

Stefan REISS<sup>1</sup>, Eline LEEN-THOMELE, Maria TULIS, Julius MÖLLER, Anna MOSER, Georg ZERLE & Eva JONAS (Salzburg)

# Das Community-Programm mit dem „Mehr“ für Studierende und ihr Studium: PLUSTRACK – Connecting you!

## Zusammenfassung

PLUSTRACK ist ein Projekt der Universität Salzburg mit dem Ziel, ein Community-Netzwerk für Studierende aufzubauen. Durch eine bessere soziale Vernetzung soll der Studieneinstieg erleichtert und Studierenden darüber hinaus geholfen werden, in herausfordernden Studiensituationen Unterstützung zu finden. Studierende werden hierzu durch verschiedene Vernetzungsinitiativen und Maßnahmen zur Förderung ihrer Resilienz in zentralen Phasen ihres Studiums begleitet, durch Mentoring-, Coaching- und Trainingsangebote unterstützt und dazu angeregt, sich mit ihren Ideen und Verbesserungshinweisen einzubringen. Aber auch Lehrende und Mitarbeitende der Universität werden zu einem verstärkten Austausch miteinander und zur Mitgestaltung von Veränderungsprozessen eingeladen. Unterstützt und begleitet werden diese Angebote durch digitale Tools und Aktivitäten.

## Schlüsselwörter

Community Network, Soziale Zugehörigkeit, Digitale Lehre, digitale Tools und Plattformen, Soziale Vernetzung

---

<sup>1</sup> E-Mail: [stefan.reiss@plus.ac.at](mailto:stefan.reiss@plus.ac.at)



## **PLUSTRACK – Connecting you! The community programme with a big advantage for students**

### **Abstract**

PLUSTRACK is a project of the University of Salzburg designed to build a community network for students. The aim is to foster social connectedness to make it easier for students to start their studies and to help them find support in challenging situations. To this end, students are accompanied through various networking initiatives and measures to build resilience in key phases of their studies; supported through mentoring, coaching, and training activities; and encouraged to contribute their suggestions for improvement. Furthermore, university lecturers and employees are invited to build relationships with each other and to actively shape change processes. These offerings are supported and accompanied by digital tools and activities.

### **Keywords**

community network, social belonging, digital teaching, digital tools and platforms, social connection

## **1 Das Community-Programm mit dem „Mehr“ für Hochschulen: PLUSTRACK – Connecting you!**

Das Studium an einer Universität ist für junge Erwachsene eine prägende Phase. Viele Studierende beginnen ihr Studium direkt nach Abschluss der Schule bzw. nach einem sogenannten „Gap Year“, häufig ziehen sie zum ersten Mal aus dem Elternhaus aus und stehen vor der Herausforderung, innerhalb weniger Jahre von Schüler:innen zu Expert:innen in ihrem Studienfach zu reifen. Mit dem Wechsel an die Universität müssen sich Studierende nicht nur an einem neuen Ort zurechtfin-

den, sondern auch in völlig neuen Lernumgebungen und sozialen Umwelten. Diese Umbrüche führen zu einer Veränderung der personalen und sozialen Identität.

Der österreichweit mit 38% hohe Anteil an prüfungsinaktiven Studierenden<sup>2</sup> (THALER et al., 2021b) zeigt, dass vielen Studierenden der Umgang mit diesen Herausforderungen nicht leichtfällt. An der Universität Salzburg ist diese Quote mit 38,5% vergleichbar (THALER et al., 2021a). Viele entscheiden sich zwar aktiv für ein Studium, erzielen dann aber nicht die notwendigen Fortschritte. Die Ursachen sind vielfältig und variieren je nach Studiengang und Studierendengruppe, wie etwa bei *First Generation Students* (FGS)<sup>3</sup> oder strukturell benachteiligten Studierenden. Das Gefühl, nicht dazuzugehören, ist dabei ein grundlegendes Problem, welches noch verstärkt wird, wenn Informations- und Interaktionsdefizite im Studium vorliegen oder es bereits an Schulen an Bildungsgerechtigkeit mangelt. FGS können beispielsweise dem Unverständnis der Herkunftsfamilie gegenüberstehen sowie dem Druck, alles allein schaffen zu müssen (BERNHARDT, 2013). Hinzu kommt fehlendes Wissen über nächste Schritte und ein Mangel an hilfreichen Strategien für ein erfolgreiches Studium.

Besonders bei Schwierigkeiten und Rückschlägen im Studium kann ein ungünstiger Kreislauf aus Frustration, Stress, sozialer Isolation, Angst, Zweifeln und Passivität entstehen. Unklarheiten, wie es weitergeht, tragen zu der bangen Frage bei, ob man selbst am richtigen Platz ist. Vor allem Studierende aus gesellschaftlich benachteiligten Gruppen sind sehr sensibel für Signale mangelnder sozialer Zugehörigkeit und attribuieren Leistungsschwierigkeiten und Rückschläge im Studium oftmals auf die eigene mangelnde Passung, was den ungünstigen Kreislauf verstärkt (WALTON & COHEN, 2007). Zusätzlich erhöhen finanzielle Belastungen die Wahrscheinlichkeit von Studienabbrüchen (ISLEIB, 2019).

Das Gefühl mangelnder sozialer Zugehörigkeit kann sich auch aus der geringen Identifikation mit dem eigenen Studienfach ergeben. Eine entsprechende Fachidentität wäre jedoch sowohl für das Commitment zum Studium als auch für die Quali-

---

2 Als prüfungsaktiv gelten Studierende, die mind. 16 ECTS bzw. 8 Semesterstunden im jeweiligen Studienjahr absolvieren.

3 Unter *First Generation Students* (dt. Studierende erster Generation) versteht man Studierende, deren Eltern kein Hochschulstudium absolviert haben.

tät des fachlichen Wissens von Bedeutung (z. B. ALHEIT, 2015). In Zeiten einer globalen Pandemie standen Studierende in dieser Umbruchphase ihres Lebens vor zusätzlichen Schwierigkeiten, wie beschränkten Möglichkeiten, mit anderen Studierenden und Lehrenden zu interagieren, aber auch neue Studienkolleg:innen tatsächlich kennenzulernen, mit ihnen im Hörsaal sowie danach Zeit zu verbringen, in der gemeinschaftlichen Atmosphäre von Bibliotheken zu lernen oder nach der letzten Vorlesung der Woche gemeinsam ins Wochenende zu starten.

## 2 Zielsetzung des Projekts

Um die soziale Zugehörigkeit zur Universität Salzburg und die Identifikation mit dem eigenen Studienfach zu erhöhen, fördert das Projekt *PLUSTRACK* der Paris Lodron Universität Salzburg (PLUS) soziale Vernetzung auf verschiedenen Ebenen durch ein Community- & Mentoring-Programm. *PLUSTRACK* setzt gezielt Möglichkeiten der Digitalisierung ein und verbindet diese mit dem Erleben eines echten sozialen Austausches. Damit zielt das Projekt auf soziale Zugehörigkeit als Wirkfaktor und Mediator für Studienerfolg ab.

Mit unseren Aktivitäten möchten wir ein Katalysator für positive psychologische Wirkmechanismen im Studium sein, indem wir durch niederschwellige Angebote Studierende im Studium begleiten und stärken. Hierzu fördern wir den Aufbau von Peer-Kontakten, die Identifikation mit erfolgreich Studierenden und stärken Selbstmanagementkompetenzen. Dabei wird sowohl der soziale Kontakt zwischen Studierenden eines Studienfaches und über die Grenzen des eigenen Faches hinaus als auch der Austausch mit Vorbildern und Rollenmodellen gefördert. Zudem wird der Umgang mit Schwierigkeiten und Rückschlägen durch den Aufbau von Resilienz im Studium unterstützt und Risikofaktoren für Studieninaktivität (z. B. Scheitern an schwierigen Lehrveranstaltungen) gezielt entgegengewirkt.

Allen Studierenden, besonders jedoch gefährdeten Studierendengruppen, sollen hierfür auf persönlicher, fachlicher und struktureller Ebene Unterstützungsangebote verfügbar gemacht werden. Dadurch sollen aber nicht nur die Studien- und Prüfungsaktivität gefördert werden, sondern auch der Spaß am Studium und die Freude an dieser Lebensphase. Dies geschieht insbesondere durch das Erleben eines Gemeinschaftsgefühls in einer Studierenden-Community, aber auch im Kontakt mit

Lehrenden, um die Universität als Ganzes zum Nährboden für Identifikationsprozesse zu machen. Im Erfolgsfall ist ein solches Projekt dann auch über den Zeitraum der Intervention hinaus nachhaltig wirksam und fördert Bildungsgerechtigkeit.

Das Hauptziel von PLUSTRACK ist es, aktives Studieren zu fördern. Durch die Verknüpfung sozialer und digitaler Welten schaffen wir Vernetzungsmöglichkeiten, um sich mit anderen in der universitären Community, aber auch „mit sich selbst“ zu verbinden, sich also mit den eigenen Wünschen, Zielen, Denkweisen und der Entwicklung eigener fachlicher Kompetenz auseinanderzusetzen. Die Maßnahmen des Projekts zielen nicht nur auf eine Erhöhung objektiver Faktoren von Studienaktivität ab, sondern auch auf subjektive Aspekte wie die Identifikation mit dem Studium, Zufriedenheit mit der Studienwahl, subjektivem Kompetenzerwerb und Persönlichkeitsentwicklung (für die Konzeptualisierung von Studienerfolg siehe HEINZE, 2018).

## **3 Theoretische Grundlagen**

### **3.1 Weise Interventionen – besserer Umgang mit Misserfolgen durch neue Erklärungsmöglichkeiten**

Es liegt in der Natur des Menschen, die Welt um sich herum verstehen, erklären und vorhersagen zu wollen (PROULX & INZLICHT, 2012). Studierende stellen sich in ihrem Studienalltag viele Fragen, die sie sich in der Regel selbst beantworten – zum Beispiel „Bin ich am richtigen Ort? Kann ich mich hier zu der Person entwickeln, die ich sein möchte?“. So können Studierende sich bereits beim Betreten eines Universitätsgebäudes fragen, ob sie sich an diesem Ort wohlfühlen und wie es ihnen gelingen mag, Freunde zu finden.

Antworten auf ihre Fragen finden sie, indem sie erlebte Situationen mithilfe ihrer bereits vorhandenen Erklärungsmuster interpretieren (WALTON, 2014; WALTON & WILSON, 2018). Diese Erklärungsmuster sind häufig durch die Umgebung geprägt, in der die Menschen aufwachsen, durch die Bezugspersonen, von denen sie umgeben sind, und die Gruppen, denen sie angehören. Die Erklärungen entsprechen nicht immer der Realität und sie sind auch nicht immer für die eigene Entwicklung förderlich – sie können sogar negative Auswirkungen auf das Studienverhalten ha-

ben, wenn sie zu ungünstigen Selbstzuschreibungen führen. Eine solche Zuschreibung wäre zum Beispiel, nicht für das Studium geeignet zu, weil man sich an der Universität unwohl und einsam fühlt. Damit Studierende resilient auf Schwierigkeiten im Studium reagieren können, ist es wichtig, ihnen nicht nur dabei zu helfen, neue Antworten auf ihre Fragen zu finden, sondern sie auch dazu anzuregen, sich selbst weitere Fragen zu stellen. Durch die Suche nach Antworten auf diese weitergehenden Fragen, können Personen wiederum neue Erfahrungen sammeln, durch die sie dann möglicherweise zu Erklärungsmustern kommen, die ihnen bei einem erfolgreichen Studium helfen. Dieser Ansatz bildet den Ausgangspunkt für den Forschungsbereich der sogenannten „weisen Interventionen“ (*wise interventions*; WALTON & WILSON, 2018).

Weise Interventionen adressieren psychologische Grundbedürfnisse wie das Bedürfnis nach Verständnis, Selbstintegrität und Zugehörigkeit und stärken dadurch für den Umgang mit persönlichen Schwierigkeiten und Problemen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Interventionen und Hilfestellungen setzen weise Interventionen nicht direkt beim Verhalten an, sondern berücksichtigen individuelle Erfahrungen und daraus resultierende Denkgewohnheiten (YEAGER & DWECK, 2012). Sie geben in schwierigen Situationen keine direkten Antworten auf die Fragen der Studierenden (z.B. auf die Frage, ob man sich jemals an der Universität wohlfühlen und Freunde finden wird). Sie bieten vielmehr Interpretationsmöglichkeiten beim Erleben eigener Schwierigkeiten und Probleme an (z.B. „Der Studienbeginn ist auch für viele andere Studierende eine schwierige Situation, in der sie sich unwohl und alleine fühlen. Mir geht es also wie vielen anderen auch.“). Hierdurch wird das Bedürfnis nach Zugehörigkeit adressiert. Weise Interventionen sollen dazu ermutigen, weitere Fragen zu stellen (z.B. „Wie könnte ich denn hier Freunde finden?“) und dabei Kontextfaktoren zu berücksichtigen (z.B. „An welchem Ort könnte ich Freunde gewinnen?“). Hierdurch bleiben Personen offen für neue Erfahrungen und ihr Selbstbild bleibt flexibel und veränderbar (DWECK & YEAGER, 2019). Dies macht weise Interventionen so wirksam. Es werden keine Symptome gelindert, sondern gezielt kognitive Prozesse angeregt, die langfristig positive Veränderungen hervorrufen und das Selbstbild verändern können.

Gerade das Erleben von Zugehörigkeit kann einen sehr positiven Einfluss auf die Verarbeitung schwieriger Situationen haben; weise Interventionen zum Thema Zugehörigkeit zeigten hier in empirischen Studien gute Effekte: Studierenden wur-

de mittels Erfahrungsberichten von anderen Studierenden gezeigt, dass es vielen Kolleg:innen ähnlich geht, dass das Erleben von Stress und Unsicherheit normal ist und dass das nicht bedeutet, dass man für das Studium ungeeignet ist. In vielen Studien und verschiedenen Stichproben (z. B. Studierende mit Englisch als Zweitsprache in den USA, Studierende mit Migrationshintergrund oder mit niedrigerem sozioökonomischem Status) zeigten diese Interventionen kurz- und langfristige positive Effekte, unter anderem: höhere Persistenz im Studium zwei Jahre nach der Intervention (MURPHY et al., 2020), erhöhtes Zugehörigkeitsgefühl, reduzierter Achievement Gap (d. h. Leistungsunterschiede zwischen Studierenden mit und ohne Migrationshintergrund; MARKSTEINER et al., 2019) und höhere Verbundenheit mit der eigenen Hochschule sowie bessere Noten (SILVER WOLF et al., 2017).

### **3.2 Situative Faktoren für wirksame Interventionen im Student Life Cycle**

Weise Interventionen, wie wir sie im Rahmen von PLUSTRACK einsetzen, funktionieren nur, wenn sie auf fruchtbaren Boden fallen. Sie müssen in eine Umgebung eingebettet sein, in der Angebote zum weiteren Nachdenken (psychologische *Affordances*<sup>4</sup>) gemacht werden (COVARRUBIAS & LAIDUC, 2022; WALTON & YEAGER, 2020). Deshalb ist das Ziel, Strukturen an der Universität zu etablieren, die immer wieder bewusst machen, dass Veränderung möglich und Lernfortschritt auf verschiedenen Wegen erreichbar ist. Solche Kontexte können es Studierenden ermöglichen, sich für hilfreiche alternative und adaptive Erklärungen zu öffnen, wenn sie mit Schwierigkeiten konfrontiert sind, anstatt in ungünstige und unflexible Denkweisen zu verfallen (wie z. B. „Ich werde sicher nie Freunde finden.“).

Wir möchten diesen fruchtbaren Boden in der digitalen und in der realen Welt sowie in der Verbindung beider Welten bereiten. Die Digitalisierung schafft hier viele Möglichkeiten: Wir können die Vielfalt individueller Lerngeschichten und Zugänge zum Studium sichtbar machen und die soziale Vernetzung in der Universitätscommunity fördern. Digitale Austauschplattformen erleichtern aber auch den Austausch

---

4 Affordanzen beschreiben den Angebotscharakter, den Interventionen bieten: Sie laden dann zum Hinterfragen und Reflektieren ein, wenn die Umwelt dies fördert und ermöglicht.

mit und zwischen interessierten Lehrenden darüber, wie Lehrformate gestaltet und psychologische Grundbedürfnisse von Studierenden stärker berücksichtigt werden können.

In unserem Projekt entwickeln wir auf Grundlage des Ansatzes der weisen Interventionen situative Angebote, mit denen wir Studierende entlang des gesamten Student Life Cycle in ihrem Studium unterstützen (siehe Kapitel 4). Beginnend beim Outreach zu Schüler:innen und dem Onboarding zum Studienanfang adressieren wir Fragen zur Studierenden-Identität. Während des Studiums möchten wir mit unseren Angeboten die soziale Vernetzung unter Studierenden erhöhen und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen so fördern, dass Studierende resilient auf Rückschläge und Probleme reagieren und ihre fachlichen Kompetenzen zunehmend ausbauen können. Zum Studienabschluss hin müssen letzte, aber teilweise große Hürden überwunden werden, die Commitment erfordern, bevor Studierende in die Berufswelt gehen.

### **3.3 Risikofaktoren für Studieninaktivität und Resilienzressourcen**

Studienaktivität und der Umgang mit Schwierigkeiten und Problemen im Studium können durch verschiedene Risikofaktoren beeinträchtigt werden. Als Risikofaktoren wurden im Projekt nicht-akademische Haushalte, Migrationshintergrund, körperliche und psychische Beeinträchtigungen, Betreuungspflichten oder große räumliche Distanz zum Studienort definiert. Diese Faktoren stellen besondere Herausforderungen im Studium dar und sollen daher bei der Gestaltung der Angebote von PLUSTRACK berücksichtigt werden.

Laut der Studierenden-Sozialerhebung 2019 (UNGER et al., 2020) stammen 61 % der Studierenden in Österreich aus einem Elternhaus ohne Hochschulabschluss, 65 % sind erwerbstätig. Knapp 28 % sind Bildungsinländer:innen mit Migrationshintergrund oder Bildungsausländer:innen. Personen mit Migrationshintergrund nehmen in etwa halb so oft ein Studium auf wie Personen ohne Migrationshintergrund, berichten häufiger von finanziellen Schwierigkeiten, Stressfaktoren und psychischen Beschwerden. Ebenso ist ein eingeschränkter Zugriff auf Studienressourcen ein Misserfolgsrisiko. Studierende, die nicht am Studienort wohnen oder in Teilzeit studieren und weniger an gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen können,

sind mit höherer Wahrscheinlichkeit weniger erfolgreich (HELAL et al., 2019). Es ist allerdings zu beachten, dass eine gezielte Ansprache von Mitgliedern solcher sensibler Gruppen zu Stigmatisierung und Stereotypen-Bedrohung (APPEL & KRONBERGER, 2012; STEELE et al., 2002) führen kann („Werde ich konkret mit diesem Unterstützungsangebot angesprochen, weil ich gefährdet bin?“). Die Angebote von PLUSTRACK sprechen deshalb explizit alle Studierenden an, sind aber besonders sensibel für die Förderung von Studierenden mit Risikofaktoren.

Gerade für Studierende, die von solchen Risikofaktoren betroffen sind, ist der Aufbau von Ressourcen wichtig, aus denen akademische Resilienz geschöpft werden kann: Zu psychischen Ressourcen gehören Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, positive Attributionsstile und kognitive Flexibilität. Soziale Ressourcen sind verschiedene Aspekte sozialen Supports im Sinne von emotionaler Unterstützung und Verständnis sowie instrumenteller Unterstützung bei der Erledigung von Aufgaben und dem Überwinden von Hindernissen. Strukturelle Ressourcen sind institutionell bereitgestellte Angebote wie Beratungsformate, digitale Services und physische Räume, die oftmals eine Voraussetzung für die Stärkung psychischer und sozialer Resilienzressourcen sind (HOFMANN et al., 2021).

## **4 Fragen entlang des Student Life Cycle**

Um die Aktivitäten im Rahmen von PLUSTRACK besser zu verstehen, illustrieren wir die Bedürfnisse von Studierenden anhand beispielhafter Fragen, die sie sich an den jeweiligen Punkten im Studienleben stellen – und wir zeigen exemplarisch auf, wie wir Studierenden helfen möchten, darauf bessere Antworten für sich selbst zu finden.

### **4.1 Fragen vor Studienbeginn und bei der Studienentscheidung: Gehöre ich überhaupt an die Universität?**

Die Entscheidung, ob ein Studium die richtige Wahl für Schüler:innen ist, fällt meist lange vor dem Schulabschluss, nämlich bei der Entscheidung für eine weiterführende

Schule. Soziale Herkunft ist hier ein entscheidender Faktor: Je höher der Abschluss der Eltern, desto größer die Chance, dass Kinder eine maturaführende Schule besuchen und ein Studium aufnehmen (SANDER & KRIESI, 2021). Schüler:innen aus nicht-akademischem Elternhaus spüren häufiger Unsicherheit bei der Frage, ob sie überhaupt für ein Studium geeignet sind. Nach wie vor ist die Wahrscheinlichkeit, ein Studium aufzunehmen, 2,5-mal so hoch, wenn die Eltern mindestens Matura haben (BMBWF, 2020). Auch über die Vernetzung mit Schulen und die Verbindung zwischen (zukünftigen) Lehrkräften und Schüler:innen können wir einen Beitrag zur Bildungsgerechtigkeit leisten.

Es gibt viele Schüler:innen, die sich gar nicht erst die Frage stellen, ob sie für ein Studium geeignet sind. Somit muss die Möglichkeit eines Studiums erst einmal aufgezeigt und ein Identifikationsangebot mit Studierenden vorgeschlagen werden (MACKINGER & JONAS, 2020). Um diese Sichtbarkeit zu fördern und Kindern bei der Begegnung mit Fragen in Bezug auf ein Studium zu helfen, gibt es das Mentoringprojekt SPRUNGBRETT. Dieses Teilprojekt von PLUSTRACK bringt Lehramtsstudierende und interessierte Schüler:innen für ein Jahr in Eins-zu-Eins-Mentorings zusammen. Die Lehramtsstudierenden werden in einem 12 ECTS umfassenden Themenmodul zu Mentor:innen ausgebildet und für Themen wie Bildungsgerechtigkeit und Stärkenförderung sensibilisiert. Die Schüler:innen werden von Lehrkräften aufgrund ihres Potenzials ausgewählt. Dabei werden in Absprache mit Lehrkräften Kinder aus sozial benachteiligten Gruppen bevorzugt. Bisher nahmen 77 Mentees und 77 Mentor:innen teil. Das Projekt findet seit 2021 in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Salzburg statt. Im Sinne weiser Interventionen erneuern die Schüler:innen ihre Interpretationsmuster und öffnen sich dafür, sich selbst neue Fragen in Bezug auf ein mögliches Studium zu stellen. In der Evaluation nehmen die Mentor:innen genau dies wahr: Schüler:innen suchen auf Basis ihrer Stärken nach neuen Möglichkeiten für die Zukunft und erweitern ihren Erwartungshorizont. Aber auch die Mentor:innen reflektieren ihre Rolle als zukünftige Lehrkräfte neu und erweitern ihr Repertoire im Umgang mit jungen Menschen. Erste Evaluationsergebnisse der Mentorings finden sich in Appendix 1<sup>5</sup>.

Neben dem Teilprojekt SPRUNGBRETT fokussiert sich der Outreach auch auf Lehrkräfte: Diese müssen für das Thema Bildungsgerechtigkeit sensibilisiert wer-

---

5 Der Appendix wird unter <https://doi.org/10.5281/zenodo.7778725> zur Verfügung gestellt.

den, da viele Studien zeigen, dass Vorurteile bei Lehrkräften zu schlechteren Chancen der Schüler:innen führen (BONEFELD & DICKHÄUSER, 2018). Im Sinne weiser Interventionen bieten sich hier Trainings an, die Lehrkräfte unterstützen, alle Schüler:innen bei Fragen nach ihrer Zukunft, ihrem Wissen oder ihren Kompetenzen vorurteilsfrei zu beraten. Im Herbst 2022 fand eine Erhebung in Österreich mit 241 Lehrkräften statt, um die Sensibilität im Bereich Bildungsgerechtigkeit zu erheben. Basierend auf diesen Ergebnissen wurde ein Training für Lehrkräfte der Sekundarstufe entwickelt und pilotiert (siehe Appendix 1).

## **4.2 Fragen bei Studienbeginn: Werde ich an der Uni Anschluss finden? Bin ich für ein Studium geeignet?**

Gerade der Beginn des Studiums ist mit einer großen Unsicherheit verbunden. Die Studierenden befinden sich in neuen Lernumgebungen, in denen sie sich noch nicht auskennen, die Mitstudierenden sind größtenteils unbekannt und für viele Erstsemestriker ist sogar die Stadt neu. Viele stellen sich deswegen gerade zum Studienbeginn die Frage „Werde ich an der Uni Anschluss finden?“ oder „Bin ich überhaupt für das Studium geeignet?“. Um herauszufinden, was Studierende bewegt, führten wir mit dem Projektstart zwischen April und Mai 2020 eine österreichweite Befragung zum Zusammenhang von Studienerfolg und psychologischen Faktoren mit 893 Studierenden durch. Wir untersuchten, welche psychologischen Konstrukte mit Studienaktivität, gemessen an der Anzahl an geplanten ECTS sowie der bereits in vorangegangenen Semestern absolvierten ECTS, assoziiert sind. Hierbei zeigte sich, dass Studienaktivität von zwei wesentlichen Faktoren beeinflusst wird: (1) dem sozialen Zugehörigkeitsgefühl, welches sich unter anderem aus dem Kontakt zu Mitstudierenden ergibt, und (2) einem positiven akademischen Selbstkonzept, also der Überzeugung, das Studium erfolgreich absolvieren zu können. Je stärker sich Studierende sozial zugehörig fühlten und je ausgeprägter ihr akademisches Selbstbild, desto höher auch ihre (geplante) Studienleistung. Dies lässt darauf schließen, dass Studierende für eine aktive Teilnahme am Studium in ihrer Vernetzung mit anderen unterstützt werden sollten, dass aber auch die intrapersonelle Wahrnehmung von Stärken und Ressourcen gefördert werden sollte. Somit können Studierende auch in schwierigen Studiensituationen Denkmuster aktivieren, die ihnen vermitteln, diese schweren Phasen überstehen zu können.

#### 4.2.1 Mentoring zur Studierenden-Unterstützung

Das Beratungsformat Mentoring soll die Studierenden bei der Beantwortung der Frage „Werde ich an der Universität zurechtkommen?“ unterstützen und neue Denkweisen und Interpretationen ermöglichen. Ungünstige bestehende Denkmuster, zum Beispiel als Antwort auf die Frage, ob man für das Studium überhaupt geeignet ist, können durch erhöhte Selbstwirksamkeitserwartungen und Selbststeuerungskompetenzen durchbrochen werden. Die Wirksamkeit von Mentoring in akademischen Settings auf Motivations-, Einstellungs- und Verhaltensebene wurde in mehreren Studien belegt (EBY et al., 2008; YOMTOV et al., 2015). Für den Studienstart bietet PLUSTRACK ein Erstsemestriges-Mentoring an, bei dem Studienanfänger:innen als Mentees nach Studiengang und persönlichen Interessen mit höhersemestrigen Studierenden gematcht werden. So knüpfen sie neue Kontakte zu Mitstudierenden und finden sich schneller an der Universität zurecht. Höhersemestrige Studierende werden in einer Begleit-Lehrveranstaltung (3 ECTS) zu Mentor:innen ausgebildet und erleichtern das Onboarding an der Universität. Um die Mentor:innen während des Mentoring-Prozesses zu unterstützen, werden neben Reflexionstreffen auch Supervisionen angeboten und evaluiert; denn die Mentor:innen selbst stellen sich unter anderem die Frage, inwieweit ihre Erfahrungen für Erstsemestrige wertvoll sind und wo die Grenzen in der angebotenen Hilfestellung liegen.

Seit der ersten Durchführung im Rahmen eines Mentoring-Pilotprojekts 2018–2019 wird das Mentoringprogramm seit 2020 im Rahmen von PLUSTRACK in großem Rahmen angeboten. Insgesamt konnten bereits 813 Mentees mit 713 Mentor:innen vernetzt werden. Die Mentorings fanden teils in Person, teils digital und hybrid statt. Erste Ergebnisse der Fragebogenerhebung der Begleitevaluation des Mentoringprogramms (Messung zu Beginn und Ende des Mentorings) zeigen, dass Mentoring auf verschiedenen psychologischen Ebenen wirkt (u. a. Befindlichkeiten, Selbststeuerungskompetenzen; Appendix 1). Zusätzlich lernen die Mentees Kolleg:innen mit ähnlichen Fragen und Zweifeln kennen und fühlen sich somit nicht allein mit ihren Sorgen. Mentor:innen unterstützen die Mentees, indem sie eigene Erfahrungen wie den Umgang mit Misserfolgen aus ihrem Studium teilen. Sie zeigen damit den Erstsemestrigen nicht nur, dass Scheitern vorkommen kann, sondern vor allem, dass Misserfolg nicht das Ende eines Studiums sein muss. Nach Momenten des Scheiterns kann das Studium auf unterschiedliche Weise weitergehen.

## **4.3 Fragen während des Studiums**

### **4.3.1 Training: Habe ich die Kompetenzen, um mein Studium erfolgreich zu gestalten?**

Während des Studiums müssen sich Studierende regelmäßig Prüfungen und Bewertungssituationen stellen. Gerade bei negativen Beurteilungen können sie ihre Kompetenzen für das Studium hinterfragen („Bin ich schlau genug für das Studium? Verstehe nur ich den Stoff nicht?“). Um ungünstigen Antworten auf diese Fragen entgegenzuwirken, sollen die beiden Beratungsformate Training und Coaching den Studierenden Alternativen aufzeigen.

In Trainings werden deswegen studienrelevante Kompetenzen wie Stressbewältigung, Langzeitmotivation oder Selbstmanagement in Lerngruppen vermittelt (Appendix 1). In den Trainings lernen Studierende Zeitmanagement-Techniken, das Setzen von Zielen oder das Anwenden bereits erlernter Lösungsstrategien auf neue Problemsituationen. Der Fokus liegt hier auf Kooperation in Lerngruppen, damit Studierende erleben können, dass andere Studierende sich ähnliche Fragen zu ihren Fähigkeiten stellen. Es werden sowohl allgemeine Trainings für Studierende als auch zielgruppenspezifische Trainings wie „Studieren mit Kind“ oder „Lernen im Homeoffice“ angeboten. Durch den gemeinsamen Austausch mit Studienkolleg:innen können automatisierte individuelle Denkmuster („Mir fehlen die Kompetenzen, um mein Studium erfolgreich zu meistern.“) aufgebrochen werden, da die Studierenden im Austausch mit der Gruppe erkennen können, dass nicht nur sie bei Herausforderungen ins Stolpern geraten können, und dass Stolpern in verschiedenen Situationen ein normaler Bestandteil des Studiums ist („Anderen Studierenden geht es ähnlich, doch sie haben die Herausforderung auch gemeistert“). Zusätzlich bietet das Training die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen an eigenen Kompetenzen zu arbeiten und gemeinsam mit der Gruppe offen über Entwicklungspotenziale nachzudenken.

### **4.3.2 Coaching: Kann ich meine Studienziele erreichen?**

Um Studierende individuell auf ihrem Studienweg zu unterstützen, werden neben Mentoring und Training auch Einzelcoachings zur Förderung der Autonomie und der Selbstregulationsfähigkeit angeboten (DILLER et al., 2021; JONAS et al., 2022). Das Coaching soll den Studierenden sowohl bei allgemeinen („Was soll ich

nach dem Studium machen?“) als auch spezifischen Umsetzungsfragen („Wie kann ich mich motivieren, meine Abschlussarbeit zu schreiben?“) unterstützen. Gerade bei Motivationsfragen denken Studierende in Denkmustern („Das schaffe ich eh nicht“ oder „Dafür kann ich mich niemals motivieren.“). Dass Coaching Zielerreichung fördert, konnte bereits metaanalytisch gezeigt werden (u. a. WANG et al., 2022). Gerade im PLUSTRACK-Coaching soll durch die Unterstützung durch ausgebildete Coaches den Studierenden in engerer Begleitung geholfen werden, die Denkmuster zu ihren bisherigen Annahmen zu erweitern, damit Studierende ihre angestrebten Ziele erreichen können.

Mittlerweile haben 258 Studierende Coachings im Rahmen von PLUSTRACK wahrgenommen. Psychologiestudierende können sich im Laufe des Masterstudiums zu Coaches ausbilden lassen – sie führen dann die Coachings in drei Einheiten durch. Themen der Coaches sind dabei unter anderem die Steigerung von Studienmotivation, ein besseres Zeitmanagement oder die Entscheidung, wie es nach dem Studium weitergehen soll. Erste Ergebnisse zeigen einen positiven Einfluss von Coaching auf die Weiterentwicklung der Selbststeuerungskompetenzen und auch auf die akademische Leistung (absolvierte ECTS).

Da Abschlussarbeiten eine große Hürde im Studium sein können, werden seit 2020 spezifische Abschlussarbeitscoachings angeboten. Die Coachings werden laufend evaluiert, mit dem besonderen Fokus auf der Interaktion zwischen Coach und Coachee (digital und real). Für das kommende Studienjahr ist im Bereich Coaching vermehrt die Entwicklung von Strategien zur Erreichung studieninaktiver Studierender vorgesehen. Zudem werden Selbstmanagementtools als Erweiterung der Coachingeinheiten pilotiert, um die Nachhaltigkeit des Coachings zu verbessern. Mithilfe lösungsorientierter Fragetechniken und Perspektivenwechsel im Coaching sollen maladaptive Denkmuster („Bin ich überhaupt gut genug, um die Abschlussarbeit zu schreiben?“) aufgebrochen und Kompetenzen vermittelt werden, in schwierigen Situationen flexibel („Was benötige ich, um meine Abschlussarbeiten erfolgreich zu schreiben?“) an alternative Lösungswege („Wie habe ich es bisher geschafft, Seminararbeiten erfolgreich zu schreiben?“) denken zu können.

### **4.3.3 Ressourcen und Strategien: Kann ich mich auf Ressourcen stützen, wenn mein Studienfortschritt gefährdet ist?**

Im Laufe des Studiums stellen sich Studierende fortlaufend Fragen, vor allem wenn sie mit Misserfolg oder Herausforderungen konfrontiert sind („Worauf kann ich mich stützen, wenn ich im Studium nicht wie geplant vorankomme?“). Besonders beim Vorliegen von Risikofaktoren ist es essenziell, diese Resilienzfaktoren zu identifizieren, um sich bestmöglich durch das Studium zu navigieren. In einer von PLUSTRACK österreichweit durchgeführten Studierendenbefragung im Frühjahr 2020 ( $N = 848$ , davon  $n = 346$  Studierende der PLUS) beschäftigte uns die Frage, inwieweit sich Studierende aus akademischen Haushalten von Studierenden erster Generation unterscheiden, wenn der Studienfortschritt (in diesem Fall durch Covid-19 und die damit verbundene Umstellung des Studiums) gefährdet ist. Studierende aus akademischen Haushalten konnten vor allem dann mit der Unsicherheit durch die Covid-19-Pandemie gut umgehen, wenn sie das System der Universität als fair und somit erhaltenswert empfanden (MÖLLER et al., 2022). Für Studierende erster Generation war die erlebte Fairness ebenfalls wichtig, allerdings halfen ihnen beim Umgang mit der Bedrohung vor allem eine akademische Identität und ein hohes Maß an sozialer Zugehörigkeit. Es ist demnach besonders für Studierende erster Generation von großer Wichtigkeit, dass neben der individuellen studentischen Identität auch der Kontakt zu anderen Studierenden gefördert wird. Die Projektaktivitäten von PLUSTRACK sollen hier gezielte Angebote für Studierende zur Verfügung stellen, die im Studium besonderen Herausforderungen begegnen und sich möglicherweise in ihrem Studium stärker belastet oder bedroht fühlen als andere.

## **4.4 Fragen zu Community und sozialem Netzwerk: Finde ich Kontakt zu anderen Studierenden?**

### **4.4.1 ConnectingPLUS: soziale Vernetzung für Studienanfänger:innen**

Studierende stellen sich vor allem zu Beginn des Studiums die Frage, ob sie Anschluss an die Studienkolleg:innen in ihrem Studienfach, aber auch darüber hinaus, finden werden. Um das Gefühl sozialer Gemeinschaft während der coronabedingten Lockdowns 2020 zu stärken, wurde ein Discord-Server namens *ConnectingPLUS* ins Leben gerufen, auf dem sich 375 Studienanfänger:innen aller Studienrichtungen angemeldet haben – dies entsprach ca. 13,4% der gesamten Kohorte von 2808 neu-

zugelassenen Studierenden an der PLUS. In Unterkanälen konnten sie sich dann zu sportlichen, sozialen oder digitalen Aktivitäten zusammenschließen. Es fanden sich über 90 Interessensgruppen zusammen und der Austausch wurde durch Gruppenaufgaben und Events zusätzlich angeregt (siehe Appendix 1). In der Begleitforschung über den Zeitverlauf zwischen der Anmeldung bis zur Folgerhebung (drei Monate nach Start der Plattform) zeigten sich signifikante Steigerungen in wichtigen Variablen, zum Beispiel dem Gefühl sozialer Zugehörigkeit sowie der Identifikation mit der Universität, dem Studienfach und den Studienkolleg:innen (BERGMANN, 2022).

## **4.5 Weitere Fragen während des Studiums: Habe ich einen Platz an der Uni?**

### **4.5.1 Reale Räume für Studierende**

Studierende sorgen sich auch darum, ob sie an der Universität einen Platz haben. Dies gilt sowohl für die Suche nach realen Räumen, in denen sie arbeiten, lernen, lesen, sich unterhalten und Gruppenprojekte verfolgen können, als auch für die übertragene Frage, wie sichtbar Studierende an der Universität und in der Stadt sind, in der sie studieren. An Hochschulen in der Stadt Salzburg sind über 20.000 Studierende inskribiert, das sind fast 13 % der Bevölkerung Salzburgs. Sichtbar fühlen sich Studierende in der Stadt allerdings wenig, und Räume für Studierende sind abseits von Hörsälen und Bibliotheken rar oder wenig nutzungsfreundlich.

Das Lernen allein in digitalen Räumen, wie es durch die Corona-Pandemie zur Gewohnheit wurde, kann Studierenden nur schwer Zugehörigkeit und Sichtbarkeit vermitteln. Auch reale Räume müssen geschaffen werden und zur Verfügung stehen, damit sich Studierende nicht nur geduldet, sondern auch erwünscht fühlen, wenn sie zum gemeinsamen oder individuellen Arbeiten in Universitätsgebäude kommen. Gemeinsam mit Studierenden führten wir eine Reihe von Studien durch, um ein Verständnis für ein aus studentischer Sicht optimales Lernumfeld zu bekommen. Zusammen mit der ÖH, den Mitarbeitenden an der PLUS und unseren Studierenden wurden bislang ungenutzte Räume mit Steckdosen und halldämmenden Paneelen versehen und laden nun zum Verweilen und zu Gruppenarbeiten ein. Lange verschlossene Dachterrassen wurden geöffnet und Sportgeräte aufgestellt, um die Gebäude der Universität nicht nur als Ort für Lehre, sondern auch als Begegnungsort

attraktiver zu machen. In der Bibliothek können fortan nicht nur Bücher, sondern auch Liegestühle, Volleybälle und Tischtennisschläger ausgeliehen werden. Die Räumlichkeiten und Angebote werden sehr aktiv genutzt und die Rückmeldungen von Studierenden und Mitarbeitenden sind überaus positiv.

#### **4.5.2 Digitale Services für Studierende**

Auch im digitalen Raum ist es wichtig, einladende Angebote zu gestalten, die Studierenden das Gefühl vermitteln, am richtigen Ort zu sein. Einen Überblick über den aktuellen Studienfortschritt und die Erreichung eigener Studienziele kann man sich bereits mit dem Studiendashboard auf der App STUDO verschaffen. Dort wurde im Auftrag von PLUSTRACK ein Dashboard erstellt, auf dem Studierende ihren ECTS-Fortschritt, aktuelle Prüfungsnoten und Notenschnitte abrufen und deren Verlauf beobachten können. Über die sozialen Funktionen können sie sich mit anderen PLUS-Studierenden und Kolleg:innen in ihren Lehrveranstaltungen vernetzen und über den Newsfeed und einen PLUSTRACK-Homescreen wird der Zugang zu unseren Angeboten vereinfacht.

Im Rahmen von PLUSTRACK entwickeln wir aber auch gemeinsam mit den Verantwortlichen an der PLUS einen zentralen, einheitlichen *Student Place*, der als Landeplattform für Studierende den Zugriff auf digitale Tools und soziale Vernetzungsangebote vereinfachen soll. So können Studierende im Alltag den Überblick über Termine, To-Dos, Lehrveranstaltungen und News der Universität behalten – und verpassen keine Feierlichkeit der ÖH. Zudem bietet eine veranschaulichte Vielfalt innerhalb der Studierenden-Community multiple Identifikationsangebote, individuelle Erfahrungsberichte zum Umgang mit Schwierigkeiten und Scheitern fördern die Resilienz und ein „Markt der Möglichkeiten“ schafft eine Vielzahl von Anknüpfungspunkten an ein buntes und lebendiges Leben in der Stadt Salzburg.

#### **4.6 Fragen, die mit der Lehre verbunden sind: Kann ich hier gut Wissen und Kompetenzen erwerben?**

Auch Lehrende können wichtige Resilienzressourcen sein, v. a. dann, wenn sie im Rahmen der Lehre soziale Vernetzung fördern, positive Lernerfahrungen schaffen, Flexibilität erlauben und Wissensvermittlung mit der Orientierung an studentische

Bedürfnisse verbinden. Deshalb zielt PLUSTRACK auch darauf ab, Lehrende beim Gestalten erfolgreicher und integrativer Lehre zu unterstützen und zu vernetzen.

Das Projekt begann kurz nach dem Ausbruch der Covid-19-Pandemie, als viele Fragen zu digitaler und blended Lehre mit plötzlicher Dringlichkeit aufkamen. Lehrende mussten in dieser Zeit großer Unsicherheit selbst resilient sein. Eine im Mai/Juni 2020 durchgeführte Studie erfragte die Bedürfnisse und Erfahrungen von über 1330 Hochschullehrenden in Österreich und Deutschland (FELDHAMMER-KAHR et al., 2021; TULIS et al., 2022). Die Ergebnisse unterstrichen die Bedeutung digitaler Kompetenzen und der wahrgenommenen Unterstützung durch die eigene Hochschule. Die Zufriedenheit der Lehrkräfte war am größten, wenn der Übergang zur Online-Lehre als Herausforderung und weniger als Bedrohung erlebt wurde. Auch die Bereitschaft, „neue“ Lehrmöglichkeiten zu erkunden, war vorhanden. Über 70% der Lehrkräfte waren offen für eine Kombination aus Online- und Präsenzunterricht in Form von blended learning (TULIS et al., 2022). Längsschnittanalysen im Rahmen einer Folgebefragung an der PLUS im Herbst 2020 unterstrichen den Bedarf an pädagogischer Unterstützung. Qualitative Interviews (20 Critical-Incident-Interviews mit Lehrenden verschiedener Fachbereiche) lieferten Einblicke in die wahrgenommenen Vorteile der Online-Lehre und die zu erzielenden Verbesserungen. Ein von PLUSTRACK organisierter wöchentlicher „Lehrenden-Jour-Fixe“ dient nun bereits seit mehreren Semestern als informeller, interdisziplinärer Austausch, zur Bündelung und Darstellung verschiedener Ressourcen und Unterstützungsangebote für Lehrende sowie zum Kennenlernen innovativer Lehrmethoden und -werkzeuge (Appendix 1).

## 5 Fazit

Seit 2020 ist PLUSTRACK an der Universität Salzburg aktiv. Wir unterstützen Studierende dabei, aktiv zu studieren, und stärken sie dafür, mit Resilienz reagieren zu können, wenn im Studium Schwierigkeiten auftreten. Hierfür setzen wir an den drei Hebeln an: (1) Den Studierenden selbst, denen wir mit Beratungs-, Unterstützungs- und Vernetzungsangeboten dabei helfen, Fragen zum studentischen Selbst besser beantworten zu können; (2) an institutionellen und strukturellen Variablen wie Räumlichkeiten und digitalen Angeboten, die studierendenfreundlich gestaltet

werden müssen; und (3) an Faktoren in der Lehre, sowohl was die Wissensvermittlung angeht als auch die Gestaltung von Lehre mit Rücksicht auf psychologische Bedürfnisse der Studierenden. Digitale und reale Welten greifen dabei ineinander und ergänzen sich. Die Aktivitäten und Angebote von PLUSTRACK sind auf andere Hochschulen übertragbar und können inhaltlich an die spezifischen Gegebenheiten anderer Hochschulen und deren Angehöriger angepasst werden. Zur Verstetigung der Aktivitäten und Fortschritte, die im Rahmen des Projekts gemacht wurden, ist eine institutionelle Verankerung des Projekts über die Projektlaufzeit hinaus notwendig und sinnvoll.

## 6 Literaturverzeichnis

**Alheit, P.** (2015). „Bildungsmentalitäten“. Methodologischer Rahmen und exemplarische Darstellung eines qualitativen Vergleichs akademischer Kulturen. *Ungleichheitssensible Hochschullehre*, 19–45. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-09477-5\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-658-09477-5_2)

**Appel, M. & Kronberger, N.** (2012). Stereotypes and the Achievement Gap: Stereotype Threat Prior to Test Taking. *Educational Psychology Review*, 24(4), 609–635. <https://doi.org/10.1007/s10648-012-9200-4>

**Bergmann, N.** (2022). *Connecting the University of Salzburg: ein soziales Netzwerk als Ansatz zur Steigerung des Zugehörigkeitsgefühls und des Wohlbefindens der Studierenden der Universität Salzburg*. <http://digital.obvsg.at/obvus-bhs/7766337>

**Bernhardt, P. E.** (2013). The Advancement Via Individual Determination (AVID) Program: Providing Cultural Capital and College Access to Low-Income Students. *School Community Journal*, 23(1), 203–222.

**Bonefeld, M. & Dickhäuser, O.** (2018). (Biased) Grading of Students' Performance: Students' Names, Performance Level, and Implicit Attitudes. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00481>

**Bundesministerium für Bildung Wissenschaft und Forschung (BMBWF).** (2020). *Materialien zur sozialen Lage der Studierenden 2020*. [https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex\\_media\\_type=pubshop\\_download&rex\\_media\\_file=so-la\\_2020\\_materialien.pdf](https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex_media_type=pubshop_download&rex_media_file=so-la_2020_materialien.pdf)

- Covarrubias, R. & Laiduc, G.** (2022). Complicating College-Transition Stories: Strengths and Challenges of Approaches to Diversity in Wise-Story Interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 17(3), 732–751. <https://doi.org/10.1177/17456916211006068>
- Diller, S. J., Muehlberger, C., Braumandl, I. & Jonas, E.** (2021). Supporting students with coaching or training depending on their basic psychological needs. *International Journal of Mentoring and Coaching in Education*, 10(1), 84–100. <https://doi.org/10.1108/IJMCE-08-2020-0050>
- Dweck, C. S. & Yeager, D. S.** (2019). Mindsets: A View from Two Eras. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 481–496. <https://doi.org/10.1177/1745691618804166>
- Eby, L. T., Allen, T. D., Evans, S. C., Ng, T. & DuBois, D. L.** (2008). Does mentoring matter? A multidisciplinary meta-analysis comparing mentored and non-mentored individuals. *Journal of Vocational Behavior*, 72(2), 254–267. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.04.005>
- Feldhammer-Kahr, M., Tulis, M., Leen-Thomele, E., Dreisiebner, S., Macher, D., Arendasy, M. & Paechter, M.** (2021). It's a Challenge, Not a Threat: Lecturers' Satisfaction During the Covid-19 Summer Semester of 2020. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.638898/PDF>
- Helal, S., Li, J., Liu, L., Ebrahimie, E., Dawson, S. & Murray, D. J.** (2019). Identifying key factors of student academic performance by subgroup discovery. *International Journal of Data Science and Analytics*, 7(3), 227–245. <https://doi.org/10.1007/s41060-018-0141-y>
- Heinze, D.** (2018). Die Bedeutung der Volition für den Studienerfolg. In *Die Bedeutung der Volition für den Studienerfolg*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-19403-1>
- Hofmann, Y. E., Müller-Hotop, R., Högl, M., Datzer, D. & Razinkas, S.** (2021). *Resilienz stärken: Interventionsmöglichkeiten für Hochschulen zur Förderung der akademischen Resilienz ihrer Studierenden. Ein Leitfaden*. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoa-75774-1>
- Isleib, S.** (2019). Soziale Herkunft und Studienabbruch im Bachelor- und Masterstudium. In *Bildungs- und Berufsverläufe mit Bachelor und Master* (pp. 307–337). Springer Fachmedien Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-22394-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-658-22394-6_10)

- Jonas, E., Zerle, G., Mühlberger, C. & Hansen, J.** (2022). Nichts ist praktischer als eine gute Theorie – Wenn Theorien praktisch werden. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 29(3), 289–311. <https://doi.org/10.1007/s11613-022-00781-4>
- Mackinger, B. & Jonas, E.** (2020). Mentoringprojekt „Sprungbrett – zusammen spielend Talente fördern“: Wie kann die Identitätsentwicklung strukturell benachteiligter Kinder gefördert werden? In F. Gmainer-Pranzl & B. Mackinger (Hrsg.), *Identitäten: Zumutungen für Wissenschaft und Gesellschaft* (Vol. 15, pp. 61–82). Bern: Peter Lang Verlag.
- Marksteiner, T., Janke, S. & Dickhäuser, O.** (2019). Effects of a brief psychological intervention on students' sense of belonging and educational outcomes: The role of students' migration and educational background. *Journal of School Psychology*, 75, 41–57. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.06.002>
- Möller, J., Thürmer, J. L., Tulis, M., Reiss, S. & Jonas, E.** (2022). Exploring Higher Education Pathways for Coping With the Threat of COVID-19: Does Parental Academic Background Matter? *Frontiers in Psychology*, 12, 768334–768334. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.768334>
- Murphy, M. C., Gopalan, M., Carter, E. R., Emerson, K. T. U., Bottoms, B. L. & Walton, G. M.** (2020). A customized belonging intervention improves retention of socially disadvantaged students at a broad-access university. *Science Advances*, 6(29). <https://doi.org/10.1126/SCIADV.ABA4677>
- Proulx, T. & Inzlicht, M.** (2012). The Five “A”s of Meaning Maintenance: Finding Meaning in the Theories of Sense-Making. *Psychological Inquiry*, 23(4), 317–335. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.702372>
- Sander, F. & Kriesi, I.** (2021). Transitions to Professional Education in Switzerland: The Influence of Institutional Characteristics of the Swiss VET System. *Swiss Journal of Sociology*, 47(2), 307–334. <https://doi.org/10.2478/sjs-2020-0031>
- Silver Wolf (Adelv unegv Waya), D. A. P., Perkins, J., Butler-Barnes, S. T. & Walker, T. A.** (2017). Social belonging and college retention: Results from a quasi-experimental pilot study. *Journal of College Student Development*, 58(5), 777–782. [HTTPS://DOI.ORG/10.1353/CSD.2017.0060](https://doi.org/10.1353/CSD.2017.0060)
- Steele, C. M., Spencer, S. J. & Aronson, J.** (2002). Contending with group image: The psychology of stereotype and social identity threat. *Advances in Experimental Social Psychology*, 34, 379–440. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(02\)80009-0](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(02)80009-0)

**Thaler, B., Haag, N., Schubert, N., Binder, D. & Unger, M.** (2021a). *Studierenden-Monitoring (STUDMON) – Universität Salzburg*.

**Thaler, B., Schubert, N., Kulhanek, A., Haag, N. & Unger, M.** (2021b). *Prüfungs-inaktivität in Bachelor- und Diplomstudien an Universitäten*. [www.ihs.ac.at](http://www.ihs.ac.at)

**Tulis, M., Leen-Thomele, E., Möller, J., Feldhammer-Kahr, M., Paechter, M. & Jonas, E.** (2022). Exploring the transition to the digital age in higher education teaching. *Zeitschrift für Hochschulentwicklung*, 17, 127–147. <https://10.3217/zfhe-17-03/08>

**Unger, M., Binder, D., Dibiasi, A., Engleder, J., Schubert, N., Terzieva, B., Thaler, B., Zaussinger, S., Zucha, V., Dau, J., Fage, I., Fochler, G., Mathä, P. & Schranz, L.** (2020). *Studierenden-Sozialerhebung 2019*. [www.ihs.ac.at](http://www.ihs.ac.at)

**Walton, G. M.** (2014). The New Science of Wise Psychological Interventions. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 73–82. <https://doi.org/10.1177/0963721413512856>

**Walton, G. M. & Cohen, G. L.** (2007). A question of belonging: Race, social fit, and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 82–96. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.1.82>

**Walton, G. M. & Wilson, T. D.** (2018). Wise interventions: Psychological remedies for social and personal problems. *Psychological Review*, 125(5), 617–655. <https://doi.org/10.1037/rev0000115>

**Walton, G. M. & Yeager, D. S.** (2020). Seed and Soil: Psychological Affordances in Contexts Help to Explain Where Wise Interventions Succeed or Fail. *Current Directions in Psychological Science*, 29(3), 219–226. <https://doi.org/10.1177/0963721420904453>

**Wang, Q., Lai, Y. L., Xu, X. & McDowall, A.** (2022). The effectiveness of workplace coaching: a meta-analysis of contemporary psychologically informed coaching approaches. *Journal of Work-Applied Management*, 14(1), 77–101. <https://doi.org/10.1108/JWAM-04-2021-0030>

**Yeager, D. S. & Dweck, C. S.** (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>

**Yomtov, D., Plunkett, S. W., Efrat, R. & Marin, A. G.** (2015). Can Peer Mentors Improve First-Year Experiences of University Students? *Journal of Col-*

*lege Student Retention: Research, Theory & Practice*, 19(1), 25–44. <https://doi.org/10.1177/1521025115611398>

## Autor:innen



Dr. Stefan REISS || Universität Salzburg, Fachbereich Psychologie  
|| Hellbrunnerstraße 34, A-5020 Salzburg

<https://orcid.org/0000-0001-8188-6664>

[stefan.reiss@plus.ac.at](mailto:stefan.reiss@plus.ac.at)



Dr. Eline LEEN-THOMELE || Universität Salzburg, Fachbereich  
Psychologie || Hellbrunnerstraße 34, A-5020 Salzburg

<https://www.researchgate.net/profile/Eline-Leen-Thomele>

[eline.leen-thomele@plus.ac.at](mailto:eline.leen-thomele@plus.ac.at)



Dr. Maria TULIS-OSWALD || Universität Salzburg, Fachbereich  
Psychologie || Hellbrunnerstraße 34, A-5020 Salzburg

<https://www.researchgate.net/profile/Maria-Tulis>

[maria.tulis-oswald@plus.ac.at](mailto:maria.tulis-oswald@plus.ac.at)



Julius MÖLLER || Universität Salzburg, Fachbereich Psychologie ||  
Hellbrunnerstraße 34, A-5020 Salzburg

<https://www.researchgate.net/profile/Julius-Moeller>

[julius.moeller@plus.ac.at](mailto:julius.moeller@plus.ac.at)



Anna MOSER || Universität Salzburg, Fachbereich Psychologie ||  
Hellbrunnerstraße 34, A-5020 Salzburg

[anna.moser@plus.ac.at](mailto:anna.moser@plus.ac.at)



Georg ZERLE || Universität Salzburg, Fachbereich Psychologie ||  
Hellbrunnerstraße 34, A-5020 Salzburg

[georg.zerle@plus.ac.at](mailto:georg.zerle@plus.ac.at)



Univ.-Prof. Dr. Eva JONAS || Universität Salzburg, Fachbereich  
Psychologie || Hellbrunnerstraße 34, A-5020 Salzburg

<https://orcid.org/0000-0003-1016-3076>

[eva.jonas@plus.ac.at](mailto:eva.jonas@plus.ac.at)

Die Tabelle für den Appendix ist unter dem DOI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7778725>

auf Zenodo verfügbar (in PDF- und Word-Version).