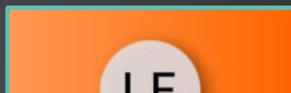




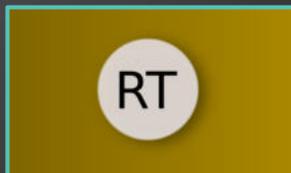
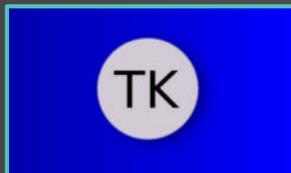
think

AL



HÖRST DU MICH?

Das Leben als Telefonkonferenz





Liebe Leserin, lieber Leser,

stolz und voller Vorfreude auf eure Reaktionen, präsentieren wir euch unsere 36. Ausgabe der Studierendenzeitschrift think, die normalerweise am Anfang eines jeden Semesters, an der Technischen Hochschule Ingolstadt, veröffentlicht wird. Die Umstände im letzten Jahr haben uns leider dazu gezwungen, in das Wintersemester 2020 / 2021 ohne eine neue Publizierung zu starten. Wir wollen all denjenigen etwas Kraft, Zuspruch und einige Tipps schenken, die gerade zweifeln und nicht mehr weiterwissen. Egal ob Ersti, kurz vorm Bachelor oder Master-Student - **Du bist nicht allein.**

COVID 19 – Ein drastischer Einschnitt in unser aller Leben

Die Thematik „Corona in Deutschland“ wurde bereits ein Jahr alt. Lockdown und Maskenpflicht sind stetige Begleiter unseres Alltags. Aus gegebenem Anlass soll es in dieser Studierendenzeitschrift ein Spezial zu den Herausforderungen der Corona-Pandemie, wie z.B. die Organisation für das Online-Studium, geben. Auch das Thema „Kontaktlos bezahlen“ wird aufgegriffen, dass durch die aktuelle Lage wieder Aufschwung erhalten hat. Ihr findet weiterhin, Fakten zu Hamsterkäufen, aber auch Vorschläge zum Home-Workout und einen Beispieltrainingsplan, in unserer Sommersemesterausgabe. Ein internationaler THI-Student berichtet außerdem von der Reise nach Taiwan in Corona-Zeiten und die damit verbundenen Hürden, die es zu überwinden galt.

Ergänzend dazu könnt ihr an einem umfangreichen Interview mit Daniel Hunold, dem

Autor von „Motiviert studiert“ teilhaben, in dem es um die Schwierigkeiten des Home-Schooling, die Stressbewältigung im Studium und die Motivation im Selbstlernprozess geht.

Wir werfen einen Blick auf Black-Lives-Matter, als eine der größten politischen Bewegungen in den USA, die international für Aufsehen sorgt. Beschäftigt hat uns im letzten Jahr auch die LGBTQ- Bewegung, die für einen selbstbewussten Umgang mit der individuellen sexuellen Identität aller Menschen steht.

Abseits der ernsten Themen bieten wir euch einige Rezepte, Rätsel, eine Buchempfehlung und eine Serienrezession zur Serie "Suits".

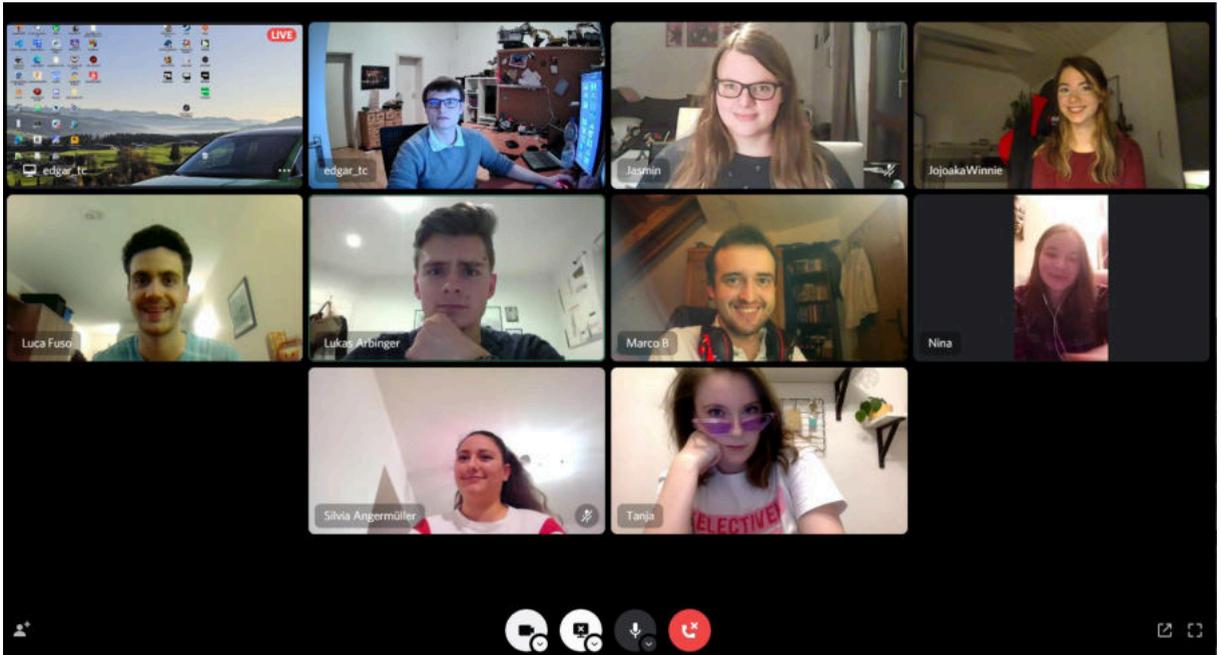
Ein großer Dank geht an unsere Sponsoren, die uns trotz der aktuellen Wirtschaftslage unterstützen. Auch allen Vereinsmitgliedern und externen Autoren möchte ich ein herzliches Dankeschön aussprechen. Ohne unsere engagierten und motivierten Mitglieder wäre diese Ausgabe nicht möglich gewesen. Die Unterstützung und die Beteiligung aller an der Zeitschrift mitwirkenden Partner und Förderer ist nicht wegzudenken und von unschätzbarem Wert. Jede Hilfe und jedes Engagement ist herzlichst willkommen. Ebenfalls geht ein Dank an die Technische Hochschule Ingolstadt für die Förderung der studentischen Vereinsarbeit.

Nun wünsche ich euch viel Vergnügen beim Lesen unserer neuen Ausgabe.

*„Leisten wir
uns den
Luxus, eine
eigene
Meinung zu
haben.“*

Otto von
Bismarck

// Jasmin Schmoll (1.Vorstand think e.V.)



Edgar Welte, Jasmin Schmoll, Johanna Faller, Luca Fuso, Lukas Arbinger, Marco Bauer, Janina Malmus, Silvia Angermüller, Tanja Ill

Nicht im Bild: David López Caballero, Michael Bauer, Jennifer Weiß, Isabella Wrzeska, Tobias Fischer und Simon Bauch

Wir über uns

think e. V. ist ein ehrenamtlicher Verein und wir beschäftigen uns mit allem rund um Medien. Neben der einmalig im Semester erscheinenden Zeitschrift betreiben wir Social Media und eine Website. Die Themenfelder reichen von Hochschulneuigkeiten über das allgemeine studentische Leben bis hin zu persönlichen Erfahrungs- und Unternehmensberichten.

Außerdem sind wir offen für neue Projekte. Die Zusammenarbeit mit uns ist immer möglich, egal ob soziale, journalistische oder IT-spezifische Themenfelder. Wir unterstützen die Studierenden der verschiedenen Fakultäten mit unserer IT-Infrastruktur, unseren Vereinsmitteln und vielfältiger Erfahrung der Mitglieder. Wir sind stolz auf unser ausgereiftes Umfeld und sind jederzeit offen für neue Impulse.

Studierende haben die Möglichkeit, sich auf viele verschiedene Weisen in die Vereinsarbeit einzubringen. Neben der klassischen Redaktion sind Layout (u. a. Scribus, Inkscape und GIMP) und Marketing vor Ort sowie auf unseren Social-Media-Kanälen Schlüsselfunktionen. Die eigene IT ist Rückgrat des Vereins, bietet Raum für eigene Softwareentwicklungen und ermöglicht die einfache Verwaltung aller Vereinsaktivitäten. Mit der Vereinsarbeit fördern wir Kreativität und außerfachliche Kompetenz, bedeutende Eigenschaften im Alltag und Berufsleben. Mach mit, engagiere dich und sei Teil des think-Teams, für ein besseres und aktives Hochschulleben.

// think e. V.

Inhalt

HERAUSFORDERUNG PANDEMIE

- 4** **Fun-Facts**
Was Hamsterkäufe über die Bewohner verschiedener Länder aussagen
- 6** **Pest oder Corona**
Wie gehen Menschen mit Pandemien um?
- 8** **Die Pandemie - Epiphanie**
Ein Kommentar
- 12** **Die eigenen vier Wände als Vorlesungssaal**
Selbstorganisation im Homeoffice
- 14** **Fit bleiben in Krisenzeiten**
Trainingsplan für das Workout daheim
- 17** **„Zahlen Sie nach Möglichkeit bitte mit Karte.“**
Bargeldloses Bezahlen
- 18** **Unsicherheit Remote-Veranstaltung**
Ein humoristisches wissenschaftliches Paper von Paul Spannaus

THI UND STUDIUM

- 22** **Motiviert Studiert**
Interview mit Dr. Daniel Hunold
- 30** **Du hast eine Business-Idee?**
Das Center of Entrepreneurship (CoE) stellt sich vor
- 32** **move**
THI-Informationsplattform für Auslandsaufenthalte

HOBBY UND REISEN

- 36** **Kurztrips in Bayern**
Unsere Tagestrip-Empfehlungen in Bayern
- 38** **Attorneys wear Suits**
Rezension zur Netflix-Serie "Suits"
- 39** **Die Kunst des guten Lebens**
Rezension zum Buch von Rolf Dobelli
- 40** **Trip back to Taiwan with quarantine**
A special flying experience in 2020

UMWELT UND TECHNIK

- 42** **AUTOMATUM-DATA**
Die Vermessung der Welt

LIFESTYLE UND GESELLSCHAFT

- 44** **Rätselseite**
Rästel Spaß für die Vorlesung Sudoku, Nonogram und Co.
- 46** **Soft Skills**
Die versteckten Qualifikationen mit dem ganz großen Plus
- 48** **Black Lives Matter**
Was ist BLM?
Was kann ich tun?
- 50** **LGBTQ**
Kein Ugly-Code sondern etwas ganz Menschliches
- 54** **Unsere Lieblings Rezepte**
Einfache Rezepte aus dem Team, welche jeden Gaumen verzaubern

Fun-Facts

Was Hamsterkäufe über die Bewohner verschiedener Länder aussagen

Wenn jemand im Februar 2020 behauptet hätte, dass man im April wegen dieses komischen neuen Virus aus China kaum noch Toilettenpapier, Mehl, Zucker, Hefe oder Nudeln bekommen würde, hätte es wahrscheinlich niemand geglaubt. Die Panik, die der Gedanke an den Virus mit sich brachte, führte aber tatsächlich in sehr vielen Ländern zu Hamsterkäufen. Während die Deutschen dabei pragmatisch und – offen gesagt – langweilig blieben, waren viele andere Landsmänner und -frauen deutlich kreativer.

Obwohl auch in den Niederlanden Toilettenpapier und Nudeln unter die Top 3 der Hamsterkäufe fallen, handelt es sich bei der dritten Zutat nicht um Mehl, Zucker oder gar Hefe, sondern um Marihuana. Wegen der Schließung der Coffeeshops standen viele stundenlang an, um ihren Vorrat nochmal aufzufüllen. Vollkommen verständlich, denken sich die Franzosen, Spanier und Italiener, die regelmäßig vor leeren Weinregalen standen. Wie soll man die Tage zu Hause sonst überstehen?

Auch in der Türkei waren alkoholische Waren beliebt – allerdings nicht die zum Trinken. Es war über einen längeren Zeitraum nicht mehr möglich eine Flasche „Kolonya“, die türkische Version des Kölnischen Wassers, zu kaufen. Da Kölnisches Wasser einen Alkohol Anteil von 70% bis 80% hat, eignet es sich wunderbar zur Desinfektion. Dieses



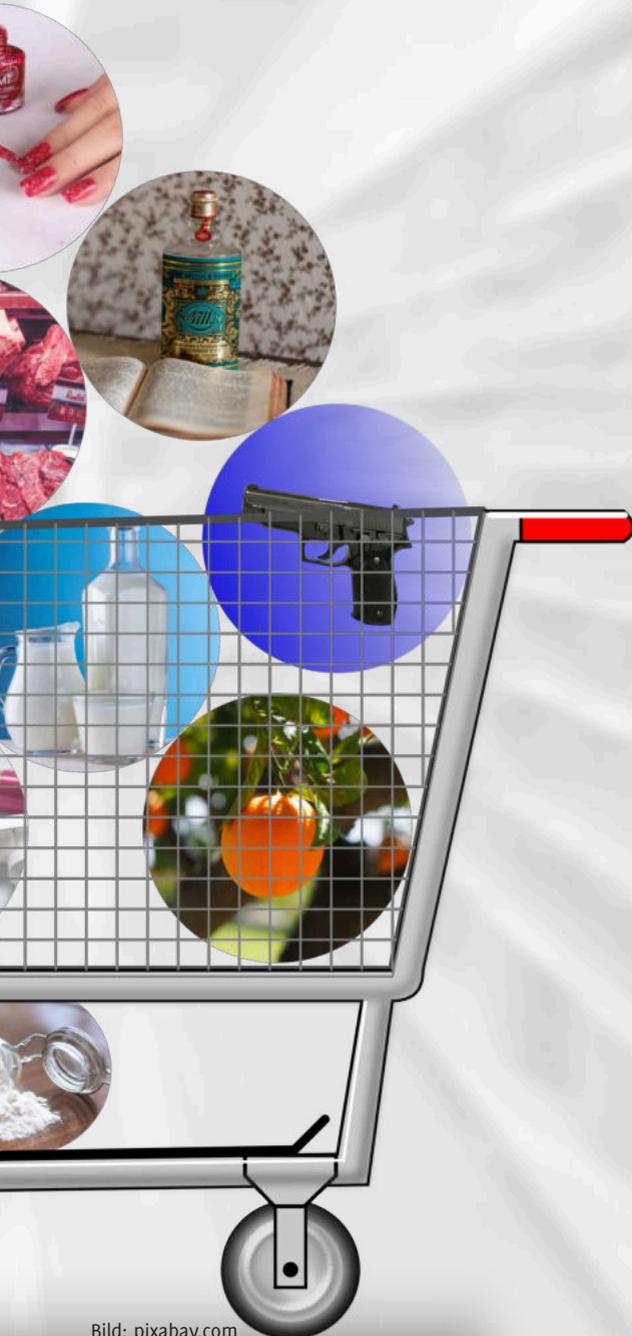
kleine Detail entging auch der dortigen Regierung nicht, die „Kolonya“ als Desinfektionsmittel empfahl und die Hamsterkäufe somit noch weiter unterstützte.

Eine interessantere Idee als Alkohol und Marihuana hatten die Österreicher. In deren Drogeriemärkten waren nämlich sämtliche Nagellacke ausverkauft. Hier bleibt nur die ungeklärte Frage, ob man diesen kaufte, weil man endlich die Zeit hat sich die eigenen Nägel zu machen, oder ob die dort legalen Schnüffelstoffe schon ausverkauft waren und man eine Alternative brauchte.

In Skandinavien war wohl die größte Angst, dass es keinen Medikamentennachschub mehr geben würde. Mit ihren Hamsterkäufen von Paracetamol und Insulin gingen die Skandinavier so weit, dass die Landesoberhäupter sich an ihre Bevölkerung wendeten. Sie baten nur das zu kaufen, was sie wirklich brauchten, um genug für alle zu haben.

Es gab noch einige weitere, interessante Eigenheiten:

Die Amerikaner haben sich aus unerfindlichen Gründen mit Waffen und Fleisch eingedeckt. In Katar konnte man neben leeren Fleischtheken auch das Pech haben, keine Milch oder keine Eier zu bekommen, während in Bulgarien des Öfteren Zitrusfrüchte vergriffen waren. Zu guter Letzt und mit der wohl interessantesten Kombination haben die Franzosen sich neben Wein noch mit Kondomen, Zahnpasta und Baguette eingedeckt.



Pest oder Corona

Wie gehen Menschen mit Pandemien um?

Der „schwarze Tod“ war eine der folgenschwersten Katastrophen des Mittelalters. Diese Bezeichnung der Pest leitet sich von den Symptomen der Beulenpest ab. Ihr Erreger verursacht ein Anschwellen der Lymphknoten, welche sich mit der Zeit dann bläulich-schwarz verfärben. Neben der Beulenpest ist auch die Lungenpest weit verbreitet und fast immer tödlich. Der größte Ausbruch ereignete sich um das Jahr 1347.

Das Bakterium hat Europa mittels der - für die damaligen Verhältnisse gut ausgebauten - Infrastruktur erreicht. Sowohl über die Seidenstraße als auch über maritime Handelsrouten gelangten die Erreger aus Asien primär nach Italien und breiteten sich von dort aus innerhalb von knapp drei Jahren über den gesamten Kontinent aus. Exakte Todeszahlen sind zwar nicht aufgezeichnet, man geht jedoch von ca. 25 Millionen Opfern aus, was zu damaligen Zeiten etwa einem Drittel der europäischen Bevölkerung entsprach.

Schon während des Ausbruchs ging man von einer Verbreitung sowohl über die Luft als auch über Oberflächenkontakt aus, was unterschiedliche Schutzmaßnahmen zur Folge hatte. Ärzte trugen über ihren Klamotten eine Schicht aus Leder, in dem Glauben, dass die Krankheitserreger daran nicht haften könnten. Zudem trugen sie die, heute als Sinnbild für die Pest bekannten, Schnabelmasken, in denen sich Kräuter und Essig befanden, um nicht die verunreinigte Luft der Patienten einzusatmen. Für die Bevölkerung gab es ebenfalls zu befolgende Hygienemaß-

nahmen. Diese wurden mit Hilfe von Aushängen an Apotheken verbreitet. Zum einen sollten die eigenen Wohnorte mit unterschiedlichen Kräutermischungen ausgeräuchert werden, zum anderen wurde empfohlen den Mund nach Mahlzeiten auszuspülen und die eigenen Tiere regelmäßig zu waschen. Aus Angst vor einer Übertragung gingen manche auch so weit, ihre Haustiere zu schlachten.

Ohne wirksame Medikamente blieb vielerorts nur noch die Isolation von Betroffenen als Ausweg. Zu dieser Zeit entstand auch das Prinzip der Quarantäne. Hier wurde es Besatzungen von Handelsschiffen 40 Tage lang verboten an Land zu gehen, um sicher zu stellen, dass niemand vom Schiff die Pest übertragen würde. Umgesetzt wurde diese Maßnahme aber eher weniger konsequent, da es möglich war, sich aus dieser Abschottung freizukaufen. Als die Verbreitung nicht aufzuhalten schien, grenzten sich ganze Städte ab, jegliche Ein- oder Ausreise wurde verboten. Dies und die stetig wachsende Zahl an Toten stellten für die Menschen eine enorme Herausforderung dar. Die Versorgung der Städte wurde immer schwieriger, nicht selten waren beispielsweise keine Bestatter mehr am Leben, um die Verstorbenen zu beerdigen. Vor allem in den großen Städten war die Menge an Pestopfern nicht zu bewältigen. Es wurde versucht die Toten in Massengräbern von teilweise Hunderten unterzubringen. Oft reichte dies jedoch nicht aus und Verstorbene blieben in den Straßen.

Viele nahmen an, dass ihr Leiden eine Be-

strafung durch Gott war und versuchten sich daher mit Gebeten und dem Erwerb von Zeichnungen Heiliger vor einer Infektion zu schützen. Besonders für die weltlichen Herrscher stellte dieser Gedanke ein großes Problem dar, da die Bürger häufig davon ausgingen, dass ihre Regenten in Ungnade gefallen seien und deshalb nicht mehr für ihren Schutz sorgen können. Es kursierten daneben auch Theorien, dass ihre jüdischen Mitbürger schuld an der Epidemie seien, da behauptet wurde, sie würden Brunnen vergiften.

In ihrer Not versuchten einige aus ihren Städten zu fliehen, um dem Unglück zu entgehen, was aber zur weiteren Ausbreitung der Pest führte.

Masken, Verbot der Zusammenkünfte, die Gesellschaft im Stillstand, ein scheinbar unsichtbarer Gegner - die Parallelen zu unserer aktuellen Situation sind nicht zu übersehen.

In Zeiten der Corona-Pandemie verlassen sich die meisten Menschen auf wissenschaftliche Fakten, die helfen den „Feind“ besser zu verstehen. Viele wenden sich in solch einem Ausnahmezustand auch verstärkt ihrem Glauben zu und Papst Franziskus rief zum gemeinsamen Beten gegen den Virus auf. Dank unseres technischen Fortschritts kann der Gottesdienst von zu Hause aus besucht werden.

Die Vernetzung kann jedoch sowohl Fluch als auch Segen sein. Man konnte zwar Kontakt zu seinen Mitmenschen halten und viele konnten ihrer Arbeit weiterhin nachgehen,

die stetige Informationsflut aus Fakten und „Fake-News“ wirkte aber auf viele erdrückend. Man sieht täglich Bilder aus überforderten Krankenhäusern und von leeren Straßen, währenddessen verbreiten sich Verschwörungstheorien wie Lauffeuer über das Internet. Entweder wird das Coronavirus verharmlost, als Unterdrückungsmechanismus der Regierungen oder als Folge des 5G-Netzes dargestellt.

Die „Flucht“ vor diesem Chaos und dem trist gewordenen Alltag ist dann nicht wie im 14. Jahrhundert ein permanentes Verlassen des Zuhauses, sondern der Kurzurlaub oder die Geburtstagsfeier bei Freunden.

In beiden Pandemien versuchte man Ratschläge zu geben, wie man die Zeit am besten durchstehen solle. Heutzutage wird zu Routine, Sport und Solidarität geraten, im Mittelalter glaubte man die Ansteckungsgefahr erhöhe sich durch Angst und Mutlosigkeit, weshalb die Pest als Gesprächsthema tabu war und man versuchen sollte heiter zu sein. In beiden Fällen wird klar: um außergewöhnliche Katastrophen durchzustehen benötigen wir Zusammenhalt und Hoffnung.

//Johanna Faller

Die Pandemie – Epiphanie

Wie uns Covid-19 alte Probleme neu vor Augen führt und von Strategien, die im Großen und Ganzen nicht schiefgelaufen sind – und es leider doch oft sind

Es ist der 31. Januar 2021. Die Welt zählt mittlerweile Tag 397 einer globalen Pandemie. Deutschland befindet sich den 90. Tag im zweiten Lockdown, welcher nach und nach auch endlich Erfolge zeitigt. Sowohl Inzidenzen als auch Todeszahlen sind rückläufig und nähren erneute Diskussionen um die Rücknahme von Grundrechtsbeschränkungen.

Da veröffentlicht Marlene Lufen, ihres Zeichens Journalistin und Moderatorin bei Sat1, auf Instagram ein mittlerweile breit rezeptiertes Video. Die Bandbreite der Reaktionen reichen vom „Volksverpetzer“, einem Web-Blog, welcher sich zum Ziel gesetzt hat Fake News aller Art richtig zu stellen, bis hin zum BR-Faktenfuchs, einem Format des bayrischen Rundfunks, welcher vergleichbare Zielsetzungen verfolgt.

Welche Aussagen tätigte Marlene Lufen, dass es ihr gelang so viele virtuelle „Daumen Hoch“ zu sammeln? Zwei Wochen nach der Veröffentlichung waren es über elf Millionen. Da fühlt sich der geneigte Konsument sozialer Medien an den Mai 2019 zurückerinnert, als auf dem YouTube-Kanal „Rezo ja lol ey“ ein Video veröffentlicht wurde, welches seinen Betreiber nicht unbedingt als Parteigänger der Union auswies. Primär geht es um zwei zentrale Punkte. Erstens hätten die Lockdown-Maßnahmen der Bundes- und Landesregierungen in Deutschland nicht zu übersehende Kollateralschäden hinterlassen. Zweitens würde das Ignorieren derselben in

der Rückschau vielleicht in zwei oder drei Jahren hierzu führen, dass der Lockdown als Ganzes als historischer Fehler angesehen werden würde.

Zweifellos: Frau Lufen hat mit ihren Äußerungen einen Nerv getroffen. Dies zeigt allein die breite mediale Würdigung ihres 14-minütigen Beitrages. Doch erweisen sich ihre Äußerungen, gerade bei der, während einer Pandemie gebotenen multiperspektivischen Würdigung der Sachlage, auch als belastbar? Oder zeigen sich mitunter Schwachstellen innerhalb der Argumentation? Und wenn ja: Weshalb verfängt ihre Rhetorik dennoch?

Zur Stützung ihrer Thesen zitiert Frau Lufen, meist unter dem Gesichtspunkt, dass etwas sich gegenüber 2019 verschlechtert habe, einige ausgewählte Ergebnisse ihrer Recherche. So habe es 23 % mehr Fälle an häuslicher Gewalt gegenüber Kindern gegeben. 600.000 Kinder seien hiervon betroffen, also 6,5 % aller Kinder in Deutschland. 461.000 Kinder hätten 2020 die Nummer gegen Kummer gewählt, 31 % mehr als im Vorjahr. 2,6 Mio. Kinder würden in Deutschland auch ohne Corona mit suchtkranken Eltern in häuslicher Gemeinschaft leben. Es gäbe 800.000 Magersüchtige. 50 Prozent aller Haushalte in Deutschland seien Singlehaushalte.

Vorausgeschickt: Alle diese Daten halten einem Faktencheck stand. Doch krankt Frau Lufens Darstellung doch an zwei wesentlichen Punkten. So wird, Stand Heute, kein Vi-

rologe, kein Epidemiologe, kein Psychologe, kein Soziologe, auch kein Journalist, die tatsächlichen nicht implizierten Nebenfolgen des Lockdowns abschätzen können. Ja, es gibt erste Anzeichen, diffuse, sich am Horizont abzeichnende Vorboten. Doch reichen diese aus, um fundierte Aussagen treffen zu können? Kann Stand Heute final gesagt werden, dass der Lockdown mehr Schaden als Nutzen gebracht hat oder kann die Gefahr hierfür seriös abgeschätzt werden? Diesem Anspruch auf Vollständigkeit und tiefere Erkenntnis werden Marlene Lufens Recherchen kaum gerecht werden können.

Eine wachsende Gruppe von Rezipienten verweist weiterhin auf einen Sachverhalt, welchen Marlene Lufen nicht zur Geltung bringen würde: Keine der Probleme, die Sie schildert, wurden ursprünglich durch die Lockdown-Maßnahmen der Jahre 2020/2021 evoziert. Auch 2019 wählte eine Vielzahl von Kindern die Nummer gegen Kummer, viele Kinder waren häuslicher Gewalt ausgesetzt; auch gab es eine Vielzahl von Menschen mit depressiven Erkrankungen. Auch 2019 war der Pflegeberuf, diesen Aspekt erwähnt Frau Lufen nicht, nicht eben bekannt für gute Arbeitsbedingungen und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Es stellen sich mitunter viele Fragen: Woher kommt diese Pandemie – Epiphanie, welche derlei Fakten in das Zentrum des gesellschaftlichen Diskurses stellt? Woher kommt diese plötzliche Dringlichkeit, dieses Bedürfnis zu klatschen? Gab es vor 2020 keine Überlastungen im Gesundheitswesen? Bedurfte es erst einer Verschlimmerung der Lage, um diese diskutieren zu müssen und Lösungsansätze zu verhandeln?

Es drängt sich der Eindruck auf, dass die Lockdown-Maßnahmen weniger Probleme verursacht, sondern deren Kaschieren er-

schwert haben. Wodurch diese ungeschönt zum Vorschein traten und nicht wenigen erst dadurch ins Bewusstsein rückten. So fungierten vor dem Lockdown Schulen und Lehrer oft als Anlaufstelle für Kinder aus sozial benachteiligten Familien. Aktuelle Studien aus den USA legen nahe, dass Fälle von häuslicher Gewalt besonders oft von Lehrkräften an die Behörden übermittelt werden. Deren Wegfall als Bezugsperson, nur 6 % der deutschen Schüler hatten im Sommer 2020 täglich gemeinsamen Onlineunterricht, scheint die Steigerung von häuslicher Gewalt zu befördern [1].

Dass Frau Lufens Aussagen, trotz all ihrer Mängel, trotzdem vermögen in großen Teilen der Bevölkerung Zustimmung zu erzeugen, könnte zumindest in Teilen dem Krisenmanagement der Bundesregierung sowie der EU-Kommission geschuldet sein. Es seien hier im Folgenden nur einige Aspekte angesprochen.

Vorangestellt sei an die Rhetorik der Bundesminister Scholz und Altmaier zu Beginn der Pandemie erinnert. Das Schlagwort der „Bazooka“ ging um im Mai 2020. Neun Monate später wich jedoch bei vielen Solo-Selbstständigen, Einzelunternehmern und ganzen Branchen die Hoffnung der Ernüchterung. Im ersten Lockdown flossen aufgrund zu restriktiver Anspruchsvoraussetzungen oft nur wenige oder gar keine Hilfen. Novemberhilfen flossen nicht im November, sondern erst ab dem 12. Januar 2021. Stand heute existieren bereits drei große Gesetzespakete (Überbrückungshilfe I, II und III), deren zugehörige Anträge fast ausschließlich nur von sog. „prüfenden Dritten“ (gemeint sind Wirtschaftsprüfer, Steuerberater oder vereidigte Buchprüfer) eingereicht werden können. Die Antragsstellung gestaltet sich ob der Komplexität oft schleppend.

Ein weiteres ist die bis dato unterbliebene Erklärung der Bundesregierung wie es, selbst bei einem Inzidenzwert von 35, den deutschen Gesundheitsämtern flächendeckend gelingen solle, sämtliche Kontakte von Infizierten nachzufolgen. Mithin also effektives Containment zu betreiben. Manch jemand mag sich noch an die Quarantäneanordnungen aus dem Sommer/Herbst 2020 erinnern, die oft erst bei den Bürgern ankamen als die Quarantäne von zehn Tagen schon verstrichen war. Wesentliche Punkte die Reaktionsfähigkeit der Gesundheitsämter zu beschleunigen, wurden seither nicht umgesetzt. Die im Sommer 2020 hochgelobte Corona-Warn-App ist mittlerweile vom Hilfsmittel zum Opfer von Satire geworden [2]. Gesundheitsämter arbeiten noch immer nicht mit einer bundeseinheitlichen Software, um den Informationsfluss zwischen diesen zu optimieren. Im Gegenteil wird noch hierüber gestritten, welche Software am besten einzusetzen sei. Auch wenn die Personaldecke an vielen Standorten nun deutlich dicker ist als letzten Sommer, kommt angesichts dieser Entwicklungen die Frage auf: Wie kann ein effektives flächendeckendes Containment gelingen, wenn Ende Juni 2020 die Fallinzidenz bei Drei lag, und selbst dieses offenbar nicht zureichend erfasst werden konnte?

Schließlich zeigen sich auch offenkundige Mängel beim Schutz vulnerabler Gruppen. In den jeden Dienstag seitens des RKI veröffentlichten Statistiken stechen besonders zwei Zahlenreihen heraus, die nahelegen, dass es misslungen ist, gerade die besonders schutzbedürftigen Mitbürger vor einer Ansteckung mit Covid-19 zu bewahren. Ist die Fallinzidenz bei über 70-jährigen in der 40. Jahrwoche 2020 noch beinahe durchweg einstellig, so steigt diese drei Monate später, in der 51. Jahrwoche in der Spitze bei 70- bis 74-jährigen auf 141, bei 75-bis 79-jährigen

auf 153, bei den 85- bis 89-jährigen beträgt sie 445 und bei den über 90-jährigen 728. Die Todeszahlen entwickelten sich entsprechend. In der 40. Jahrwoche 2020 starben 121 Menschen an oder mit Covid-19. In der 51. Jahrwoche waren es 5.901 Menschen [3].

Angesichts dieser, und anderer Entwicklungen, etwa bei der Planung und Durchführung der anstehenden Impfkampagne, mögen die Aussagen der Bundeskanzlerin, welche diese am 2. Februar 2021 im Rahmen eines Fernsehinterviews im ARD tätigte, befremden. Konfrontiert mit eben dieser Impfkampagne kommentiert diese den bisherigen Verlauf hiermit, dass „im Großen und Ganzen nichts schiefgelaufen ist“. Weiterhin könne sie keinen klaren Impfplan vorlegen und das Vorgehen der EU sei fehlerfrei gewesen [4]. Die bis dato innerhalb ihrer Kanzlerschaft meisterlich kommunizierende Angela Merkel wird mit diesen Statements zunehmend der Erwartungshaltung der Bevölkerung nicht mehr gerecht. So zeigt die Kanzlerin ein erstaunliches Maß an fehlender Selbstkritik. Offenkundige Mängel in der Gesamtstrategie werden beiseite gewischt mit dem Hinweis ein Impfstoff sei viel schneller als erwartet entwickelt worden.

Noch mehr befremden wird jedoch die Kernbotschaft der Kanzlerin von diesem Tag, die auf die vier Worte: „Noch ein wenig durchhalten“ subsumiert werden könnte. Jedoch ist es ein Durchhalten ohne echte Perspektive. Es ist ein Durchhalten ohne konkretes Ziel. Die Mutationen würden dieses eben unmöglich machen. Die ursprüngliche Ultima Ratio, der Lockdown, welcher noch immer eine weitreichende Beschneidung von Grundrechten bedeutet, wurde zur Dauerlösung erkoren. Jedoch wären, mit Blick auf aktuelle Umfragen, die politischen Entscheidungsträger gut beraten, den Bürgern echte Zukunftsaussichten zu geben.

Wurde bis in den Herbst hinein auf die Frage: „Wie zufrieden sind Sie aktuell mit dem Krisenmanagement der Bundesregierung bezüglich des Coronavirus?“ noch von 60 bis 70 Prozent der Befragten eine zustimmende Antwort gegeben, sanken die Zufriedenheitswerte zuletzt auf 40 Prozent [5]. Auch andere Umfragen zur Thematik zeigen eine zunehmende Erosion von Akzeptanz. Angesichts dessen erscheint eine Strategie, die im Grunde auf die ewige Geduld des Bürgers setzt, auch im Angesicht der Unwägbarkeiten von auftretenden Mutationen, mittel- und langfristig, als wenig zweckmäßig. Eine Forcierung der Impfstoffproduktion erscheint geboten und nicht etwa eine Relativierung von Planungsfehlern. Rein national gedachte Lösungsstrategien mögen innenpolitisch einer konservativen Wählerschaft leichter vermittelbar sein, erscheinen angesichts der weltweiten Verbreitung von Sars Cov 2 jedoch als wenig zielführend. Was wäre hiermit gewonnen, wenn die Bevölkerung westlicher Industrienationen weitgehend immunisiert wäre, dann aber im globalen Süden eine Mutation entstünde, auf die keine der bisher entwickelten Impfstoffe eine gute Antwort zu geben in der Lage ist? Der Impfstoff müsste nachgebessert werden; freilich ohne Garantie, dass dieses überhaupt schnell und gut gelingen wird. Jeder müsste erneut geimpft werden. Im Impfnationalismus liegt die Gefahr, dass Sars Cov 2 deutlich später endemisch wird und eine für alle beteiligten gleichsam belastende und

ausweglos erscheinende Endlosschleife entsteht.

Weit wirksamer als Durchhalteparolen könnten sich positive Anreize bei der Pandemieüberwindung erweisen. Derzeit diskutieren die Landesregierungen von Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein Stufenpläne für einen schrittweisen Ausstieg aus dem Lockdown. Dabei geht es zentral nicht um Details innerhalb dieser Stufenpläne. Es geht um eine Botschaft an die Bürger: Wir laufen nicht ziellos durch die Pandemie. Wir sorgen dafür, dass die Komplexität der Pandemie sich in unseren Entscheidungen und unserer Krisenkommunikation widerspiegelt. Wir haben erkannt, dass nicht nur Virologen, sondern auch Psychologen, Soziologen, Politologen, etc. in den Diskurs einbezogen werden müssen. Doch nur wer sein Ziel kennt, kann auch zielgerichtet darauf zugehen. Diesen Weg zum Ziel können wir, sei es auf nationaler, supranationaler oder globaler Ebene, aber nur einschlagen, wenn wir das Diktum des „Wenn jeder an sich denkt, dann ist an alle gedacht“ verwerfen. Ansonsten werden sich Stufenpläne nur als Illusion erweisen, da deren Horizont freilich an der deutschen Grenze endet. Wir wären gut beraten, nicht nur bei der gegenwärtigen Pandemielage mehr über den Tellerrand hinaus zu denken. Denn welches globale Problem wurde je effektiv und nachhaltig mit national gedachten Gegenmitteln behoben?

// Josef Jobst

[1] (vgl. Amarel, Sofia u.a., in: Ifo Institut Leibnitz – Institut für Wirtschaftsforschung an der Universität München, Vol. 73, Seite 53 ff, vgl. weiterhin: Wößmann Ludger u.a., in: Ifo Institut Leibnitz – Institut für Wirtschaftsforschung an der Universität München, Vol. 73, Seite 25 ff.)

[2] (<https://www.zdf.de/comedy/heute-show/heute-show-vom-12-februar-2021-100.html#xtor=CS5-64>)

[3] (Quelle: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Situationsberichte/Feb_2021/2021-02-09-de.pdf?__blob=publicationFile)

[4] (<https://www.dw.com/de/merkel-und-corona-%C3%B6ffnung-keine-l%C3%B6sung/a-56434150>)

[5] (<https://civey.com/umfragen/8299/wie-zufrieden-sind-sie-aktuell-mit-dem-krisenmanagement-der-bundesregierung-bezuglich-des-coronavirus>)



Die eigenen vier Wände als Vorlesungssaal

Wie kommst Du zurecht im Homeoffice?

Die Corona - Pandemie hat uns weiterhin fest im Griff und sorgt seit mittlerweile zwei Semestern für eine Reform des Hochschulbetriebes. Sämtliche Vorlesungen werden online abgehalten, sodass die eigene Wohnung schnell zum Vorlesungssaal mutiert.

Klingt ganz schön verlockend oder? Morgens nicht aufs Fahrrad springen zu müssen, raus in die Kälte (zumindest im Wintersemester) und täglich zur Uni zu hetzen, stattdessen jedoch ganz gemütlich im Jogginganzug zu Hause bleiben zu können. Aber ist es tatsächlich so einfach? In diesem Artikel möchte ich meine ganz persönlichen Erfahrungen mit Euch teilen und so auch einige

Tipps weitergeben, wie Ihr den Alltag im Homeoffice am besten meistern könnt.

Klar hat Homeoffice viele Vorteile. Den größten davon sehe ich darin, dass jeder in seinem eigenen Tempo lernen und arbeiten kann. Die Aufnahmefähigkeit neuer Inhalte variiert von Student zu Student sehr stark, was natürlich im Vorlesungssaal nicht berücksichtigt werden kann. Hinzu kommt noch der Aspekt, dass man sich gerade im Hinblick auf die Prüfungsvorbereitung in vielen Fällen nochmals Aufzeichnungen von Vorlesungen zu spezifischen Thematiken ansehen und das Problem so gegebenenfalls schneller verstehen kann. Auch kann man sich den Arbeitsablauf frei einteilen, nach Belieben Pausen einlegen und so im besten

Fall eine ausgewogenere „Work – Life – Balance“ erreichen.

Genau diese „Work – Life – Balance“ kann jedoch auch enorm durch das Homeoffice leiden. Da keine räumliche Trennung mehr zwischen Studium und Freizeit vorliegt, kommt es schnell vor, dass sich einige die Arbeit nicht mehr nur mit nach Hause – da ist sie ja schon – sondern sogar mit ins Bett nehmen und damit nicht mehr wirklich „abschalten“ können.

Hinzu kommt auch das Thema der zunehmenden Einsamkeit. In den vergangenen zwei Semestern hatte ich persönlich oft das Gefühl, ziemlich alleine dazustehen. Klar, es gibt WhatsApp und weitere Kommunikationsplattformen, jedoch gibt einem das lange nicht so viel zurück wie die Interaktion im „Real Life“ mit seinen Mitstudierenden.

Nun stellt sich natürlich die Frage, wie man am besten mit dem Homeoffice – Thema umgeht. Das Wichtigste ist: Timing. Daher mein Tipp: Macht Euch Lernpläne, plant idealerweise schon immer ein bis zwei Tage voraus. Schreibt auf, welche Vorlesungen wann stattfinden, was Ihr zu erledigen habt und wie viel Zeit Ihr für das jeweilige Fach einplanen wollt.

Wichtig dabei: Durchaus auch Zeitpuffer einplanen, schließlich ist es nur menschlich, dass man einmal für ein Fach länger braucht als ursprünglich eingeplant. Im Anschluss daran könnt ihr gezielt priorisieren, beispielsweise nach Abgabeterminen oder Wichtigkeit des jeweiligen Fachs. Das schafft ein Gefühl von Sicherheit und verhindert, den Durchblick zu verlieren.

Auch wichtig in diesem Zusammenhang ist es, eine gewisse Routine zu finden. Damit ist schlichtweg gemeint, dass Ihr idealerweise genau dann lernt, wenn Ihr erfahrungsgemäß am produktivsten seid. Von fest terminierten Vorlesungen natürlich abgese-

hen. So gewöhnt man sich an einen festen Tagesablauf, was einem die ganze Sache nochmals erleichtert.

Wie oben bereits genannt, kann man das ganze Homeoffice Thema auch zu ernst nehmen.

Na, fühlst Du Dich angesprochen? Sitzt Du wieder mal seit..., ja seit wann sitzt du eigentlich schon wieder am Arbeiten? Du weißt, dass Du schon lange eine Pause nötig hättest, aber willst nur noch diese eine Aufgabe rechnen? Sinnvoller wäre es jetzt, dem Gehirn eine Pause zu geben. Ein sinnvoller Abstand wäre zum Beispiel alle 90 Minuten für 20 Minuten eine Pause einzulegen, sowie sich alle drei bis vier Stunden eine ein- bis zweistündige Auszeit zu nehmen. Dabei ist es besonders wichtig, dass ihr Euch währenddessen auch wirklich eine A u s z e i t gönnt und in dieser Zeit das macht, was euch Freude bereitet.

Das Wichtigste aus meiner Sicht jedoch ist, die Sache ernst zu nehmen und bei der Mehrheit an Vorlesungen auch tatsächlich anwesend zu sein. Ja, natürlich kann man sich manche Vorlesungen später als Video ansehen, jedoch ist die Interaktion mit den Dozenten in dieser Zeit wichtiger denn je! Man sollte auch im Zoom Call keine Hemmungen haben, Fragen zu stellen. So ist es viel effizienter, Verständnisfragen gleich in der Vorlesung zu stellen, als später im Stillen stundenlang über das Problem nachzuzrübeln.

Alles in allem ist das Heimstudium für uns alle eine Herausforderung, für manche Fluch, für andere Segen. Am Ende jedoch liegt es an jedem, selbst seinen inneren Schweinehund zu zähmen.

// Lukas Arbinger

Fit bleiben in Krisenzeiten

Trainingsplan für das Workout daheim

Zu den großen Pandemie-Verlierern gehören die Fitnessstudios, die leider immer wieder Lockdown-bedingt schließen mussten. Dadurch wurde vielen von uns der Ausgleich zum Studium oder auch das Hobby genommen. Da für die meisten Sportler aber Ausreden nicht zählen, wurde das Sportprogramm einfach nach Hause verlegt. Egal ob Videos, Live-Sessions oder Printquellen, mittlerweile gibt es ein großes Angebot an Alternativen zum Studiobesuch, die uns auch in den eigenen vier Wänden fit halten. Dabei ist nicht einmal notwendig Equipment zu haben. Das eigene Körpergewicht reicht völlig aus. HIIT-Workouts und Yoga gehören aktuell wohl zu den beliebtesten Heimtrainingsplänen. Während man sich bei HIIT vollkommen verausgaben kann, um Fett zu verbrennen und das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen, trainiert man bei Yoga-Einheiten die Konzentration, die Flexibilität des eigenen Körpers und mobilisiert den ein oder anderen versteckten Muskel.

Um auch daheim motiviert zu bleiben, lohnt es sich seine Erfolge zu dokumentieren. Dabei ist es wichtig, auf ein Maßband und nicht unbedingt auf die Zahl auf der Waage zu setzen. Außerdem zählt sich auch eine Trainingsdokumentation aus, bei der man über Wochen hinweg seine Erfolge und das Fitnesslevel förmlich wachsen sehen kann. Ein weiterer Tipp ist, das Workout aktiv einzuplanen, so als wäre es ein echter Termin. Dafür sollte man sich dann auch entsprechend kleiden. Hier unterscheidet sich die Vorbereitung fürs Fitnessstudio von

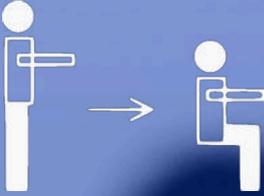
der für das Heimtraining nicht. Der letzte Schritt bevor es losgehen kann, ist einen geeigneten Platz zu suchen und den Raum gut durchzulüften. Saubere Luft kann über deinen Trainingserfolg entscheiden.

Nun aber genug von der Theorie – Lasst uns zur Praxis übergehen! Im Folgenden ein kleiner Trainingsplan für dich, um dich fit zu halten und deine Muskeln zu aktivieren. Alles, was du dafür benötigst, bist du selbst und eventuell eine weiche Unterlage (Decke, Sportmatte). Der Satz und die Wiederholungszahlen sind jeweils angegeben. Lautet die Angabe z.B. 3 x 15 Wiederholungen bedeutet das, dass du 15 Wiederholungen durchführst und danach eine kurze Pause von maximal 60 Sekunden einlegst. Danach machst du mit 15 Wiederholungen weiter, bis du drei Sätze durchgeführt hast. Falls dir die Übungen zu leicht fallen, kannst du entweder ein paar Gewichte in Form von Wasserflaschen einbauen oder auch die Pausen zwischen den Sätzen, also beispielsweise von 60 auf 30 Sekunden reduzieren. Beginne mit einer Aufwärmphase, die deinen Kreislauf in Schwung bringt. Hierfür eignen sich beispielsweise klassische Hampelmänner, Seilspringen oder eine Runde joggen. Am Ende des Workouts solltest du dich auf jeden Fall ca. 10 Minuten dehnen.

Viel Spaß beim Trainieren!

1. Wir starten mit Kniebeugen

3 x 15 Wiederholungen



Wichtig dabei ist es, den Bauch und Rücken anzuspannen und gerade zu halten. Die Bewegungsausführung soll fließend sein. Du kannst dir vorstellen, dass du dich auf einen Stuhl setzt. Achte darauf, dass in der Beuge deine Knie nicht über deine Zehenspitzen hinausragen. Führe die Übung so langsam wie möglich aus.

3. Bodenrudern

3 x 15 Wiederholungen



Ausgangsposition ist die Rückenlage. Spanne deinen Bauch an, stütz dich auf deine Ellbogen, die seitlich neben deinem Körper positioniert sind und drücke dich nach oben raus. Aktiviere auch hier deine Po-Muskulatur und bilde mit deinem Körper eine gerade Linie. Halte die obere Position für eine Sekunde. Senke dann deinen Körper wieder ab und beginne erneut.

2. Beckenheben

3 x 15 Wiederholungen



Beim Beckenheben spannst du auch wieder die Bauchmuskeln an. Der Rücken bleibt gerade. Zur Übungsausführung hebst du dein Becken an, bis dein Oberkörper mit deinen Beinen eine gerade Linie ergibt. An der oberen Position angekommen, kneife die Pobacken zusammen und verharre eine Sekunde. Anschließend bewegst du dein Becken wieder nach unten, berührst kurz den Boden und startest erneut mit der Aufwärtsbewegung.

4. Rückenübung

3 x 30 Sekunden



Hier startest du in der Bauchlage. Halte dein Gesicht knapp über dem Fußboden in der Luft. Der Blick ist nach unten gerichtet. Nun hebst du abwechselnd den gestreckten linken Arm und das gegenüberliegende ausgestreckte Bein und andersherum. Spanne hierfür Po und Bauch gut an. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, halte in der Grundstellung beide Arme und Beine knapp über dem Boden und starte die Bewegung aus der Luft.

5. Liegestütz

3 x 15 Wiederholungen



Die Hände werden unter den Schulterblättern positioniert. Spanne Po-, Bein- und Bauchmuskulatur an, um mit deinem Körper eine gerade Linie zu formen. Halte deinen gesamten Körper unter Spannung und beuge nun langsam die Arme, um in die untere Liegestützposition zu gelangen. Halte diese Position kurz und drücke dich anschließend wieder nach oben. Sollte dir die Übung zu schwer sein, kannst du auch auf den Knien starten. Auch hier ist es wichtig, den Körper anzuspannen und eine gerade Linie vom Knie bis hin zum Schulterblatt zu halten. Falls du die Herausforderung suchst, kannst du auch Diamanten-Liegestütze durchführen. Hierbei werden die Hände nah zusammengebracht, so dass deine Zeigefinger und Daumen einen Diamanten (Dreieck) formen. Die Position der Hände ist hierbei unter der Brustmitte.

6. Schulterdrücken

3 x 15 Wiederholungen



Strecke die Beine aus und halte den Oberkörper gerade. Die Hände werden etwas breiter als die Schultern aufgestellt. Nun beuge die Arme, bis der Kopf kurz vor dem Boden ist. Der Nacken bleibt dabei in der Verlängerung des Rückens. Drücke dich anschließend wieder nach oben.

7. Situps

3 x 20 Wiederholungen



Lege dich auf den Rücken, winkle die Beine im 90° Winkel an und strecke die Arme seitlich neben deine Oberschenkel aus. Zur Übungsdurchführung konzentriere dich auf einen Punkt vor dir an der Decke. Halte den unteren Rücken fest am Boden gedrückt und bewege nun deinen Oberkörper Richtung deinem gewählten Punkt. Die gesamte Kraft kommt nun aus dem Bauch. Hierbei ist es wichtig, ohne Schwung zu arbeiten. Halte die obere Position kurz, leg deinen Oberkörper kurz ab und starte von Neuem.

//Jasmin Schmoll

„Zahlen Sie nach Möglichkeit bitte mit Karte.“

Die Deutschen lieben ihr Bargeld. Vor der Corona-Pandemie wurden noch knapp 70 % aller Zahlungen in Deutschland mit Bargeld getätigt. Dies galt vor allem für kleinere Einkäufe beim Bäcker, die Kugel Eis im Sommer oder Shopping im Laden nebenan. Oft bestand die Möglichkeit zur Kartenzahlung gar nicht, oder erst ab einem bestimmten Betrag (häufig 10 EUR). Ganz anders sieht das dagegen in Schweden aus. Neben der Kartenzahlung ist hier ein System namens „Swish“ etabliert, welches eine Zahlung mit Hilfe des Smartphones, das mit dem eigenen Bankkonto verbunden ist, ermöglicht. Bis 2030 soll Bargeld hier vollständig abgeschafft werden, was Schweden zum ersten bargeldlosen Land der Welt machen würde. Aber wäre ein solcher Umstieg hierzulande auch zu erwarten?

Im letzten Jahr haben durch die Aufforderungen Barzahlungen zu vermeiden rund 40 % primär mit der Karte gezahlt. Davon will die Mehrheit diese Entwicklung auch nach der Pandemie beibehalten. Die Vorteile fallen dabei nicht gering aus. Bargeldloses Zahlen lässt sich meist schneller abwickeln und ist weniger anfällig für menschliche Fehler. Bei Diebstahl des Geldbeutels kann die Bankkarte mit einem Anruf gesperrt werden, was keinen Verlust des sich im Portemonnaie befindlichen Bargelds bedeutet. Im Falle von kontaktlosem Bezahlen hat sich dieses besonders in Corona-Zeiten als hygienischer erwiesen. Ebenfalls der stetig wachsende Online-Handel begünstigt den Zuwachs von „Kartenzahlern“.

Viele Menschen sind trotzdem gegen eine vollständige Abschaffung des Bargelds. Hierbei ist eine deutliche Tendenz in Abhängigkeit vom Alter zu erkennen. Je älter eine Person ist, desto geringer die Bereitschaft auf Bargeld zu verzichten. Es geht jedoch nicht nur um die Ablehnung von Neuerungen, die Zahlung mit Bargeld hat ebenfalls einige Vorteile. Man ist beispielsweise unabhängig von technischen Ausstattungen in Läden und deren Möglichkeit gewisse Karten zu akzeptieren. Ein weiterer Punkt ist die bessere Veranschaulichung der Menge an Geld, die man ausgibt. Der Blick in einen sich leerenden Geldbeutel ist aussagekräftiger als der reine Gedanke eines sinkenden Kontostandes. Für einige ist auch die Anonymität, die Bargeld bietet von großer Wichtigkeit. Je nach Zahlungsmethode könnten Namen und Kaufverhalten von Unternehmen gespeichert und analysiert werden.

Ob sich unser Kaufverhalten nach der Corona-Krise permanent in Richtung Abschaffung des Bargelds entwickelt, bleibt abzuwarten. Ein Verlust von Flexibilität wäre aber durch ein endgültiges Festlegen auf nur eine der beiden Varianten garantiert.

//Johanna Faller

Noch Fragen?

Die Unsicherheit der Remote-Veranstaltung

Paul Spannaus^{1,2}



Abstract—Mit dem Wandel der Wissensvermittlung im Studium durch durchgängige Online-Lehrveranstaltungen oder entsprechenden Fachvorträgen im beruflichen Kontext, ist eine sinkende Inhaltsvermittlung und steigende Passivität der Sitzungs-/Vorlesungsteilnehmer beobachtbar. In dem hier vorliegenden Beitrag wird aufbauend auf der Analyse der konkreten Situation ein systemisch, minimalnotwendiges Wirkprinzip der zwingend erforderlichen Feedback-Schleife abgeleitet, damit Online-Veranstaltungen erfolgreich werden können. Aufbauend auf den Erkenntnissen der physikalischen Herangehensweise an nicht-beobachtbare Systeme durch Methoden der Wahrscheinlichkeitsbetrachtung sowie innerer, nicht sichtbarer Systemzuständen wird gezeigt, dass eine allgemeine Kamerapflicht nicht funktionieren kann und daher ein neuer Ansatz des Lernens eingefordert werden muss: Dem begleitenden Moderator.

I. MOTIVATION

Mit der digitalisierungsbeschleunigten, gesellschaftlichen Verantwortungsübernahme exponentieller Ausbreitungsdynamik pandemischer Viren [1] im Welt-Schaltjahr 2020 ist fort folgend die Remote-Veranstaltung, als Video-Konferenz der neue De-Facto-Standard in der Lehre und Wirtschaftswelt etabliert.

Geschäftliche Abstimmungen finden nicht mehr in Konferenzräumen mit, je nach Sympathie und gefühlter Notwendigkeit korrespondierender Kaffee- und Keks-Auswahl, statt, sondern bringen einander in die privaten Arbeits-

und Wohnzimmer. Vorlesungen sind nicht länger nur mehr ein Einblick in eine neue Fachwelt, sondern auch die in eine Couch- oder Bügelzimmerlandschaft des mühsam auf gesellschaftsfähig gekämmten, privaten Dozenten.

Und genau dieser ist nach seinem Fachvortrag, seiner Vorlesungseinheit, die abzüglich gewöhnlicher Verzögerungen nach durchschnittlich 85,3 Minuten [eigene Messung] an dem zentralen Punkt seiner eigenen inneren Stabilität:

Die Vorlesung ist zu Ende!

Der Vortrag ist gehalten. Der Bildschirm leuchtet schwarz. Schweigend. Dann der Vorstoß. Die ebenso mit brüchiger Stimme vorgebrachten wie unvermeidlichen Frage:

Gibt es noch Fragen?

Diese und die darauf folgenden Reaktionen sind der Anlass der hier zu Grunde liegenden Forschungsfrage: Wie lässt sich die Unsicherheit in einer Online-Veranstaltung modellieren oder beschreiben? Und wie kann aus dieser Beschreibung eine Heuristik (Faustformel) abgeleitet werden, die den Vortragenden und vielmehr noch der Gruppe helfen, sich zum einen gut zu fühlen und zum anderen, dem noch wesentlicher Fall, auch einen realen Wissenstransfer sicher zu stellen?

Was ist zu tun, damit Lernen, Verstehen, Begreifen in unserer neuen Online-Welt funktioniert?

¹ Dozent der Fakultät E und I. paul.spannaus@thi.de

² EFS. ein Joint Venture der Car.Software.Org und AKKA

II. STAND DER DINGE

Zur Lösung dieser Fragestellung wird einleitend die grundlegende Systemdynamik betrachtet sowie die zu Grunde liegende Zielvorstellung der Informationsvermittlung. Weiter ist dem besonderen Umstand der Situation und des Forschungsgegenstands Rechnung zu tragen, indem auch empirische Forschungsmethoden über das qualitative Interview, sowie die reflektierende Selbstbetrachtung angewandt werden. Mit der Analyse der konkreten Situation zeigt sich auch die Besonderheit der Verhaltensmuster der Teilnehmer von Online-Veranstaltungen, die sich über die Lockdown-Konstellationen und -Aussichten von einer anfänglichen Gestaltungswilligkeit zu einer tendenziellen Durchhaltestrategie evolutionär hin entwickeln.

A. TAXONOMIE DER VERHALTENSUSTER

Dabei kristallisieren sich zwei Verhaltensströmungen:

Vortragsstrategie: Ein Referent doziert über ein Fachthema mit vorbereiteten Inhalten und Anschauungsmaterial. Der Zuhörer und Teilnehmer wird in einen Modus des Zuhörens und Nachdenkens gebracht. Sein Beitrag zum Inhalt wird in den nächsten Minuten nicht notwendig sein. Eine innere Entspannung darf eintreten. Der *Passiv-Modus* ist aktiviert.

Besprechung: Kommen mehrere Vertreter und Rollen zu einem organisatorischen, fachlichen Austausch zusammen, indem eine konkrete Fragestellung facettenreich beleuchtet werden soll, dadurch jeder Teilnehmer zu jeder Zeit einen Beitrag zu leisten im Stande sein muss und will, lässt sich hier von einem *Aktiv-Modus* sprechen.

Mischformen treten immer dann auf, wenn die akademische auf geschäftliche Welt trifft. Dann ist ein stoischer Beharrungszustand in dem eigene Modus wiederholt beobachtbar. Ein Ansteckeffekt tritt auch bei Wiederholung nicht ein.

Wohingegen Online-Besprechungen im Business-Kontext ein Ansteckeffekt der Kamera-Aktivierung von über 80% zeigen: Sobald einmal der Terminiator erstmalig über den gesamten Termin die Kamera aktiviert lässt, folgen die Teilnehmer im Nachfolgetermin überwiegend (Aktiv-Modus). Wechselt der Termin in eine Vortragsform, deaktivieren sich die Kameras innerhalb von 5 Minuten auf maximal 10% der Teilnehmerzahl (Passiv-Modus).

Damit zeigt sich, dass immer dann, wenn eine längere Informationsübermittlung beginnt, die Remote-/Online-Veranstaltung systemimmanent zu einem Passiv-Modus tendiert. Werden Testimpulse in das Lern-/Besprechungssystem gegeben, indem eine gezielte Frage einer dezidierten Person gestellt wird, lässt sich zu 91% der Fälle beobachten, dass eine passenden und das Thema unterstützende Antwort zurück kommt.

B. AUSWIRKUNG IM REMOTE-TREFFEN

Ein oft in diesem Kontext formulierter Vorwurf der bewussten Passivität, Nicht-Teilhabe oder gar aggressiven, willentlichen Abwesenheit von Körper und Geist ist nicht belegbar. Dieser liegt in dem Maß, das bei Präsenzveranstaltungen auch beobachtbar ist. Dort äußert sich diese Mentale Nicht-Teilhabe durch glasige Augen, offene Notebooks bei

intensiven Tippergeräuschen oder versunkenen Links-Rechts-Wischgesten auf Mobilgeräten. Das heißt: Der Dozent oder Besprechungsleiter bekommt direktes Feedback und Einblicke (Insights) über den Zustand der Gruppe und Indikatoren für die inneren Zustände des Einzelnen.

Dieses Feedback wird schlagartig abgeschnitten, wenn die Gruppe einander nicht mehr erlebt. Dabei zeigt sich, dass das Erleben vorwiegend durch die optische Präsenz der Personen geprägt ist. Entsprechend hoch ist die Notwendigkeit nach Video-Präsenz in den Vorträgen und digitalen Veranstaltungen. Sie ersetzt in dem offiziellen Teil der Besprechungen nahezu vollständig (87%) die wahre Begegnung. Es bleibt jedoch dabei ein zu 73% geäußerte, gefühlte Entfremdung und fehlende soziale Interaktion vor und nach dem Termin.

Sobald die Kameras der Teilnehmer durch die Passivierung der Teilhabe am Termingeschehen deaktiviert werden, resultiert in der Leitung Stille. Stille, die von dem Vortragenden, je nach psychologischer Vorprägung und Konstitution, als wahlweise abweisend, vorwerfend, zustimmend, abschließend oder angreifend verstanden wird. Diese korrespondieren mit den affektierten Handlungsmuster der frühkindlichen Prägung.

C. DIE SICHERHEIT DES KLOPFENS

Dieses Muster sich durch eine zutiefst empfundene *Unsicherheit* ausgelöst, letztlich durch das fehlende Feedback oder gerade abgegebenen Leistung.

In der akademischen Welt hat sich für die Wertschätzung des Aufwandes und der Vorbereitung des Dozenten das Klopfen mit den Fingerknöcheln auf den Tisch etabliert. *Golücke* zeigt in [8] den Ursprung des Klopfens, der in der heutigen Bedeutung im Wesentlichen *Anerkennung* und *Dank* zum Ausdruck bringen soll.

Mit diesem Brauch ist auch ein für den Dozenten wertvoller Feedback-Kanal aufgebaut, das von pflichtbewussten, leisen, unernten Kopf-Klopf über anerkennendes Klopf-Klopf-Klopf mit begleitenden wohlwollenden Nickens geht; bis hin zu frenetischen, gar stehenden Ovationen. Es erzeugt bei dem Referierenden das Gefühl des Abschlusses, der Erleichterung und Bestätigung, etwas Wertvolles, Sinnvolles getan zu haben. Das Gefühl des Theaterdarstellers, nach langer, aufopfernder Vorbereitung. Der Dank ist in diesem Moment gegenseitig.

Das fällt jetzt weg.

D. UNSICHERHEIT DER REMOTE-VERANSTALTUNG

Mit dem Wegfall der Rückmeldung überwiegt die Ungewissheit mit den inneren Fragen: War ich gut? Haben alle verstanden? Schlafen die schon? Ist eigentlich noch jemand in der Leitung?

Das referenzierte Verhaltensmuster führt dann zu schnellem Auflegen (Flucht), willkürlichem Aufrufen (Angriff), Bildschirmanlächeln (Starren), Hausaufgaben mit Frist (Bocken). Keines der Muster hilft dem Referenten in ein gutes Gefühl der Sinn- oder wenigstens Aufgabenerfüllung zu bekommen. Sondern löst vielmehr den Maßband-Runterzähl-Effekt aus: *Puh. Nur noch 7 Mal.*

Eine ernsthafte Vermittlung und Aufnahme von Information, Wissen oder gar Können ist in diesem Modus nicht

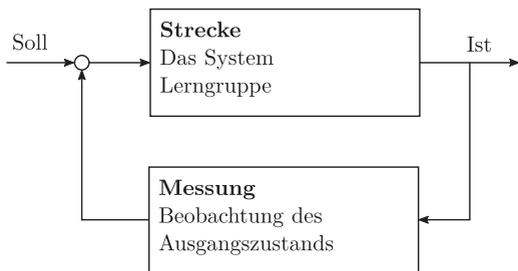
möglich. Darum muss ein Weg gefunden werden, auf großen, stabilen Theorien handhabbare Faustformeln (Heuristiken) für Online-Wissensvermittlung abzuleiten.

III. MODELLBILDUNG

Zur Modellierung des digitalen Lernraums eignet sich die Idee einer systematisierenden Betrachtung und Beschreibung. Das Phänomen wird über Eingänge und Ausgänge in diesen Lernraum untersuchbar. Sozialwissenschaftlich wird diese Beschreibungssprache stark durch Luhmann [4] vertreten. Vor allem in der Ingenieurssprache ist die praktische und theoretische Beschreibung von dynamischen Systemen ein zentraler Betrachtungspfad. Wesentliche Zusammenfassungen finden sich in [2]. Da das Problem der fehlenden Messbarkeit innerer Zustände stark mit den Herausforderungen der Physik verbunden ist, soll dieser über die Unschärfereleation nach Heißenberg sowie der *Statistischen Thermodynamik* betrachtet werden.

A. SYSTEMTHEORIE

Luhmann hat gezeigt, dass soziale Gefüge durch Interaktion von Individuen und deren Wechselwirkungen beschreibbar sind [4]. Mathematisch ist dies in der Regelungstechnik [2] ein stehender Begriff für gekoppelte, dynamische Systeme. Hier werden meist vereinfachend lineare Systeme zugrunde gelegt. Diese Regelungssysteme zeichnen sich dadurch aus, dass über eine Messung eine Anpassung zwischen einem gewünschten Soll- und beobachtbaren Istzustand durchgeführt werden kann.



Damit kann eine Abweichung zwischen dem gewünschten Soll-Zustand (hier exemplarisch der Lernerfolg über das Verstehen der gesamten Gruppe), und dem tatsächlichen Ist-Zustand ermittelt werden. Hierbei ist noch nichts über das Verhalten und den inneren Zustand des über die Messeinrichtung beobachteten Systems bekannt. Mit der sich ergebenden Abweichung ermitteln sich eine gezielte Anpassung des Systemeingangs, sodass der Ist- an den Soll-Zustand konvergiert.

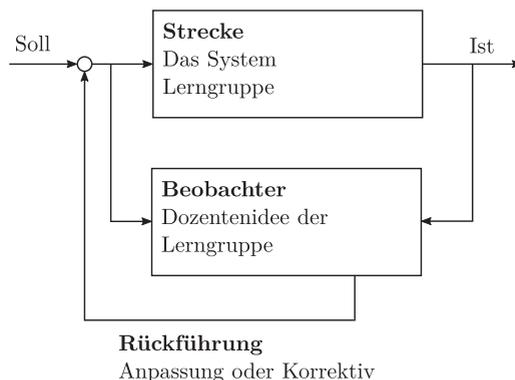
Um so komplexer das System selber wird, beispielsweise durch eine große Anzahl an inneren Zuständen, beginnen die Wechselwirkungen zwischen diesen Systemgrößen in ein starke Nichtlinearität zu laufen. Konkret auf das hier zu untersuchende Problem Remote-Treffen von n -Teilnehmern, indem genau ein Teilnehmer der über einen langen Zeitraum, das Wort hat, resultiert ein System mit $n - 1$ passiven Teilnehmern, deren Aufmerksamkeitslevel bei x_{n-1} liegt.

Mit der Netzwerktheorie [3] ist die nichtlineare Anzahl der Wechselwirkungen (Kanten)

$$\lambda = \sum (i - 1) = \frac{1}{2}n(n - 1)$$

über die Teilnehmerzahl n bekannt. Diese Nichtlinearität kann zu chaotischer Wechselwirkung führen: Winzige Eingangsänderungen führen auf große, schwer vorhersagbare Ausgangsänderung. Und der Dozent sieht staunend dabei zu.

Im Regel-Lehrbetrieb kann der Dozent auf sein inneres Referenzbild über die Gruppe zurückgreifen und dieses mit seinen Beobachtungen in Einklang bringen, sodass aus diesem persönlichen Weltbild und der Ist-Bewertung eine konkrete Anpassung für den Systemeingang abgeleitet werden kann.



Dieses Bild entspricht systemtheoretisch einer Zustandsrückführung mit Beobachtung der inneren, nicht messbaren Zustände: Gefühlszustände, die beginnend bei Interesse, Neugier über Belanglosigkeit bis hin zu Unverständnis, gar Ablehnung reichen. Die Nicht-Messbarkeit resultiert aus der Tendenz passiver Zuhörer, den optischen Feedbackkanal zu kappen. Sodass die begeisterten Blicke oder gläsig werdenden Augen nicht als Indikatoren für diese Zustände vorliegen.

Der innere Zustand bleibt also unbekannt.

B. PROBABILISTISCHER ANSATZ

Genau diesem nicht messbaren Zustandsraum versucht sich die *Statistische Thermodynamik* zu nähern [3], indem die relative Häufigkeit p_k der Zustände eines beliebigen Systems aus der Grundgesamtheit (also der unendlich großen Urne) die wahrscheinlichste Komposition ableitet. Dies ist die Entropie S . Der gesamte, von außen sichtbare Systemzustand ist durch die Wahrscheinlichkeit der inneren nicht-sichtbaren Einzelzustände bestimmt und damit ist die Entropie letztlich das Maß der Unwissenheit aller Einzelzustände.

Konkret auf die Video-Konferenzgruppe angewendet wäre jeder Teilnehmer i durch die Häufigkeit der j Einzelzustände bestimmt. Im Mittel sei ein exemplarischer Teilnehmer herausgegriffen und in zwei Situationen beobachtet; *remote* in der Videokonferenz und *präsent* in der direkten, realen Gesprächssituation.

Zustand j	Häufigkeitsverteilung p_j	
	präsenz	remote
private Handynutzung	0,4	1
Nachbarsynchronisierung	0,75	0,0001
Familien-/Postboten-Interrupt	0,0001	0,05
Spontanrecherche	0,9	0,024
Austritt oder Kühlschranks	0,001	0,1
Störung durch Gruppe	0,01	0,00001

Die Entropie S eines Systems ist *Gerthsen* [3] durch

$$S = C \ln P$$

gegeben. Und damit durch eine (hier nicht relevante) Konstante C sowie der Wahrscheinlichkeit P der Komposition der Häufigkeit p_j aller inneren Einzelzustände der i Systemteilnehmer. Dann ist die Wahrscheinlichkeit der ungestörten Durchführung beschrieben durch das Produkt aller Häufigkeiten

$$P = P_k = \prod_i \prod_j p_{i,j}.$$

Dann folgt nach kurzer Rechnung, dass die Entropie S , als Maß der inneren Ordnung, genau dann maximal wird, wenn die wahrscheinlichste Komposition eintritt. Das heißt leider auch für die Remote-Veranstaltung, dass mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit Ablenkung auftritt.

In unbeobachteten Remote-Veranstaltungen muss es systembedingt zur Ablenkung und Nebentätigkeit kommen. Zwangsweise. Unabhängig vom Einsatz der Gruppe!

C. PHYSIKALISCHE APPROXIMATION

Und genau in dieser Nicht-Beobachtbarkeit liegt die Ursache der sicher eintretenden Verfehlung des Vortrags, alle Zuhörer einzubinden, zu fesseln, Wissen zu transportieren.

Mit der Systemtheorie ist sichergestellt, dass eine Messung der Zustände zu einem Feedbackkanal führen und so eine Anpassung des online Vortragenden durchgeführt werden kann. Sollen also die aus der Live-Veranstaltung bekannten Messgrößen wie Gruppenmüdigkeit, Klopfintensität, Zustimmungsnicken, Stirnrunzeln u.ä. als Indikatoren für die inneren Zustände herangezogen werden, ließe sich eine Kamerapflicht einführen.

Das führt dann zu dem in *Gerthsen* [3] zusammenfassend beschriebenen, im Ursprung von *Heißenberg* aufgezeigten Phänomen der Unschärferelation von inneren (mikroskopischen) Zuständen: Sobald eine Messung durchgeführt wird (gekennzeichnet durch Impuls), verändert diese Messung die Länge (Ort) des beobachteten Objekts. Wenn der Ort x ist, dann ist der Impuls $p = m\dot{x}$ das Produkt aus Masse m und Geschwindigkeit v , auch Ortsänderung $v = \dot{x}$.

Da sich in der Remote-Veranstaltung keine reale Masse angeben lässt, sei hier vereinfacht von der *Remote-Unschärfe-Relation* ausgegangen:

$$\Delta x \cdot \Delta v < \text{Schranke.}$$

Schrödinger hat dieses Problem mit dem Katzen-Experiment versucht zu beschreiben: Solange keine Messung durchgeführt wurde, ist der Zustand nicht bekannt. Damit ist

gleichzeitig jeder Teilnehmer eingeschlafen oder voll dabei. Gleichzeitig. Es ist nicht bestimmt. Wird jedoch gemessen, wird das System verändert und die Messung ist nicht mehr hilfreich.

Die Teilnehmer mimen ein Interesse, das sie nicht haben.

IV. ERGEBNISBEWERTUNG - HEURISTIK

Wie jetzt also mit der Situation umgehen? Sind die Kameras aktiviert, schlimmer noch, vom Referenten verlangt, wird eine nicht reale Situationsbeobachtung erzwungen. Es bleibt das Ergebnis: Das innere Referenzbild der Gruppe ist nicht bekannt! Ein Lernerfolg faktisch zu hundert Prozent ausgeschlossen.

Und genau da stellt sich die eigentlich Frage, was ist das Ziel der konkreten Online-Veranstaltung?

Wenn es die Wissensvermittlung ist, um aktivierendes Lernen zu ermöglichen, damit Verstehen stattfinden kann und letztlich eine eigenständige Anwendung des Wissens in eine Können führt [7], muss die Gruppe in die Online-Veranstaltung aktiv eingebunden sein.

In der Taxonomie der Didaktik kann hier am besten das Konzept des *Forschenden Lernens* angesetzt werden [5]: Der Lehrende wird zum Begleiter. Der Dozent zum Mentor.

Der Vortragende wird zum Moderator.

V. CONCLUSIONS

Für die Lösung der Remote-Veranstaltungs-Zwickmühle (RVZ) kann aus den vorangegangenen Überlegungen und der Darstellungen [5] folgend, nur in einer gelebten Beziehung zwischen Vortragenden bzw. Wissensvermittler und Zuhörern liegen.

Die einzelnen Persönlichkeiten müssen wahrgenommen und in die Veranstaltung integriert werden.

Auf dieser Aufmerksamkeit baut das Fundament der persönlichen Einbeziehung auf: Direkte Namens-Ansprache; Fragendes Aufrufen. Die Veranstaltung startet mit einem vom Organisator oder Dozenten initiierten Impulsvortrag von höchstens 20 Minuten und leitet eine darauf aufbauende Diskussion und Reflexion ein.

REFERENCES

- [1] A.B. Gumel, et al. *A primer on using mathematics to understand COVID-19 dynamics: Modeling, analysis and simulations*. Infectious Disease Modelling, 2021, S. 148-168.
- [2] H. Lutz und W. Wendt. *Taschenbuch der Regelungstechnik*. Harri Deutsch Verlag, 2007.
- [3] D. Meschede. *Gerthsen Physik*. Springer-Verlag, 2015.
- [4] M. Berghaus und N. Luhmann. *Luhmann leicht gemacht: eine Einführung in die Systemtheorie*. Böhlau, 2011.
- [5] J. Wildt. *Forschendes Lernen: Lernen im Format der Forschung*. in *Journal Hochschuldidaktik*, 2009, 02, S. 4-7.
- [6] I.N. Bronstein, et al. *Taschenbuch der Mathematik*. Springer-Verlag, 2012.
- [7] B.S. Bloom, et al. *Taxonomie von Lernzielen im kognitiven Bereich*. Beltz, 1972.
- [8] F. Goliücke. *Gedanken zum Sinn des studentischen Brauchtums heute*. Ges. für Dt. Studentengeschichte, Archivverein der Markomania eV, 1988.
- [9] A. Tversky und D. Kahneman. *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases*. science, 1974, 185, S. 1124-1131.

„Motiviert Studiert – Dein Weg zu weniger Stress, mehr

Ein Buch von Dr. Daniel Hunold und Dr. Mirjam Reiß

Interview zum Thema Motivation im Studium und entspanntes Lernen mit dem Buchautor, Dozent an der Universität Greifswald, Unternehmer und Youtuber Daniel Hunold.

Vorstellung von Dr. Daniel Hunold:

Ich bin Daniel und ich bin Vieles, aber ich möchte vor allem Eins sein, und zwar möchte ich die Person sein, die Menschen zeigt, dass in ihnen mehr steckt als sie denken. Um das zu erreichen, habe ich einen Youtube-Kanal „Motiviert Studiert“ auf die Beine gestellt, ein gleichnamiges Buch herausgebracht und gebe Online-Kurse zu dem Thema. Mir persönlich ist sehr wichtig, dass die Menschen das Lernen nicht als Plage ansehen, sondern merken, dass wir in jeder einzelnen Sekunde lernen. Mittlerweile gibt es Studien mit Ergebnissen, dass Lernen genauso positive Emotionen auslösen kann, wie verliebt sein oder Sex.

Wie bist Du dazu gekommen bzw. wie hast Du die Motivation dafür gefunden ein Buch zu schreiben?

Das war relativ einfach. Eines meiner persönlichen Ziele war es ein Buch herauszubringen. In meinen frühen Zwanzigern habe ich bereits einen Roman verfasst, der leider nicht so gut ankam. Da hat mir noch das Handwerkszeug für einen Autor ge-

fehlt. Weiterhin habe ich meine Begeisterung am Lesen und auch meine Freude, Menschen etwas beizubringen und nicht nur zu unterhalten, verfolgt. Als Dozent an der Universität habe ich gemerkt, dass egal wie gut ich unterrichtet habe, egal wie viel ich den Studierenden beigebracht habe und egal wie kompetent die Leute waren, sie einfach keine besseren Noten erreicht haben. An der Universität muss man sich das so vorstellen, dass z.B. der Angst-Professor, mit sehr hohen Ansprüchen, die Klausur gestellt hat und ich als wissenschaftlicher Mitarbeiter die Vorlesungen gehalten habe. Viel lernen hat an dieser Stelle nicht geholfen. Erst als ich den Studierenden in der Veranstaltung Studenten vorgestellt habe, die die Prüfung bereits absolviert hatten und die von ihren Erfahrungen berichten

konnten, stieg der Notendurchschnitt über eine Stufe an.

Das wollte ich weitergeben. Der Mittelpunkt des Buchs ist das Wissen, und nicht ich als Person, damit die Leute ein entspannteres Studium absolvieren können. Wenn ich an meine Uni-Zeit zurückdenke, hatte ich ein richtig schönes Studium. Es war sehr entspannt, weil ich mir zuvor Gedanken gemacht habe, wo, wann und wie ich lerne. Mein Zitat zu meinem Studium ist immer: „Hey, ich habe nur nebenbei studiert!“.



...r Freizeit und besseren Noten“

Diese Erfahrung wünsche ich jedem, sodass jeder sagen kann: „Meine Studienzeit war bis jetzt die beste Zeit meines Lebens!“. Leider ist das für viele Studierende nicht der Fall, weil die Studienzeit oftmals hektisch, stressig, geprägt von Niederlagen und Selbstzweifel ist. Daher kam die Anregung ein Buch zu schreiben. Es ist darauf fokussiert, die positiven Aspekte des Lernens herauszuziehen, und vor allem die Selbstwirksamkeit zu steigern. Getreu nach dem Motto: „Je mehr ich mich anstrenge, desto besser werde ich.“ Somit kommt das altbekannte Sprichwort „Übung macht den Meister“ wieder zum Vorschein. Das wir leider immer mehr vergessen. Durch Social-Media vergleichen wir uns mit fiktiven Charakteren oder fiktiven Lebensstilen, die gar nicht der Realität entsprechen. Da ist sinnvoll sich auf sich selbst zu beziehen und sagen zu können „Hey, ich bin von mir selbst Fan!“. Das ist die Intention dieses Buches und das Ziel meiner Arbeit. Wir sind oftmals unser eigener härtester Kritiker. Davon möchte ich gerne wegkommen und würde mir wünschen, dass jeder der größte Fan von sich selbst wird.

Hast Du, durch die viel parallellaufenden Projekten, auch mal Stress?

Klar, jeder Mensch hat Stress. Ohne Stress würde ich morgens gar nicht erst aufstehen.

„Diese Erfahrung wünsche ich jedem, sodass jeder sagen kann: „Meine Studienzeit war bis jetzt die beste Zeit meines Lebens!“

Stress ist in der Hinsicht etwas Positives. Es geht gar nicht darum, Stress zu vermeiden, sondern zu verstehen, dass Stress etwas Positives ist und dies bezeichnet man als Eustress, der als eigener Antrieb wirkt. Der körperliche und geistige Eustress bewegt einen überhaupt etwas zu tun. Er wird dann zu Distress, der sich negativ auf Körper und Geist auswirkt, sobald man das Gefühl hat, es nicht mehr handhaben zu können. Das ist der entscheidende Punkt: „Ich habe die

Kontrolle über mein Leben oder meine Aufgaben haben die Kontrolle über mich.“ Jedes Mal, wenn ich an diesen Scheideweg komme und ich fühle, dass ich die Kontrolle verliere, habe ich das Privileg Aufgaben abzugeben oder sie selbst zu rationalisieren und zu vereinfachen.

Wie können Studierende die Stresssituation, im Hinblick auf die Wohnungsgegebenheiten durch die Pandemie haben, bewältigen?

Das ist die Kunst des Möglichen. Was kann ich realisieren bzw. wie kann ich das Bestmögliche aus meinem Zustand machen? Wenn wir uns vor Augen führen, dass man z.B. gerade in dieser Zeit nicht in der Bibliothek lernen kann und das suboptimal ist, hat man in diesem Moment schon verloren. Wenn man sich aber hingegen die Frage stellt: „Wie schaffe ich das jetzt?“ ist man

auf dem richtigen Weg. Bei einer kleinen Wohnung, die mehrere Personen beziehen, steht die Absprache miteinander im Vordergrund. Bei mir zu Hause gibt es „quiet-working-times“, in den Zeitfenstern geschieht nichts in der Wohnung und es ist natürlich dann dementsprechend leise. Die Möglichkeiten, die funktionieren, muss man selbst herausfinden.

Wie ist Deine Meinung zu Hintergrundmusik beim Lernen?

Die Studien dazu sind nicht eindeutig, da es auf die Art der Musik ankommt. Heavy Metal funktioniert z.B. am wenigsten. Klassische Musik kann einigen Menschen beim Lernen unterstützen. Die meisten finden aber instrumentale Musik am besten. Andere sagen wiederum, dass Hintergrundmusik Ablenkung ist. Es ist hochgradig individuell. Viele wollen einen Experten-Rat, aber das Feedback von mir ist dann: „Mach was dir guttut!“, weil du dich immer noch am besten kennst.

Wie gehe ich mit Ablenkungen und den daraus folgenden Unterbrechungen beim Lernen um?

Dabei muss man die 20 Sekunden Regel beachten. Man braucht 20 Sekunden, um einem Reiz nachzugehen. Wenn man z.B. das Smartphone in die Schublade packt und es ausschaltet, braucht man mindestens 20 Sekunden, um es hervorzuholen. Daraus ergibt sich, dass die Ablenkung für den inneren Schweinehund nicht

„Daraus ergibt sich, dass die Ablenkung für den inneren Schweinehund nicht mehr existent ist.“

mehr existent ist. Falls der Partner oder ein Familienmitglied einen ablenkt, dann kann man einfach ein großes Schild an die Zimmertür kleben und das Zimmer abschließen. Es muss zwingend 20 Sekunden dauern, bevor man an eine Ablenkung drankommt.

Es kann auch „aus dem Auge, aus dem Sinn“ bedeuten, denn das helle Smartphone neben Einem ist immer eine aktive Ablenkung. Ich habe auch Apps im Einsatz, die während meiner Konzentrationsphasen die Benutzung des Internets oder bestimmter Apps meines Smartphones blockieren.

Blockiert die Nutzung von Streamingdiensten in den Pausen den Lernfluss?

Ja, da bildlich gesprochen der Hausmeister im Gehirn immer entscheiden muss, ob die Information wichtig oder uninteressant ist und was über Nacht gefestigt werden soll. Tatsächlich lernen wir am besten während dem Schlafprozess, weil da die Informationen nochmal aufgearbeitet werden und vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis wandern. Wenn man sich also nach dem Lernen, neuen und spektakulären Inhalten, wie z.B. dem neuesten Marvel-Film aussetzt, dann sind die Bilder so phänomenal, dass kein Lerninhalt mithalten kann. Wenn ich mich für eine Serie oder einen Film entscheiden müsste, dann würde ich etwas wählen, was ich schon kenne. Um herauszufinden, ob es einem individuell hilft, in den Pausen eine bekannte Serie zu schauen, muss man

es ausprobieren. Man braucht eine Kontrollgruppe bzw. Kontrolltag und den richtigen Tag. Einfach eine Woche auf die Serie verzichten und die nächste Woche mit Serie in den Lernpausen und darauf achten, in welcher Woche man sich besser bzw. entspannt fühlt. Da sind wir wieder bei dem Thema: „Mach was dir guttut!“.

Wie strukturiere ich am besten meinen Studienalltag?

Am besten klein anfangen. Ich nenne das gerne „Lernplanstress“. Man stellt sich einen Lernplan auf, der meist zu utopisch ist, da

er von acht Uhr morgens bis 21 Uhr abends durchgetaktet ist. Nach einer Woche ist man dann frustriert und verspürt Stress. Hier ist es besser ehrlich zu reflektieren, was man letztes Semester geschafft hat. Wie viel Stunden hat man letztes Semester mit Lernen verbracht ohne es einem schön zu Reden. Versuche dann die gleiche Anzahl an Lern-Stunden wieder zu schaffen.

"Mach was dir guttut!"

Online-Vorlesung sind erstmal anstrengender und überhaupt erstmal die Leistung zu halten ist schwieriger. Das nennt man, laut Daniel Kahneman (einziger Wirtschafts-Psychologe mit einem Nobelpreis), Planungsfehlschluss. Wir planen zu viel und berechnen Sachen die schief gehen, nicht mit ein. Die Methode, die gegen den Planungsfehlschluss wirkt, nennt man „reference class forecasting“. Das bedeutet, dass man eine Referenzklasse braucht und das ist z.B. das letzte Semester, der letzte Monat oder die letzte Woche. Das benutzt man als Ankerpunkt und füllt den Plan genauso, ohne übermotiviert zu sein. Die beste Strategie gegen Prokrastination ist, heute begrenze ich meine Lernzeit. Ich darf heute nur zwei Stunden lernen. Und das hört sich doch schon ganz anders an als zu sagen, dass ich heute zwei Stunden lernen muss.

Wie lange sollte mein Lernplan vorausgehen?

Hierzu gibt es auch eine interessante Studie. Die Personen, die eine Monatsplanung erstellt haben, waren langfristig erfolgreicher als die Personen mit Wochenplan. Die Menschen mit einer größeren Planung haben bessere Noten erreicht, da diese nicht so viel negatives Feedback erfahren haben, falls man mal den Plan nicht einhält. Ich würde also am Anfang zu einer größeren Planung raten. Im Semester kommt es dann auch noch auf die persönliche Arbeitsweise an. Bei mir war es in der Studienzeit so, dass

ich es in den ersten vier bis fünf Wochen entspannt angehen hab lassen, aber danach habe ich schon angefangen zu lernen und habe das restliche Semester durchgezogen und konstant mitgelernt. Nach dem Semester kann man die „reference class forecasting“-Methode wieder anwenden. Vor allem in den ersten beiden Semestern, die für mich die schwersten waren, hat mir das durchgehende Lernen und die Fokussierung sehr geholfen. Das die ersten zwei Semester die schwierigsten sind, ist im internationalen Vergleich, in Deutschland einmalig. Der Vorteil davon ist, dass man nach zwei Semester erkennt, ob der Studiengang der richtige ist oder nicht.

Wie viel Lernen am Tag ist sinnvoll?

Das Gehirn ist in jedem Zeitpunkt dabei etwas zu lernen. Selbst wenn man einen Film ohne Inhalt guckt. Man kann faktisch nicht „nicht lernen“. Die Unterscheidung von Anspannung und Entspannung ist eindeutig besser. Bei Entspannung lernen Menschen auch, aber auf eine unterschiedliche Art und Weise. Wenn ich zu mir sage, dass ich jetzt Anspannung mache, dann setzte ich mich hin und lerne wie ein, aus dem Steinzeitalter gebückter Mensch, am Schreibtisch und dann wechsele ich wieder zu Entspannung. Hier entspanne ich meinen Körper und meinen Geist. Es ist auch wichtig die Reize zu verändern. Wenn Studierende auf mich zukommen mit der Aussage: „Ich kann nicht so lange lernen.“. In diesem Fall gebe ich den Tipp, den Ort des Lernens zwischen-durch zu wechseln. Als Beispiel von der Bibliothek weg, einen Kaffee trinken und danach eine halbe Stunde in der Cafeteria lernen und danach wieder zurück in die Bibliothek. Dort ist dann dieser Wechsel von Anspannung und Entspannung sehr effektiv. Je besser das jemand managen kann, desto

leichter und schneller lernt er. Wie viel man lernt ist unterschiedlich. Ich coache unter anderem auch Medizinstudenten, die teilweise 12 Stunden am Tag lernen. Diese stehen dann vor dem Physikum und müssen so viel an Wissen aufnehmen, dass sie gar keine Zeit mehr haben das zu wiederholen. Sie schaffen das mit ihrer Willenskraft und Training.

Wie finde ich meine persönliche Lerntechnik am besten heraus?

Das wichtigste ist der Dreiklang des Lernens. Alles was mit drei zu tun hat ist sehr wichtig. Das Dreieck ist die stabilste Struktur, die es in der Natur zu finden gibt. So ist es auch beim Lernen. Man braucht eine Strategie, um überhaupt starten zu können. Dann das Bauteil, wie man lernt und eine Reflexionsphase, um zu reflektieren, wie es gelaufen ist. Das ist der Grundaufbau jeder guten Lernstrategie. Wie man das persönlich ausfüllt ist individuell. Wir haben oftmals unsere eigene typische Lerntechnik und halten daran fest. Hier ist es wichtig am Ende in die Reflexionsphase zu gehen und sich selbst zu fragen, ob es wirklich etwas gebracht hat. Dabei sollte vor allem die Verunsicherung durch die „peer group pressure“ nicht die überhand gewinnen. Dies bedeutet, die Lernstrategie von anderen zu übernehmen, denn man denkt diese lernen schneller und besser. Wenn man seine individuellen Bedürfnisse ignoriert und nur das Lernverhalten von anderen übernimmt, wird man wahrscheinlich scheitern und unglücklich damit sein. „Der Vergleich mit anderen ist immer des Glückes Tod.“

Kann man positive Aspekte aus Bulimie-Lernen ziehen?

Das Problem ist, das es funktioniert und

wieso sollte man dann etwas ändern. Man wird solange bei dieser Strategie bleiben, bis sie nicht mehr funktioniert. Ob es langfristig so gut ist, ist eine andere Frage. Wenn es aber gravierende Ereignisse gibt, wie z.B. schlechte Noten oder der Drittversuch, dann ist man offen für Neues.

Wie bekomme ich am effektivsten Lernstoff in mein Langzeitgedächtnis und wie finde ich die Motivation dafür?

Spaß! Spaß ist der Schlüssel. Wenn man Freude am Lernen hat, dann lernt es sich leichter. Spaß bedeutet auch, dass man Interesse daran hat. Man braucht immer einen Grund. Dann wird das Wissen automatisch in das Langzeitgedächtnis wandern. Je mehr man Relevanz einer Sache zuordnet, desto besser kann man es sich merken.

Wie kann man die verlorene Freude am Lernen wiederfinden?

Wir verlieren nicht die Freude am Lernen, sondern die Freude an der Schule und am Bildungssystem. Man kommt als Baby auf die Welt und egal was man lernt, man hat ein großes Erfolgserlebnis. Man lernt zu Krabbeln, zu Laufen und zu Sprechen. Man hat faktisch im Alter von sieben Jahren schon das Komplizierteste, das Sprechen, gelernt. Und jetzt kommt man in die Schule.

Dort wird man auf einmal verglichen und bewertet. Dieses System führt dazu, dass 50 Prozent als Verlierer abgestempelt werden, da 50 Prozent unterdurchschnittlich schlecht abschneiden. Das lässt sich auf das Gymnasium und Studium weiter projizieren. Das System generiert konstant Verlierer. Wenn man sich jedoch auf sich selbst fokussiert und persönliche Fortschritte macht, ist es auf jeden Fall einfacher.

„Der Vergleich mit anderen ist immer des Glückes Tod.“

Was tun, wenn man mit der Art oder dem Tempo der Vorlesung nicht zurechtkommt?

Die Vorlesung als Lehre für das Leben sehen, da man immer einen Chef, Kollegen oder Mitarbeiter haben wird, mit dem man überhaupt niemals zurechtkommt. Das heißt, das bereitet dich perfekt auf das Leben vor. Ich sage auch immer, wenn jemand über seinen Lehrer meckert: „Perfekt! Im Leben wird es dir genauso sein.“. Meiner Meinung nach sollte man die Vorlesung trotzdem besuchen, da sonst das Risiko höher ist die Prüfung nicht zu bestehen oder schlecht zu absolvieren. Es besteht wissenschaftlich gesehen eine Korrelation zwischen Anwesenheit und Note.

"Es ist auch sinnvoll, das Problem in Teilprobleme zu zerlegen und erst die Teilprobleme zu lösen."

wenn man Angst hat, kann man nicht lernen. Man kann nur noch fliehen, erstarren oder kämpfen. Um da wieder herauszukommen stellt man sich die Frage, was einen überfordert und wie man damit umgeht, also wieder die Reflexionsphase. Es ist auch sinnvoll, das Problem in Teilprobleme zu zerlegen und erst die Teilprobleme zu lösen. Zum Beispiel kann es sein, dass man ein Gebiet in der Mathematik nicht versteht und sich nur das Rechenchema beibringt und sich erst später der Kreis schließt, z.B. in anderen Studienfächern, wenn man das Verständnis hinter der Thematik erlernt.

Wie gehe ich am besten mit einer nicht bestandenen Prüfung um?

Nochmals schreiben und eine ehrliche Fehleranalyse betreiben. Das hat wieder mit Selbstwirksamkeit zu tun. Wenn man sich einredet, dass man zu dumm ist, hat man schon verloren. Wenn man dagegen reflektiert, dass die eigenen Lernstrategie noch nicht passend war, dann hat man gute Chancen. Die Überlegung, was man beim nächsten Mal besser machen kann, generiert ein positives Gefühl. Stell dir also die Fragen: Was habe ich falsch gemacht? Was kann ich beim nächsten Mal besser machen?

Wie geht man mit Überforderung und Ängsten um?

Überforderung bedeutet, dass man seine Lernzone verlassen hat. Zwischen Überforderung und Unterforderung liegt diese Lernzone. In diesem Bereich versteht man komplexe Zusammenhänge gerade noch. Wenn man das Gefühl der Überforderung hat, dann macht das Gehirn zu. Das heißt, dass die Ängste kommen und jedes Mal,

Was tun, wenn der Erfolg trotz Fleiß ausbleibt?

Jeder Mensch ist nur in einer Sache wirklich gut. Das habe ich schon oft in meinem Leben festgestellt. Wenn wir aktuell nicht erfolgreich sind, dann liegt das daran, dass die Lernstrategien nicht passen, die Motivation nicht stimmt oder einem das Gebiet nicht liegt. Ich würde alle drei Komponenten nacheinander reflektieren. Ist meine Lernstrategie individuell auf mich abgestimmt? Ist die Motivation die richtige? Will ich das wirklich, wollen meine Eltern das, oder will die Gesellschaft das? Oder mach ich das nur, um einen guten Job zu bekommen, obwohl mich das Thema gar nicht interessiert?

Haben Koffeintabletten, Energy-Drinks oder andere Formen von Koffein eine schädliche Auswirkung auf mein Lernverhalten?

Koffein bedeutet, dass die Energie, die man normalerweise über einen längeren Zeitraum zur Verfügung steht, auf einen kürzeren Zeitrahmen komprimiert wird. Es kann kurzfristig sinnvoll sein, langfristig wird man einen Gewöhnungseffekt spüren. Wie bei

Menschen mit Kaffeekonsum. Man wird ein wenig abhängig davon und der Körper gewöhnt sich daran. Wenn ich mit Koffein arbeiten würde, dann würde ich eher auf Teein umsteigen, denn dieses Teein wird über einen längeren Zeitraum ausgeschüttet.

Was kannst Du Erstis mit auf den Weg geben? Quick Tips?

Das aller wichtigste ist, dass es einen wissenschaftlich erwiesenen Lernshock gibt. In der deutschen Literatur ist das nicht so verbreitet, wie in der Englischen. Das bedeutet, dass die Lernstrategien aus der Schule an der Universität nicht mehr greifen werden. Deshalb braucht man neue. Dieser Anpassungsprozess dauert in der Regel ein Jahr. Leider hat man im Studium nicht die Zeit dafür ein Jahr lang schlechte Prüfungen zu schreiben. Deswegen sollte man sich vorab gründlich über das Studium informieren. Über Kommilitonen, das Internet und vor allem über die zentrale Studienberatung.

Wieso sollten Studierende Dein Buch kaufen?

Das Geld ist besser ausgegeben als für Alkohol und Zigaretten. Es bringt einen nicht um (lacht). Das Buch ist anders geschrieben. Ich arbeite sehr viel mit Selbstwirksamkeit und versuche den Menschen die positiven Aspekte vorzuführen. Es geht in diesem Buch nicht unbedingt um Leistung, sondern darum, das Gefühl die Kontrolle über sein eigenes Studium zu haben, zu stärken sodass man sagen kann: „Je mehr ich kann oder je mehr ich mich anstrenge, desto besser kann ich werden.“. In anderen Büchern, in denen es um super Noten geht, kommt diese Beziehung oft zu kurz. Für mich ist das Ziel, dass man mit sich selbst zufrieden ist und man merkt: „Wenn ich will, kann ich mehr.“. Man braucht nicht in jeder Prüfung eine 1,0, weil die Prüfungsform oft über den Erfolg

entscheidet. Das heißt, dass manche Studierende, wenn es nicht ihre passende Prüfungsform ist, nie die Bestnote erzielen können. Dann ist es wichtiger zu erkennen, dass man das bestmögliche für die Prüfung getan hat und fleißig und konsequent war. Ich kenne auch Absolventen, die mit 3,0 abgeschlossen haben. Diese sind teilweise weitaus kompetenter und werden weiter in ihrem Leben kommen als Menschen mit einer 1,0. Der Grund dafür ist, dass sich diese einfach durchgekämpft haben.

// Silva Angermüller, Jasmin Schmoll



Bild: motiviert-studiert.de



Rathaus
Bürgerservice
Online



Stadt Ingolstadt



Offizielles
einfach erledigen.

www.ingolstadt.de/online



Du hast eine Business-Idee?

Egal ob StudentIn, WissenschaftlerIn oder MitarbeiterIn: Bei uns bist du richtig!

Wer sind wir?

Das Center of Entrepreneurship (CoE) als Kompetenzzentrum für Gründerausbildung und Entrepreneurshipforschung der THI unterstützt dich in jeder Gründungsphase von der Idee bis zur Umsetzung durch Beratung und Workshops. Darüber hinaus schaffen wir eine Gründercommunity und ein Gründernetzwerk, in dem sich alle (angehenden) THI-Entrepreneure austauschen und vernetzen können. Und das Beste? Studenten, Professoren und Mitarbeiter der THI sind jederzeit herzlich auf einen Kaffee eingeladen.

Was machen wir?

Innovationen und Gründungsideen entstehen vor allem an Hochschulen und Universitäten, denn dort findet dauerhaft Forschung statt. Vielleicht erforschst auch Du gerade etwas mit Gründungspotential oder Du hast einfach nur eine Idee, welche Du gerne weiterverfolgen möchtest. Und genau dann solltest Du zum CoE kommen:

Wir unterstützen Dich bei der Weiterentwicklung Deiner Idee, haben das Business-Netzwerk für Dich oder zeigen Dir, wie Du Deine Forschungsinnovation verwerten kannst und beraten Dich ebenso in Finanzierungsthemen.

Kontaktiere uns und erzähle von Deiner Idee

Für Wissenschaftler und Mitarbeiter



Sabrina List, M.Sc.
Manager Science & Transfer /
Ideen- und Innovationsscouting
Sabrina.List@thi.de



Maria Mair, M.Sc.
Manager Science & Transfer /
Ideen- und Innovationsscouting
Maria.Mair@thi.de

Für Studierende



Simon Stapf, M. Sc.
Gründungsberater –
Bereich Service
Simon.Stapf@thi.de

QUALIFIZIERUNG

- Entrepreneurship-Ausbildung und Zertifikat

EVENTS & GRÜNDERWETTBEWERBE

- 5Euro Business
- Gründerwerkstatt
- THIdeas
- GPI

WARUM
WIR STARTUPS
LIEBEN
UND
WARUM
SIE
UNS LIEBEN.

Kontakt:
www.coe@thi.de

GRÜNDERCOACHING

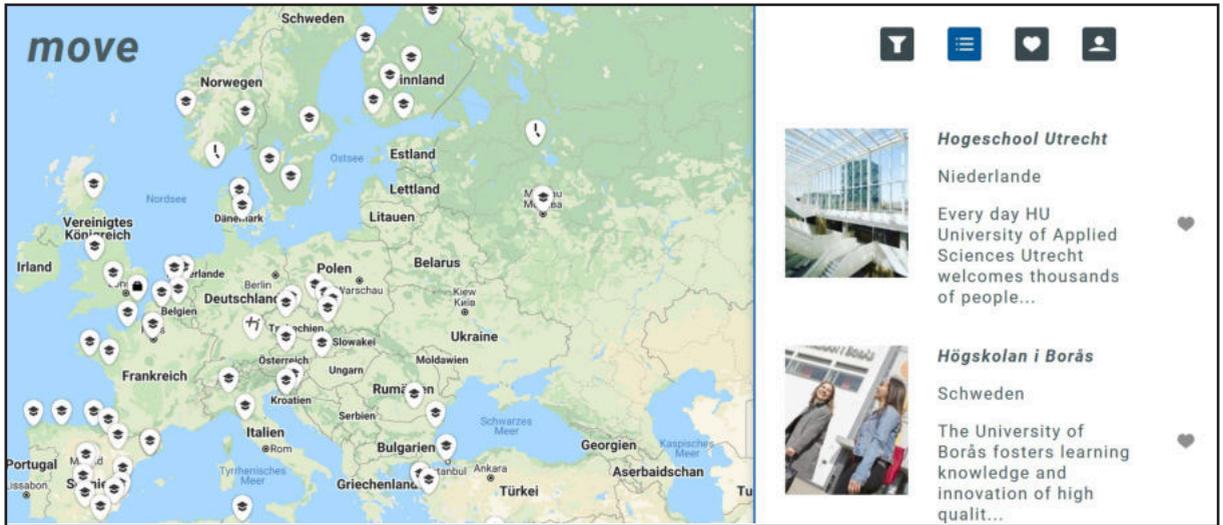
- Hilfestellung bei der Ideenentwicklung/-umsetzung
- Einschätzungen zu den Marktchancen deiner Idee
- Business Plan Beratung
- Beratung hinsichtlich Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten
- Netzwerk

VERWERTUNGSWEGE

- Ausgründungen
- Schutzrechte & Patente

move

THI-Informationsplattform für Auslandsaufenthalte



move zeigt auf einen Blick alle Partnerhochschulen und mögliche Unternehmen für ein Praktikum. Im rechten Bereich werden die einzelnen Profile der Hochschulen und Unternehmen angezeigt.

Während des Studiums ins Ausland zu gehen, eröffnet neue Perspektiven: Neben einer neuen Sprache lernt man, sich in einem unbekanntem Umfeld zurechtzufinden und zu organisieren, kann in eine fremde Kultur eintauchen und ein neues Land entdecken. Außerdem knüpft man jede Menge neue Kontakte und macht Erfahrungen fürs Leben. Nicht zu vergessen: Ein Auslandsaufenthalt macht jede Menge Spaß!

Die Vorteile sprechen für sich, deshalb hat aktuell auch mehr als jede/r dritte Absolvent/in der THI mindestens ein Semester im Ausland verbracht – denn auch nach dem Studium helfen interkulturelle Kompetenzen sowohl bei der Jobsuche als auch im Beruf selbst. Daher ist es der THI als Bestandteil der praxisorientierten Lehre auch wichtig, so vielen Studierenden wie möglich die Auslandserfahrung möglich zu machen.

Nachdem Corona die Möglichkeiten des internationalen Austauschs im letzten Jahr stark eingeschränkt hat, kommt langsam wieder alles in Bewegung und man sollte nicht verpassen, das eigene Auslandssemester zu planen. Bereits ein Jahr im Voraus muss man sich um einen Platz an einer der Partnerhochschulen bewerben, auch um Praktika im Ausland muss man sich in der Regel frühzeitig kümmern. Das International Office berät und hilft bei allen Fragen und in allen Phasen des Bewerbungsprozesses und Auslandsaufenthalts. Kurz vor Start des Bewerbungszeitraums findet jedes Jahr die Internationale Woche an der THI statt, in der sich z. B. Partnerhochschulen vorstellen. In verschiedenen Moodle-Kursen finden Studierende hilfreiche Dokumente und Videos. Darüber hinaus steht das International Office auch immer persönlich am Service Point zur Verfügung.

*„Die neue Plattform **move** der THI hat bei mir nach einem kurzen Test einen sehr guten Eindruck hinterlassen. Die Seite ist übersichtlich aufgebaut, besitzt vielfältige Filterfunktionen und eine geografische Übersicht, so dass man schnell und einfach die für sich relevanten Partnerhochschulen finden kann. Jede Hochschule und das Studentenleben in der betreffenden Stadt kann außerdem umfangreich von Studierenden bewertet werden, so dass Interessenten sich ein umfassendes Bild der Möglichkeiten vor Ort machen können. Insgesamt bietet **move** somit tolle Möglichkeiten sich nach einem Auslandssemester umzusehen und durch Erfahrungen anderer begeistern zu lassen.“*

Pino Kirsch, studiert Fahrzeugtechnik im 6. Semester, zurzeit ist er in Oslo im Auslandssemester und konnte **move** vorab testen

Ergänzung des Beratungsangebots Online

Mit der neuen Informationsplattform **move** können sich Studierende der THI ab Sommersemester 2021 noch umfassender über ihre Möglichkeiten, ins Ausland zu gehen, informieren. **move** bündelt Informationen zu Partnerhochschulen, Summer Schools und Unternehmen in einer Plattform – so findet jeder schnell den für sich passenden Weg ins Ausland. Die Anmeldung erfolgt mit den THI-Zugangsdaten. Als Sucheinstieg steht eine interaktive Weltkarte bereit: Jede Partnerhochschule und viele Firmen haben einen Pin auf der Karte, so dass man schnell sieht, wo es Angebote gibt. Auch Kurzzeitangebote wie Summer und Winter Schools kann man in **move** finden.

Alternativ kann man über verschiedene Filtereinstellungen ganz gezielt suchen, so dass man schnell die passenden Ergebnisse erhält. So können das eigene Studienfach, die Unterrichtssprache und auch die Frage, ob Studiengebühren gezahlt werden müssen, als Kriterium ausgewählt werden. Jede Partnerhochschule, jedes Unternehmen und Kurzzeitprogramm hat eine ausführliche Profilseite, auf der man die Institutionen besser kennenlernen kann und Links zu deren Homepages, Karriereseiten und Social-Media-Kanälen findet. Das International Office informiert in der Plattform auch über Veranstaltungen und wichtige Termine rund um das Thema Auslandsaufenthalt.

Von Erfahrungen anderer Studierender profitieren

Es steht in **move** auch ein FAQ bereit, über das viele Fragen, die sich vor einem Auslandsaufenthalt stellen, schon im Vorfeld beantwortet werden. Das FAQ wird laufend aktualisiert und erweitert, so dass sich ein Blick dort hinein immer lohnt, bevor man zum Beratungstermin geht.

Alle THI-Studierenden, die bereits im Ausland waren, können ihre Erfahrungen in **move** teilen. In einem Fragebogen werden beispielsweise die Qualität der Betreuung vor Ort, das Angebot an englischsprachigen Lehrveranstaltungen sowie die Anrechenbarkeit von Kursen und Praktika an der THI abgefragt. Daneben geht es aber auch um die jeweilige Stadt: Wie hoch sind die Lebenshaltungskosten, wie gut ist die Verkehrsanbindung ins Umland, welche Ausflugsmöglichkeiten gibt es und wie ist das studentische Leben vor Ort? Falls das noch nicht ausreicht, kann man auch über das Portal Kontakt zu den Studierenden aufnehmen, die Bewertungen geschrieben haben, und ihnen eigene Fragen stellen.

move –

Von Studierenden für Studierende

Die Idee zu *move* kommt aus einem Studierendenprojekt im UXD-Studiengang. Prof. Stahl stellte ihren Studierenden die Aufgabe, eine Informationsplattform für Outgoings zu konzipieren. In Kooperation mit dem International Office und dem Zentralen IT-Service der THI ist dabei der Prototyp für die heutige Webanwendung entstanden.

Für die Weiterentwicklung von *move* vom Prototyp zur fertigen Webanwendung war noch einiges an Programmieraufwand nötig – es mussten Schnittstellen zu THI-Programmen und ein Content-Management-System sowie die nötigen Datenbanken für Partnerhochschulen, Unternehmen und Nutzerprofile aufgebaut werden. Außerdem mussten die geplanten Komponenten im Detail mit dem International Office durchgesprochen und auf Praxistauglichkeit getestet werden.

Zu diesem Zeitpunkt entstand auch das DAAD¹-geförderte Projekt enGlobe – engineers go global, das die Umsetzung von *move* als Teilmaßnahme integrierte. Das Projekt enGlobe läuft seit 2019 im AWARE Center² der THI und fördert gezielt den akademischen Austausch zwischen der THI und Partnerhochschulen sowie Unternehmen in Brasilien, Argentinien und den USA. enGlobe vergibt u. a. Stipendien an brasilianische Studierende für Forschungsaufenthalte an der THI und an THI-Studierende, die ein Praktikum in einem der Partnerunternehmen absolvieren möchten.

„Beim Brainstorming zu enGlobe und der Frage, wie wir die THI noch internationaler gestalten können, kam dem International Office die geniale Idee, über die DAAD-Gelder

das bereits bestehende Konzept zu *move* umzusetzen. Wir versprechen uns damit, nicht nur mehr unserer Studierenden ins Ausland zu schicken, sondern auch ein besseres Fitting mit der Partnerhochschule oder dem Unternehmen zu ermöglichen.“, sagt Lisa Hermsen, enGlobe-Projektkoordinatorin.

„move ist sehr gut geeignet, um einen Überblick zu bekommen welche Partnerhochschulen die THI anbietet. Man kann Favoriten anlegen und wird zu allen wichtigen Seiten weitergeleitet. Sehr gelungen und intuitiv zu bedienen.“

Sophia Neubauer, studiert Betriebswirtschaft im 5. Semester an der THI und konnte *move* vorab testen

Für die Programmierung wurde Christopher Wittmann, ein THI-Absolvent aus dem UXD-Studiengang, beauftragt, der sich mittlerweile mit seiner eigenen Agentur selbständig gemacht hat. Er war bereits im Zuge des Studierendenprojekts mit der Entwicklung von *move* beschäftigt und hat es so von den ersten Ideen bis zur finalen Umsetzung begleitet.

move ist mit Start des Sommersemester 2021 unter move.thi.de zu erreichen. Unter den ersten 100 Studierenden, die eine Bewertung ihres Auslandsaufenthalts abgeben, werden Gutscheine für Mensa und Reimanns verlost. Dazu einfach mit den THI-Zugangsdaten in *move* anmelden und eine Bewertung bei der besuchten Partnerhochschule oder dem Praktikumsunternehmen eingeben.

¹Deutscher Akademischer Austauschdienst: daad.de

²Bavarian Center for Applied Research and Technology with Latin America – kurz: AWARE Center: aware.thi.de



Abb. zeigt Sonderausstattungen.

Offizieller Kraftstoffverbrauch: innerorts 6,6 l/100Km, ausserorts 4,3 l/100Km, kombiniert 5,2 l/100Km, CO2-Emissionen: 118 g/km, Effizienzklasse: B

DER MINI 3-TÜRER.

Einzigartiges Gokart-Feeling vereint mit ikonischem Design: Überzeugen Sie sich selbst und erkunden Sie jeden Winkel der Stadt mit dem Original.

UNSER LEASINGBEISPIEL FÜR PRIVATKUNDEN: MINI ONE 3-TÜRER

Midnight Black metallic, LED-Scheinwerfer, Multifunktion für Lenkrad, Sport-Lederlenkrad, Steuerung Efficient Dynamics, Klimaanlage, Bordcomputer, Regensensor und automatische Fahrlichtsteuerung, Teleservices, DAB-Tuner, Aktiver Fußgängerschutz, u.v.m.

Ausstattungspaket Blackyard:

16" Channel Victory Spoke schwarz, Armauflage vorn, Ablagenpaket, Sitzheizung für Fahrer und Beifahrer, Klimaanlage, Lichtpaket, uvm.

Anschaffungspreis:	18.720,75 €	Sollzinssatz p.a.*:	4,25 %
Leasingsonderzahlung:	490,00 €	Effektiver Jahreszins:	4,33 %
Nettodarlehensbetrag:	18.721,81 €		
Laufzeit:	36		
Laufleistung p.a.:	10.000		
Gesamtbetrag:	7.653,99 €	Mtl. Leasingrate	199,00 €
		inkl. MwSt.	

zzgl. 1095,00 EUR für Transport.

Offizieller Kraftstoffverbrauch: innerorts 6,6 l/100Km, ausserorts 4,3 l/100Km, kombiniert 5,2 l/100Km, CO2-Emissionen: 118 g/km, Effizienzklasse: B

Bei diesem Fahrzeug können für die Bemessung von Steuern und anderen fahrzeugbezogenen Abgaben, die (auch) auf den CO₂-Ausstoß abstellen, andere als die hier angegebenen Werte gelten.

*gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit.

Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München. Wir vermitteln Leasingverträge an die BMW Bank GmbH und andere Partner. Alle in diesem Angebot aufgeführten Preise gelten inkl. 19% MwSt. Überführungskosten in Höhe von 1095,00 € werden separat in Rechnung gestellt. Die aufgeführte Abbildung zeigt Fahrzeugmodell mit Sonderausstattung gegen Mehrpreis. Sofern nicht anders angegeben, ist das Fahrzeug mit Schaltgetriebe ausgestattet. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Angebot gültig nur solange der Vorrat reicht. (Angebot, Stand 02/2021).



Autohaus Hofmann GmbH
 Manchinger Str. 110
 85053 Ingolstadt
 Telefon: 0841 966 05-0

Autohaus Hofmann GmbH
 Dr. Gessler-Str. 33
 93051 Regensburg
 Telefon: 0941 99 27-0



Freundlich, verlässlich, führend.

Diese und viele weitere Angebote finden Sie unter www.hwgruppe.de.

Kurztrips in Bayern

Während des Lockdown ist Reisen nur begrenzt möglich. Wir haben für Euch drei wunderschöne Ziele rausgesucht, welche für einen Tagestrip einladen.

Zugspitze

Dieses Ziel ist für alle, die hoch hinauswollen. Genauer gesagt: So hoch wie's nur geht, in Deutschland zumindest. Die Zugspitze ist mit ihren 2.962 Metern Höhe definitiv das Urlaubsziel schlechthin für alle Gipfelstürmer und Naturbegeisterte. Alleine in Garmisch - Partenkirchen und in dem „Zugspitzdorf“ Grainau, was unmittelbar vor der Zugspitze liegt, gibt es zusammen über 400 Hotels, wo sicher für jeden was dabei ist, ob einfache Pension oder ein „5 - Sterne - Schuppen“.

Die Zugspitze könnt Ihr dabei entweder mit der Gondel innerhalb von 20 Minuten oder mit der Zahnradbahn „erklimmen“. Mit der Zahnradbahn kommt man jedoch etwas langsamer ans Ziel, da man zuerst nur bis auf 2.600 m gelangt und anschließend noch mal eine kurze Gondelfahrt auf sich nehmen muss. Auch die Aussicht ist während der Gondelfahrt etwas beeindruckender, da die Zahnradbahn auf dem Weg nach oben viel im Tunnel unterwegs ist. Für Eisenbahnbegeisterte ist es jedoch trotzdem allemal ein Erlebnis.

Neben der Zugspitze gibt es im beschaulichen Alpenvorland auch weitere Berge und Wanderpfade, wo Ihr Euch beispielsweise auch mit dem Mountain- oder E - Bike, wofür es überall Fahrradläden gibt, die derartige Bikes vermieten, austoben könnt.

Nach den ganzen anstrengenden Aktivitäten kann eine kleine Abkühlung im Eibsee nicht schaden. Dieser See ist mit glasklarem - und glaubt mir eiskaltem - Bergwasser gefüllt und bietet somit die ultimative Abhärtung für jeden Schwimmer.



Baggersee

Nicht weit der Ingolstädter Altstadt befindet sich der Baggersee. Dieser entstand in den 1970er-Jahren durch großflächigen Kiesabbau. Er zeichnet sich durch zahlreiche Liegeflächen, Grillplätze und Bademöglichkeiten aus.

Der Weg um den Baggersee misst 5,4 km und eignet sich perfekt für sportliche Aktivitäten. Egal ob mit dem Rad, als Jogger oder Spaziergänger – jeder kommt hier auf seine Kosten. Auch für das tierische Vergnügen ist, in Form einer ausgewiesenen Badebucht, gesorgt.

Der Baggersee dient nicht nur als Badesee, in dem Naherholungsgebiet gibt es zahlreiche Möglichkeiten etwas zu unternehmen. Beachvolleyballfelder, Minigolfanlage und auch das Kneipbecken ermöglichen einen abwechslungsreichen Ausflug. Für das leibliche Wohl ist im Kiosk und Restaurant gesorgt. Außerdem gibt es einen kostenfreien Wildpark mit zahlreichen heimischen Tierarten wie Wildschweine, Hirsche, Rehe und Wisente.

Der Baggersee kann mit dem Fahrrad, zu Fuß oder auch mit dem Auto erreicht werden. Er bietet eine willkommene Abwechslung zum Alltag in der Stadt.

Walchensee

Der Walchensee liegt 75 km südlich von München in den bayrischen Alpen und gehört zur Gemeinde Kochel am See. Bei Obernach fließt ein Teil der Isar in den Walchensee.

Unterirdisch wird er mit einem Teil des Rissbach gespeist. Zudem fließt regelmäßig das Bergwasser runter in den Bergsee. Aufgrund seiner türkisblauen Farbe wird der Walchensee liebevoll „bayrische Karibik“ genannt. Er ist nicht nur im Sommer zum Baden und Sonnen einen Besuch wert. Über alle vier Jahreszeiten hinweg ist er ein beliebtes Wanderziel für Urlauber und Tagesausflügler.

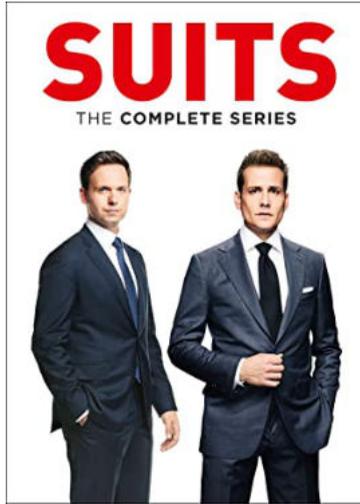
Die bergigen Wanderwege und Wälder in der Nähe des Sees (wie beispielsweise der „Jochberg“) bieten einem die Möglichkeit, den Walchensee von oben in seiner vollen Pracht zu bestaunen. Während des Sommers kann man sich nach dem anstrengenden Aufstieg auf der Spitze des Jochbergs in der „Jocheralm“ bewirtschaften lassen. Wer es gemütlich mag, kann auch einfach den 27 Kilometer langen Rundweg einmal rund um den See zu Fuß oder mit Fahrrad zurücklegen.

// Lukas Arbinger, Jasmin Schmoll, Tanja Ill

Attorneys wear Suits

There is a huge list of American legal drama television series out there, but nothing quite like Aaron Korsch's Suits which first aired on USA Network on June 23, 2011.

To be able to pay his grandmother's care, college dropout Mike Ross (Patrick J. Adams) is taking Law School Admission Tests for other students. When that money isn't enough anymore his friend Trevor (Tom Lipinski)



coaxes him into making a marijuana delivery for him. In the same hotel Harvey Specter (Gabriel Macht), the best closer on law deals in New York, is looking for a new associate after getting a big promotion. Mike, who figures out, that the guys on the receiving end of the marijuana deal are actually undercover agents - thanks to his photographic memory - and makes a run for the room in which the interviews take place. He

Rolf Dobelli – Die Kunst des guten Lebens

Wer an einem Februarmorgen mit steifgefrorenen Fingern seine Autoscheiben freikratzt, um es gerade so noch rechtzeitig auf die Arbeit zu schaffen, schwört sich dabei vielleicht im Geiste eines Tages auf eine karibische Insel auszuwandern. Dann wäre das Leben heller, wärmer, weniger mühsam, kurzum schöner.

Wenn wir schon beim schönen, leichten Leben sind – wie wäre es mit einem Lottogewinn, einer überraschenden Erbschaft oder einer Startup-Idee, die bereits in den ersten Jahren Millionen abwirft? Und wer bereits ein Dutzend Yachten sein Eigen nennt, der könnte auch an hungernde Kinder in Kriegsgebieten denken. Wie wäre es mit einem sozialen Jahr in einem afrikanischen Waisenheim, um die grausame Welt ein bisschen besser zu machen? Werden wir uns dann im Sterbebett nicht immer daran zurückerinnern, wie selbstlos wir Hilfe geleistet haben? Und können wir all diese eher elitär-

abgehobenen Gedanken überhaupt nur denken, weil wir zufällig in der richtigen Postleitzahl mit dem entsprechenden Elternhaus das Licht der Welt erblicken durften? Wie viel von unserem Erfolg haben wir überhaupt selbst verursacht? Ist es Zeit, um demütig zu sein oder sich stolz auf die Schulter zu klopfen?

Was wie eine Verkettung von nachvollziehbaren, wenn auch naiven Gedankengängen klingt, analysiert Rolf Dobelli in seinem Buch „Die Kunst des guten Lebens“ analytisch. Er stellt sich ganz typischen Thesen des menschlichen Lebens und gibt erstaunliche Antworten.

Rolf Dobellis Buch ist in viele kurze Kapitel unterteilt, sodass es trotz der Dichte an Anregungen und Informationen angenehm und leicht zu lesen ist. Jedes Kapitel hält überraschende Gedankengänge parat, die oftmals auch mit wissenschaftlichen Studien untermauert sind. Rolf Dobelli beherrscht es dabei

is just in time for Donna Paulsen (Sarah Rafferty), who is Harvey's assistant, to assume he is someone else and ask him why he is late for his interview. After a surprisingly honest "Look-, look, I'm just trying to ditch the cops, okay?" Donna lets him walk straight into an interview with Harvey. Confessing on what is going on, Mike impresses Harvey with his memory skills and gets hired, without actually having studied law.

Now - who wouldn't want to be pulled into the thrill of watching a young hotshot "lawyer" mixing up New York and hoping that he is never found out? Conversations filled with quick wit, current and funny refe-

rences, credible law cases of the corporate industry and a genially selected background music make for great entertainment and time well spent.

In a nutshell, it is one of my favorite "Netflix away the hangover of a long week"- Sundays. However, the recommendation only includes seasons one through seven, excluding the following ones. Most of the original cast drops out in season eight, taking away a lot of what the show was loved for.

// Janina Malmus

Bild: amazon.de

spielend unterhaltsam und lehrreich zugleich zu schreiben, die großen Themen des Lebens anzusprechen, ohne pathetisch zu werden. Selbst bei ernstern Themen driftet er nicht ins Sentimentale ab und bleibt durchgehend mit beiden Beinen auf dem Boden verankert. Er schreibt ein Buch für Realisten, in gewissermaßen eine Hommage an das vernunftgesteuerte Denken, an eine Geisteshaltung, die zu innerem Frieden führt, ohne weltfremd zu wirken. Was fortschrittlich erscheint, ist in Wirklichkeit uralt. Dobellis Vorbilder sind die Stoiker der Antike, auch wenn dies im Buch keine explizite Rolle spielt. Gekonnt verknüpft mit den Erkenntnissen der modernen Psychologie entstehen seine Ratgeberbücher.

Wer sein Buch liest, bekommt viele neue Impulse oder wie er es nennt „52 über-

schende Wege zum Glück“ aufgezeigt. Zwei weitere Bücher des schweizerischen Schriftstellers „Die Kunst des klaren Denkens“ und „Die Kunst des klugen Handelns“ sind ebenfalls Bestseller in Deutschland und stilistisch sehr ähnlich.



Für einen kurzen Eindruck noch eine Frage aus dem Buch: „Was wäre Ihnen lieber? Sie sind der intelligenteste Mensch, aber die Welt denkt, Sie seien der dümmste? Oder: Sie sind der dümmste Mensch, aber die Welt denkt, Sie seien der intelligenteste?“

Der Autor selbst beantwortet die Frage übrigens wie folgt: „Natürlich das Erste. Es ist

mir völlig egal, was die Welt über mich denkt.“

// Luca Fusco

Bild: dobelli.com



Trip back to Taiwan with quarantine

A special flying experience in 2020

Introduction & Background

2020 is a game changer for the world. Before this year I did not even know the word “Quarantine” and as an Asian student from Taiwan studying in Germany, I never would have thought that people would be wearing masks and would stop to hug and kiss when greeting each other.

Even though the whole world is in lockdown, Taiwan is having a totally different experience than other countries. Luckily, we have not faced any lockdown so far and all the restaurants and stores are opened, thanks to the government its cautiousness and the people their self-consciousness. For travelers, the regulations are particularly strict though.

Unfortunately, I have been a part of this “quarantine” trend, having to spend almost two months at home after flying to Taiwan and back. Additionally, I had to take the Corona test five times.

So, I think I have enough experience to share how the process of taking flights between Germany and Taiwan works, along with telling about my quarantine experience back in my country.

Before my flight

In December I got a call from my family, asking me to fly and visit them as something had happened. Had it been before Corona, I could have easily flown there and come back after one week. But since the pandemic started, the flight route is only served once a week, which left me with the 26th of December.

Before I could board the plane, I had to go to the corona testing centre in Ingolstadt. It is located near the Audi Sport Park with lots

of tents and all those who wanted to be tested were waiting in their cars – with me standing in the middle of them as I was the only one who came by bus. After the testers checked my ID and application form, they inserted a stick in my nose for testing. The whole process only took about five minutes.

While taking flight

I chose China Airline direct from Frankfurt to Taiwan, which is about 13 hours flight time. I need to provide negative PCR test in the airport to prove that I'm allowed to sit in the plane. During the flight, there were vacancy places between each passengers and we are only allowed to take off our masks while eating. Some passengers were even wearing medical protective clothing. We were not allowed to change our seat, and fly attendant sanitized the toilet every two hours.

Quarantine in Taiwan

After arriving in Taiwan, we needed to show customs a green certificate with a screenshot which had the name of the quarantine hotel, along with our negative corona test result. Afterwards, each of us was assigned to a specific taxi sent directly from the airport to the hotel.

During my quarantine, they provided four shower sets along with several packs of trash bags. We had several options for our daily meals that were offered by the hotel. We could also order Uber Eats or Foodpanda, which are food delivery services comparable to Lieferando. Every morning at 9 am, an agency from the Health Bureau would call to check on me. I also had to reply to the SMS from the government to notify them, so I would say they had it under control pretty well.

The reason why I flew back to Taiwan was my uncle's funeral and the date for it was set to be during my quarantine period. So, before I could go to the funeral, I had to take a second corona test and make an appointment with the Health Bureau for a taxi to pick me up and drive me to the test centre. On the day of the funeral, I needed to keep a distance of more than 1,5 meters from my other relatives and was taken back to the hotel after two hours by the police.

General Conclusion

This emergency journey from Germany to Taiwan and back was not actually a part of my plan and the whole process was even harder because of the virus. During my quarantine, I faced several problems and situations which made me gain even more respect for the medical staff helping the world to survive. By living through those strict regulations from the Taiwanese government I also learned how hard they work to give their population a normal life while the whole world is experiencing lockdowns due to the pandemic.

I hope that sharing my journey back to my country will provide you with a new concept of how to fight against the coronavirus and also shows the differences between how Asian and European countries deal with it. Finally, I hope this pandemic will die down with the vaccinations coming out and wish that everyone can stay safe and healthy, bringing a normal life back as soon as possible!

// David Kang

AUTOMATUM-DATA

Die Vermessung der Welt

Warum?

Immer wenn Erkenntnisse über das reale Verhalten von Verkehrsteilnehmer erforderlich sind, stellt sich die Frage, woher die Referenzdaten von echten Objektbewegungen in der Welt herkommen sollen.

Das einfachste Herangehen wäre eine beliebige Drohne zu nutzen und diese konkret interessierenden Situationen zu filmen und die interessierenden Objekte herauszufiltern. Das können Fahrzeuge, Fußgänger oder andere Verkehrsteilnehmer sein. Aber auch verrückt gewordene Hühner einer Hühnerfarm.

Was gibt es schon?

Vortrainierte Neuronale Netze können für stabile Objekterkennung in Videos verwendet werden. Die Bewegungsberechnung wird im Anschluss deutlich komplizierter. Weiter gibt es auch für die Forschung freizunutzbare Datensätze (NGSIM, highD). Sobald auf diesen eine reale Software, exemplarisch für ein eigenes Start-Up genutzt werden sollen, sind diese Daten nicht mehr nutzbar. Sie verbieten die kommerzielle Nutzung.

Wie kann eine Lösung aussehen?

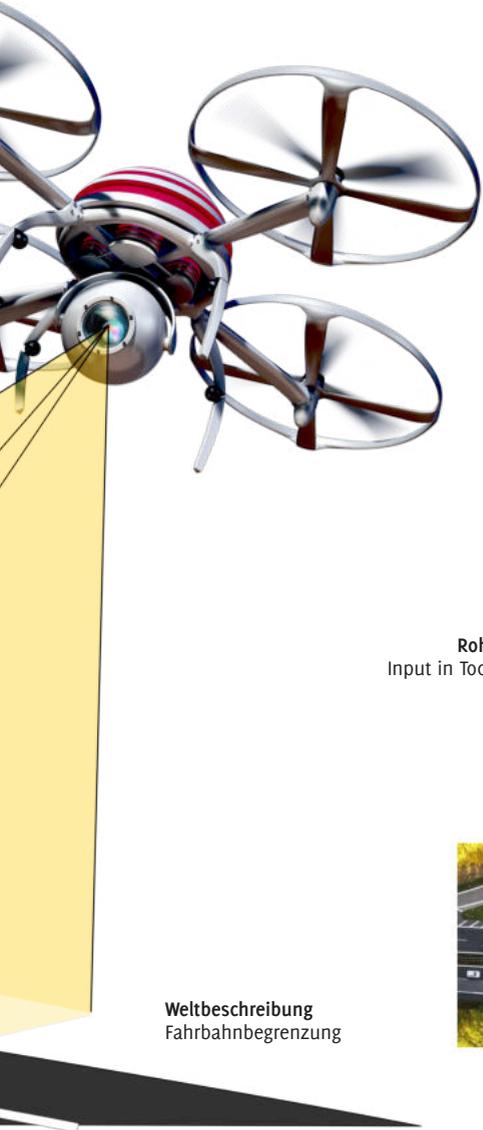
Es wird eine stabile professionelle Toolkette aufgebaut, die beliebigen Top-View-Drohnen-Videos verarbeiten kann und stabil die Bewegung aller Objekte valide ermittelt kann. Die erzeugte Datenbasis steht allen Nutzer zur Verfügung. Auch zu kommerziellen Nutzung. Unter: CC BY-ND.



Welche Probleme können mit den Daten gelöst werden?

Da die Bewegungen aller Objekte der Videos bekannt sind, können Erkenntnisse über Verkehrsverhalten, Aufenthaltswahrscheinlichkeiten, Bewegungsmuster und Wechselwirkungen betrachtet werden.

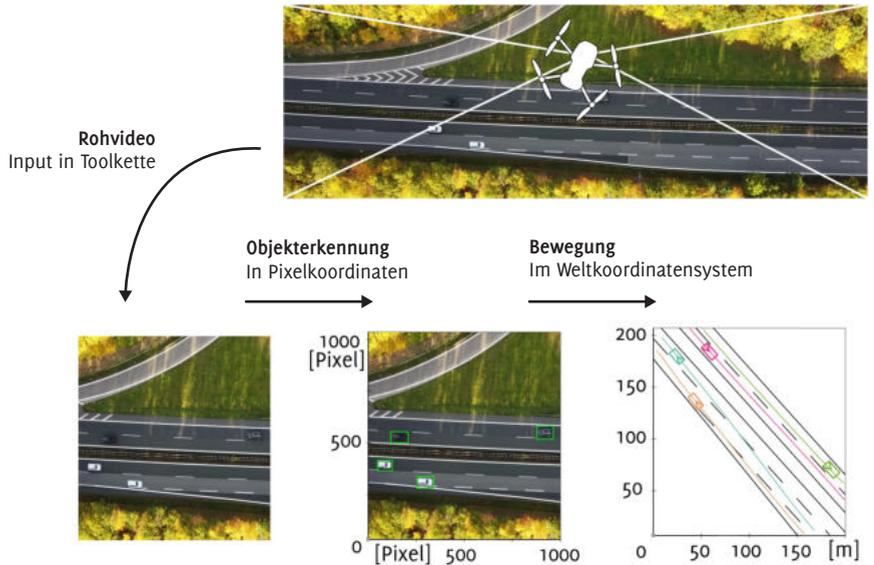
// Paul Spannaus, Peter Zechel, Kilian Lenz



Welche Szenen werden beobachtet?

Ob die Hühnerfarm, eine Autobahn oder beliebige innerstädtische Verkehrssituationen gefilmt werden ist letztlich durch die Anwendung, die geplante Software, das angestrebte Buisness-Modell vorgegeben. Es können eigene Videos hochgeladen werden, oder konkrete Messkampagnen in Auftrag gegeben werden.

Hier ein Beispiel für eine Autobahn, dem ersten Video des Automatum Teams, das als Grundlage für die Toolkettenentwicklung genutzt wird.



Wie kann ich mitmachen oder die Daten für meine Software nutzen?

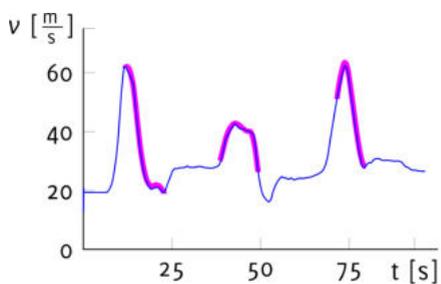
Unter der Web-Adresse www.automatum-data.com

haben wir (Peter, Kilian und Paul) die Daten mit dem entsprechenden Git-Verzeichnis verlinkt. Über unser Kontaktformular kommen wir in den Austausch. Wir nennen unseren Service:



Wie gut sind die Daten?

Die Toolkette zeigt im Orts- und Geschwindigkeitsprofil eine Genauigkeit von 0,2 Prozent und besser.



Rätselseite

Rätselspaß für die Vorlesung

6	7	9	11	4	
				6	
	8		5	9	7
9		5			
11	7		16	6	

Killer Sudoku

Wie bei Sudoku besteht das Ziel von Killer Sudoku darin, das Gitter mit den Zahlen 1 bis 9 (bzw. 1 bis 6) so zu füllen, dass jede Zeile, Spalte und jedes Nonet (3x2-Zellengruppe) jede Zahl nur einmal enthält. Zusätzlich wird ein Killer Sudoku-Gitter in Käfige unterteilt, die mit gestrichelten Linien dargestellt werden. Die Summe der Zahlen in einem Käfig muss gleich der kleinen Zahl in seiner linken oberen Ecke sein. Die gleiche Zahl kann nicht mehrmals in einem Käfig vorkommen.

Nonogram

Das Spiel besteht aus einem Gitter aus unterschiedlich vielen Kästchen. Ziel ist es, die Zellen eines Gitters einzufärben (bzw. nicht einzufärben), wobei die Zahlen vor jeder Zeile und über jeder Spalte angeben, wie viele zusammenhängende Zellen einzufärben sind. Die Zahlenfolge "4 2 1" vor einer Zeile enthält somit die Information, dass in dieser Zeile (mit mindestens einem Kästchen Abstand) ein Block von 4 zusammenhängenden Zellen, ein Block von 2 zusammenhängenden Zellen sowie eine einzelne Zelle in dieser Reihenfolge einzufärben sind. Aus der Kombination von Zeilen- und Spaltenangaben lässt sich eine Lösung logisch herleiten.

		3			1
	3	1	2	3	1
3					
3					
2 2					
1					
1 1					

leicht

		2	2	3	3	3
1						
3						
1 3						
3						
2						

mittel

Finde die versteckten Wörter zum Thema "Hochschule":

KUNST LEHRAUFTRAG TECHNISCHE LEHRSTUHL ELEKTROTECHNIK STUDIERENDE BETRIEBSWIRTSCHAFTSLEHRE BILDENDE THEOLOGISCHE PROFESSORIN WINTERSEMESTER MASCHINENBAU BILDUNGSEINRICHTUNG MUSIK STUDIUM DIPLOM WIRTSCHAFTSWISSENSCHAFT FACHBEREICH SEMESTER MEDIZINISCHE ABSOLVENT FACHHOCHSCHULE DOZENT STUDIENGANG LEHRTAETIGKEIT EHRENDOKTOR

B	G	M	A	T	K	H	B	D	F	A	C	H	B	E	R	E	I	C	H	K	J	B	E
M	R	N	V	F	T	M	E	D	I	Z	I	N	I	S	C	H	E	M	O	I	E	E	I
S	K	I	E	A	F	B	F	A	C	H	H	O	C	H	S	C	H	U	L	E	N	T	E
F	N	R	Z	H	M	L	U	L	E	H	R	A	U	F	T	R	A	G	N	S	A	R	B
G	N	O	K	C	S	S	J	S	Q	S	J	B	A	N	M	U	S	I	K	C	Y	I	Z
W	U	S	L	S	I	W	F	D	P	L	P	I	B	I	L	D	E	N	D	E	V	E	U
H	Z	S	G	N	F	T	A	U	Y	C	C	L	I	K	V	P	Q	L	W	R	R	B	T
U	M	E	S	E	L	G	E	Q	J	J	O	D	U	I	U	G	D	R	I	B	C	S	I
A	C	F	M	S	E	D	O	Z	E	N	T	U	I	I	T	C	P	O	N	E	G	W	E
B	L	O	G	S	H	S	F	N	N	H	E	N	J	K	N	W	S	M	T	S	X	I	K
N	V	R	N	I	R	Y	N	A	V	D	H	G	Q	I	G	X	F	A	E	E	V	R	G
E	X	P	Z	W	S	F	E	S	W	T	C	S	N	N	E	P	S	T	R	S	Y	T	I
N	W	D	S	S	T	D	A	Y	A	V	S	E	A	H	R	O	L	E	S	T	W	S	T
I	X	P	T	T	U	K	A	P	B	E	I	I	S	C	X	E	K	C	E	U	T	C	E
H	G	G	U	F	H	T	X	M	S	H	G	N	D	E	D	D	S	H	M	D	N	H	A
C	N	M	D	A	L	P	E	U	O	R	O	R	F	T	Q	N	K	N	E	I	O	A	T
S	F	F	I	H	Z	C	S	U	L	E	L	I	T	O	X	E	U	I	S	U	D	F	R
A	O	H	E	C	V	D	T	N	V	N	O	C	B	R	L	R	N	S	T	M	I	T	H
M	G	K	N	S	A	K	N	P	E	D	E	H	H	T	A	E	S	C	E	E	P	S	E
P	R	W	G	T	N	Y	A	H	N	O	H	T	S	K	V	I	T	H	R	S	L	L	L
H	N	P	A	R	P	S	Y	P	T	K	T	U	E	E	A	D	B	E	P	N	O	E	J
U	G	O	N	I	H	H	V	L	M	T	O	N	O	L	S	U	M	T	N	H	M	H	Z
Y	F	T	G	W	T	R	W	C	I	O	W	G	Z	E	K	T	Q	U	R	D	G	R	K
P	S	E	M	E	S	T	E	R	U	R	Z	W	J	D	Q	S	I	E	Z	C	G	E	R



Soft Skills

Die versteckten Qualifikationen mit dem ganz großen Plus

Ein geiler Job, das große Geld. Und als Goodie obendrauf stets coole Urlaubsbilder auf den sozialen Plattformen posten können, bei denen den Followern nur so die Augen aus den Augenhöhlen plumpsen. Aber nicht immer heimst man diesen begehrten Job mit einem Fähnchen Glück und "guten Noten" ein. Immer mehr rückt auch etwas anderes ins Licht, das bestimmt, ob man jetzt einen Beruf bekommt, den man nicht von der Bettkante stoßen würde. Die Rede ist von Soft Skills.

Man sollte sich vor Augen führen, was Soft Skills sind. Es sind nicht die Dezimalzahlen, die die Leistungen in einem Modulfach meist mittels quantitativer Einschätzung bewerten. Viel mehr sind das eben die Eigenarten jedes einzelnen, die sich qualitativ bewerten lassen. Und auch die, die wirklich die Unter-

schiede zwischen jedem Individuum aufzeigen.

Soft Skills formen die Diversity.

Mal angenommen ein Personaler hat zwei Studenten vor sich. Beide sind im zweiten Studienabschnitt angekommen, studieren das gleiche, haben die gleichen Noten, waren zur gleichen Zeit da, wohnen im gleichen Ort, haben vielleicht bewusst oder unbewusst den gleichen Vater, usw.

Welches Wort fällt auf?

Genau: gleich, gleich, gleich, gleich...

Natürlich will man sein Studium im besten Fall schnell durchziehen. Fach für Fach abarbeiten, einen Haken dahinter setzen und dann hat man das Abschlusszeugnis in der Hand. Das garantiert jedoch nicht, dass man später auch prompt einen Vertrag mit Lieblingsarbeitsbedingungen unterzeichnet.

Gute Noten allein sind nicht alles.

Auch wenn sie nur "soft" sind, sind Soft Skills heutzutage das, worauf es wirklich ankommt. Sich sprachlich gut ausdrücken können, als Teamplayer agieren, gewissenhaft sein, ein Händchen für Design und Ideen haben oder die Bezeichnungen der heutigen Computertools nicht als Vokabeln einer bizarren Fremdsprache falsch verstehen.

Neben dem Studium von Wirtschafts- und Naturwissenschaften zeichnet sich die Technische Hochschule in Ingolstadt auch durch Optionen aus, Soft Skills auszubauen oder an sich zu entdecken.

Dafür gibt es hier zum einen das Sprachenzentrum. Gerade in Zeiten, in denen alles immer internationaler wird, ist ein mentaler Fundus an verschiedenen Fremdsprachen ein gefundenes Fressen für Firmen. Die THI zählt hier Angebote zu Englisch, Französisch, Chinesisch, Spanisch, Russisch, Portugiesisch und Deutsch als Fremdsprache zu ihrem Repertoire.

Jede Sprache wird nochmal in verschiedene Kurse unterteilt, die sich an verschiedene Sprachlevel anpassen. So haben Anfänger und Fortgeschrittene die Chance einzusteigen und sich nicht über- oder unterfordert zu fühlen. Es gibt freiwillige Wahlpflichtfächer, die Fächer hieraus inkludieren. Eine Sprache entwickelt sich jedoch erst dann zu einem wertvollen Soft Skill, wenn man eine Sprache wiederholt. Und diese vielleicht nicht wieder nach einem Semester, in dem man nur ein Wahlfach ablegen wollte, ad acta legt.

Neben den sprachlichen Kompetenzen bietet die THI, aber auch Möglichkeiten seine methodischen und sozialen Kompetenzen auszubauen. Beispielsweise gibt es in der Fakultät Business School das Projekt „Sozia-

les Engagement“. Das Modul präsentiert sich in verschiedenen Formen der Gemeinnützigkeit. Sei es bei karitativen Einrichtungen tatkräftig mit anzupacken oder Menschen, die Hilfe benötigen, in verschiedenen Bereichen zur Seite zu stehen.

Einen weiteren Bereich hat Prof. Dr. rer. pol. Elisabeth Zellner hinzugefügt.

Das Ziel: eine weitere Kooperation zwischen der THI und der FOS/BOS in Ingolstadt. In diesem Projekt nehmen Studenten der THI Schüler der FOS/BOS an die Hand, was die Verfassung von Seminararbeiten anbelangt. Die Idee: wählt ein Schüler der FOS/BOS für seine Seminararbeit zum Beispiel in Betriebswirtschaft ein Thema über Marketing, stellt die THI diesem Schüler einen Studenten der Betriebswirtschaft mit dem Schwerpunkt Marketing zur Verfügung. Hier wird aus dem zu "lehrenden" Studenten ein "lehrender" Mentor, der den jeweiligen Schüler Stück für Stück bei seiner Seminararbeit unterstützt. Bei diesem Prozedere hat der Student die Möglichkeit, gleich mehrere seiner Soft Skills auszubauen – sei es zum Beispiel Projektmanagement oder Didaktik.

Parallel hierzu gibt es jedoch auch mehrere Vereine, in denen die Studenten neben ihrem Studium weitere Soft Skills sammeln und ausbauen können. Sei es beispielsweise das Texten und Layouten in bei der Studierendenzeitung, das Basteln an Fahrzeugen oder die Möglichkeit Consultant-Luft zu schnuppern. Neben den Angeboten der THI können aber auch Hobbies Soft Skills sein. So divers man sie also erwerben kann, so viele diverse Soft Skills gibt es auch. Und sie alle schaffen bestimmte Alleinstellungsmerkmale, die es dem Studenten ermöglichen, leichter die Berufswelt zu betreten.

// Marco Bauer



B L A C K



WAS IST "BLACK LIVES MATTER (BLM)"?

Die BLM-Bewegung entsprang 2013 in den Vereinigten Staaten aus den organisierten Anti-Rassismus-Protesten und dem Hashtag #BlackLivesMatter (Schwarze Leben zählen [auch]).

Die damaligen Proteste waren eine Reaktion auf Polizeigewalt gegen einen schwarzen unbewaffneten 17-jährigen Teenager namens Trayvon Martin und seinem daraus resultierenden Tod. Nach dem Freispruch des Polizeibeamten George Zimmermann erlangte die Bewegung noch mehr Zuspruch und ist bis heute aktiv.

In den weltweiten Fokus gelangte die Bewegung 2020, nachdem die Bilder von George Floyd, eines weiteren tragischen Opfers der strukturellen Polizeigewalt, auf Social Media Aufsehen erlangten und starke Entrüstung auslösten.

Mittlerweile ist BLM eine internationale Bewegung, welche nicht nur innerhalb der Vereinigten Staaten Zuspruch findet, sondern sich überall gegen die Gewalt an Schwarzen und People of Color (PoC) einsetzt.

Auch in Deutschland finden man einen Zweig der Bewegung, welcher sich - wie sein Ursprung in den Staaten - gegen die

M A T

strukturellen Ungleichheiten wie Racial Profiling oder Polizeigewalt gegenüber PoC einsetzt.

WAS IST "WHITE PRIVILEGE"?

'The unquestioned and unearned set of advantages, entitlements, benefits and choices bestowed upon people solely because they are white'
- Peggy McIntosh

LIVES



T E R

Das „Weiß-Sein“ ist ein unsichtbares Privileg. Wie ein unsichtbarer Rucksack mit Vorteilen, welchen man als weiße Person nicht wahrnimmt und der einen dennoch trotzdem jeden Tag begleitet.

Vor allem ist es ein unverdienter Vorteil, den man allein durch seine Geburt in eine Kultur erlangt, welche „Weiße“ systematisch bevorzugt.

In unserem System ist das „Weiß-Sein“ nämlich die Norm, sozusagen ein unsichtbarer Standard, gegenüber dem

„Nicht-Weiß-Sein“, welches eine negative Abweichung von der Norm darstellt.

WAS KANN ICH TUN?

Dich weiterbilden. Den unterrepräsentierten Stimmen zuhören und helfen, dass diese auch von anderen gehört werden.

Bei Ungerechtigkeit eingreifen.

Unterstütze auch gerne aktiv Projekte in deiner Nähe. 2020 gab es zahlreiche friedliche Demonstrationen, organisiert durch deutsche Vertreter der BLM-Bewegung oder anderen Engagierten. Auch hier in Bayern.

Im Sommer 2020 fanden sowohl in Ingolstadt, als auch in München und vielen anderen deutschen Städten Demos statt.

Rund 500 Leute versammelten sich in Ingolstadt am Paradeplatz und 2.000 in München am Odeonsplatz, um friedlich gegen Rassismus zu protestieren.

EMPFEHLUNGEN ZUR WEITERBILDUNG

BÜCHER

„Was weiße Menschen nicht über Rassismus hören wollen aber wissen sollten“

von Alice Hasters

(AUCH ERHÄLTICH ALS AUDIO-AUFNAHME AUF SPOTIFY)

„Why I'm No Longer Talking to White People About Race“

von Reni Eddo-Lodge

NETFLIX-SERIEN

„Der 13.“

„When They See Us“

// Tanja Ill

LGBTQ

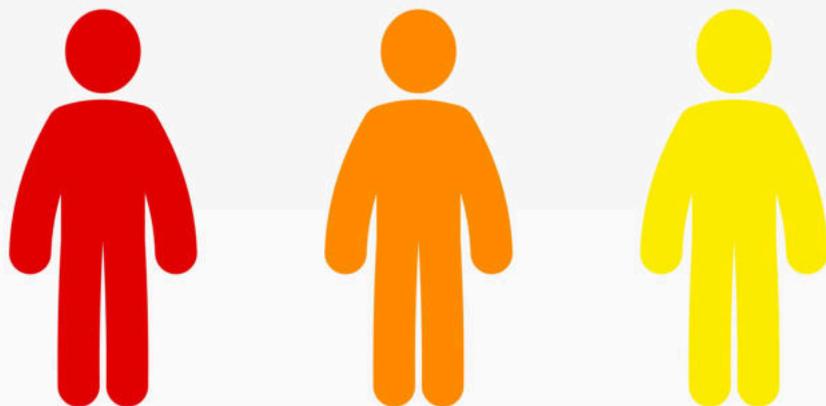
Kein Ugly-Code sondern etwas ganz Menschliches

Diversity ist nicht nur gemäß der Soft Skills ein Merkmal, das sich in der heutigen Gesellschaft bemerkbar macht. Diversity ist auch LGBT oder besser gesagt: LGBTIA*. Was zunächst wie eine Abkürzung klingt, entpuppt sich als die Gesellschaft, die nicht heterosexuell veranlagt ist. Hierzu zählen Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender, Queere, Intersexuelle und Asexuelle. Das Sternchen nimmt die Funktion eines Platzhalters ein.

Konkret bedeutet das, sich nicht nur dem anderen Geschlecht hingezogen zu fühlen. Frauen begehren Frauen, Männer finden Männer attraktiv. Und es gibt Männer und Frauen, die sich sexuell sowohl zu Männern als auch Frauen hingezogen fühlen. Und es gibt Männer oder Frauen, die zwar biologisch Männer oder Frauen sind, aber das Gefühl haben, dem anderen Geschlecht anzugehören. Und es gibt Menschen, die sich nicht eindeutig einem Geschlecht zuordnen lassen, da sich in deren Geschlechtsentwicklung männliche und weibliche Körpermerkmale bildeten. Auch gibt es Menschen, die sich nicht sexuell zu anderen Menschen hingezogen fühlen.

Auf unserer Welt gibt es so viele verschiede-

ne Farben. Es gibt Rot, Gelb, Grün, Blau, Lila, Pink, Orange, Türkis und so weiter. Und so wie es verschiedene Farben, Sprachen, Speisen und Getränke gibt, so ist es auch natürlich, dass es verschiedene sexuelle Neigungen und Ausprägungen gibt. Das vorangegangene Wort "natürlich" trifft es auch ganz gut: es ist natürlich, also der Natur gemäß.

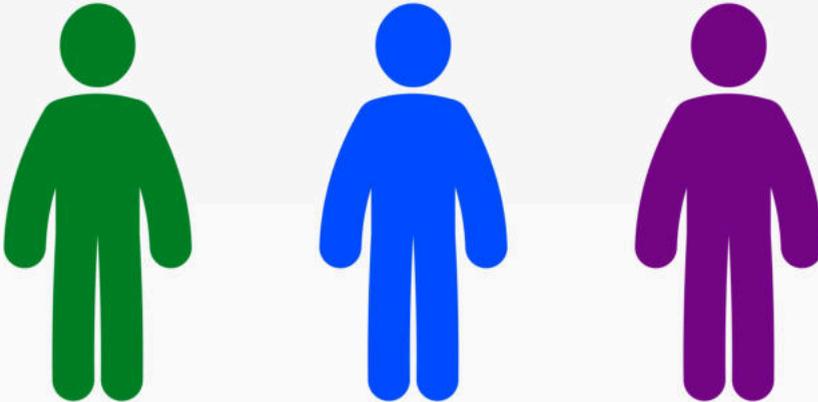


Noch heute tauchen jedoch wiederkehrende Diskriminierungen zu diesem Thema auf. Betrachtet man den Aspekt der Natur, sollte man ja auch dann jemanden kritisieren, wenn jemand die Farbe Rot mag. Denn die Farbe Rot ist auch etwas ganz Natürliches. Wieso erfolgt aber bei ihr keine dieser wiederkehrenden Diskriminierungen, Anfeindungen und Vorurteile?

Speisen sich diese Vorurteile und die Anfeindungen vielleicht aus Angst vor dem

Unbekannten -vielleicht so manches Mal gepaart aus Halbwissen und Angstsznarien? Nicht selten sind es auch diese "gewissen Brillen", durch die man blickt. Eine Brille, durch die man die Welt lediglich aus Vorurteilen gezeichnet sieht. Sobald man diese Brille abnimmt und über die Gläser hinaus schaut, beginnt man vielleicht die Szenarien zu hinterfragen, die das eigene Gewissen

Lieblingsfarbe Pink haben. Die Kette an solchen Vorurteilen, die sich die Gesellschaft notiert hat, ist lang, aber der Blick hinter die Kulissen verrät, dass das nur Klischees sind. Klischees, die manchen Müttern die Sorge bereiten, ihren Sohn an AIDS zu verlieren oder nie ein eigenes Enkelkind in Händen halten zu können. Klischees, die manchen Vätern die Sorge bereiten, ihr Sohn sei nicht mehr "männlich", sobald er Männern statt Frauen hinterherblickt.



sperren und belästigen. Man sieht die Dinge, wie sie wirklich sind. Dass nicht die Klischees es sind, die der Gesellschaft ihre Farben geben. Sondern dass jeder Einzelne seine ganz besondere Farbe hat.

Man sieht dann auch, dass nicht jeder Schwule an HIV erkrankt. Und man sieht dann auch, dass nicht automatisch jede Lesbe kurze Haare trägt. Und man sieht, dass nicht automatisch jeder Schwule auf Leder steht. Oder dass alle Schwulen die

Nur weil ein Mann schwul ist oder eine Frau lesbisch, bedeutet das nicht, dass sie anders sind, Kiemen statt einer Nase und drei Augen haben. Sie sind genauso wie heterosexuelle Men-

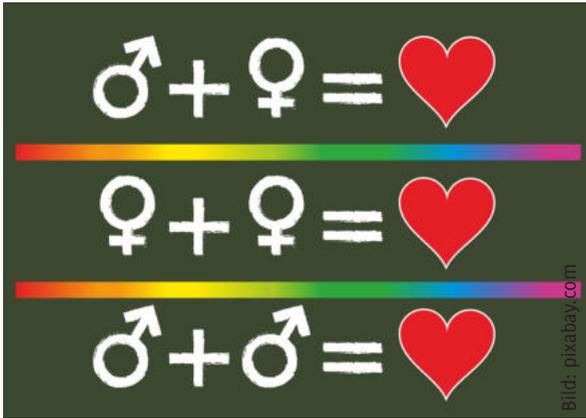
schen. Sie haben die gleichen Organe, das gleiche Blut, die gleichen Gefühle. Sie gehen genauso ihrer Arbeit nach, wie es die Menschen mit heterosexueller Orientierung tun. Sie gehen genauso mit ihrem Hund Gassi, wie es auch die Menschen tun, die sich zum anderen Geschlecht hingezogen fühlen. Sie erleben genauso, wie es auch heterosexuelle Menschen tun.

Hierzu eine kurze Anekdote: Es gab mal einen jungen Mann. Er hörte auf den Namen

Emil. Emil hatte viele Freunde. Seine Eltern wunderten sich, weshalb er trotz seines Alters von 23 Jahren nie eine Freundin mit nach Hause brachte. Emil spielte zweimal die Woche Fußball, lernte in der Schule neben Deutsch und Englisch auch Französisch und absolvierte seine Ausbildung als Industriekaufmann mit sehr guten Noten. Er war für seine Freunde und Verwandten stets ein guter Gastgeber. Emil heiratete zwei Jahre später seine Freundin Olivia. Gemeinsam hatten sie einen Sohn namens Pascal. Nachdem Olivia und Emil sich auseinander gelebt hatten, Olivia die Scheidung eingereicht und für Pascal das Sorgerecht bekommen hatte, ging Emil wieder verstärkt seiner Arbeit nach. Eines Tages lief er Timo über den Weg. Einem Freund aus dem Fußballclub, in dem sie als Jugendliche zeitgleich begonnen hatten. Gefühle wurden wach. Die beiden Männer entschieden sich ihren Lebensweg gemeinsam zu gehen, bis Timo Jahre später schließlich an Darmkrebs

verstarb. Im Alter eines Rentners entdeckte Emil schließlich im Altenheim Vera. Sie verliebten sich ineinander. Das Letzte, was Emil bei seinem letzten Atemzug spürte, war Veras Hand, als er im Beisein seines engsten Familienkreises und Vera an Altersschwäche verstarb. Emil hatte sein Leben gelebt. Er hatte es gelebt, indem er seine Gefühle nicht von irgendwelchen Regelungen hatte einsperren lassen. Er war gefühlsmäßig ein freier Mensch gewesen. Daher hatte er auch zum Zeitpunkt seines Todes, in dem er sein Leben nochmal als Film vorbei ziehen sah, keine Situation erlebt, die er bereut hatte. Für seine Familie und Freunde war er immer der gleiche Emil geblieben. Egal, ob er mit Olivia, Timo oder Vera zusammen war. Für Pascal war er bis zu seinem Tod immer der gleiche Vater geblieben, egal, ob er mit Olivia, Timo oder Vera zusammen war. Eben, weil es ganz natürlich war und ist. Er sah seinen Vater nicht durch die gewisse Brille, die ihm eine von Klischees gezeichne-





te Welt offenbaren würde. Pascal hatte diese Brille erst gar nicht aufgesetzt. Er hatte seinen Vater kennengelernt. Ein Mensch wie jeder andere auch: Der Liebe gab. Der Liebe bekam. Der für seinen Sohn da war: mal lobend, mal tadelnd.

Es ist ganz natürlich, wenn ein Mensch eine andere Lieblingsfarbe hat.
 Es ist ganz natürlich, wenn ein Mensch etwas anderes gerne isst.
 Es ist ganz natürlich, wenn ein Mensch sich zu dem einen oder anderen Geschlecht hingezogen fühlt.
 Denn schließlich gibt es auch keine Bezeichnung für einen Menschen, der sein Schnitzel drei Minuten und 25 Sekunden statt 5 Minuten und 19 Sekunden in der Pfanne braten möchte.

// Marco Bauer

SEIT 1893
 Privatbrauerei
NORDBRÄU
 INGOLSTADT

*Meine Heimat,
 mein Bier*

Natürlich ein Nordbräu
 Dein Heimat-Pils

© fotolia Prostock-studio

www.nordbraeu.de

Unsere Lieblings Rezepte

Einfache Rezepte aus dem Team, welche jeden Gaumen verzaubern.

Erdbeer-Hafer-Taler

Zutaten (ca. 5 Stück):

- 50g zarte Haferflocken
- 75g Magerquark
- 50g Erdbeeren frisch oder tiefgefroren
- 1/2 TL Backpulver
- 30g Xucker/Xylit/Birkenzucker

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. Die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten – bis auf die Erdbeeren – mit einem Handmixer gründlich verrühren.
4. Die Erdbeeren zum Schluss mit einem Teigschaber oder Ähnlichem unterheben und kleine runde Küchlein daraus formen.
5. Diese dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für etwa 15 Minuten backen.



Bild: pixabay.com



Brownie

Zutaten für ein Blech (20 x 25 cm):

- 130g Butter
- 270g Zartbitterschokolade
- 50g Muscovado Zucker
- 90g Zucker
- 60g Mehl
- 40g Kakao
- 3 Eier
- 1/2 TL Natron
- 1/4 TL Backpulver
- 1 Handvoll Walnüsse



Zubereitung

1. Schokolade mit Butter schmelzen. Zucker und Muscovado Zucker darunter schlagen, abkühlen lassen.
2. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform einfetten.
3. Mehl mit Kakao, Natron und Backpulver mischen, beiseitestellen.
4. Eier mit der Schokoladen-Butter-Zucker-Mischung kurz schaumig schlagen.
5. Mehl-Kakao-Mischung so lange unterrühren, bis gerade so ein Teig entsteht. Walnüsse unterheben. In die Backform geben und im heißen Ofen 19 - 22 Minuten backen.

Schneller Flammkuchen ohne Hefe

Zutaten für ein Blech:

Für den Teig:

- 250g Mehl
- 125ml Wasser
- 2 EL Öl
- 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Becher Schmand
- Pfeffer
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 100g Speck-Würfel

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 210 °C vorheizen.
2. Zutaten für den Teig verkneten und dünn auf einem Backpapier ausrollen.
3. Das Backpapier mit dem Teig auf ein Backblech schieben.
4. Crème fraîche und Schmand mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Teig verstreichen.
5. Die Zwiebeln halbieren und längs in Halbringe schneiden.
6. Die geschnittenen Zwiebeln mit dem Speck auf den Teig verteilen.
7. Für ca. 20 - 30 min auf der unteren Einschubleiste backen.

China Pfanne

Zutaten:

- 500g gemischtes Hack
- 4 mittelgroße Karotten
- 1 große Stange Lauch
- 1 Glas Mungobohnen-Keimlinge
- 200g Glasnudeln
- Sojasoße

Zubereitung:

1. Karotten und Lauch waschen und in lange, schmale Stifte oder schmale Scheiben schneiden
2. Hack in der Pfanne anbraten, mit etwas Sojasoße ablöschen. Karotten, Lauch und die Hälfte der Bambussprossen hinzufügen. Gemüse unterrühren und ziehen lassen bis die Karotten durch – aber noch bissfest – sind.
3. In der Zeit Glasnudeln nach Angabe zubereiten und zusammen mit der zweiten Hälfte der Bambussprossen unterrühren.
4. Genießen.



Eisbock selbst herstellen

Der Eisbock ist eine konzentriertere Version von Bier.

Was Du benötigst:

- Ca. 1l Beliebige Bier (kräftiges Bier, wie z.B. Bockbier, verspricht meistens das bessere Ergebnis)
- Eine 1,5l PET-Plastikflasche mit Deckel
- Gefrierfach

So geht's:

1. Das Bier in die Plastikflasche füllen und gut verschließen.
2. Die gefüllte Plastikflasche für ca. 12 Stunden in das Gefrierfach legen und hin



Bild: pixabay.com

- und wieder drehen, damit das Bier gleichmäßig gefriert.
3. Nach dem kompletten Gefriervorgang die Flasche kopfüber auf ein Glas stellen, und zwar so, dass der Aufbau nicht umkippen kann.
4. Einige Minuten warten, bis genügend Eisbock in das Glas getropft ist.
5. Prost!

Impressum

Herausgeber:

© 2021, think e. V., Ingolstadt
Esplanade 10, 85049 Ingolstadt
E-Mail: info@think-thi.de

Vorstand

1. Vorstand: Jasmin Schmoll
2. Vorstand: Marco Bauer
3. Vorstand: Johanna Faller

Weitere Vereinsmitglieder

Daniela Zierer
David Lopéz Caballero
Edgar Welte
Isabella Wrzeska
Janina Malmus
Jennifer Weiß
Josef Jobst
Luca Fuso
Lukas Arbinger
Michael Bauer
Silvia Angermüller
Simon Bauer
Tanja Ill
Tobias Fischer

Redaktion

Tanja Ill, Janina Malmus, Marco Bauer

Design / Layout

Edgar Welte, Johanna Faller, Tanja Ill

Druck: flyeralarm, Würzburg

Auflage: 1.000

Preis: kostenlos (werbefinanziert)

Erscheinungsdatum: 15.03.2021

Inserenten

Autohaus Hofmann GmbH
Elektronische Fahrwerksysteme GmbH
NORDBRÄU Ingolstadt GmbH & Co. KG
Stadt Ingolstadt

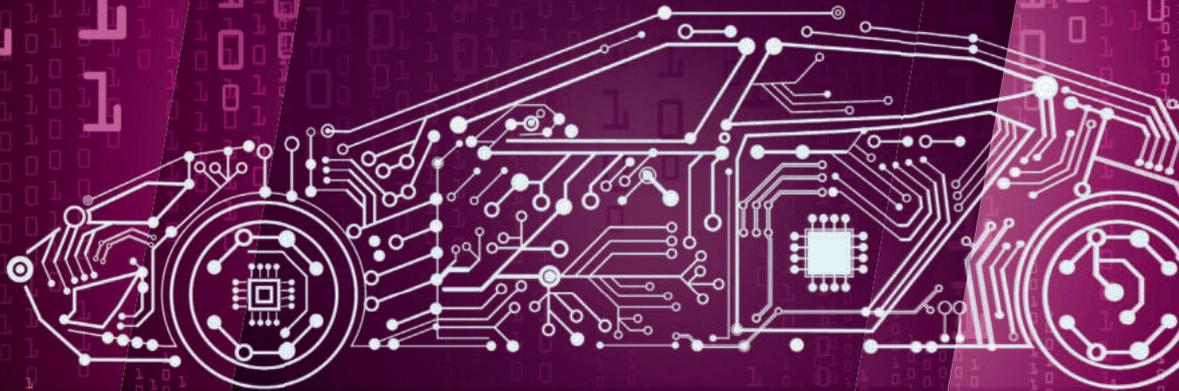
Haftung

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, Verbreitung sowie Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes, für Inhalte Dritter können andere Bestimmungen gelten, darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des think e. V. reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Das Copyright für diese Publikation liegt bei dem think e. V.

Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die think-Redaktion nicht übernommen werden. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Die Redaktion behält sich vor Beiträge und Leserbriefe zu kürzen. Ein Verkauf oder eine sonstige gewerbliche Nutzung ist nicht gestattet. Anfragen bezüglich Veröffentlichungen und Druck freier Beiträge bitte an info@think-thi.de richten.

Diese Ausgabe wurde mit der Option „Klimaneutraler Druck“ hergestellt, wodurch die beim Druck entstandene CO₂-Menge durch die Investition in zertifizierte Klimaschutzprojekte ausgeglichen wird.





JOIN THE TEAM

Wir sind ein **flexibles und agiles Unternehmen**, das **softwarebasierte Lösungsansätze** für **hochkomplexe technologische Anforderungen** realisiert.

Unsere Teams bestehen aus Entwicklern, die schon heute an die **Mobilität von morgen** denken und mit Leidenschaft **innovative Technologien** vorantreiben.

Gemeinsam sorgen wir so für eine premiumgerechte Umsetzung – **von der Idee bis hin zur Integration.**

mehr Informationen gibt es hier:
EFS-AUTO.COM/KARRIERE

