

IBIS NEWS

April 2020



Hallo Zusammen,

wenn Nähe zum Luxus wird.

Im echten Leben gibt es keine Avengers, die uns retten, keinen Thor, der mit seinem Hammer den Coronavirus zerstört, keinen Ironman, der gegen Ungerechtigkeit kämpft und keinen Hulk, der uns beschützt. Im echten Leben gibt es nur Dich und uns. Und gemeinsam können wir alles schaffen, auch wenn Dir derzeit alles unwirklich vorkommt und nicht normal erscheint.

Geht es Dir auch so, dass das was vor zwei Monaten noch als unnormale erschien, jetzt auf einmal normal ist? Wie schnell gewöhnen wir uns an etwas Neues und plötzlich ist es normal. Ist es dann nicht auch mal an der Zeit zu überlegen, wie oft wir eine Situation oder eine Person als unnormale betitelt haben. Bloß, weil es für einen selbst nicht üblich ist, nicht gewohnt ist und irgendwie anders ist. Doch was für den einen Menschen unnormale ist, ist für den anderen ganz normal. Und die eigene Wahrheit muss nicht immer die einzige sein.

Corona, Mundschutz und Abstandsregeln waren für uns vor zwei Monaten doch auch absolut nicht vorstellbar und jetzt ist alles anders. Kennst Du das auch, dass wenn Du jetzt Filme oder Serien anschaust, Du Dich bei dem Gedanken ertappst: „Die stehen viel zu nah beieinander.“ Und ganz plötzlich ist eine Selbstverständlichkeit zum Luxus geworden – Nähe.

Wir kommen Menschen ganz unbewusst körperlich näher, wenn wir sie begrüßen, wenn wir ihnen zustimmen, wenn wir sie mögen, wenn wir sie trösten und wenn wir sie lieben. Und diese Nähe fehlt uns jetzt vielleicht. Die Vorlesungen haben begonnen, aber auch nur online und was fehlt? Die Nähe. Was sonst völlig selbstverständlich war, haben wir exzessiv konsumiert, ohne nachzudenken, ohne innezuhalten und diesen Luxus wertzuschätzen. Was jetzt zählt, ist nicht die körperliche Nähe, sondern die emotionale Nähe. Emotionale Nähe können wir durch Sprache, Mimik und aber auch Taten ausdrücken. Sag den Menschen, dass Du sie magst, dass Du an sie denkst und, dass Du für sie da bist. Sage Menschen, was Du schon lange sagen wolltest. Das ist viel mehr wert als körperliche Nähe. Denn Worte und Taten können viel erreichen.

Emotionale Nähe ist nämlich der wahre Luxus. Und ganz plötzlich sind wir alle reich und selbst Superhelden.



Ansonsten nimm Konfetti, Luftballons und Stifte und sei kreativ. Gestalte Deine Welt zu einer schönen Welt. Denn das ist und wird sie immer bleiben. Wundervoll, spannend und voller großartiger Möglichkeiten. Und dafür bist nur Du verantwortlich.

P.S. Wir sind immer für Dich da 😊

Bleibe gesund und passe auf Dich auf!


Dein IBIS -Team

IBIS Onlineangebote


IBIS Writing Lab goes #digital

Das IBIS Writing Lab bietet Dir jetzt alle Angebote zum wissenschaftlichen Arbeiten digital an.
#auchwirkönnendigital #hoffentlich

Unsere Workshops und Beratungen finden über MS Teams statt. Über folgenden Teamcode kannst Du dem Team beitreten: f0hszt9

IBIS Writing Lab 

Onlineangebote über MS Teams



Teamcode: f0hszt9

Offene Onlineschreibberatung: montags, mittwochs, freitags • Uhrzeit siehe MS Team

Individuelle Schreibberatung: nach Vereinbarung • telefonisch oder über MS Teams

Online Workshops über MS Teams:

- Wie zitiere ich richtig: 30.04. • 14:00-15:30 Uhr
- Crashkurs wissenschaftliches Arbeiten: 07.05. • 15:45-19:00 Uhr
- Wie entwickle ich einen Fragebogen und setze ihn online um: 28.05. • 13:00-15:45 Uhr
- Was sind Experteninterviews und wie werte ich diese aus: 28.05. • 16:15-19:00 Uhr

Scribbr - Alles rund ums wissenschaftliche Arbeiten



Wissenschaftliches Arbeiten ist für jede/n eine Herausforderung.

Es gibt eine Unmenge an Literatur und Homepages zu dem Thema. Wir möchten Dir die Homepage [Scribbr](#) empfehlen. In der Wissensdatenbank gibt es viele Infos zum wissenschaftlichen Arbeiten. Von Methodik finden bis hin zum Zitieren ist alles dabei. Schau einfach mal vorbei.



IBIS goes #digital

IBIS bietet Euch dieses Semester alle offenen Beratungssprechstunden digital an.

Alle unsere Onlinesprechstunden finden über MS Teams statt. Zu jedem Angebot gibt es einen Teamcode. Mit diesem Code kannst Du dem Team beitreten.

1. Logge Dich bei Teams ein.
2. Klicke links auf Teams.
3. Klicke unten links auf den Button "Einem Team beitreten oder ein Team erstellen"
4. Gebe den Code ein.

Teamcodes:

- Ask Dr. IBIS (Offene Beratungssprechstunde für Geislingen): 0ovkmil
- Your Space (Offene Beratungssprechstunde für Nürtingen): lwlm4kg
- IBIS Writing Lab (Offene Beratungssprechstunde zum wiss. Arbeiten): f0hszt9
- Online-Mathewerkstatt: j42tsh3



Challenge of the month

"We are Alone"

Unter diesem Motto starten wir die Challenge des Monats.

Verlinke uns bei Instagram oder schicke uns Deine witzigsten Bildern und Geschichten Deiner Onlinevorlesungen. Denn auch wir möchten teil Deines Semesters sein und Lachen schafft emotionale Nähe.

Homestudying

How to do homestudying?

Studieren im Homeoffice

Ist die Jogginghose auch Dein bester Freund geworden? Ist Dein Bett auch zur zentralen Schaltzentrale Deines Lebens geworden? Dann wird es Zeit für eine Veränderung.

So hast Du Dir dieses Semester sicher nicht vorgestellt!? Zuhause lernen, maximal Online-Video-Treffen mit Kommiliton/innen, bisher keine Präsenzveranstaltungen, viele offene Fragen und Unsicherheiten usw. Neben der neuen Situation wartet zuhause vielleicht noch ein anderes Problem auf Dich: Wie schaffe ich es, effizient und mit gutem Gefühl zuhause zu lernen und zu arbeiten und nicht die Grenzen zwischen Work und Life verschwimmen zu lassen?

Dann sind hier die besten Tipps für Dich.



Rituals

Starte und beende Deine Arbeit mit einem Ritual, sodass klar ist: Wann arbeite ich zuhause, wann ist meine Freizeit? Ein Ritual ersetzt sozusagen den Weg zur Hochschule. Deshalb überlege Dir ein attraktives und einfaches Ritual, um Abhilfe zu schaffen und Studieren von Freizeit zu trennen. Wie wäre es mit einem Kaffee oder einer Sporteinheit.



Time schedule

Es ist ratsam sich für den Tag einen Zeitplan zu überlegen: Wann wird gearbeitet bzw. gelernt? Wann machst Du Pausen und wann gehst Du in den Feierabend und wann machst Du sonstige Tätigkeiten? Dann fängst Du auch nicht einfach während der Vorlesung an die Fenster zu putzen oder zu kochen. Denn das hast Du ja optimalerweise auch eingeplant. Dabei hilft Dir auch die ALPEN-Methode: **A**lle Aufgaben des Tages planen, **L**änge der Aufgaben, **P**ufferzeit einplanen, **E**ntscheidung über Prioritäten, **N**achkontrolle am Abend. Und ganz wichtig: To Do-Liste abhaken nicht vergessen. Denn das ist die schönste Belohnung.



Workplace

Im Idealfall hast Du ein Arbeitszimmer oder einen Raum, den Du provisorisch dafür umfunktionieren kannst. Zur Not trenne Deinen Arbeitsplatz mit einem Regal oder einer Trennwand vom Rest Deines Zimmers ab. Ein paar Dinge solltest Du dabei beachten: Das Arbeitszimmer und Schlafzimmer sollten – wenn möglich – nicht dasselbe sein. Wenn Du den ganzen Tag dort arbeitest wo Du abends schlafen gehst, wirst Du häufig Einschlafprobleme bekommen. Zudem ist das Bett doch für andere Dinge besser geeignet, als zum Lernen oder Vorlesungen anzuhören ;-)



Clothes

Achte darauf, dass Du während der Onlinevorlesungen nicht nur in Gammelklamotten vor dem PC sitzt. Wer zu Hause ist, neigt gerne dazu, in Jogginghose und T-Shirt vor dem Rechner zu sitzen. Du solltest Dich also morgens genauso herrichten als ob Du zur Vorlesung an die HfWU kommst (wir wissen, dass das bei manchen tatsächlich die Jogginghose ist). Es muss nicht immer gleich Make-up, oder ein Anzug sein, aber es wirkt sich stark auf Deine Produktivität aus, wenn Du an Deiner Verhaltensweise festhältst. Dazu zählt auch, sich morgens für das Studium fertig zu machen, ebenso wie abends wieder aus den Klamotten raus und im Feierabend anzukommen. Also, BH und Jeans an und auf geht's zur Vorlesung.



Temptation Smartphone

Du sitzt vor Deinem Laptop, die Stimme aus der Onlinevorlesung schweift in die weite Ferne. Schnell mal kurz Instagram checken, Online-Shopping betreiben und schon ist die Vorlesung vorbei. Aber um was ging es eigentlich nochmal? Kennst Du die Situation nur zu gut? Dann solltest Du Dir unbedingt diese kostenlose App runterladen: Forest – konzentriert bleiben.

Die App motiviert Dich, Dein Smartphone links liegen zu lassen, voll konzentriert zu bleiben und ganz nebenbei einen Wald wachsen zu lassen: [Android](#) & [IOS](#)

Die praktische Alternative wäre natürlich, das Smartphone auszuschalten oder in einem anderen Raum liegen zu lassen, aber wer will schon die 0815 Variation, wenn Du Wälder wachsen lassen kannst?



Studysmarter

Die App Studysmarter bietet Dir ein tolle Möglichkeit, digital zu lernen. Zum einen kannst Du Dir ganz simpel Karteikarten erstellen, diese mit Deinen Kommiliton/innen teilen und Euch gegenseitig challengen. Du kannst Dir Lernziele setzen und somit Deinen Fortschritt tracken. Zudem gibt es die Option, die App direkt mit Deinem PC zu verknüpfen und so aus Skripten schnelle Zusammenfassungen zu erstellen. Try it out

☺ <https://www.studysmarter.de/>



Study healthier

Ganz ehrlich, die Stühle an der Hochschule sind nicht gerade bequem, aber Dein Stuhl oder Dein Bett zu Hause sind auch nicht gerade förderlich für deine körperliche Verfassung. Deswegen hier ein paar Tipps zum gesunden Arbeiten vor dem Bildschirm.

P.S. Pamela Reiff hat unsere Tipps abgesegnet ;-)
#fitvordembildschirm

1. Zur Ruhe kommen
Setze Dich entspannt auf einen Stuhl und hebe abwechselnd die Fersen vom Boden ab. Das beruhigt und fördert die Durchblutung.
2. Den Rücken stärken
Setze Dich dicht an den Schreibtisch, lege den Ellenbogen auf die Tischplatte und drücke fest nach unten. Die Spannung 15 Sekunden halten, dann lösen und wiederholen.
3. Die Brust aufbauen
Stelle Dich aufrecht hin und lege die Handflächen vor der Brust gegeneinander. Jetzt die Hände ca. 20 Sekunden fest zusammenpressen. Anschließend die Spannung für 15 Sekunden lösen und das Ganze dreimal wiederholen.
4. Nacken entspannen
Setze Dich gerade hin und neige den Kopf leicht nach hinten. Nun den Kopf leicht nach rechts drehen und die linke Schulter nach unten drücken. Position 30 Sekunden halten und dann die Seiten wechseln.
5. Mausarm verhindern
Stelle Dich vor eine Wand und stemme Dich mit beiden Händen und gestreckten Armen dagegen. Die Fingerspitzen zeigen nach oben. Diese Position für 10 Sekunden halten und danach ausschütteln.



Study more resilient

AUFKURSBLEIBEN kompakt: ein Online-Training zur Stärkung der Stressresilienz

Die Corona Krise stellt uns vor große Herausforderungen, die schnell zu einer enormen Stressbelastung werden. Das Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) hat ein Online-Training entwickelt, mit dessen Hilfe Du in dieser aktuellen Situation bei der Bewältigung Deiner persönlichen Stressoren unterstützt wirst.

Das Online-Training richtet sich an alle, die in der aktuellen belastenden Zeit aktiv ihre Stressresilienz fördern möchten, um psychisch gesund zu bleiben. Es stellt Dir interaktive Übungen sowie informatives Audio- und Videomaterial zur Verfügung. Du kannst wissenschaftlich fundierte Strategien einüben, die Dir dabei helfen in stressigen Situationen gelassen und zuversichtlich zu bleiben. Ziel ist die Förderung der Stresswahrnehmung und Selbstfürsorge, die Verbesserung des Schlafes sowie den Aufbau einer optimistischen Denkweise ab. Das Training ist kostenlos unter: <https://www.resilienz.aufkursbleiben.uni-mainz.de/>

Money and Study



Rich, richer, Justus

Wir wissen, dass Corona uns nicht nur emotional sondern auch finanziell belastet. Deswegen haben wir hier für Dich alles zum Thema finanzielle Unterstützung für Studierende zusammengefasst.

1. Auswirkungen von Corona auf den Bezug von BAFöG

Die Bundesbildungsministerin hat durch einen Erlass klarstellen lassen, dass die BAFöG-Förderung im bisherigen Umfang weiter zu gewähren ist: „Wenn Schulen oder Hochschulen wegen der Pandemie geschlossen werden und deshalb Unterricht oder Vorlesungen ausfallen müssen, wird das BAFöG weitergezahlt. BAFöG-Geförderte sollen wegen der Corona-Pandemie keine Nachteile erleiden.“

Bei Fragen dazu wende Dich bitte an das [Amt für Ausbildungsförderung](#).

Informationen zu den Angeboten und Diensten des Studierendenwerks (u.a. BAFöG) findest Du hier: www.my-stuwe.de/unternehmen/coronavirus/

2. Corona-Darlehen für Studierende

Für Studierende, die aufgrund der Corona-Krise in eine finanzielle Notsituation geraten sind, hat das Studierendenwerk jetzt ein [Corona-Darlehen](#) zur schnellen und unkomplizierten Hilfe aufgelegt, mit gelockerten Vergabekriterien. Damit soll Studierenden, die aufgrund der Pandemie ihren Nebenjob verloren haben oder anderweitig in eine finanzielle Notsituation geraten sind, schnell und unkompliziert geholfen werden.

Eckpunkte zum Corona-Darlehen:

- Das Darlehen ist ausschließlich für eigene, persönlich notwendige Ausgaben bestimmt, die in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Studium stehen; es ist nicht als Anschaffungsdarlehen gedacht.
- Dem Studierenden kann ein Darlehen mit einem Gesamtbetrag von maximal 1.200 € ohne Bürgschaft gewährt werden.
- Das Darlehen wird grundsätzlich zinslos gewährt.
- Die Laufzeit zur Tilgung des Darlehens beträgt bei Beträgen bis 400 € bis zu 24 Monate, bei Beträgen über 400 € bis zu 36 Monate.
- Mit der Rückzahlung des Darlehens muss zwölf Monate nach der Auszahlung begonnen werden.
- Eine Verwaltungsgebühr wird nicht erhoben.

3. Weitere Möglichkeiten

Informationen zu KFW-Kredit, Bildungskredit, kurzfristigem Darlehen sowie zu Wohngeld findest Du beim [Studierendenwerk](#).

Kontakt

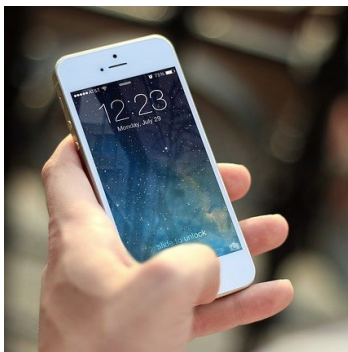


#ibis_hfwu #IBISONINSTAGRAM

Whoop, whoop... IBIS ist jetzt auch auf Instagram.

Folge uns auf Instagram und erfahre alle News. So verpasst Du nichts mehr. Was will man denn mehr? Und auch in der derzeitigen besonderen Zeit sind wir über Instagram für Dich da.

#nofilter #studienberatung #meinibis #hfwu
#fürallesgibteseinhastag



Studienberatung IBIS am Standort Nürtingen

Marktstr. 16, C112
72622 Nürtingen
Telefon 07022/201 493

Studienberatung IBIS am Standort Geislingen

Bahnhofstr. 37
73312 Geislingen an der Steige
Telefon 07331/22 539

E-Mail: ibis@hfwu.de
www.hfwu.de/ibis
