

# Come as you are, stay because you belong!

Ein evidenzbasierter Ansatz zur Förderung von Zugehörigkeit und Studienerfolg


Univ.-Prof. Dr. Eva Jonas & Dr. Stefan Reiß  
Universität Salzburg



# Projekt PLUSTRACK: Aktiv Studieren durch die Verknüpfung sozialer und digitaler Welten

2020-25 als Projekt der „Digitalen und sozialen Transformation“



 Bundesministerium  
Frauen, Wissenschaft  
und Forschung



PLUSTRACK – Community Programm  
der Universität Salzburg

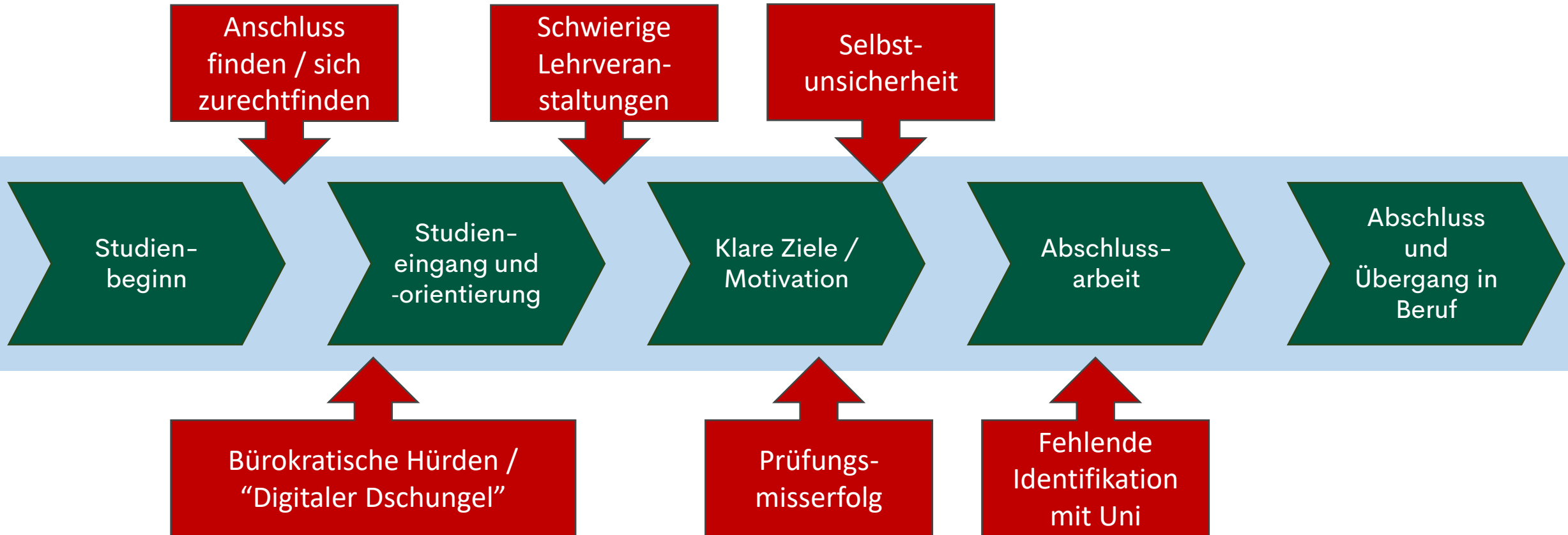


COMMUNITY PROGRAMM  
— CONNECTING YOU —

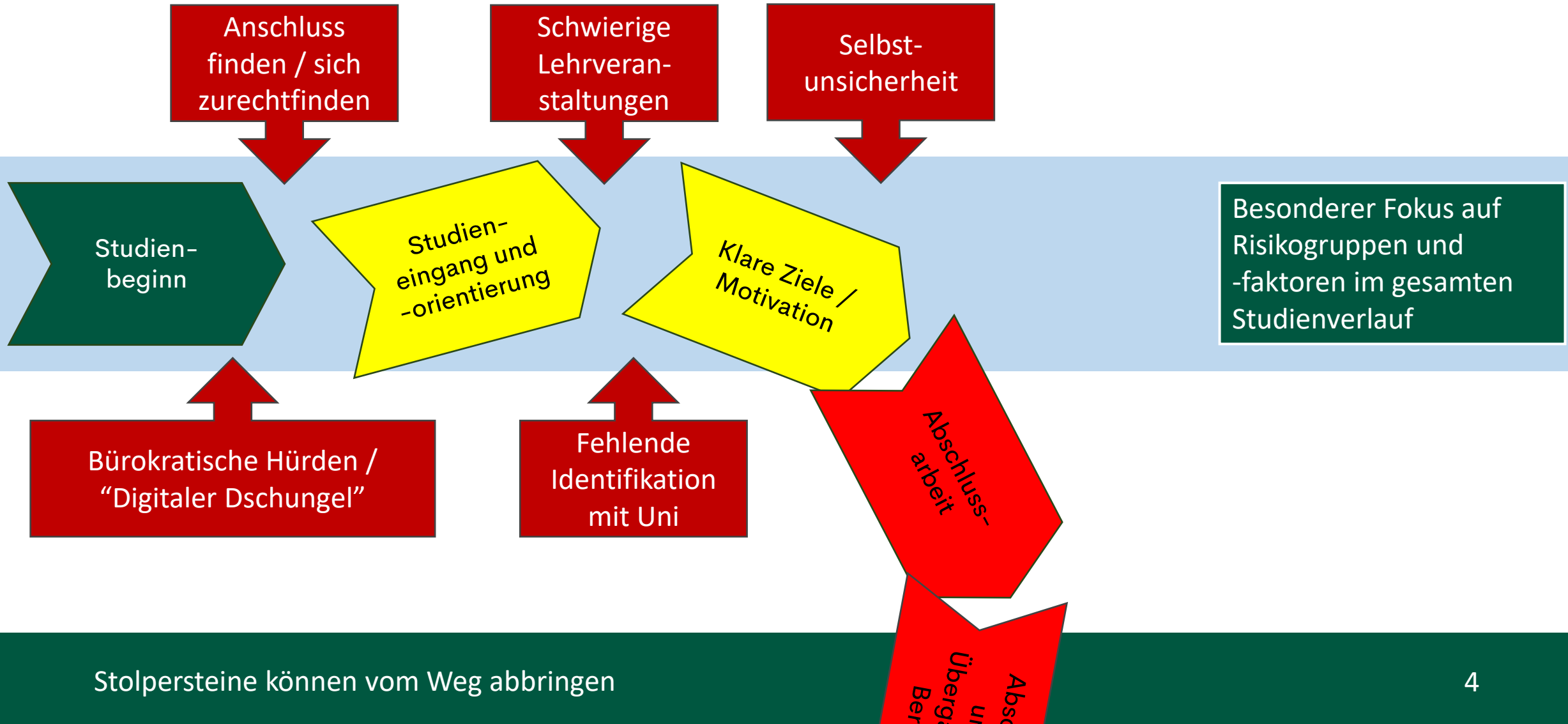


© BMBWF (2020)

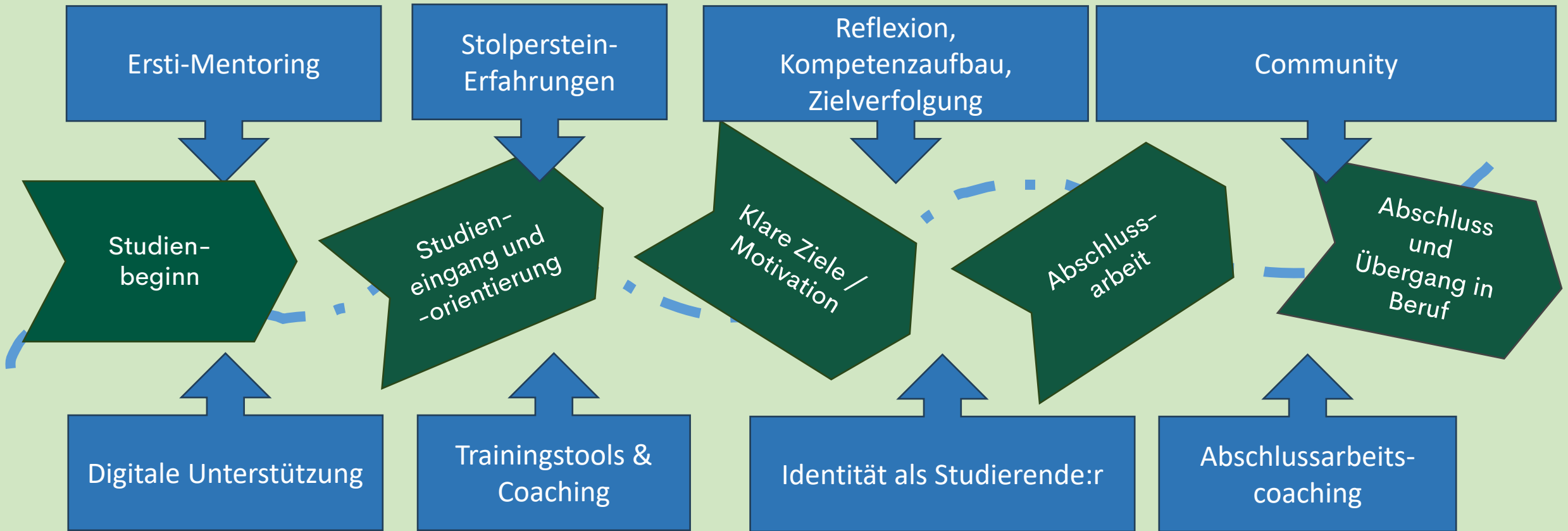
# Der Weg durch das Studium



# Der Weg durch das Studium



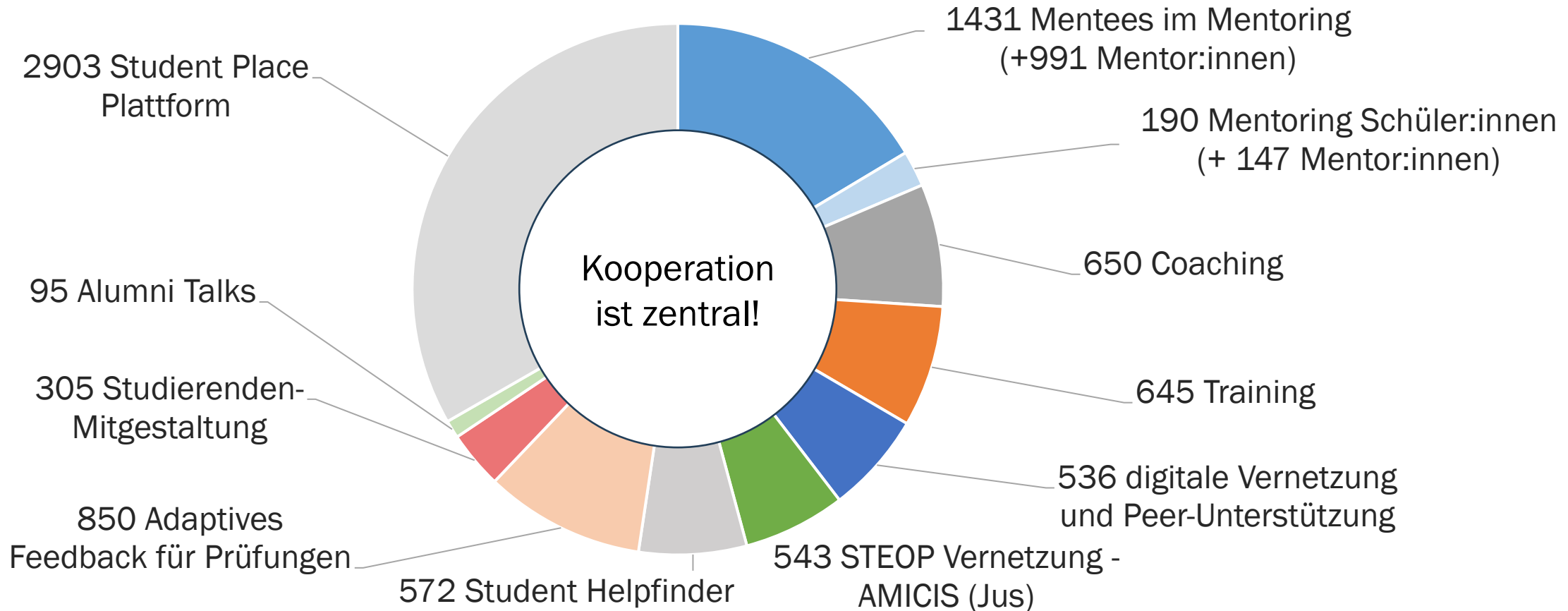
# Wachsen an Herausforderungen und Unsicherheiten – am besten gemeinsam



[www.plustrack.at](http://www.plustrack.at) | Instagram: [@community.unisalzburg](https://www.instagram.com/community.unisalzburg)

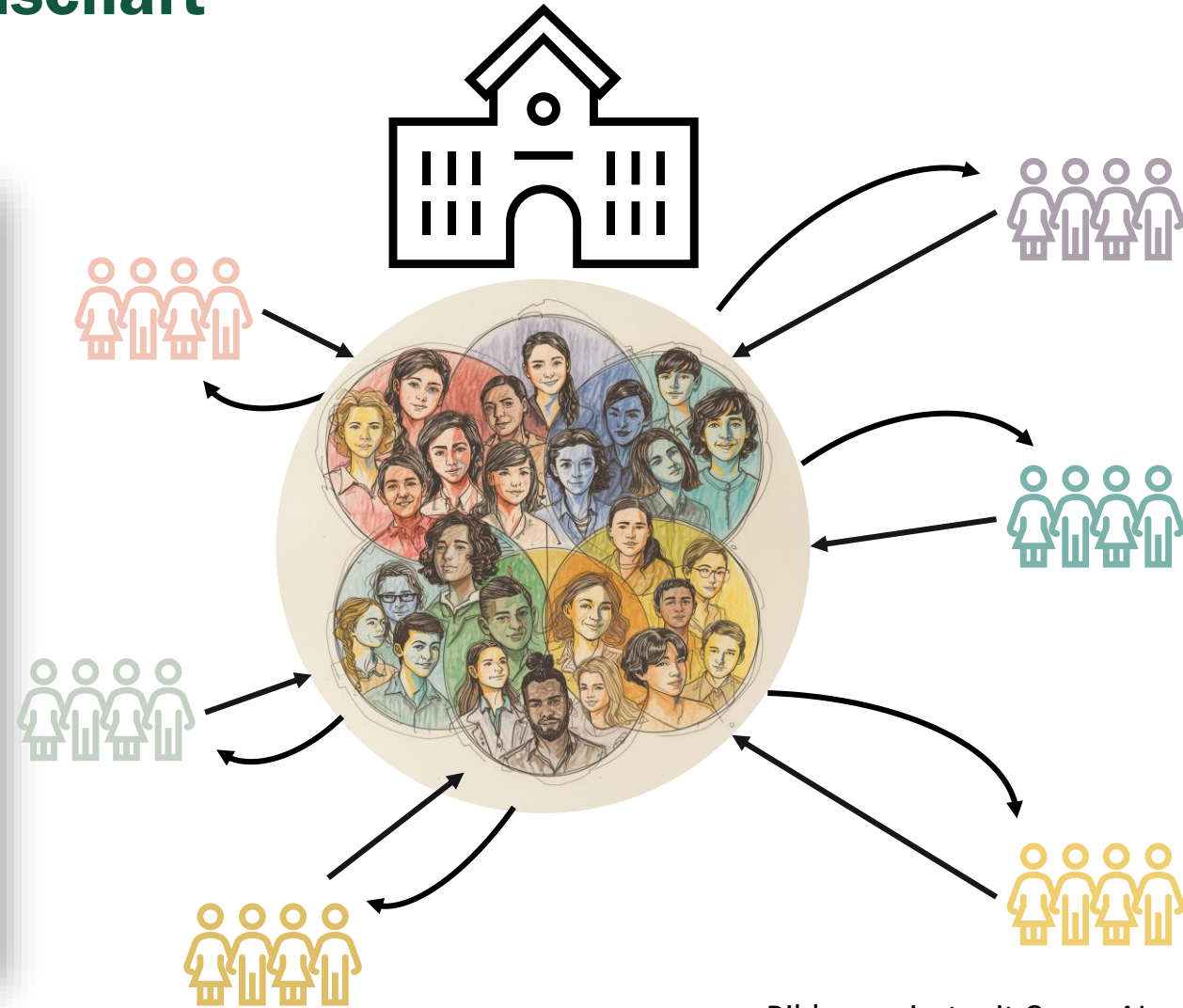
# Culture of Welcoming and Belonging im gesamten Studienverlauf

**10243 Studierende erreicht –  
mit Unterstützungs- und Vernetzungsangeboten real und digital**



# Come as you are - stay because you belong!

## Hochschule und Gesellschaft

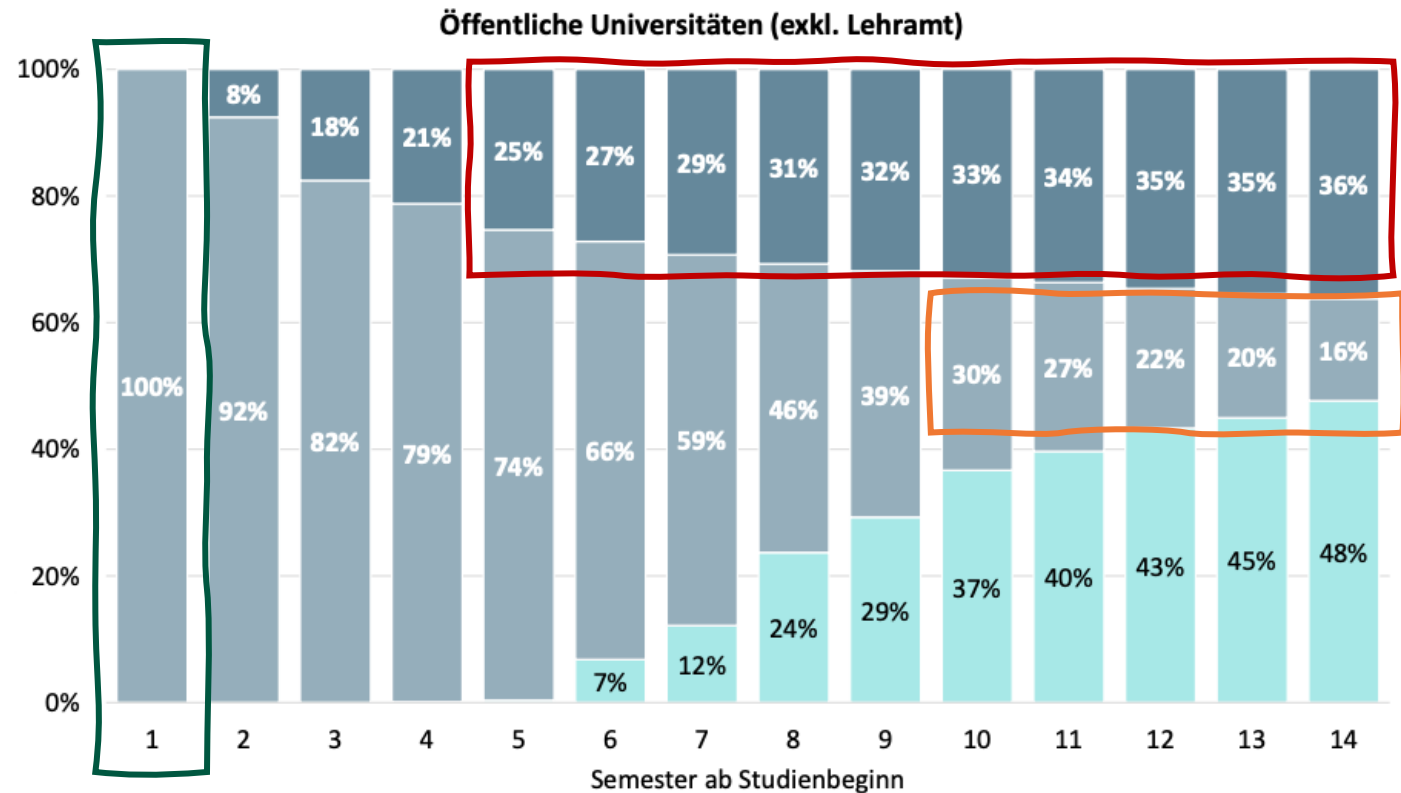


# Studienabbrüche sind Verluste von Potenzial und Ressourcen

## Studienverläufe – Zusatzbericht der Studierenden-Sozialerhebung 2023

■ Erfolgsquote   
 ■ Verbleibsquote   
 ■ Abbruchsquote

**Grafik 5: Bachelor-Anfänger:innenkohorte WS 2016/17: Studienverläufe nach Sektoren**

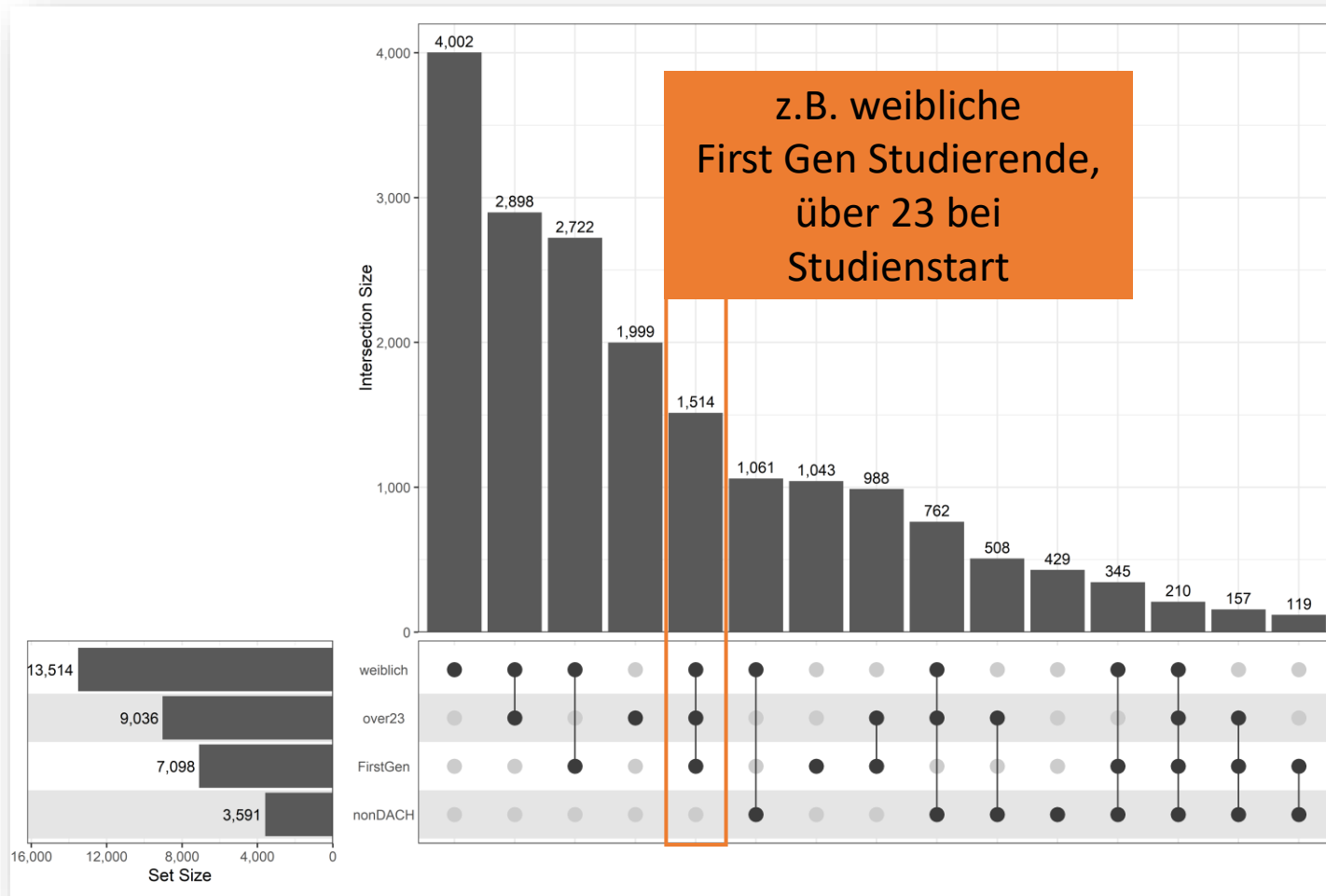


Fairer Zugang zu Hochschulen

Späte Abbrecher:innen  
besser verstehen

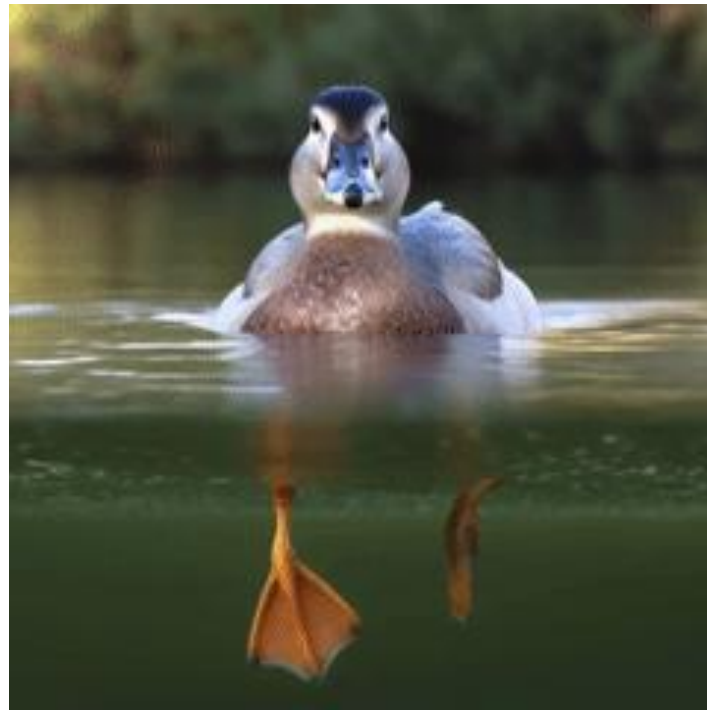
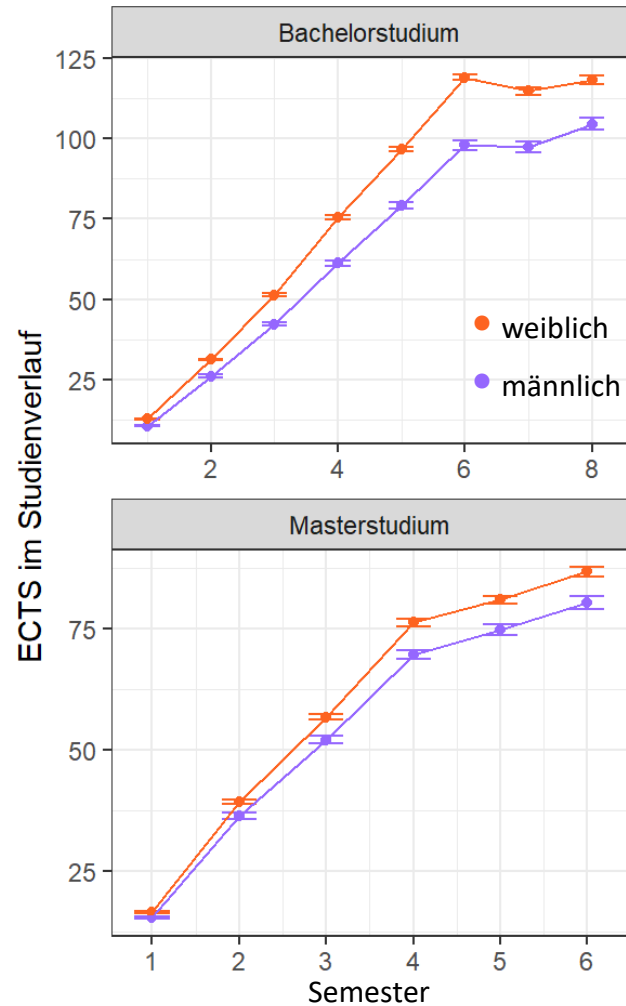
Lange Studiendauer, kein Abbruch –  
aber auch (noch) kein Abschluss  
→ besser unterstützen?

# Uni ist vielfältig: Intersektionalität an der Universität Salzburg

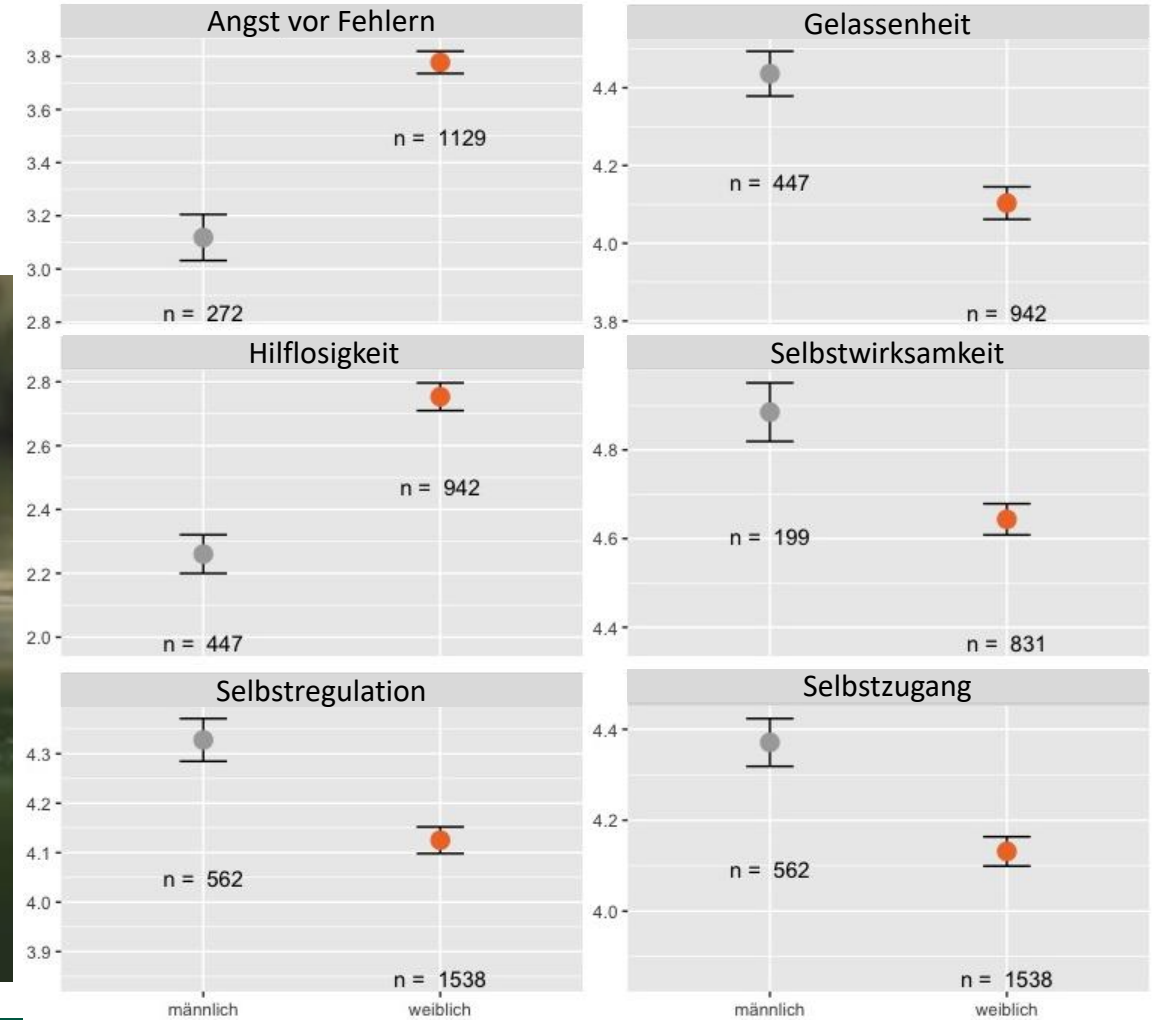


- Die Studierendenschaft ist vielfältig – ihre Herausforderungen auch
- Blick auf die Kombination und Intersektion von SozDim-Faktoren

# Weibliche Studierende an der Uni Salzburg absolvieren im Durchschnitt mehr ECTS als männliche (n = 20378)



## Unterschiede männliche vs. weibliche Studierende



n = 199-1538 pro Gruppe, alle Unterschiede sind signifikant auf p < .05 - Niveau

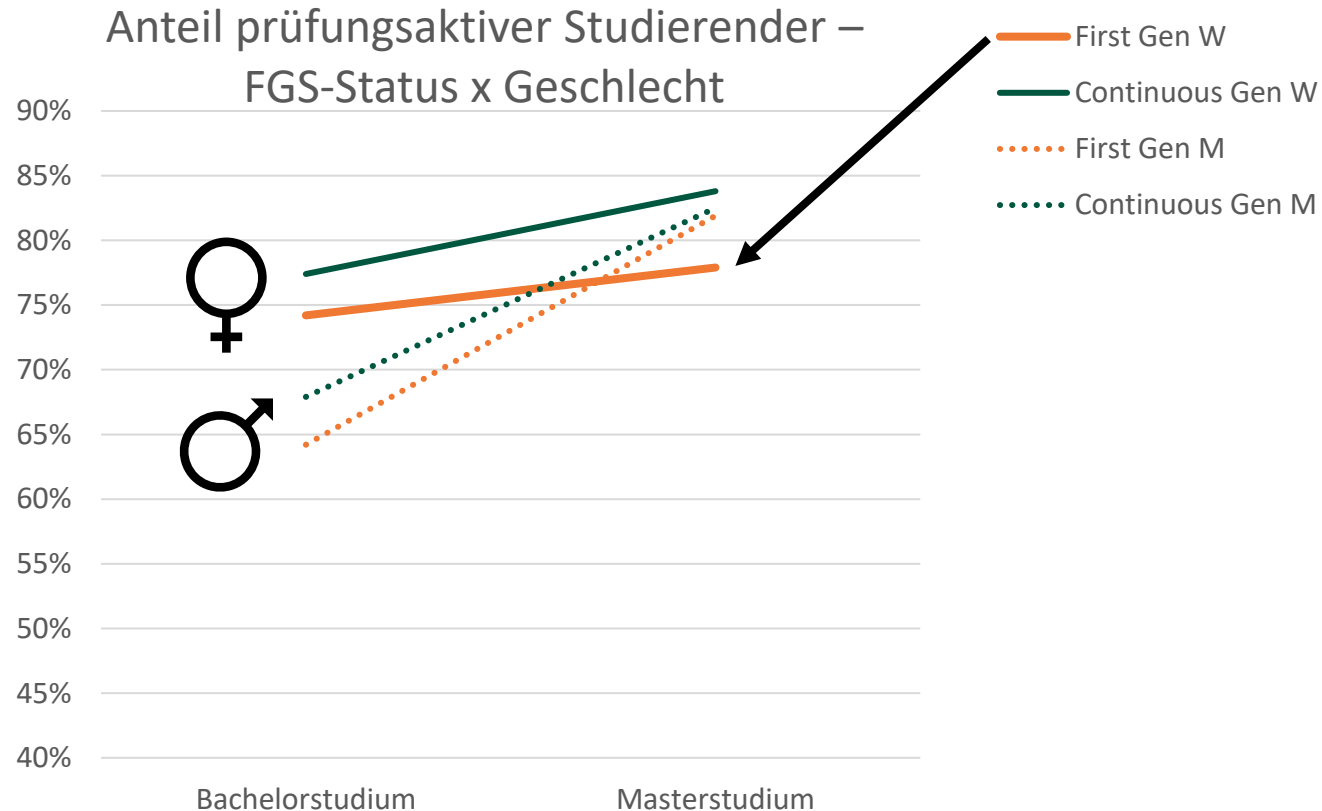
# Weibliche First-Gen Studierende bei Prüfungsaktivität im Nachteil, v.a. im Master

## Bachelorstudium:

- Weibliche Studierende sind häufiger prüfungsaktiv als männliche

## Masterstudium:

- CGS sind häufiger prüfungsaktiv als FGS
- Geschlechtereffekt verschwindet



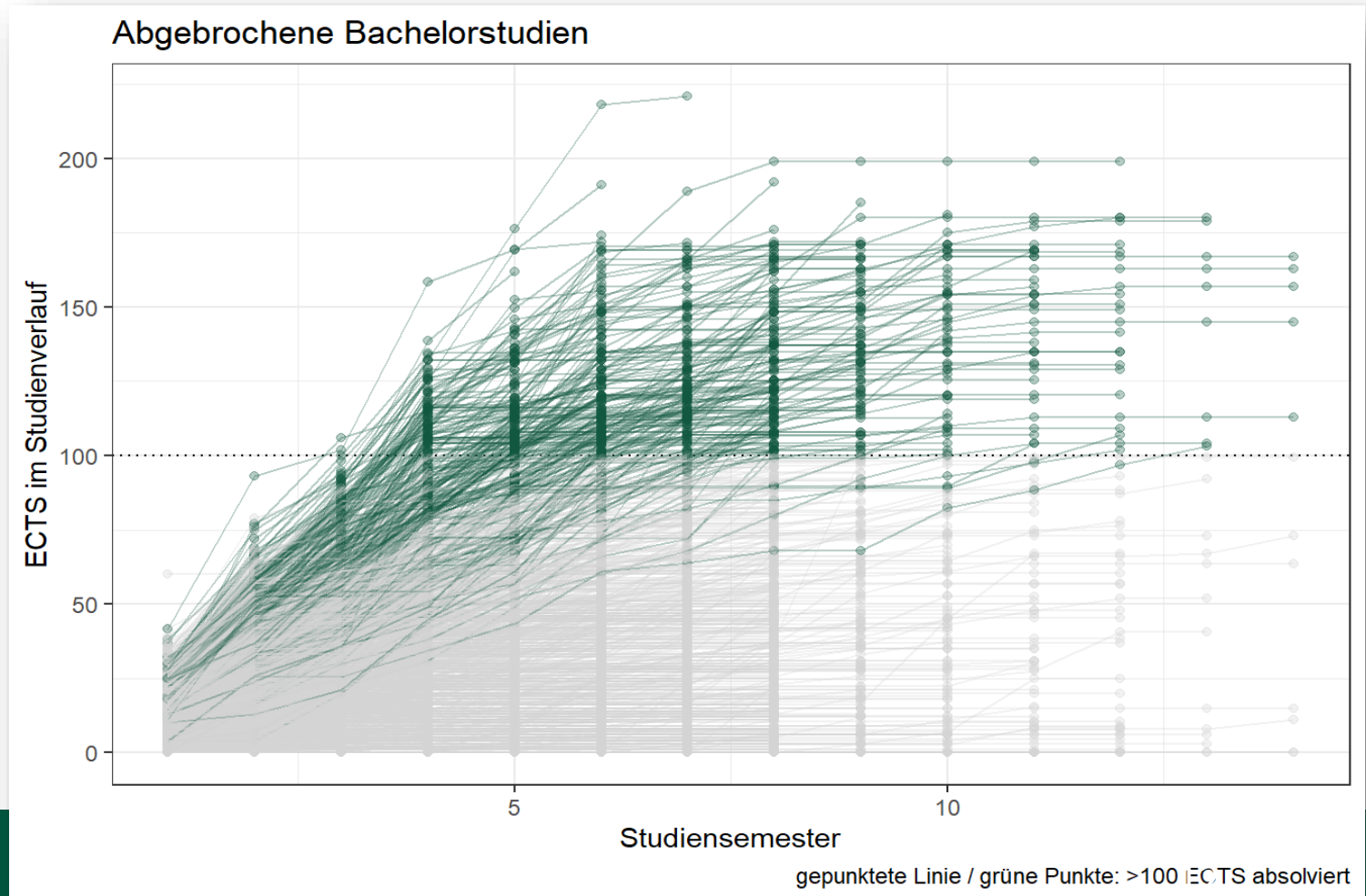
# Studierende, die nach großem ECTS-Fortschritt das Studium nicht abschließen

Abgebrochene Bachelorstudien  
(Startkohorten WS 2018 – SS 2023)

<b>Abbrüche insgesamt:</b>	7652	
<b>Abbruch mit &gt; 60 ECTS:</b>	551	≈ 7%
<b>Abbruch mit &gt; 100 ECTS:</b>	227	≈ 3%

Diese Abbrecher:innen haben schon **bewiesen, dass sie studieren können!**

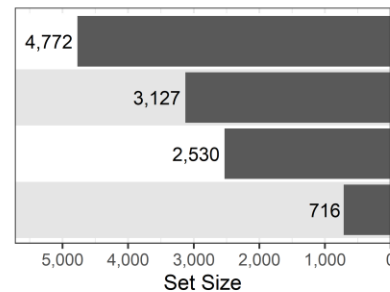
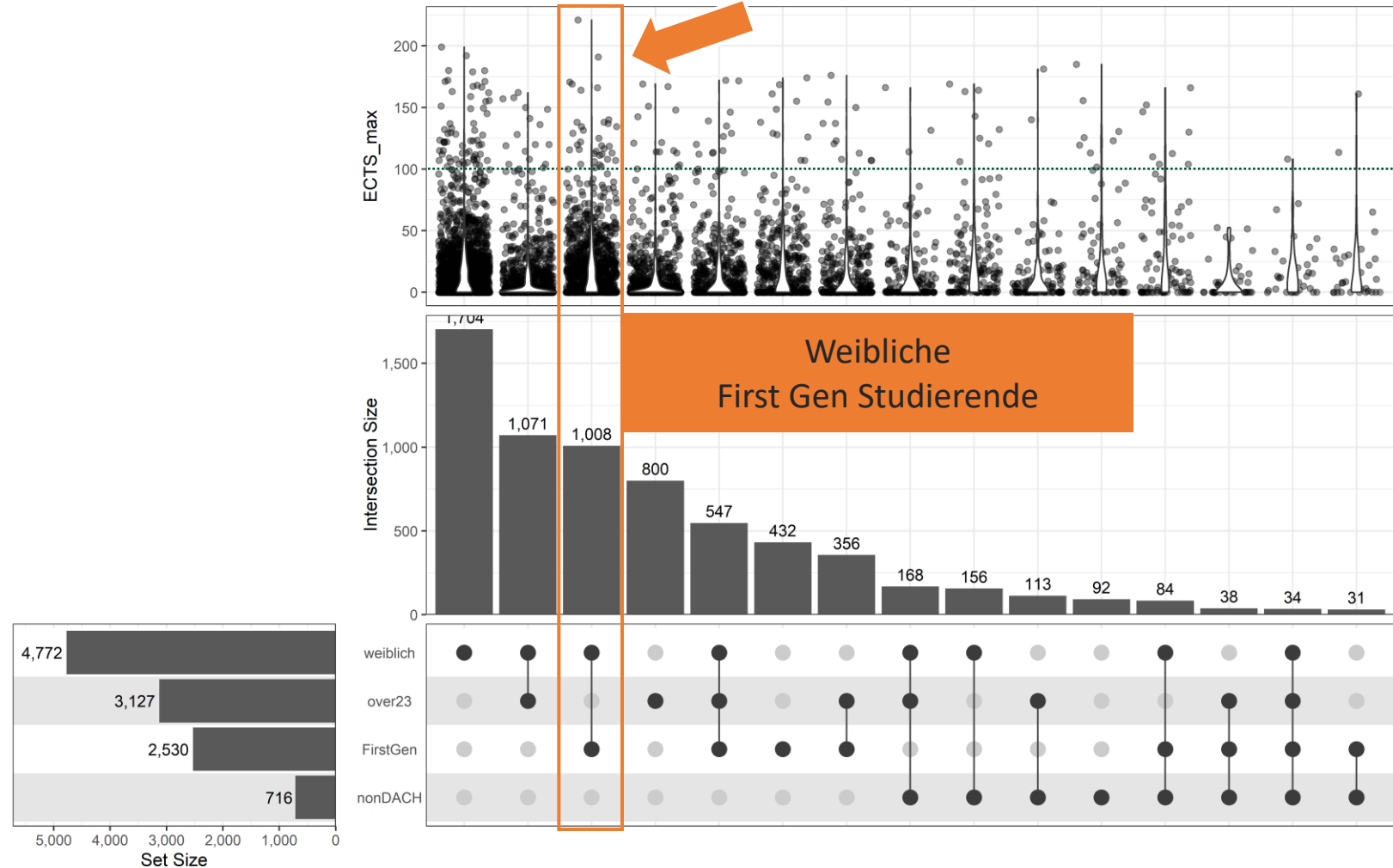
Jede:r Studierende zählt!



# Intersektionalität bei Bachelor-Studienabbrüchen (n = 7652)

- Häufig große ECTS-Leistungen vor Abbruch
- Weibliche Studierende brechen weniger häufig ab als männliche
- Aber: z.B. bei weiblichen First Gen Studierenden häufig große ECTS-Leistungen vor Abbruch

Bachelor-Studienabbrüche  
n = 7652 abgebrochene Bachelorstudien

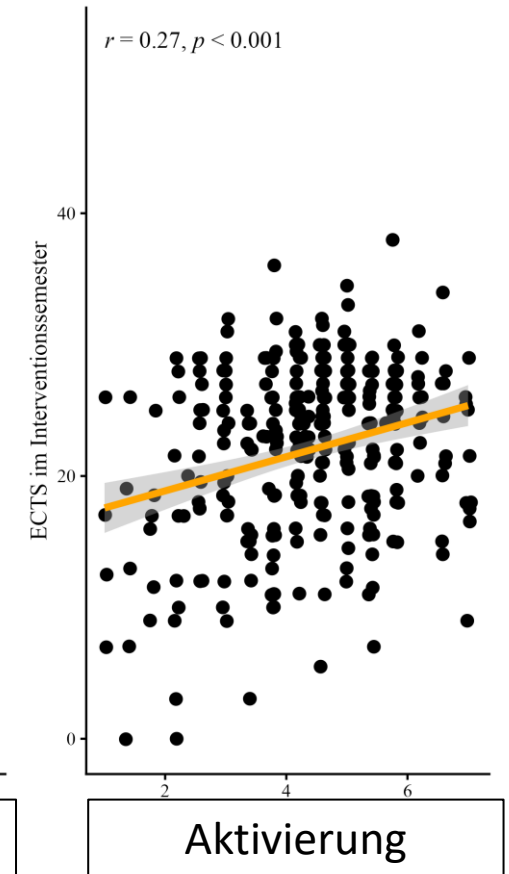
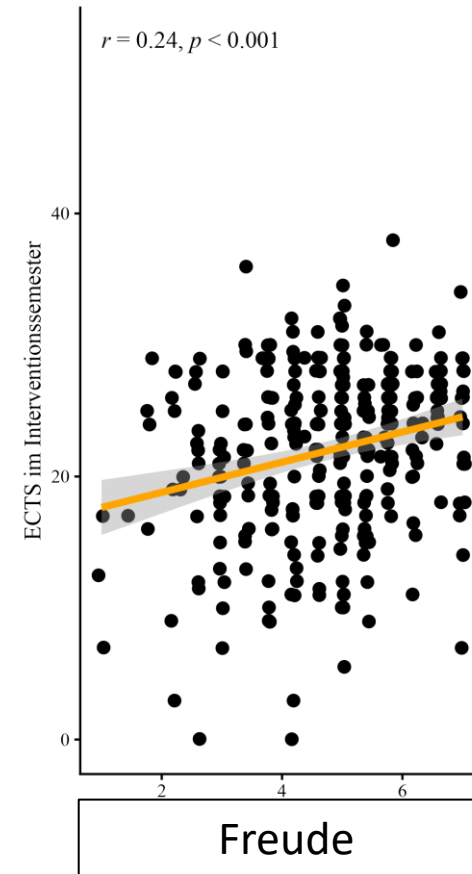
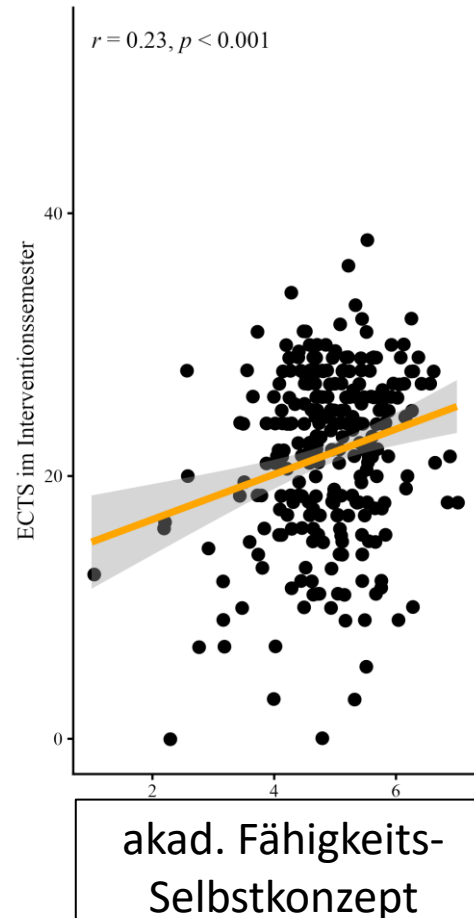
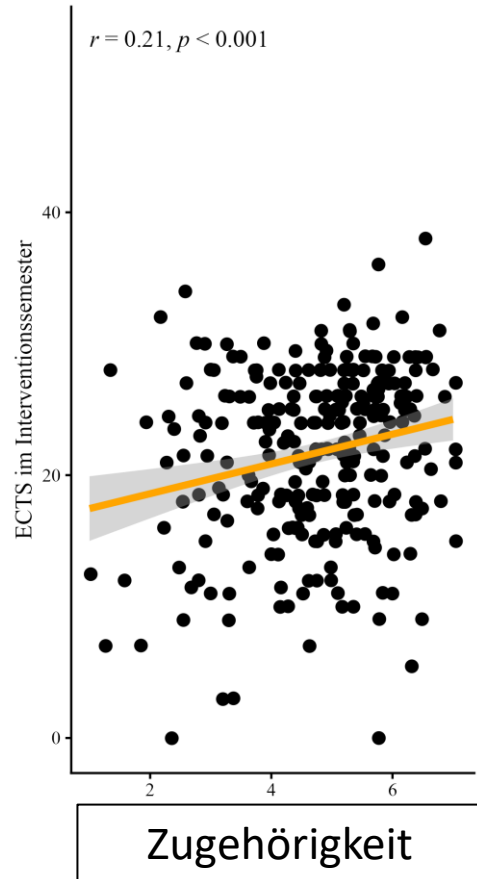


# Studierenden-Sozialerhebung: Diskriminierung aufgrund von Geschlecht, Herkunft, Alter

- Ca. 30% aller Studierenden berichten von Diskriminierungserfahrungen
  - Am häufigsten im Bezug auf **Geschlecht, Herkunft, Alter**
  - 13% aller Studierenden betroffen von **Mehrfachdiskriminierung**
  - Durch Mitstudierende, aber auch durch Lehrende
- Diskriminierte Studierende...
  - Denken häufiger an **Studienabbruch**
  - Schätzen **ihre Leistungen schlechter** ein
  - Finden sich **weniger** im **akad. Umfeld zurecht**
  - Kennen Studienkolleg:innen **weniger gut**



# Studienaktivität (ECTS) in unseren Unterstützungsformaten





PARIS  
LODRON  
UNIVERSITÄT  
SALZBURG

# Mentoring für Erstsemestrige

Bilder: © PLUSTRACK

## Mentor:in:

Studierende aus einem  
höheren Semester

## Mentee:

Studien-  
anfänger:in

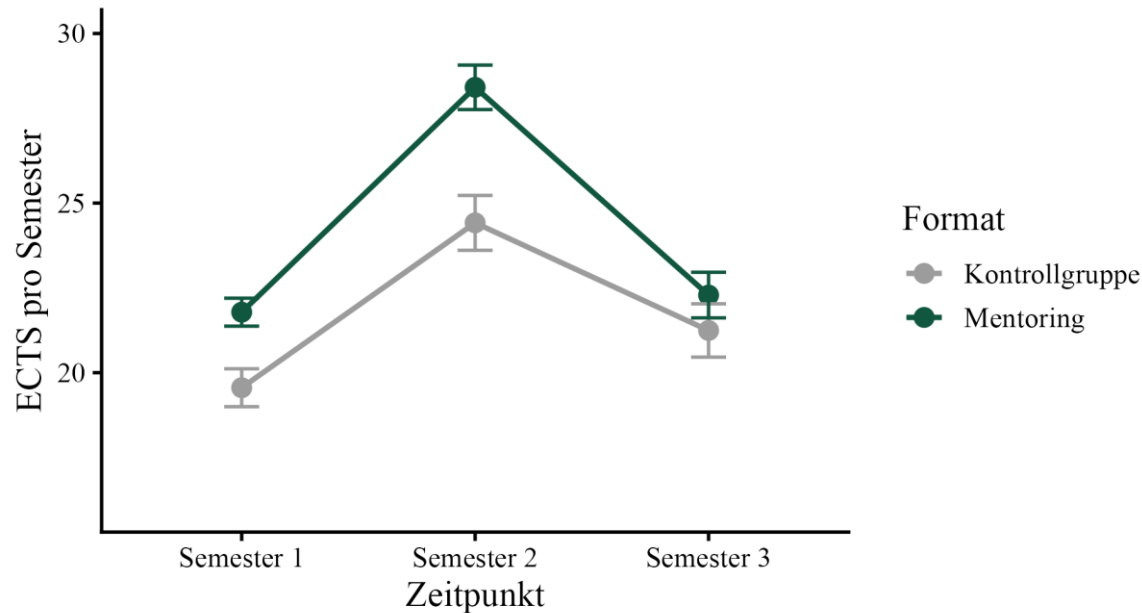


Unterstützung während des ersten Semesters



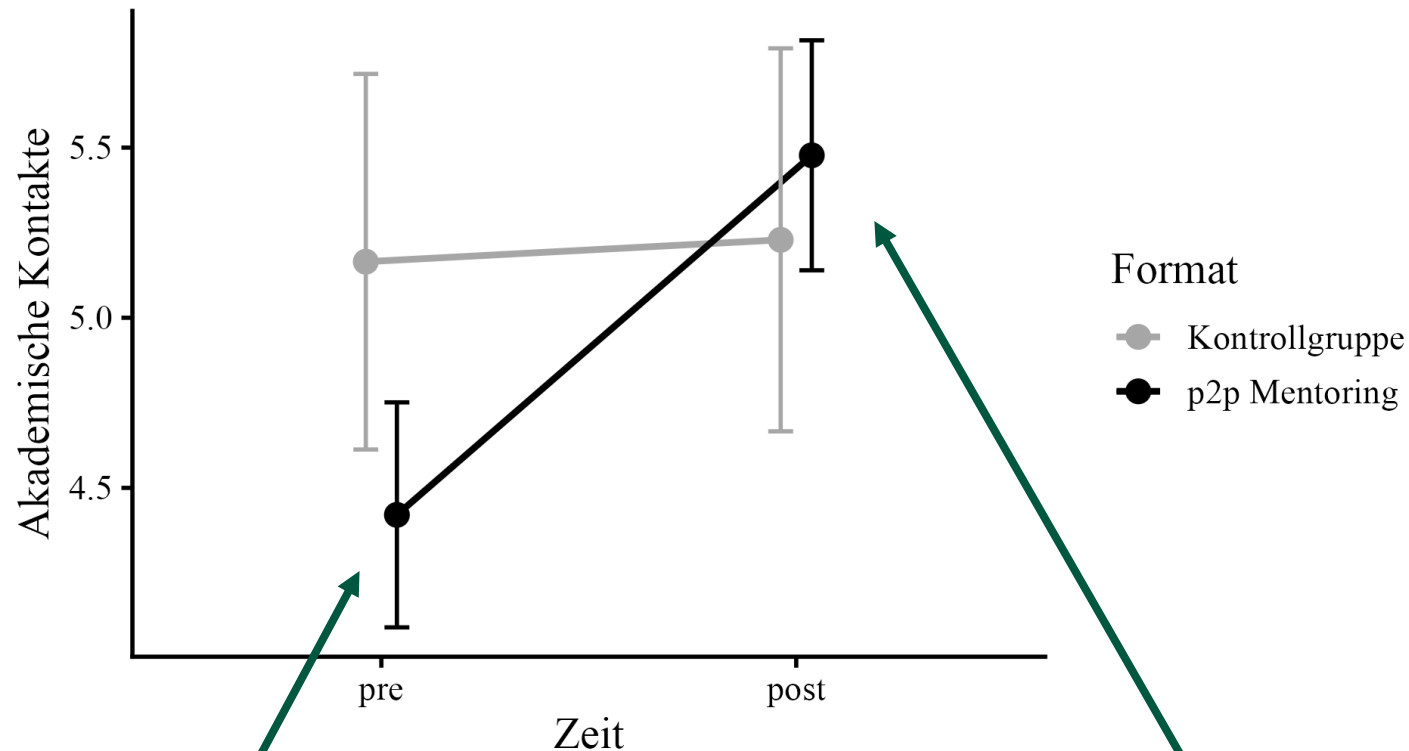
Mentoring-Booklet hier →

# Intervention: Mentoring für Erstsemestrige (n = 550)



- Studierende, die am Mentoring teilnehmen, absolvieren im ersten Semester **und in den Folgesemestern mehr ECTS**
- Positive Effekte auf psychologische Variablen, die ebenfalls positiv mit ECTS korrelieren

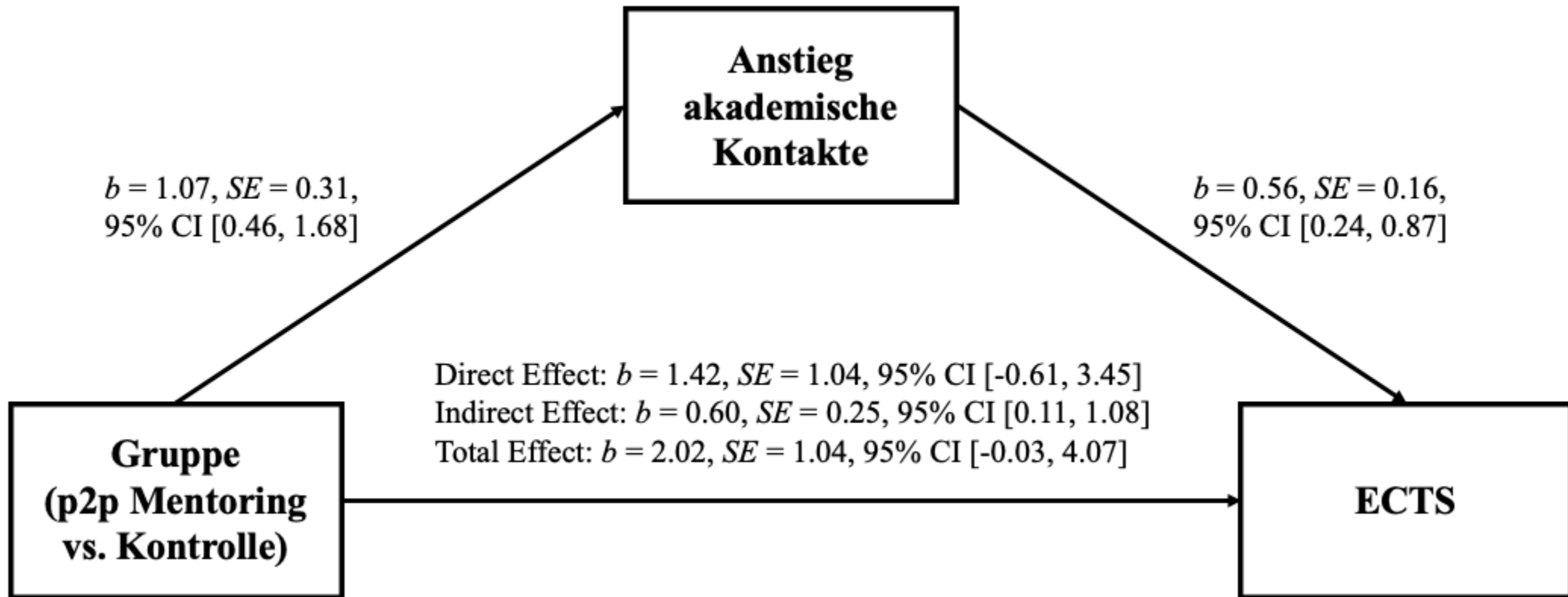
# Akademische Kontakte steigen im Mentoring (n = 289)



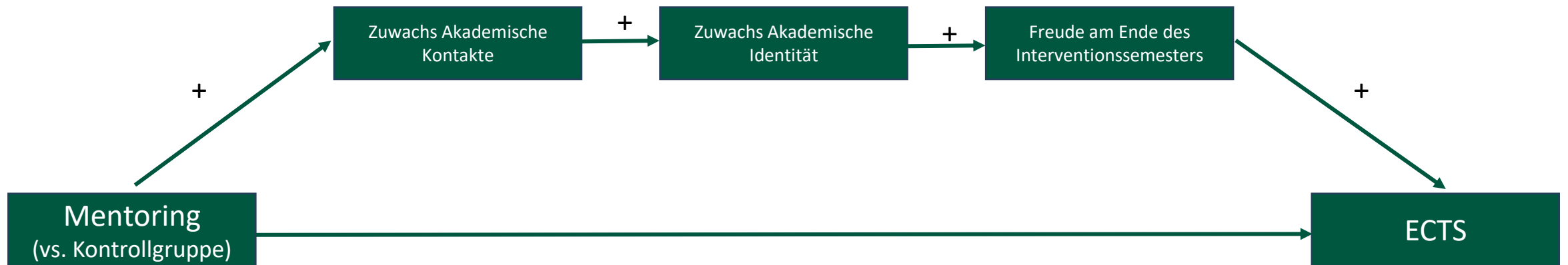
Mentoring-Teilnehmende:  
haben anfangs **weniger**  
akademische Kontakte...

... profitieren aber vom  
Mentoring!

# Anstieg in Kontakten erklärt den Zuwachs an ECTS über 3 Semester (n = 287)



# Mentoring wirkt auf Kontakte, akademische Identität und Freude



Direkter Effekt:  $b = 2.26$ ,  $SE = 1.07$ ,  $p < .034$ , 95% CI [0.17, 4.34]

Indirekter Effekt:  $b = 0.06$ ,  $SE = 0.02$ ,  $p < .012$ , 95% CI [0.01, 0.10]

Totaler Effekt:  $b = 2.31$ ,  $SE = 1.07$ ,  $p < .030$ , 95% CI [0.22, 4.40]

Longitudinal über Interventionssemester  
+ 2 Follow-Up Semester

# AMICIS: Ein Beispiel für fachspezifische Willkommenskultur

- Zusammenarbeit mit der Rechts- und Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät
- Befragungen: Studienanfänger:innen fühlen sich wenig zugehörig
  - Einsamkeit, Anonymität, Angst vor Fehlern und Angst, Fragen zu stellen
- Gemeinsame Entwicklung eines Programms für die STEOP
  - Fokus auf Zugehörigkeit und Autonomie, und Umgang mit Fehlern
- Gutes Feedback und viele Anmeldungen, aber: **hoher Drop-Out**

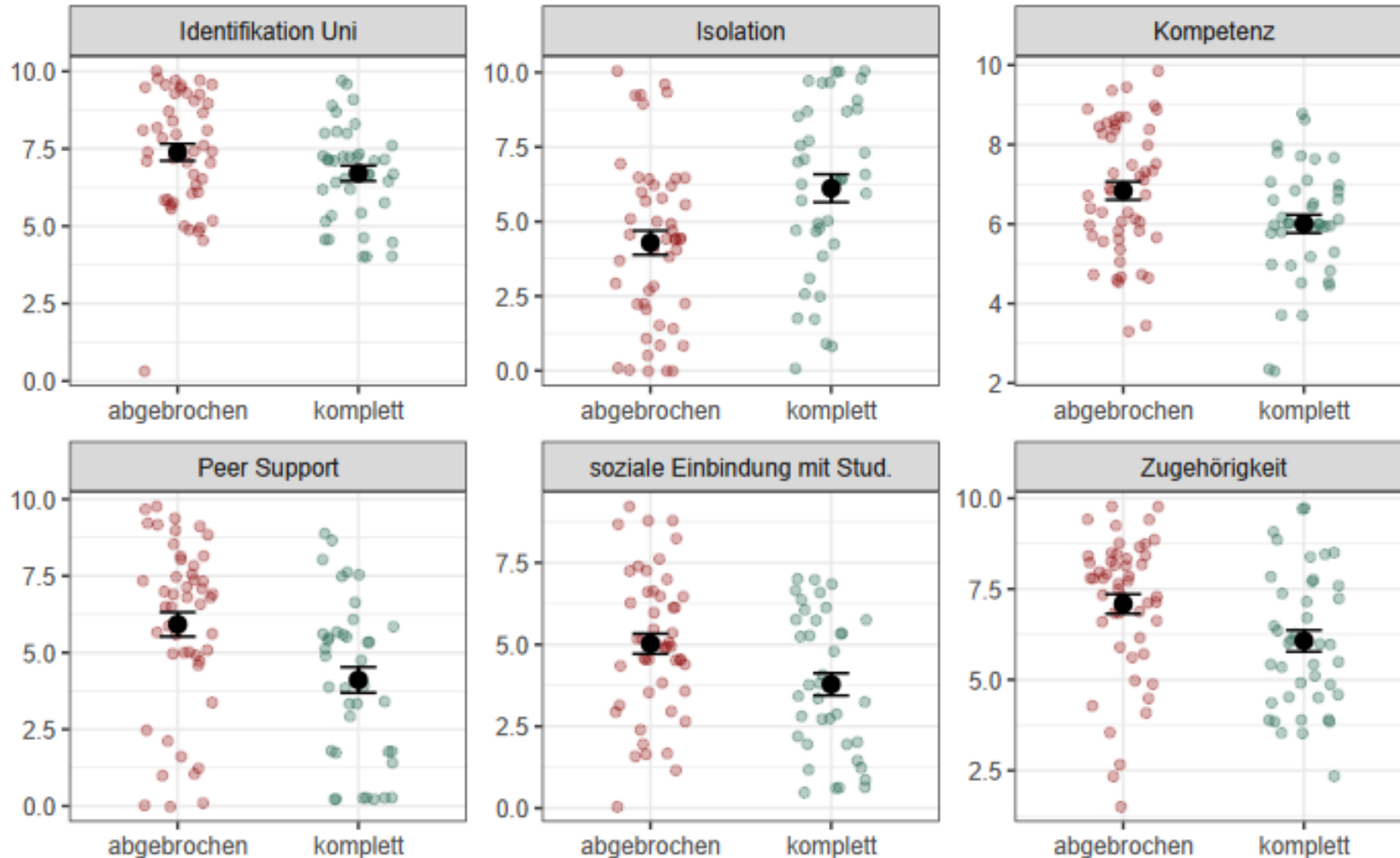


© PLUSTRACK

# Wer bleibt bis zum Ende? Wer steigt aus?

Komplett: n = 42

Drop-Out: n = 53



Studierende, die **bis Semesterende beim Programm dabeiblieben**, hatten zu Studienbeginn weniger Kontakte, weniger Identifikation mit der Uni, weniger Zugehörigkeitsgefühl und schätzten sich weniger kompetent ein.

## Learning:

Weiterentwicklung mit Fokus auf...

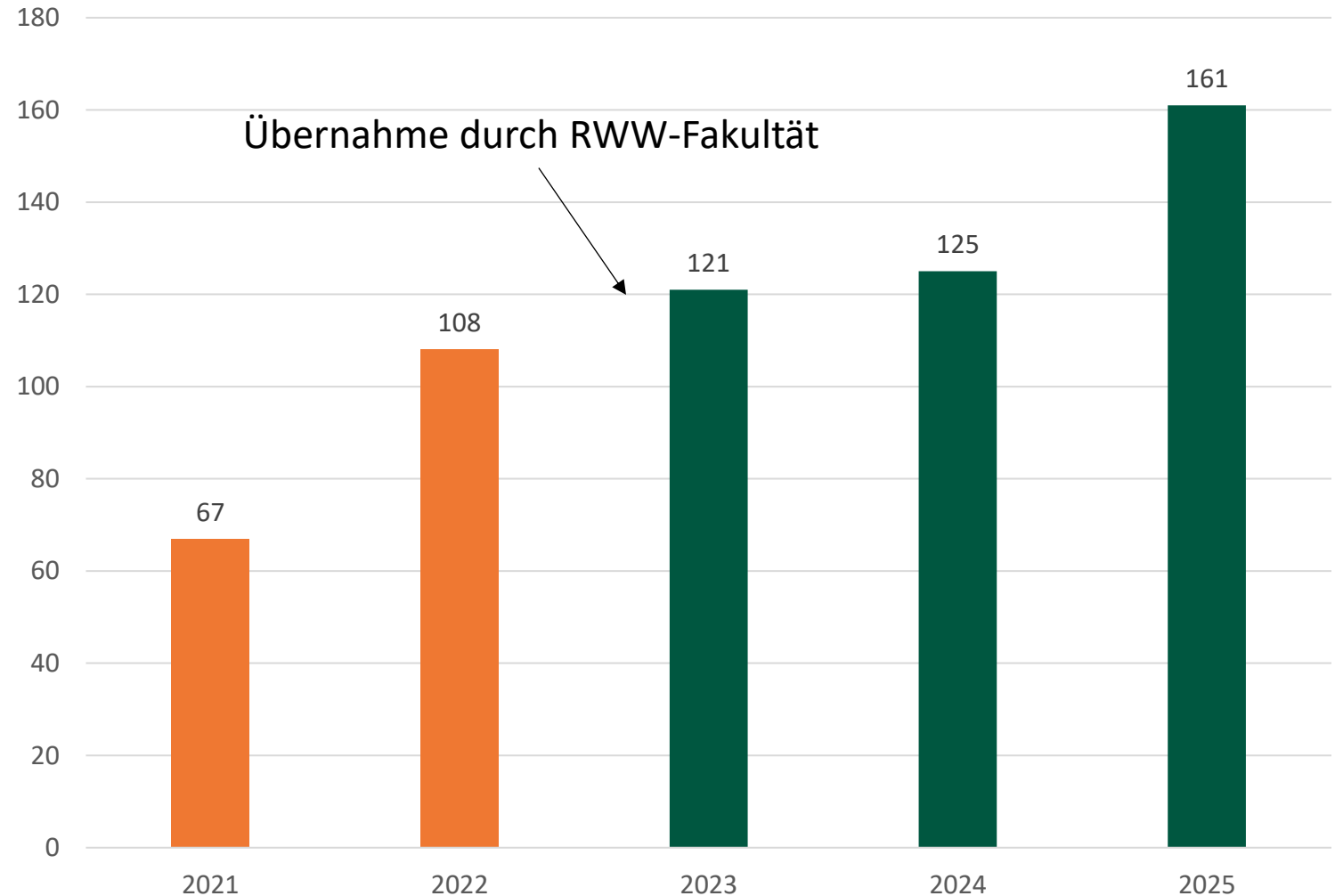
- Kompetenz
- Gegenseitiges Kennenlernen
- Peer Support
- Kooperation beim Lernen und bei Übungen

**Seit 2023:**

**eigenständige, eigene  
Schwerpunkte und  
Inhalte**

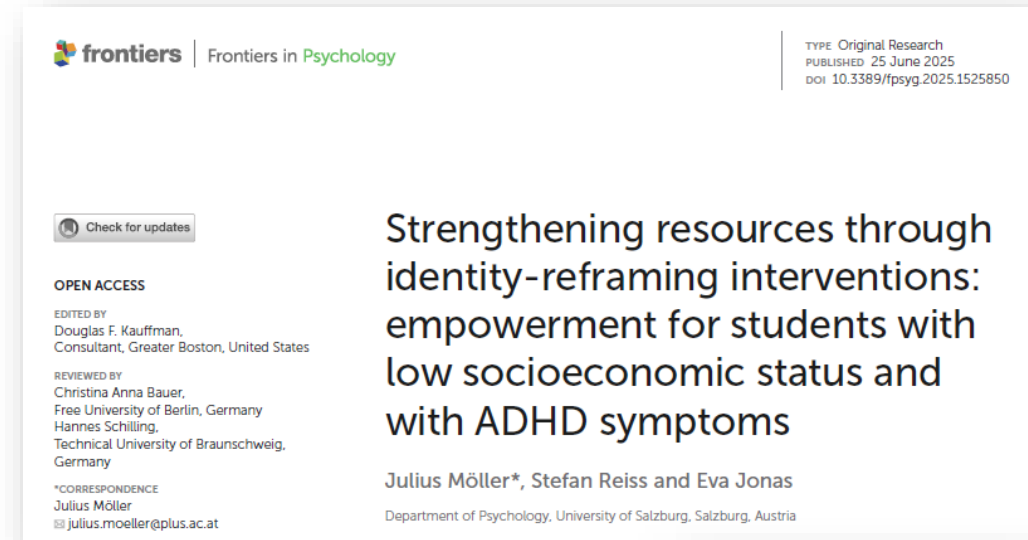
**→ große Resonanz!**

## AMICIS Anmeldungen



# Niedriger sozioökonomischer Status und mangelndes Zugehörigkeitsgefühl

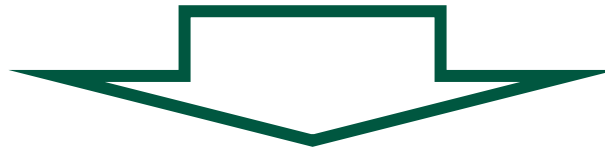
- Viele Studierende mit niedrigem sozioökonomischem Status machen bereits früh die Erfahrung, nicht dazuzugehören
- Zusätzliche zu überwindende Hürden, aber auch Entwicklung von Stärken, die im Studium nützlich sind
- Dieses ist ihnen aber oftmals nicht bewusst
- Studie mit folgender Instruktion:
  1. Wenn Sie sich an Ihre Kindheit und Jugend zurückerinnern - mit welchen konkreten Herausforderungen und Schwierigkeiten wurden Sie konfrontiert? (alle)
  2. Welche positiven Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten können Sie aus diesen persönlichen Herausforderungen ziehen, die Ihnen heute dabei helfen, Ihre Ziele im Studium zu erreichen?  
(nur Interventionsgruppe)



Zum Paper:

# Niedriger sozioökonomischer Status

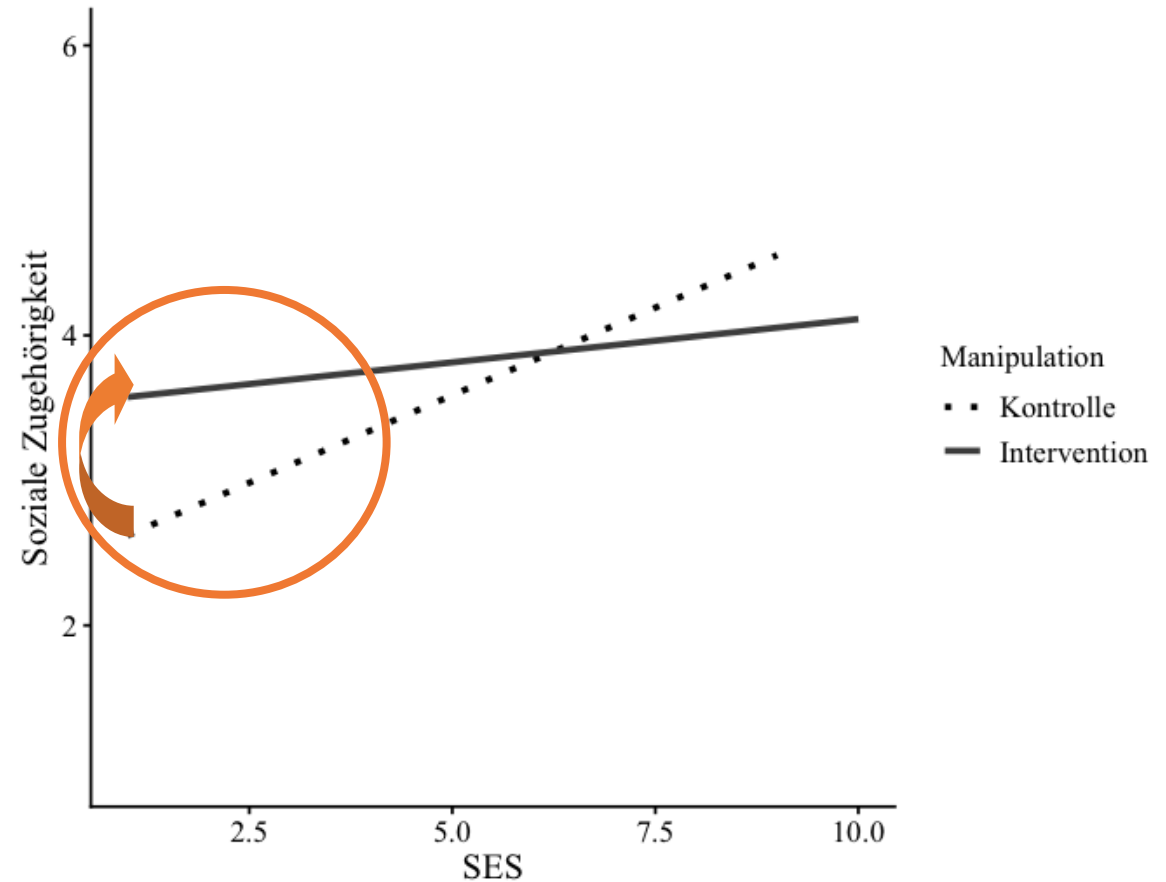
„Aufgrund der manchmal schwierigen finanziellen Lage und meiner drei Geschwister musste ich oft zurückstecken, viel teilen, und meine Wünsche konnten manchmal nicht erfüllt oder geäußert werden. Im Gegensatz zu vielen meiner Klassenkameraden bekam ich weniger Taschengeld und hatte nicht die neueste Mode/Kleidung. [...].



Heute bin ich meinen Eltern sehr dankbar, da ich nun realisiere, was für eine Herausforderung diese Zeiten gewesen sein müssen. Dankbarkeit hilft mir auch in meinem Studium, da ich nichts als selbstverständlich ansehe. Ich komme mit sehr wenig Geld aus, was als Studentin ein Vorteil ist. [...].”

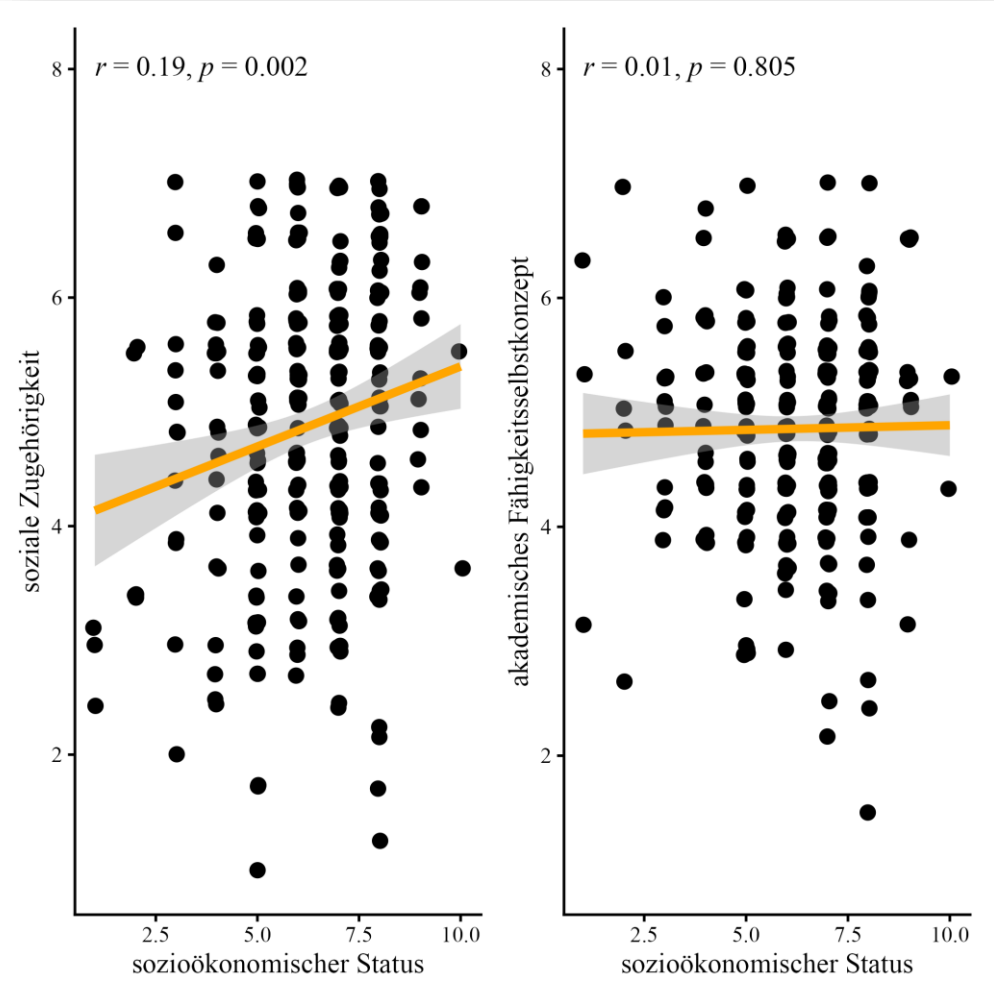
# Niedriger sozioökonomischer Status (SES) und soziale Zugehörigkeit

Wenn Studierende mit niedrigem sozioökonomischem Status über Stärken aufgrund ihrer gemeisterten Hürden nachdenken, **steigert dies ihr Zugehörigkeitsgefühl** im Vergleich zu einer Kontrollgruppe

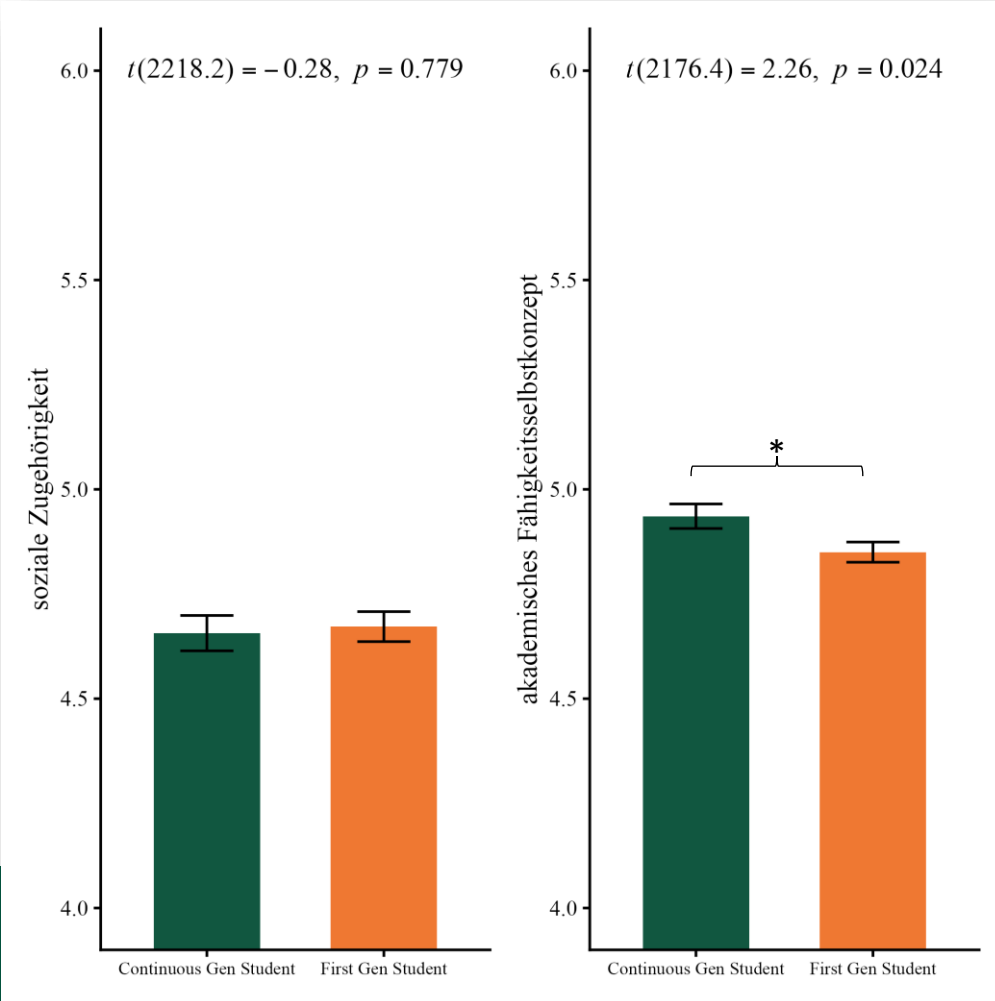


# Sozioökonomischer Status vs. First Generation Status

**Niedriger Sozioökonomischer Status:**  
**Weniger Zugehörigkeit,**  
 keine Unterschiede beim Fähigkeitsselbstkonzept



**First Generation Students:**  
 keine Unterschiede in der Zugehörigkeit,  
**niedrigeres Fähigkeitsselbstkonzept**



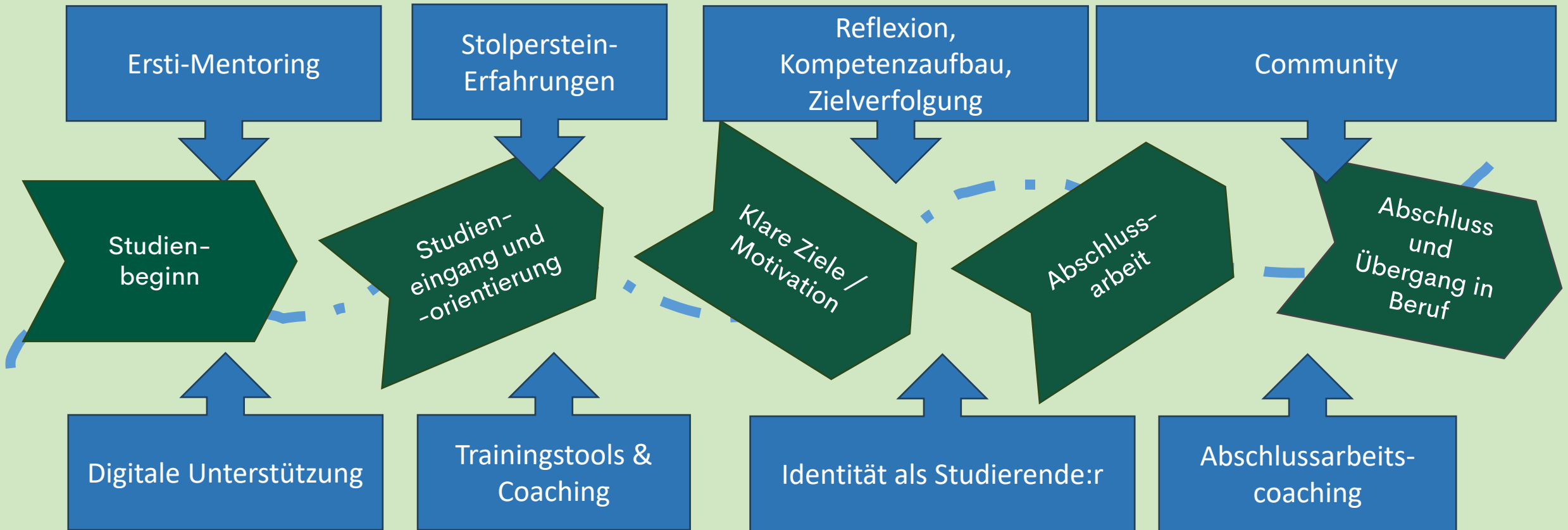
# Hochschulzugang wird fairer – aber er ist noch nicht fair!

57% der Studienanfänger:innen in Österreich sind First Generation Studierende!



Aber: nur 21% der Bevölkerung in Österreich haben einen Hochschulabschluss!  
→ Die Hälfte der Studienanfänger:innen rekrutiert sich aus Haushalten mit Abschluss

# Fähigkeitsselbstkonzept als Prädiktor für Studienaktivität



# Resilienz als individuelle Anpassungsleistung

Nicht-Wissen



Unvorhergesehenes

Frustration

Aufbau  
akademischen  
Wissens



Erfahrungsschatz

Studium als Lernprozess!

# Eigenes Potential erkennen und entwickeln

Planen von Prüfungen und Lernpensum, Lernstrategie, Zeitplan

Planen  
(Fokussiert)

Das Selbst  
(Gelassenheit)

Eigene Kompetenzen zu kennen, realistischer Blick auf sich selbst

Willensbahnung  
"Pläne umsetzen"

Selbstzugang  
"Selbstgefühl, Ressourcen,  
Misserfolg bewältigen"

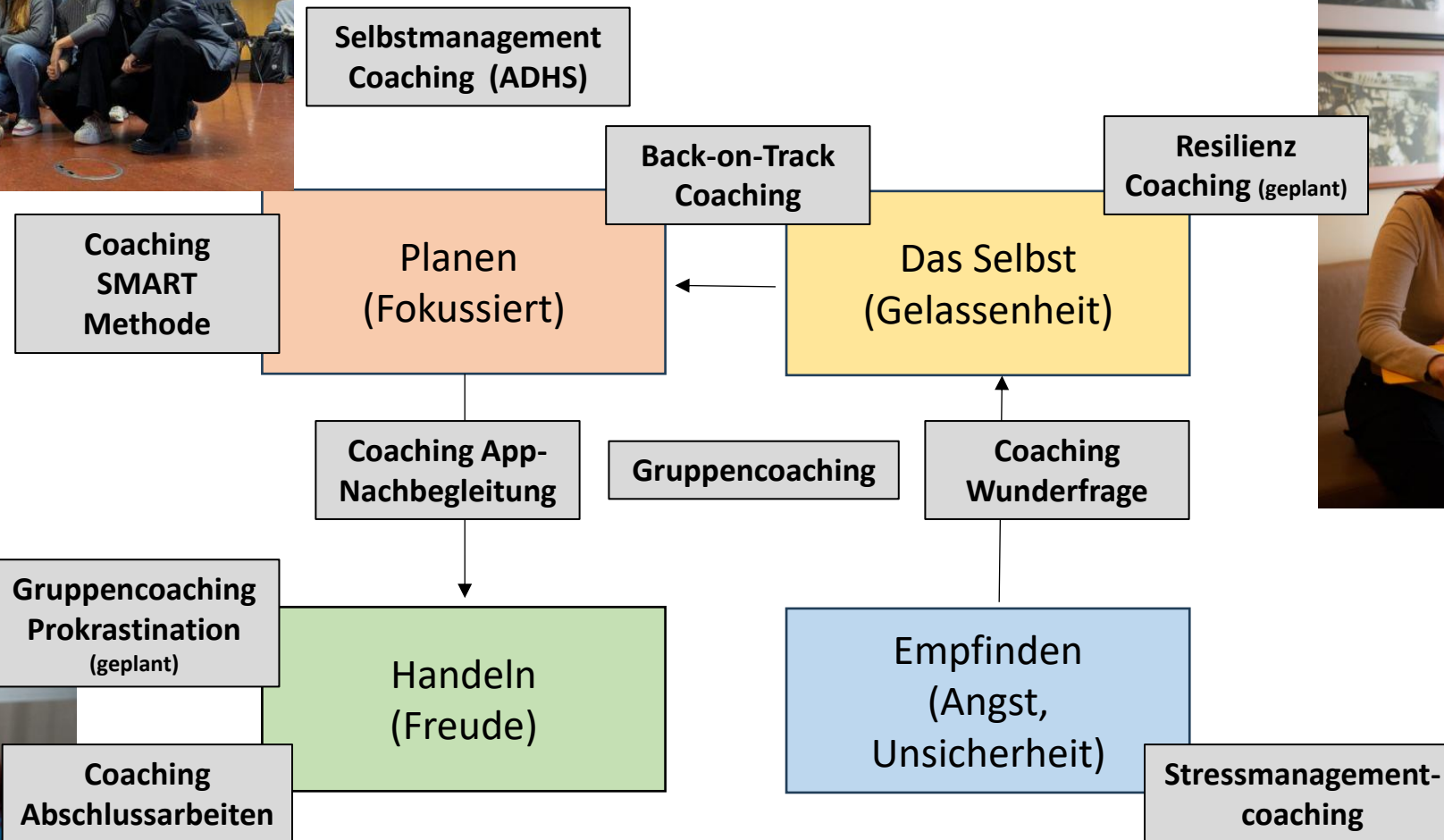
Prüfungen antreten, Pausen setzen, Abwechslung, Spaß, Ausgleich

Handeln  
(Freude)

Empfinden  
(Angst, Unsicherheit)

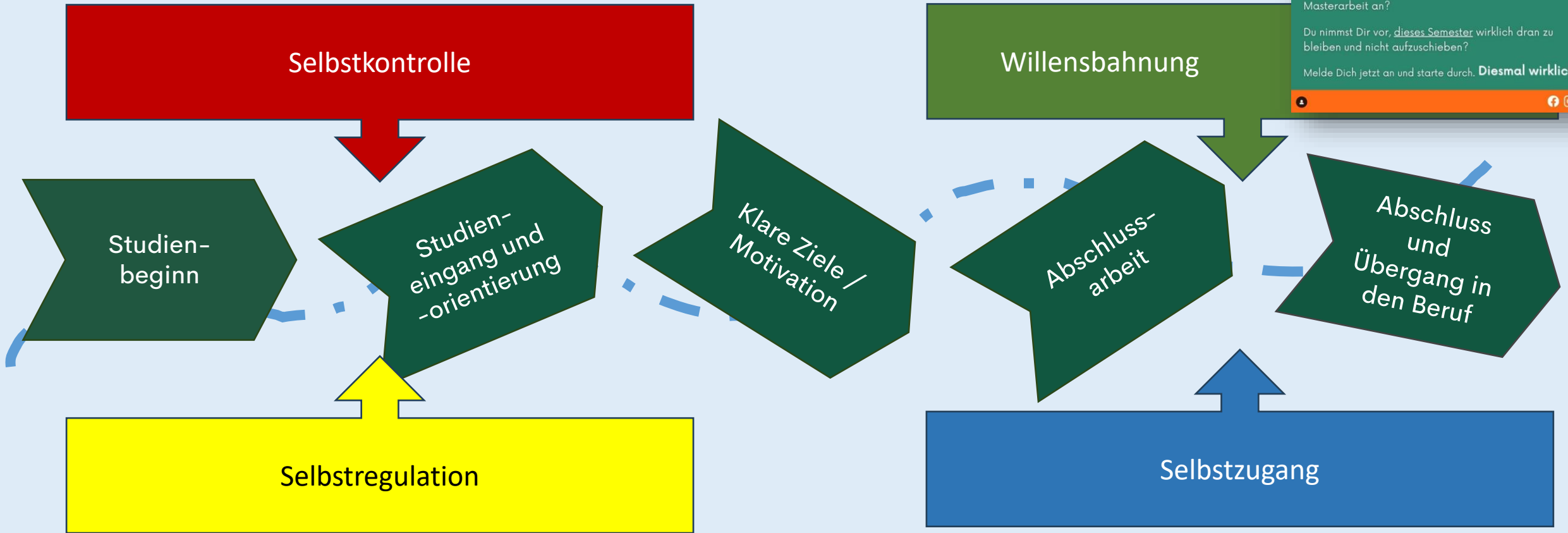
An sich selbst zweifeln, befürchten zu scheitern

# Von Studierenden für Studierende



Bilder: © PLUSTRACK

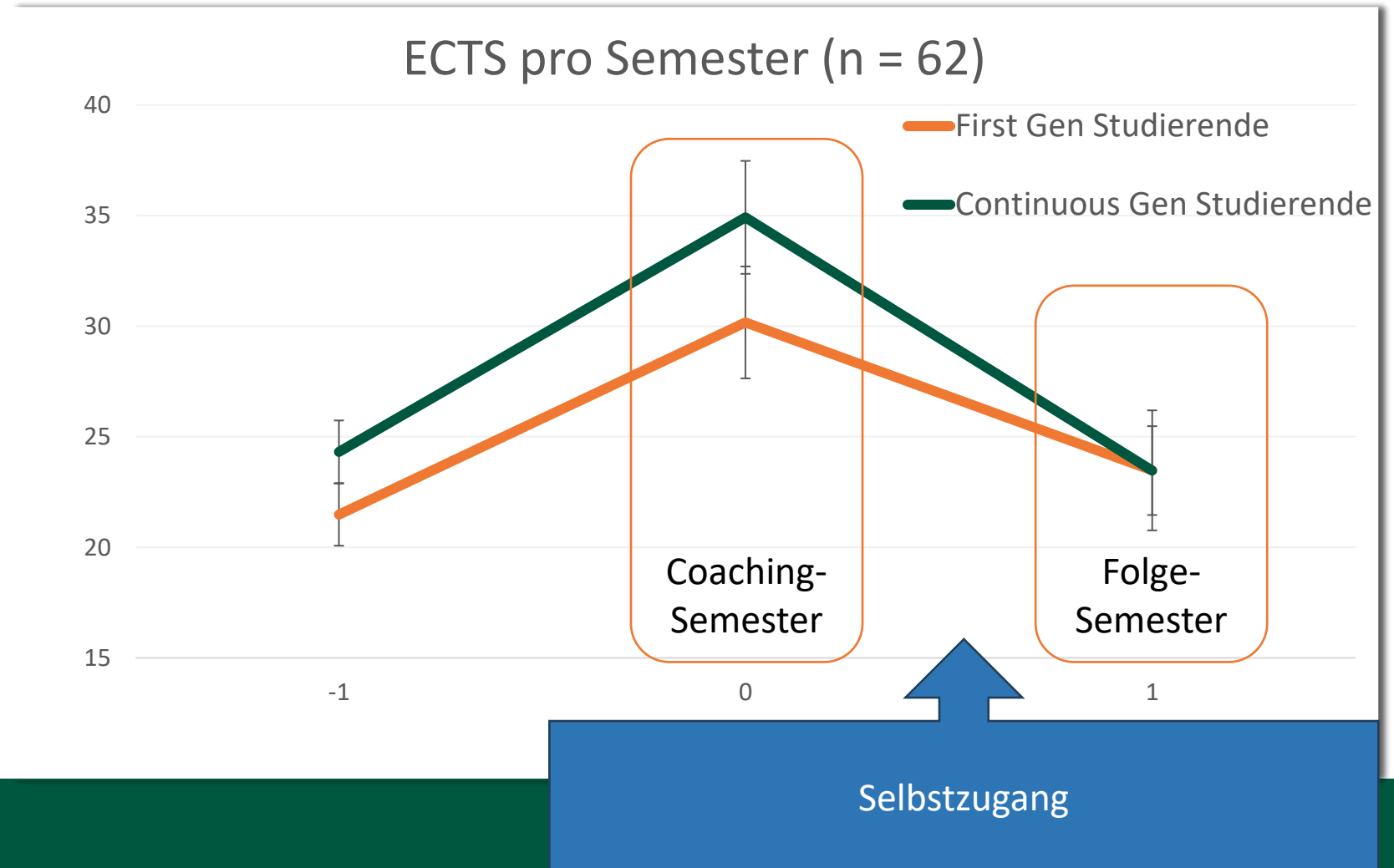
# Coaching hilft, eigenes Potenzial zu entfalten



# Positive Effekte von Coaching v.a. bei First Generation Students

First Gen Studierende, die am Coaching teilnehmen:

- Vor dem Coaching 3-4 ECTS weniger als CGS
- Nach dem Coaching keine Unterschiede mehr!  
→ **FGS holen die Differenz auf**



# Selbstmanagement Coaching (Fokus ADHS)

Trifft das auf dich zu?



- ✓ Fühlst du dich manchmal **überfordert** mit deinem Studium?
- ✓ Fällt es dir schwer, Studium und Freizeit zu **vereinbaren**?
- ✓ Fängst du wichtige Aufgaben oft erst auf die **letzte Sekunde** an?



... dann entfalte dein Potenzial mit diesem **kostenlosen Selbstmanagement-Coaching**

Was erwartet dich?

-  Zeitmanagement
-  Ausgeglichenheit
-  Handlungsfähigkeit
-  Zielorientierung



4 Coachings + 3 Fragebögen = dein persönlicher Entwicklungsschritt

Was hast du davon?



persönliches Wachstum



nutze deine Stärken



praktische Werkzeuge

**Entdecke was in dir steckt** und melde dich an:



<https://calendly.com/gerlach-bianca53/selbstmanagement-coaching>

Du hast noch Fragen? dann schreib eine Mail an: [bianca.gerlach@stud.plus.ac.at](mailto:bianca.gerlach@stud.plus.ac.at)

Hast du ADHS?



- ✓ Kommt es dir manchmal vor, als würdest du **ständig hinterherhinken**?
- ✓ Fühlst du dich oft von den vielen Aufgaben und Deadlines **überwältigt**?
- ✓ Fällt es dir schwer, Aufgaben zu **starten** und sie mit Ausdauer **zu Ende** zu **bringen**?



... dann hol dir Struktur, Fokus und Motivation für das Studium mit diesem **kostenlosen Selbstmanagement-Coaching**

Was erwartet dich?

-  Zeitmanagement
-  Ausgeglichenheit
-  Handlungsfähigkeit
-  Zielorientierung



4 Coachings + 3 Fragebögen = dein persönlicher Entwicklungsschritt

Was hast du davon?



erkenne deine Stärken und setze sie gezielt ein



entwickle Strategien, die dir wirklich helfen



arbeite mit Tools, die dir den Alltag erleichtern

Melde dich noch heute an, **scanne dafür den QR-Code**



<https://calendly.com/gerlach-bianca53/selbstmanagement-coaching>

Du hast noch Fragen? dann schreib eine Mail an: [bianca.gerlach@stud.plus.ac.at](mailto:bianca.gerlach@stud.plus.ac.at)

# Eine alternative Sichtweise ...

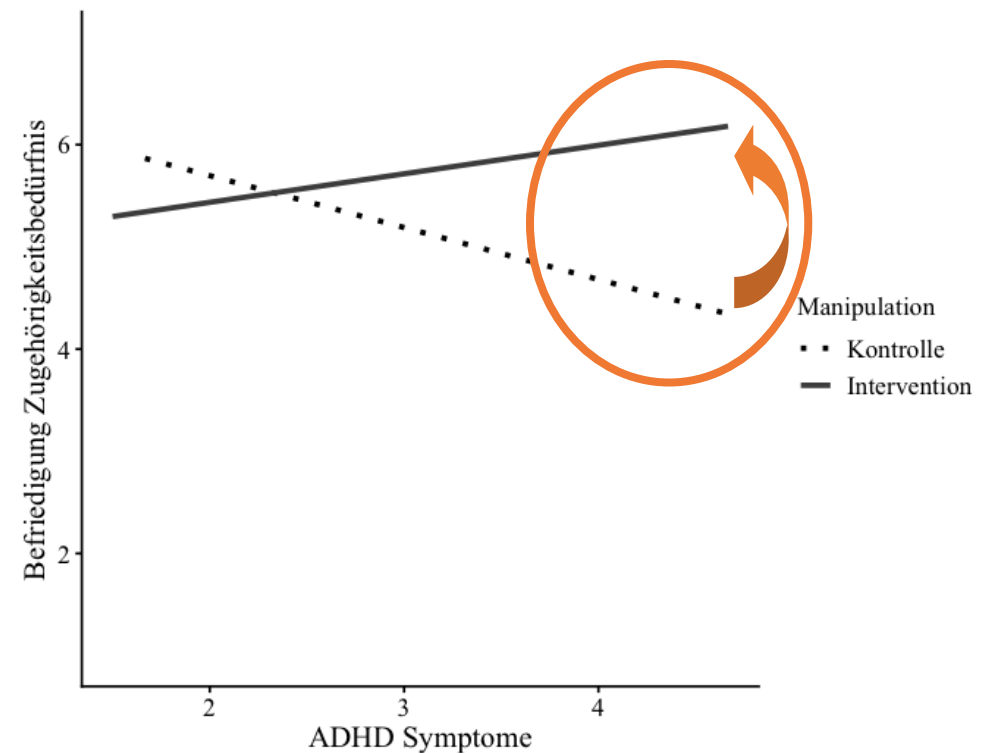


Auslegung als Schwäche ...	... oder als Stärke
Es fällt mir schwer, in Gesprächen meine Argumente und Standpunkte zu vertreten, ohne dass ich andere unterbreche.	Ich verstehe die Argumente anderer extrem schnell und bin auch sehr schnell im Formulieren meiner Argumente
Es fällt mir schwer, in sozialen Gruppen oder Wartesituationen geduldig zu sein	Ich bin tatendurstig und komme gerne schnell zur Sache
In stressigen Phasen neige ich dazu, unwichtige Aufgaben zu priorisieren und die Wichtigen aufzuschieben.	Unter Druck kann ich oft in kürzester Zeit außergewöhnliche Leistungen erbringen.
Ich finde es schwierig, langfristige Studienziele zu setzen	Meine Flexibilität bei der Studienplanung ermöglicht es mir, offen für neue Möglichkeiten zu sein und meine Ziele an veränderte Umstände anzupassen.

# Studierende mit ADHS-Symptomatik

Wenn Studierende mit ausgeprägter ADHS-Symptomatik stärkenorientierte Alternativinterpretationen ihrer vermeintlichen Schwächen angeboten bekommen, **fühlen sie sich trotzdem weiterhin zugehörig zu anderen Studierenden.**

In der Kontrollgruppe (ohne Intervention) führt eine ausgeprägte ADHS-Symptomatik zu weniger Zugehörigkeit.



## Come as you are...

- Studierende kommen mit unterschiedlichen Hintergründen, Erfahrungen, Kenntnissen an die Hochschule
- Bei Unsicherheiten und Unstimmigkeiten
  - Verlust von Zugehörigkeitserleben und Selbstzugang
  - Zugriff auf die eigenen, vorhandenen Ressourcen geht verloren!

## ... stay because you belong!

- Studierende haben Potenzial und Ressourcen – oft für sie selbst nicht abrufbar!
- Soziale Unterstützung erleichtert Zugriff auf das Selbst und eigene Ressourcen
  - (soziale) Unterstützung institutionell greifbar machen!

# Einen Unterschied machen ...



## Nutzen für Studierende: Studierende on track...

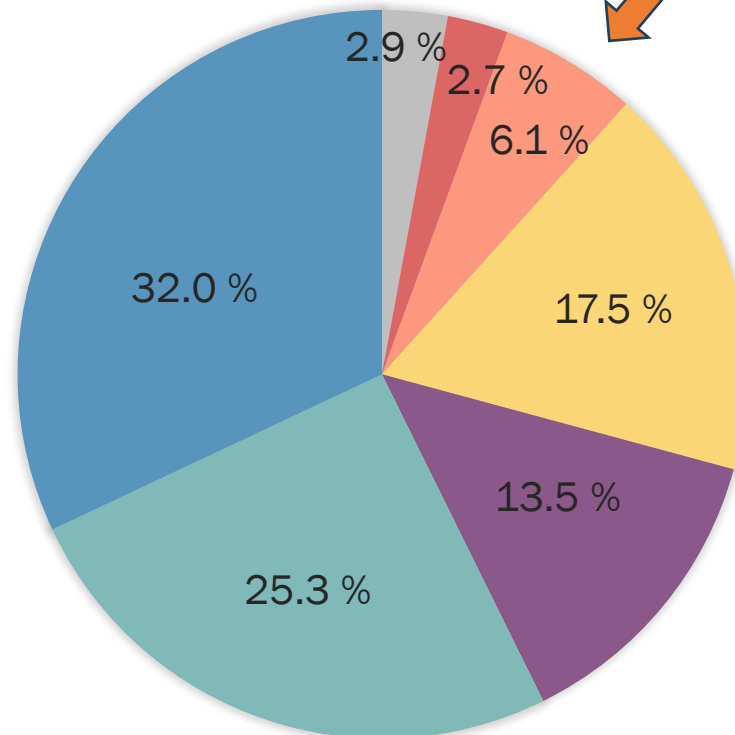
- identifizieren sich mit ihrem Studium
- schätzen sich selbst als **geeignet für das Studium** ein
- schätzen das Studium als **bewältigbar** ein
- finden sich in der **akademischen Welt zurecht**
- fühlen sich **sozial eingebunden** und zu ihren Kolleg:innen **zugehörig**

## Nutzen für Gesellschaft:

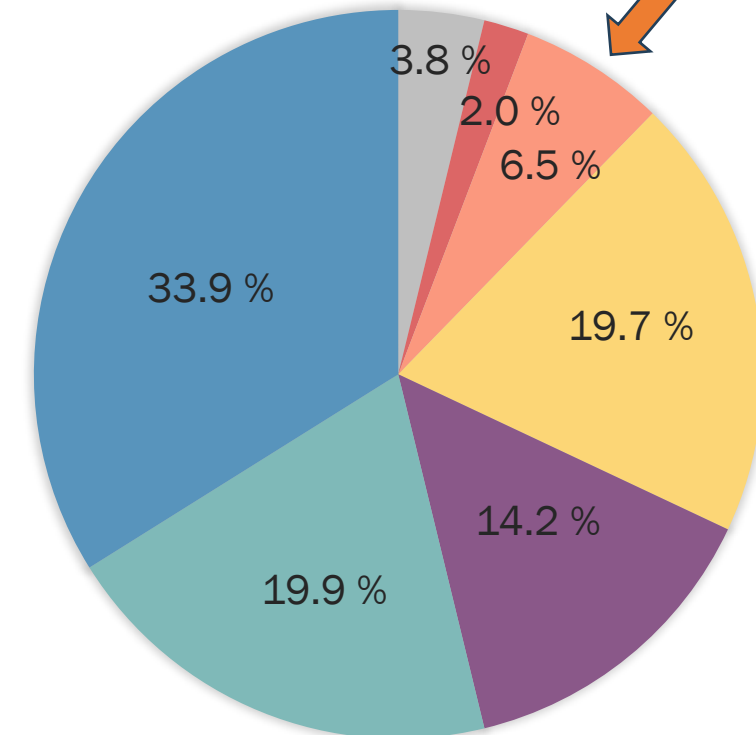
- Studierende zeigen Resilienz – können mit Spannungsfeldern umgehen
- Future Skills Selbstregulation u. Gemeinschaftskompetenzen
- Wichtig für die **Stärkung unserer Gesellschaft, Zukunftsfähigkeit, gesellschaftlichen Zusammenhalt, Kooperation und Demokratie**

# Welche Kompetenzen sind aus Ihrer Sicht gegenwärtig und zukünftig relevant?

**LEHRENDE**  
(n = 1075)

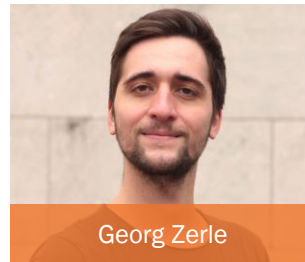


**STUDIIERENDE**  
(n = 1770)




- nicht auswertbar
- Allg. & fachspez. Kompetenzen
- **Selbstbezogene Kompetenzen**
- Soziale Kompetenzen
- Veränderungskompetenzen
- Kognitive Kompetenzen
- Methodenkompetenzen inkl. digitale Kompetenzen

# Vielen Dank!



PLUSTRACK – Community Programm  
der Universität Salzburg



 Bundesministerium  
Frauen, Wissenschaft  
und Forschung