

LASS UNS REDEN..

Themen & Ideen für das Gespräch mit
Ihrem persönlichen MentorIn

LOS GEHT'S

Von der Eingewöhnung in das Universitätsleben bis zur Planung Ihrer Karriere nach dem Abschluss wird die Beziehung, die Sie zu Ihrem persönlichen MentorIn aufbauen, eine große Rolle für Ihren Erfolg spielen.

Um Studenten und MentorInnen dabei zu helfen, das Beste aus ihren regelmäßigen Treffen herauszuholen, haben wir diese kurze Übersicht über die Art der Themen erstellt, die Sie während Ihrer Zeit an der LFU diskutieren könnten. Wenn Sie gerne reden, brauchen Sie es vielleicht nicht, aber es ist immer nützlich, etwas zu haben, auf das Sie zurückgreifen können.

Weitere Informationen zum persönlichen Mentoring Programm der LFU finden Sie unter:

<https://lms.uibk.ac.at/auth/RepositoryEntry/5271846944>

Von der Orientierung an der Uni und dem Aufbau einer gesunden neuen Routine bis hin zur Planung für die kommenden Jahre gibt es im ersten Jahr viel für Sie zu tun.

EINLEBEN AN DER UNI

- ☐ Das persönliche Mentoring Programm
- ☐ Fortschritte machen
- ☐ Unterstützung und Wohlbefinden
- ☐ Forschung
- ☐ Feedback einholen
- ☐ Beziehungen aufbauen
- ☐ Vorausschauen



SICH EINLEBEN

- ☐ Wo haben Sie vor der LFU gelebt und studiert?
- ☐ Warum haben Sie sich für die LFU entschieden?
- ☐ Warum haben Sie diesen Studiengang gewählt?
- ☐ Worauf freuen Sie sich am meisten?
- ☐ Was glauben Sie, ist der Vorteil für Sie, an einer Universität zu studieren, die für ihre Forschung bekannt ist?
- ☐ Haben Sie ein bestimmtes Ziel jenseits der LFU im Sinn oder sind Sie offen für eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten?
- ☐ Haben Sie ein besonderes Anliegen, über das Sie heute reden möchten?

DAS PERSÖNLICHE MENTORING PROGRAMM

- ☐ Wissen Sie, wie die persönliche Betreuung in Ihrem Fachbereich organisiert ist?
- ☐ Wissen Sie, was Sie von Ihrem persönlichen MentorIn erwarten können und was man von Ihnen erwarten kann?
- ☐ Haben Sie einen Überblick über die Ressourcen, die Ihnen zur Verfügung stehen?

FORTSCHRITTE MACHEN

- ☐ Wie fanden Sie das Jahr bisher?
- ☐ Welche Themen und Aspekte haben Sie bisher am interessantesten gefunden?
- ☐ Was waren die Highlights für Sie?
- ☐ Womit hatten Sie Schwierigkeiten? Wie haben Sie diese bewältigt?
- ☐ Hat sich Ihre Sichtweise zu Ihrem gewählten Studiengang seit Beginn verändert? Wenn ja, wie?
- ☐ Was haben Sie bisher über sich selbst gelernt?

UNTERSTÜTZUNG UND WOHLBEFINDEN

- ☐ Haben Sie Zugang zu allen Kursmaterialien?
- ☐ Haben Sie problemlosen Zugang zum LFU Campus?
- ☐ Wissen Sie, wie Sie vorgehen müssen, wenn Sie krankheitsbedingt nicht am Unterricht teilnehmen können?
- ☐ Wissen Sie, was zu tun ist, wenn Sie eine Fristverlängerung benötigen?
- ☐ Benötigen Sie eine angemessene Zeitanpassung bei Prüfungen?

FORSCHUNG

- ☐ Konnten Sie sich bereits ein Bild von der Forschungstätigkeit machen, die in Ihrer Abteilung stattfindet?
- ☐ Hatten Sie schon die Möglichkeit, das wissenschaftliche Personal in Ihrer Abteilung kennenzulernen und mehr über ihre Forschung zu erfahren?

FEEDBACK

- ☐ Haben Sie schon informelles oder formelles Feedback zu Ihrer Arbeit erhalten? Was haben Sie daraus gelernt? Welche Maßnahmen werden Sie im weiteren Studium ergreifen, um das Feedback umzusetzen?
- ☐ Welche Art von Feedback finden Sie nützlich?
- ☐ Haben Sie Fragen zu Ihrem Feedback?
- ☐ Wie sicher fühlen Sie sich bei der Verwendung der richtigen Quellenangaben für Ihr(e) schriftlichen Arbeiten (z.B. Harvard oder Vancouver?)
- ☐ Verstehen Sie, was ein Plagiat ist und wie man es vermeiden kann?

BEZIEHUNGEN AUFBAUEN

- ☐ Welche Möglichkeiten hatten Sie, mit anderen Studierenden zusammenzuarbeiten? Was hat Ihnen dabei am meisten Spaß gemacht und was war für Sie die größte Herausforderung?
- ☐ Sind Sie irgendwelchen Vereinen (Musik, Sport etc.) beigetreten? Wo liegen Ihre Interessen?
- ☐ Wie haben sich Ihre neuen Erfahrungen an der Uni auf Ihre Beziehungen zu Ihren Freunden und Ihrer Familie außerhalb der Uni ausgewirkt?

VORRAUSSCHAUEN

- ☐ Welche Information oder Ratschlag war Ihnen bisher besonders nützlich?
- ☐ Fangen Sie an, sich Teil der LFU Lern- und Forschungsgemeinschaft zu fühlen? Wenn nicht, was könnten Sie tun, um das zu ändern?
- ☐ Was haben Sie für Pläne für den Sommer?
- ☐ Haben Sie schon einmal über können, Hospitationen oder Praktikumsmöglichkeiten nachgedacht?

AUSBLICK AUF DAS JAHR

- ☐ Wenn Sie auf das Jahr zurückblicken, was waren Ihre Highlights?
- ☐ Was waren die größten Herausforderungen und wie haben Sie diese bewältigt?
- ☐ Haben sich Ihre Erwartungen an Ihren Studiengang geändert, seid, dem Sie angefangen haben?
- ☐ Was sind Ihre persönlichen Stärken?
- ☐ An welchen Bereichen müssen Sie noch ein wenig arbeiten?
- ☐ Haben Sie das Gefühl, dass Sie immer noch auf das Ziel zusteuern, das Sie sich gesetzt haben (falls Sie eines hatten!)? Wenn nicht, beginnt sich schon ein Ziel für Sie abzuzeichnen?
- ☐ Wie entscheiden Sie, welche Wahlfächer Sie belegen wollen?
- ☐ Haben Sie alle Informationen, die Sie benötigen? Gibt es sonst noch etwas, das Sie brauchen?

ANMERKUNGEN UND FRAGEN

Verwenden Sie dieses Feld, für zusätzliche Fragen.

DER UNI- ALLTAG

Nachdem Sie sich eingelebt haben, ist im Uni-Alltag Kontinuität angesagt. Sie sollten diese Zeit nutzen, um Schlüsselqualifikationen zu entwickeln und sich auf Ihre persönliche und berufliche Entfaltung zu konzentrieren. Sie versuchen so ein solides Fundament für Ihre Zukunft aufzubauen.

- ☐ Das kommende Jahr
- ☐ Entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten weiter
- ☐ Planen Sie Ihre Karriere
- ☐ Forschung
- ☐ Jahresrückblick
- ☐ Vorschau

DAS KOMMENDE JAHR

- ☐ Was sind Ihre Erwartungen an das akademische Jahr?
- ☐ Welche Fähigkeiten möchten Sie in diesem Jahr weiterentwickeln?
- ☐ Welche Fachgebiete interessieren Sie am meisten?
- ☐ Haben sie schon angefangen, sich über Dissertationsthemen Gedanken zu machen?
- ☐ Wie motivieren sie sich, um das Studium durchzuziehen?
- ☐ Was wollen Sie in diesem Jahr erreichen?

ENTWICKELN SIE IHRE FÄHIGKEITEN WEITER

- ☐ Gibt es bestimmte Fähigkeiten, auf die Sie sich dieses Jahr besonders konzentrieren wollen? (z. B. Projektmanagement, Literaturrecherche, wissenschaftliches Schreiben oder Präsentationsfähigkeiten.)
- ☐ Wissen Sie, wer Ihnen dabei helfen kann?
- ☐ Wissen Sie, wie Quellen- und bibliografische Softwarepakete wie Endnote verwendet werden?

FORSCHUNG

- ☐ Haben Sie schon begonnen, sich auf Ihre Bachelor-/Diplomarbeit vorzubereiten?
- ☐ Haben Sie schon einmal ein Forschungsprojekt durchgeführt?
- ☐ Nehmen Sie an Veranstaltungen, Vorträgen oder Forschungsseminaren in Ihrem Fachgebiet teil?
- ☐ Welches Forschungsgebiet interessiert Sie am meisten?

PLANEN SIE IHRE KARRIERE

- ☐ Was machen Ihre Zukunftspläne?
- ☐ Welche Veranstaltungen haben Sie besucht, in denen es um zukünftige Karrieremöglichkeiten ging?
- ☐ Machen Sie sich Notizen über Ihre zukünftigen Prioritäten und Pläne? Wie machen Sie das (z.B. E-Portfolio für die persönliche Entwicklungsplanung (PEP))?

JAHRESRÜCKBLICK

- ☐ Wenn Sie auf das Jahr zurückblicken, was waren Ihre Highlights?
- ☐ Was waren die größten Herausforderungen und wie haben Sie diese bewältigt?
- ☐ Haben sich Ihre Erwartungen an Ihren Studiengang geändert, seid, dem Sie angefangen haben?
- ☐ Was sind Ihre persönlichen Stärken?
- ☐ An welchen Bereichen müssen Sie noch ein wenig arbeiten?
- ☐ Haben Sie das Gefühl, dass Sie immer noch auf das Ziel zusteuern, das Sie sich gesetzt haben (falls Sie eines hatten!)? Wenn nicht, beginnt sich schon ein Ziel für Sie abzuzeichnen?

VORSCHAU

- ☐ Wie entscheiden Sie, welche Wahlfächer sie belegen?
- ☐ Haben Sie sich schon um Ihre Abschlussarbeit gekümmert? Haben Sie Ihr Wunschprojekt bekommen?
- ☐ Haben Sie begonnen, darüber nachzudenken, wie Sie sich auf Ihre Abschlussarbeit vorbereiten können?
- ☐ Welche Pläne haben Sie für den Sommer?

ANMERKUNGEN UND FRAGEN

Verwenden Sie dieses Feld, für zusätzliche Fragen

DAS LETZTE JAHR

DAS LETZTE JAHR

Das letzte Jahr ist oft eine echte Herausforderung. Ihr Studium spitzt sich zu, Sie führen eine Forschungsarbeit durch und Sie bereiten sich auf das Berufsleben nach der LFU vor. In dieser Zeit kann Ihr persönlicher MentorIn besonders hilfreich sein.

- ☐ Das kommende Jahr
- ☐ Überlegungen zum Abschlussjahr
- ☐ Wie weit haben Sie sich entwickelt (Forschungsprojekt/Dissertation)
- ☐ Planen Sie Ihrer Karriere
- ☐ Rückblick auf Ihre Zeit an der LFU

DAS KOMMENDE JAHR

- ☐ Fühlen Sie sich für das bevorstehende Jahr gerüstet?
- ☐ Welche bisherige Lernerfahrungen nehmen Sie für sich mit in das kommende Jahr?
- ☐ Welche Fortschritte haben Sie bei der Identifizierung von Fachbereichen gemacht, die für Sie von besonderem Interesse sind? Wie wollen Sie dieses Interesse dieses Jahr am besten umsetzen?
- ☐ Was ist Ihre Motivation, um Ihr Studium abzuschließen?
- ☐ Auf welche Dinge wollen Sie sich dieses Jahr besonders konzentrieren?

ÜBERLEGUNGEN ZUM ABSCHLUSSJAHR

- ☐ Wie kommen Sie mit Ihrem Forschungsprojekt voran?
- ☐ Gibt es bestimmte Fähigkeiten, auf deren Entwicklung Sie sich dieses Jahr besonders konzentrieren wollen? (z. B. Projektmanagement, Literaturrecherche, wissenschaftliches Schreiben oder Präsentationsfähigkeiten.)
- ☐ Wissen Sie, wer Ihnen dabei helfen kann?
- ☐ Haben Sie eine klare Vorstellung davon, was Sie im nächsten Jahr machen werden?
- ☐ Haben Sie begonnen, sich über Bewerbungspläne für ein weiterführendes Studium oder für eine Stelle umzusehen?
- ☐ In dieser finalen Phase des Studiums können Sie ziemlich unter Druck stehen – Wissen Sie, wo Sie Unterstützung bekommen, wenn Sie sich gestresst fühlen?

WIE WEIT HABEN SIE SICH ENTWICKELT FORSCHUNGSPROJEKT / DISSERTATION

- ☐ Wie läuft Ihre Projektarbeit? Macht es Ihnen Spaß?
- ☐ Würden Sie etwas an Ihrer Betreuung ändern?
- ☐ Welchen Ihrer Aufgabengebiete sind verbesserungsfähig?
- ☐ Was haben Sie aus Ihrer Forschungsarbeit für Ihre eigene Berufspraxis mitgenommen?

PLANEN SIE IHRER KARRIERE

- ☐ Haben Sie einen Lebenslauf vorbereitet?
- ☐ Wie können Sie Ihren Lebenslauf verbessern?

RÜCKBLICK AUF IHRE ZEIT AN DER LFU

- ☐ Wie haben Sie sich während Ihrer Zeit an der LFU verändert? Was hat Sie am meisten geprägt?
- ☐ Wo sehen Sie sich in fünf Jahren?
- ☐ Haben Sie irgendwelche Empfehlungen an die LFU in Bezug auf zukünftige Studierende, die denselben Kurs belegen?
- ☐ Was würden Sie Ihrem jüngeren selbst mit auf den Weg geben?



ANMERKUNGEN UND FRAGEN

Verwenden Sie dieses Feld, für zusätzliche Fragen.

Lined area for notes and questions, consisting of 20 horizontal lines.

DIE MASTER PHASE

In der einjährigen Masterphase gibt es viel zu tun, daher ist der regelmäßige Kontakt mit Ihrem persönlichen MentorIn für Ihre Erfolgschancen von entscheidender Bedeutung.

- ☐ Anfangszeit
- ☐ Unterstützung und Wohlbefinden
- ☐ Feedback erhalten
- ☐ Bedenken in der Mitte des Kurses
- ☐ Karriereplanung
- ☐ Abschließende Gedanken

ANFANGSZEIT

- ☐ Warum haben Sie sich für die LFU entschieden?
- ☐ Haben Sie ein bestimmtes berufliches Ziel oder eine bestimmte Karriere im Sinn? Kann Ihnen die LFU helfen, Ihre Ideen mitzugestalten?
- ☐ Möchten Sie heute ein besonderes Anliegen ansprechen?
- ☐ Was können Sie Ihrer Meinung nach von Ihrem persönlichen MentorIn erwarten und was kann Ihr persönlicher MentorIn von Ihnen erwarten?
- ☐ Wissen Sie, welche Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen?
- ☐ Denken Sie darüber nach, sich über Ihren Master hinaus weiterzubilden (z.B. Doktorat)? Wenn ja, wissen Sie, wann die Bewerbungsfristen sind und wie Sie sich darauf vorbereiten können?

UNTERSTÜTZUNG UND WOHLBEFINDEN

- ☐ Haben Sie Zugang zu allen Kursmaterialien?
- ☐ Haben Sie problemlosen Zugang zum LFU Campus?
- ☐ Wissen Sie, wie Sie vorgehen müssen, wenn Sie krankheitsbedingt nicht am Unterricht teilnehmen können?
- ☐ Wissen Sie, was zu tun ist, wenn Sie eine Fristverlängerung benötigen?
- ☐ Benötigen Sie eine angemessene Zeitanpassung bei Prüfungen?

FEEDBACK ERHALTEN

- ☐ Haben Sie schon informelles oder formelles Feedback zu Ihrer Arbeit erhalten? Was haben Sie daraus gelernt? Welche Maßnahmen werden Sie ergreifen, um das Feedback umzusetzen?
- ☐ Welche Art von Feedback finden/würden Sie nützlich finden?
- ☐ Haben Sie Fragen zu Ihrem Feedback?
- ☐ Wie sicher fühlen Sie sich bei der Verwendung der richtigen Quellenangaben für Ihr(e) schriftlichen Arbeiten (z.B. Harvard oder Vancouver?)
- ☐ Sind Sie sicher, dass Sie verstehen, was ein Plagiat ist und wie man es vermeiden kann?

BEDENKEN IN DER MITTE DES KURSES

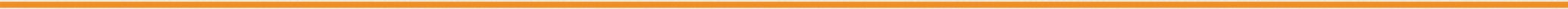
- ☐ Wie fanden Sie das Jahr bisher?
- ☐ Welchen Aspekt haben Sie am spannendsten gefunden?
- ☐ Was waren Ihre Highlights?
- ☐ Was war Ihre größte Herausforderung? Wie haben Sie diese bewältigt?
- ☐ Welche Fähigkeiten möchten Sie dieses Jahr weiterentwickeln (z.B. Projektmanagement, Literaturrecherche, wissenschaftliches Schreiben, Präsentationsfähigkeiten)? Wissen Sie, wo Sie dafür Hilfe bekommen?
- ☐ Wie kommen Sie mit Ihrer Masterarbeit zurecht?

KARRIEREPLANUNG

- ☐ Was sind Ihre beruflichen Pläne?
- ☐ Haben Sie schon einen Lebenslauf vorbereitet? Wie können Sie Ihren Lebenslauf in den nächsten 6 Monaten verbessern?

ABSCHLIESSENDE GEDANKEN

- ☐ Was würden Sie an Ihrer Projektarbeit ändern, wenn Sie könnten?
- ☐ Wie haben Sie sich während Ihrer Zeit an der LFU verändert? Was hat Sie am meisten geprägt?
- ☐ Wo sehen Sie sich in fünf Jahren?
- ☐ Haben Sie irgendwelche Empfehlungen an die LFU in Bezug auf zukünftige Studierende, die denselben Kurs belegen?
- ☐ Was würden Sie Ihrem jüngeren selbst mit auf den Weg geben?



ANMERKUNGEN UND FRAGEN

Verwenden Sie dieses Feld, für zusätzliche Fragen.

Lined area for notes and questions, consisting of 20 horizontal lines.

NÜTZLICHE KONTAKTE

Zentrale Studienberatung

Die erste Anlaufstelle bei allen Fragen rund ums Studium an der Universität Innsbruck:

Innrain 52d, Josef-Moeller-Haus,
6020 Innsbruck
Tel: +43 512 507-32050

Psychologische Hilfe und Unterstützung:

Hilft Ihnen bei der Wahl und Beginn des Studiums, unterstützt Sie bei der Persönlichkeitsentfaltung und berät bei studienbezogenen und persönlichen Problemen.

Tel: +03 512/507 39601
Email: psycholog-studentenberatung@uibk.ac.at

Study & Inclusion Office, Behindertenbeauftragte:

Innrain 52c/ GeiWi Turm
6020 Innsbruck
Tel: +43 512 / 507 / 8887
E-Mail: bettina.jeschke@uibk.ac.at

Kummernummer:

Tägl. Von 16-24 Uhr, kostenfreie Beratung,
Tel.: +43 800 / 600 607
Email: [kummernummer\(at\)psychotherapie.at](mailto:kummernummer(at)psychotherapie.at)

Nightline:

Dein studentisches Zuhörtelefon
Tel: +43 660 7549485
Link: <http://nightlines.eu/>

