

Stress im Studium: Wie viel ist zu viel?

Studierende ziehen jeden Abend lange um die Häuser, schlafen lange und haben nur wenig echte Verpflichtungen. Dieses Klischee ist in den Köpfen vieler Berufstätiger – ob sie selbst studiert haben oder nicht – noch immer weit verbreitet. Die Wirklichkeit sieht in den meisten Fällen anders aus: Stark verschulte Master- und vor allem Bachelor- Studiengänge schränken die Freiheitsgrade im Studienalltag deutlich ein. Prüfungsstress und Leistungsdruck haben zugenommen. Die Folgen lassen sich an den Ergebnissen einer aktuellen [Studie](#) der Universität Potsdam und der Universität Hohenheim ablesen: Studierende in Deutschland sind überdurchschnittlich gestresst. 53 Prozent der befragten 18.000 Hochschulöler gaben einen hohen Stresslevel an. Damit liegt dieser Wert höher als bei einer vergleichbaren Befragung unter Berufstätigen im letzten Jahr.

Natürlich gehört ein gewisses Maß an Stress zum Studium dazu. Und die Fähigkeit, sich selbst effektiv zu organisieren und mit Stress richtig umzugehen, zählt zu den wichtigsten Dingen, die eine Hochschulausbildung vermitteln sollte. Denn im späteren Berufsleben ist diese Fähigkeit oft genauso wichtig oder sogar wichtiger als die akademischen Kenntnisse, die das Studium vermittelt.

Lernen, sich Arbeit richtig einzuteilen, kann man aber nur, wenn ausreichend Abwechslung zwischen Phasen mit viel und solchen mit weniger Stress gegeben ist. Sonst wird das Studium zu einer Aneinanderreihung von Prüfungen degradiert, welche die Studierenden im Dauersprint absolvieren müssen, ohne nach links oder rechts zu schauen.

Es ist deshalb an der Zeit, die durch den Bologna- Prozess eingeföhrten Abläufe an den Hochschulen auf den Prüfstand zu stellen und so weit wie möglich von unnötigen Verpflichtungen für die Studierenden zu befreien. Zu Recht heißt es, der Innovationsstandort Deutschland brauche selbstbewusste und eigenständig denkende Hochschulabsolventen. Wer die aber will, muss den Studierenden auch die Freiheit geben, sich in diese Richtung zu entwickeln.



Günther Achhammer, Vorsitzender der VAA- Kommission Hochschularbeit.

VAA- Stiftungspreis: Forschung für Fortschritt

Für ihre beeindruckenden Forschungsarbeiten sind vier Nachwuchswissenschaftler mit dem VAA- Stiftungspreis 2016 ausgezeichnet worden. Bereits zum zweiten Mal in Folge wurde der jeweils mit 3.000 Euro dotierte Preis in der Berlin- Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften in Berlin verliehen.



Diskussion mit den Stiftungspreisträgern im Anschluss an die Preisverleihung am 27. September 2016 in der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften in Berlin. Foto: Jens Gyarmaty – VAA

Am 27. September 2016 wurden Dr. Sandro Heuke, Dr. Christoph Hiller, Dr. Michael- Maximilian Lemberger und Dr. Mirko Skiborowski für ihre herausragenden Forschungsarbeiten mit dem VAA- Stiftungspreis 2016 ausgezeichnet. An der Preisverleihung nahmen zahlreiche Gäste aus Politik, Wissenschaft und Wirtschaft teil. In seiner Ansprache legte der Parlamentarische Staatssekretär Stefan Müller die Notwendigkeit dar, Zukunftsthemen zu identifizieren und die Forschung darauf auszurichten: „Die chemische Industrie ist ein Innovationstreiber – und Chemie bleibt ein Wachstumsmarkt.“

Im Rahmen seiner Promotion hat sich Dr. Sandro Heuke mit Mikroskopietechniken zur Krebsdiagnostik befasst. Zielsetzung war es, vorhandene Technologien stärker an die Bedürfnisse des klinischen Alltags anzupassen. Dr. Christoph Hiller hat in Verfahrenstechnik im Arbeitskreis von Prof. Georg Fieg an der TU Hamburg- Harburg zur konkreten Anwendung von Trennwandkolonnen promoviert. Dr. Michael M. Lemberger hat seine Dissertation über Kohlenstoff- Nanomaterialien als Biosensoren am Institut für Analytische Chemie, Chemo- und Biosensorik der Universität Regensburg unter Betreuung von Prof. Joachim Wegener fertiggestellt. Der vierte Stiftungspreisträger Dr. Mirko Skiborowski hat sich in seiner Promotion am Lehrstuhl für Prozesstechnik der RWTH Aachen University bei Prof. Wolfgang Marquardt mit destillativen Trennverfahren von komplexen Stoffgemischen beschäftigt.

Jedes Jahr zeichnet die VAA Stiftung junge Nachwuchswissenschaftler für hervorragende Dissertationen im Bereich der chemisch- pharmazeutischen Wissenschaften und der Verfahrenstechnik mit jeweils 3.000 Euro aus. Im besonderen Fokus des Stiftungspreises stehen Arbeiten mit einem industriellen Anwendungsbezug.

Die VAA Stiftung fördert Wissenschaft, Forschung und Bildung in naturwissenschaftlich- technischen Bereichen. Mit ihrem Preis bringt sich die VAA Stiftung in den Dialog der Chemie und Pharmazie mit der Gesellschaft ein. Denn der VAA vereint zahlreiche erfolgreiche und innovative Naturwissenschaftler aus der Industrie in seinen Reihen, die sich der Gesellschaft als Ganzes verbunden fühlen. Die Generation der erfahrenen und etablierten Führungskräfte gibt durch die Auszeichnung des wissenschaftlichen Nachwuchses Orientierung und Erfahrungswissen weiter: Sie zeigt durch die Preisvergabe auf, welche Richtung die Forschung und die Industrie nehmen könnte.

Sie promovieren gerade?

Lassen auch Sie sich für den VAA- Stiftungspreis nominieren. [Stephan Gilow](#) steht Ihnen für Rückfragen zur Verfügung.

VAA- Hochschulveranstaltungen: Bewerben, aber richtig!

Welche beruflichen Möglichkeiten haben künftige Absolventen? Einen Überblick über mögliche Berufsfelder für Chemiestudenten gibt es auf den gemeinsamen Hochschulveranstaltungen von GDCh und VAA.

Wenn in den Hörsälen ausnahmsweise nicht Chemie im Mittelpunkt steht, kann es sich nur um eine Hochschulveranstaltung von [GDCh](#) und VAA handeln. Dann dreht sich alles um Bewerbungen, Arbeitsverträge und Karrierechancen in der chemisch- pharmazeutischen Industrie.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für Studenten und Doktoranden, die Jobsuche in Angriff zu nehmen? Es kann nicht früh genug sein, so die einhellige Meinung von Experten. Denn wer die Karriereplanung rechtzeitig vorbereitet, hat nach Abschluss des Studiums oder der Promotion einen handfesten Vorteil gegenüber Mitbewerbern. Diesen und viele weitere nützliche Tipps gab es für junge Naturwissenschaftler auf drei gemeinsamen Hochschulveranstaltungen von GDCh und VAA in Regensburg, Halle und Gießen.

Bei der Hochschulveranstaltung Anfang Juli an der Universität Regensburg klärte der Vorsitzende der VAA-Werksgruppe Wacker München Dr. Carsten Gaebert die rund 40 Teilnehmer über die Stolperfallen für Berufsanfänger auf.



Dr. Guido Heinrich (rechts) stand den künftigen Berufsanfängern auch nach seinem Vortrag Rede und Antwort in Halle. Foto: Nils A. Petersen – VAA

Gaeberts Rat: Sich immer wieder neu motivieren, denn eine Bewerbungsphase könne auch länger als vier Monate dauern.

In Halle wies Dr. Guido Heinrich, Führungskraft beim Berliner Pharmaunternehmen A. Menarini Research & Business Service GmbH, die Studenten und Doktoranden darauf hin, dass Chemieabsolventen nicht nur in der Großindustrie gesucht seien: „Auch kleine und mittelständische Unternehmen bieten viele Möglichkeiten. In kleineren Firmen ist die Chance zudem größer, schneller verantwortungsvolle Positionen zu übernehmen.“

Auf der Hochschulveranstaltung Ende Juni in Gießen referierten Prof. Gerd Hamscher, GDCh-Ortsverbandsvorsitzender, Dr. Jochen Ackermann von Evonik und Dr. Martin Schnauber von der VAA-Kommission Hochschularbeit. Beim anschließenden Get-together konnten sich Referenten und Gäste offen austauschen. Den anwesenden Studenten und Doktoranden bot sich außerdem eine gute Gelegenheit, um dem VAA- Juristen Stephan Gilow noch mehr Tipps zu Arbeitsverträgen und Bewerbungsprozessen in der Industrie zu entlocken.

Praktische Starthilfen des VAA für studentische Mitglieder bieten das [VAA- Bewerbungsnetzwerk](#) und der [VAA- Bewerbungs-Check](#).

18. Frankfurter Jobbörse für Naturwissenschaftler

2. November 2016, 09:30 Uhr, Goethe- Universität Frankfurt am Main:

„Der Arbeitsvertrag – die ersten Schritte ins Arbeitsleben“, [Seminar](#) mit VAA- Jurist Stephan Gilow