

“

Liebe Studierende,

als Vizepräsident für Technologie-transfer und Marketing möchte ich Ihnen unsere neue Ausgabe von upb.aktuell ans Herz legen. Am 3. Dezember 2009 erschien die erste Ausgabe als Newsletter für Studentinnen und Studenten, um Sie, die Sie inzwischen über 20.000 sind, über das Geschehen an unserer Hochschule auf dem Lau-fenden zu halten.

Viele von Ihnen – etwa 1.500 – waren bei der Erstsemesterbegrüßung im Fußballstadion dabei, vielleicht ent-decken Sie sich auf dem Foto rechts. Sie haben hoffentlich interessante In-formationen für ihr Studium mitneh-men können. Und da bei einem Studi-um auch das Thema Stress aufkom-men kann, wurden auf den beiden fol-genden Seiten hilfreiche Hinweise und entsprechen-de Anlaufstellen für Sie zusammengestellt.

Als derjenige, der in der Hochschullei-tung für den Technologietransfer zu-ständig ist, möchte ich diejenigen un-ter Ihnen, die mit dem Studium schon weiter sind, dazu ermuntern, unseren Career Service zu nutzen. Er ist zentraler Ansprechpartner für Sie bei Fragen zu Bewerbung und Berufseinstieg. Und wer sich mit dem Gedanken trägt, ein Unternehmen zu gründen – dafür gibt es nachahmenswerte Beispiele unter Ihnen – kann sich gern an TecUP wenden. Das Technologietransfer- und Existenzgründungs-Center der Uni bietet Ihnen Unterstützung bei Ihren Vorhaben.

Alles Gute für das laufende Winterse-mester wünscht Ihnen

Ihr Rüdiger Kabst



Bild: Johannes Pauly

• Newsticker • Newsticker • Newsticker •

Erstmals über 20.000 Studierende – Erstsemesterbegrüßung im Stadion

Zum zweiten Mal in Folge begrüßte am Mittwoch, 12. Oktober, die Universität Paderborn ihre Erstsemester im Fußballstadion des SC Paderborn. Erstmals in der Geschichte der Universität steigt die Gesamtzahl der Studierenden über 20.000. Eine genaue Zahl wird wegen noch offener Einschreibungsfristen im November vorliegen.

Bundesaußenminister Dr. Frank-Walter Steinmeier erhält Ehrendoktor

Für seine Verdienste bei der Förderung deutscher Auslandsinstitute und des UNESCO-Weltkulturerbes sowie seinen beharrlicher Einsatz für interkulturelle Verständigung erhält Frank-Walter Steinmeier am 19. Dezember die Ehrendoktorwürde der Fakultät für Kulturwissenschaften der Universität. Der in Detmold geborene Politiker bekommt diese Auszeichnung erstmals von einer deutschen Universität verliehen.

„Ausgezeichnetes Engagement“ – Alumni-Förderpreis für Eurobiz

Die Initiative Eurobiz ist mit dem diesjährigen Alumni-Förderpreis für ihr stu-dentisches Engagement ausgezeichnet worden. Seit nun über 25 Jahren arbeiten die Mitglieder von Eurobiz, gemeinsam mit dem International Office, für die Integra-tion internationaler Austauschstudierender. Der Preis ist mit 1.000 Euro dotiert.

William Shakespeare in der Studiobühne

Als erste Inszenierung zum Wintersemester 2016/17 bringt die Studiobühne der Universität das Stück „König Lear“ von William Shakespeare auf die Bühne. Noch bis zur letzten Aufführung am 29. November können die Tickets über das Pader-Ticket-Center gekauft werden.

”

Kein Stress



Die Vorbereitungen auf Klausuren können stressig sein – das Arbeiten im Team kann eine angenehme Atmosphäre schaffen.

Sport und Bewegung sind beliebte Mittel, um Stress und Anspannung loszuwerden.

Ein Studium kann nicht nur Spaß machen, es kann auch mal stressig sein

Ein Studium macht natürlich nicht nur Spaß, es kann auch mal stressig sein. Ob man jetzt frisch aus der Schule kommt und sich erst einmal in einer neuen Umgebung zurecht finden muss, oder man aus mehr oder minder entspannten Semesterferien zurück in den Uni-Alltag kommt. Eine aktuelle Studie der AOK zeigt, dass sich rund 53 Prozent der Studierenden nach Selbsteinschätzung stark gestresst fühlen. „In Paderborn sehen die Zahlen aber ein wenig besser aus“, sagt Dennis Fergland vom Programm „mein BeneFIT“ der Universität Paderborn: „Hier gibt es sehr viele Angebote gegen Stress.“ Dazu einige Stichworte:

Entspannung:

- Zentrale Studienberatung (zsb.upb.de): Individuelle Einzelberatung oder Autogenes Training in Gruppen.
- Raum der Stille (N3.206): Ein offenes Angebot zur Meditation und zum Gebet für alle Angehörigen der Universität.

- Hochschulsport Paderborn (upb.de/hochschulsport): Der ideale Ausgleich in der Freizeit. Aktuell bietet der Hochschulsport über 150 Sportarten an.

Beratung und Fortbildung:

- Kompetenzzentrum Schreiben (upb.de/universitaet/kompetenzzentrum-schreiben): Probleme mit dem Schreiben von Abschlussarbeiten? Beratungsangebote für alles rund um das Thema Texte.
- Zentrum für Informations- und Medientechnologien (imt.upb.de): Nicht sicher genug im Umgang mit Word, PowerPoint und Co? Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene.
- Zentrum für Sprachlehre (upb.de/zfs): Den sicheren Umgang mit einer Fremdsprache üben.

im Studium



Wenn es die Zeit zwischen den Vorlesungen zulässt, einfach mal eine Pause einlegen – der Campus bietet jede Menge Platz dafür.



Den besten Überblick über die Angebote der Universität hat man mit dem „mein beneFIT“ Gesundheitspass.

Bilder: Johannes Pauly

Für den Berufseinstieg:

- Allgemeiner Studierenden Ausschuss (asta.upb.de): Wechselndes Angebot an Workshops zu Zeitmanagement oder Bewerbungstipps, sowie Beratungen durch das AStA-Sozialbüro.
- Career Service (zsb.upb.de/careerservice): Fit für die Zukunft nach der Universität mit vielen Workshops rund um den Berufseinstieg.

Einen noch ausführlicheren Überblick über alle Angebote bietet das Projekt „mein BeneFIT“ für Studierende – hier werden die Angebote der Universität gebündelt oder teilweise schon in das Studium integriert. Besondere Motivation bietet der Gesundheitspass. Mehr unter: upb.de/benefit

Fünf Tipps gegen Stress im Alltag:

- 1) Gründe erkennen: Was bereitet mir eigentlich Stress? Ist es die Prüfung oder zu wenig Freizeit? Ist das Problem erst einmal gefunden, ist es einfacher, eine Lösung zu finden.

- 2) Zeitmanagement: Oft fehlt die Zeit für einen Ausgleich. So kann das Sport-Training am Abend plötzlich selber stressen. Da hilft nur eine Zeitplanung: Wo kann optimiert werden?
- 3) Ablenkung schaffen: Stressiger Alltag? Da hilft manchmal nur die Flucht aus dem Alltagstrott. Einfach mal raus, ein wenig Wandern oder Fahrradfahren und mit freiem Kopf zurück an die Arbeit – auch eine kleine Pause hilft da schon.
- 4) Gesunde Ernährung und Sport: Sie wissen es alle: Geht's der Gesundheit gut, fühlt man sich selber auch gut.
- 5) Handy ausschalten: Ständige Erreichbarkeit kann zu Stress führen. So viele Inhalte in den sozialen Netzwerken und man will nichts verpassen. Sich einfach mal den Luxus gönnen und die digitale Welt beiseitelegen.

jp

Uni-Projekte

Seminarabschluss mit Feuer und Lasern

Die Event-Physik Paderborn ist mehr als nur eine Experimental-Show. Studierende unterschiedlichster Studiengänge belegen das Seminar „Event-Physik“, planen ein Experiment, bauen dies selbstständig auf und präsentieren es auf der großen Bühne vor Publikum – was lernt man in diesem Abschnitt seines Studiums?

Zitate:

Annika Stellhorn (Physikerin): Ich habe beim Seminar der Event-Physik am meisten gelernt, dass es anderen Leuten auch Spaß machen kann, wenn man versucht, ihnen Physik beizubringen. Man muss es nur auf überzeugende und coole Art und Weise tun – wie in unseren Shows.



Lucas Pauly (Physiker): In der Event-Physik habe ich gelernt, wie man sich auf der Bühne präsentiert. Man lernt aber auch viel über technische Dinge, wie man Werkzeug richtig benutzt und die kleinen Tricks beim Basteln – schließlich bauen wir alles selbst.



Frederik Thiele (Physiker): Ich weiß jetzt, wie ich ein idealisiertes Konzept umsetzen kann. Außerdem wird man immer wieder vor unvorhergesehene technische Herausforderungen gestellt, die man dann mit dem eigenen Können und der Hilfe des Teams bewältigen muss.



Nico Wördenweber (Informatiker): Man lernt nicht nur den Umgang mit den Teamkollegen, sondern auch praktisches und wissenschaftliches Arbeiten. Außerdem erfährt man, wie viel Freude ein gelungenes Experiment machen kann. All das bringt auch Einblicke in Bereiche der Physik, die man vorher sonst gar nicht so beachtet hat – Physik in der Musik zum Beispiel.



jp

IMPRESSUM

Herausgeber: Präsident Prof. Dr. Wilhelm Schäfer

Redaktion: Vanessa Dreibrodt (vd), Johannes Pauly (jp)

Tibor Werner Szolnoki (V. i. S. d. P.), Leiter Stabsstelle Presse und Kommunikation

Auflage: 500 Stück, Ausgabe 38 – 3.11.2016, www.upb.de

Uni-Leben



Bild: ASTA Paderborn

Gemeinsam mit dem Campus-Radio L'UniCo begrüßt der ASTA die Studierenden im GrillCafé – der Start der „Welcome Weeks“ für das Wintersemester 2016/17.

Vom Kick-Off zu den „ASTA-Welcome Weeks“

Seit 2014 startet der Allgemeine Studierendausschuss (ASTA) mit einer neuen Reihe von Spezialveranstaltungen in das Wintersemester. In diesem Jahr veranstaltete der ASTA die sogenannten „Welcome Weeks“.

Angefangen hat alles mit dem ersten „ASTA Kick-Off“ im Jahr 2014 – eine noch kleine Runde am Gebäude P9 mit einigen Infoständen. Für den zweiten „Kick-Off“ zogen die Beteiligten vor den Hörsaal G und boten ein buntes Programm aus Musik, Infoständen studentischer Gruppen und internationalen Speisen an.

Inzwischen hat sich die Begrüßungsveranstaltung des ASTA zu einem mehrtägigen Event entwickelt. „Wir freuen uns über den Erfolg und hoffen, allen Studierenden einen tollen Einstieg in die Vorlesungszeit zu bieten“, berichtet die derzeitige ASTA-Vorsitzende Janina Beckmeier. „Im letzten April hatten wir drei volle Tage organisiert: vom Anlegen eines Gemüsebeetes, bis hin zum ASTA-Speed-Dating. Sportlich war es mit dem Bubble-Kick-Turnier der Fachschaften auch schon.“

In diesem Wintersemester seien die „Welcome Weeks“ auf drei Wochen verteilt worden, um noch mehr Studierende außerhalb der stressigen ersten Woche zu erreichen, erklärt die ASTA-Vorsitzende. Dieses Mal: ein musikalischer Abend im Grillcafé, die ASTA-Horrorstory im Kino und die erste Uniparty in der neuen Mensa Forum.

Neuigkeiten, Wissenswertes,
Tipps und Termine rund um die UPB
gibt es auch auf der Facebook-Seite.