

servus

STUDENTENWERKSMAGAZIN FÜR MÜNCHEN – FREISING – ROSENHEIM



Studentenwerk
München

AUSGABE
11/2020

DIGITALES STUDIUM

Tipps für mehr Struktur und Motivation

ALLES BIO

Aktionswoche in den Mensen

ONLINE UND VOR ORT

neues Kulturprogramm

HERAUSGEBER:
Studentenwerk München
Tobias M. Burchard (Geschäftsführer)
Leopoldstr. 15, 80802 München

REDAKTION:
Ingo Wachendorfer (verantwortlich)
Leslie Hauser
Christopher Klein
Sophie Plessing

KONTAKT:
Telefon: +49 89 38196-148
E-Mail: presse@stwm.de

SATZ UND LAYOUT:
elementare teilchen GmbH

HERSTELLUNG UND DRUCK:
Druckerei Joh. Walch GmbH & Co.
Im Gries 6, 86179 Augsburg

UMWELTHINWEIS:
servus ist auf ökologisch einwandfreiem
Papier sowie CO₂-kompensiert gedruckt.
Die Herstellung und die Nachhaltigkeit wird
überwacht.



AUFLAGE:
16.000

servus wird kostenlos in den Einrichtungen
des Studentenwerks München und an den
vom Studentenwerk betreuten Hochschulen
verteilt.

ANZEIGEN:
Deutsche Hochschulwerbung
Tel.: + 49 211 749 564-0
E-Mail: info@hochschulwerbung.de



© Michael Fuchs

LIEBE STUDENTINNEN
UND STUDENTEN,
LIEBE LESERINNEN
UND LESER,

bei allen Nachteilen, welche die Covid19-Pandemie mit sich gebracht hat, so hat diese zumindest deutschlandweit einen großen Digitalisierungsschub ausgelöst. Davon sind auch die Hochschulen und die Studentenwerke nicht ausgenommen und ganz besonders betroffen sind die Studierenden, welche nun plötzlich mit ganz anderen Strukturen konfrontiert sind und neue Problemlösungsstrategien entwickeln müssen.

Im Report auf den Seiten 6 bis 9 hat sich die Redaktion der servus dieses Mal Tipps bei den Beraterinnen und Beratern unseres Netzwerkes geholt und diese für Sie aufbereitet. Das Beratungsnetzwerk ist Teil unserer neuen Abteilung Diversity, welche wir im Oktober als erstes deutsches Studentenwerk als solche etabliert haben. Ich freue mich sehr, dass wir Dr. Birgit Himmelseher für die Aufgabe der Abteilungsleitung gewinnen konnten und daher stellen wir sie Ihnen gleich im Steckbrief auf Seite 19 vor.

Die Abteilung Diversity ist aber nicht nur für die verschiedenen Anliegen der deutschen und internationalen Studierenden zuständig, sondern bietet aktiv Kurse und Workshops an und das nicht nur im Bereich Coaching, sondern auch im kulturellen Bereich. Einige unserer geplanten Angebote finden Sie auf den Seiten 16 und 17. Außerdem findet am 19. November ein Online-cultureclubbing-Event statt – mit Abendöffnung des Lenbachhauses und Live-Streaming aus dem Harry-Klein-Club.

Die Hochschulgastronomie bietet im November erstmals wieder einen kompletten Speiseplan (auf den Seiten 10 bis 13) und nimmt an den „Nachhaltigen Hochschultagen“ teil. Denn nachhaltige Ernährung ist bei uns schon seit Jahrzehnten ein besonders wichtiges Thema. Das sieht man unter anderem an unserem Beitritt zur „Masthuhn-Initiative“ sowie der „Veganen Woche“ und der Bio-Aktionswoche Ende November (S. 4).

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein erfolgreiches digitales Semester, aber auch kulturelle und kulinarische Highlights im November!

Ihr

Tobias M. Burchard
Geschäftsführer des Studentenwerks München

„Ein Problem ist halb gelöst,
wenn es klar formuliert ist.“

JOHN DEWEY (1859 – 1952),
US-AMERIKANISCHER PHILOSOPH
UND PÄDAGOG



© Sima Delgani



© rud1976 / fotolia.com



© DSW / Jan Eric Euler

SERVICE

- Nachhaltige Hochschultage
- Mehr Tierwohl in der Hochschulgastronomie
- Elternbefragung: Studentenwerks-Kitas kommen sehr gut an
- Frag doch! Mir fällt es schwer, mich zum Lernen zu motivieren. Was kann ich dagegen tun?
- Studentenwerk etabliert neue Abteilung Diversity

REPORT

Digitales Studium – Tipps für mehr Struktur und Motivation

AN GUADN

Der Speiseplan für den Monat November
Aktuelle Infos und Aktionen aus der Hochschulgastronomie

ZUR SACHE

Deniz Önder, internationaler Student und Servicepaket-Tutor beim Studentenwerk, im Interview

WOHIN? / ERLEBEN

- Termine für Studierende für wenig Geld vom 1. bis 31. November 2020
- Kulturprogramm des Studentenwerks: Raus aus der Stadt
- AMIGA-Karrieretag
- Kulturprogramm des Studentenwerks: Bewegung und Entspannen Online

ÜBRIGENS

- Wussten Sie schon, dass ... die Beraterinnen und Berater in Coronazeiten weiterhin per Telefon für Sie da sind?
- BAföG-Fristen und Besonderheiten auf einen Blick
- Kochbuch-Tipp: „Zufällig vegan“ – wir verlosen 2 Exemplare!

WER IST EIGENTLICH... ?

Dr. Birgit Himmelseher, Leitung Abteilung Diversity beim Studentenwerk München

4		Essen & Trinken restaurants universitaires cafeteria 餐厅
		Wohnen résidences universitaires accommodation 住宿
6		BAföG aides financières grant (联邦德国教育促进法中规定的) 助学贷款的申请
10		Information information information 信息
14		Internationales relations internationales international affairs 国际
		Kultur service culturel cultural affairs 文化和休闲时间
		Beratung aide social counselling 咨询
		Studieren mit Kind étudiants parents studying as a parent 带孩子的大学生
		Studieren mit Behinderung étudier et handicap students with disabilities 残疾人士



Nachschlag*

NACHHALTIGE HOCHSCHULTAGE 16.11. – 20.11.

Nachhaltigkeit geht uns alle an. Um das Bewusstsein für diese wichtige Maxime zu schärfen, finden vom 16. – 20.11. viele Aktionen an bayerischen Hochschulen statt. Beleuchtet wird dabei eine ökologische, ökonomische und sozial nachhaltige Lebensweise. Die Hochschultage werden von der Landes-ASten-Konferenz Bayern in Kooperation mit dem Netzwerk Hochschule und Nachhaltigkeit (NHNB) veranstaltet.

Auch beim Studentenwerk München steht Nachhaltigkeit an vorderster Stelle. Sie zieht sich durch die gesamte Angebotspalette der Hochschulgastronomie und ist Motor vielfältiger innovativer Projekte wie der Ausweitung des vegetarischen und veganen Angebots. Dies wird über Aktionswochen permanent um neue und besonders leckere Kreationen ergänzt – zum Beispiel über die Bio-Aktionswoche vom 23. bis 27.11. Darüber hinaus steht täglich ein veganes Gericht für gerade mal 1 Euro (0,33 € /100g) auf dem Speiseplan. Aktuell gibt es in den Mensen sogar überwiegend fleischlose Speisen, auch die Selbstbedienung eröffnet vielfältige fleischlose Kombinationsmöglichkeiten. So können die Gäste bei jedem Besuch einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten. Überzeugen Sie sich selbst, zum Beispiel während der Bio-Aktionswoche!

* für Wissens-Hungrige jeden Monat in unserem Magazin



Beitritt zur Europäischen
Masthuhn-Initiative

MEHR TIERWOHL IN DER HOCHSCHUL- GASTRONOMIE

Nach Gesprächen mit der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt hat sich das Studentenwerk München dazu entschlossen, der Europäischen Masthuhn-Initiative beizutreten. Der Zusammenschluss von 30 renommierten Tierschutzorganisationen hat zum Ziel, die Haltung von Masthühnern deutlich zu verbessern. Dabei werden wichtige Tierschutz-Aspekte wie eine geringere Dichte bei der Haltung oder die Reduktion der Überzüchtung umgesetzt.

Neben ASC-, MSC-, BioBayern-, Bio, QQB- und vielen weiteren Zertifizierungen geht das Studentenwerk München somit künftig auch im Bereich der Hühnerhaltung einen wichtigen Schritt in Richtung Tierschutz.

FRAG DOCH!

Gibt es etwas, was Sie das Studentenwerk schon immer fragen wollten? In unserer Rubrik „Frag doch!“ erhalten Sie Antworten.

Mir fällt es schwer, mich zum Lernen zu motivieren. Was kann ich dagegen tun?



Unsere Antwort:

Probieren Sie die so genannte „Pomodoro-Technik“. Dabei geht es um das Arbeiten in Intervallen mit Zeitbegrenzung, die helfen, sich zum Anfangen zu motivieren. Statt sich zu fragen, „bin ich wach und fit genug, um jetzt acht Stunden zu lernen?“, fängt man erst einmal mit nur 25 Minuten Lernzeit an. Man setzt sich mit einem bestimmten Lerninhalt vor Augen an den Schreibtisch und fragt sich: „Bin ich wach und fit genug, mich für 25 Minuten konzentriert mit diesem Lerninhalt auseinander zu setzen?“ Man kann sich einen Wecker stellen und anschließend eine reizarme Pause einlegen, beispielsweise fünf Minuten ohne Handy, Medien oder Gespräche. Anschließend setzt man sich wieder hin und fragt sich erneut: „Bin ich wach und fit genug, mich für 25 Minuten konzentriert mit diesem Lerninhalt auseinander zu setzen?“ Dies wiederholt man so oft wie möglich, nötig oder gewünscht. Eine zusätzliche Motivation kann darin liegen, dass man sich eine Strichliste erstellt für jedes „Pomodoro“, das man geschafft hat. Am nächsten Tag kann man versuchen, mindestens genau so viele Striche zu schaffen wie am Vortag. Dadurch hat man einen zusätzlichen Motivationsfaktor, um dran zu bleiben.

Weitere Hilfestellungen erhalten Sie über das Studierendencoaching des Studentenwerks München:

→ www.stwm.de/beratungsnetzwerk/studierendencoaching

→ Sie fragen – das Studentenwerk antwortet! Einfach eine E-Mail schreiben an: presse@stwm.de

Elternbefragung

KITAS ERHALTEN SEHR GUTE BEWERTUNGEN

Die Studentenwerks-Kitas kommen bei Eltern und Nachwuchs sehr gut an! Das zeigt die diesjährige Zufriedenheitsbefragung, die von der Firma Netques im Auftrag des Studentenwerks München durchgeführt wurde. Mit fast 73 Prozent beteiligten sich sehr viele Eltern, was die Ergebnisse umso aussagekräftiger macht. Der hohe Qualitätsanspruch des Studentenwerks an die Fortbildung der Erzieher/-innen zahlt sich aus: Mit deren pädagogischer Arbeit sind die Eltern durchschnittlich sehr zufrieden. Auch, dass fast 97 Prozent der befragten Eltern ihre Kita wahrscheinlich oder sogar in jedem Fall

weiterempfehlen würden, bestätigt die herausragende Arbeit aller Beteiligten. Alle der rund 500 kleinen Kita-Gänger/-innen besuchen ihre Einrichtung gerne bis sehr gerne. Das kommt den Eltern zugute – denn mit zufriedenen Kindern studiert es sich besser!

Die 20 Kindertagesstätten des Studentenwerks München werden vom Trägerverein „Studentische Eltern-Kind-Initiativen e.V.“ betrieben. Insgesamt stehen rund 500 Plätze zur Verfügung. Infos zu unseren Kitas unter → www.stwm.de/studieren-mit-kind



Mehr Vielfalt, Offenheit & Toleranz

STUDENTENWERK ETABLIERT NEUE ABTEILUNG DIVERSITY

Als Unternehmen mit sozialem Auftrag engagiert sich das Studentenwerk München seit jeher für Vielfalt, Offenheit und Toleranz. Um diesen Themen noch mehr Raum zu geben, wurde zum 1. Oktober 2020 die Abteilung Diversity eingeführt. Durch die Bündelung der bereits bestehenden Sachgebiete Kultur & Internationales, Beratung und Inklusion in einer Abteilung wird die interkulturelle Verständigung unter den Studierenden und die gleichberechtigte Partizipation von Studierenden am Studienalltag gefördert. „Studiengänge werden internationaler und vielfältiger, ebenso die Studierenden. Als deren Partner wollen wir jeden einzelnen optimal unterstützen, sich an seinem Studienstandort zu integrieren, unabhängig von Herkunft, Religion, Geschlecht oder Nationalität“, so Tobias M. Burchard, Geschäftsführer des Studentenwerks München. Die Abteilung Diversity bietet interkulturell angelegte Programme und ein breites kulturelles Angebot. Außerdem wird der Austausch mit den Hochschulen ausgebaut. Eine bedeutende Rolle spielen der Bereich Beratung, der jedes Jahr mehr Zulauf verzeichnet und das Studierendencoaching mit seinen hilfreichen Angeboten zu Lerntechniken, Zeit- und Prüfungsmangement oder Motivation.





Die Beraterinnen und Berater des Studentenwerks München beraten aktuell telefonisch oder nach individueller Rücksprache während eines Spaziergangs.

*Auch dieses Semester wird wieder größtenteils online stattfinden. Äußere „Taktgeber“ wie Vorlesungstermine an den Hochschulen fallen dadurch häufig weg. Das Studium in den eigenen vier Wänden muss also anders strukturiert werden. **servus** hat die wichtigsten Anregungen und Tipps der Beraterinnen und Berater aus dem Beratungsnetzwerk des Studentenwerks München zusammengefasst.*

Morgens einfach liegenzubleiben, obwohl der Wecker klingelt, erscheint momentan einfach: Die aufgezeichnete Online-Vorlesung kann ja auch später noch angesehen werden. Doch was ist, wenn irgendwann klar wird, dass es zu viel Stoff ist, um ihn auf einmal durchzulernen? Im aktuellen Semester kommt es weit mehr als zuvor darauf an, neue, kreative Ideen zu entwickeln, die einem dabei helfen, sich im Alltag zu motivieren und zu strukturieren. Das ist zunächst einmal mehr Arbeit und erfordert Planung und Flexibilität. Doch die freiere Zeiteinteilung oder das Lernen in einem Café bieten auch Chancen, die selbstbewusst genutzt werden können.

STRUKTUR UND MOTIVATION

Es kann im Online-Semester mehr denn je helfen, das gesamte Semester mit seinen Lernphasen, Abgabefristen und Prüfungen von hinten nach vorne durchzuplanen. Hierbei ist es ratsam, die letzten Wochen vor den Prüfungen als Puffer einzuplanen, für noch nicht erledigte (Lern-) Aufgaben. Dann kann festgelegt werden, welchen Lernstoff man in welchem Monat wie weit abgeschlossen haben möchte, um gut auf die Prüfungen vorbereitet zu sein. Dies ist einerseits wichtig, um fachlich am Ball zu bleiben. Andererseits bietet die Planung Orientierung über den Lernfortschritt und über Pflichten und Fristen, die ein Studium mit sich bringt. Sie können sich dabei durch Zäsuren im Jahresablauf motivieren lassen. Für jemanden, der beispielsweise zwischen den Jahren üblicherweise Zeit mit Freunden und Familie verbringt, könnte es hilfreich sein, ein besonders schweres Fach bis dahin bereits vollständig gelernt zu haben. Dann kann die Auszeit richtig genossen werden! Belohnen Sie sich für Erfolge und schaffen Sie sich auch im Alltag kleine Verschnaufpausen.

Doch es gibt noch viele weitere Anregungen für neue Lernstrategien. Einige davon finden Sie auf den nächsten beiden Seiten.

*Die Nummer bei
Kummer!*

**NIGHTLINE
MÜNCHEN**

089-2316 5656

Dienstags und donnerstags
von 21.00 bis 0.30 Uhr

„Nightline München“ ist ein Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende. Am Telefon sitzen ehrenamtliche Studierende, die ein offenes Ohr für alle großen und kleinen Probleme des Alltags haben. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt, niemand braucht seinen Namen zu nennen.

www.nightline-muc.de



Report

DIGITALES STUDIUM

TIPPS FÜR MEHR STRUKTUR UND MOTIVATION



© DSW / Jan Eric Euler

Ich bin schnell erschöpft vom Lernen Zuhause, was kann ich tun?

Hierbei kann es helfen, sich folgende Fragen zu stellen:

- Wie kann ich meinen Lernstoff in überschaubare Einheiten aufteilen? Die Erledigung einer Einheit kann dazu motivieren, bald mit der nächsten „Lernportion“ zu beginnen.
- Welche Lerntechniken kenne ich? Variation hinsichtlich der Lerntechniken vermittelt Freude beim Lernen und stärkt die Konzentration. Wenn Sie beispielsweise müde vom vielen Lesen sind, könnten Sie eine kreative Mind Map erstellen, um den Lernstoff nach eigenem Verständnis zusammenzufassen und zu visualisieren. Inhalte lassen sich durch Abwechslung der Lerntechnik besser merken und in der Prüfung leichter wieder abrufen.

- Welche Beschäftigung tut mir gut und lädt meinen Akku wieder auf? Eine konkrete Liste kann helfen. Wenn Sie merken, dass Sie unproduktiv sind und sich ablenken, können Sie aktiv in der Liste nachsehen, ob es eine Beschäftigung gibt, die Ihnen neue Kraft gibt. Denn gut erholt lernt es sich am besten!



© Eliza / photocase.de

Ich lenke mich häufig ab. Was hilft mir, damit ich mich besser konzentrieren kann?

Es kann Ihnen helfen, sich zunächst bewusst zu machen, mit welchen Dingen, Tätigkeiten oder Medien Sie sich von der Arbeit ablenken. Sind dies mehr soziale Medien, ist es hilfreich, die Zeit am Smartphone bewusst zu begrenzen und das Handy außer Reichweite zu legen. Liegt es bei Ihnen am Schauen von Serien oder Filmen, erwägen Sie, Streamingdienste zeitweise zu sperren oder gar zu kündigen. Wer sich häufig mit dem Putzen der Wohnung ablenkt, könnte das Saubermachen zu bestimmten Zeiten in den Wochenplan integrieren und darauf achten, den Tag mit dem Lernen für die Uni zu beginnen.

Mir fällt das Lernen in einer Gruppe leichter. Dies ist momentan aber viel schwieriger. Welche Alternativen gibt es?

Vielen Studierenden fehlt die konstruktive Lernatmosphäre, die beispielsweise in Bibliotheken immer geherrscht hat. Momentan gilt es zu überlegen, wie man sich diese Atmosphäre selbst schaffen kann. Die Verabredung zu einem Skype-Lerntreffen, bei dem man sich zu Beginn kurz über die heutigen Lernziele austauscht, dann stumm schaltet, sich aber gegenseitig am Schreibtisch sieht und am Ende kurz über die Erfolge berichtet, kann motivierend sein. Durch kleine digitale Lerngruppen lassen sich sowohl Kontakte knüpfen oder intensivieren als auch kreative Lernstrategien nutzen.



© SIT

KONTAKTE DES BERATUNGSNETZWERKS

Studierendencoaching

Tel. +49 89 38196-1214 oder -1218, → studierendencoaching@stwm.de

Allgemeine und Soziale Beratung

München: Tel. +49 89 38196-1209, → asberatung-muenchen@stwm.de
 Freising: Tel. +49 8161 7124-96, → asberatung-freising@stwm.de
 Rosenheim: Tel. +49 8031 805-2256, → asberatung-rosenheim@stwm.de

Mobile Beratung München

Tel. +49 170 967 2568, → mobileberatung-m@stwm.de

Stipendienberatung

Tel. +49 89 38196 -1204, → stipendienberatung@stwm.de

Studienkreditberatung

Tel. +49 89 38196-1220, → studienkreditberatung@stwm.de

Allgemeine BAföG-Beratung

München: Tel. +49 89 38196 -1207, → beratung-m@bafog-bayern.de
 Freising: Tel. +49 8161 7124-96, → asberatung-freising@stwm.de
 Rosenheim: Tel. +49 8031 805-2256, → asberatung-rosenheim@stwm.de

Weitere Informationen zu diesen und allen weiteren Beratungsstellen sowie Öffnungszeiten unter: → www.stwm.de/beratungsnetzwerk

November
SPEISEPLAN

2. bis 6. November
VEGAN UND RICHTIG LECKER
Am 1.11. ist Weltvegantag. Wählen Sie in der Aktionswoche jeden Tag aus mehreren veganen Gerichten und probieren Sie ab jetzt jeden Mittwoch ein veganes Dessert.
Den ganzen Monat über
KÜRBIS-NOVEMBER
Über den Monat verteilt stehen in den Mensen leckere saisonale Kürbisgerichte auf dem Speiseplan.

Table with 12 columns (days of the week) and 12 rows (meal categories: Pizza, Pasta, Grill, Wok, Vegan, Veggie, Fleisch, Fisch, Süßspeise, Veganer Dessert). Each cell contains a dish name and location icons.

SPEISE PLAN ONLINE
Wir sind froh, dass wir Ihnen wieder eine große Auswahl an warmen Speisen anbieten können – zu gewohnt günstigen Preisen! Dennoch erfordert die aktuelle Corona-Lage Flexibilität und es kann passieren, dass es Änderungen am Speiseplan gibt oder wir sogar eine gastronomische Einrichtung schließen müssen. Wir bitten um Ihr Verständnis.
Informieren Sie sich online über die aktuellen Öffnungszeiten und den Speiseplan:
www.stwm.de/speiseplan

Besser zurechtfinden:
LEGENDE
● Leopoldstraße / ♣ Garching / ▲ Arcisstraße / ■ Lothstraße / ★ Martinsried / ♦ Pasing* / ◆ Weihenstephan
* Pasing: abweichendes Angebot, Öffnungszeiten siehe www.stwm.de

DERZEIT GEÖFFNET (UNTER VORBEHALT):
München: Mensa Leopoldstraße, StuCafé Leopoldstraße, StuBistroMensa Oettingenstraße, Mensa Arcisstraße, StuBistroMensa Arcisstraße ab 02.11., StuCafé Arcisstraße, StuBistroMensa Akademiestraße, StuCafé Adalbertstraße, StuBistroMensa Schillerstraße ab 02.11., StuBistroMensa Goethestraße, StuCafé Karlstraße, Mensa Lothstraße // Garching: Mensa Garching, StuCafé Garching-Boltzmannstraße 15, StuCafé Garching-Boltzmannstraße 19 // Weihenstephan: Mensa Weihenstephan spätestens ab 02.11., StuCafé Weihenstephan-Maximus, StuCafé Weihenstephan-Akademie Pasing: Mensa Pasing Martinsried: Mensa Martinsried, StuBistroMensa Martinsried, Stulounge Butenandtstraße // Rosenheim: StuBistroMensa Rosenheim

KENNZEICHNUNGEN:
Klimaschonende Speise / Ohne Fleisch / Vegan / Mit Schweinefleisch / Mit Rindfleisch / mit Geflügel / mit Lamm / mit Wild / Mit Fisch / MSC-Siegel für nachhaltig gefangenen Fisch / Bioessen kontrolliert durch Kontrollstelle DE-ÖKO-006. Alle trockenen Teigwaren sind bio. / BO „BayernOX“: GQB-Rindfleisch aus den Gebieten Miesbach, Traunstein und Weilheim / „Geprüfte Qualität Bayern“ (GQB) für Rindfleisch / ggA: Geschützte geografische Angabe, weißer Spargel aus Schrobenehausen / gU: Geschützte Ursprungsbezeichnung
→ Die Allergen- und Zusatzstoffkennzeichnung zu unseren Essen finden Sie auf den jeweiligen Thekenaufstellern in den Mensen.

November
SPEISEPLAN

23. bis 27.11.
**BIO-AKTIONS-
WOCHE**

In Kooperation mit dem Umweltreferat der TUM.
Genießen Sie täglich zwei Gerichte aus ökologisch
angebauten Lebensmitteln.

ab 30.11.
**WEIHNACHTS-
ESSEN**

Die klassischen Weihnachtsschmankerl machen aus der kalten
Jahreszeit etwas ganz Besonderes. Zum festlichen Auftakt gibt es
Wildschweinbraten mit Kastanien-Kartoffel-Stampf.

© WoGi / adobestock.com

© juelfrphoto / adobestock.com

	Montag, 16.11.20	Dienstag, 17.11.20	Mittwoch, 18.11.20	Donnerstag, 19.11.20	Freitag, 20.11.20	Montag, 23.11.20	Dienstag, 24.11.20	Mittwoch, 25.11.20	Donnerstag, 26.11.20	Freitag, 27.11.20	Montag, 30.11.20	
Pizza	Pizza des Tages	Pizza des Tages	Pizza des Tages	Pizza des Tages	Pizza des Tages	Pizza des Tages	Pizza des Tages	Pizza des Tages	Pizza des Tages	Pizza des Tages	Pizza des Tages	Pizza
Pasta	Ravioli mit Pilz- füllung in pikanter Kräutersauce	Pasta all'amatriciana				Bio-Pasta mit Broccoli-Sahne- Sauce		Bio-Pasta mit Bio- Soja-Bolognese	Bio-Tortelloni all'arrabiata	Bio-Linsen mit Bio-Spätzle	Penne Quattro Formaggi	Pasta
Grill			Überbackenes Hacksteak griechische Art mit Tsatsiki				Roast beef mit Schmorzwiebel- sauce	Gebratenes Putensteak mit Kräuterdip			Wildschwein- bratwurst mit Kastanien- Kartoffel-Stampf	Grill
Wok				Currynudeln mit gebratenen Gemüstreifen	Gemüsecurry mit roten Linsen, Spinat und Kokosmilch	Bio-Reispfanne mit Bio-Gemüse aus dem Wok (scharf)	Bio-Pilaw arabische Art	Bio-Gemüsecurry mit Mienudeln				Wok
Vegan	Arabischer Cous- cous mit Karotten und Kichererbsen	Getreidepfanne mit frischem Gemüse	Veganer Borschtsch mit Kraut, Kartoffeln und Roter Beete	Pikante Hirse mit Gemüse	Italienischer Bohneneintopf	Afrikanischer Kürbiseintopf	Karotten- Kürbisragout	Spanischer Gemüseintopf	Couscous mit mediterranem Gemüse	Bauerneintopf	Kartoffelgulasch mit Paprika	Vegan
Veggie	Blumenkohlauflauf mit Käsesauce	Mediterraner Nudel-Gemüse- Auflauf	Knöpflepfanne mit Gemüse und Pilzen	Grünkohl-Hanf- Bällchen mit Schnittlauchdip	Kürbis-Lasagne mit Bergkäse überbacken		Bio-Kartoffelgratin mit Bio-Blattspinat		Frische Rahm- schwammerl		Falafel mit Joghurt-Gurken- Minz Dip	Veggie
Fleisch	Gulasch vom Schwein	Rinderbraten mit Rotweinsauce		Surbraten vom Schweinehals mit Rosmarinjus		Rindergeschnet- zeltes Stroganoff			Bio-Chili con Carne			Fleisch
Fisch					Lachsfilet auf Blattspinat					Schollenfilet paniert mit Remouladensauce		Fisch
Süßspeise			Topfen- palatschinken							Bio-Kaiser- schmarrn mit Bio-Äpfeln		Süßspeise
Veganes Dessert			Sojacreme- Joghurt mit Brom- beeren und Minze					Schokohirse in Sojacreme mit Kirsch-Banane				Veganes Dessert

Kontaktlos
bezahlen

Studentenwerk
München

Registrieren Sie sich am Infopoint für
Autoloan. So brauchen Sie kein Bargeld
mehr und Ihre Mensa-Karte ist immer
ruckzuck aufgeladen.
www.stwm.de/bargeldlose-zahlung

Die Burger
sind los!

Studentenwerk
München

NEU

Täglich verschiedene Burger-Varianten
im StuCafé Garching-Boltzmannstraße
19 (im Mensa-Gebäude).

Pfefferbreze

Studentenwerk
München

NEU

In unseren StuCafés, StuBistros^{Mensa}
und StuLounges gibt es ab sofort
würzige Pfefferbrezen.

Alles
easy-peasy!

Achtsamkeit, Zeitmanagement, Study-Live-Balance –
alles ganz einfach mit den Online-Coachings deiner AOK.
Kostenlos für alle AOK-Versicherten.

www.aok.de/bayern/liveonline

Einfach nah. Meine AOK.

Interview

„WIEDER MEHR AKTIONEN GEPLANT“

Auch das zweite Corona-Semester birgt für die Studierenden zahlreiche Herausforderungen. Deniz Önder ist seit drei Jahren als internationaler Student in München und berichtet, wie sich der Alltag verändert hat und was es zu beachten gilt.

In welchem Studentenwohnheim wohnen Sie?

Im Olydorf wohne ich seit drei Jahren. Als Servicepaket-Tutor arbeite ich ehrenamtlich für das Studentenwerk und über die Wohnzeiterlängerung stehen mir dort auch noch weitere Semester Wohnzeit bevor.

Wie lange sind Sie bereits Servicepaket-Tutor?

Ich bin seit März dabei. Leider konnten wir letztes Semester wegen Corona nicht so viel unternehmen, wie wir wollten. Das war auch für uns eine neue Situation. Wir haben einige Online-Events ausprobiert, was leider nicht so erfolgreich war, weil beispielsweise Erasmus-Studierende anfangs nur wenige Kommilitonen kennen. Dieses Semester sind wieder mehr Aktionen geplant, worauf ich mich schon sehr freue.

Wie haben Sie sich als Student auf das neue Semester unter den aktuellen Bedingungen vorbereitet?

Fast alle Vorlesungen finden online statt. Diese werden aufgezeichnet und hochgeladen, und so kann man sich die Veranstaltungen bei Bedarf auch später ansehen. Letztes Semester machte ich den Fehler, das Ansehen der Vorlesungen und

Seminare nach hinten zu verschieben und dann ist das sehr viel auf einmal. Dieses Semester habe ich mir vorgenommen, immer auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Dafür ist es aber wichtig, morgens auch früh aufzustehen und den Alltag Zuhause für sich besser zu strukturieren.

Neben der Strukturierung des Alltags, was sind weitere Herausforderung von Studierenden in Zeiten von Corona?

In Bezug auf das Studium glaube ich nicht, dass es große Probleme gibt. Die meisten können ihren Alltag schon gut selbst organisieren. Aber es gibt besonders für internationale Studierende viele bürokratische Hürden, beispielsweise bei der Verlängerung der Aufenthaltstitel beim KVR. Früher ging man schnell vorbei, heute ist das wesentlich schwieriger.

Wie kann man sich so ein Online-Semster vorstellen, wie funktioniert beispielsweise der kommunikative Austausch der Studierenden untereinander?

Für mich persönlich ändert sich nicht viel, da ich schon viele Kommilitonen aus dem Bachelor-Studiengang kenne und seit jeher kein großer Fan von Vorlesungen war. Aber für Erstsemester ist das natürlich ganz anders. Da gibt es Facebook-Gruppen wie „Erstsemester München“ für jeden



DENIZ ÖNDER

... ist im ersten Semester des Masterstudiengangs Luft- und Raumfahrttechnik an der TU München und Servicepaket-Tutor für internationale Studierende.

© Deniz Önder

Studiengang. Und dort findet man dann auch die entsprechenden WhatsApp-Gruppen. Das ist, glaube ich, der einzige Weg, wie man derzeit neue Kommilitonen kennenlernen kann. Aber auch vor Corona gab es natürlich schon WhatsApp-Gruppen – die sind insgesamt sehr hilfreich, um an Informationen zu gelangen.

Für einige Studenten/-innen ist es schwierig, mit der sozialen Isolation als Folge von Corona umzugehen. Wie ist das für Sie?

Von Februar bis Mai war das teilweise gar nicht einfach. Da kann schon das Gefühl von Einsamkeit aufkommen. In dieser Situation waren Zoom-Parties eine echte Rettung. Ein Vorteil für mich war zudem, dass ich letztes Semester meine Bachelor-Arbeit geschrieben habe und daher fühlte ich mich selten einsam. Dieses Semester wird die Situation meines Erachtens besser, weil man wieder raus gehen und Freunde treffen kann. Das kommt natürlich darauf an, wie sich die Pandemie-Lage die kommenden Monate entwickelt.

Kennen Sie das Beratungsangebot des Studentenwerks und haben Sie das schon genutzt?

Ich kenne die Beratung des Studentenwerks, da ich da jeden Tag im Olydorf vorbei gehe. Persönlich hatte ich noch keinen Bedarf, aber ich kenne

jemanden, dem das schon sehr nützlich war. Er hatte ein Problem mit seinem Arbeitgeber und nützte die Rechtsberatung. Für ihn hat sich die Beratung wirklich rentiert, denn am Ende erhielt er all sein Gehalt, das er verdiente. Das habe ich mir gemerkt und wenn ich einmal ein Problem habe, dann nehme ich dieses Angebot gerne wahr. Auch die Mobile Beratung ist gerade jetzt sehr vorteilhaft.

TIPPS FÜR INTERNATIONALS:

Am 15.12.2020 findet die kostenlose Online-Beratungsveranstaltung „Study Work Stay“ statt. Expertinnen und Experten beraten dabei zu Fragen rund um das Studium für internationale Studierende. Der Event ist eine Kooperation von „Active Migrants in the Local Labor Market“, dem Kreisverwaltungsreferat und dem Studentenwerk München.

Weitere Infos: www.stwm.de/kultur/semesterprogramm

Internationale Studierende, die pandemiebedingt in Schwierigkeiten geraten sind, weil z.B. der Nebenjob weggefallen ist, können sich an die Mobile Beratung oder Allgemeine & Soziale Beratung wenden.

Weitere Infos: www.stwm.de/beratungsnetzwerk

ONLINE

Diese Veranstaltung findet digital statt. Schalten Sie sich bequem von zu Hause aus zu.

VOR ORT

Diese Veranstaltung findet als persönliches Treffen in kleiner, coronakonformer Runde statt.

MITMACHEN

12.11. AMIGA KARRIERETAG

ONLINE

Viele Unternehmen in München suchen gezielt internationale Studenten/-innen oder Fachkräfte. Der AMIGA-Karrieretag bringt Arbeitssuchende mit einem internationalen Hintergrund, Arbeitgeber und Personalvermittler zusammen. Sie erhalten Ratschläge renommierter Experten/-innen sowie Informationen zu Themen wie Arbeits- und Aufenthaltsrecht, Weiterbildung oder Deutschkurse. Kosten: keine. Infos und Anmeldung: → www.amiga-muenchen.de/karrieretag

23. BIS 27.11. TUM4MIND – TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH

ONLINE

Während der digitalen Aktionswoche können sich TUM-Studierende Anregungen und Informationen rund um das Thema mentale Gesundheit holen, von der ganz praktischen Gestaltung des Studienalltags bis hin zu Warnsignalen einer psychischen Überforderung. Mehr Infos zu Workshops, Entspannungskursen und Co. sowie Anmeldung unter: www.tum.de/tum4mind. Die Anmeldung ist wegen Corona dieses Jahr ausschließlich für TUM-Studierende möglich.

01.12. VEGANE AUFSTRICHE SELBST MACHEN

ONLINE

Heidi von der Umdenkerei zeigt mit kinderleichten Rezepten, wie vielfältig die Welt der veganen Aufstriche ist und welche Alternativen es zu Butter, Frischkäse und Co. gibt. Mit wenig Grundzutaten und viel Spaß wird geschnitten, gewogen und gemischt. So kommt Abwechslung aufs Brot und man weiß, was im Aufstrich drin ist. Kosten: 10 Euro. Infos und Anmeldung: → www.stwm.de/kultur/semesterprogramm

ANSCHAUEN

12. BIS 22.11. FILMSCHOOLFEST MUNICH GOES WORLDWIDE

ONLINE

Seit 1981 ist das Internationale Festival der Filmhochschulen München ein wichtiger Treffpunkt der Regie-Stars von morgen. Es bietet jungen Regietalenten auch dieses Jahr wieder eine große und spannende Plattform, ihr Können zu zeigen. Eine Jury hat aus 242 eingereichten Beiträgen 50 Filme von 33 Filmhochschulen aus 21 Ländern ausgewählt. Die Spiel-, Dokumentar-, Animations- und Experimentalfilme konkurrieren im internationalen Wettbewerb um Preise im Gesamtwert von 35.000 Euro. Pandemiebedingt findet das Filmfest dieses Jahr digital statt. Kosten: 0,99 Euro pro Einzelticket. → www.filmschoolfest-munich.de

12.11. ESO SUPERNOVA PLANETARIUM

VOR ORT

Neue Show im High-Tech-Planetarium in Garching! Wir haben heute eine Technologie zur Verfügung, die uns das Universum über eine riesige Breite des elektromagnetischen Spektrums zu beobachten erlaubt. Die Show „Unsichtbares Universum“ gewährt spannende Einblicke in die moderne Astronomie und zeigt uns ein Universum weit jenseits unserer Sinne. Im Anschluss individueller Rundgang durch die Ausstellung. Kosten: 5 Euro. Infos und Anmeldung: → www.stwm.de/kultur/semesterprogramm

Informieren Sie sich bei allen Veranstaltungen, ob sie stattfinden!

Kurzfristige Absagen sind aufgrund der aktuellen Corona-Lage möglich.

19.11. BIS 07.03. AUSSTELLUNG BANKSY

VOR ORT

Mit „The Mystery of Banksy – A Genius Mind“ kommt eine brandneue Schau zu Ehren des bis heute anonymen Graffiti-Künstlers und Malers Banksy nach München. Die Ausstellung präsentiert mehr als 100 Werke des gefeierten Street-Art-Superstars: Graffiti, Fotografien, Skulpturen, Videoinstallationen, Drucke auf verschiedenen Materialien sowie eine spannende Videodokumentation der wichtigsten Stationen einer beispiellosen Karriere. Ort: Isarforum München auf der Museumsinsel. Tickets für Studierende ab 12 Euro. → www.themysteryofbanksy.de

GEMEINSAM ERLEBEN

11.11. BRAUEREIFÜHRUNG „AYINGER“

VOR ORT

Bei dieser Brauerei-Führung lernen die Teilnehmenden, wie aus den vier Grundzutaten Wasser, Hopfen, Malz und Hefe die verschiedenen, vielfach ausgezeichneten Ayinger Biere hergestellt werden. Kosten: 8 Euro. Infos und Anmeldung: → www.stwm.de/kultur/semesterprogramm

18.01. AFRO FUSION FESTIVAL

VOR ORT

Das Afro Fusion Festival ist zurück! Nach dem grandiosen Auftakt im letzten Sommer lassen es sich die Macher der großen Afroparty nicht nehmen, das Muffatwerk auch im Winter ordentlich glühen zu lassen. Ob Dancehall, Soca, Reggae-Classics, Afrobeat, Afrohouse oder HipHop-Tunes, an diesem Abend ist garantiert für jeden etwas dabei. Auf drei Floors wird dort zu den Club-Klängen des jungen Afrikas und der Karibik gefeiert. Spannende Musikacts und Danceshows inklusive! → www.muffatwerk.de

Das Kulturprogramm des Studentenwerks München bietet auch Städtetrips beispielsweise nach Regensburg.



© nudi1976 / fotolia.com

RAUS AUS DER STADT

Nach Halloween schwenkt der Herbst in seine dunkle Phase um und es wird kälter. Wenn mehr Zeit drinnen verbracht wird und München grau und diesig scheint, ist es eine willkommene Abwechslung, mit anderen etwas Neues zu erkunden. Die Eventreihe „Raus aus der Stadt“ entführt Sie zu neuen Orten, die besonders in der kälter werdenden Jahreszeit die Sinne wärmen. So können Sie im November beispielsweise an Tagesausflügen nach Würzburg, Passau wie auch Regensburg teilnehmen. Diese Städte bestechen durch historische Bauten und ihre besondere Lage in der Landschaft. Oder Sie besuchen den Christkindlesmarkt in Nürnberg, denn alleine schon die weihnachtliche Atmosphäre wärmt Körper und Seele. Alle Ausflüge sind geleitet. Mit den jeweiligen Stadtführungen tauchen Sie in die Geschichte und kuriosen Geheimnisse der Bayerischen Städte ein. Die genauen Termine und weitere Ziele der ganztägigen Ausflüge finden Sie unter:

→ www.stwm.de/kultur/semesterprogramm

CULTURECLUBBING GOES LENBACHHAUS

19.11.2020

Kultur & Party in einer Nacht – für Studierende gratis! Das ist das Konzept von cultureclubbing, einer Veranstaltungsreihe des Studentenwerks München. Durch die Corona-Pandemie kann der Teil „Party“ nicht wie gewohnt in einem Club stattfinden, die Kulturverantwortlichen des Studentenwerks haben aber eine tolle Alternative auf die Beine gestellt: Am 19. November 2020 öffnet das Lenbachhaus exklusiv seine Pforten für Studierende. Von 21.00 bis 23.00 Uhr können dann kunstaffine studentische Nachtschwärmer kostenlos durch die Ausstellung schlendern: „Die Sonne um Mitternacht schauen. Gegenwartskunst aus dem Lenbachhaus und der KiCo Stiftung“. Ausgestellt sind Gemälde und Fotografien, die von 1958 bis heute entstanden sind. Sie beschäftigen sich mit Themen, die für verschiedene Gesellschaften unterschiedlich relevant sind, beispielsweise Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern, soziale Herkunft oder Machtausübung. Der Museumsbesuch ist wie immer kostenlos für Studierende. Nach dem Kultur-Input gibt es von 22.00 bis 1.00 Uhr einen Live-Stream aus dem Harry Klein Club mit 3 weiblichen DJs und einer VJ. Weiterführende Informationen finden Sie unter: → www.stwm.de/cultureclubbing

Creditline: Katharina Stewering, Kontinentalern X / Die Sonne um Mitternacht schauen (Detail), 1988. Städtische Galerie im Lenbachhaus und Kunstbau München © VG Bild-Kunst, Bonn 2020



VOR ORT



Cultureclubbing bedeutet diesmal: Ausstellung im Lenbachhaus und Live-Stream aus dem Harry Klein.

Pilates kräftigt und hält beweglich.



© visuspace / istock.com

VOR ORT

ENTSPANNUNG

Optimale Bewegung, Kräftigung und ein erhöhtes Körpergefühl, das sind alles wesentliche Bestandteile von Pilates. Seit über hundert Jahren entwickelt sich diese Methode immer weiter. Zuletzt sind die neuesten Erkenntnisse der Sportwissenschaft eingeflossen. Viele Spitzensportlerinnen und -sportler üben Pilates, um ihrer Primärdisziplin das physische Fundament zu geben und auch Filmstars wie Daniel Craig pumpen nicht mehr im Kraftraum, sondern verbessern ihr Körpergefühl und ihre Haltung auf der Pilates-Matte. Termine: 5 Termine jeweils mittwochs ab 18.11. / 10.30 bis 11.30 Uhr. Kosten: 20 Euro für die komplette Reihe.

Entspannung kann auch entstehen, wenn man es schafft, seine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten – auch Achtsamkeit genannt. Das fällt uns oft schwer, denn meist sind wir mit den Gedanken schon beim morgigen Seminar oder bei der Einkaufsliste. Anhand verschiedener Meditationsmethoden wird geübt, den Moment bewusst wahrzunehmen, den Geist zur Ruhe zu bringen und daraus neue Kraft zu schöpfen. 4 Termine. Kosten gesamt: 20 Euro für Studierende.

Sie benötigen für die Online-Stunden einen Computer mit Webcam. Infos und Anmeldung: → www.stwm.de/kultur/semesterprogramm

WUSSTEN SIE SCHON, DASS...



- ... die Beraterinnen und Berater des Beratungsnetzwerks des Studentenwerks München Sie zu allen studentischen Themen beraten, von BAföG über Stipendien, bei rechtlichen Fragen, allgemeinen und sozialen Problemen bis hin zu psychischen Herausforderungen?
- ... bei allgemeinen Fragen der Studienfinanzierung die Allgemeine und Soziale Beratung eine Erstanlaufstelle ist, um einen Überblick über die Möglichkeiten ihrer Gesamtfinanzsituation zu erhalten?
- ... Sie bei spezifischen Fragen zu Stipendien, Studienkrediten und BAföG spezialisierte Beratungsstellen kontaktieren können?
- ... Studierende mit Kindern, die coronabedingt neben der eigentlichen Doppelbelastung noch weitere Herausforderungen zu meistern haben, sich bei der Beratungsstelle für Studierende mit Kind beraten lassen können?
- ... die Beraterinnen und Berater in Coronazeiten weiterhin per Telefon für Sie da sind?
- ... eine Beratung beim Beratungsnetzwerk kostenlos, anonym und vertraulich ist?
- ... Sie weitere Infos unter www.stwm.de/beratungsnetzwerk finden?
- ... wir Ihnen immer gerne weiterhelfen, egal welches Thema des studentischen Alltags Ihnen unter den Nägeln brennt?



© DSW / Jan Eric Eüler

Grün im Olympischen Dorf



BAFÖG-FRISTEN UND BESONDERHEITEN AUF EINEN BLICK

Als BAföG-Empfänger/-in gibt es im Verlauf der Förderungszeit ein paar Fristen und Besonderheiten zu beachten:

- Stellen Sie für einen lückenlosen BAföG-Bezug jeweils bis 31.07. eines Jahres Ihren nächsten Antrag (31.03. bei Förderung bis März).
- Finanzielle Unterstützung gibt es auch während eines Auslandsaufenthalts. Stellen Sie rechtzeitig den entsprechenden Antrag.
- Teilen Sie uns mit, wenn Sie eine Beurlaubung oder einen Fachwechsel planen. Ebenso, wenn Sie Ihr Studium vorzeitig beenden.
- Lassen Sie sich in besonderen Situationen (Fachwechsel, Leistungsrückstand, Behinderung, Erkrankung, Kinder) von der Allgemeinen BAföG-Beratung oder unseren BAföG-Sachbearbeiter/-innen beraten.

Weiter Infos unter: → www.stwm.de/finanzierung

Gewinnspiel

KOCHEN OHNE HYPE

Was haben Spaghetti Napoli, Vollkornbrot, Bayerischer Kartoffelsalat und Humus gemeinsam? Sie schmecken alle einfach himmlisch und sind zufälligerweise auch vegan. Oft ist es doch so, dass alleine das Wort „vegan“ abschreckt. Wenn man diese Spezifizierung einfach weglässt, dann isst man eine Kartoffelsuppe und keine „vegane Kartoffelsuppe“.

Das Kochbuch „Zufällig vegan“ beinhaltet zahlreiche regionale und saisonale Rezepte, ganz ohne den sogenannten ‚Vegan-Hype‘ sondern schlicht und bodenständig. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Auberginen-Erdnuss-Curry oder Cannelloni mit Kürbis?

→ *servus verlost 2 Bücher von „Zufällig vegan“: Senden Sie uns bis zum 30.11.20 eine E-Mail mit Ihrem Namen und Adresse und dem Betreff „Kochbuch“ servus@stwm.de*

Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.

„Zufällig vegan.
100 Rezepte für
die regionale
Gemüseküche nicht
nur für Veganer“
288 Seiten
Broschiert:
16,95 Euro
smarticular Verlag



Steckbrief

BIRGIT
HIMMELSEHER

WER IST EIGENTLICH...?

GEBURTSORT:

Freiburg im Breisgau

AUSBILDUNG:

Studium der Theaterwissenschaften,
Germanistik und Musikwissenschaften, Promotion

IHR JOB BEI UNS:

Leiterin Abteilung Diversity

PERSÖNLICHES:

Abschalten und Energie tanken kann ich am besten in der Natur. Ich liebe die Berge, schroffe Felswände, saftig grüne Bergwiesen, den Ausblick in wunderschöne Täler oder auf Bergseen. Zentraler Angelpunkt in meinem Leben ist meine Familie. Gemeinsam Zeit zu verbringen ist unbezahlbar.



Beschreiben Sie bitte Ihre Arbeit bei uns.

Ich habe die Ehre, die neue Abteilung Diversity seit 1.10.2020 aufzubauen und weiterzuentwickeln. Am Anfang ist für mich das Zuhören und Lernen von den Kolleginnen und Kollegen wichtig, um zusammen gute Strukturen, eine angenehme, produktive Arbeitsatmosphäre und hilfreiche Angebote für Studierende entwickeln zu können. Mein Ziel: Facettenreichtum fördern.

Welche Aspekte Ihrer Arbeit machen Ihnen dabei besonders Spaß?

Ganz besonders schätze ich die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Kolleginnen und Kollegen. Gemeinsam Ideen zu entwickeln, neue Wege einzuschlagen, an Zielen zu arbeiten und hoffentlich tolle Erfolge feiern zu können, gibt Kraft für die manchmal weniger erfreulichen Aufgaben, die immer auch dazu gehören.

Ihre Lieblingsfigur in Dichtung, Literatur oder Film?

Es gibt sehr viele, ganz unterschiedliche Bücher, Dramen, Gedichte oder Filme, die mich in bestimmten Lebensphasen besonders angesprochen haben. Ein Schriftsteller begleitet mich jedoch bereits durchgängig: Johann Wolfgang von Goethe. Mich fasziniert Faust und darin nicht nur die Hauptfigur, sondern auch das Gretchen und Mephisto.

Ihr Rezept, wenn es stressig wird?

Erst einmal durchatmen, wenn möglich: Pause machen und eine Runde an der frischen Luft spazieren gehen. Bei schwierigen Themen bloß nichts übereilen, lieber erst einmal leicht zu Erledigendes abarbeiten und dann mir frischem Kopf die größeren Blöcke angehen. Innehalten und manchmal auch um Unterstützung bitten, wirken oft Wunder.

Was können Sie gar nicht leiden?

Rücksichtslosigkeit, Überheblichkeit und Egoismus.

Ihr Motto?

In der Ruhe liegt die Kraft.

Was fällt Ihnen zu diesem Bild ein?

Unsere Gesellschaft ist bunt. Jede/-r ist anders, jede/-r ist einzigartig, jede/-r bringt von sich aus viel Unterschiedliches und Buntes mit und jede/-r hat ein Recht, vorzukommen. Gemeinsam kann Wunderbares entstehen. Das ist meine Devise für die neue Abteilung des Studentenwerks München.



Veranstaltungen für Studierende

*Wintersemester
2020/21*



**JETZT ONLINE
ANMELDEN UND
MITMACHEN**



Das ganze Programm
auf der Webseite:
[www.stwm.de/kultur/
semesterprogramm/](http://www.stwm.de/kultur/semesterprogramm/)

Kastanien: womus / AdobeStock, Radfahrerin: yossarian6 / AdobeStock, Scheinwerfer: Petair / AdobeStock, Fledermaus: MrPeecha / AdobeStock, Kahlkopf: Marcel Paschertz / Fotolia.com, Zylinder: MP2 / Fotolia.com, Mond: kidshuterman / fotolia.com, Stöckelschuh: Africa Studio / fotolia.com, Fernsehurm: franke82 / Fotolia.com, Frauenkirche: FleischPixel / Fotolia.com, Tickets: Bruce Shippee / Fotolia.com