

Der kleine Psycho

- Ersti-Guide 2022 -



Liebe Psycho-Erstis,

wir freuen uns, euch in unseren Reihen willkommen heißen zu dürfen!

In diesem kleinen Überlebensratgeber wird euch ausführlich gezeigt, was es bedeutet, ein Psycho zu sein. Er soll als Orientierungshilfe und Nachschlagewerk dienen, damit ihr nicht völlig ins kalte Wasser geworfen werdet. Die nächsten Seiten beschäftigen sich mit Fragen rund ums Studium und dessen Organisation sowie um das berüchtigte Studentenleben: Was kann man in Trier unternehmen? Was mache ich an einem Sonntagabend außer Tatort gucken? Und wo studiere ich da überhaupt? Was gibt es zu beachten, wenn es um Vorlesungen, Seminare und andere Veranstaltungen geht? - Hier werdet ihr es erfahren!

Bewahrt dieses Heftchen ruhig auf. Vieles von dem, was hier drin steht, wird euch später noch begegnen.

Und wenn euch dieses kleine Heft nicht ausreicht, um den Wissensdurst zu stillen, stehen wir für Fragen in unserer Facebook-Gruppe, der WhatsApp-Gruppe, im Büro, über E-Mail oder auf Instagram zur Verfügung.

Im Namen der Fachschaft Psychologie und des AK Ersti

Selina Meurisch, Sophie Hartmann und Max v. Zedlitz

Inhaltsverzeichnis

Orientierungswochen vom 17. Oktober bis zum 30. Oktober	4
Bachelor Psychologie - was heißt das eigentlich?	10
Was euch im Studium so alles erwartet – Überblick	12
Vorlesungen in den ersten beiden Semestern	12
Seminare	13
nichtpsychologisches Wahlpflichtmodul	14
Versuchspersonenstunden (VPN)	15
Praktikum	16
Empiriepraktikum (EmPra)	16
Klausuren	17
Credit-Problematik	18
Benotung	19
Nachbereitung	20
Der große Psycho - ein Bericht	21
Bücher über Bücher!	22
Das braucht Ihr zum Überleben	24
Uniseite	
24	
Porta	24
StudIP	24
PROZA	25
Sona	25
Vpn Client und SPSS	26
Tunika	26
Bibliothek	27
BaFög	28
der Fachschaftratsrat Psychologie (FSR)	29
Plötzlich in Trier	30
Kultur	30
Spiel, Sport und Spaß	32
Natur erleben	33
Rathaus	34
Nachtleben	34
Suchst du noch? ...oder gibst du schon?	35
Impressum	36

Orientierungswochen vom 17. - 29. Oktober

Hier findet ihr die Termine der psycho-spezifischen O-Wochen (unter Vorbehalt). Das heißt, dieses Programm gibt es exklusiv von uns für euch! Die allgemeinen Uni-Veranstaltungen (siehe Programm, das zusammen mit euren Immatrikulationsunterlagen kam) könnt ihr gerne besuchen, nur können eure O-Gruppenleiter euch die meisten Dinge auch weniger trocken erklären. Und mit ein bisschen Learning by Doing braucht ihr diese Veranstaltungen auch nicht zu besuchen.

Wenn ihr Fragen habt, könnt ihr euch immer gerne an uns wenden!

Datum	Zeit	Was?	Wo?
17.10.2022	10:30 Uhr 12 Uhr Ab ca. 14 Uhr	Offizielle Eröffnungsveranstaltung Fachvorstellung Sekttempfang Einteilung in die O-Gruppen Campusführung mit Bierpong O-Gruppenabend	Campus HS8 Audimax Forumsplatte
18.10.2022	13 Uhr	Stadrallye	individuelle Startpunkte
19.10.2022	15 Uhr	Flunkyballturnier	Dom Vorplatz/ Viehmarkt/ Basilika
20.10.2022	12-13:30 Uhr	Bitburg-Führung Individuelle Gestaltung der O-Gruppen	HBF Trier
21.10.2022	10 Uhr ab 22 Uhr	Frühstück O-Gruppenabend/ Vorglühen Psychoparty	Palastgarten Mergener Hof
22.10.2022	14 Uhr	Detox-Day Individuelle Gestaltung der O-Gruppen	LGS Gelände Campus II
23.10.2022	ab 16:30 Uhr	Mariensäulenwanderung	Porta Nigra
24.10.2022	17:30 Uhr	Kneipentour	individuelle Startpunkte
25.10.	19 Uhr	Psychokino	Hörsaal 5

2022			
27.10.2022	14:30-16 Uhr	Abteilungsvorstellung	Kapelle Campus II
28.10..202	ca 13 Uhr	EmPra-Kongress	Kapelle Campus II
04.11- 06.11.2022	Wird noch bekannt gegeben	Ersti-Wochenende in Jünkerath	Wird noch bekannt gegeben

Montag, 17.10.2022

Einführung in die O-Woche und Sektempfang:

Nach der offiziellen Eröffnungsveranstaltung werdet ihr in O-Gruppen eingeteilt und habt die Möglichkeit euch kennenzulernen.

Facheinführung:

Hier erhaltet ihr alle wichtigen Informationen rund um das Psychologiestudium von den Studienberaterinnen für das Bachelorstudium. Diese Veranstaltung solltet ihr nicht verpassen

Uniführungen:

Ihr bekommt eine exklusive Campusführung von euren O-Gruppenleitern und dürft anfangen, sie mit Fragen zu löchern. Hier habt ihr die Möglichkeit, euch einen groben Überblick über die Uni zu verschaffen. Wo ist was, wie funktioniert was, usw. ...?

Freier O-Gruppen-Abend:

Den Abend könnt ihr nutzen, um eure zukünftigen KommilitonInnen besser kennenzulernen. Jede Gruppe hat die Möglichkeit, nach Lust und Laune Trier unsicher zu machen. Wie das genau aussehen wird, besprecht ihr mit euren O-Gruppenleitern. Ob ein Abend in einer der Trierer Clubs oder ein Ausdauerlauf um die Porta Nigra oder einfach gemütlich bei euren O-Gruppenleitern in deren WGs mit Spielen und gutem Essen, Getränken... – machbar ist, was denkbar ist!

Dienstag, 18.10.2022

Stadtrallye

An welcher Station genau ihr startet, werden euch eure O-Leiter rechtzeitig mitteilen! Auf witzige Art und Weise werdet ihr gemeinsam die Stadt erkunden. Dabei wird es nicht nur um Dom, Basilika und Kaiserthermen gehen, sondern auch um euer Geschick beim Lösen vieler spannender Aufgaben. Wir versprechen euch schon jetzt: Ihr werdet viel Spaß haben!

Mittwoch, 19.10.2022

Flunkyball Turnier:

Du kennst Flunkyball noch nicht? Dann wirst du dieses beliebte Studi-Spiel hier kennen und lieben lernen. Es verbindet Geschicklichkeit mit Schnelligkeit und kann als unterhaltsame Variante des Vorglühens betrachtet werden. Auf welchem Platz ihr die Vorrunde spielen werdet, erfahrt ihr von euren O-Leitern! Halbfinale und Finale finden am Dom statt.

Bitte denkt daran, euch Dosenbier (**0,5 L**) mitzubringen! Zwar haben wir von der Fachschaft noch einen kleinen Vorrat, mit dem wir zur Not aushelfen können, allerdings würden wir uns dann über eine Spende freuen. Also denkt an euer Bier, sonst wird das nichts mit dem Sieg! Erfahrungsgemäß werdet ihr so 3 bis 4 Dosen brauchen, je nachdem, wie weit ihr im Turnier kommt.

Donnerstag, 20.10.2022

Bitburg Brauereiführung:

Wir treffen uns um am Hauptbahnhof in Trier und fahren dann gemeinsam nach Bitburg. Dort geht es dann in die Bitburger Brauerei, in der das beliebteste Bier der Region gebraut wird. Es gibt Spannendes über die Geschichte dieser weit bekannten Biermarke zu erfahren sowie zur Bierproduktion im Allgemeinen. Was sich bisher wie ein einziger langer Werbespot für Bitburger angehört hat, ist es im Grunde auch, wenn da nicht das Highlight der Führung wäre: am Ende werden sich euch nämlich die heiligen Pforten zur Bitburger Genießerlounge öffnen, wo ihr die verschiedenen Marken aus dem Hause Bitburger verköstigen könnt. Kleiner Geheimitipp für Bierenthusiasten: Probiert unbedingt die Craftbeersorten!

Achtung: Anmeldung bis Dienstagabend (18.10) bei euren O-Leitern! Es wird ausgelost, da nur wenige Plätze zur Verfügung stehen.

Abendliche O-Gruppen-Aktivitäten:

Außerdem bietet sich der Tag dafür an, wieder etwas mit eurer O-Gruppe zu unternehmen. Klärt einfach unter euch ab, wieder etwas mit eurer O-Gruppe zu unternehmen. Klärt einfach unter euch ab, worauf ihr Lust habt. Entweder entspannt ein Bierchen zischen oder doch ein Kulturabend? Trier bietet für verschiedene Geschmäcker genau das Richtige. Schlagt gerne selbst Dinge vor, die euch interessieren würden, eure O-Gruppenleiter freuen sich über eure Vorschläge. Gerne dürft ihr auch mit anderen O-Gruppen gemeinsam etwas unternehmen.

Freitag, 21.10.2022

Frühstück im Palastgarten

Nachdem ihr euch alle schon ein bisschen kennengelernt habt und euch hoffentlich schon ein bisschen an der Uni auskennt (die Mensa ist einer der wichtigsten Orte!), treffen wir uns zum gemeinsamen Ersti-Frühstück im Palastgarten.

O-Gruppen-Vortrinken:

Die Zeit vor der Psychoparty eignet sich hervorragend, um etwas mit euren O-Gruppen zu machen. Ob ihr jetzt die Stadt unsicher machen oder euch auf die bevorstehende Psychoparty einstimmen wollt, ihr werdet bestimmt etwas Passendes finden!

Psychoparty:

Heute startet die erste richtige Psycho-Party eures Studiums! Ganz klar – da dürft ihr nicht fehlen! Ab 22 Uhr geht es in der Innenstadt im Mergener Hof los. Freut euch schon jetzt auf eine phänomenale Party!

Samstag, 22.10.2022

Detox-Day:

Nach diesen zugegebenermaßen sehr alkoholreichen Tagen könnt ihr eurer Leber ein wenig Erholung gönnen und zum Gelände der Landesgartenschau (auch LGS genannt) kommen. Das LGS-Gelände befindet sich hinter dem Campus II auf einer großen Grünfläche. Dort erwartet euch ein bunter Nachmittag mit verschiedenen Spielen. Von Fußball und Volleyball bis hin zu Werwolf ist alles dabei. Wenn ihr selbst eine Idee habt, könnt ihr die natürlich gern einbringen.

Achtung: Wer mit auf das Kennenlern-Wochenende in Jünkerath (04.11.

- 06.11.) fahren möchte, der sollte UNBEDINGT erscheinen – denn nur hier habt ihr die Möglichkeit, euch in die Listen einzutragen und euren Teilnehmerbeitrag (ca. 50 €) zu bezahlen. Den genauen Betrag erfahrt ihr dann noch von euren O-Gruppenleitern.

Freier O-Gruppenabend:

Nach einem erholsamen Nachmittag auf dem LGS Gelände mit vielen Spielen und coolen Aktivitäten, steht euch der Abend zur freien Gestaltung mit euren O-Gruppen. Ob ihr was Entspanntes machen wollt, weil ihr vielleicht die Nacht durchgemacht habt oder ob ihr schon bereit seid, erneut die Nacht durchzutanzten, steht euch dabei ganz offen.

Sonntag, 23.10.2022

Mariensäulenwanderung mit Glühwein-Picknick:

Treffen an der ersten Glühweinstation! So manche können sie vielleicht sogar von der Wohnung aus sehen und haben sich schon öfter gefragt, was das denn für ein Turm auf einem Berg im Westen von Trier ist. Jetzt erfahrt ihr es, wenn ihr mit auf diese tolle Wanderung kommt! Circa eine Stunde hinauflaufen und von dort oben dann den wundervollen Blick auf Trier genießen. Vielleicht könnt ihr versuchen, die Porta Nigra zu erkennen, die Basilika auszumachen oder sogar das eigene Haus wiederzufinden... zwischendurch werdet ihr natürlich mit dem versprochenen Glühwein versorgt!

Montag, 24.10.2022

Ersti-Kneipentour:

Wo kann man in Trier gut hingehen, um mal mit Freunden gemütlich ein Bierchen zu trinken? Wo kann ich Cocktails trinken, ohne dabei meine Miete für den nächsten Monat aufs Spiel zu setzen? Wo finde ich auch im Sommer noch mal ein ruhiges Schattenplätzchen? All diese Fragen versuchen wir euch auf der Kneipentour zu beantworten. Wir machen uns auf den Weg durch die Trierer Innenstadt von einer Kneipe zur anderen...

Dienstag 25.10.2022

Psychokino:

Das Ganze wird im Hörsaal 5 an der Universität auf Campus 1 stattfinden. Das Psychokino findet in regelmäßiger Unregelmäßigkeit statt. Es wird ein Film mit einem psychologischen Thema gezeigt, am Ende wartet immer ein interessanter Vortrag von einem Experten mit Diskussion auf euch.

Donnerstag 27.10.2022

Abteilungsvorstellung

Heute habt ihr die Möglichkeit die Abteilungen, die euch in eurem Bachelorstudium begegnen werden, kennenzulernen und mit den Dozierenden ins Gespräch zu kommen. Ihr erhaltet hier einen ersten Einblick, was euch in den kommenden 3 Jahren erwarten wird.

Freitag, 28.10.2022

Empira-Kongress:

Beim Empira-Kongress bekommt ihr einen Eindruck davon, was im Empiriepraktikum im 3. Semester gemacht wird. Außerdem wird es einen Gastvortrag geben, bei dem ihr zuhören dürft.

Noch was ganz Besonderes für die Psycho-Erstis...

04.11. – 06.11.2021:

Nachdem ihr nun die erste Woche eures Studiums hinter euch habt, von allen Vorlesungen mal einen Eindruck bekommen habt und euch auf dem Uni-Gelände vielleicht auch nicht mehr (so oft) verläuft, wollen wir euch die Möglichkeit geben, die anderen Psycho-Studenten aus eurem Semester noch ein bisschen besser kennenzulernen.

Dafür fahren wir nach Jünkerath, ein Örtchen in der Vulkaneifel, wo wir 2 Tage lang einige Blockhütten für uns haben, ganz viel erzählen, Spiele veranstalten und natürlich auch feiern! Die Kosten sind sehr gering, denn ein großer Teil wird von der Fachschaft getragen. Für wenig Geld erhaltet ihr also Essen und Trinken – auch alkoholische Getränke ;)

ACHTUNG!

Der einzige Haken an der Sache ist, dass die Plätze für die Fahrt begrenzt sind, also versäumt es nicht, euch am Detox-Day (22.10.) anzumelden und dort auch den Teilnehmerbeitrag zu bezahlen – sonst verpasst ihr ein wirklich unvergessliches Wochenende! Alle weiteren Informationen wie Teilnehmerbeitrag und Abfahrtszeit etc. erfahrt ihr noch in der O-Woche.

Bachelor Psychologie - Was heißt das eigentlich?

Aufbau des Bachelor Studiengangs - Einblicke

Der Studiengang ist modularisiert. Das heißt, euer Studium besteht aus verschiedenen Abschnitten, die thematisch zusammengehörende Veranstaltungen umfassen, die sogenannten Module. Ihr könnt euch diese quasi als Fächer vorstellen. Für das erste und zweite Semester vorgesehen sind z. B. das Modul A bestehend aus der Vorlesung "Einführung in die Psychologie als Wissenschaft" sowie die zwei Seminaren: A2 "Verhaltensbeobachtung" und A3 "Gesprächsführung", das Modul B: Methodenlehre I (Statistik) und dem dazugehörigen Seminar, die Module F bis I: Grundlagenfächer (Allgemeine Psychologie I und II, Biopsychologie mit Seminar, Entwicklungspsychologie mit Seminar, sowie Vertiefungsseminare (Modul L)).

In weiteren Verlauf des Studiums werden euch noch die Kenntnisse in Sozialpsychologie, Psychologische Diagnostik, Differentielle Psychologie, Arbeits- und Organisationspsychologie, Klinische Psychologie I und Pädagogische Psychologie I (3. und 4. Semester) vermittelt.

Da der Bachelor ein berufsqualifizierender Abschluss sein soll, wird in Trier viel Wert auf die Methodenausbildung gelegt. Dazu zählen neben Statistik und Grundlagen der Diagnostik noch Versuchsplanung, Testtheorie, sowie dazugehörige Seminare. Selbst nach bestandener Statistiklausur wird euch Mathe noch das ganze Studium verfolgen. Am Ende eines jeden Moduls steht eine Modulabschlussprüfung (oder in Seminaren manchmal auch ein anderer Leistungsnachweis, meist Referat und Hausarbeit bzw. Portfolio oder Referat und Klausur) für deren bestehen ihr ECTS-Punkte (European Creditpoint Transfer System) und eine Note bekommt (eine Erklärung des Notensystems findet Ihr auf Seite 19f). Um den Bachelor zu erhalten, benötigt ihr am Ende 180 ECTS-Punkte. (Siehe die Tabelle auf der Rückseite des Heftes oder für ausführliche Informationen das Modulhandbuch auf der Uni Homepage suchen. Dort wird das alles nochmal erklärt.)

Was kommt nach dem Bachelor? – Ausblicke

Obwohl der Bachelor eigentlich für den Beruf qualifizieren soll, ist immer noch unklar, ob und in welchen Bereichen es tatsächlich Unternehmen gibt, die Psychologie-Bachelor einstellen. Fakt ist, für die meisten klassischen Berufsfelder eines Psychologen ist der Master Voraussetzung. Man braucht zum Beispiel den Master Klinische Psychologie und Psychotherapie und die Weiterbildung um Psychotherapeut zu werden.

Der Master in Trier

So viel können wir euch dazu tatsächlich noch nicht sagen, der Master startet erst im Wintersemester 23/24.

Sicher ist, dass es zwei verschiedene Master geben wird: Zum einen den Master für Klinische Psychologie und Psychotherapie, hier wird es 60 Plätze geben. Zum anderen wird es noch einen Allgemeinen Master mit mehreren Schwerpunkten geben. Beide sind allerdings noch in Planung.

Was Euch im Studium so alles erwartet – Überblick

Vorlesungen in den ersten beiden Semestern

In den Vorlesungen werden euch die Inhalte der etwas trockenen Grundlagen und den spannenden Anwendungsfächern näher gebracht. Die meisten Vorlesungen kann man mit dem Frontalunterricht vergleichen, der durch Powerpoint unterstützt wird. Die Inhalte der Vorlesungen sind prüfungsrelevant, so dass sich ein Besuch meistens lohnt. Außerdem hilft es einem immer, wenn man etwas „schon mal gehört“ hat. Im Einzelnen erwartet euch Folgendes in den ersten beiden Semestern:

Einführung in die Psychologie als Wissenschaft:

Dieses Modul beinhaltet neben der Vorlesung auch noch die Seminare Gesprächsführung und Verhaltensbeobachtung. Hier erfahrt ihr Grundlegendes über das Fach und ein Besuch lohnt sich besonders im Hinblick auf spätere Hausarbeiten.

Allgemeine Psychologie I:

Dieses Modul erstreckt sich über die ersten beiden Semester, geprüft werdet ihr am Ende des Moduls. Hier werdet ihr lernen, welche zentralen Theorien, Forschungsfragen und Befunde es in den Bereichen Wahrnehmungs-, Aufmerksamkeits-, Handlungs-, Denk- und Sprachpsychologie gibt, die für euer weiteres Studium wichtig sind.

Allgemeine Psychologie II:

Diese Vorlesung ist quasi der zweite Baustein der Allgemeinen Psychologie (I & II) und erstreckte sich ebenfalls über beide Semester. Inhalte sind die Bereiche Lern-, Gedächtnis-, Motivations- und Emotionspsychologie. Sie beschäftigt sich mit Fragen wie: Welche Lernmechanismen gibt es und wie funktionieren sie? Warum und wozu tun wir Dinge, was sind Motive und wie kann man sie messen? Wie entstehen unsere Emotionen, was sind Emotionen und was bewirken sie?

Biopsychologie:

Wie funktioniert der menschliche Körper? Wie funktioniert das Gehirn? Was sind die biologischen und physiologischen Grundlagen psychischer Prozesse und Funktionen? Dies sind einige Fragen, die euch in diesem Modul beschäftigen werden.: Am Ende des Moduls ihr werdet ein umfangreiches Bild darüber haben, was der Psyche zugrunde liegt.

Methodenlehre I Statistik:

Vor diesem Fach scheuen sich viele: Mathe! Völlig zu Unrecht, denn die Vorlesungen waren bisher verständlich, die Literatur dazu vorbildlich und die Klausur sehr fair. Außerdem werden an mehreren Terminen in der Woche Tutorien angeboten, in denen man gemeinsam mit einem Tutor die Gelegenheit hat, den Stoff nachzubereiten und Übungsaufgaben zu bearbeiten. Also keine Angst- man muss kein Mathe-Profi sein, um die Prüfung zu bestehen. Wir sprechen aus Erfahrung.

Entwicklungspsychologie:

In der Entwicklungspsychologie lernt ihr, wie sich das menschliche Erleben und Verhalten über die gesamte Lebensspanne verändert. Dazu gehört auch die Erklärung und Vorhersage von Entwicklungsverläufen sowie die Intervention bei ungünstigen Entwicklungsbedingungen.

Seminare

Ein Seminar besteht aus maximal 30 Leuten und wird entweder von einem Professor oder einem Mitarbeiter der Uni angeboten. Anders als in den Vorlesungen herrscht nicht nur eine lockere Atmosphäre, in der es Raum zum Fragenstellen und Diskutieren gibt, sondern ihr seid dort auch selbst gefordert in Form von Referaten und Gruppenarbeiten, Diskussionen etc.mitzuarbeiten. Sie sind immer eine willkommene Abwechslung zu den ansonsten teilweise drögen Vorlesungen. Prinzipiell gibt es zwei Arten von Seminaren. In Vertiefungsseminaren werden die Inhalte der Vorlesungen nochmals aufgegriffen und eingehender betrachtet; die Projektseminare sollen euch in die praktische Wissenschaftsarbeit einführen. Wie ihr einen der begehrten Seminarplätze ergattern könnt und welche Seminare überhaupt angeboten werden, erfahrt ihr auf Seite 24f (PROZA).

Vertiefung in die Grundlagenfächer:

L1 ist eines der beiden Vertiefungsseminare. Dabei handelt es sich aus Vertiefungen zu den beiden Fächern der Allgemeinen Psychologie und der Biopsychologie.

L2 ist die Vertiefung ausgewählter Themen der Entwicklungspsychologie, Differentiellen oder der Sozialpsychologie. Abschließend zu den beiden Seminaren muss eine Portfolioprüfung abgelegt werden.

Begleitend zur Vorlesung:

Dazu gibt es die begleitenden Seminare zu den beiden Vorlesungen Biopsychologie (F2) und Entwicklungspsychologie (I2). Bis jetzt waren diese unbenotet und nicht prüfungsrelevant.

A-Modul:

In den beiden Seminaren „Gesprächsführung“ (A3) und „Verhaltensbeobachtung“ (A2) werdet ihr erfahren, wie man Gespräche unter Aspekten der psychologischen Gesprächsführung führt, verschiedene Beobachtungsmethoden kennenlernen und auch durchführen. Auch hier wird die Modulprüfung eine Portfolioprüfung sein.

B3-Seminar:

Das B3-Seminar ist Teil des B-Moduls, hier werden euch grundlegende Kenntnisse für den Umgang mit R (statistische Software) beigebracht und ihr dürft euch selbst mit Aufgaben ausprobieren.

Nichtpsychologisches Wahlpflichtmodul

Laut Modulplan muss im 5. und 6. Semester eines der folgenden Nebenfächer belegt werden:

- Sozial und Organisationspädagogik
- Soziologie
- Philosophie
- BWL
- VWL
- Physiologie und Genetik
- Ethnologie
- Theologische Ethik
- Grundlagen der Medizin und der Pharmakologie

Die Anforderungen für die Nebenfächer sind von Fach zu Fach unterschiedlich. Näheres dazu findet ihr im Modulhandbuch für den Bachelor Psychologie auf der Fachbereichsseite. Zudem könnt ihr eure O-Gruppenleiter oder andere Psychologiestudenten aus einem höheren Semester nach ihren Erfahrungen mit den Nebenfächern und Seminarleitern fragen und euch einen Eindruck davon verschaffen oder ihr setzt euch bereits im 1. oder 2. Semester mal in die entsprechende Vorlesung, um zu sehen, ob euch die behandelte Thematik interessiert.

Achtung: Wenn ihr den klinischen Master machen wollt, müsst ihr „Grundlagen der Medizin und Pharmakologie“ wählen.

Versuchspersonenstunden (VPN)

Jedes psychologische Experiment benötigt Versuchspersonen, an denen überprüft wird, ob die Hypothesen tatsächlich stimmen. Da wir als PsychologiestudentInnen immer einige Versuchspersonen für unsere Experimente (etwa für das Empiriepraktikum) benötigen, gibt es die Regelung, dass jeder Psychologiestudent auch an Experimenten teilnehmen muss. Jeder sammelt demnach während seines Studiums VPNs (Versuchspersonenstunden). Insgesamt braucht man 40 Versuchspersonenstunden, die man mit der Bachelorarbeit am Ende des Studiums abgeben muss.

Welche Experimente aktuell durchgeführt werden, findet ihr in der Studienübersicht bei Sona (siehe S. 25). Es kann auch vorkommen, dass Ihr im D-Gebäude angesprochen werdet, ob ihr nicht spontan kurz Zeit für ein Experiment hättet. Es empfiehlt sich von Anfang an immer mal wieder an einigen Experimenten teilzunehmen, da man zum Studienbeginn noch relativ viel Zeit hat und nicht noch zusätzlich mit eigenen Erhebungen, Bachelorarbeit etc. beschäftigt ist. Weiterhin sind manche Experimente beschränkt auf Studierende, die höchstens 2 Semester Psychologie studiert haben.

Wie sieht so ein Experiment aus? Meistens werdet ihr an einen Computer gesetzt und müsst mit Maus, Tastatur, Joystick etc. den Anweisungen am Computer folgen. Ab und zu sind auch Experimente dabei, bei denen man im Teamwork oder unter Beobachtung etwas erarbeiten muss. Um der Routine etwas zu entgehen, kann man auch die Möglichkeit nutzen, an Experimenten im biologischen Institut am Johanniterufer teilzunehmen.

Man sollte übrigens ab und zu die Verteiler-E-Mails der Uni lesen, denn dort stehen oft Informationen über Experimente oder Online Fragebögen, bei denen man mit relativ wenig Aufwand die ein oder andere VPN-Stunde sammeln kann. Bei einigen Experimenten kann man auch Geld verdienen (meistens aber anstelle der VPN-Stunden).

Praktikum

Um Einblicke in die verschiedenen Berufsfelder zu erhalten (und damit der Bachelorabschluss seinen berufsqualifizierenden Anspruch rechtfertigen kann) muss ein Praktikum während des Studiums abgeleistet werden. Insgesamt ist dafür ein Zeitraum von 10 Wochen angesetzt. Es kann in zwei Teilpraktika (4 und 6 Wochen) aufgeteilt werden. Die Bachelorarbeit kann schon begonnen werden, wenn noch nicht die gesamte Praktikumszeit abgeleistet wurde, es ist also keine Zugangsvoraussetzung für die Bachelorarbeit.

Wenn du dir überlegst den Master Klinische Psychologie und Psychotherapie zu machen musst du bei der Praktikumssuche ein paar Dinge beachten: Das Berufsorientierende Praktikum (P1), das 4 Wochen dauert, muss in einer Einrichtung stattfinden, in der ein/e psychologische/n Psychotherapeut/in tätig ist, die Person muss dich aber nicht anleiten. Das Berufsqualifizierende Praktikum (P2) dauert 6 Wochen und hier musst du von einer/m psychologischen Psychotherapeut/in angeleitet werden. Wie bereits oben erwähnt, kannst du auch ein 10-wöchiges Praktikum machen, hier gelten dann die Kriterien des Berufsqualifizierenden Praktikums. Es empfiehlt sich, die Praktika nach diesen Kriterien zu machen, um sich alle Möglichkeiten für den Master offenzuhalten. Solltest du allerdings wissen, dass du definitiv nicht in den klinischen Bereich willst, kannst du dein Praktikum auch in anderen Tätigkeitsbereichen machen. Für beide gilt, dass du dein Praktikum beim Prüfungsausschuss vorher genehmigen lassen musst, das Formular, das du dafür ausfüllen musst, ist auf der Uni Homepage zu finden.

Damit das Praktikum als abgeschlossen gilt, muss ein Nachbereitungsseminar belegt werden. Wenn man ein spezielles Praktikum im Auge hat, empfiehlt es sich, sich möglichst frühzeitig zu bewerben, da die Termine häufig schon lange im Voraus ausgebucht sind. Das gilt tatsächlich auch für die meisten klinischen Praktika nach unserer Erfahrung sind diese auch ziemlich schnell belegt. Weitere Informationen [hier](#)

Empiriepraktikum (EmPra)

Im 3. und 4. Semester wird es noch etwas „praktischer“. In Kleingruppen (jeweils 2 x 5 Studierende) werden psychologische Experimente geplant, durchgeführt, ausgewertet und beim Empiriepraktikumskongress am Anfang des 5. Semesters präsentiert. Wie diese Experimente aussehen können, habt ihr ja im Laufe der ersten drei Semester bereits als Versuchsperson kennengelernt.

Klausuren

Klausuren sind ein leidiges Thema, doch bei einem Bachelorstudium nicht zu umgehen. Jedes Modul schließt mit einer 90 minütigen Prüfung über die gelernten Inhalte ab. In Psychologie gehen die wichtigsten Module über ein ganzes Jahr, also zwei Semester, und somit sammelt sich mit der Zeit relativ viel Stoff an. Für euch heißt das, dass euch erst am Ende des 2. Semesters die großen Prüfungen erwarten, aber auch nach dem 1. Semester steht zumindest eine Klausur auf dem Plan.

Übersicht:

1. Semester: Biopsychologie
2. Semester: Allgemeine I (Wahrnehmung, Sprache & Denken),
Allgemeine II (Emotion & Motivation, Lernen & Gedächtnis),
Statistik, Entwicklungspsychologie
3. Semester: Versuchsplanung, Arbeits- und
Organisationspsychologie, Pädagogische Psychologie
4. Semester: Diagnostik/Testtheorie, Sozialpsychologie,
Differentielle Psychologie, Klinische Psychologie
5. Semester: Forschungsmethoden, eventuell Wahlpflichtfach
6. Semester: eventuell Wahlpflichtfach

Wann?:

Die Prüfungstermine findet ihr im D-Gebäude am schwarzen Brett des Prüfungsausschusses. Etwas später kann man sie auch bei Porta einsehen.

Prüfungsanmeldung:

Diese findet im Porta-Portal einige Wochen vor den Prüfungen statt. Man hat bis 2 Wochen vor der Prüfung Zeit, sich anzumelden bzw. wieder abzumelden (kann durch Corona auch anders geregelt sein).

Prüfungsfragen:

Skripte und Übungsmaterial für die Prüfungen findet ihr auf der Website der Fachschaft. Bitte sprecht die Dozenten niemals auf „Altklausurfragen“ an! Dass nach einer Klausur Gedächtnisprotokolle angefertigt werden, ist ein offenes Geheimnis und die Dozenten direkt danach zu fragen, hat in der Vergangenheit schon dazu geführt, dass Klausuren komplett umgestellt wurden.

Vorziehen:

Es besteht aber auch die Möglichkeit, die Prüfungen zu schreiben, ohne zuvor die Vorlesungen besucht zu haben. Wenn ihr es euch also zutraut, den Stoff selbst zu erarbeiten, könnt ihr auch schon Prüfungen schreiben, die eigentlich für andere Semester angesetzt sind.

Schieben:

Das Schieben ist quasi das Gegenteil des Vorziehens. Niemand zwingt euch, die Prüfungen an dem oben gezeigten „vorgesehen“ Zeitpunkt zu schreiben. Wenn ihr euch noch nicht bereit fühlt, eine Prüfung zu schreiben, zeitlich mit dem Stoff nicht hinkommt oder es euch einfach anders aufteilen möchtet, meldet ihr euch einfach nicht für die entsprechende Prüfung an und „schiebt“ sie damit, bis ihr euch für sie anmelden wollt.

Durchgefallen??

Was tun, wenn man in einer Prüfung durchgefallen ist? Erst mal ruhig durchatmen! Damit ist noch lang nicht alles verloren. Man hat nämlich 3 Chancen, eine Prüfung zu bestehen. Wenn man durchgefallen ist, hat man für die erste und zweite Wiederholung insgesamt 4 Semester Zeit (siehe Allgemeine Prüfungsordnung für die Bachelorstudiengänge), wobei sich generell empfiehlt, sie möglichst bald zu wiederholen, damit man weniger neu lernen muss. Im Zeugnis wird allerdings stehen, ob man die Prüfung erst beim 2. /3. Versuch bestanden hat.

Credit-Problematik

Ihr werdet von diesem Thema bestimmt noch das ein oder andere im Lauf eures Studiums hören, deshalb hier schon ein paar Sätze dazu. Dadurch, dass es den Studiengang so wie er heute ist, erst seit 2020 gibt, sind erst dieses Jahr ein paar kleinere (und auch größere) Probleme aufgefallen. Die meisten lassen sich leicht lösen, für andere gibt es auch nicht ganz ideale Lösungen.

Bei der Credit-Problematik geht es darum, dass man am Ende des 5. Semesters 140 Credits haben muss, um sich bspw. in Trier für den Master zu bewerben (in anderen Städten können es auch mehr sein). Damit ihr sicher die nötigen Credits habt, solltet ihr im 5. Semester das

Nichtpsychologische Wahlpflichtfach abschließen. Um dies abschließen zu können, müsstet ihr zum Beispiel in dem Wahlpflichtmodul „Medizin und Pharmakologie“ bereits eine Vorlesung im 4. Semester besuchen, da das Modul über 2 Semester geht. Wenn ihr euch an einer Uni bewerben wollt, die 150 ECTS bei der Masterbewerbung fordert, empfiehlt es sich, eine weitere Klausur vorzuziehen, da ihr somit nicht von eurem Glück bei der Seminarplatzvergabe abhängig seid. Solltet ihr dazu noch mehr Fragen haben, wendet euch gerne an uns.

An sich gilt aber: Das Problem ergibt sich für euch nur, wenn ihr euch fest vorgenommen habt, in der Regelstudienzeit zu studieren und direkt im Anschluss an den Bachelor den Master zu beginnen.

Macht euch auch nicht zu viel Stress, ihr seid am Anfang eures Studiums.

Benotung:

Anders als in der Schule haben die Noten, die man an der Uni sammelt, Kommata. Aber was soll denn nur „2,3“ oder „4,0“ bedeuten? Die Noten richten sich immer nach der prozentualen Anzahl richtiger Fragen. Hier der Überblick:

Note	Prozent	„Schulnote“
1,0	≥ 95	Sehr gut
1,3	≥ 90	Sehr gut
1,7	≥ 85	Gut
2,0	≥ 80	Gut
2,3	≥ 75	Gut
2,7	≥ 70	Befriedigend
3,0	≥ 65	Befriedigend
3,3	≥ 60	Befriedigend
3,7	≥ 55	Ausreichend
4,0	≥ 50	Ausreichend

Hat man weniger als 50% der Prüfungsaufgaben richtig, fällt man leider durch und muss sie zum nächsten Prüfungszeitpunkt, also im nächsten Semester, nachschreiben (siehe „Durchgefallen?“).

Nachbereitung

Entweder ihr habt schon davon gehört, oder aber ihr werdet noch viel davon hören: Nachbereiten. Viele Studierende, die zum ersten Mal studieren, wissen zunächst nicht ganz, was von ihnen gefragt wird. Erstmal ist es wichtig zu verstehen, dass es nicht den einen Weg gibt, um nachzubereiten. Tatsächlich gibt es die unterschiedlichsten Art und Weisen nachzubereiten: Es gibt diejenigen, die weiterführende Literatur lesen, diejenigen, die die Vorlesungsinhalte in einer Gruppe durchgehen, solche, die sich Karteikarten schreiben und und und...

Während es unzählige Tutorials im Internet gibt, wie man am besten nachbereitet, haben sie doch alle eines gemeinsam: Es geht darum, das Gelernte einer Vorlesung weiter zu verinnerlichen und vor allem, sich das spätere Lernen für die Klausur zu erleichtern. Für die, die nicht wissen, wie sie dies tun sollen, ein Beispiel suchen, oder sich inspirieren lassen wollen, hier ein Beispiel:

Überlegt euch nach jeder Vorlesung zu jeder Folie, bei der dies sinnvoll ist, eine Frage, die sich mit den Inhalten der Folie beantworten lässt. Gründe dafür sind folgende: Wenn ihr die Folien nach der Vorlesung nochmal durchgeht, festigt sich der Lernstoff eher, insbesondere, wenn man semantisch elaboriert darüber nachdenkt. Dies tut ihr dadurch, dass ihr euch inhaltliche Fragen überlegt. Weiterhin könnt ihr damit später beim Lernen Gebrauch vom Testeffekt machen. Was dieser Effekt ist, lernt ihr noch in der Vorlesung Allgemeine 2, Unterthema Gedächtnis.

Der große Psycho

Ein Bericht aus dem 1. Semester

Ja, ich gebe es zu. Auch ich war ein „NC-Flüchtling“, wie so viele von uns. Zwar wusste ich, wo Trier liegt und war auch schon mal hier gewesen, aber so richtig meine erste Wahl war es eben nicht. Aber: Es hätte mich, Dich und uns weitaus schlimmer treffen können! Denn man lernt die - je nachdem woher man kommt – kleine Stadt schnell lieben und vor allem findet man sich super schnell zurecht.

Letzteres bezieht sich nicht nur auf die Stadt, in der man (bis auf die Uni) fast alles zu Fuß erreichen kann und wegen der teils verwirrenden Straßenführung vielleicht auch sollte. Davon abgesehen genießt die Trierer Psychologie ein hohes Ansehen in Deutschland und wurde für seine ausgezeichnete Lehre schon mehrfach ausgezeichnet.

Auch an der Uni läuft man nicht allzu lang wie ein verlorenes Huhn durch die Gegend. Klarer Vorteil: Alles liegt an einem Platz, denn abgesehen vom Institut am Johanniterufer unten an der Mosel, findest Du alle Einrichtungen und Gebäude hier oben.

Die O-Woche hat mir den Start definitiv erleichtert, weil man quasi gezwungen wird, mit den anderen in Kontakt zu kommen. Und siehe da, wir Psychos sind doch eigentlich alle ganz nett. Man findet schnell Anschluss und viele Gemeinsamkeiten.

Haben die Vorlesungen einmal angefangen, lohnt es sich tatsächlich hin und wieder auf unsere Professoren zu hören und die ein oder andere Vorlesung nachzuarbeiten oder etwas nachzulesen. Das hilft in der Klausurenphase. Apropos, das ist wahrscheinlich ein Thema, das besonders interessiert.

Gerade im ersten Semester müsst Ihr Euch noch nicht allzu große Sorgen machen. Denn am Ende schreibt ihr „nur“ eine Klausur. Die ist zwar nicht zu unterschätzen, aber auch hier hätte es schlimmer kommen können. Je nach Seminar kommen noch Portfolios auf Euch zu, aber ich fand es trotzdem insofern machbar, als dass sich das Pensum steigert und man nicht sofort mit haufenweise Klausuren bombardiert wird.

Zusammenfassend, kann man sich wirklich auf sein Studium in Trier freuen. Es gibt ganz wunderbare Plätze hier (die Ihr am besten selbst oder mit Eurer O-Gruppe entdeckt) und bei Fragen oder wenn Ihr Hilfe braucht, findet man immer jemanden!

Das war natürlich nur ein ganz kleiner Einblick beziehungsweise Bericht in das, was Euch erwartet, aber bei einem Glas Wein und an einem schönen Abend lässt sich das alles sowieso noch viel besser erklären, erzählen und berichten.

Bücher über Bücher!

Muss ich das wirklich alles kaufen?

Diese Frage lässt sich ganz klar mit „Nein“ beantworten.

Gerade in den ersten Vorlesungen werden Euch die Profs eine Vielzahl an Büchern nennen, die entweder prüfungsrelevant sind oder als weitere Literatur dienen.

Will man jedes dieser Bücher im Original kaufen, ergibt das eine ganz schön hohe Summe. Aber Ihr müsst Euch keine Sorgen machen!

Heißt es in der Prüfung explizit, dass der gesamte Inhalt eines Buches klausurrelevant ist, ergibt es natürlich Sinn, sich dieses Buch anzuschaffen.

Für manche Vorlesungen sind aber nur einzelne Kapitel und Auszüge relevant. In so einem Fall könnt Ihr Euch das Buch in der Bibliothek im Semesterapparat ausleihen und die relevanten Seiten kopieren oder direkt durchlesen und zusammenfassen (oder so). Was genau der Semesterapparat ist und wie Ihr Euch in der Bibliothek zurecht findet, das lernt Ihr bei einer Bib-Führung.

Für das erste (und teilweise zweite Semester) lohnt es sich aber dennoch das ein oder andere Buch selbst zu kaufen:

- Für Biologische Psychologie: Birbaumer und Schmidt: „Biologische Psychologie“ – das Buch ist sehr hilfreich, wenn es darum geht, Zusammenhänge und Erklärungen noch einmal nachzulesen. Es ist verständlich geschrieben und enthält die meisten wichtigen Abbildungen und Grafiken in Farbe. Der Professor lädt die relevanten Kapitel als PDF hoch, ihr müsst es also nicht zwingend kaufen.
- Für Allgemeine Psychologie I (Lernen und Gedächtnis): James E. Mazur: „Lernen und Verhalten“ , Horstmann und Dreisbach: „Allgemeine Psychologie 2 kompakt: Lernen, Emotion, Motivation, Gedächtnis.“
- Für Allgemeine Psychologie I (Wahrnehmung): E. Bruce Goldstein: „Wahrnehmungspsychologie – Der Grundkurs“ – ein gutes Buch, um die neuronalen Prozesse des Körpers bzw. der Wahrnehmung besser zu verstehen! Es enthält die meisten wichtigen Grafiken und hat mir persönlich sehr geholfen.

- Für Methodenlehre Statistik I & II: Rasch, Friese, Hofmann, Naumann: „Quantitative Methoden I & II“ – in diesem Buch findet ihr alle wichtigen Formeln, Erklärungen, Tabellen und Übungsaufgaben für die Vorlesung. Sehr empfehlenswert, insbesondere vor der Klausur zum Üben. (Dieses Buch kann man sich kostenlos auf der Springer-website herunterladen, wenn man sich im Uni-Netzwerk befindet, oder sich mit dem VPN mit diesem verbunden hat)
- Entwicklung: Hier gibt es keine prüfungsrelevante Literatur.

Das braucht Ihr zum Überleben

Folgende Webseiten...

Uniseite:

Die Uniseite „www.uni-trier.de“ ist das ultimative Studentenportal. Ihr habt von der Uni Eure Zugangsdaten bestehend aus Namen und Passwort erhalten und könnt Euch damit bei der Unimail, Porta und StudIP anmelden, was unumgänglich ist.

Porta:

Das Portal „Porta“ ist unverzichtbar für den Unialltag. Porta ist quasi das Vorlesungsverzeichnis mit dem Bonus, dass Ihr Euch für Vorlesungen, Seminare und Prüfungen anmelden könnt, deswegen müsst Ihr Euch auch zuerst mit Euren persönlichen Unidaten einloggen. Die Plattform ist eigentlich relativ selbsterklärend. Wichtig ist am Anfang, dass Ihr Euch für Eure Vorlesungen anmeldet. Das macht Ihr im Vorlesungsverzeichnis unter Fachbereich I. Zwar kann man sich auch für Seminare anmelden, doch erfolgt die Verteilung der Plätze über ein anderes System (siehe weiter unten PROZA) und diese Funktion nutzt eigentlich nur, um den eigenen Stundenplan zu erstellen.

Weitere wichtige Funktionen sind...

- den eigenen Stundenplan ansehen, downloaden und ausdrucken
- Kontaktdaten/Adresse ändern
- Rückmeldung per Lastschrift schnell und leicht erledigen (also den jeweiligen Semesterbeitrag vom Konto abbuchen lassen)
- Studienbescheinigungen für Kindergeldanträge, BAföG etc. ausdrucken
- für Prüfungen an- und abmelden
- Notenspiegel einsehen

StudIP:

Einige Tage nachdem Ihr Euch bei Porta für Eure Vorlesungen und Seminare eingetragen habt, erscheinen diese automatisch in StudIP unter Veranstaltungen. Hier laden die Profs und Dozenten unter „Dateien“ die Vorlesungen meist bereits vor der Vorlesung als PDF Datei hoch und

Ihr könnt sie Euch ausdrucken oder auf einem Laptop/ Tablet mit zur Vorlesung bringen. Unter der Funktion „Literatur“ gelangt Ihr zum elektronischen Semesterapparat. Einige Dozenten stellen hier relevante Texte zum Download bereit. Dieser Download funktioniert aber nur an Unicomputern bzw. nur mit einer Verbindung zum Uni-Netz durch den VPN-Client damit sichergestellt wird, dass nur Studierende von der Uni Trier die Daten einsehen können.

Unter „TeilnehmerInnen“ findet Ihr eine Liste mit den Namen Eurer Kommiliton*innen, die ebenfalls bei dieser Veranstaltung eingetragen sind. Man kommt mit einem Klick auf deren kleine persönliche „StudIP“ - Homepage. Ihr könnt hier Bilder hochladen, Gästebucheinträge posten... Falls also Facebook & Co. nicht ausreichen, um diese Bedürfnisse zu erfüllen, kann man sich hier austoben. Unter „Teilnehmer*innen“ sollte man aber auch den kleinen unscheinbaren Pfeil „Funktionen/Gruppen“ nicht übersehen!

PROZA:

Die Seite „proza.uni-trier.de“ ist das psychologieeigene Seminarverteilungssystem. Nur hierüber könnt Ihr Euch für Seminare anmelden und bekommt vom System dann einen Platz zugewiesen. Der Anmeldezeitraum beginnt drei Wochen vor Vorlesungsbeginn am 26.09. und endet am 09.10.

Proza ist eigentlich ziemlich selbsterklärend, da Euch Schritt für Schritt erklärt wird, was Ihr machen müsst. Grob überschlagen müsst Ihr Eure Vorlesungen eintragen, um Zeitkonflikte zu vermeiden und eine Präferenzliste Eurer favorisierten Seminare erstellen. Das System versucht eure Prioritäten bei der Vergabe zu berücksichtigen, d.h. wenn ihr mal nicht Euren Erstwunsch bekommt, dann würde Euch das System die Nummer 2 zuweisen. Leider bekommt man meistens nicht alle benötigten Seminare in einem Semester, sodass man sich im nächsten Anmeldezeitraum nochmal dafür anmelden muss. Beim zweiten Anlauf wird man aber bevorzugt behandelt. Die Seminare sind meistens eh auf zwei Semester verteilt, soll heißen: die Hälfte der Studenten bekommt im 1.Semester „Verhaltensbeobachtung“, im 2. Semester dann das fehlende Seminar, also keine Panik.

SONA:

Sona ist das „Teilnahme-Management System für Studien der Psychologie“ an der Universität Trier. Hier könnt ihr Euch für Studien anmelden, aktuell verfügbare Studien ansehen und überprüfen wie viele Stunden Ihr bereits abgeleistet habt. Nach der Registrierung erhaltet Ihr einen persönlichen Sona-Code, den Ihr bei Studien angeben müsst, damit euch die Minuten/Stunden gutgeschrieben werden können.

VPN Client und SPSS

Um auf dem Uni-Gelände mit dem eigenen Laptop oder Handy online gehen zu können, reicht es, sich im ZIMK-Wlan (das Uni-Wlan) mit seiner Nutzererkennung und seinem Passwort einzuloggen.

Außerdem benötigt man den VPN Client, um von Zuhause aus einige Angebote der Uni nutzen zu können, wie etwa den elektronischen Semesterapparat (siehe StudIP) oder SPSS (ein wichtiges Programm für die statistische Auswertung). Man kann SPSS an der Uni beim Rechenzentrum am Eingang des E-Gebäudes für 1 € als CD erwerben bzw. auf der Uniseite herunterladen, das Programm aber nur nutzen, wenn man durch den Client mit dem Uninetz verbunden ist. Wie das im Detail funktioniert und wie Ihr das anstellt, wird Euch vom ZIMK erklärt. Wenn einem das zu umständlich ist kann man natürlich auch einfach die Unicomputer nutzen, auf ihnen ist SPSS installiert.

Tunika

Die TUNIKA (Trierer UNIversitsKArte) stellt das ultimative und unverzichtbare Survival-Kit in Trier da. Sie ermöglicht kostenloses Bus- und Bahnfahren in der Umgebung, beinhaltet mehrere Unikonten, fungiert als Bibliotheksausweis und verschafft einem einige Vergünstigungen z. B. im Kino.

Semesterticket:

Ermöglicht kostenloses Busfahren in Trier und Umgebung! Für dieses in der Tunika inbegriffene Semesterticket geht ein Großteil des Studienbeitrags drauf, aber für mindestens 4 Monate Busfahren zahlt es sich aus! Die Tunika ist aber nicht nur zum Busfahren ungemein praktisch, sondern auch für die Bahnfahrt.

Mit RE/RB (gilt NICHT für ICE, IC, EC) fährt man auf diesen Strecken kostenlos:

- Eifelstrecke (Trier - Köln): bis Jünkerath (Grenze zu NRW)
- Moselstrecke (Trier - Koblenz Hbf): komplette Strecke
- Saarstrecke (Trier - Saarbrücken Hbf): komplette Strecke
- Obermoselstrecke (Trier - Perl): komplette Strecke
- Strecke Trier - Luxemburg: bis Igel
- Moselweinbahn (Bullay – Traben-Trarbach): komplette Strecke

Essenskonto (E-Purse):

Der Bezahlverkehr der Mensa läuft komplett bargeldlos ab, d.h. Ihr müsst mit Eurer Tunika bezahlen. Das Ganze funktioniert über einen Magnetstreifen, daher müsst Ihr die Karte auch nicht erst aus dem Geldbeutel kramen, sondern könnt einfach den ganzen Geldbeutel auf den Scanner legen. Aufladen kann man das Essenskonto am kleinen grünen Automaten (TUKAN-Automat) direkt am Eingang der Mensa hinter der Drehtür und an den kleinen Automaten in den anderen Etagen der Mensa (einmal an Theke zwei vorbei bei der Tablettabgabe und im Untergeschoss in Kassennähe).

Drucker-/Kopierkonto:

Um Skripte, Vorlesungen, Texte etc., die Ihr aus StudIP geladen habt, an der Uni auszudrucken oder etwas zu kopieren, braucht Ihr das Druckerkonto. Ihr ladet es entweder am Automaten am Eingang der Mensa auf, im E-Gebäude im Eingangsbereich bei den E-Terminals (die großen TUKAN-Automaten) oder im Eingangsbereich der Bibliothek. Im PC-Pool der Bibliothek gibt es mehrere s/w Drucker und auch Farbdrucker. Ein A4 Schwarz/Weiß Druck kostet 5 Cent, in Farbe kostet es allerdings 15 Cent (entspricht fast 5 s/w Blättern, man sollte es sich also zweimal überlegen, ob man die Farbe wirklich braucht!)
Tipp: Doppelseitiges Ausdrucken spart mit der Zeit viel Platz! Kann man bei Drucken > Eigenschaft einstellen.

Bibliothek

Zunächst einmal ist wichtig zu wissen, dass man keine Taschen irgendeiner Art mit in die Bibliothek nehmen darf! Wenn Ihr was mitnehmen wollt, stehen am Eingang dafür die roten Tragekörbe bereit. Einzelne Gegenstände sind unbegrenzt erlaubt (solange man sie unter die Arme quetschen kann), es sei denn es handelt sich um Nahrung oder Getränke, die Ausnahme ist Wasser in einer durchsichtigen Plastikflasche. Denn die Uni will gewisse Dinge unbedingt vermeiden: Krümel, Klebriges und Diebstahl!

Damit man also überhaupt in die Bibliothek rein darf, muss man sich den prüfenden Blicken einer Wachperson am schmalen Durchgang unterziehen. Da man ja die Taschen nicht mit reinnehmen darf, muss man sie in Schließfächern verstauen, dafür braucht Ihr allerdings Vorhängeschlösser! Diese dürfen nicht zu klein sein damit sie für alle Spind-Arten (welche es gibt und wie sie funktionieren, werdet Ihr mit der

Zeit selbst herausfinden) funktionieren und nicht leicht aufzubrechen sind, denn man weiß ja nie... Also kauft Euch ein möglichst großes und stabiles Schloss und nehmt es immer mit in die Uni! Viele Studenten kann man daran erkennen, dass sie solche Schlösser an ihren Rucksäcken/Taschen befestigt haben.

Zur Orientierung: Die Bib ist groß, sehr groß und unübersichtlich. Jeder Fachbereich hat seinen eigenen Bereich und einen eigenen Lesesaal. Doch Ihr müsst sowieso nicht alles von der Bib kennen! Wichtig ist nur, dass Ihr in den D-Teil der Bibliothek findet, also den Psycho-Teil! Denn hier findet ihr jede Menge Psychologie-Bücher sowie den *Semesterapparat*, also den Ort, an dem eure Profs (nach Namen geordnet) die relevanten Bücher und Texte verstaut haben. Die Bücher des Semesterapparats dürft Ihr zwar meist nicht ausleihen, oft gibt es die Bücher aber nochmal (im „normalen“ Teil der Bib) oder eben die Kopierer.

Wo genau sich der D-Teil der Bib befindet, wie man dorthin kommt (denn der Weg ist lang und beschwerlich!), zeigen wir Euch in der O-Woche. Die Bib hat übrigens Montag bis Freitag von 8 bis 24 Uhr offen, samstags von 8 bis 19 Uhr und sonntags von 11 bis 15 Uhr. Falls Ihr Euch jetzt wundert „Was? 24Uhr? Wer ist denn soo lange in der Bib?!“ wartet auf die Klausurphase und Ihr werdet sehen, Ihr seid nicht die Einzigen. Wenn Ihr weitere Fragen zur Bibliothek habt, könnt Ihr Euch gerne an Frau Neumann (neumann@uni-trier.de) wenden, sie ist Psychologin und Ansprechpartnerin für uns.

BaFöG

An dieser Stelle das ganze BAFöG-System zu erklären, übersteigt leider den zur Verfügung stehenden Platz und auch unser Wissen. Daher müsst Ihr Euch mit einigen wenigen Hinweisen begnügen: Das BAFöG-Amt befindet sich im V-Gebäude. Wenn Ihr reinkommt, wendet Ihr Euch nach links. Dann lauft Ihr automatisch auf die Antragsformulare des BAFöG-Amts zu. Dort ist genau aufgelistet, welches Formular Ihr für den Erstantrag benötigt. Wir empfehlen Euch, den Antrag so früh wie möglich abzugeben, da die Bearbeitungszeiten sehr lang sind und Ihr ggf. mehrere Monate ohne Geld überbrücken müsst. Den ausgefüllten Antrag gebt Ihr am besten während der Öffnungszeiten direkt bei Eurem Sachbearbeiter ab. Weitere Informationen gibt es im Internet auf der Uniseite.

Der Fachschaftsrat (FSR-Psycho)

Der Fachschaftsrat Psychologie (FSR-Psycho) setzt sich aus den gewählten StudentenvertreterInnen des Faches zusammen. Der FSR kümmert sich um allerlei Belange, die meist damit zu tun haben die Studienbedingungen zu verbessern, stehen Euch aber auch sonst mit Rat und Tat in (fast) allen Lebenslagen zur Seite. Aber auch Lehr- und Informationsangebote außerhalb der Uni, wie der „Psychotherapie Infotag“ oder das „Psychokino“ (in der Regel 2x im Semester) werden organisiert. Und einmal im Semester darf natürlich auch die legendäre Psycho-Party nicht fehlen!

Um auf den Punkt zu kommen: Es gibt viele verschiedene Aufgaben im FSR und Möglichkeiten, sich zu engagieren. Organisiert ist der Fachschaftsrat in Arbeitskreisen, die für die einzelnen Bereiche zuständig sind. Gewählt wird jeweils zu Beginn des neuen Wintersemesters. Wenn Ihr Interesse daran habt, Euch zu engagieren und dabei viel Spaß zu haben, könnt Ihr gerne auf unseren wöchentlichen Sitzungen immer montags um 20 Uhr. Die Fachschaft freut sich über neue Mitglieder! Weitere nützliche Informationen zum Fachschaftsrat, wie zum Beispiel eine Übersicht über unsere Arbeitskreise, findet ihr auf der Homepage "<http://www.fsrpsycho-trier.de/>", im Forum <http://forum.fsrpsycho-trier.de/> oder per E-Mail an „psycho@uni-trier.de". Schaut gerne mal rein!

FSR-Büro

Der Raum D30 dient dem Fachschaftsrat Psychologie als Büro und Euch damit als Anlaufstelle für all Eure unbeantworteten Fragen. Während des Semesters gibt es für Euch Bürodienstzeiten, die Ihr im Internet auf unserer Seite einsehen könnt. In den Ferien ist der FSR über E-Mail erreichbar.

PsyFaKo

Die Psychologie Fachschaftenkonferenz ist die Interessenvertretung aller psychologischen Fachschaften in Deutschland und trifft sich ein Mal pro Semester für ein Semester und wird jedes Mal von einer anderen Fachschaft ausgetragen. Die PsyFaKo vernetzt die einzelnen Fachschaften miteinander, vertritt alle Psychologiestudierenden auf politischer Ebene und ist Organisator der PsychOlympia. Dieses mit den Medi-Meisterschaften vergleichbare Spektakel findet einmal im Jahr statt und natürlich sind auch alle Psychos willkommen die nicht in der Fachschaft sind.

Plötzlich in Trier

Freizeitgestaltung in Trier? Schwierig? Nein, nicht wirklich. Obwohl Trier verhältnismäßig klein ist, gibt's hier genug zu erleben, wenn nicht gerade Corona ist- man muss nur wissen wann und wo! Auf den folgenden Seiten werden wir Euch einige typisch psycho-studentische Möglichkeiten aufzeigen.

Kultur

Cinemaxx:

Großes Kino in der Nähe der Porta. Vor dem Karstadt biegt man nach rechts ab, dann sieht man das Kino auch schon, die Bushaltestelle lautet „Treviris“. Hier laufen die aktuellen Mainstream-Filme, natürlich auch in 3D. An der Kasse unbedingt sagen, dass man Student ist, das macht es (zumindest ein bisschen) günstiger.

Broadway:

Ein deutlich kleineres und gemütlicheres Kino als das Cinemaxx. Neben ein paar neuen Blockbustern laufen hier einige Independent-Filme, sowie auch schon ein paar etwas ältere Filme. Es ist von der Porta zu Fuß super zu erreichen, man muss einfach gegenüber von der Porta die „Paulinstraße“ entlanglaufen, dann kommt man dran vorbei.

Tipp: Regelmäßig findet im Broadway die „*Sneak Preview*“ statt. Für studentische 4,50 € kann man sich hier ins Kino setzen ohne eine Ahnung zu haben, welchen Film einen erwartet, nur eines ist sicher, der Film lief bisher noch nicht im Kino. Es kann passieren, dass man im schlechtesten Film landet den man je gesehen hat, man kann aber auch echt gute Filme erwischen. Und das Lästern über schlechte Filme kann schließlich auch die Gruppendynamik stärken...

Außerdem findet im Sommer ein Mal in der Woche Freiluftkino statt.

Unikino:

Fast jeden Dienstag und Mittwoch hat man die Möglichkeit sich an der Uni für höchst studentische 2,50 € (mit einer 10er Karte sogar nur 2€ pro Film) einen Film anzusehen. Das jeweilige Programm findet man im Internet unter www.cine-asta.de. Das Ganze findet in Hörsaal 3 statt, dieser befindet sich im A/B Gebäude.

Um das unschöne Sitzerlebnis zu verbessern, kann man sich auch ein Kissen von Zuhause mitbringen, ebenso kann man hier natürlich alles Mögliche zu essen und zu trinken selbst mitbringen. Kleinigkeiten gibt's aber auch oft am Eingang zu kaufen und die Kaffee-, Snack- und Eisautomaten sind auch nicht weit entfernt.

Psychokino:

Umsonst und nicht nur für Psychos gibt es ab und zu einen Psycho-Film mit anschließender Diskussion zu sehen, organisiert von der Fachschaft. Es ist empfehlenswert! ;)

Theater:

Das Trierer Theater lohnt auf jeden Fall einen Besuch: Erfahrene Theatergänger empfehlen besonders die Studio-Produktionen und die Inszenierungen der neuen Ballett-Truppe. Aber bildet Euch selbst eine Meinung!

Das Theater bietet auch Last-Minute-Tickets an- man kann alle nicht ausverkauften Vorstellungen im Großen Haus (also nicht im Studio) für 4€ besuchen.

Doch auch die regulären Eintrittspreise sind recht human- ins Schauspiel kommt man ab 9€, ins Studio ab 8€. Das Theater befindet sich in der Innenstadt in direkter Nähe des Rathauses. Außerdem gibt es in der Nähe genügend schöne und günstige Kneipen, wo man den Abend gemütlich ausklingen lassen kann.

Mit unserem Kultursemesterticket bekommen wir Trierer Studenten außerdem die letzten Restkarten 20 Minuten vor Vorstellungsbeginn ganz umsonst. Dazu müsst Ihr einfach nur Euren Studentenausweis an der Kasse vorzeigen. Dieses Angebot gilt von Dienstag bis Donnerstag, weshalb es auch „DiMiDo-Ticket“ heißt. Wo genau Ihr damit alles Vergünstigungen bekommt, findet Ihr auf der Website des Studiwerks.

TUFA:

Am Weberbach liegt die TUFA- sie nennt sich „Kultur- und Kommunikationszentrum“ und ist wirklich schwer zu beschreiben. In der TUFA werden Ausstellungen gezeigt, es gibt Konzerte, Lesungen etc., aber auch Kurse und Workshops zu relativ günstigen Preisen. Außerdem ist auch eine sehr nette Kneipe dabei, in der man jeden Sonntag gemeinsam den „Tatort“ schauen kann.

Poetry-Slam:

Etwa einmal im Monat findet in Trier in der Nähe der Porta im „Jugendzentrum Mergener Hof“ ein Poetry-Slam statt. Bei guten Teilnehmern macht so ein Poetry-Slam sehr viel Spaß und man sollte es sich einmal angesehen haben. Für Studenten kostet das Ganze 12€. Ab und zu findet auch ein Comedy-Slam (Bedingung: Spaßfaktor) oder Science-Slam (Bedingung: Wissensfaktor) statt.

Bücherei:

Die Stadtbibliothek befindet sich direkt gegenüber vom Dom, im Palais Walderdorff. Wenn Ihr durch den Torbogen ganz rechts durchgeht, finden die Lesehungrigen dort den Eingang. Alle Infos findet Ihr auf der Homepage der Stadt Trier. Einen Leseausweis bekommt man für 2,50€ und die Jahresgebühr beträgt 10€- dafür gibt es eine für Trierer Verhältnisse recht große Auswahl an Romanen, Zeitschriften, Sachbüchern, CDs... und eine nette und freundliche Atmosphäre. Verlängerungen, Vorbestellungen und Recherchen sind im Internet möglich (<https://opac.trier.de>).

Spiel, Sport und Spaß

Schwimmbäder:

Direkt gegenüber von den Kaiserthermen liegt das Stadtbad, das Hallenbad Triers mit relativ günstigen Eintrittspreisen. Im Sommer stellt sich in der Innenstadt immerhin die Wahl zwischen zwei Freibädern:

Für sportbegeisterte Schwimmer ist eher das Nordbad (momentan ist es jedoch aufgrund von Renovierungen geschlossen) zu empfehlen, hier kann man am ehesten seine Bahnen ziehen. Außerdem gibt es dort auch einige Beachvolleyballfelder. Per Bus erreicht Ihr das Nordbad am besten mit der Linie 5 in Richtung Castelforte (Haltestelle Moselstadion).

Im modernen Südbad tummeln sich bei gutem Wetter alle Schulkinder aus ganz Trier (man könnte zumindest den Eindruck bekommen). Wer also am Schwimmbad besonders den Trubel, das Leute-beobachten, das Ewig-am-Sprungturm-Warten und das Pommee-essen mag, ist hier genau richtig.

Unisport:

Wenn man an der Uni studiert, kann man das Sportangebot der Uni mit einem Uni-Sportticket nutzen. Das ganze Angebot reicht von Fight Aerobic bis Wing Tsun und Rudern und kostet Euch entweder 10/ 25€ - je nachdem was Ihr nutzen wollt. Was wann wie wo stattfindet erfahrt Ihr auf der Uniseite unter Sport -> Sportangebot oder in der CampusApp.

Stadien:

Die Sportarten, in denen Trierer Mannschaften in der Bundesliga vertreten sind (Damen Handball und Herren Basketball) könnt Ihr in der Arena bewundern. Sie liegt ganz in der Nähe vom Verteilerkreis und ist mit der Linie 1 bzw. 86 in Richtung Handwerkskammer bzw. Ruwer zu erreichen (Haltestelle Arena Trier). Zugegebenermaßen sind die Cheerleader nicht immer ganz professionell, aber die Stimmung ist

meistens super. In der Arena finden außerdem auch immer wieder Konzerte statt.

Wer Triers absolutes Vorzeigeschild- „die Eintracht“- bewundern möchte, ist im Moselstadion genau richtig. Aber dort kann man nicht nur erstklassigen Fußball bewundern, sondern auch schöne Jogging-Runden drehen. Mit der Linie 5 in Richtung Castelforte könnt Ihr direkt an der Haltestelle Moselstadion aussteigen.

Im Winter lockt die Eissporthalle, die leider relativ weit außerhalb im Industriegebiet Richtung Zewen/ Luxemburg liegt.

Wenn Ihr Euch nicht nur hier und da mal bewegen wollt, gibt es in Trier viele Sportvereine mit einem breiten Angebot. Welche genau das sind und ob sie Eure Lieblings-Sportart anbieten, schaut Ihr am besten im Internet unter www.trierer-vereine.de nach.

Natur erleben

Der einzig nennenswerte Park in der Innenstadt ist der Palastgarten. Der Trierer nennt diesen wunderschönen Park aber nicht „Palast-garten“ (wie die Schreibweise und die Herkunft vom Wort Palast vermuten lassen könnten), sondern vielmehr „Pallastgarten“. Gelegen ist er zwischen Basilika/ kurfürstlichem Palais und den Kaiserthermen.

Weiterhin gibt es auf dem Petrisberg (in der Nähe des Campus II) den „Petrispark“, eine riesige Anlage, auf der 2004 die Landesgartenschau stattgefunden hat. Neben Beachvolleyball- und Fußballfeldern, einem Skatepark, einem grandiosen Wasserspielplatz und mittlerweile mehreren Lokalitäten findet Ihr dort- besonders im Sommer- immer einen netten Platz auf der Wiese zum Sonnen und Picknicken. Auch eine wunderbare Aussicht auf ganz Trier findet man oben auf dem Petrisberg bei den Weinbergen.

Eine andere Alternative für den Sommer ist es, sich abends gemütlich ans Moselufer zu setzen und zu grillen etc. Am besten findet Ihr selbst heraus, welcher Teil Eure Lieblingsstelle ist.

Die Wege rund um die Mosel bieten außerdem die perfekte Strecke für einen gemütlichen Spaziergang oder eine ausgiebige Fahrrad-Tour. Wer gut zu Fuß ist, kann sich auch mal in die Weinberge oder Richtung Mariensäule begeben (siehe auch „O-Woche“). Die Landschaft rund um Trier ist wunderschön und es lohnt sich, sie zu erkunden. Mit unserem Semesterticket und der Bahn kommen wir außerdem noch ein ganzes Stück die Mosel entlang, dort findet man überall kleine wunderschöne Orte, wie zum Beispiel Cochem, wo man ebenfalls ganz wunderbar spazieren, wandern oder Fahrrad fahren kann.

Rathaus

Zu guter Letzt und nicht ganz unwichtig, an dieser Stelle noch ein kurzer Absatz zum Rathaus. Im Bürgerbüro könnt Ihr Euren Erstwohnsitz anmelden (und damit die Zweitwohnsitzsteuer umgehen) und bekommt außerdem die gelben Säcke und ein „Bio-Starterset“. Ihr findet das Bürgerbüro fast gegenüber vom Theater und erreicht es mit den Linien 3 (13) und 6 (16). Aussteigen müsst Ihr an der Haltestelle „Rathaus/Stadttheater“.

Nachtleben

Zum „guten Studentenleben“ gehört neben dem Lernen und Nacharbeiten natürlich auch die ein oder andere Party, genauso wie ein guter Wein oder ein kühles Bier dazu. Damit das nicht zu kurz kommt, gibt es in Trier neben dem „normalen Feiern“ in den örtlichen Clubs, auch einige Uni- oder Psycho-spezifische Partys, die man mal erlebt haben sollte.

An erster Stelle (terminlich, sowie auch von der Notwendigkeit her) steht die Psycho-Ersti-Party, die perfekte Gelegenheit andere Erstis kennenzulernen oder auch neue Bekanntschaften mit den höheren Semestern zu knüpfen. Näheres zur Party dieses Jahr findet Ihr am Anfang unter „O-Woche“.

Die wahrscheinlich größte Studentenparty in Trier ist die Open House Party. Sie wird von mehreren Fachschaften organisiert, findet aber leider nicht jedes Jahr statt. Ob und wann der nächste Termin ist, erfahrt Ihr natürlich früh genug und dann heißt es: Karten kaufen! Die gibt es meistens in der Uni oder bei ausgewählten Vorverkaufsstellen.

Wer es etwas rockiger mag, für den sind zum einen die Geo-Partys zu empfehlen, zum anderen lohnt sich ein Besuch in „Lucky's Luke“.

Letztere findet ihr direkt an der Römerbrücke in Trier-West und hier könnt ihr zu Rock, Alternative und Punk die Haare fliegen lassen und feiern. Insgesamt findet man in Trier immer eine Möglichkeit den Abend zu verbringen. Beliebte Clubs sind vor allem:

- Villa Wuller
- Ghost
- Mergener Hof
- Secret Club
- Lucky's Luke

- Forum
- CLUB 11 (der beste von allen!)
- Casino

Haltet einfach die Augen nach Plakaten und Facebook-Veranstaltungen offen und Ihr findet bestimmt eine Party oder einen Club der Euch gefällt!

Wer weniger feiern und lieber einen entspannten Abend in Gesellschaft verbringen möchte, der kommt in unserer Stadt auch nicht zu kurz. Es gibt vor allem im Sommer und Herbst etliche Feste wie das Altstadtfest, Zurlaubener Heimatfest oder das Weinfest in Olewig. Außerdem gibt es viele gemütliche kleinere und größere Kneipen, die Ihr zum Beispiel bei diversen Kneipentouren (für Euch) entdecken könnt.

Suchst du noch?

Es ist ja wohl bekannt, dass der Student an sich meistens eher knapp bei Kasse ist. Da kann es schon mal schwierig werden, eine Wohnung neu einzurichten oder sich zum Beispiel eine Waschmaschine zuzulegen. Abhilfe schaffen können da diverse Plattformen und Internetseiten, sowie die Aushänge in der Uni.

Das Prinzip „Free Your Stuff“ funktioniert in Trier ziemlich gut, es gibt mehrere größere oder kleinere Facebook-Gruppen, in denen Ihr vieles geschenkt bekommt, was andere nicht mehr brauchen. Einfach beitreten, absprechen und abholen.

Außerdem ist die Seite hunderttausend.de eine Empfehlung wert.

Genauso wie in vielen Kleinanzeigengruppen, findet man hier günstige Angebote in allerlei Kategorien. Egal ob Wohnung, Möbel oder Elektrogeräte. Ebenso gibt es Infos über Events aus der Region.

... oder gibst du schon?

Genauso wie Du auf all diesen Seiten Sachen findest, kannst Du auch alles Mögliche loswerden. Für fast jedes „Give“ gibt es jemanden, der sich darüber freut.

Impressum

Wir hoffen, wir haben Euch den Anfang etwas erleichtert und schon mal einige wichtige Fragen beantwortet. Lasst Euch von den vielen Infos nicht verrückt machen und genießt Euer erstes Semester in vollen Zügen! Natürlich stehen wir Euch auch weiterhin mit Rat und Tat zur Seite!!!

Ein besonderer Dank gilt unseren AK Ersti-Vorgängern, die für den „kleinen Psycho“ großartige Vorarbeit geleistet haben und damit in sehr hohem Maß dazu beigetragen haben, dass dieses Heftchen nun so existieren kann, wie Ihr es hier vor Euch habt.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Herausgeber: AK-Erstsemesterarbeit
Fachschaftsrat Psychologie der Universität Trier
Universitätsring 14, 54296 Trier

Redaktion: Julian Scherhag, Lisa Brauner
Layout: Max Birk/Marc Stelling/Julia Angenendt, überarbeitet 2017 von Julian Scherhag und Lisa Brauner, 2018 von Alina Zumkley und Julia Seitz, 2019 von Karina Maaß und Maren Rogawski, 2021 von Christina Bohlinger, Sophie Hartmann und Jens Rüdiger, 2022 von Selina Meurisch, Sophie Hartmann und Max v. Zedlitz
V.i.S.d.P.: Selina Meurisch, Sophie Hartmann und Max v. Zedlitz

Trier, den 29.09.2022