

IBIS NEWS

Mai 2021



Hallo Zusammen,

geht es Dir gerade auch so, dass Du unzufrieden bist mit der ganzen Situation, mit Dir und mit vielen anderen Dingen? Fällt es Dir gerade auch schwer, Dich manchmal aufzuraffen, Dinge anzugehen und Dich zu motivieren? Die Jogginhose ist auch nicht mehr so bequem wie zu Beginn der Pandemie, von Bananenbrot wird Dir langsam schlecht, die YouTube Sportvideos nerven nur noch und Freunde nur online zu treffen, macht Dich auch nicht mehr glücklich. Wir verstehen Dich und fühlen mit Dir. Uns geht es nämlich genau so. Leider können auch wir daran nichts ändern. So gerne wir das auch für Dich, für uns und für alle anderen tun würden...Wir sind keine Superhelden, die die Welt verändern können. Wir könnten Dir schlaue Ratschläge geben, Dir neue Hobbys vorschlagen oder sonstige Durchhalteparolen propagieren. Das alles hilft Dir aber auch nicht arg viel weiter. Was wir Dir aber mitgeben möchten und was vielleicht auch mal an der Zeit wäre ist, dass Du Dich selbst liebst. Denn Selbstliebe schafft Zufriedenheit, Glück und Motivation. Wenn nicht jetzt damit anfangen, weitermachen oder verstärken, wann dann?

In diesem Sinne übergeben wir an Charlie Chaplin. Denn besser können wir das nicht ausdrücken.

Als ich mich selbst zu lieben begann...

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist. Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: Das nennt man **VERTRAUEN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man **REIFE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus, aber heute weiß ich, das ist **SELBSTLIEBE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt: das nennt man **DEMUT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag und nenne es **BEWUSSTHEIT**.

Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWEISHEIT**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN!**



*Look up to the sky
You'll never
find rainbows
If you're
looking down.*

-Charlie Chaplin

Bleibe gesund und passe auf Dich auf!

Dein IBIS -Team

Diese Themen erwarten Dich in den IBIS Mai-News

- IBIS Onlineangebote – IBIS goes #digital (Workshops, Beratung, Wiss. Arbeiten)
- Terminhinweis: Kickoff-Vortrag „Alltagsrassismen in- und außerhalb von Hochschule“
- Workshopreihe Erfolgreiches Studium
- In eigener Sache: Evaluation der IBIS-News
- IBIS-Tipps zum Online-Lernen: Lerngruppe
- Tipps für Word
- „Ich, du, wir – Studieren in Zeiten von Corona“: Prämierte Videos von Studis der HS Mainz
- LinkedIn Learning: Unsere Videoempfehlungen des Monats

IBIS Onlineangebote - IBIS goes #digital



IBIS ONLINEANGEBOTE ÜBER MS TEAMS

- **Ask Dr. IBIS • Teamcode: 0ovkmil**
- **IBIS Writing Lab • Teamcode: f0hszt9**
- **Erfolgreich studieren – ohne Stress • Teamcode: 402xier**
- **Lern-Hacks in der Mittagspause • Teamcode: 402xier**
- **Umgang mit Krisen • Teamcode: 402xier**
- **Weniger aufschieben – mehr erledigen • Teamcode: bpg6xw3**
- **Entspannung in der Mittagspause • Teamcode: v3kboun**

Alle unsere Angebote finden über MS Teams statt. Zu jedem Angebot gibt es einen Teamcode. Mit diesem Code kannst Du dem Team beitreten.

1. Logge Dich bei Teams ein.
2. Klicke links auf Teams.
3. Klicke auf den Button "Einem Team beitreten oder ein Team erstellen".
4. Gebe den Code ein.



Beratungsangebote

Hier kannst Du alle Fragen rund ums Studium, zum Lernen, persönliche Anliegen oder sonstige Themen loswerden und Dich kostenlos beraten lassen.

Offene Beratungspredstunde Ask Dr. IBIS (Geislingen)

Alle zwei Wochen mittwochs findet unsere Onlinesprechstunde über Teams für die Geislinger Studierenden statt.

Hier können alle teilnehmen, die kurze Fragen rund ums Studium haben.

Wann: alle zwei Wochen mittwochs, 13:00 – 14:00 Uhr

Wo: MS Teams, Teamcode: 0ovkmil

Individuelle Beratung

Wenn Du eine individuelle Beratung über Teams möchtest, dann schicke uns eine E-Mail. Wir schicken Dir dann eine Teams Besprechungseinladung.

Geislingen

Jessica Lubzyk: jessica.lubzyk@hfwu.de

Nina Steidler: nina.steidler@hfwu.de

Nürtingen

Sylvia Lepp: sylvia.lepp@hfwu.de

Maija Müller: majja.mueller@hfwu.de

Nina Steidler: nina.steidler@hfwu.de

Sabine Wanko: sabine.wanko@hfwu.de

Wir freuen uns auf Dich.



IBIS Writing Lab

Das IBIS Writing Lab bietet Dir viele Angebote und Informationen zum wissenschaftlichen Arbeiten an. Wie beispielsweise Workshops, Leitfäden und Formatvorlagen. Alle Informationen findest Du auf unserer IBIS Writing Lab [Homepage](#) und im IBIS Writing Lab Team in MS Teams.

Onlinesprechstunde

Dreimal die Woche bieten wir eine einstündige Onlinesprechstunde über Teams an. Hier können alle teilnehmen, die uns persönlich Fragen stellen oder einfach nur zuhören möchten.

Wann: Montag (Jessi), Mittwoch (Alina), Freitag (Alina) // 13:00-14:00 Uhr

Wo: MS Teams, Teamcode: f0hszt9

Individuelle Schreibberatung

Wenn Du eine individuelle Schreibberatung über Teams benötigst, dann schicke uns eine E-Mail. Wir schicken Dir dann eine Teams Besprechungseinladung.

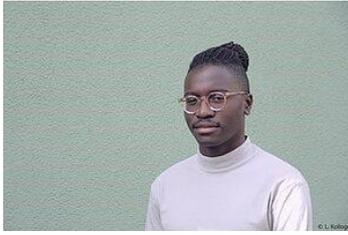
Jessica Lubzyk (Geislingen): jessica.lubzyk@hfwu.de

Alina Kuthe (Geislingen und Nürtingen): alina.kuthe@hfwu.de

Sylvia Lepp (Nürtingen): sylvia.lepp@hfwu.de

Workshops

Auch dieses Semester bieten wir Dir verschiedene Workshops zum wissenschaftlichen Arbeiten an. Alle Workshops findest Du in neo in der Einrichtung ZO IBIS.



(Kein) Rassismus @ HfWU?! Kickoff-Vortrag „Alltagsrassismen in- und außerhalb von Hochschule“

Wer in Deutschland lebt und nicht weiß ist, kennt das Schema, nach dem die ersten Minuten der meisten Gespräche verlaufen.

Es fällt immer wieder die gleiche Frage an, die gemeinhin Neugier signalisieren soll: Woher kommst du, und wie bist du/sind deine Eltern nach Deutschland gekommen?

Im richtigen Zusammenhang sind die Fragen selbst unproblematisch. Es ist die kollektive Verweigerung von knappen Antworten (z. B. "Stuttgart"), die einen problematischen "Anspruch" auf Auskunft über Herkunft signalisiert.

Der Online-Vortrag setzt diese asymmetrische Begegnungsdynamik in Kontext, unter anderem mit dem soziologischen Begriff "Alltagsrassismus" und plädiert (in Dialog mit den Teilnehmenden) für eine absichtsvollere Begegnungskultur, auch und vor allem in der Hochschule.

Eric Otieno ist Soziologe, Politikwissenschaftler, freier Autor und Moderator. Er ist Doktorand am Lehrstuhl für Entwicklungspolitik und Postkoloniale Studien der Universität Kassel.

Der Vortrag mit Gesprächsrunde richtet sich an alle interessierten Studierenden der HfWU.

Wann: Dienstag, 08.06.2021 // 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: MS Teams // Link zur Veranstaltung wird rechtzeitig vor der Veranstaltung verschickt

Anmeldung: Bis 07.06.2021 per E-Mail an ibis@hfwu.de

Der Vortrag ist Teil des Projekts "(Kein)Rassismus an der HfWU?!" und bildet den Kickoff für zwei Workshops für Studierende im Wintersemester 2021/22:

- **Workshop für Studierende zur Sensibilisierung (eigener) Rassismustypen**
- **Empowerment-Workshop für Studierende mit Rassismuserfahrungen**

Mehr Infos folgen so bald wie möglich!

Ansprechpartnerinnen: Sabine Wanko (sabine.wanko@hfwu.de) und Isabel Acker (isabel.acker@hfwu.de)

Workshops für ein erfolgreiches Studium

Mit unseren Workshops bist Du bestens für die Prüfungen vorbereitet. Und das nicht nur stressfrei, sondern auch erfolgreich. Wenn Du Dir das nicht vorstellen kannst, schau einfach mal rein. Jede Woche ein anderes Thema oder eine andere Methode. Alle Infos findest Du auf unserer [Homepage](#).

Evaluation IBIS News



In eigener Sache

Wir brauchen Deine Unterstützung.

Was findest Du gut an den IBIS News? Was fehlt?
Worüber würdest Du Dich freuen?

Wir würden uns sehr freuen, wenn Du bis 29.06. an unserer kleinen Evaluation teilnimmst.

Hier geht es zum Link: [IBIS News Evaluation](#)

Die Befragung ist selbstverständlich anonym.

Vielen Dank für Deine Unterstützung!

IBIS Tipps



Tipps und Tricks zum Online-Lernen

Spätestens jetzt ist der ideale Zeitpunkt im Semester gekommen, eine **Lerngruppe** zu bilden und Termine für den restlichen Vorlesungszeitraum auszumachen. Du findest hier ein paar Fragen, die Dir helfen, die Ziele Deiner Lerngruppe fokussiert zu verfolgen:

- Welches Ziel verfolgen wir?
- Was ist unser Gewinn?
- Wie oft, wie regelmäßig und in welchem Zeitraum treffen wir uns?
- Wie lange dauern die Treffen?
- Wie wollen wir arbeiten?
- Wie sollen unsere Treffen ablaufen?
- Wie wollen wir die Treffen vor- und nachbereiten?
- Wie stellen wir Meilensteine/ Teilerfolge fest?

Diese Frage sollte jedes Lerngruppenmitglied vor Bildung einer Lerngruppe für sich beantworten. Beim ersten Lerngruppentreffen werden die Antworten gemeinsam besprochen. Stellt Ihr fest, dass Ihr ähnliche Ziele verfolgt und sind Eure Antworten auch sonst passend zueinander, könnt Ihr direkt mit der Terminsuche für Eure Treffen beginnen.

Viel Erfolg beim Lernen 😊



Word - das kann doch jeder! Oder?

Im Studium verfasst Du wahrscheinlich regelmäßig Texte in Word und bist vermutlich schon ein Profi im Umgang mit dem Office-Programm. Aber weißt Du z.B. wie Du in einem langen Text innerhalb von Sekunden zu Deinem letzten Bearbeitungsstand springen kannst?

Oder wie Du das aktuelle Datum ganz einfach einfügen kannst, auch wenn Du gerade nicht weißt, welchen Tag wir heute haben? (Soll ja mal vorkommen 😊) Kennst Du auch schon geschützte Leerzeichen und Bindestriche?

Heute erhältst Du Tipps & Tricks rund um Word, die Dir nicht nur beim Erstellen Deiner Haus- oder Abschlussarbeit behilflich sein können, sondern auch im Beruf!

Zur letzten Bearbeitungsposition springen: Du schreibst gerade Deine Abschlussarbeit und Dein Dokument hat mittlerweile schon an die 100 Seiten – es wäre also eine ganz schöne Scroll-Arbeit, um an die letzte bearbeitete Stelle zu gelangen. Und besonders wird es schwierig, wenn diese irgendwo mitten im Text liegt und Du vielleicht schon daran vorbei gescrollt hast. Mit folgendem Trick gehört dieses Problem der Vergangenheit an: Drücke einfach die Umschalt- und die F5-Taste und schon springt Word an die Stelle, bei der Du das letzte Mal aufgehört hast, zu schreiben.

Aktuelles Datum einfügen: Nicht selten musst Du bei einer wissenschaftlichen Arbeit das aktuelle Datum einfügen. Vielleicht weißt Du aber gerade nicht, welches Datum heute ist, oder Du hast keine Lust es einzutippen? Probiere die Tastenkombination: Alt + Umschalttaste + D!

Arbeiten mit Formatvorlagen: Du musst Deine Arbeit nach bestimmten Formatvorgaben ausrichten – dann solltest Du spätestens ab jetzt die Formatvorlagen nutzen! Hier kannst Du die von den Dozierenden gewünschten Formatierungen für Überschriften, Textabschnitte, Zitate etc. einmalig (!) einstellen und musst dann für den jeweiligen Textabschnitt nur die passende Formatvorlage auswählen. Schon schreibst Du in der gewünschten Formatierung! Wenn Du Glück hast und Deine Dozierenden ein anerkanntes Formatierungsformat verlangen, kannst Du Dir diese Formatvorlagen sogar herunterladen und musst gar nichts selbst einstellen! Auch wir haben eine Formatvorlage und einen Leitfaden zum Formatieren für Dich erstellt. Diese findest du in neo in der Einrichtung [ZO IBIS unter Dateien](#). Zudem gibt es den ILIAS Kurs "[Wie formatiere ich richtig?](#)", mit vielen Videos rund ums Formatieren Deiner wissenschaftlichen Arbeit.

Du bist Dir nicht mehr sicher, wie Du Deinen Text formatiert hast? Markiere den Text und benutze die Tastenkombination Umschalttaste + F1, um es in Sekundenschnelle herauszufinden. Mit den Tasten Strg + Leertaste kannst Du die Schrift-Formatierung (fett, kursiv, etc.) für Abschnitte oder den gesamten Text übrigens ganz einfach entfernen und mit Strg + Umschalttaste + N wird die Formatierung auf die Standardvorlage zurückgesetzt.

Geschützte Leerzeichen und Bindestriche: Das kennen wir alle – man schreibt eine Abkürzung oder die Seitenangabe eines Zitats und plötzlich ist man am Zeilenende angelangt. Dann trennt Word mitten in der Abkürzung oder eben zwischen „S.“ und der Zahl. Das lässt sich vermeiden, indem Du geschützte Leerzeichen bzw. Bindestriche nutzt. Diese lassen sich mit einer Tastenkombination einfach und schnell erstellen und lassen dein Dokument professioneller aussehen. Geschützte Leerzeichen erstellst du mit Strg + Umschalttaste + Leertaste und Bindestriche mit Strg + Umschalttaste + Minus.

Tastenkürzel und Sonderzeichen: Copy und Paste ist nun wirklich kein Geheimnis – aber wie ist es mit Word-spezifischen Tastenkombinationen, um z.B. Sonderzeichen einzufügen oder Deinen Text zu formatieren – kennst Du die? Auf dieser Website findest Du die wichtigsten Tastenkürzel, die Word anbietet. Für Sonderzeichen, die Du häufig verwendest, kannst Du ganz einfach eigene Shortcuts erstellen.

Nicht nur in neo, sondern auch auf [LinkedIn Learning](#) gibt es viele Tutorials. Schau einfach mal rein.



Ich, Du, Wir - Studieren in Zeiten von Corona

Unter dem Motto „Studieren in Zeiten von Corona“ haben Studierende der HS Mainz im Rahmen eines Wettbewerbs Videos erstellt, die zeigen, was Studierende in der Pandemie bewegt.

Vielleicht findest Du Dich auch in dem ein oder anderen Video wieder.

1. Platz: Isabelle, Masterstudentin im 2. Semester, kennt ihre Kommiliton*innen nur vom Bildschirm. Das Video hat sie mit dem Smartphone aufgenommen und zugeschnitten. [Hier geht's zum Video](#).
2. Abdeali aus Pakistan zeigt in seinem Video auf, wie sehr die Pandemie das Studieren und Leben in einem fremden Land vor ganz besondere Herausforderungen stellt und welchen Weg er gefunden hat, das Beste daraus zu machen. [Hier geht's zum Video](#).
3. Nick, BWL-Student im 2. Semester, lernte bis heute weder die Hochschule noch seine Kommiliton*innen kennen. Sein Video gibt die monotone Stimmung und auch seine Hoffnung in einer Zeit der Isolation gekonnt wieder. [Hier geht's zum Video](#).

Viel Spaß beim Anschauen.



LinkedIn Learning - Videoempfehlungen des Monats

Über Deinen Hochschulaccount hast Du kostenfreien Zugang zur Video-Plattform [LinkedIn Learning](#). Dort stehen Dir ca. 20.000 Lernvideos in 7 Sprachen zur Verfügung.

Egal ob Rechnungswesen, Marketing, Grafikdesign oder Persönliche Entwicklung – unter den 3 Kernthemen Business, Kreativität und Technik ist für jede*n etwas dabei. Du kannst Dir ein wöchentliches Lernziel setzen, die Videos in individuellen Sammlungen speichern und so flexibel und bequem von zuhause aus die Videos streamen.

Also: Netflix, AmazonPrime und Co aus – LinkedIn Learning an! Zumindest manchmal 😊

Hier sind unsere Videoempfehlungen des Monats:

- [Stress bewältigen: Ursachen verstehen und Druck senken](#)
- [Selbstmotivation](#)
- [Prüfungsangst überwinden](#)
- [Leichter Lernen](#)
- [Wissenschaftliche Arbeiten schreiben](#)
- [Word: Tipps, Tricks und Techniken](#)

Kontakt



#ibis_hfwu #IBISONINSTAGRAM

Whoop, whoop... IBIS ist jetzt auch auf Instagram.

Folge uns auf Instagram und erfahre alle News. So verpasst Du nichts mehr. Was will man denn mehr? Und auch in der derzeitigen besonderen Zeit sind wir über Instagram für Dich da.

#nofilter #studienberatung #meinibis #hfwu
#fürallesgibteseinhashtag



Studienberatung IBIS am Standort Nürtingen

Marktstr. 16, C112
72622 Nürtingen
Telefon 07022/201 493

Studienberatung IBIS am Standort Geislingen

Bahnhofstr. 37
73312 Geislingen an der Steige
Telefon 07331/22 539

E-Mail: ibis@hfwu.de
www.hfwu.de/ibis
