vertriebsmaßnahmen sind dieselben geblieben.

Wo möchtest Du vielleicht in 10 Jahren sein?

„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung" - um es mit den Worten des griechischen Philosophen Heraklit zu sagen. Die Entwicklungen der letzten 10 Jahre an der DIPLOMA haben mir gezeigt, dass nichts sicher ist, außer dass wir uns stetig verändern und entwickeln – gerade im Bildungssektor ist dies natürlich aber auch entscheidend. Wir müssen auf gesellschaftliche Entwicklungen, aktuelle Themen und Trends reagieren und hierfür die akademischen Grundlagen schaffen mit unseren Studiengängen und Weiterbildungsangeboten. Daher kann ich gar nicht genau beziffern, was der Plan für die nächsten 10 Jahre ist. Es würde mir persönlich allerdings komisch vorkommen, wenn alles mal ein oder zwei Jahre gleichbleiben würde. Daher ist eine stetige Weiterentwicklung auch in den nächsten 10 Jahren das Ziel.

Wenn Du noch Lust auf diese Spielerei :-) hast: Die Hochschule als Tier, was wäre das?

Spontan aus dem Bauch heraus würde ich sagen die DIPLOMA wäre als Tier in meinen Augen vermutlich eine Katze. In der Gesellschaft gibt es ja oft die Frage nach Hund oder Katze. Und gerade bei dem Thema Katze spalten sich doch oft die Gemüter. So ist man entweder ein Katzenmensch oder man ist eben keiner. Gleichgültigkeit zu dem Thema Katzen vernehme ich persönlich eher selten. So ist das auch mit der DIPLOMA. Entweder man mag die DIPLOMA für das, was sie ist und wofür sie mit ihren Werten steht oder eben nicht.

Auch in den unterschiedlichen Persönlichkeiten als „flauschig und gemütlich" wie auch als „unabhängig und stolz", die man Katzen oberflächlich zuspricht, erkenne ich die DIPLOMA wieder. So erlebe ich im Hochschultreiben zum einen Gemütlichkeit und Herzlichkeit im Miteinander, bei Vorlesungen und Seminaren, bei Exkursionen, Projekten und Workshops. Zum anderen Unabhängigkeit bzw. Selbstständigkeit im Hinblick auf das Erlernen der Kompetenzen und Fähigkeiten sowie die kritische Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Themen während des Studiums, aber auch natürlich den unglaublichen Stolz in den Gesichtern der Studierenden, wenn sie am Ende ihres Studium beim Kolloquium ihre Thesis in einer mündlichen Prüfung verteidigt haben und die Prüfer:innen zum bestandenen Studium gratulieren.

Die Hochschule als Pflanze, was wäre das?

In der Pflanzenwelt bin ich leider gar nicht zu Hause. Daher würde ich mich hier enthalten. :D

Duft in der Nase – Gedanken im Kopf – ein Glückskeks

Text: Menili Litzel <litzelmenili@gmail.com> /// Illustration : Pia Teutenberg aka Fräulein Taxiderma

Ich sitze in meinem Lieblings-Chinarestaurant mit einem wohlig warmen, vollen Bauch und vor mir liegt ein aufgebrochener Glückskeks. In meiner Hand halte ich den dazugehörigen Zettel auf dem steht:

„Drei große Grundlagen für das Glück in diesem Leben sind: etwas zu tun, etwas zu lieben und etwas zu hoffen."
Joseph Addison

Darüber muss ich erst einmal nachdenken. Ich hatte immer das Gefühl Glück ist ein großer Zustand, ein Ziel, eine letzte Stufe auf einer Treppe die ich im Leben erklimmen kann. Allerdings kommt mir während ich hier sitze und den hin und her schwimmenden Kois im Aquarium zusehe, ein Gedanke.
Sind es nicht doch eher viele kleine Situationen die in unseren privaten Glücksmessbecher fallen und diesen immer weiter füllen?
Diese Vorahnung führt mich zu meinen alltäglichen Situationen. Was tue ich um glücklich zu sein? Menschen zum Lachen bringen? Kreativ sein? Eine Familie versorgen?
Was von diesen Dingen tue ich, weil ich sie liebe?
Meine Kinder umarmen, in Pfützen springen und mit Pastellkreiden malen?

Was von diesen Dingen, die ich tue und liebe bergen eine Hoffnung?
Das Studium mit Erfolg abschließen? Meine Kinder umarmen, mit ihnen in Pfützen springen und hoffen das sie ein schönes Leben haben werden?

Ja, denke ich, das macht mich glücklich.

Während ich hier sitze den Fischen beim schwimmen zusehe, mit vollem Bauch und wohlig warmem Gefühl im Herzen und dem Glückskeks vor der Nase, denke ich: „Ja, das ist Glück!"

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“

Text: Prof. Dr. phil. habil. Jürgen Nowak ///Illustration : Pia Teutenberg aka Fräulein Taxiderma

Der griechische Philosoph hat vollkommen Recht. Jede Gesellschaft wandelt sich ständig, auch die deutsche. Denn gerade wir in Deutschland erleben gerade jetzt einen großen globalisierten Wandel. Denn wir stehen in der Innenpolitik vor großen Herausforderungen wie unter anderem der Umbau der Wirtschaft, die Erneuerung unserer Infrastruktur, die Reform des Bildungssystems und die Bewältigung der Armut. Das hat auch Einfluss auf Ihre Arbeit als Sozialarbeiter*innen, denn Sie sind Teil des sozialen Wandels.

Aber insbesondere die Außenpolitik, d.h. die Kriege in Europa und im Nahen Osten, das Aufkommen weitere autoritärer Regime wie die USA und bisher schon Ungarn, Russland, China, Iran, Venezuela belasten uns. Ich kann den Studierenden der Sozialen Arbeit nur empfehlen, ab und zu über den Tellerrand zu schauen und beispielsweise auch Bücher zur Geschichte zu lesen. Der frühere Bundes-kanzler (1974-1982) Helmut Schmidt (1918-2015) hat einmal gesagt: „Wer nicht die Geschichte kennt, versteht nicht die Gegenwart“. Alle Konflikte in der Welt haben eine oft einen jahrhundert-langen Vorlauf an Auseinandersetzungen zwischen Völkern bzw. Ländern, ob in Osteruropa, auf dem Balkan oder im Nahen Osten.

Wissen macht sie resilient, ihren Alltag zu bewältigen.
Prof. Dr. phil. habil. Jürgen Nowak

Wie kann ein Fernstudium finanziert werden?

Text: Markus Jung /// Illustration: Marie Burghauve <burghauvemarie@web.de>

Bestenfalls sind Rücklagen vorhanden oder das laufende Einkommen reicht aus, um die monatlichen Studiengebühren zu bezahlen. Dabei kann auch berücksichtigt werden, dass möglicherweise die Ausgaben für Freizeitaktivitäten wie Kino oder Essen gehen während des Studiums etwas sinken, da weniger Zeit dafür vorhanden ist. Andererseits können auch zusätzliche Aufwendungen entstehen, zum Beispiel für den Lieferservice, um Zeit für Einkäufe und Kochen zu sparen.

Bei der Kalkulation der tatsächlichen Kosten ist einerseits zu berücksichtigen, dass Mehrkosten entstehen können. Zum Beispiel für Studienmaterialien, Literatur oder auch Reisen zu Präsenzterminen, sofern es diese gibt. Jedoch können sich bei neben dem Job Studierenden die Netto-Ausgaben auch reduzieren, da sich die Studiengebühren steuermindernd bei der Einkommensteuererklärung auswirken können.

Auch kann es bei Berufstätigen so sein, dass der Arbeitgeber das Weiterbildungsprojekt unterstützt. Gerade, wenn er von dem Studium profitieren kann. Vielleicht ist ja auch eine (vorgezogene) Gehaltserhöhung drin.

Manchmal kommt auch BAföG oder Aufstiegs-BAföG infrage. Hier ist zu klären, ob die Bedingungen erfüllt sind und ob die Konditionen passen.

Eine weitere Möglichkeit können Stipendien und Rabatte sein. Oft haben die Hochschulen verschiedene Programme und Aktionen, mit denen sich die Studiengebühren reduzieren lassen. Hier ist zu prüfen, ob die Bedingungen erfüllt sind. Und ob damit Gegenleistungen verbunden sind, zum Beispiel das Marketing zu unterstützen.

Zudem gibt es allgemeine Stipendienprogramme wie das Deutschlandstipendium sowie das SBB Aufstiegsstipendium. Hier habe ich in meiner Community schon etliche Erfahrungsberichte von erfolgreichen Bewerber:innen gelesen. Neben der finanziellen Förderung wird hier auch weiter Unterstützung geboten, zum Beispiel in Form von Seminaren.

Letztlich können auch Kredite eine Überlegung wert sein. Mitunter unterstützen hier Freunde und Familie. Hier sollten klare und schriftliche Vereinbarungen getroffen werden, insbesondere zu den Rückzahlungsbedingungen. Bei Banken und Sparkassen kann nach einem Bildungskredit gefragt werden. Alle diese Formen bedeuten aber, dass auch nach dem Ende des Studiums die finanzielle Belastung durch die Rückzahlungen weitergeht.

Markus Jung ist ein ausgewiesener Experte für das Thema Fernstudium. Er beschäftigt sich seit über 20 Jahren professionell damit. Mit Fernstudium-Infos.de etablierte Jung die größte Fernstudien-Community im deutschsprachigen Raum. www.fernstudium-infos.de

Verletzlichkeit im virtuellen Raum

Text: Prof. Dr. Dipl.-Psych. Kathrin Rothenberg-Elder /// Illustration: Caecilia Büscher <c.k.buescher@gmail.com>

Vor kurzen gab es in einem unserer interdisziplinären Foren eine Diskussion: Wen darf man eigentlich befragen? Die Frage entzündete sich, weil eine Studierende ihre Interview-Skills erproben wollte durch ein Online-Interview mit einer möglicherweise traumatisierten Person. Das schien zuerst eine rein praktische Frage zu sein: Welche Fragen sollten gestellt werden? Wie sollte das ausgewertet werden? Doch sofort weitete sich die Diskussion aus wie flüssiger Pfannkuchenteig. Und verließ schnell den Boden praktischer Fragestellungen.

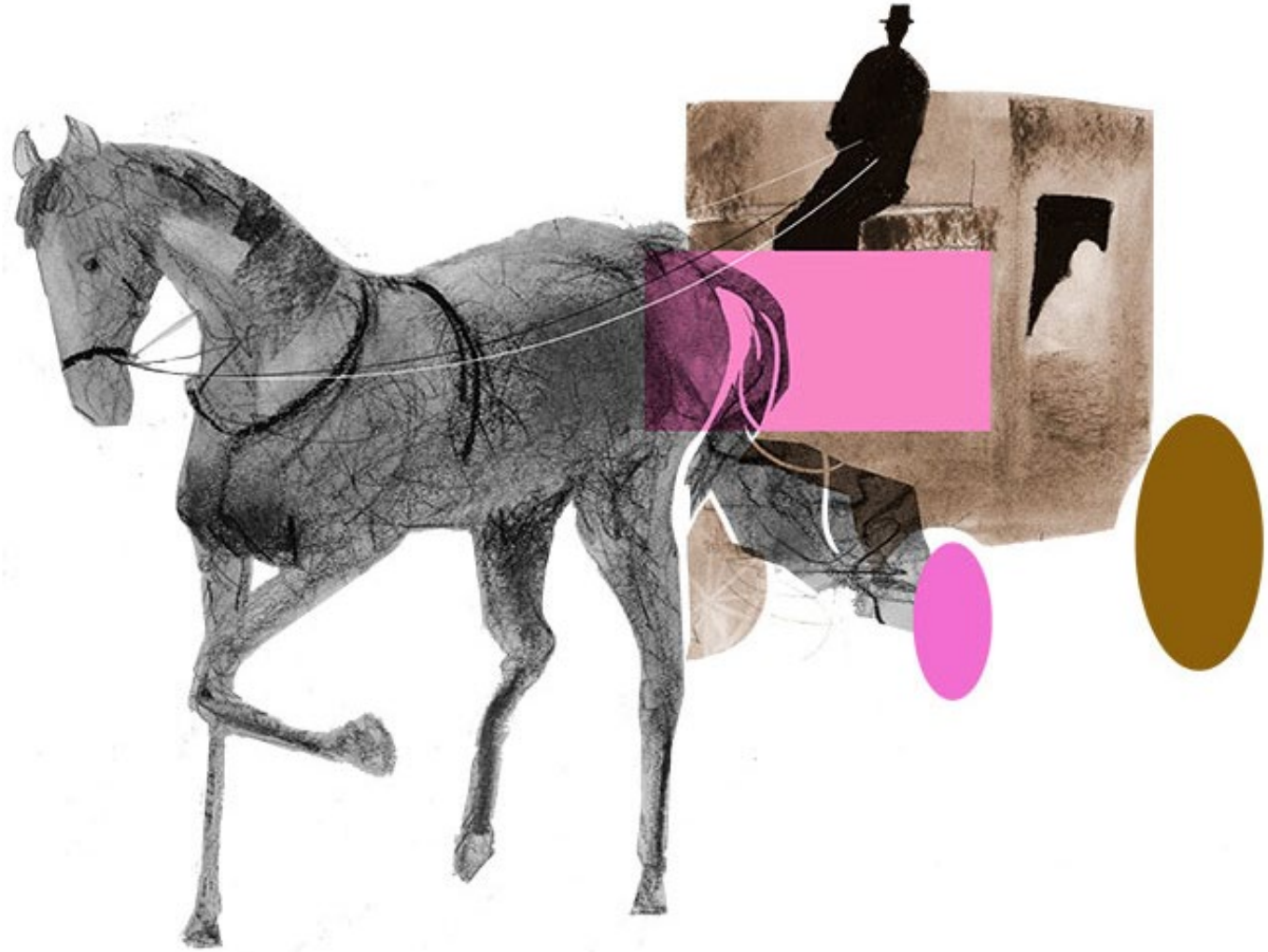
- **Wann ist eine Gesprächs- oder Versuchsperson als vulnerabel zu werten?**
- **Wie kann man erkennen, wie vulnerabel** (Fachdeutsch für verletzlich) **eine Person ist?**
- **Ist der virtuelle Raum überhaupt geeignet, um vulnerable Personen zu interviewen?**
- **Wen darf man für ein Forschungsprojekt wie eine Thesis befragen und wen nicht?**
- **Unter welchen Umständen darf man eine vulnerable Person befragen?**

Es war interessant, wie unsere Runde, wir waren zu acht, darunter zwei Lehrende, dazu diente, sich über ethisch relevante Fragestellungen wirklich auszutauschen.

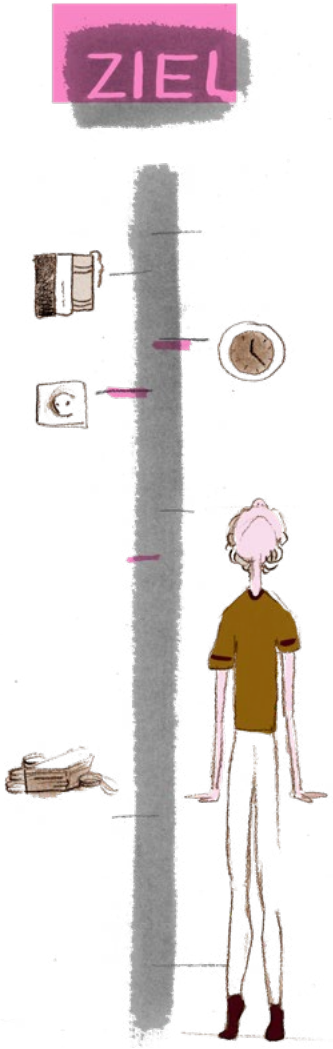
Was meint Ihr dazu? Schreibt uns!
diplomagazin@diploma.de

Die Kutsche in Schuss halten:
Ein designpädagogischer Impuls

Text: Prof. Dr. Andreas Lanig /// Illustration. Menili Litzel



„Ich spüre, dass ich meine familiäre Prägung zwar schätze, aber ein eigenes Berufsfeld brauche, in dem ich mich wirklich ausleben kann. Ich habe hier eigentlich keine Vorbilder, deshalb fange ich noch einmal neu an.“



Die Kutsche in Schuss halten: Körper, Emotionen, Geist und Seele im Gleichgewicht

Ein Bild, das ich Dir (und uns allen) aus dem Buch „Das Jochen Schweizer Prinzip“(Schweizer 2024) mitgeben möchte, ist die Kutschenmetapher. Obwohl ich das Buch eher aus Unterhaltungsgründen gelesen habe, hat mich die Idee inspiriert:

- **Kutsche (Körper)**: Achte auf Gesundheit, Bewegung und Ausgeglichenheit – nur so kannst Du in Studium und Lehre langfristig leistungsfähig bleiben.
- **Pferde (Emotionen)**: Emotionen können einen enorm antreiben, aber auch aus der Bahn werfen. Es kommt darauf an, sie weder zu unterdrücken noch ungezügelt wüten zu lassen.
- **Kutscher (Verstand)**: Ohne reflektierenden, klaren Verstand fehlt Dir (oder uns Lehrenden) die nötige Orientierung. Entscheidungen müssen bewusst und verantwortungsvoll getroffen werden.
- **Passagier (Seele)**: Hier liegt das „Warum“, das innere Feuer und der Sinn, der dich motiviert. Im Fernstudium – wo Du weniger Impulse von außen hast – ist diese „Seele“ Dein wichtigster Antrieb.

Ein zweiter literarischer Bezug, ebenfalls aus einer eher populären, erzählerischen Richtung, ist John Streleckys „Zeit für Fragen im Café am Rande der Welt“ (2024). Seine Thesen über den Sinn des Lebens und den „kosmischen Algorithmus“ mögen blumig klingen, sind aber für uns designpädagogisch fruchtbar, weil sie betonen, wie wichtig es ist, sich immer wieder die entscheidenden Fragen zu stellen.

- **Warum bin ich eigentlich hier – welche Werte und Ziele will ich verwirklichen?**
- **Was hält meinen Geist wach und lebendig?**

Als Lehrende und Lernende können wir daraus Folgendes ableiten: Lernen und Lehren braucht sinnstiftende Motive, um über die reine Technik hinauszuwachsen. Wer sein „Warum“ erkennt, geht den Weg mit mehr Klarheit und Ausdauer. All diese Gedanken führen uns zurück zum Anfang: zu den Worten der Studentin, die sich aus ihrem familiären beruflichen Umfeld lösen will, weil sie spürt, dass sie ihren eigenen Weg gehen muss. Deine Geschichte, Deine bisherigen Erfahrungen und Deine Träume sind kraftvolle Erzählungen. Sie verbinden Dich mit Deinem inneren „Passagier“ – Deiner Seele – und helfen Dir, Dich von überholten Mustern zu befreien.

> „Ich habe mich von dem alten Berufskonzept meiner Familie gelöst und gemerkt, dass ich im Design einen Raum gefunden habe, in dem ich mich ausdrücken und entwickeln kann. Natürlich war es ein Sprung ins kalte Wasser, aber gerade darin spüre ich, wie ich wachse“. So eine Designstudierende.

Dieses Wachsen steht für die transformative Kraft eines Studiums – vor allem dann, wenn wir bereit sind, Körper, Emotionen, Geist und Seele zu kultivieren. Und halten wir fest: Nach diesen Phasen des Wachsens legen wir eine Ruhephase ein. Lassen wir uns auf das Wagnis (ein Wagen!) ein, unsere Erzählungen zu hinterfragen, zu teilen und immer wieder neu zu erfinden. Genau darin entsteht die Gemeinschaft, in der wir alle wachsen – und in der sich Studieren als Tätigkeit erweist, die Wissen, Können und Verantwortung im planetaren Sinn und Zweck miteinander verbindet.

Impulse für Achtsamkeit in Übergängen

Der vergessene Ruhetag

Text: Prof. Dr. Dipl.-Psych. Kathrin Rothenberg-Elder
Illustration: Max Braun <max@designandcommonsense.com>

Ich bin von der Seite meiner Großeltern her baptistisch erzogen worden. Das bedeutet in dieser Hinsicht: bibeltreu. Die zehn Gebote, etwa, waren im Leben meiner Großeltern fast so gegenwärtig wie die in Stein gehauenen Tafeln, die Moses vom Berg trug.

Eines der zehn Gebote bestimmt bis heute meinen Alltag: Die Heiligung des 7. Tages. Ich will niemanden mit einem Vortrag darüber langweilen, wie häufig dieses Gebot in der Bibel vorkommt, und auf keinen Fall in die äußerst ermüdende Diskussion einsteigen, wie es dazu kam, dass dieser Tag für Juden und Jüdinnen am Samstag und für die meisten Christ:innen am Sonntag begangen wird… für meine Großeltern war es, in dieser Hinsicht übrigens theologisch korrekt, ein entscheidendes Gebot.

Schon am Samstagabend wurde auf den Sonntag eingestimmt: Gab es noch etwas in der Wohnung zu putzen, wurde es spätestens samstags erledigt, meine Großmutter wusch und lockte sich die Haare, die feinen Kleider wurden ausgewählt und noch einmal kontrolliert. Dann am Sonntag gab es Gottesdienst, ein mehrgängiges Essen und oft einen Ausflug, für den mein Großvater, der nie einen Führerschein machte, sorgfältig den Fahrplan studierte.

Mein Großvater begleitete seine Ausführungen über die Wichtigkeit des Sonntags mir gegenüber mit diversen bedrohlichen Geschichten, etwa: Da hätte einer Tuberkulose bekommen, weil er den Sonntag nicht geachtet hätte. Mein Großvater ist noch in einer Zeit aufgewachsen, in der Tuberkulose eine wirkliche Gefahr darstellte. Obwohl seine Ausführungen ein bisschen wie aus der Zeit gefallen wirkten, beeinflussten sie mich. Mein Vater, sein Sohn, sah das natürlich komplett anders, arbeitete oft an Sonntagen, putzte oder schrieb Gutachten. Und zog mich immer wieder in seine Projekte mit hinein: das gemeinsame Schlauchboot zu reinigen, den Keller aufzuräumen oder, etwa, den Garten auf Vordermann zu bringen. Das war mir besonders peinlich, da wir in einer katholischen Nachbarschaft lebten, in der am Sonntag in anderen Gärten eine merkwürdig dichte Sonntagsruhe herrschte.

Als ich erwachsen und damit endlich Herrin meiner eigenen Zeit war, begann ich, den Sonntag zu achten: komplett arbeitsfrei zu lassen, nicht zu putzen. Später: keine Mails zu lesen. Noch nicht einmal irgendwelche beruflichen Posts.

Das hat sich bewährt: am Montag stürze ich mich oft gierig auf die Arbeit, lese mich freudig durch Fachbücher, beginne Texte zu schreiben wie diese, erledige diesen ganzen Verwaltungskram mit frischer Energie.

Aber das ist nicht nur schön – das ist bis heute, nach über dreißig Jahren Übung, weiterhin sehr anstrengend. Und so nötig, dass ich mich diesem selbst gesetzten, selbst verinnerlichten Gebot weiter jeden Sonntag unterwerfe: nichts Berufliches oder Ehrenamtliches zu tun, nichts Nützliches, nicht aufräumen über das nötigste Maß hinaus, keine Wäsche machen, keine Projekte verfolgen außer sie machen mir einfach nur Spaß. Ein sinnloses Leben führen, ohne an Pflichten gebunden zu sein. Aber das bedeutet auch: Mich der schnellen Belohnung durch schnelle Ablenkungen zu entziehen und eben nicht mal schnell E-Mails lesen, nicht mal schnell noch irgendetwas tun. Einfach nur da sein.

Viele handhaben das offenbar anders. Sie scheinen den Sonntag... vergessen zu haben. Glücklicherweise nicht die DIPLOMA: keine Lehre, keine Anrufe, keine Posts. Ich freue mich sehr daran.

Aber wer bin ich, wenn ich einfach nur bin? Wer bin ich, ohne für meine Kolleg:innen da zu sein? Ich schalte nicht meinen Computer an. Ich rufe nicht mein E-Mail-Programm auf. Ich arbeite noch nicht einmal über ein paar inspirierende Notizen hinaus kreativ. In meinem Garten bleibt das Unkraut umgejätet, in meiner Wohnung der Boden ungefegt, die Wäsche ungefaltet. Ich lese, aber nicht in dieser stringenten, ergebnisfixierten Art, in der ich Fachliteratur durcharbeite. Ich spiele Musik, aber ich übe nicht. Ich mache noch nicht einmal Gymnastik.

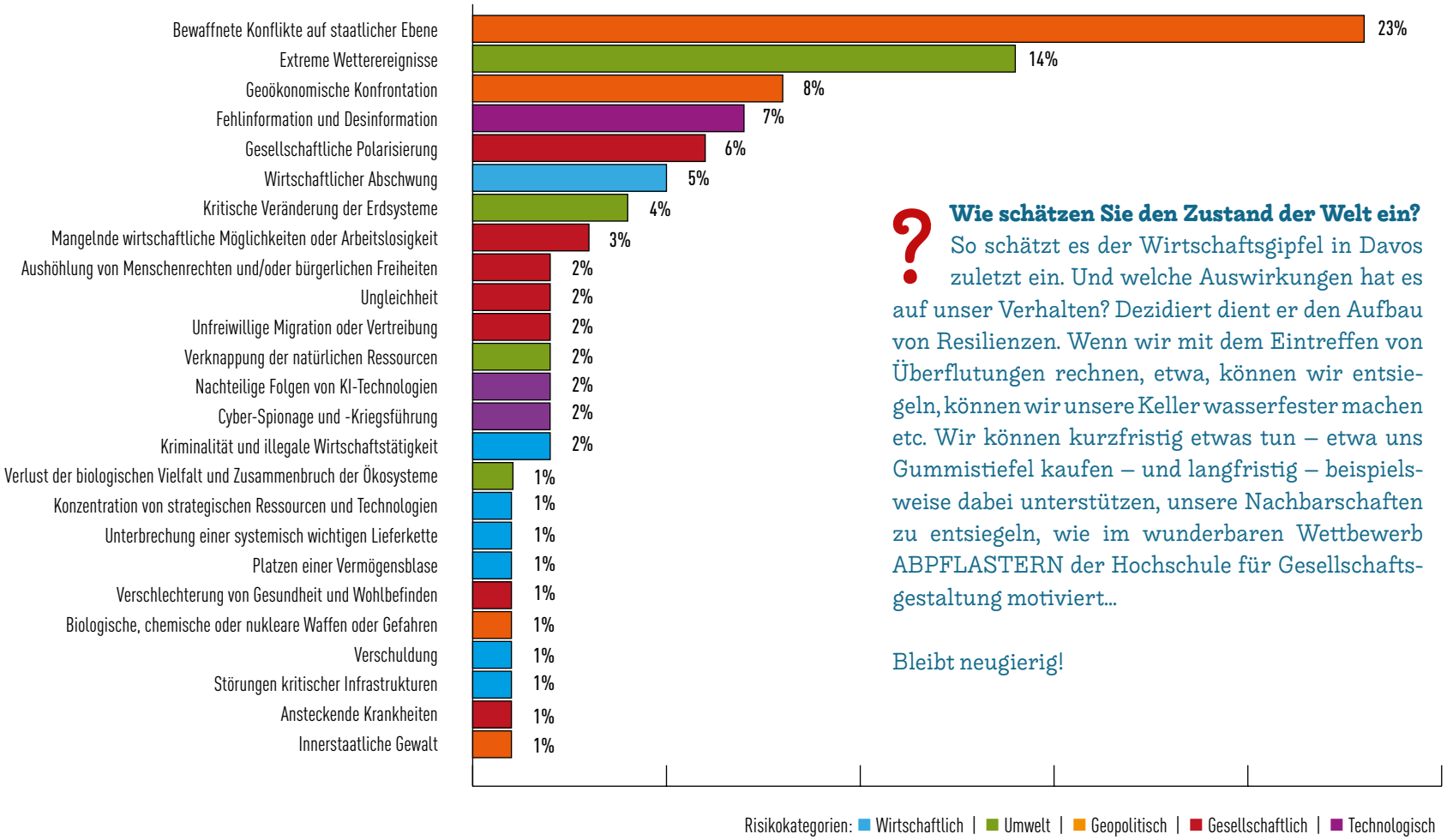
Manchmal ist das großartig, ich bin ein sehr leistungsorientierter Mensch, vermute ich, und da ist die Erlaubnis zum Faulenzen wichtig, um überhaupt zu faulenzen. Oft aber fühlt es sich unbehaglich und ärgerlich an, zumindest für ein paar sehr lange Stunden. Natürlich kann ich mich mit Freunden treffen, mit meinem Mann oder meiner Familie etwas unternehmen oder einfach spazieren gehen. Aber oft bleiben trotzdem genug Stunden dazwischen für diese kratzige Muße, die reine leere Zeit. Mich nicht beweisen, indem ich mich Anstrengungen unterwerfe, in dem ich etwas schaffe, außer vielleicht mal ein ausschweifendes Spiel mit einem meiner Familienmitglieder oder Freunde. Aber auch das freie Spiel will immer wieder gelernt werden. Auch die Muße will, zumindest für mich, immer wieder gelernt werden.

Und deshalb unterwerfe ich mich ihr: Sonntag für Sonntag, seit Jahrzehnten. Um wieder ein Gefühl dafür zu bekommen dass ich letztendlich, abgesehen von meinen Leistungen, meiner Funktion, sogar abgesehen von denen, die ich liebe, denen ich in Freundschaft verbunden bin, einfach: ein Mensch bin.

Das Cover greift das Thema des Textes visuell auf, indem es die liturgischen Farben zitiert. das zentrale Motiv – konzentrische Kreise in violett, rot und grün – verweist auf die Farben des Kirchenjahres und deren symbolische Bedeutung: Violett für Buße und Besinnung, Rot für Blut, Sinnbild des Heiligen Geistes und Opferbereitschaft, Grün für Hoffnung und das alltägliche Leben. Diese Farben umschließen und durchdringen sich, so wie der Sonntag einst organisch in den Lebensrhythmus eingebunden war. /// Max Braun

Globale Risiken (fast ohne Worte)

Text: Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder /// Grafik: Ilona Bucher



? Wie schätzen Sie den Zustand der Welt ein?

So schätzt es der Wirtschaftsgipfel in Davos zuletzt ein. Und welche Auswirkungen hat es auf unser Verhalten? Dezidiert dient er den Aufbau von Resilienzen. Wenn wir mit dem Eintreffen von Überflutungen rechnen, etwa, können wir entsiegeln, können wir unsere Keller wasserfester machen etc. Wir können kurzfristig etwas tun – etwa uns Gummistiefel kaufen – und langfristig – beispielsweise dabei unterstützen, unsere Nachbarschaften zu entsiegeln, wie im wunderbaren Wettbewerb ABPFLASTERN der Hochschule für Gesellschaftsgestaltung motiviert...

Bleibt neugierig!

Text: Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder
Illustration: Juliana Mestiço <julianamestico@gmail.com>

RITUALE DES ERSCHEINENS & VERSCHWINDENS

Vor Kurzem habe ich in einem alten Rucksack gekramt und ein paar Münzen gefunden: 2,35€. Ich kam mir unendlich reich vor. Ich überlegte fieberhaft: Was kann ich alles mit 2,35€ machen?

Ich bin in diesem Momenten ganz subjektiv und bei mir und denke nicht daran, das Geld einfach wegzugeben. Für Leute, die es wirklich brauchen: Für ein Schließfach, das sie wirklich brauchen. Oder die Münze für einen Wäschereiautomaten in einem Obdachlosenheim.

In meiner Welt denke ich in diesen egoistischen – funkelnden! – Momenten so:

2€ passen in die Schließfächer des Schwimmbads, in das ich wöchentlich gehe. Aber es reicht nicht für den Eintritt.

2€, das ist ein sehr billiger Bäckereikaffee to go. Und ein Tee in einem der kleinen türkischen Restaurants unseres Viertels. Ich werde ihn trinken und nach draußen auf die Straße und die vorbeiziehenden Menschen schauen.

2€, das sind die Pausen, die ich mir ermögliche, spontan während während eines Termins und einer Aufgabe und der nächsten.

2€ sind 2 Briefmarken für einen Standardbrief. Es bleibt sogar noch etwas übrig. Da ich zu den Dinosauriern gehöre, die Briefe mit ihren Freunden und Freundinnen wechseln, ist diese Währung für mich bedeutsam.

Als Kinder haben mein Bruder und ich so gerechnet: Wie viele Lakritzschnecken etwas ist. Oder Colaflaschen aus Weingummi. Das höchste war dann ein Fahrrad mit – hundert D Mark! Das schien unendlich viel Geld zu sein. Dabei verdienten unsere Eltern gut. Aber wir wuchsen in großer Bescheidenheit auf, und dafür bin ich mindestens nachträglich aber hier und da auch während meiner Kindheit dankbar. Diese Tradition großer Bescheidenheit hat mir bis heute das Glück ermöglicht mich über 2,35€ zu erstaunen, zu wundern und zu freuen und dann in den nächsten Laden zu gehen und eine Postkarte zu kaufen oder etwas Süßes und mich: unendlich reich zu fühlen.

Text: Prof. Dr. Dipl.-Psych. Elisabeth Böhnke
Illustration: Juliana Mestiço <julianamestico@gmail.com>

GELD AUSGEBEN ODER SPAREN – DAS IST HIER DIE FRAGE!

EINE FAUSTFORMEL GIBT ES DAFÜR NICHT!

Geld anzusparen heißt, heißt für die Zukunft vorsorgen, mit dem Geld von heute. Sparen bedeutet langfristiges Denken, Ziele haben und sich ihnen gegenüber zu verpflichten. Wer heute zumindest einen Teil seines Geldes spart, kann zukünftig mehr konsumieren. Vorausgesetzt, das zur Verfügung stehende Kapital wurde produktiv verwendet. Die einzige Alternative dazu besteht darin, einfach mehr zu arbeiten und mehr Geld zu verdienen. Wichtig ist auch zu verstehen, dass Sparen nicht bedeutet, etwas nicht auszugeben, was man gar nicht hat. Ja, warum sollte man Geld ausgeben, was man gar nicht hat, um Menschen zu beeindrucken, die man gar nicht mag?

Ist dann Sparen nichts anderes als zukünftiger, aufgeschobener Konsum? Welche persönlichen Anreize gibt es, finanzielle Freiheit zu erlangen und auf finanzielle Überraschungen gut vorbereitet zu sein? Welches Ziel verfolge ich mit dem Sparen? Wie gehe ich mit den „geheimen Verführern" in der Verkaufswelt um, wie z.B. Werbung, Medien, unendlicher Produktvielfalt und ausgeklügelten Manipulationstechniken bei Kaufanreizen, u.a.? Welche Rolle spielt der „soziale Vergleich" mit anderen bei Anschaffungen und Geldausgaben, wie z.B. Status, Macht, Ansehen, u.a.?

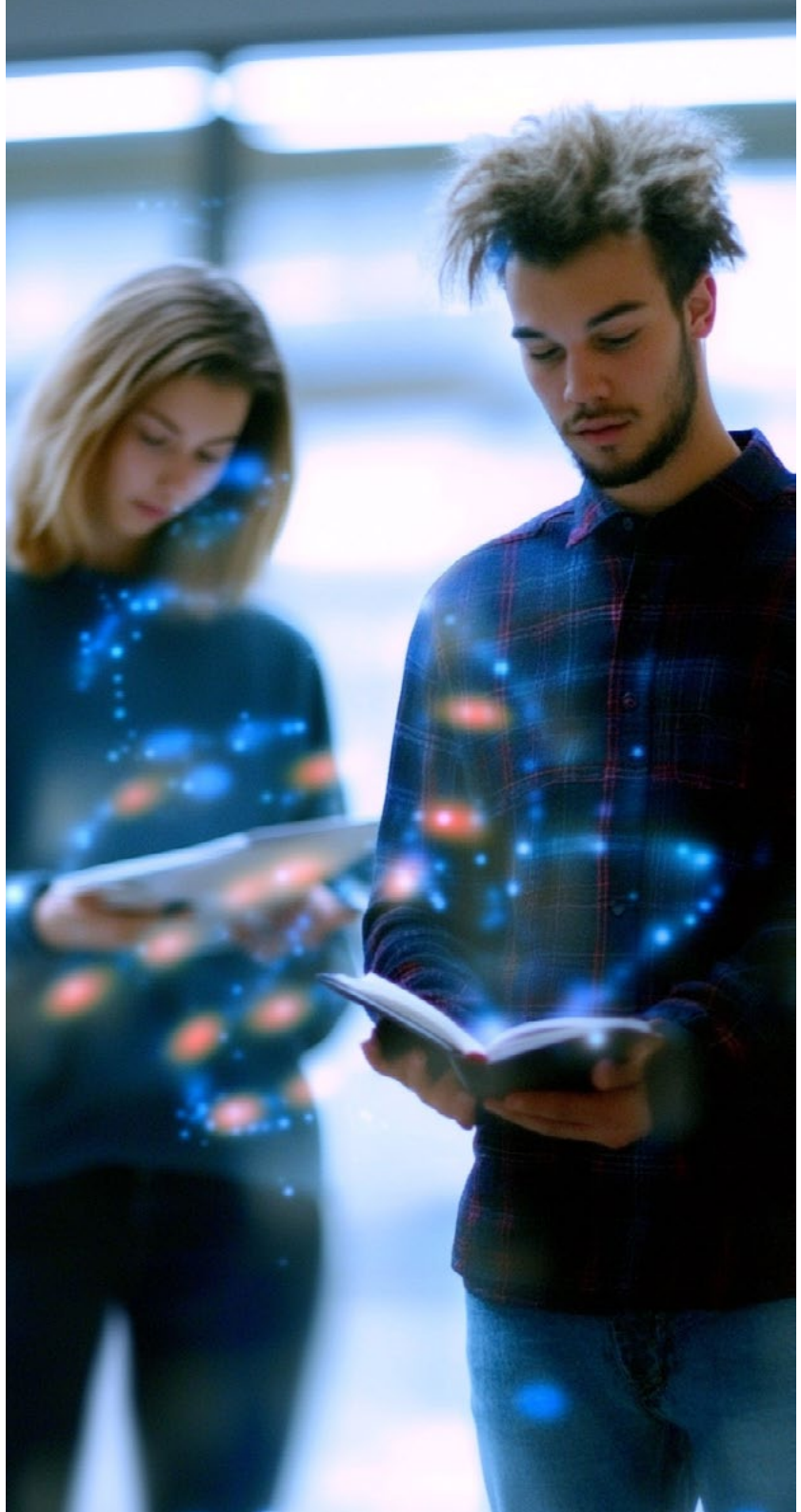
Ein altes Sprichwort besagt: „Von den Reichen kannst Du das Sparen lernen!" so die Silent Generation, auch Traditionalisten genannt, umfasst die Jahrgänge ca. 1928–1945 (manchmal bis 1955) bei der Sparsamkeit eine Tugend vielfach aus der Not geboren war und sich in für uns heute anmutende Verhaltensweisen komisch äußerte, wie z.B. wurden Papierservietten geteilt aus Spargründen.

In Japan lernen die Kinder von klein an, ein Haushaltsbuch zu führen gemäß ihren Einnahmen (wie z.B. Taschengeld) und ihren Ausgaben. Das Büchlein, was jeder kennt, heißt „Kakebo". Dort wird alles eingetragen und ausgerechnet, versehen mit Sparziel zu Beginn des Monats und dem definitiv Gesparten am Ende des Monats. Ja, sowas wünsche ich mir schon für die Grundschule in Deutschland auch. Eine sehr pragmatische Sozialisation im Umgang mit Geld.

In Spanien beobachtete ich eine Mutter mit drei kleinen Kindern im Supermarkt beim Einkaufen. Das Baby hatte sie im Tragetuch vor den Bauch geschnürt, die beiden Mädels ca. 5 und 7 Jahre schwirrten energiegeladen um die Mutter herum, die ihnen ein Spiel erklärte. Das Spiel hieß „Sparen", d.h. die Mädchen sollten sich all das, was sie nicht kauften merken. So liefen die beiden durch die Regalreihen und kicherten, zeigten auf Produkte und sagten sich gegenseitig, das kaufen wir heute nicht, und das kaufen wir heute nicht, etc. Es war für sie ein großartiges Spiel, sie hatten bei diesem Ratespiel viel Spaß und die Mutter konnte in Ruhe ihre Einkäufe tätigen, auch eine Möglichkeit Kinder zum Spargedanken anzuleiten.

Sicherlich spielt es eine Rolle, wie und wann man ans Sparen herangeführt wurde und welche Rolle es in der eigenen Kernfamilie spielte. Auch an dieser Stelle ist es nie zu spät für eine „glückliche" Kindheit. Online gibt es vielfältige konkrete Anleitungen und mittlerweile ist „Kakebo" auch bei uns angekommen. Da wird man fündig, wenn man denn will.

Ich denke, alles in Maßen und nicht in Massen sowohl im Sparen und auch im Ausgeben kann glücklich machen, denn das richtige Maß aller Dinge führt zum Glück.



Der unfaire Vorteil der KI

– Wie künstliche Intelligenz den Studienalltag verändert

Text: Claudia von Löwenthal /// Foto: midjourney

Die rapide Entwicklung künstlicher Intelligenz (KI) verändert nicht nur Wirtschaft und Gesellschaft, sondern stellt auch das Hochschulsystem vor Probleme aber auch Möglichkeiten.

Die Nutzung von KI-gestützten Tools im Studienalltag verschafft einigen Studierenden einen deutlichen Vorteil gegenüber ihren Kommiliton:innen. Mit Hilfe von KI können z. B. das Verfassen wissenschaftlicher Arbeiten, die Literaturrecherche oder auch komplexe Datenanalysen erheblich beschleunigt und qualitativ verbessert werden. Während der Einsatz dieser Technologien neue Potenziale eröffnet, wirft er zugleich Fragen nach Fairness, Chancengleichheit und der wissenschaftlichen Integrität auf.

Moderne KI-Tools haben in den letzten Jahren außerordentliche Fortschritte gemacht. Beispiele hierfür sind:

Spach- und Schreibassistenten:
Tools wie ChatGPT, Gemeni, Claude 3.5 oder andere KI-gestützte Schreibprogramme assistieren Studierenden beim Verfassen von Texten. Sie zeigen strukturierte Vorschläge auf, verbessern Grammatik und Stil und helfen dabei, unfassende Inhalte verständlich darzustellen.

Automatisierte Recherchetools:
KI-gestützte Suchalgorithmen filtern wichtige wissenschaftliche Artikel und fassen die Inhalte zusammen. Dies reduziert den Rechercheaufwand enorm.

Datenanalyse und Visualisierung:
Bei Studienvorhaben mit quantitativen Forschungsmethoden erleichtern KI-Tools die Auswertung großer Datensätze und die Erstellung aussagekräftiger Diagramme.

Aktuelle Studien und Forschungsergebnisse

Großer Nachholbedarf bei der Stärkung von KI-Kompetenzen

Laut einer Wirtschaftsumfrage besteht ein großer Nachholbedarf bei der Vermittlung von KI-Kompetenzen an deutschen Hochschulen. Studierende sollen besser auf die praktische Nutzung von KI in der Automatisierung und Entscheidungsfindung vorbereitet werden. Die Integration von KI in die Lehre wird als Schlüssel zur Wettbewerbsfähigkeit gesehen. https://bit.ly/4lrN4kg

Umfassende Studie zeigt:
Mehr als die Hälfte verbessert Lern- und Prüfungsergebnisse durch KI Diese Erkenntnisse untermauern die These, dass der Einsatz von KI im Studienalltag einen deutlichen Wettbewerbsvorteil schafft, der aber – wenn nicht adäquat reguliert – langfristig zu einer Verzerrung der akademischen Chancengleichheit führen kann. https://bit.ly/3XVBnbB

Negative Effekte der KI: Eine Studie von Microsoft und der Carnegie Mellon University weist darauf hin, dass der Einsatz generativer KI auch negative Auswirkungen haben kann, wie etwa eine Abnahme kritischen Denkens oder kreativer Fähigkeiten. https://bit.ly/4cwrbMX

Chancen und Herausforderungen
Studierende, die diese Technologien routiniert einsetzen, profitieren in mehrfacher Hinsicht. So ermöglicht die Automatisierung von Routineaufgaben nicht nur erhebliches Zeitsparen, sondern schafft auch Raum für eine tiefere, kritische Auseinandersetzung mit dem Lehrstoff. Darüber hinaus liefern KI-Tools oft Vorschläge, die zu einer klareren Argumentationsführung und einem präziseren sprachlichen Ausdruck führen, wodurch die Qualität der Arbeit verbessert wird. Insbesondere bei datenintensiven Aufgabenstellungen oder komplexen statistischen Analysen zeigt sich der Mehrwert der KI, da sie in der Lage ist, schwierige Probleme schneller und effizienter zu lösen.

Neben den praktischen Aspekten ergeben sich auch ethische Fragen:
Wann wird die Unterstützung durch KI zur Urheberrechtsverletzung oder Täuschung? Es ist oft schwer nachzuvollziehen, in welchem Umfang ein Text eigenständig verfasst oder von einer KI generiert wurde.

Sollte es verpflichtend sein, den Einsatz von KI in wissenschaftlichen Arbeiten kenntlich zu machen? Einige Hochschulen experimentieren bereits mit Richtlinien, die den transparenten Umgang mit KI-Anwendungen fördern.
Hochschulen stehen in der Pflicht, nicht nur die technischen, sondern auch die ethischen Kompetenzen im Umgang mit KI zu vermitteln. Eine gezielte Integration von Regeln zum Umgang mit KI an der Hochschule kann helfen, den verantwortungsvollen Einsatz dieser Technologie zu sichern.

Integration statt Verbot
Um den ungleichen Vorteil von KI in der Hochschulwelt abzubauen, sollten Hochschulen den Ansatz „Integration statt Verbot“ konsequent verfolgen. Dies kann damit beginnen, KI-Kompetenzen fest in den Lehrplan aufzunehmen, denn die Vermittlung von Grundlagenwissen sowie der praktische Umgang mit KI-Tools sollten von Anfang an ein fester Bestandteil der Ausbildung sein. Ergänzend dazu können gezielte Workshops und Trainings angeboten werden, um Studierende aller Fachrichtungen zu befähigen, KI-Technologien wirksam und verantwortungsbewusst einzusetzen.
Auch die Prüfungsformate bedürfen einer Anpassung, um den Einfluss von KI auf die Leistungsbewertung angemessen zu berücksichtigen.
Schließlich ist die Etablierung klarer ethischer Richtlinien unabdingbar, um den verantwortungsvollen Einsatz von KI zu fördern. Dazu gehören Offenlegungspflichten, die Studierende dazu anhalten, den Einsatz von KI in ihren Arbeiten kenntlich zu machen, sowie institutionelle Richtlinien, die gemeinsam mit Lehrenden und Studierenden Rahmenbedingungen schaffen, in denen ein verantwortungsbewusster Umgang mit KI selbstverständlich ist.

Fazit

Die zunehmende Integration von KI im Hochschulbereich eröffnet enorme Chancen, birgt aber zugleich das Risiko, den Studienalltag zu verzerren. Während Studierende, die KI-Tools nutzen, in puncto Effizienz und Ergebnisqualität klar im Vorteil sind, führt der ungleiche Zugang zu diesen Technologien zu einer digitalen Kluft. Die aktuelle Forschung zeigt, dass hier dringender Handlungsbedarf besteht, um Chancengleichheit und wissenschaftliche Integrität zu wahren.

Die Herausforderung besteht darin, KI nicht zu verbieten, sondern sie in transparente, faire und ethisch vertretbare Strukturen zu integrieren. Nur so kann gewährleistet werden, dass der technologische Fortschritt allen Studierenden zugutekommt und der akademische Diskurs in seiner Vielfalt erhalten bleibt.

Dieser Artikel soll als Grundlage für eine weiterführende Diskussion und Forschung zum Thema „KI in der Hochschule“ dienen und die Hochschulwelt dazu anregen, über den verantwortungsvollen Umgang mit neuen Technologien nachzudenken.

Von HI dirigiert mit KI generiert
Mit freundlicher Empfehlung von chatGPT und midjourney

Alumni Veranstaltungen

7. Mai 2025 von 19:30-20:30
Myofasziale Schmerzen und Faszienge-sundheit
Referent: Prof. Dr. Robert Schleip gilt als einer weltweit führenden Faszienforscher.

4. Juni 2025 von 19:30-20:30
Erkenne deine eigenen Ressourcen und nutze sie: das Züricher Ressourcenmodell (klassisch + KI)
Referentin: Anke Bruske ist zertifizierte ZRM-Trainerin, Lehrerin, Erwachsenenbild-nerin, Mediatorin und Seelsorgerin.

18. Juni 2025 von 19:30-20:30
Lateral Führen - überzeugen ohne Vorge-setztenfunktion
Referentin: Prof. Dr. Dipl.-Psych. Elisabeth Böhnke MPH postgrad. Studiendekanin Wirtschaftspsychologie (B.Sc. & M.Sc.) an der DIPLOMA Hochschule.

20. August 2025 von 19:30-20:30
Qualen mit Zahlen? Von wegen! Werden Sie ein Zahlenfuchs in Klausuren und auch sonst .... Gedächnistraining (Teil 2)
Referent: Nicol Jahns: Unternehmensberater, heute High-Performance Gedächtnis-Trainer.

17. September 2025 von 19:30-20:30
„Merkketten" Motorcross im Hirn – Fra-gen brillant beantworten (Teil 3)
Referent: Nicol Jahns. Unternehmensberater, heute High-Performance Gedächtnis-Trainer.

8. Oktober 2025 von 19:30-20:30
Inspiration durch transformationale Führung
Referentin: Prof. Dr. Dipl.-Psych. Elisabeth Böhnke MPH postgrad. Studiendekanin Wirtschaftspsychologie

15.. Oktober 2025 von 19:30-20:30
Gute Arbeitsverträge und interessante Zusatzleistungen verhandeln
Referent: Dipl.-Kfm. Christian Kramberg langjährige Erfahrung als ehrenamtlicher Handelsrichter.

22. Oktober 2025 von 19:30-20:30
Umgang mit schwierigen Kolleg*innen/ Mitarbeitenden/ Vorgesetzt*innen
Referent: Jörg Wunderer ist Business Coach, Trainer und Universitätsdozent.

Mitglied werden!

Wie **Gedächtnistechniken** dein Leben revolutionieren

Text: Nicol Jahns /// Fotos: Nicol Jahns

Gedächtnistechniken haben einen bemerkenswerten Einfluss auf das Lernen und das Erinnerungsvermögen von Menschen weltweit. Die Methoden ermöglichen es, Wissen schneller und leichter aufzunehmen und dauerhaft zu behalten. Was macht diese Techniken so wirkungsvoll, und warum haben sie solch eine transformative Wirkung auf das Leben der Menschen?

Erstaunliche Effizienz durch Visualisierung
Eine zentrale Komponente ist die Visualisierung. Indem abstrakte Informationen in lebendige, visuelle Bilder verwandelt werden, können sie leichter im Gehirn verankert werden. Diese Methode nutzt die natürliche Vorliebe des Gehirns für Bilder und hilft dabei, Informationen zugänglich und abrufbar zu machen. Die Resultate sind beeindruckend: Komplexe Sachverhalte werden rasch erfasst und bleiben im Gedächtnis haften. Hierzu hat Nicol Jahns ein weltweit einzigartiges Erinnerungssystem entwickelt, mit dem sich über 500 Informationen täglich einprägen lassen und das sich sogar in einer Miniaturversion in jede Prüfung mitnehmen lässt.

Struktur durch Assoziationen
Durch die Kraft der Assoziation werden neue Informationen mit bereits bekanntem Wissen verknüpft, wodurch mentale Ankerpunkte entstehen. Diese Technik bietet nicht nur eine effiziente Lernmethode, sondern verwandelt das Lernen in ein aktives, interaktives Erlebnis. Menschen, die diese Techniken anwenden, berichten von einer drastischen Reduzierung der Lernzeit und einer signifikanten Verbesserung ihrer Erinnerungsfähigkeit.

Stärkung des Selbstvertrauens
Wenn Menschen feststellen, dass sie in der Lage sind, Informationen schneller und nachhaltiger zu lernen, steigert dies ihr Selbstbewusstsein erheblich. Diese gestärkte Selbstsicherheit öffnet ihnen praktisch alle Karrierewege, da sie ihre Fähigkeiten und ihr Wissen mit mehr Überzeugung und Zuversicht einsetzen können.

Nachhaltigkeit durch regelmäßige Wiederholung
Durch gezielte Wiederholungen wird das Gelernte im Langzeitgedächtnis gefestigt, sodass es auch nach längerer Zeit noch präsent ist. Diese Technik minimiert das Vergessen und sorgt für eine nachhaltige Wissensspeicherung.

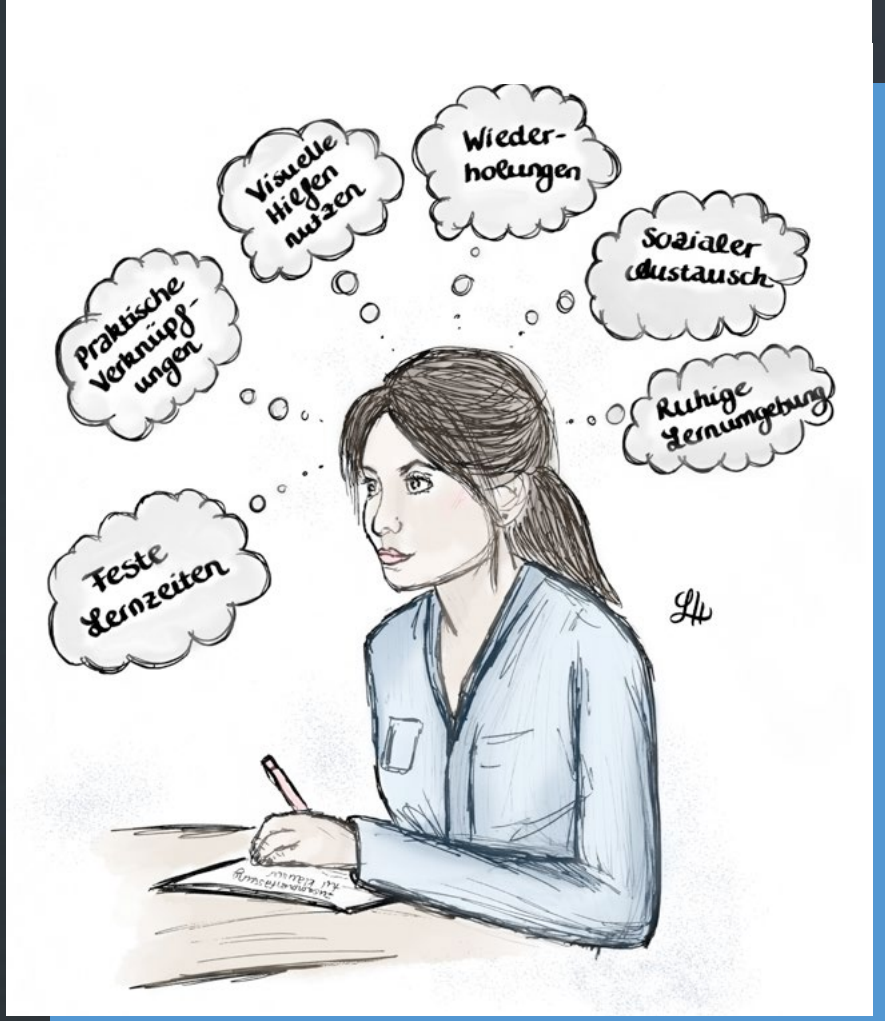
Praktische Anwendung und Alltagstauglichkeit
Die Techniken sind nicht nur theoretisch fundiert, sondern auch praktisch anwendbar. Sie lassen sich mühelos in den Alltag integrieren, sei es beim Lernen für Prüfungen, im Berufsleben oder im Alltag.

Fazit
Durch Visualisierung, Assoziationen, regelmäßige Wiederholungen und praktische Anwendbarkeit ermöglichen sie eine signifikante Verbesserung der Lern- und Erinnerungsfähigkeit. Dies führt zu einem effizienteren und erfüllenderen Lernprozess, der den Alltag der Menschen positiv verändert und ihr Selbstvertrauen stärkt, wodurch ihnen nahezu grenzlose Karriereoptionen offenstehen.

Tipp: Alumni Veranstaltung „Gedächtnistraining „ mit Nicol Jahns am 20. August und 17. September

Tipps von Studierenden und Expertinnen und Experten

Illustration: Lea Hofmann <lea.hofmann@stud.diploma.de>



Lernen ist individuell – was für den einen funktioniert, kann für den anderen eine Herausforderung sein. Wir haben Studierende, Expertinnen und Expertengefragt: „Was ist Ihr persönlicher absoluter Lerntipp?“ Hier sind ihre Antworten, strukturiert nach verschiedenen Methoden und Strategien:

1. Zeit und Struktur nutzen

Sarah Schlömer - von Düsterlho: Arbeite mit deinem Geist, nicht gegen ihn – finde deine beste Lernzeit und nutze sie.
Maya Sanchez: Rechtzeitig Struktur anlegen hilft: Planen, visualisieren, wiederholen.
Beate Paul: Struktur und Organisation sind der Schlüssel zum erfolgreichen Lernen.

2. Visuelles Lernen & Verbildlichung

Stephanie von Buttlar: Karteikarten an oft besuchte Orte hängen, um Definitionen besser zu verinnerlichen.
Melina Schneider: Mind Maps mit Zeichnungen und Symbolen erstellen.
Maya Sanchez: Bilder und gezeichnete Wege helfen, sich Wissen einzuprägen.

3. Praktische Anwendung & Verknüpfungen schaffen

Steffen Wiedmann: Theorie mit Praxis verknüpfen, um Inhalte langfristig zu speichern.
Stefan Mank: Nach der Vorlesung passende Literatur lesen und in Kleingruppen diskutieren.
Karina Michaelis: Erkenntnisse mit anderen teilen und durch Fragen vertiefen.
Professor Dr. Carsten Rensinghoff: Lesen, lesen, lesen – und über das Gelesene diskutieren.

4. Aktives Lernen & Wiederholung

Katerina Claudius: Lernstoff mit Karteikarten in kleinen Schritten aufbauen.
Nico Götze: Lautes Lesen, selbstständiges Abfragen und eigene Fragen formulieren.
Michael Namokel: Lernen ist ein Geschenk – mit offenen Sinnen aufnehmen und systematisch wiederholen.

5. Gemeinsam lernen & Austausch suchen

Melina Schneider: Mit einem/einer Lernpartner:inlernen und sich gegenseitig Fragen stellen.
Stefan Mank: Austausch in der Kleingruppe hilft, Zusammenhänge zu verstehen.

6. Musik & Umgebung bewusst nutzen

Maya Sanchez: Entspannende Musik im Hintergrund kann das Lernen erleichtern.
Karina Michaelis: Ruhe in der ersten Phase des Lernens, dann Austausch mit anderen.
Astrid Hilbert: Lerne nur das, was du wirklich lernen willst, und finde deinen eigenen Sinn dahinter.
Michael Namokel: Lernen funktioniert am besten mit Freude und der richtigen Methode.

8. Regelmäßigkeit & Durchhaltevermögen

Markus Jung: Ein Fernstudium ist ein Marathon – Erfolg ergibt sich aus Regelmäßigkeit.

(Forschungs)**Fragen**

Text: Ausgewählt von Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Passend zum Frühling haben wir uns an die "36 Fragen zum Verlieben" erinnert, die die New York Times 2015 veröffentlichte: Elf dieser Fragen haben wir hier für Sie ausgewählt. So hat unser Kollege Dr. Carsten Kolbe aus dem Auslandsamt die Fragen beantwortet:

Wenn Du Dich für eine beliebige Person entscheiden könntest: Wen hättest Du gern als Tischgast beim Essen?
Wenn ich einen Wunsch frei hätte, würde ich gerne mit Menschen wie Gandhi, Bonhöfer oder Martin Luther King essen gehen. Ich möchte diese Menschen, näher kennenlernen, da es vermutlich sehr inspirierend wäre. Sie sind dem Leben zugewandt, haben daraus Werte und die Bereitschaft entwickelt gegen Ungerechtigkeit gewaltfrei aufzustehen und für ihre Überzeugungen einzustehen und zu handeln.

Wärst Du gern berühmt? In welcher Form?
Berühmt sein ist anstrengend. Wertgeschätzt werden, fände ich angenehmer. Sonst müsste ich ja ständig mit anderen Leuten essen gehen, die mit mir reden wollen, weil ich berühmt bin. Und am Ende werde ich wohlmöglich noch erschossen oder heutzutage digital verfolgt.

Hast Du jemals geübt, was Du sagen wirst, bevor Du jemanden angerufen hast?
Dazu fallen mir zwei Situationen besonders ein, einmal bei wichtigen Gesprächen mit Kunden und andererseits bei Führungskräften.

Was macht für Dich einen „perfekten" Tag aus?
Für mich wäre es ziemlich perfekt, gut ausgeschlafen mit einem leckeren Frühstück mit lieben Menschen zu starten und den Tag über erfüllende Dinge zu erleben.

Wann hast Du das letzte Mal für Dich selbst gesungen? Oder für jemand anderen?
Ich habe letzte Woche im Auto mit meinem Radio „zusammen gesungen." Auf der Rückbank war mein Hund. Der ist gesanglich anders begabt (;

Wofür in deinem Leben bist Du am dankbarsten?
Gesundheit, Freunde, Freude, Humor

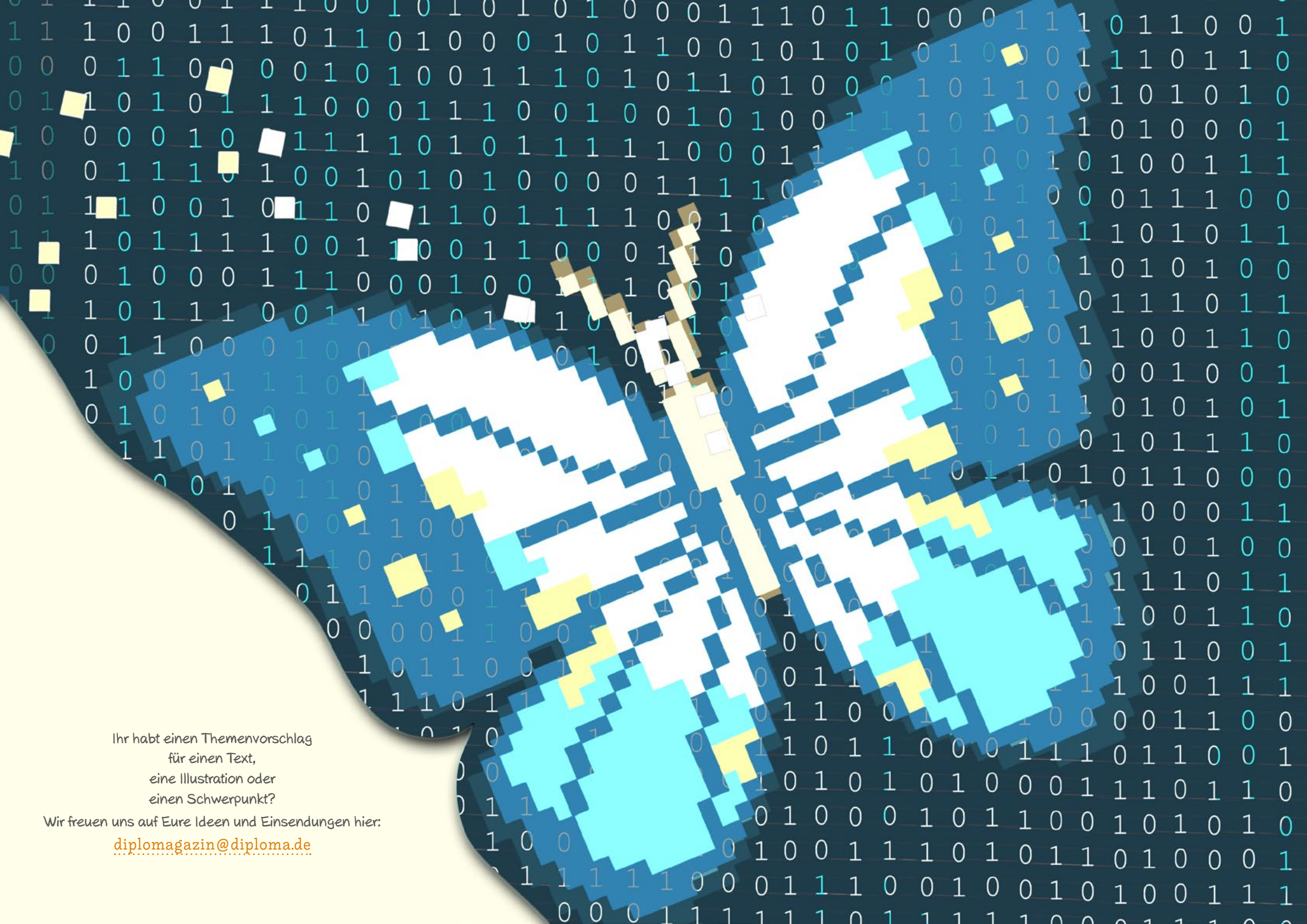
Wenn Du morgen mit irgendeiner neuen Eigenschaft oder Fähigkeit aufwachen könntest, welche wäre es?
Ich wäre sehr erfreut, gut Klavier spielen zu können. Auch meine Nachbarn würde einen Halbprofi eher als einen Anfänger begrüßen.

Gibt es etwas, das Du schon immer mal machen wolltest, aber nie getan hast?
Ich würde gerne ausführlich die Inselwelt des Pazifiks, Polynesien, Südsee usw. bereisen. Aber bitte nicht falsch verstehen. Es geht mir nicht darum die versinkenden Inseln und Paradies vor ihrem Untergang durch den Klimawandel / Meeresspiegelanstieg zu besuchen. Auch wenn es wahrscheinlich zukünftig dies als neue Spielart des Lost Place Tourismus geben wird. Für mich ist die Kultur unglaublich faszinierend, allein wenn ich an die Orientierung im Raum - also die Navigation denke – ein ganz andere Betrachtung unserer Welt.

Was ist der größte Erfolg Deines Lebens?
Mir kommt mein Leben eher wie ein Fluss vor, sodass es nicht den einen größten Erfolg gibt. Im Rückblick ändern sich für mich Wertigkeiten und somit auch die „Größe" eines Erfolgs.

Was bedeutet Dir Freundschaft?
Freundschaft ist Vertrauen und Vertrautsein. Was wäre die Welt ohne diesem?

Welche Rolle spielen Liebe und Zuneigung in Deinem Leben?
Ich wünsche mir dem größere Beachtung zu schenken und beiden Werten mehr Raum im Alltag zu geben. Ich glaube wir vergessen es im Alltagswahnsinn zu schnell, wie wichtig beide sind. Dies führt mir diese letzte Frage vor Augen.



Ihr habt einen Themenvorschlag
für einen Text,
eine Illustration oder
einen Schwerpunkt?
Wir freuen uns auf Eure Ideen und Einsendungen hier:
diplomagazin@diploma.de