

Studieren, aber was? Dein Studienwahlpodcast

Folge 8 -Wie steuern meine Werte meine Studienwahl?

Mit Franziska Hebart und Julia Winkler

Franziska:

Habt ihr euch schonmal Gedanken über Eure Werte gemacht? Ist jetzt nichts, womit man sich so häufig beschäftigt. Was sind Werte überhaupt? Und warum soll ich mich damit bei der Studienwahl beschäftigen? In dieser Folge wollen wir mit euch mal auf dieses oft vernachlässigte Thema schauen, denn es ist sehr wichtig, nicht nur für eure Studienwahlentscheidung, sondern eigentlich für jede Entscheidung, die euer Leben in eine neue Bahn lenkt. Ich bin Franziska und in diesem Podcast geht es um alles, was mit Eurer Studienwahl zu tun hat.

Ich sitze mal wieder in meinem kleinen Schrankstudio oder Kleiderschrankstudio, aber Julia, du bist im Büro, oder?

Julia:

Ja genau, ich bin heute tatsächlich mal im Büro, eine neue Aufnahmesituation und ich hoffe, dass ich nicht von anderen Menschen gestört werde.

Franziska:

Oder von irgendwelchen Geräuschen. Also sollte das so sein, dann ignoriert es einfach. Bei mir ist auch wieder improvisiert, weil im Hintergrund wieder gebohrt wird. Also vielleicht hört Ihr das, mal gucken, lasst euch davon nicht irritieren und wir freuen uns total, dass ihr wieder zuhört.

Und wir wollten gerne jetzt am Anfang, bevor wir in das Thema Werte einsteigen, noch ganz kurz eine Art Rückblick machen, was wir eigentlich schon gemacht haben und was das Euch für eure Studienwahl so bringt. Wir

haben ja angefangen euch ein bisschen zu zeigen, wie findet man eigentlich den richtigen Studiengang. Also, wie sucht man danach? Was gibt es überhaupt? Das ist ja das womit man starten kann, dass man erstmal guckt, was gibt es eigentlich? Und da hatten wir Euch in der Folge so Recherche-Tipps gegeben, wo kann man eigentlich suchen? Wie grenzt man die Suche ein? Außerdem machen wir diesen Rückblick erst jetzt, weil einige von Euch erst jetzt so zu uns und noch gar nicht so wissen, was in diesen Folgen und in diesem Podcast so passiert. Und deshalb wollten wir Euch sagen, es lohnt sich nochmal zurück zu gehen und zu gucken, was wir da schon so gemacht haben. Also damit haben wir angefangen und dann ging es, glaube ich, schon weiter. Wir haben noch so einen Exkurs gemacht zu dem Thema „Wie bewerbe ich mich für Medizin?“ (Folge 3), weil das etwas war, was zu dem Zeitpunkt total aktuell war und dann haben wir direkt eine Folge eingeplant und reingemacht, aber wir haben auch was zu Studienwahltests gemacht, weil da ging es dann schon zu dem eigentlichen Schritt, nicht nur, „was gibt es alles?“, sondern, „was gibt es alles?“, „was interessiert mich, was will ich eigentlich?“. Und ich würde sagen, man kann unsere Folgen so ein bisschen einordnen in „was gibt es?“, also so Tipps dazu, wie findet ihr den richtigen Studiengang und was gibt es alles dann, „was passt zu mir? Was interessiert mich, was kann ich gut?“ und dann auch „was will ich?“. Was haben wir noch so gemacht?

Julia:

Ja, du hast schon ganz Vieles angesprochen. Ich glaube, was noch fehlt, was wir auch schon angesprochen haben waren die Kriterien, richtig? Das war ja auch schon eine Folge, wo wir darüber gesprochen haben, wie findet man eigentlich Kriterien? Und was sind auch Kriterien für die Studienwahl? Darum ging es bei uns auch schon.

Franziska:

Genau, d.h. eigentlich immer diese drei Sachen, könnt ihr Euch so ein bisschen merken. Alles, was wir da machen, ging so in diese drei Richtungen: „Was gibt es?“, „Was passt zu mir?“ und „Was will ich?“ Und

die Kriterien so ein bisschen in der Richtung „was will ich?“ Bei „was passt zu mir?“ haben wir uns mit der Frage „wie finde ich eigentlich meine Interessen und Fähigkeiten heraus?“ auseinandergesetzt. Also wenn Ihr das tatsächlich alles gehört habt und auch so ein paar von den Übungen und denn Sachen, die wir Euch so erzählt haben schon angewendet habt, müsstet Ihr eigentlich schon ziemlich weit sein. Und genau dahin geht jetzt auch die aktuelle Folge, weil das letzte Mal haben wir uns mit Magdalena getroffen, da ging es so ein bisschen darum „wohin kann das ganze gehen?“, also „was für ein Ziel verfolge ich eigentlich mit meinem Studium, was möchte ich danach mal werden?, das haben wir in der letzten Folge besprochen, das gehört auch zu dem Thema. Und zwar deswegen, weil es langsam auf die Entscheidung zugeht, also auf: „Wie entscheide ich mich eigentlich denn?“ Da spielen eben Kriterien, die Ziele, also was will ich damit eigentlich mal machen und v.a. und da sind wir bei dem Thema von heute, die Werte eine große Rolle. Also Werte, das sind eigentlich eine ganz schön abstrakte Sache. Ich weiß nicht, wie es dir ging, als wir uns über das Thema unterhalten haben, dass wir das gerne machen wollen, in einer Folge, haben wir erstmal gerätselt. Wie bringen wir das jetzt so rüber, dass ihr das jetzt interessant findet.

Julia:

Genau, weil es auch einfach so abstrakt ist und wann denkt man mal über seine eigenen Werte nach? Also das ist so eine Sache, die einem gar nicht so bewusst ist, man hat vielleicht auch viele Werte, die unbewusst da sind, wo man sich selbst gar nicht so viele Gedanken drum gemacht hat und dementsprechend war es für uns erstmal schwierig zu überlegen: „Wie sprechen wir jetzt über Werte und wie können wir das gut rüber bringen, das Thema?“

Franziska:

Ja, genau und das ist ja auch sowas, dadurch, dass es so abstrakt ist, hat man so das Gefühl, ich weiß nicht, wie es dir geht, wenn wir das in anderen Kontexten thematisieren, manchmal in Workshops oder in Vorträgen,

habe ich immer so das Gefühl, wenn ich das Wort „Werte“ sage, gucke ich direkt in leere Gesichter, weil alle immer so: „Werte? Wozu brauche ich Werte bei der Studienwahl?“

Julia:

Ja, total. Man denkt immer so: „Warum muss ich jetzt darüber sprechen, warum muss ich mir Gedanken darum machen? Ich will doch ein passendes Studienfach finden und nicht über sowas nachdenken!“ Aber, tatsächlich, wenn man mal ein bisschen genauer schaut und das haben wir dann ja auch, dann findet man Werte eigentlich ziemlich oft und fast überall, z.B., wenn man sich auch mal die Nachrichten anschaut und das, was viele junge Leute momentan auch interessiert und mitnimmt, wenn es z.B. um das Thema Nachhaltigkeit und Umweltschutz geht, sei es bei der Organisation „Fridays for Future“, wo wirklich viele auch auf die Straße gehen, um eben bestimmte Werte zu vertreten, um zu sagen: „So kann es nicht weitergehen!“ Wir müssen etwas ändern!“ Dahinter stecken ja auch bestimmte Werte und so findet man, wenn man mal ein bisschen genauer schaut, ganz, ganz viele Werte, die man vertritt, die einem gar nicht mal so präsent erstmal sind.

Franziska:

Ja, oder dieses Ganze, was wir auch in der Corona-Zeit jetzt erlebt haben, diese Solidarität. Also Solidarität ist ein Wert, ich gefährde andere nicht durch mein Verhalten z.B. Oder so ganz banaler Sachen, dass ich einen gesunden Lifestyle leben möchte oder, dass mir Selbsterfahrung wichtig ist. Also solche Sachen, die habt ihr bestimmt auch schon ganz oft gedacht und macht das auch, aber was hat das jetzt mit der Studienwahl zu tun und warum muss ich das bedenken? Darüber wollen wir eben jetzt sprechen. Also erstmal jetzt zu der Frage „Was sind Werte überhaupt?“ Also es sind ja im Endeffekt so „Wie möchte ich eigentlich leben?“, oder? Also so Überzeugungen: „Was ist mir wichtig in meinem Leben und wie möchte ich, wie mein Leben aussieht, was ist mir wichtig, wofür stehe ich ein?“ Das sind ja auch so Werte und es lohnt sich extrem, da genauer hinzuschauen, denn unsere Werte beeinflussen uns ganz stark, da sie sehr stabil sind und sie

beeinflussen uns auch in allen Lebensbereichen, also immer, wenn es um irgendwelche Entscheidungen geht oder auch um unsere Interessen, also worüber wir schon gesprochen haben. Irgendwie spielen immer die Werte mit rein. Also es ist wirklich wichtig sich das mal anzugucken.

Julia:

Ich würde auch sagen, es ist fast wie so ein Kompass, den man hat, nach dem man sich richten kann, wenn man eine Entscheidung treffen muss oder möchte. Denn Werte hat man eigentlich immer, natürlich kann sich da auch mal was ändern und es kann vielleicht auch ein neuer Wert hinzukommen, aber so grundsätzlich sind die eigentlich recht stabil, wie du auch schon gesagt hast. D.h. im Prinzip geben die auch so ein bisschen vor oder man kann sich gut nach denen richten, wenn es eben auch um eine Entscheidung geht.

Franziska:

Genau, dass habe ich auch mal gesehen, so ein Wegweiser, habe ich auch mal gelesen, es sei ein Wegweiser, ein unbewusster. Wir haben in der Folge über die Kriterien, haben wir ja auch über die unbewussten Kriterien oder das Bauchgefühl gesprochen und das ist übrigens auch etwas, wo sich ganz oft die Werte zeigen. Also, wenn ich ein superschlechtes Bauchgefühl habe, kann es tatsächlich sein, dass irgendetwas, was ich jetzt gerade tue gegen meine Werte geht, denn wir sind meistens besonders zufrieden, wenn wir auch nach unseren Werten handeln. Aber jetzt werden wir mal konkret, damit wir auch überhaupt wissen, was es überhaupt ist und warum das etwas mit der Studienwahl zu tun hat. Was sind denn auch so Werte, die uns auch in der Beratung begegnen, die Leute in der Studienwahl beschäftigen? Hast du da so ein paar Beispiele oder ein Beispiel?

Julia:

Ja also, was ich finde, was ich ganz oft höre ist: „Ich möchte einen sicheren Job später haben. Ich möchte finanziell abgesichert sein. Ich möchte sicher

sein, dass ich einen guten Job, nach meinem Studium, bekomme.“ Das sind so Sachen, finde ich, die hört man sehr, sehr häufig.

Franziska:

Was ich auch oft höre ist: „Es ist mir wichtig, dass ich meine Beziehungen oder Familie aus dem Blick verliere.“ Also: „Ich bin sehr ein Beziehungsmensch und bin irgendwie sehr gebunden.“ Und das ist z.B. auch etwas, was bei mir sehr eine Rolle gespielt hat. Ich habe meinen Studienort danach ausgewählt, wo meine Freunde hingegangen sind, weil mir das eben so wichtig war. Ich hätte auch sagen können, ich wähle den Studienort aus, vermeintlich, wir hatten das bei den Kriterien, vermeintlich rationalen Gründen und gucke jetzt nur, wo habe ich die besten Möglichkeiten, mich wissenschaftlich auszubilden, bla bla bla. Aber das habe ich eben nicht getan, weil mir dieser Wert, dort zu sein, wo meine Freunde sind eben so wichtig war, dass ich gesagt habe: „Nein, das ist etwas, was bei mir eine ganz große Rolle spielen soll!“

Julia:

D.h., das ist ja schon auch wirklich wichtig darauf dann zu hören und wirklich seine Werte zu hinterfragen, weil ansonsten kann es ja recht schnell passieren, dass man eben in so einem Dilemma steckt und mehr und mehr merkt, mein Interesse ist ganz klar und ich weiß, da möchte ich hin, aber irgendetwas in dir drin sagt dir: „Mhh, du hast ein komisches Bauchgefühl!“ Und dann steckt man eben genau in diesem Zwiespalt und es ist eben wichtig, dass man sich da dessen bewusst wird und nochmal hinterfragt. „Warum habe ich denn so ein komisches Gefühl und kann ich das vielleicht irgendwie auflösen und gibt es einen bestimmten Grund dafür?“ Das war ja bei dir eben auch so.

Franziska:

Genau, das ist eben auch der Grund, weswegen wir das eben auch nochmal thematisieren, weil wir eben feststellen, dass die meisten Leute sich damit eben nicht so beschäftigen und dass es eben so eine große Rolle spielt. Ich hatte mal eine in der Beratung, die war eigentlich in genau dem richtigen

Studiengang, also von ihren Interessen und Fähigkeiten her und inhaltlich, so weit und so fort. Sie hatte sich für eine Uni entschieden, die besonders renommiert war für diesen Studiengang, also ich habe die in einem anderen Kontext beraten, also nicht an der Uni Mainz und sie hatte sich für eine ganz tolle Uni entschieden, die wirklich auch renommiert ist, also, wie gesagt, ganz, ganz viele tolle Gründe, um diesen Studiengang anzufangen und sie hat sich aber an mich gewandt, weil sie super, super unglücklich wurde und irgendwann wirklich anfang ihre Studienwahl, also ihre Fachwahl in Frage zu stellen, weil sie so unglücklich war. Und im Gespräch haben wir dann herausgefunden, dass es v.a. daran liegt, dass sie irgendwie mit den Leuten in ihrem Studiengang nicht klarkommt. Also die hatten, es gibt ja, ich will jetzt nicht zu sehr verallgemeinern, aber es gibt ja schon so eine bestimmte Art, wie Leute drauf sind und die sammeln sich dann gerne in bestimmten Studiengängen. Also es gibt Häufungen, sagen wir mal so, wie die Leute so drauf sein, so eine bestimmte Typart, wie die Leute so ticken. Bei ihr war das halt so, ja die Leute achten sehr auf sich, keiner gibt das Skript weiter, also so: „Ich teile auch nicht, was ich in der Vorlesung aufgeschrieben habe, das behalte ich alles für mich!“ Es war auch sehr, sehr oberflächlich, hat sie gesagt, so vom Kontakt her, keiner ist so richtig in die Tiefe gegangen, keiner hatte so dieselben Interessen wie sie und auch die politische Einstellung war irgendwie sehr unterschiedlich, also in ganz vielen Bereichen hat es irgendwie nicht gepasst. Und das ging eben so stark bei ihr an die Werte, an so ganz grundlegende Werte, wie „was ist mir wichtig, wie will ich leben?“, dass sie da überhaupt nicht mit klarkam und dann alles in Frage gestellt hat und deswegen ist es so wichtig, sich vorher mal anzugucken, sowas weiß man vielleicht nicht immer vorher, ob man mit den Leuten klarkommt, aber es ist wichtig zu wissen, was man für Werte hat, damit man eben dann vielleicht auch versteht: „Warum fühle ich mich jetzt nicht wohl und was ist es, was fehlt.“

Julia:

Damit man auch einen bestimmten Wert als Kriterium mit einführen kann, in seine Entscheidung. Also ein Wert, den man vertritt kann dann ja eben auch

zu einem Kriterium werden. Und dann muss man eben überprüfen, ob das auch alles so übereinstimmt, ob das mit den Interessen und Fähigkeiten übereinstimmt oder ob man dann irgendwo einen Kompromiss eingehen kann, das ist eben wichtig sich dann dessen bewusst zu werden.

Franziska:

Und es gibt ja schon auch so Sachen, wir haben z.B. häufig auch Leute in der Beratung, die sagen: „Ich möchte mich für die Gesellschaft einsetzen. Ich möchte etwas für die Gesellschaft tun.“ Und da gibt es ja dann ganz viele Studiengänge.

Julia:

Das ist das Tolle am Studium, dass man einfach diese ganzen Werte, die man vertritt, die man ja in fast allen Studiengängen eigentlich findet, also „Menschen helfen“ oder „etwas für die Gesellschaft tun“ kann man immer und überall, das ist das Gute.

Franziska:

Genau, man muss dann halt nur irgendwie in den richtigen Bereich gehen, oder so. Insofern sind die Werte auch total wichtig eigentlich, für das Ziel. D.h. da sind wir wieder bei dem Kompass, es zeigt nämlich so ein bisschen die Richtung. In welche Richtung geht es, werde ich jetzt Richterin für Bankenrecht, mit Jura z.B. oder werde ich Menschenrechtsanwältin. Das sind ja so ein bisschen Unterschiede und dann kann ich einfach gucken und sowohl in dem einen wie dem anderen kann ich etwas für die Gesellschaft tun. So d.h., man muss einfach gucken, wie steuern meine Werte jetzt das Ziel? Und das sollte man sich immer wieder auch so ein bisschen bewusst machen, damit man eben auch weiß, wohin will ich denn? Und dann sind wir wieder bei der letzten Folge, nämlich wo möchte ich mal beruflich hin, das kann das wirklich sehr stark beeinflussen. Es ist uns noch ein Beispiel eingefallen, was ich unbedingt noch nennen möchte, weil das so eine Besonderheit ist. Es gibt tatsächlich Studiengänge oder Studienfächer, in deren Wissenschaften, also ich sage jetzt mal Pharmazie, Biologie, vielleicht

auch in anderen Bereichen, finden z.B. Tierversuche statt. Und es gibt wirklich Leute, die wir auch in der Beratung haben, ich habe wirklich auch schon häufig den Fall gehabt, dass die gesagt haben: „Dann kommen diese Studiengänge nicht für mich in Frage! Ich kann das nicht, ich möchte das einfach nicht! Ich möchte nicht in einer Wissenschaft forschen, bei der es in der Forschung Gang und Gäbe ist, dass Tierversuche gemacht werden.“ Jetzt muss man noch dazu sagen, ohne Tierversuche wären wir wahrscheinlich nicht so weit in der Medizin und in der Pharmazie, wie wir jetzt sind. Aber das Thema will ich jetzt nicht aufmachen, weil sind ja bei Werten und jetzt eine Wertediskussion anzufangen, würde wahrscheinlich zu weit führen. Aber das wollte ich trotzdem nochmal erwähnen, dass ist auch sowas, wo die Werte eine Rolle spielen.

Julia:

Ja und das ist ja auch verständlich, dass man diesen Wert vertritt und dann ist man vielleicht wieder in diesem Dilemma, dass man vielleicht ein Interesse für ein bestimmtes Fach hat, für eine bestimmte Wissenschaft, aber das nicht mit bestimmten Werten einhergeht, die man vertritt. Und dann muss man eben gucken, „geht das, kann ich das trotzdem studieren?“ oder ist mein Wert mir so wichtig, dass ich mir da vielleicht etwas anderes suchen muss? Und es gibt ja auch Werte, die sich vielleicht widersprechen können. Sowas kommt tatsächlich auch vor. Ich glaube du hattest ein Beispiel genannt von einer Beratungssituation, wo du eine Ratsuchende hattest, die Publizistik und Germanistik studieren wollte mit dem beruflichen Ziel Journalismus. Und die hatte, glaube ich, die Werte Sicherheit, also finanzielle Sicherheit im Job, und den Wert Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Franziska:

Genau, das waren so die zwei Sachen, bei denen sie gesagt hat, die wären ihr gleich wichtig. Beides möchte sie später unbedingt haben. Also da sind wir ja wieder, Werte sind so das, wie will ich leben später und ihr war eben wichtig, das Gefühl, am Ende des Monats kommt ein bestimmtes Geld auf

mein Konto und immer dasselbe im besten Fall und ich möchte aber meinen Beruf mit der Familie vereinbaren. Das ist so etwas, wo sich zwei Werte so ein bisschen widersprechen, zumindest im Bezug auf Journalismus, weil wenn man den Journalismus anguckt, dann wird sehr schwierig sein mit der finanziellen Sicherheit, weil meistens oder sehr häufig sind Journalisten freiberuflich tätig und ja, da weiß man eben nicht so genau, wie der Monat so läuft, außer man hat es schon voll geschafft und man ist irgendwie Redakteurin bei der Zeit, oder wo auch immer. Wiederum ist es aber sehr gut vereinbar mit Familie und Beruf. Also die Vereinbarkeit ist sehr gut.

Julia:

Ja, aber was macht man dann in so einer Situation? Heißt das dann: „Okay, ich kann keine Journalistin werden, die Idee muss ich verwerfen.“ Oder wie geht man dann vor, wenn man das feststellt?

Franziska:

Naja, so in erster Linie haben wir dann geguckt und das könnt ihr auch machen, wenn sich Werte bei euch widersprechen, zu gucken, kann man priorisieren? Das funktioniert dann meistens schon, wenn man doch nochmal ganz genau hinguckt und ganz genau diese beiden Werte gegeneinander aufwiegt und sagt: „Ich stelle mir vor jemand setzt mir das Messer auf die Brust, welcher ist mir wichtiger?“ Dann kann man meistens schon sagen, welcher wichtiger ist. Das ist eine Möglichkeit. Die andere Möglichkeit ist, dass man einfach versucht zu gucken, dass dieser Aspekt in irgendeiner Art und Weise oder dieser Wert irgendwie erfüllt wird. Vielleicht nicht durch diesen Beruf Journalismus, sondern indem ich sage, ich versuche jetzt ganz viel zu sparen schon während des Studiums oder versuche irgendwie nebenher noch mit einer halben Stelle irgendwo zu arbeiten, wo ich jeden Monat ein festes Gehalt habe. Also das sind ja so Sachen, die dann auch gehen. Wo man einfach gucken kann, dann mache ich noch eine halbe Arbeitsstelle im Bereich PR oder Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, irgendwo fest angestellt und den Rest mache ich dann als freie Mitarbeiterin im

Journalismus, z.B. wäre das eine Möglichkeit. Also priorisieren oder einfach gucken, dass man einen Kompromiss findet.

Julia:

Genau, also die Idee nicht sofort verwerfen?

Franziska:

Nein, auf keinen Fall. Das sowieso nie. Nie Ideen sofort verwerfen, das ist keine gute Idee! Warum ist es eigentlich, um das jetzt mal so ein bisschen zu machen, so wichtig, sich über seine Werte Gedanken zu machen? Da hatten wir ja, ich glaube das wurde jetzt immer mehr klar, es ist v.a. deshalb wichtig, weil, wenn wir eine Entscheidung getroffen haben und wir haben uns nach unseren Werten orientiert, sind wir meistens mit dieser Entscheidung auch sehr zufrieden. D.h. unsere Zufriedenheit, auch unsere Studienzufriedenheit oder Zufriedenheit im Beruf ist dann erhöht und das ist natürlich der beste Fall, wenn da so ist. Und insofern lohnt es sich dieser inneren Stimme zu folgen.

Julia:

Genau, jetzt ist noch die Frage, wie kann ich dieser inneren Stimme denn folgen? Gibt es da bestimmte Hilfsmittel oder wie kann ich meinen Werten auf die Spur kommen? Da ist so eine Möglichkeit, würde ich vorschlagen, dass man sich tatsächlich mal überlegt: „Wie will ich denn in fünf oder zehn Jahren leben?“ Und, ich sage mal, so ein kleines Gedankenexperiment machen und sich wirklich mal vorstellt: „Wo kann ich mir vorstellen zu arbeiten? Wie komme ich vielleicht auch zur Arbeit hin? Wie ist mein Arbeitsumfeld? Sind da viele junge Leute, ist das ein sehr großes Team? Arbeite ich in einer großen Firma oder eher in einer kleineren Firma?“ Da kann man sich wirklich ganz, ganz viele Gedanken machen und sich wirklich überlegen: „Wie kann ich mir das später vorstellen zu leben?“ Und das kann schon erste Anregungen geben, was für Werte mir vielleicht wichtig sind. Und so auch eben dabei helfen zu gucken, welchen Studiengang ich finden kann.

Franziska:

Mir fällt da auch gerade ein, dass es so häufig auch etwas ist, was Leuten wichtig ist, wenn sich so etwas vorstellt, wie „Wie will ich später leben oder arbeiten?“, z.B. beim Arbeiten, sind die Strukturen irgendwie hierarchisch oder ist das alles von der Arbeitskultur her total niedrigschwellig und nicht so straffe Hierarchien, also solche Sachen könnten einem wichtig sein oder dass man viel Mitspracherecht hat oder viel Mitsprachemöglichkeit, solche Sachen. Aber eben auch: „Will ich eine Familie? Will ich keine Familie? Was für eine Familie? Wenn überhaupt, wie wichtig ist mir Partnerschaft? Ist es mir nicht so wichtig? Wie wichtig ist mir meine Freizeit oder work-life-balance? Also wie sehr will ich auch, dass ich Freizeit habe, um meinen Hobbies nachzugehen oder anderen Interessen nachzugehen oder Ehrenämtern?“ Oder, oder, oder. Also d.h. das sind alles Sachen, schreibt euch die auf! Also wirklich setzt euch hin und überlegt euch: „Was will ich eigentlich in zehn Jahren so für ein Mensch sein oder was bin ich vielleicht jetzt schon für ein Mensch und was will ich weiter verfolgen?“ Was da auch noch eine super, super Seite ist, die ich euch empfehlen kann, aber gerade für das Thema „Werte“ ist <https://einguterplan.de/werte/>, das werden wir euch auf jeden Fall auch noch verlinken in den Shownotes, da gibt es einen ganz tollen Test zu „Was sind eigentlich meine wichtigsten Werte?“ Macht den mal. Ich habe den auch gemacht und kenne meine wichtigsten Werte jetzt und es hilft tatsächlich, wenn man mal so ein bisschen versucht sein Handeln danach auszurichten und zu gucken, dass man diese Werte immer so ein bisschen im Blick behält. Also das nur so als Möglichkeit. Setzt euch mal damit auseinander und wenn ihr da irgendwelchen Fragen habt, meldet euch bei uns!

Julia:

Genau, das schreiben wir natürlich wieder in die Podcastbeschreibung, dann könnt ihr den ganz einfach finden.

Franziska:

Das ist dann wirklich auch eine super gute Vorbereitung für das, was in der nächsten Folge kommt, denn endlich: Studienwahl, die Entscheidung! So wie bei einer Castingshow, oder so: „Die Bachelorette - Die Entscheidung!“ Nein Quatsch!

Julia:

Der letzte Schritt!

Franziska:

Der letzte Schritt! Damit ist der Podcast übrigens nicht zu Ende, falls ihr euch schon gefreut habt. Nein Quatsch! Also wir machen dann noch ein bisschen weiter, es sind viele Themen noch nicht bearbeitet, aber erstmal, dass wir das nächste Mal über das Thema „Entscheidung“ sprechen, also: „Wie treffe ich am besten eine gute Entscheidung?“ und „Was hilft mir dabei eine gute Entscheidung“, nicht die richtige Entscheidung übrigens, das erklären wir euch das nächste Mal wo da der Unterschied ist, sondern eine gute Entscheidung, also eine Entscheidung, mit der ich gut weitermachen kann, „zu treffen?“ Da werden uns helfen, die Folgen mit den Kriterien, also hört ruhig nochmal rein, falls ihr sie noch nicht gehört habt und v.a. jetzt diese Folge mit den Werten, weil das wird da echt eine Rolle spielen, diese Dinge brauchen wir nämlich, wenn wir eine gute Entscheidung treffen wollen. In diesem Sinne. Achso, vielleicht noch ein Ding in eigener Sache, bevor wir jetzt Schluss machen: Wenn euch dieser Podcast gefällt, dann unbedingt weiterempfehlen und abonnieren und lasst uns doch gerne eine Bewertung oder eine Rezension da, weil dann werden wir nämlich auch von anderen gefunden und da könnt ihr uns so ein bisschen helfen und auch anderen helfen, dass sie diesen Podcast besser finden.

Julia:

Genau und schreibt uns auch gerne, was euch noch so interessiert, dann können wir das auch in die nächsten Folgen mit aufnehmen.

Franziska:

Genau, da sind wir auch sehr interessiert dran, an einem Austausch mit euch. Ihr findet uns oder könnt uns schreiben unter zsb@uni-mainz.de und ansonsten findet ihr uns auch bei Instagram unter Uni Mainz oder auf Facebook unter Johannes-Gutenberg Universität. Meldet euch einfach, wenn ihr eine Idee habt. Wir freuen uns und Julia, möchtest du noch etwas zum Abschluss sagen?

Julia:

Nein, ich glaube wir haben alles zu den Werten gesagt. Ich werde heute Nachmittag auf jeden Fall mal auf die Seite gehen und schauen, was ich so für Werte habe, vielleicht ist da etwas dabei, was mir noch nicht so bewusst war und ansonsten freue ich mich auf die nächste Folge.

Franziska:

Ich mich auch! Vielen Dank für's Hören und bis zum nächsten Mal!

Julia:

Bis dann! Ciao!