



# **PLUSTRACK – das Community-Programm mit dem PLUS für Studierende**

Dr. Barbara Mackinger & Dr. Stefan Reiß  
FB Psychologie, Paris Lodron Universität Salzburg



COMMUNITY PROGRAMM  
— CONNECTING YOU —

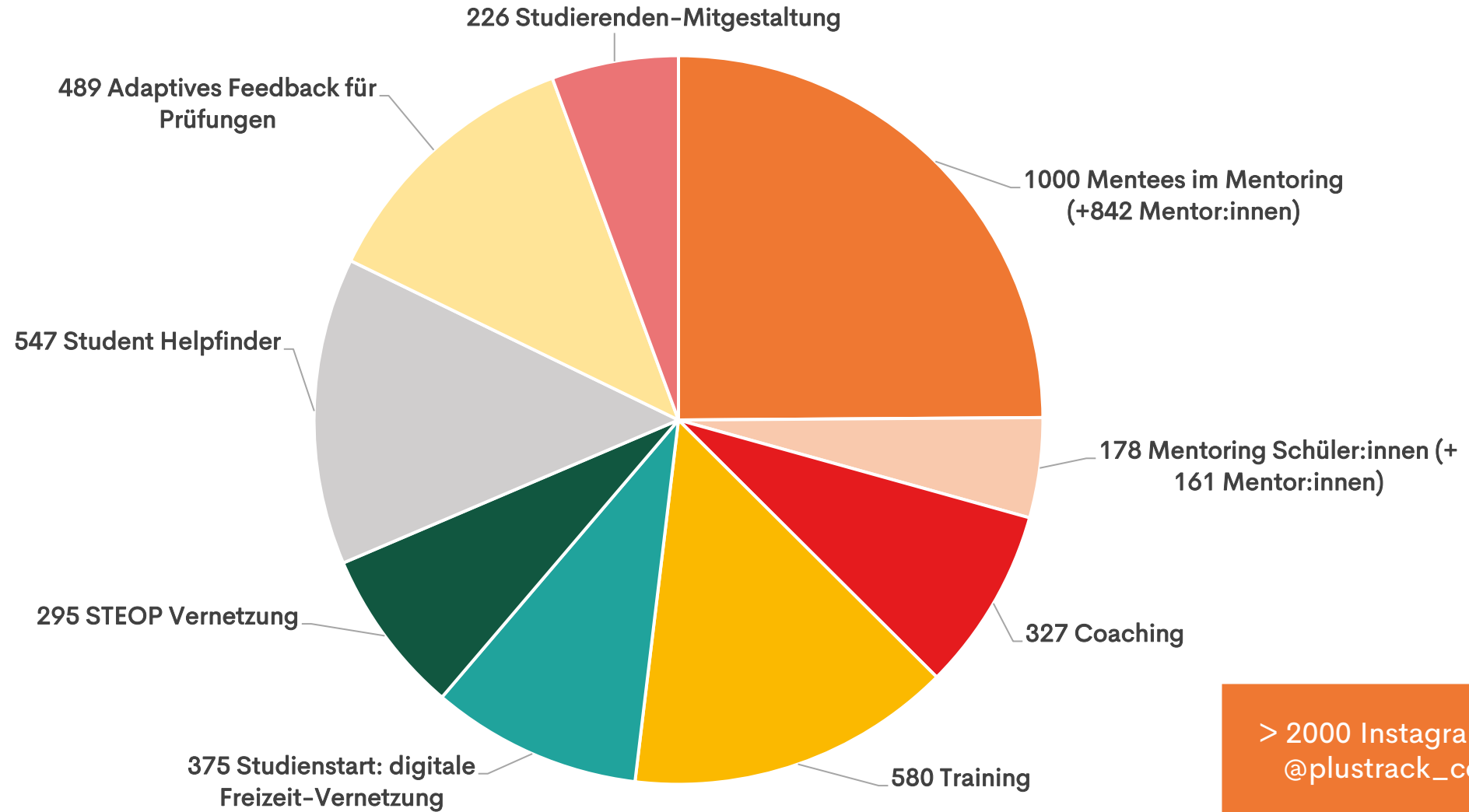


# PLUSTRACK – Aktiv Studieren durch die Verknüpfung Sozialer und Digitaler Welten

- Ziele: Fördern von Studienaktivität durch **Soziale Dimension:**
  - Entwicklung eines Community-Programms...
    - fördert Identifikation als Studierende:r und mit der Universität
    - schafft Resilienzressourcen
    - reduziert wahrgenommene Schwellen und Stolpersteine im Studium
  - Bildungsgerechtigkeit entlang des **Student Life Cycle**



# 5022 Studierende sind bereits dabei!



> 2000 Instagram-Follower  
@plustrack\_community

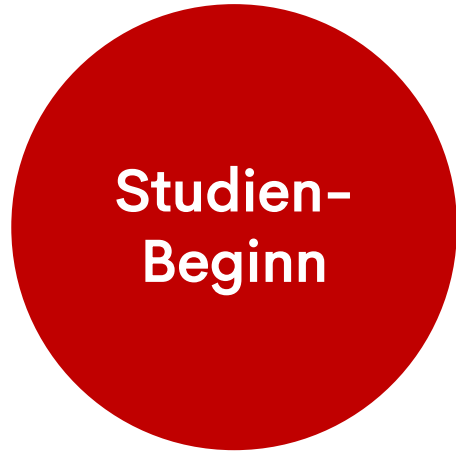
# Student Life Cycle



**Vor dem  
Studium**

**Attracting &  
Outreach**

Für das Studium  
interessieren,  
Bildungsgerechtigkeit  
fördern



**Studien-  
Beginn**

**Onboarding**

Orientierung schaffen,  
Anschluss  
ermöglichen,  
untereinander  
vernetzen



**Im  
Studium**

**Connecting  
Empowering  
Transforming**

In schwierigen Phasen unterstützen,  
Selbstmanagement fördern,  
Gemeinschaft bilden und stärken



**Rund ums  
Studium**



**Zum  
Studien-  
abschluss**

**Advancing &  
Committing**

Die letzten Hürden  
meistern,  
Ausblick über die Uni  
hinaus verschaffen

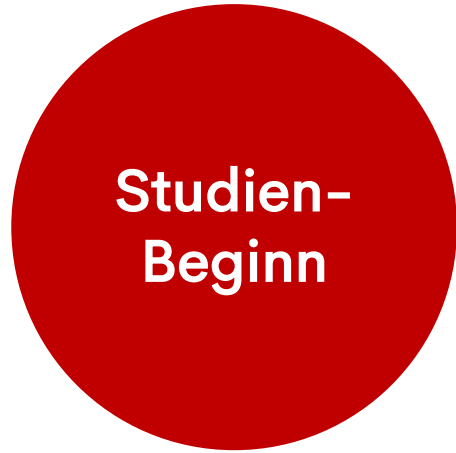
# Student Life Cycle



**Vor dem  
Studium**

**Attracting &  
Outreach**

Für das Studium  
interessieren,  
Bildungsgerechtigkeit  
fördern



**Studien-  
Beginn**

**Onboarding**

Orientierung schaffen,  
Anschluss  
ermöglichen,  
untereinander  
vernetzen



**Im  
Studium**

**Connecting**

**Empowering**

**Transforming**

In schwierigen Phasen unterstützen,  
Selbstmanagement fördern,  
Gemeinschaft bilden und stärken



**Rund ums  
Studium**



**Zum  
Studien-  
abschluss**

**Advancing &  
Committing**

Die letzten Hürden  
meistern,  
Ausblick über die Uni  
hinaus verschaffen



# auf dem **PLUSTRACK**



Mentoring



Community



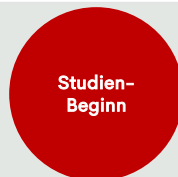
Training



Coaching



Vor dem  
Studium



Studien-  
Beginn



Im  
Studium

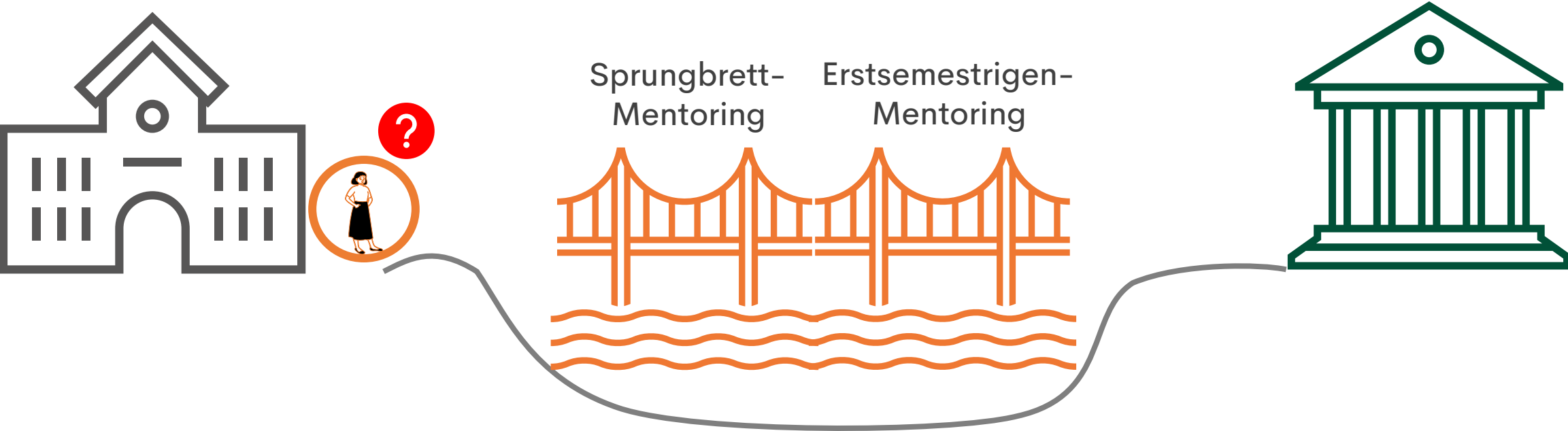


Rund ums  
Studium



Zum  
Studien-  
abschluss

# von der Schule zur Universität







# Sprungbrett-Mentoring

Lehramtsstudierende als Mentor:innen  
für vulnerable Schüler:innen

# Entwicklungs- und Lernchancen für Studierende und Schüler:innen

**Julia & Elif**



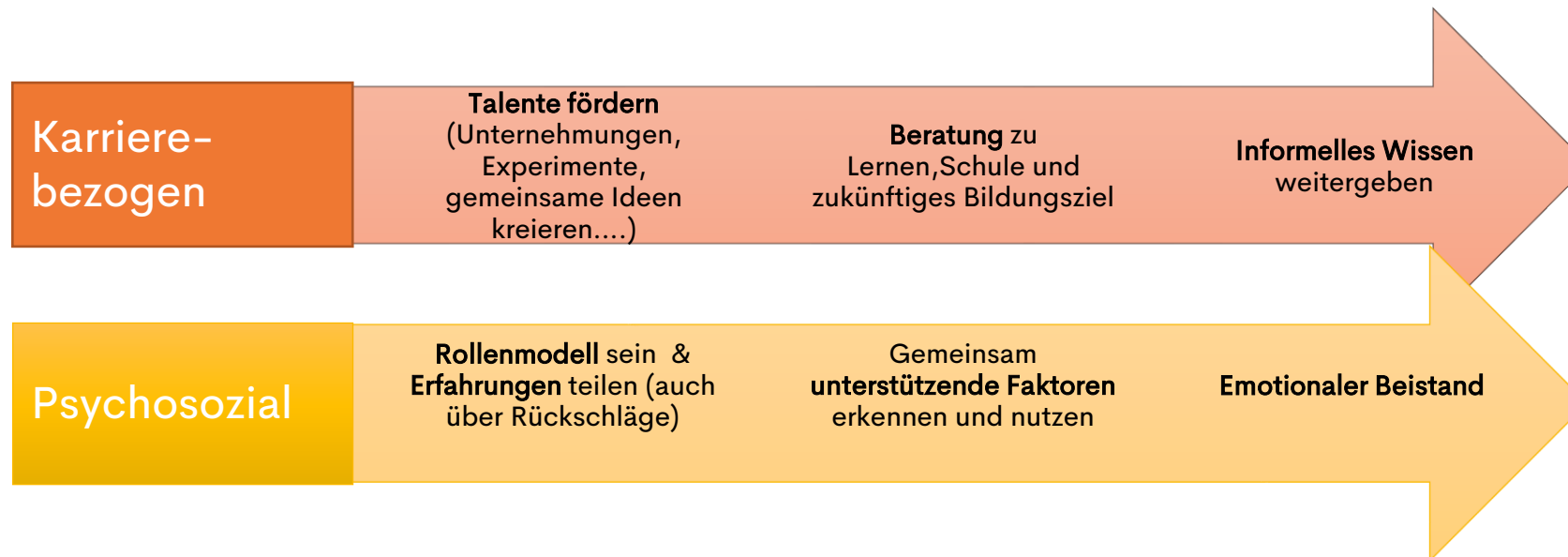
**Petar & Markus**



# Wozu dient Mentoring?

Mentoring kann **karrierebezogene** und **psychosoziale** Funktionen erfüllen.

Mentor:innen unterstützen ihre Mentees in regelmäßigen Gesprächen, indem sie:



# Sprungbrett Mentoring



---

**Begabte Schüler:innen** (Mentees) = Einschätzung durch Lehrperson mithilfe von Kriterienkatalog-Potential und weniger Zugang zu Bildungsmöglichkeiten

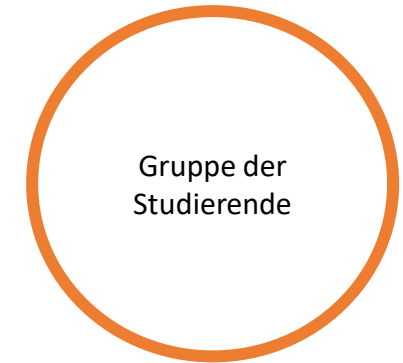
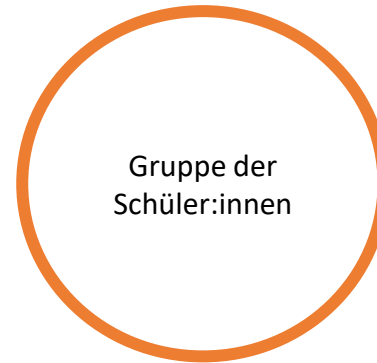
---

**Mentee** = weniger erfahren bzgl. Bildungsweg & -system, 2. -3. Klasse NMS/Gymnasium

---

**Mentor:in** = erfahrener bzgl. Bildungsweg & -system, Lehramtsstudierende als akademisches greifbares Rollenmodell

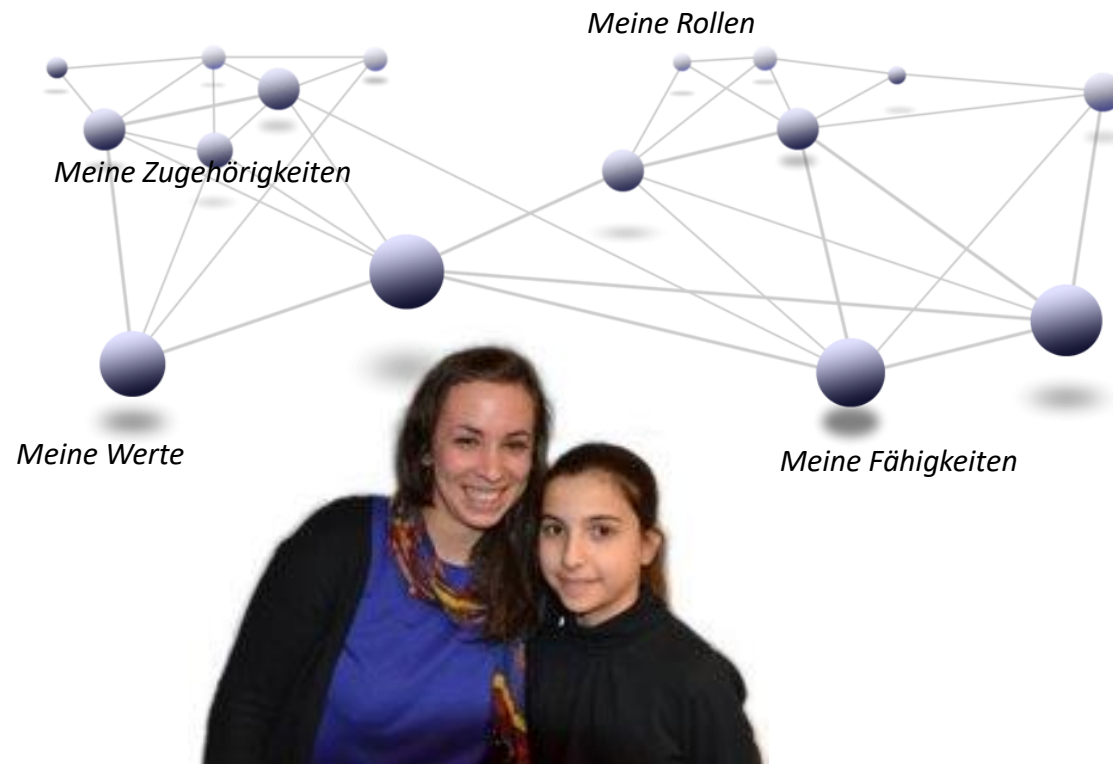
# Kritische Übergänge als Herausforderung für die Identität



Personal

& Sozial

# Zentrales Ziel: ausdifferenzierte Identitätsentwicklung



→ Rolle des Mentors: durch Neugierde und Interesse das Kind über viele Aspekte des Selbsts Nachdenken zu lassen

- neben der personalen Identität sollte auch über die Gruppenzugehörigkeiten reflektiert werden
- Differenziertes Selbstkonzept = die Autonomie viele Knoten gleichzeitig haben zu können
- fördert positiven Umgang mit Rückschlägen

# Langfristige und stetige Evaluierung

## Mixed-Method-Ansatz Qualitative und Quantitative Auswertung

- Vignetten (Beziehungs- und Vertrauensaufbau, Kompetenzen)
- Wissen (Mentoring-Rolle, Gesprächsführung, Attributionstheorie)
- Bedürfnisse & Mentoringrolle

=> noch zusätzlich Logbücher: Erhebung Beziehungsqualität und Entwicklungsprozess zw. Mentor\*in und Mentee (wird nach dieser Kohorte ausgewertet)



# Was sagen unsere Mentor:innen und Mentees?





# Erstsemestrigen- Peer-Mentoring

Die Uni als meine Community

# Kritische Übergänge als Herausforderung für die Identität



Personal

& Sozial

# Wir sehen\* Studierende, die ...

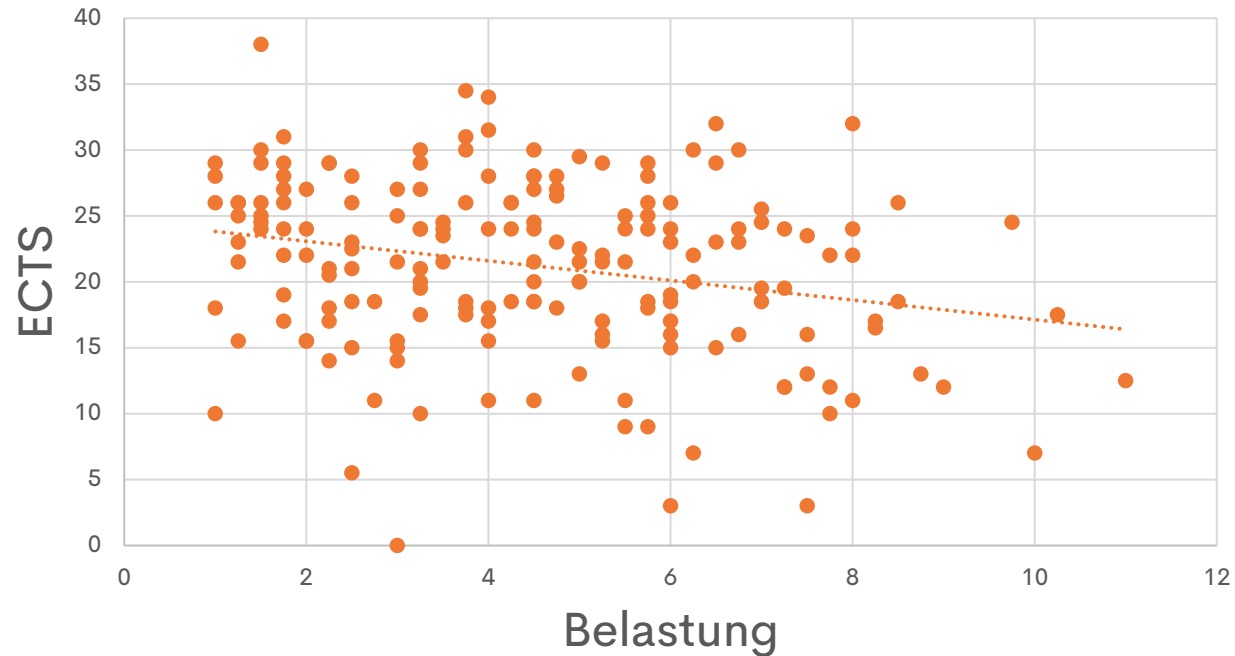
- überfordert sind
- resignieren
- weniger prüfungsaktiv sind
- passiv sind
- einsam sind
- Ärger, Erregung und Hilflosigkeit spüren

→ Die Belastung bei den Studierenden steigt an. Die Unzufriedenheit auch.



# Wir wissen aus unseren Daten: Je mehr Belastung, desto weniger ECTS...

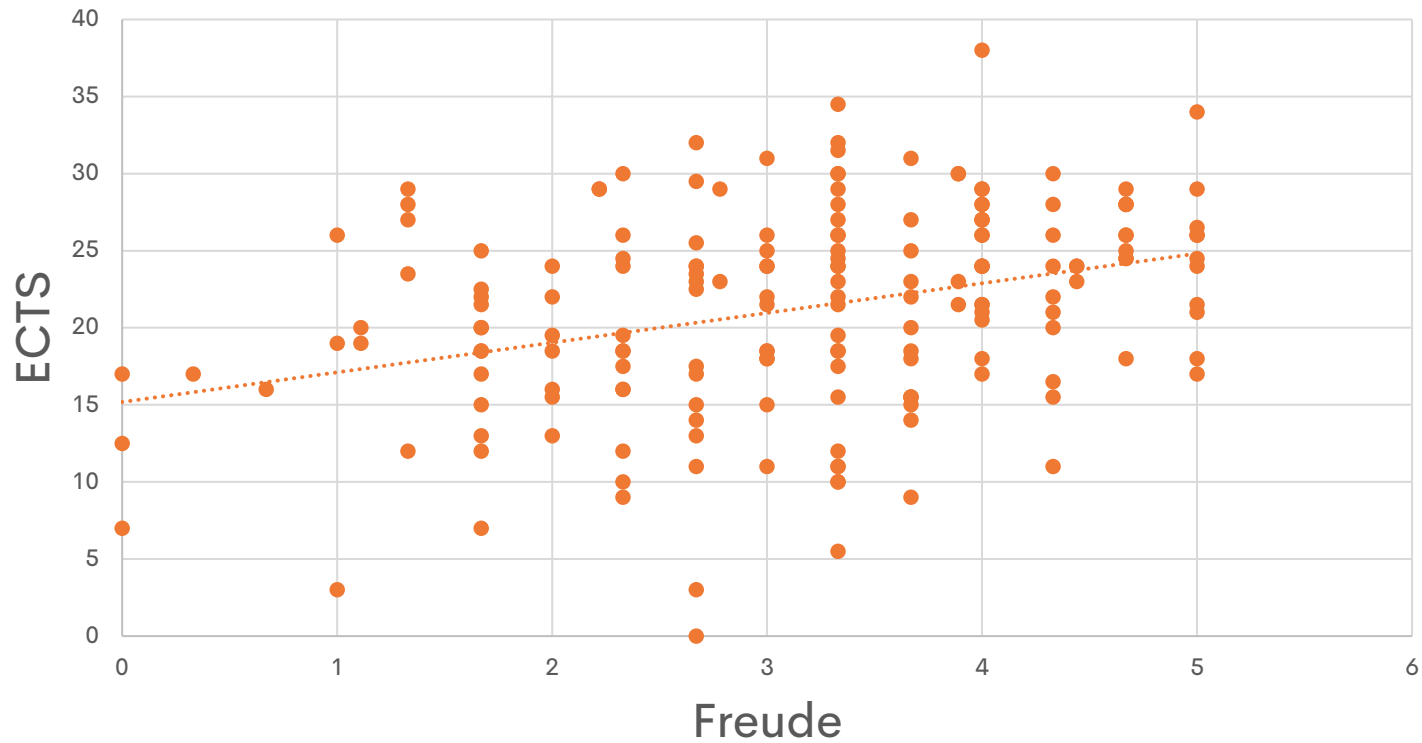
Negativer Zusammenhang zwischen Belastung und ECTS



$N = 180$   
 $r = -.25^*$

# ...und je mehr Freude, desto mehr ECTS

Positiver Zusammenhang zwischen Freude und ECTS



$N = 180$   
 $r = .33^{**}$





# Formelles Peer-Mentoring von Höhersemestrigen für Erstsemestrige



*hol dir  
orange  
ins studium*

# Impressionen aus dem Mentoring

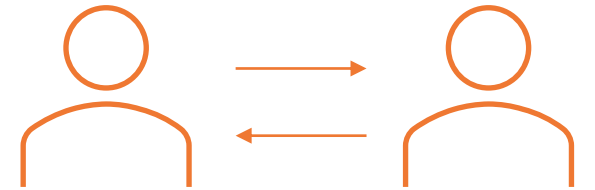
# Das Communitygefühl an der Universität erhöhen Aktivität über Verbundenheit und Freude

- 1:1-Mentoring, das die zwischenmenschliche Beziehung und Zugehörigkeit in den Mittelpunkt stellt
  - Individuell
  - Persönlich
  - Verbunden

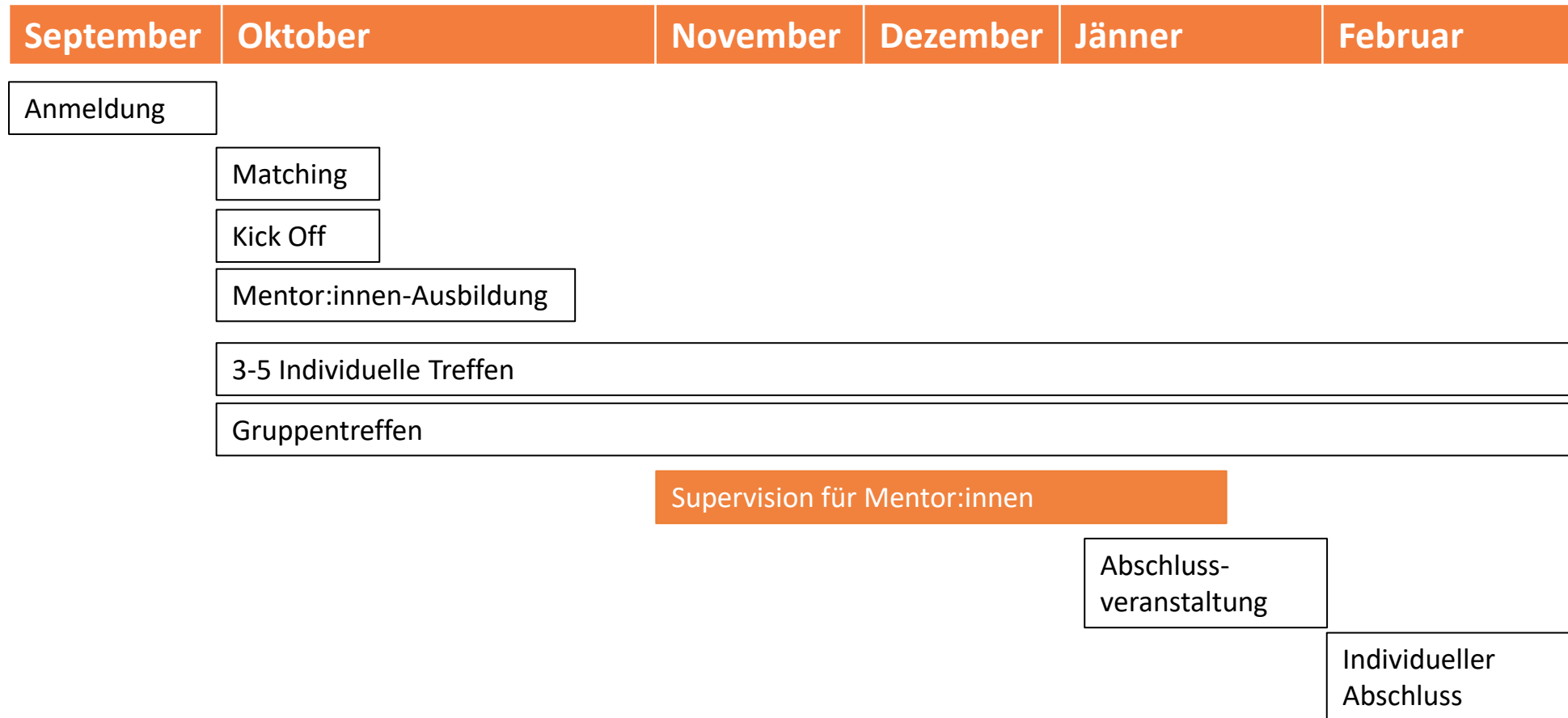


# Das Communitygefühl an der Universität erhöhen Aktivität über Verbundenheit und Freude

- Fundierte psychologische Ausbildung der Mentor:innen mit dem Fokus auf wichtige Soft Skills:
  - Kommunikation, Interaktion & Vertrauen
  - Perspektivwechsel & Empathie
  - Authentizität
  - Eigeninitiative & Engagement
  - Selbstreflexion & persönliche Weiterentwicklung durch **Supervision**
- Psychologisch ausgebildete & motivierte Mentor:innen als Repräsentierende der Universität



# Ablauf des Peer-Mentorings



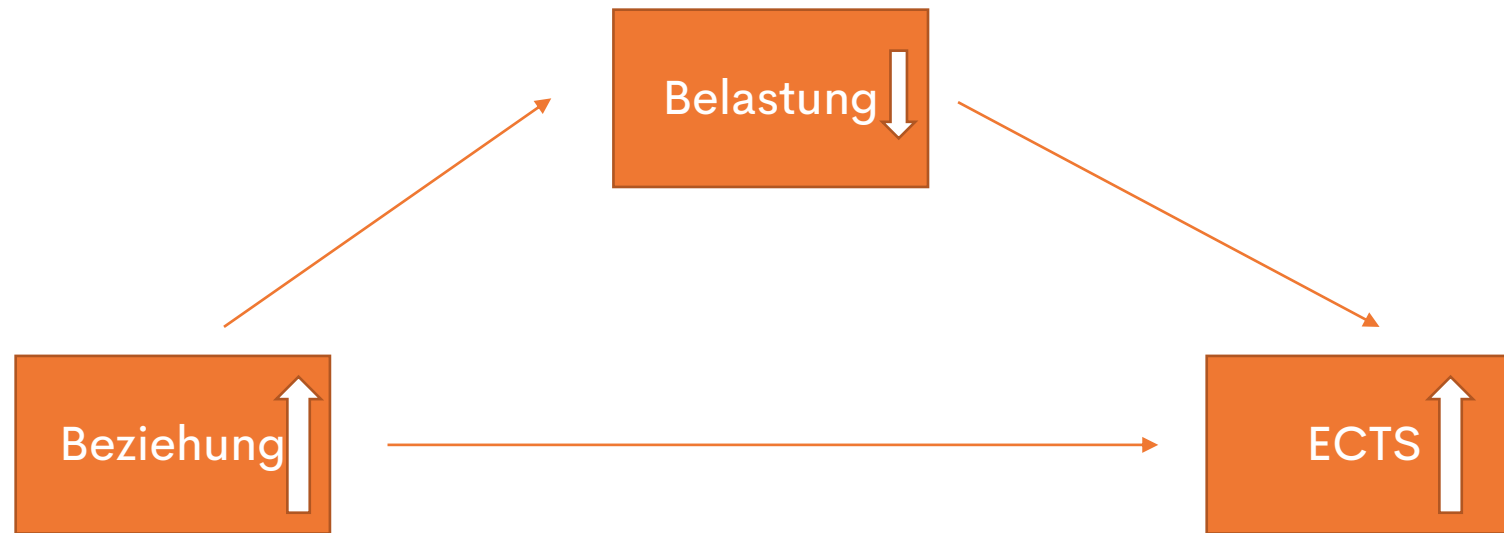
# Studierende sind durch eine **gute Beziehung** zu ihrem/r Mentor:in ...

- weniger belastet
- erleben weniger negative und mehr positive Gefühle wie Gelassenheit
- und absolvieren mehr ECTS



# Eine gute Beziehung hat einen pos. Effekt auf die ECTS, weil dadurch die Belastung reduziert wird

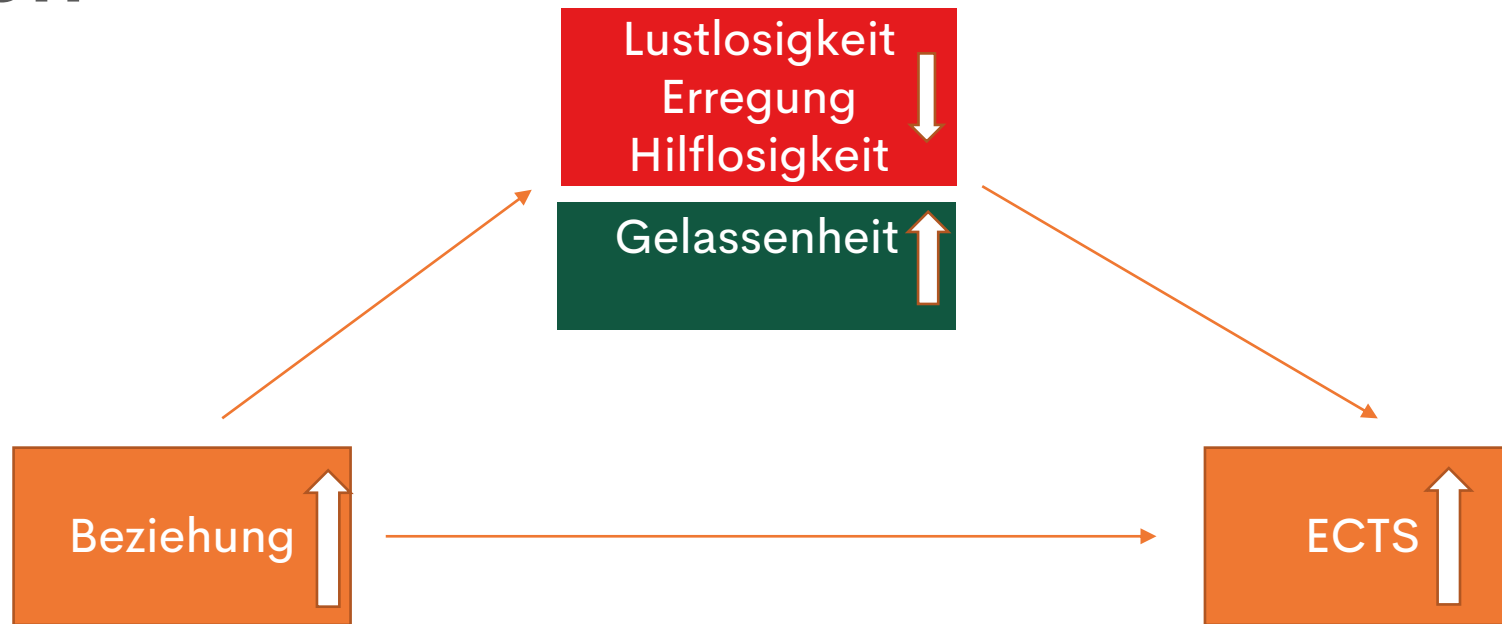
N = 180



- Arbeitsbeziehung
- Vertrauen
- Empathie

Eine gute Beziehung hat einen pos. Effekt auf die ECTS, weil dadurch die **negativen Gefühle** reduziert und die **positiven Gefühle** gesteigert werden

N = 180





# Weitere Effekte des Mentorings

- Bedürfnis nach Autonomie ist starker erfüllt als bei Nicht-Teilnehmenden
- **mehr und tiefergehende Freundschaften**
  - Im Zeitverlauf (prä vs. post Mentoring) und im Vergleich zu Nicht-Teilnehmenden







COMMUNITY PROGRAMM  
— CONNECTING YOU —

„Das Mentoring hat mir geholfen sofort Anschluss in Salzburg zu finden, besonders nach dem Umzug in eine neue Stadt war das sehr hilfreich. Die Tipps meiner Mentorin haben mir den Studienalltag vereinfacht und ich bin richtig an der Uni angekommen. Ich kann jedem Ersti das Mentoring nur wärmsten empfehlen und ans Herz legen diese Möglichkeit zu nutzen. Vielen Dank.“

„Mir hat das Mentoring sehr gut gefallen und ich habe dadurch nicht nur eine neue Freundschaft mit meiner Mentorin geknüpft, sondern es sind auch neue Freundschaften mit anderen Studierenden aus meinem Studienfach entstanden. Ich fühle mich richtig wohl an der PLUS und in meinem Studium.“

# Fazit

- Übergang von Schule zur Uni ist Herausforderung für persönliche und soziale Identität
- Brückenschlag von beiden Seiten:  
**Outreach** an Schulen + **Onboarding** für Studienanfänger:innen
- Mentoring bringt Benefits für Mentees und Mentor:innen
- Keine reine Wissens- und Kompetenzvermittlung  
→ **Psychosoziale Faktoren, Rollenmodelle, akademische Sozialisierung**

# Kontakt zu PLUSTRACK

Website: [www.plustrack.at](http://www.plustrack.at)

Instagram: [@plustrack\\_community](https://www.instagram.com/plustrack_community)

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

[barbara.mackinger@plus.ac.at](mailto:barbara.mackinger@plus.ac.at)

