

HSBA



MAGAZIN

WER ÜBERNIMMT DIE VERANTWORTUNG?

Werteorientiertes Handeln an der HSBA



PROF. DR. INSA SJURTS

Die neue Präsidentin der HSBA (S. 14)



GUNTER MENGERS, VEEK

Ist der ehrbare Kaufmann modern? (S. 6)



HSBA-UMFRAGE

Wie wichtig ist die Umwelt für die Studierenden? (S. 9)

EIGENVERANTWORTUNG

Bei sich selber bleiben!

Ist das möglich? Während des Studiums werden hohe Anforderungen gestellt. Dazu kommt der Anspruch, den man an sich selbst hat. Das (alles) selbstbestimmt zu meistern ist erstrebenswert, oder? Nur: Wie geht das?
Kerstin Ratzeburg



Foto: Fotostudio Hesse

Kerstin Ratzeburg

ist Pädagogin und Betriebswirtin. Sie arbeitet als Coach, Trainerin, Moderatorin und Dozentin. Darüber hinaus veröffentlicht sie zu den Themen „Führung“ sowie „Zeit- und Selbstmanagement“. Sie verfügt über langjährige Erfahrungen aus der Personalentwicklung bei OTTO. Zu ihren Aufgaben gehörte die Entwicklung von Führungsnachwuchskräften und dual Studierenden sowie die Vertretung des Unternehmens in Hochschulgremien. An der HSBA gibt Kerstin Ratzeburg seit vielen Jahren Social-Skills-Seminare. Für die Studierenden ist sie als Coach Ansprechpartnerin zu den Themen Konfliktmanagement, Selfempowerment und berufliche Perspektiventwicklung.

Kontakt: info@kerstin-ratzeburg.de

Für sein Buch „Die Kunst der Selbstführung“ hat Burkhard Bensmann erfolgreiche Führungskräfte zum Thema „Selbstführung“ befragt. Keine Überraschung: Im Nachhinein betrachtet hätten die Führungskräfte einiges anders gemacht. Sie äußerten verpasste Gelegenheiten wie: Mehr Zeit mit engen Freunden verbringen, die Zeit klug managen, NEIN sagen können, weniger Perfektionismus, sich weniger aufbürden, mehr Disziplin. Das treibt oft auch die Studierenden um. Im Studium kommt hinzu, auf sich selbst gestellt zu sein, oft zum ersten Mal im Leben einen eigenen Haushalt zu führen und erhöhtem Leistungsdruck ausgesetzt zu sein. Das führt manchmal zu der Angst, den eigenen und den Erwartungen anderer nicht gerecht zu werden. Da lohnt es, einiges bereits im Studium anders zu machen! Überhaupt: Das Studium ist auch eine Zeit, in der Studierende experimentieren und Erfahrungen sammeln können. „VerMUTlich wird alles gut!“ Die Verantwortung für das eigene Handeln und Nichthandeln beginnt bei einem selbst:

Um den Anforderungen insbesondere in lernintensiven Phasen gewachsen zu bleiben, kann die regelmäßige Beantwortung folgender Fragen eine Hilfestellung sein: Was kann oder soll bleiben wie bisher? Was kommt neu hinzu? Was kann

ich streichen – ganz oder nur phasenweise? Was mache ich anders als bisher? Die Beantwortung dieser Fragen kann sehr gut gemeinsam mit anderen vorgenommen werden – so auch mit einem HSBA-Coach. Gelegentlich hilft es, zusätzlich zu klären, welchem Lerntyp man entspricht.

Die Zeitschrift „Unicum – Besser studieren“ gibt in der Ausgabe 01/2019 den Tipp, auf einer To-do-Liste neben den Aufgaben rund ums Studium auch Freizeitaktivitäten aufzuführen. Dazu gehört auch die Pflege sozialer Kontakte. Gemeinsames Kochen ist gerade Trend. Wenn’s denn doch zweckgebunden sein soll: Am besten gleich was für eine gesunde Ernährung tun und auf Vorrat kochen. Manchen Studierenden hilft es, für erfrischende Aktivitäten einen festen Anfangs- und Endzeitpunkt festzulegen. So können sie auch die Lernphasen besser planen und organisieren.

„Hab’ Mut zur Lücke!“, ist ein oft gesendeter Appell. Ebenso die Aufforderung, auch mal ein Risiko einzugehen und dem Perfektionismus zu widerstehen. Es macht Sinn, bei Prüfungsvorbereitungen mit einfachen Aufgaben zu starten und so hoffentlich Freude am Erfolg zu entdecken. Und wenn es funktioniert hat, sollte man sich für den Mut belohnen und auch ein

KLEINE DINGE MIT GROSSER WIRKUNG

Von: Kristin Billerbeck und Hannah Jargow

Die natürlichen Ressourcen unserer Erde hatten wir im Jahr 2018 am 1. August aufgebraucht, bis zum Ende des Jahres lebten wir über unserem Maße und auf Kosten der Umwelt. Um dies zu ändern, gibt es einiges, was jeder einzelne von uns tun kann, um den eigenen ökologischen Fußabdruck ein wenig zu verkleinern und der Umwelt etwas Gutes zu tun.

1

Kleider machen Leute: Und die Fashionindustrie macht Kleidung. In allen Formen und Farben. Da stellt sich die Frage: Wird zu viel produziert? Und zu was für Preisen? Es ist unmöglich, dass bei der heutigen Fast Fashion auf Arbeitsbedingungen und Umwelt geachtet wird. Dazu kommt, dass wir manche Teile nur ein paar Mal tragen und immer mehr wollen. Keine gute Kombi! Doch es gibt eine Möglichkeit, die umwelt- und vor allem geldbeutelchonend ist: Secondhand – auf Flohmärkten oder online (z.B. Kleiderkreisel).

2

Lass Dein Auto einfach mal stehen: Das spart nicht nur Nerven, sondern auch CO₂. Abgesehen von der angespannten Verkehrs- und Parkplatzsituation in Hamburg kannst Du durch das Nutzen von öffentlichen Verkehrsmitteln oder Ridesharing-Anbietern wie MOIA oder CleverShuttle entspannt ans Ziel kommen. So ganz ohne Auto geht es aber auch in Hamburg manchmal nicht, deswegen bieten Car-sharing Anbieter wie Car2go oder DriveNow dir ein Auto für kurze Zeit.

3

Aber bitte ohne Plastik: Nach Prognosen wird im Jahr 2050 mehr Plastik im Ozean schwimmen als Fische. 40 Prozent davon ist Einmalplastik. Dabei ist es so leicht, dies zu vermeiden. Ein Jutebeutel statt Plastiktüten, ein Reusable Cup statt Coffee-to-Go-Bechern und beim Cocktail auf den Strohalm verzichten.

4

Bewusst einkaufen: Saisonale Ware, die hier in Deutschland und in Deiner Region wächst, ist schon ein großer Schritt in Richtung Nachhaltigkeit. Wenn diese Produkte dann zusätzlich nicht in Plastik verpackt sind, sondern lose und nur in den Mengen abfüllbar, die Du auch brauchst, kannst Du etwas für Deinen ökologischen Fußabdruck tun und verschwendest weniger Essen. Läden wie „Stückgut“ in St. Pauli und Ottensen sind eine gute Möglichkeit, um mal in das Thema „less waste“ und Nachhaltigkeit reinschnuppern.

5

Du bist, was Du isst: Gerade in der Grillsaison ist die Verlockung groß, im Supermarkt zum saftigen Schweinenackensteak zu greifen. Es kann dabei schnell passieren, dass man vergisst, auf die Qualität zu achten. Bei einem Preis von 2,99 Euro pro Kilogramm sind drei Dinge leider Fakt: Die Qualität des Produkts wird minderwertig sein, die Haltingsbedingungen des Tieres waren eine Katastrophe und das Fleisch schadet dem eigenen Körper mehr, als es der Geschmack gutmachen kann. Daher überleg Dir, ob du nicht lieber ein bisschen mehr Geld aus gibst und dein Steak voll und ganz genießen kannst.

6

FAIRreisen: Auch wenn es verlockend und bequem ist, sich für ein Wochenende in Köln einfach in den Flieger zu setzen, ist es die Hölle für unsere Umwelt. Fliegen sollte weiterhin eine Möglichkeit bleiben, weit entfernte Länder und Kontinente zu entdecken und nicht Köln. Stattdessen kann man die Zugverbindung nutzen oder einen der vielen Flixbusse, die die meisten Städte Deutschlands miteinander verbinden.

7

Mülltrennung: Gerade in Mietwohnungen kann es schwer sein, seinen Müll zu trennen – aber es geht. Gelbe Säcke können kostenlos an jedem Recyclinghof abgeholt oder online bestellt werden. Diese sind für Verpackungsmüll gemacht und werden alle zwei Wochen vor Deiner Haustür abgeholt – wann genau, kannst du online nachlesen. Und für Papier und Glas gibt es viele Entsorgungscontainer, sicher auch in Deiner Nähe.



Foto: pixabay

bisschen feiern, denn der Spaß sollte nicht zu kurz kommen.

Wer verantwortungsvoll mit sich selbst umgeht, liegt auch nicht ständig „auf der Lauer“ nach guten Beurteilungen und Leistungen. Statt Einsätze in den Unternehmen oder die Studienfächer nur danach auszuwählen, wo man die besten Beurteilungen bekommt, kann das Studium als Zeit des Experimentierens genutzt werden. Es gilt herauszufinden: Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich? Was macht mir Freude? Dabei können auch Umwege auf dem Weg zu den gesteckten Leistungszielen die Selbsterkenntnis verbessern und ein Fundament für gute Entscheidungen bilden. Sich Feedback einholen von Personen, die auch auf die Persönlichkeit eingehen, ist ein weiterer Baustein bei der Reflexion eigener Stärken und Entwicklungsfelder. Bei der hohen Anzahl an praktischen Einsätzen und Prüfungen werden am Ende des Studiums in der Regel weniger zufriedenstellende Ergebnisse ausgeglichen oder gar gestrichen.

Steve Jobs gab den Tipp: „Lassen Sie nicht zu, dass der Lärm fremder Meinungen Ihre eigene innere Stimme übertönt“. Arbeit verspricht dann Erfolg, wenn sie auch Spaß macht. Es geht darum, darauf zu achten, mit den eigenen Energien gut zu haushalten und sich nicht unnötig unter Druck zu setzen. Nur wenn wir gut und verantwortungsvoll mit uns selbst umgehen, können wir das auch mit anderen.