

PRINZIPIEN FÜR DEN DSCHUNGEN DES ALLTAGS

Philosophie der "offenen
Bürotür"

Aufrichtiges
Interesse
zeigen. Sich
Zeit nehmen
für das
Gegenüber.

"Druckergespräche"
führen

Erreichbar sein und
zeitnah auf Anliegen
reagieren

"Gut genug!" Leben

"Walk&Talk"-
Spaziergänge
in der Natur

Work-Life-
Dance im
Alltag. Das
Leben ist ein
Wechselspiel.

"Wenn-dann-Pläne"
entwickeln

"Hokuspokus...Fokus!"

Sich dazu entscheiden,
Entscheidungen zu
treffen

"Selfcare" (vor)leben

Der Weg ist
das Ziel.
Prozess-
orientierung im
Leben.

"Kollegiales Du"
mit Studierenden
leben

"Coffee &
Communicate"

"Pfad des Gelingens" eröffnen

Ein Wir macht
dich stark.
Kolleg:innen zu
Freunden
machen.

Buddy-System

Mentoring von
Studierenden
durch Lehrende

PRINZIPIEN FÜR DEN DSCHUNDEL DES ALLTAGS

EINLEITUNG	2
AUSGANGSLAGE	2
VIER PRINZIPIEN FÜR DEN DSCHUNDEL DES ALLTAGS	3
Prinzip 1: Aufrichtiges Interesse zeigen. Zeit nehmen für das Gegenüber.	3
Prinzip 2: Work-Life-Dance im Alltag. Das Leben ist ein Wechselspiel.	3
Prinzip 3: Der Weg ist das Ziel. Prozessorientierung im Leben.	4
Prinzip 4: Ein Wir macht dich stark. Kolleg:innen zu Freunden machen.....	5
WAS DER ALLTAGSDSCHUNDEL MIT DER NACHHALTIGKEIT ZU TUN HAT	5
QUELLENVERZEICHNIS	6

EINLEITUNG

Ich habe mich gefreut, seitens der Studierenden für den diesjährigen Teaching Award nominiert worden zu sein. Diese Nominierung möchte ich dafür nützen, mich mit einzelnen Ansätzen aus meiner Lehre auseinanderzusetzen, neue Überlegungen anzustellen und Kolleg:innen einen Einblick in meine Lehrtätigkeit zu geben. Basis für dieses Konzept stellt ein Buch des bekannten Psychologen Bardia Monshi sowie des Spitzensportlers und Trainers Mathias Berthold (2019) dar, welches mentale Denkprinzipien für den Alltag beschreibt. Das vorliegende Konzept bietet einen Einblick in den Versuch, diese Denkprinzipien auf den Hochschulalltag zu transferieren und als Lehrende:r im Alltag zu leben. Die Wahl dieses Buches für das Konzept ist darin begründet, da ich das Privileg hatte, Lehrveranstaltungen bei einem der beiden Autoren absolvieren zu dürfen und *ich* davon begeistert war, wie *er* seine Begeisterung auf die Zuhörenden übertragen hat. In seinen Lehrveranstaltungen hatte ich für mich das Gefühl, nicht nur aus fachlicher Sicht einen Kompetenzgewinn zu haben, sondern insbesondere in meiner persönlichen Entwicklung unterstützt zu werden. Das ist es, das auch ich bei meinen Studierenden erreichen möchte.

AUSGANGSLAGE

Die nun seit rund zweieinhalb Jahren andauernde Pandemie hat die Studierenden in Österreich erheblich getroffen, sowohl aus finanzieller, gesundheitlicher als auch aus sozialer Sicht. Obwohl die erste Umstellung auf online Lehre von über der Hälfte an Studierenden in einer Umfrage positiv beurteilt wurde (Hajek & Kernecker, 2020), haben sich nach und nach Problemfelder der Pandemie (und des online Studierens) herauskristallisiert. Diese Problemfelder beschreibt die österreichische Hochschüler:innenschaft (ÖH) in ihrem aktuellen Aktionsplan und ruft Hochschulen dazu auf, dazugehörige Lösungsansätze zu berücksichtigen (2019). Dabei handelt es sich um kein österreichisches Einzelphänomen, auch in Deutschland werden Vereinsamung, ein Infragestellen des Studiums, mentale Probleme und eine veränderte Studienaktivität medial beschrieben (Schmid & Pohl, 2022). Dahingehend hat das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF, 2020) für Hochschulen eine Digitalisierungsoffensive ausgeschrieben. Das Forschungsprojekt „On track!“ ist nur eines der ausgewählten Digitalisierungsvorhaben, welches die Bedeutung der sozialen Interaktion und der Gemeinschaft für Studierende aufgreift. Es zielt darauf ab, den Studierenden das Gefühl zu geben, mit dem Studium die richtige Wahl getroffen zu haben und sich sozial zugehörig zu fühlen. Innerhalb des Projekts werden vielfältige Aktivitäten gesetzt, die darauf fokussieren, die Studierenden in ihrem

Selbstkonzept zu stärken und eine unterstützende Gemeinschaft an der Hochschule zu schaffen (Zick, 2021; PLUSTRACK – Das Community Programm der PLUS, 2022).

Gleichzeitig wird in der Literatur von Hochschulen als „caring spaces“ gesprochen, die bedeutende Lernumwelten darstellen (Limarutti, Flaschberger & Mir, 2021, S. 39). Dabei ist relevant, dass didaktische Konzepte insbesondere Selbst- und Sozialkompetenzen in den Mittelpunkt stellen, den Studierenden mit Respekt und Wertschätzung begegnet wird und Sorgen sowie Ängste aufgegriffen werden. Dadurch soll den größer gewordenen Herausforderungen in den Bereichen des selbstorganisierten Lernens, dem Einhalten von Terminen und der Erfüllung von seitens den Studierenden subjektiv empfundenen umfangreichen Arbeitsaufträgen, begegnet werden (Limarutti, Flaschberger & Mir, 2021, S. 43).

VIER PRINZIPIEN FÜR DEN DSCHUNGEL DES ALLTAGS

Monshi formuliert gemeinsam mit Berthold in seinem Buch (2019) mehrere mentale Denkprinzipien für den Alltag. Die im Buch enthaltenen Beschreibungen stellen für mich Anregungen dar, wie ich als Lehrende:r dazu beitragen kann, die soziale Zugehörigkeit zu fördern und einen Beitrag im Hinblick auf Selbst- und Lebenskompetenzen zu leisten. In Bezug auf den in der Ausgangslage beschriebenen aktuellen Herausforderungen werden einzelne Aspekte aus dem Buch aufgegriffen, Prinzipien formuliert und ein Transfer in den Hochschulalltag beschrieben. Diese Beschreibungen werden mittels direkter Beispiele untermauert, die Bestandteil der eigenen Lehrpraxis sind oder Überlegungen für weitere Umsetzungsmöglichkeiten darstellen. Aufgrund der Vorgaben hinsichtlich Umfang des Konzepts können je Prinzip zwei Beispiele aus der Lehrpraxis beschrieben werden.

Prinzip 1: Aufrichtiges Interesse zeigen. Zeit nehmen für das Gegenüber.

Dieses Prinzip fokussiert auf den Aufbau von qualitativollen zwischenmenschlichen Beziehungen mit einem Füreinander da sein (Monshi & Berthold, 2019, S. 134-139) und damit einem bewussten Entgegenwirken einer zunehmenden Oberflächlichkeit im sozialen Miteinander. Dabei geht es darum, dem Gegenüber achtsam und mit einem aufrichtigen Interesse zu begegnen. Als Lehrende:r gibt es unterschiedliche Lehr- und Forschungsaufgaben, der Terminkalender ist gut gefüllt. Nicht immer ist es einfach, sich Zeit für die Studierenden zu nehmen. Gleichzeitig wissen wir um dessen Relevanz. Wie können kleine Zeichen gesetzt werden, um dem Gegenüber aufrichtiges Interesse zu zeigen?



Philosophie der „offenen Bürotür“: In meinem Arbeitsalltag steht meine Bürotür zum Großteil meiner Zeit offen. Frühmorgens spazieren Studierende den Gang entlang, manche gehen vorbei und grüßen, andere bleiben bei der Tür stehen und beginnen ein Gespräch. So oder so, es eröffnet sich mir die Möglichkeit, mit den Studierenden abseits der Lehrveranstaltung in Kontakt zu kommen. Mittlerweile wird es immer mehr genützt, Studierendengruppen schlendern mit Heißgetränken in ihren Pausen vorbei und bleiben vor der Tür stehen. Dadurch ergibt sich ein Austausch und ich weiß, was die Studierenden aktuell bewegt und beschäftigt.



„Druckergespräche“ führen: Als eine andere Möglichkeit erachte ich es, bewusst Situationen im Alltag für persönliche Gespräche zu nützen. Druckerräumlichkeiten in der Hochschule sind eine ideale Umgebung, um Studierende persönlich anzusprechen. Sehe ich Studierende, die Dokumente drucken, nehme ich mir die Zeit, spreche sie an und suche mit ihnen das Gespräch. Dabei frage ich nicht die typische Frage „Wie geht es dir?“, die auf eine Gesamtempfindung fokussiert, sondern konzentriere mich im Gespräch auf Fragestellungen, die von den Studierenden eine aktive, gestaltende Rolle des eigenen Lebens stärker zum Ausdruck bringen. Ein Beispiel für eine solche Fragestellung ist „Was machst du gerade so?“ (Monshi & Berthold, 2019, S. 252).

Prinzip 2: Work-Life-Dance im Alltag. Das Leben ist ein Wechselspiel.

Diesem Prinzip liegt zugrunde, dass es nicht darum geht, eine Balance oder stabile Mitte zu finden, sondern dass Pendelbewegungen essentiell sind. Dabei kann das Leben als ein dynamisches Wechselspiel mit anstrengenderen und lockeren Phasen gesehen werden (Monshi & Berthold, 2019, S. 17-20). Nicht immer ist es einfach, Work-Life-Dance selbst als Lehrende:r im Alltag zu leben. Das Gefühl,

alles unter einem Hut bringen zu müssen, kann auch persönlich vorherrschend sein. Als Lehrende:r ist man oftmals auch Freund:in, Partner:in, Elternteil, ehrenamtliches Mitglied, uvm., zahlreiche Aufgaben und Verantwortlichkeiten müssen erfüllt werden. Doch wie können kleine Zeichen im Sinne von „Work-Life-Dance“ im Hochschulalltag gesetzt bzw. dieses Prinzip „(vor)gelebt“ werden?



„Selfcare“ (vor)leben: Spitzensport kann als Beispiel dienen, um bildhaft zu verdeutlichen, dass es ein Wechselspiel zwischen Trainings-, Wettkampf- und Erholungsphasen gibt (Monshi & Berthold, 2019, S. 24). Transferiert auf den Studienalltag bedeutet das, dass es auch hier Lern-, Prüfungs- und Erholungsphasen gibt. Ohne Lernen ist kein Wissenszuwachs und Kompetenzgewinn möglich, aber ein zu viel an Lernen ohne Erholungsphasen führt auch wiederum zu Einbußen. Das Bild des „Spitzen-Lernsports“ zeichne ich gedanklich gemeinsam mit den Studierenden zu Beginn meiner Lehrveranstaltungen. Damit möchte ich ihnen das Denkwerkzeug von „kurzen, herausfordernden Sprints“ im Wechselspiel mit erholsamen Phasen, in denen sie sich etwas Gutes tun und auf sich achten sollen, mit auf ihrem persönlichen Weg geben.



„Gut genug!“ leben: Die vom Psychologen Bernhard Ludwig ausgesprochene „Gut genug!“-Formel ist eine Handlungsoption (Monshi & Berthold, 2019, S. 32), welche ich Studierenden auf das suggerierte Gefühl, „alles unter einen Hut bringen zu müssen“ mitzugeben versuche. Zugrunde liegt der Gedanke, dass jeder Mensch nur in ein bis zwei Bereichen das Beste geben kann und zu allen anderen Bereichen „Gut genug!“ zu sagen gelernt werden muss (Monshi & Berthold, 2019, S. 32-34). Das Studium ist für viele Studierende ein Bereich, daneben gibt es oftmals familiäre Verpflichtungen oder andere unvorhersehbare Überraschungen im Leben. Ich sensibilisiere die Studierenden dahingehend, dass es wichtig ist, für sich das Allerwichtigste für die jeweilige Phase im Semester zu definieren. Gleichzeitig müssen sie sich von anderen Idealen verabschieden und diese für sich selbst mit „Gut genug!“ attestieren. Auch wenn „Gut genug!“ manchmal als schmerzlich empfunden wird, ist es doch Teil von lebensgestaltenden Entscheidungsprozessen (Monshi & Berthold, 2019, S. 38).

Prinzip 3: Der Weg ist das Ziel. Prozessorientierung im Leben.

Diesem Prinzip liegt zu Grunde, einen stärkeren Fokus auf die Prozessorientierung zu legen. Eine Konzentration dahingehend wird auch durch das vorherige Prinzip des „Work-Life-Dance“ unterstützt, da auch in diesem Prinzip das „Pendeln/Tanzen/Bewegen durchs Leben“ und nicht die Erreichung einer stabilen Mitte in den Fokus gestellt wird (Monshi & Berthold, 2019, S. 164).

Im Studium geht es für die Studierenden u.a. darum, Leistung zu einem festgelegten Zeitpunkt abrufen zu können, dies entspricht einer Ergebnisorientierung. Nicht immer ist es einfach und möglich, als Lehrende:r auch den Prozess adäquat und transparent in den Mittelpunkt zu stellen. Gleichzeitig wissen wir um die Problematiken in der Ergebnisorientierung Bescheid (nur das Ergebnis zählt, Gefühl des Schicksalsergeben-Seins, Orientierung am Vergangenen mit negativen Vorerfahrungen, etc.) (Monshi & Berthold, 2019, S. 99). Doch wie können kleine Zeichen für etwas mehr Prozessorientierung im Studium gesetzt werden?



„Hokusfokus...Fokus!“: Des Öfteren sind Studierende hinsichtlich der Lehrveranstaltungen rund um das Thema Wissenschaftliches Arbeiten besorgt, nicht selten haben sie negative Vorerfahrungen gemacht. Gerade in solchen Fällen versuche ich das Prinzip der Prozessorientierung (Monshi & Berthold, 2019, S. 97) in den Mittelpunkt zu stellen und ihnen die Ergebnissorge (= bspw. Abgabe Exposé), die zu einer fehlgeleiteten Fokussierung führt, zu nehmen. Dies bedeutet, den Problematiken der Ergebnisorientierung entgegenzuwirken, die zentrale Botschaft lautet hier: *„Wichtig ist, wie du an die Sache herangehst, und dein Einsatz ist viel wert.“* (Monshi & Berthold, 2019, S. 166). Wenn prozessorientiert gearbeitet wird, wird auf den Weg an sich fokussiert und anstrengende Zeiten werden in Kauf genommen, um das Ziel zu erreichen (Monshi & Berthold, 2019, S. 167). Dementsprechend findet der Prozess eine starke Berücksichtigung im Aufbau und in der Beurteilung meiner Lehrveranstaltungen. Meinen Beobachtungen nach erleben sich die Studierenden dadurch als eigenmächtig, sie haben das Gefühl, dass sich ihr Einsatz und ihr Engagement lohnt und sie zugleich die Angst vor gewissen Inhalten verlieren.



„Wenn-dann-Pläne“ entwickeln: Menschen nehmen sich so einiges vor, sind allerdings oft eher „Handlungszwerge“ und keine „Absichtsriesen“ (Monshi & Berthold, 2019, S. 126). Hilfreich kann daher sein, sich mutig bereits vorab Klarheit über Hindernisse und Hürden zu verschaffen, die von der Zielerreichung abhalten können (Monshi & Berthold, 2019, S. 129-130). Dafür können sogenannte „Wenn-dann-Pläne“ laut dem Motivationspsychologen Peter Gollwitzer wertvoll sein (Monshi & Berthold, 2019, S. 130). Transferiert auf den Hochschulalltag bedeutet das, dass ich gemeinsam mit den Studierenden „Wenn-dann-Pläne“ als ein Werkzeug in Lehrveranstaltungen aufgreife, die „eher unbeliebte oder gefürchtete“ Inhalte fokussieren. Ein Beispiel für einen „Wenn-dann-Plan“ von Studierenden wäre, **„Wenn** ich mir *„Ich pfeif‘ heut‘ auf die Literaturrecherche“* sage, **dann** denke ich an meine Graduierungsfeier mit meiner Familie im Audimax und spüre, dass ich darauf nicht pfeifen möchte“.

Prinzip 4: Ein Wir macht dich stark. Kolleg:innen zu Freunden machen.

Diesem Prinzip liegt zugrunde, dass wir Menschen soziale Wesen sind und dass ein Wir das Ich stärker macht. Zurückführend auf die Resilienzforschung benötigt der Mensch ab dem Zeitpunkt der Geburt (eine) Person(en), die sich um einen kümmern und dabei unterstützen, toxischen in ertragbaren Stress umzuwandeln (Monshi & Berthold, S. 241). Als Lehrende:r muss man sich damit auseinandersetzen, in welchem sozialen Gefüge man sich mit den Studierenden befindet. Zugleich kann man sich damit befassen, wie man ein „best possible student team“ (in der Kohorte) bzw. in den Lehrveranstaltungen schafft. Wie können kleine Zeichen gesetzt werden, um das Zugehörigkeitsgefühl zu den Studienkolleg:innen und zum Studiengang zu stärken?



„Kollegiales Du“ mit Studierenden leben: Nach mehr als zehn Jahren, in denen ich als Lehrende:r das „Siezen“ gepflegt habe, sind meine Kolleg:innen und ich auf das kollegiale „Du“ umgestiegen. Sprache schafft Wirklichkeit, ein Sie schafft meiner Meinung nach insbesondere Distanz. Mit einer inneren Haltung, Studierende während ihrer Entwicklung zu begleiten und ihnen im Studium „mehr“ als „nur“ eine Ausbildung mitgeben zu wollen, betrachte ich dies als einen konsequenten Schritt in Richtung einer Hochschulbildung auf Augenhöhe. Hinzukommt, dass in deren Branche nach dem Studium das kollegiale Du im Arbeitsalltag vorwiegend gelebt wird. Warum also dies nicht bereits im Studium vorbereitend auf den Arbeitsalltag leben? Rückgemeldet seitens der Studierenden wird, dass nun eine *„ganz andere, besondere Basis“* vorhanden ist, *„es fällt leichter, Fragen zu stellen“*, *„das Vertrauen ist da“* und *„man traut sich mehr“*.



„Coffee & Communicate“: Soziale Zugehörigkeit, ein Gemeinschaftsgefühl und die Identifikation mit dem Studiengang erscheinen mir als maßgeblich wichtig für den Studienerfolg. Gleichzeitig ruft die Österreichische Hochschüler:innenschaft (ÖH) in ihrem Aktionsplan dazu auf, Vernetzungsräume- und events zu schaffen, um der Vereinsamung von Studierenden entgegenzuwirken (ÖH, 2022). In diesem Sinne gibt es pro Semester am Studiengang drei abendliche (soziale) Veranstaltungen, die thematisch fachliche oder aktuell gesellschaftliche Themen aufgreifen und von einer Kollegin koordiniert werden. Als Lehrende:r begleitet man abwechselnd diese Veranstaltungen, die Gemeinschaft zwischen den Kohorten und den Lehrenden wird gefördert. Zusätzlich beteiligen sich alle teilnehmenden Personen aktiv an der Veranstaltung: das beginnt beim Herräumen von Kaffeehäferl und geht über das Kaffee und Tee kochen bis hin zum Mitnehmen des selbstgebackenen Kuchens.

WAS DER ALLTAGSDSCHUNDEL MIT DER NACHHALTIGKEIT ZU TUN HAT

Jahrzehntelang deklarierten Verfechter:innen des positiven Denkens eine positive Lebenseinstellung und das Schicken von positiven Gedanken ans Universum als Schlüssel zu einem glücklichen Leben (Monshi & Berthold, 2019, S. 124).

Eine Pandemie, ein Krieg in unmittelbarer Nähe sowie steigende Lebens- und Erhaltungskosten zählen wohl zu den größten Krisen der zweiten Republik. In Gesprächen mit Studierenden kommen diese Themen zum Vorschein. Unsicherheit, Ängste und eine gewisse Perspektivlosigkeit zeigen sich im

Alltag von Studierenden und die ohnehin intensive Phase des Lebens mit dem Aufbau einer neuen Identität, neuen Freundschaften und einer Abnabelung von zu Hause ist geprägt von einer Unberechenbarkeit.

Das Buch „Positiv Denken allein hilft auch nicht“ bietet Anregungen für verschiedene mentale Strategien, die vor allem eines verkörpern: sie sind Wege zu mehr Handlungsorientierung und schaffen Handlungsoptionen, um das Leben selbst aktiv zu gestalten (Monshi & Berthold, 2019), um mit Unsicherheiten besser umgehen zu können und verantwortungsvoll aktiv zu einem sozialen Miteinander beizutragen. Ein aufrichtiges Interesse an anderen Personen, ein achtsamer Umgang mit dem Gegenüber sind aus meiner Sicht nachhaltigkeitsrelevante Werte, die von zentraler Bedeutung sind.

Ebenso bieten „Wenn-dann-Pläne“ (Monshi & Berthold, 2019, S. 130) und der Ansatz von „Hokuspokus...Fokus!“ (Monshi & Berthold, 2019, S. 97) mit der Prozessorientierung den Studierenden konkrete Werkzeuge, in Zukunft kontinuierlich Nachhaltigkeitsprobleme zu verfolgen und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Das beschriebene Praxisbeispiel mit dem „Gut genug!“-Ansatz (Monshi & Berthold, 2019, S. 32) verdeutlicht den Studierenden, dass sie lebensgestaltende Entscheidungen treffen müssen. Das Vernetzungsevent „Coffee & Communicate“ fördert nicht nur das soziale Miteinander, sondern sensibilisiert die Studierenden auch dahingehend, sich in der Freizeit mit gesellschaftlichen Themen auseinanderzusetzen und diese mit der eigenen Rolle und dem eigenen beruflichen Kontext in Verbindung zu setzen.

Die in diesem Konzept beschriebenen Prinzipien und Praxisbeispiele fördern das vernetzende Denken, das vorausschauende Denken und das kritische Denken. Aber auch zur Stärkung der Kooperationskompetenz und der Selbstkompetenz der Studierenden und der Kohorten kann dadurch ein Beitrag geleistet werden.

QUELLENVERZEICHNIS

BMBWF (2020, 20. Jänner). Faßmann: 50 Millionen Euro für Digitalisierung-Projekte an unseren Universitäten. [digitalesozialeTransformationHS \(bmbwf.gv.at\)](https://www.bmbwf.gv.at/digitalesozialeTransformationHS)

Hajek, P. & Kernecker, T. (2020). CoV19-Maßnahmen. Online-Befragung Studierende durch Auftraggeber des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung. [Coronavirus \(COVID-19\) - Online-Befragung: 60% der Studierenden beurteilen die erfolgte Umstellung der Lehre auf Distance- bzw. Online-Learning als gut \(bmbwf.gv.at\)](https://www.bmbwf.gv.at/Coronavirus_COVID-19_Online-Befragung_60%_der_Studierenden_beurteilen_die_erfolgte_Umstellung_der_Lehre_auf_Distance-_bzw._Online-Learning_als_gut)

Limarutti, A., Flaschberger, S. S. & Mir, E. (2021). Wo steht mir der Kopf? – Herausforderungen von berufsbegleitend Studieren während der Pandemie. HeilberufeScience, 12, 39-47).

Monshi, B. & Berthold, M. (2019). *Positiv denken allein hilft auch nicht. Mentale Kraft für den Dschungel des Alltags*. echomedia Buchverlag.

ÖH (2022, 08. Juli). *Aktionsplan: Wege aus der Krise*. Download von [Aktionsplan: Wege aus der Krise | Österreichische Hochschüler innenschaft \(oeh.ac.at\)](https://www.oeh.ac.at/Aktionsplan_Wege_aus_der_Krise)

PLUSTRACK – Das Community Programm der PLUS (2022). [Home - PLUSTRACK \(sbg.ac.at\)](https://www.sbg.ac.at/Home-PLUSTRACK)

Schmid, F. & Pohl, E. (2022, 15. Juni). *Präsenz- oder Online-Veranstaltungen an der Uni? Das wünschen sich deutsche Studierende*. [Umfrage nach Präsenz: Das wünschen sich Studierende an deutschen Universitäten \(watson.de\)](https://www.watson.de/Umfrage_nach_Praesenz_Das_wuenschen_sich_Studierende_an_deutschen_Universitaeten)

Zick, I. (2021, 14. Oktober). *Studierende und Hochschule: So entsteht eine aktive Gemeinschaft*. [Studo - Die App für dein Studium: Studierende und Hochschule: So entsteht eine aktive Gemeinschaft](https://www.studo.at/Die_App_fuer_dein_Studium_Studierende_und_Hochschule_So_entsteht_eine_aktive_Gemeinschaft)