

10 | 03 | 2026

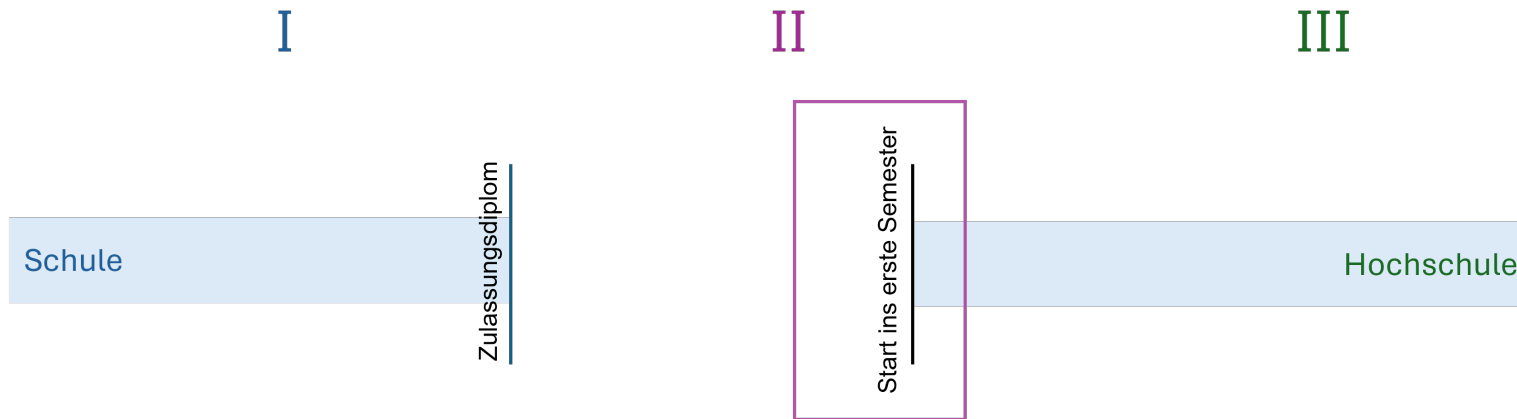
Wohlbefinden und Unterstützungserwartungen von Erstjahr-Studierenden

**Ausgewählte Ergebnisse einer
Studierendenbefragung**

Imboden Franziska
Dozentin / wissenschaftliche Mitarbeiterin

Einleitung – Arbeitsdefinition

Phasen des Übergangs von der Schule in die Hochschule



(eigene Abbildung, in Anlehnung an Tremp & Schiefner, 2010, unveröffentlichtes Manuskript)

Phase I: Vorbereitung Studienentscheid und Studienwahl – Zusammenarbeit zwischen Schule und Hochschule im Allgemeinen

Phase II: An der Hochschule ankommen – die Wochen um den Start ins erste Semester

Phase III: Die ersten Monate im Studium erfolgreich absolvieren – die Studieneingangsphase an der Hochschule

Die Studieneingangsphase als kritisches Lebensereignis

- > Transition als komplexer Übergangsprozess
- > SEP als kritisches Lebensereignis mit hohen Anpassungskosten
- > Studienerfolg und Wohlbefinden resultieren aus der Passung zwischen individuellen Voraussetzungen (Ressourcen) und institutionellen Anforderungen
- > Vielseitige Studienanforderungen

(Bosse et al., 2014; Key et al., 2018; Schubart et al., 2020; Tinto, 1975)

Einleitung & Theoretische Rahmung



INHALTLICH

Anforderungen im Umgang mit dem Studienfach

- Fachliches Niveau und Progression bewältigen
- Auf Wissenschaftsmodus einstellen
- (Wissenschafts)sprachliche Ausdrucksfähigkeit entwickeln
- Wissenschaftliche Arbeitsweisen aneignen
- Inhaltliche Leistungsanforderungen erkennen
- Fachbezogene Berufsvorstellungen entwickeln
- Studienerwartungen anpassen
- Studienwahl / inhaltliche Interessen klären



PERSONAL

Anforderungen der Selbst- und Lebensorganisation

- Lernpensum bewältigen
- Lernen zeitlich strukturieren
- Lernmodus finden
- Veranstaltungsinhalten folgen
- Leistungsstand und -vermögen einschätzen
- Mit Prüfungs-/Leistungsdruck umgehen
- Misserfolg bewältigen
- Lebensbereiche miteinander vereinbaren
- Persönliche und finanzielle Probleme meistern
- Wohnsituation organisieren



SOZIAL

Anforderungen des sozialen Miteinanders

- Peer-Beziehungen aufbauen
- Im Team zusammenarbeiten
- Mit Lehrenden kommunizieren
- Mit sozialem Klima zurechtkommen
- Studium/Studienfach rechtfertigen



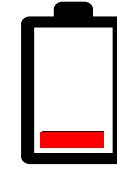
ORGANISATORISCH

Anforderungen institutioneller Rahmenbedingungen

- Orientierung verschaffen
- Mit Informations-/Beratungsangeboten umgehen
- Mit formalen Vorgaben zurecht kommen
- Veranstaltungswahl treffen
- Mit Lehrangebot zurecht kommen
- Fächer & Veranstaltungen vereinbaren
- Prüfungsbedingungen bewältigen
- Mit Lehr-/Beratungsqualität arrangieren
- Mit Rahmenbedingungen umgehen

Dimensionen von Studienanforderungen

(Bosse, et al., 2019, S.28)



Die gesundheitliche Dimension

- > Grosser Teil der Studierenden im ersten Jahr leiden unter gesundheitlichen Problemen
- > Müdigkeit, kognitiver Stress, Erschöpfung
- > Erhöhtes Risiko für psychosomatische Beschwerden durch institutionelle Stressoren

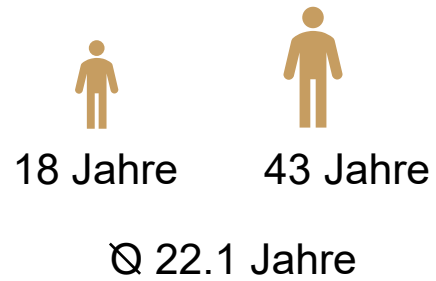
(Schricker et al., 2020; Heinrichs et al., 2024; BFS, 2024; Tinto, 1975)

Befragung zum Studium

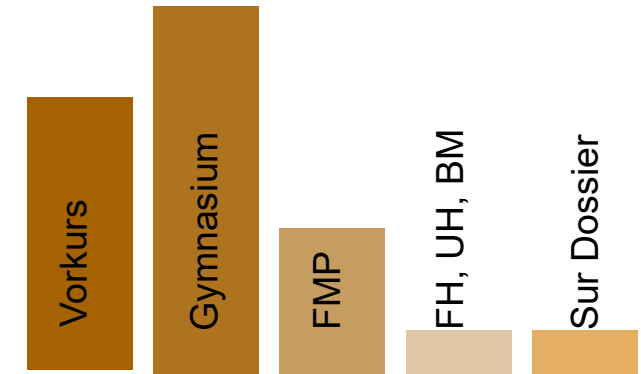
Zielgruppe	Regelstudierende der PH Luzern am Ende des ersten Studienjahres
Umfragezeitpunkt	Mai 2025
Form	Online-Umfrage, anonym
Inhalt	Fragen zur Person, zum Belastungsempfinden, zu den Herausforderungen im ersten Studienjahr
Erkenntnisinteresse	Wahrgenommene Herausforderungen, erhaltene und gewünschte Unterstützung, Bewältigungsstrategien
Auswertung	Qualitativ und quantitativ
Stichprobe	242 Erstjahr-Studierende der PH Luzern
Rücklaufquote	74%

Ergebnisse – Zusammenstellung der Stichprobe N= 242*

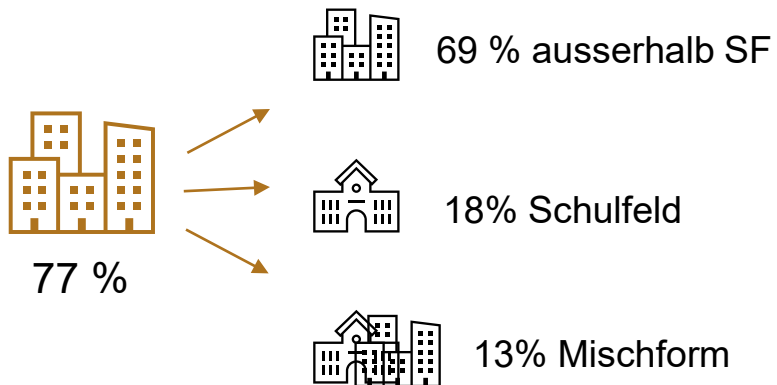
Alter



Zulassungsdiplom



Erwerbstätigkeit



First Generation Students



Care Arbeit



Befragung zum Studium

Zielgruppe	Regelstudierende der PH Luzern am Ende des ersten Studienjahres
Umfragezeitpunkt	Mai 2025
Form	Online-Umfrage, Zeit im Modul zur Verfügung gestellt, anonym
Inhalt	Fragen zur Person, zum Belastungsempfinden, zu den Herausforderungen im ersten Studienjahr
Erkenntnisinteresse	Wahrgenommene Herausforderungen, erhaltene und gewünschte Unterstützung, Bewältigungsstrategien
Auswertung	Qualitativ und quantitativ
Stichprobe	242 Erstjahr-Studierende der PH Luzern
Rücklaufquote	74%

Kontext & Vorgehen – Offene Fragen zu den Herausforderungen

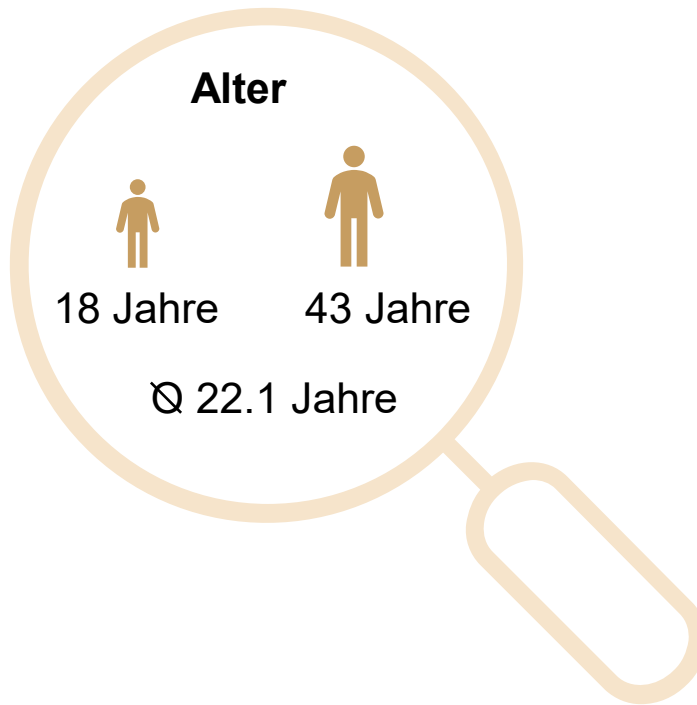
Frageitems

	Was war für Sie eine der grössten Herausforderungen im ersten Studienjahr?	Was/wer unterstützt Sie bzw. hat Sie bei dieser Herausforderung unterstützt – und wie?	Welche Unterstützung wünschen Sie sich bzw. hätten Sie sich im Hinblick auf diese Herausforderung noch gewünscht?
Herausforderung 1			
Herausforderung 2			
Herausforderung 3			

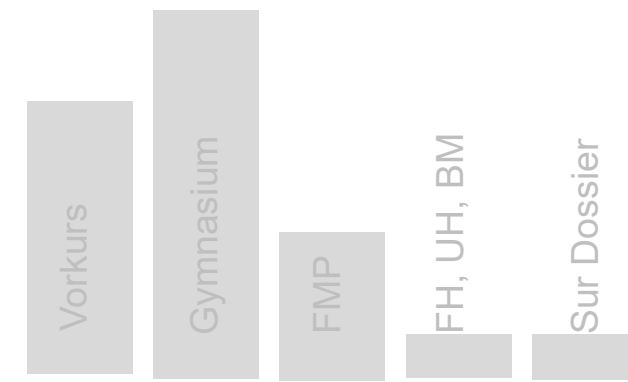
Vorläufige Ergebnisse – Herausforderungen im ersten Studienjahr

Inhaltlich Umgang mit dem Studienfach	Personal Selbst- und Lebensorganisation	Sozial soziales Miteinander	Organisatorisch institutionelle Rahmenbedingungen
<p>4. Leistungsnachweise allgemein und spezifisch</p> <p>5. Fachmodul inkl. Praktikum</p>	<p>1. Workload</p> <p>3. Arbeitsorganisation</p> <p>7. Persönliches</p> <p>8. (Praxis)relevanz der Studieninhalte</p> <p>10. Vereinbarkeit</p> <p>11. Gesundheit</p> <p>12. Einschätzung Lernen / Aufwand</p>	<p>13. Umgang mit Dozierenden</p> <p>14. Anschluss Sozial</p>	<p>2. Aufbau Studium</p> <p>6. Information und Überblick</p> <p>9. Standortwechsel</p> <p>15. Technik / Plattformen</p>

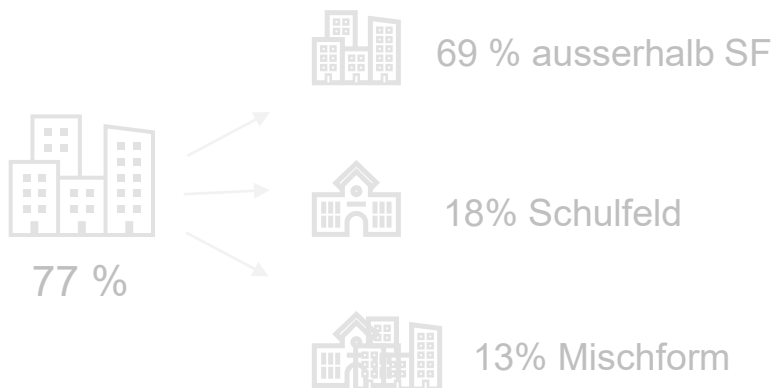
Vorläufige Ergebnisse – Zusammenstellung der Stichprobe N= 242*



Zulassungsdiplom



Erwerbstätigkeit



First Generation Students

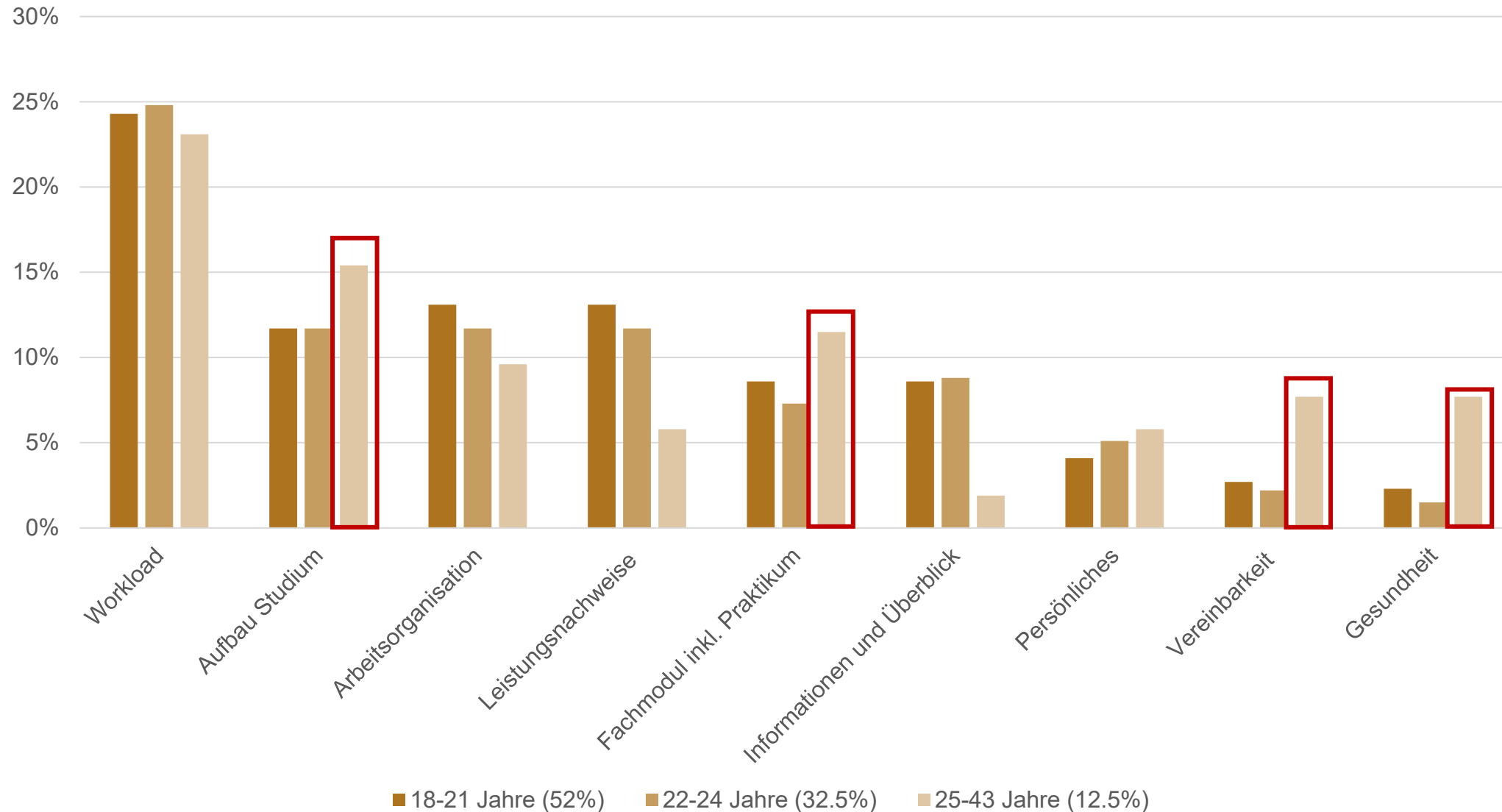


Care Arbeit



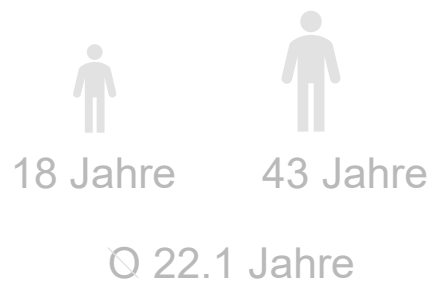
Vorläufige Ergebnisse – Herausforderungen nach Altersgruppen

N= 205, n=411



Vorläufige Ergebnisse – Zusammenstellung der Stichprobe N= 242*

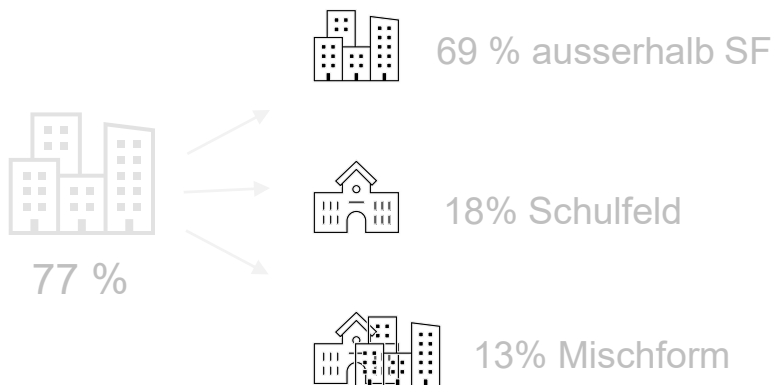
Alter



Zulassungsdiplom



Erwerbstätigkeit



First Generation Students

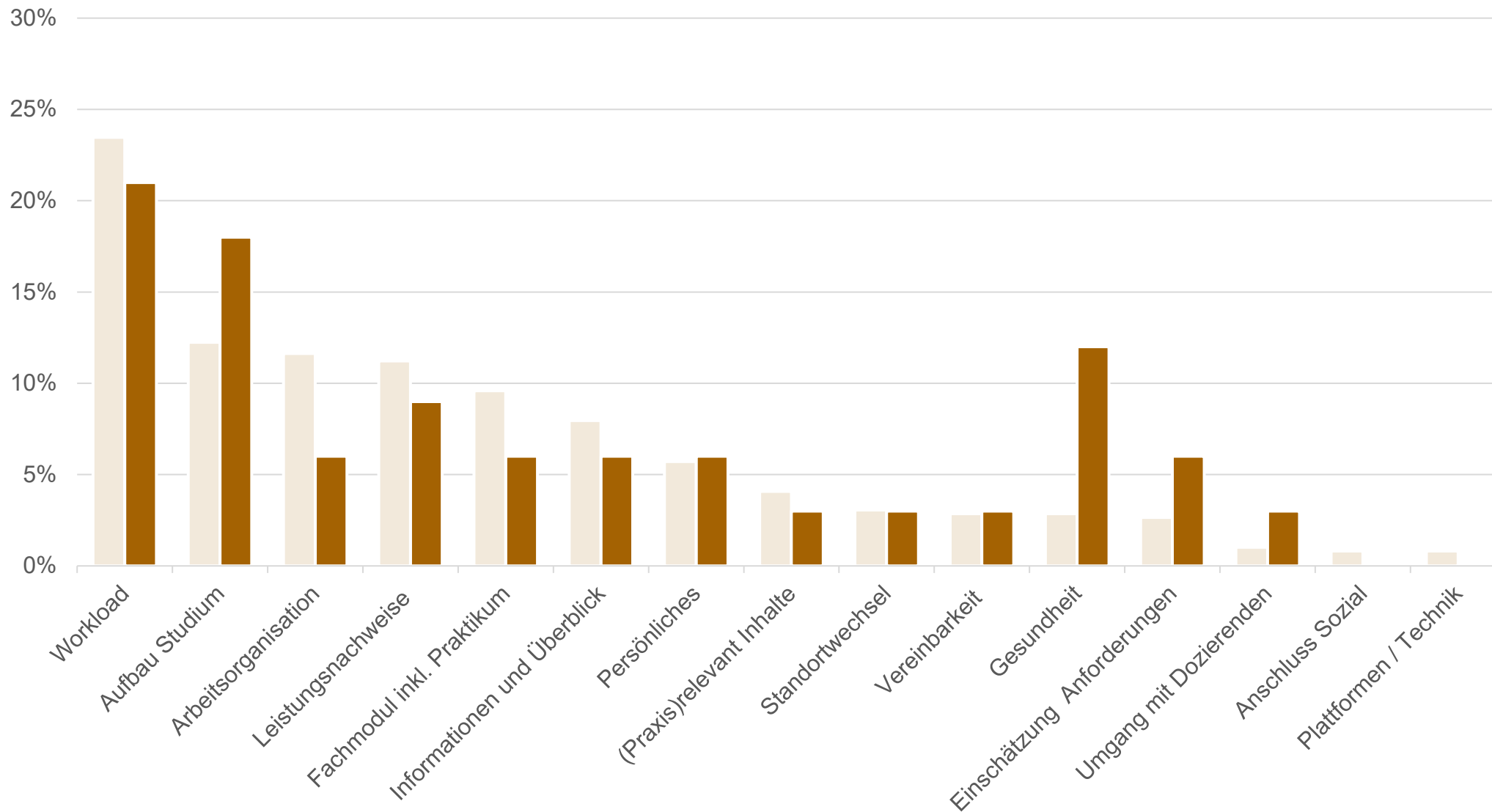


Care Arbeit



Vorläufige Ergebnisse – Herausforderungen für Personen mit Care-Verantwortung

N= 15, n=34



Zwischenfazit

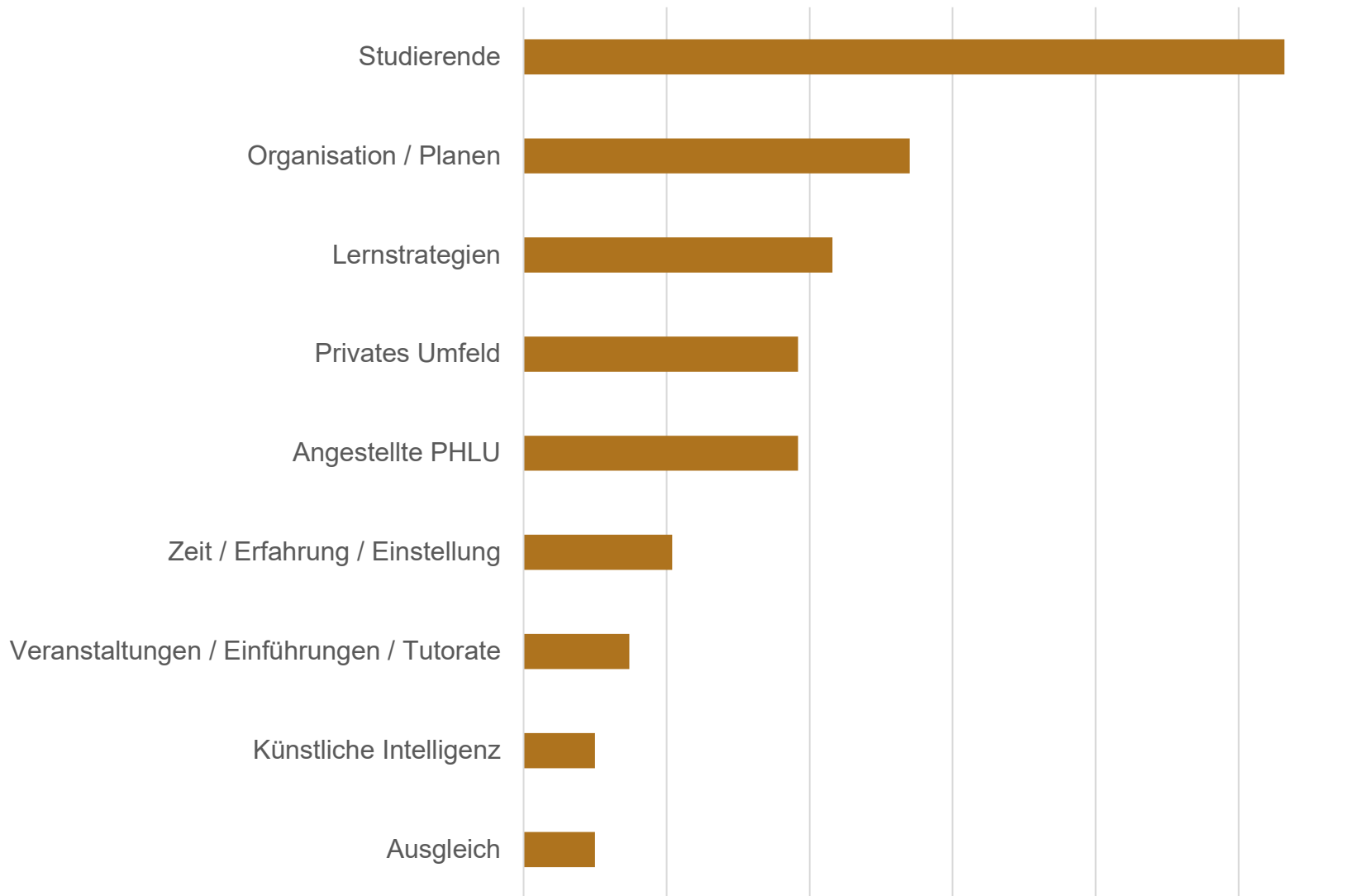
- > **Grosse Vielfalt** an Herausforderungen
- > Herausforderungen decken sich (mehrheitlich) mit **Anforderungsdimensionen**
- > Herausforderungen auf der **sozialen Dimension** kaum genannt
- > **Workload** (Aufträge, Lernen, Stoffmenge) über alle untersuchten Gruppen die am häufigsten genannte Herausforderung
- > Zusammenspiel der Herausforderungen
- > Blick auf der Durchschnitt reicht nicht aus

Vorläufige Ergebnisse – wahrgenommene Unterstützung

Was/wer unterstützt Sie bzw. hat Sie bei dieser Herausforderung unterstützt – und wie?

Vorläufige Ergebnisse – wahrgenommene Unterstützung

N= 226, n=488

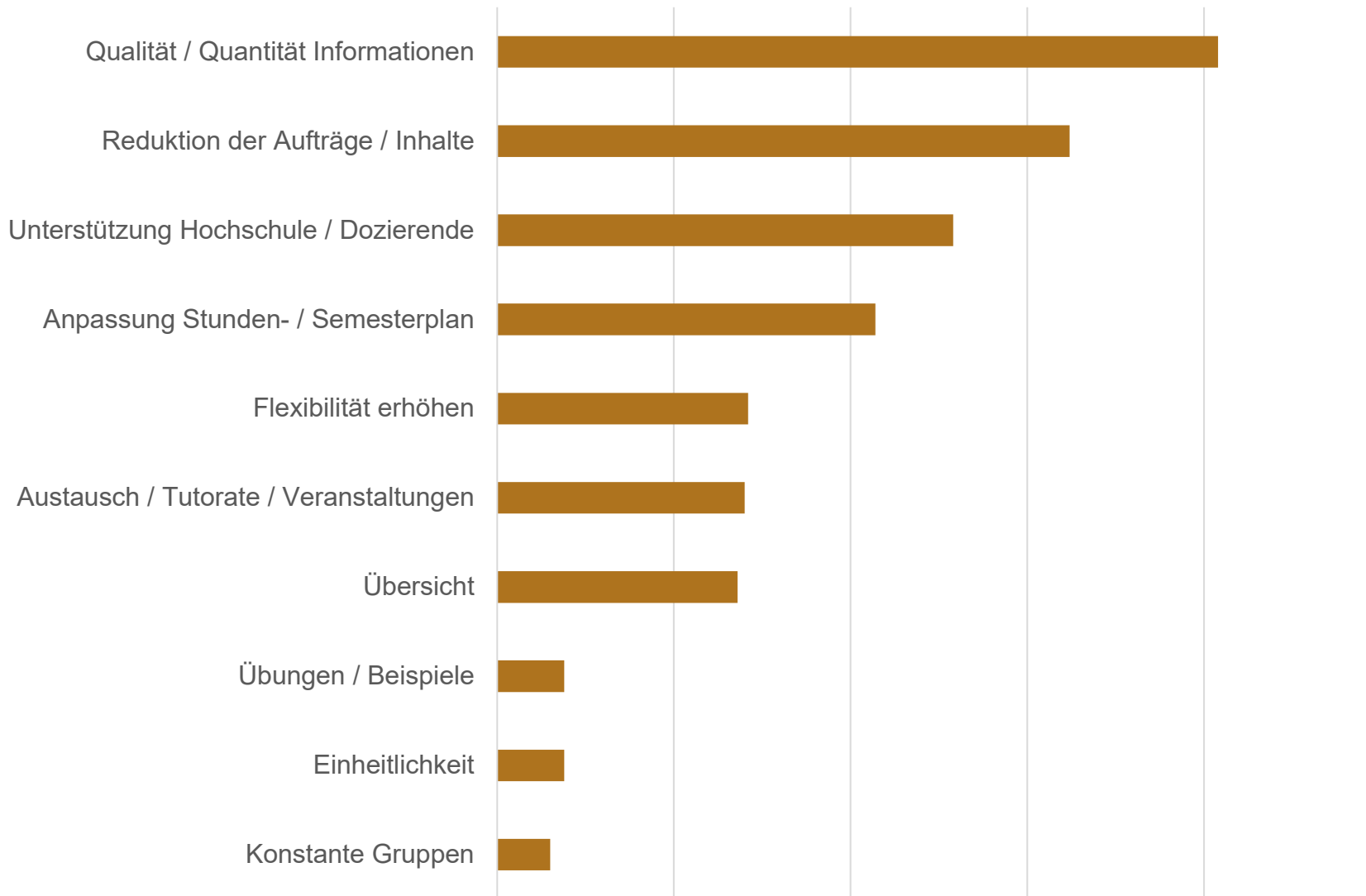


Vorläufige Ergebnisse – gewünschte Unterstützung

Welche Unterstützung wünschen Sie sich bzw. hätten Sie sich im Hinblick auf diese Herausforderung noch gewünscht?

Vorläufige Ergebnisse – gewünschte Unterstützung

N= 226, n=309



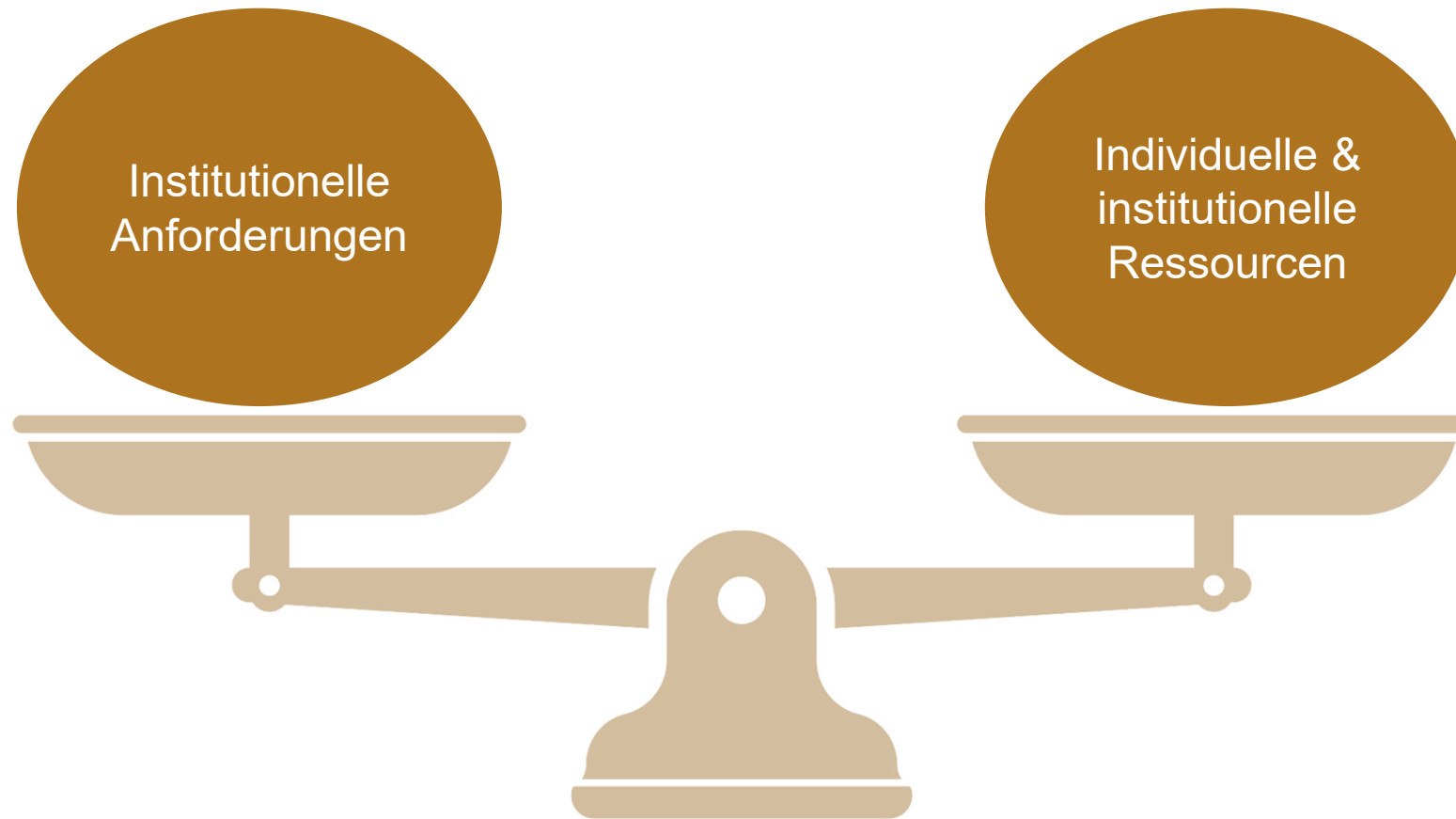
Forschungsperspektiven – für eine gesundheitsförderliche Studieneingangsphase

Intersektionale Analysen vertiefen
Fokus auf vulnerable Gruppen

Zielgruppenspezifische Wirksamkeitsforschung
Evidenzbasierte Evaluation statt „Massnahmenschunzel“

«Survivor Bias» überwinden
Qualitative Analysen von Abbruchgefährdeten und Exmatrikulierten

Fazit und Abschluss – Balance statt Schonraum



Selbstwirksamkeit ermöglichen durch Abbau vermeidbarer institutioneller Hürden

Literaturverzeichnis

- Bosse, Elke & Trautwein, Caroline (2014). Individuelle und institutionelle Herausforderungen der Studieneingangsphase. *Zeitschrift für Hochschulentwicklung*, 9(5), 41–62. <https://doi.org/10.3217/ZFHE-9-05/03>
- Bosse, Elke; Mergner, Julia; Wallis, Marten; Jänsch, Vanessa Katharina & Kunow, Linda (2019). *Gelingendes Studieren in der Studieneingangsphase. Ergebnisse und Anregungen für die Praxis aus der Begleitforschung zum Qualitätspakt Lehre im Projekt StuFHe*. Universität Hamburg. <https://doi.org/10.25592/stufhe2019>
- Bundesamt für Statistik. (2025). *Studien- und Lebensbedingungen an den Schweizer Hochschulen: Hauptbericht der Erhebung 2024 zur sozialen und wirtschaftlichen Lage der Studierenden*. <https://doi.org/10.71668/5H9N-8P49>
- Heinrichs, Katherina; Lehnchen, Jennifer; Burian, Julia; Deptolla, Zita; Heumann, Eileen; Helmer, Stefanie; Kucenko, Sergej & Stock, Christiane (2024). *Mental and physical well-being among students in Germany: results from the StudiBiFra study*. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-024-02348-2>
- Key, Olivia & Jackiewicz, Lukasz (2018). *Modellansätze ausgewählter Hochschulen zur Neugestaltung der Studieneingangsphase (Fachgutachten)*. https://www.hrk-nexus.de/fileadmin/redaktion/hrk-nexus/07-Downloads/07-02-Publikationen/CHE_07032018_final.pdf
- Schricker, Julia; Kotarski, Claudia; Haja, Jana-Marie; Dadaczynski, Kevin; Diehl, Katharina & Rathmann, Katharina (2020). Gesundheit und Gesundheitsverhalten bei Studierenden: Assoziationen mit der Gesundheitskompetenz. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 15(4), 354–362. <https://doi.org/10.1007/s11553-020-00764-2>
- Schubarth, Wilfried; Mauermeister, Sylvi; Schulze-Reichelt, Friederike & Erdmann, Malinda (2020) Alles auf (Studien-)Anfang? Faktoren für den Studienerfolg in der Eingangsphase und zur Studienmitte: Befunde und Empfehlungen des StuFo-Projekts. In S. Goertz, B. Klages, D. Last, & S. Strickroth (Hrsg.): *Lehre und Lernen entwickeln – Eine Frage der Gestaltung von Übergängen (Potsdamer Beiträge zur Hochschulforschung ; 6)* (S. 27–54). <https://doi.org/10.25932/publishup-49262>
- Tinto, Vincent (1975). Dropout from higher education: A theoretical synthesis of recent research. *Review of Educational Research*, 45(1), 89–125. <https://doi.org/10.2307/1170024>