

Leben 1.0

Die ersten Schritte im
selbstständigen Leben meistern

VORWORT

Schulabsolventen bei der Studienorientierung helfen sowie Erstsemestler bei dem Start ins eigene Leben unterstützen – dieser Gedanke lag zugrunde bei der Gestaltung des Wegweisers „Leben 1.0“. Er soll in Studentensprache die Tipps und Tricks bei der Planung und Gestaltung des jungen selbständigen Lebens vermitteln – von Studenten für Studenten.



Auszug aus dem „Hotel Mama“, oft eine neue Stadt und ganz viel Neues: Mit dem Beginn des Studiums beginnt der Start in das eigenständige Leben – mit all den Freiheiten, die Spaß machen. Aber auch mit jeder Menge organisatorischer Herausforderungen, um die man sich früher nicht kümmern musste. Wie finde ich ein geeignetes und bezahlbares Dach über dem Kopf, wie bekomme ich meine Ausgaben in den Griff, wie organisiere ich am besten mein Studium? Wer den Alltag und sein Studium schnell organisiert, hat mehr Zeit für die schönen Seiten des Studentenlebens – um Sie dabei zu unterstützen, haben wir uns im Web auf die Suche nach sinnvollen Informationsquellen gemacht und diese in der Broschüre kompakt und in zugänglicher Sprache zusammengestellt. So wird der Einstieg in das Studium und die Herausforderungen des Studentenlebens übersichtlicher und auch für Schulabsolventen zugänglicher.

Dieses Werk ist das Ergebnis einer Gruppenarbeit der Stipendiaten des Deutschland-Stipendiums der Goethe Universität Frankfurt am Main. Als wir das ideelle Förderprogramm im Rahmen des Deutschlandstipendiums gestartet haben, wollten wir jungen Menschen über die finanzielle Unterstützung hinaus auch die Möglichkeit geben sich mit gesellschaftlich relevanten Fragestellungen intensiv zu beschäftigen. So sind mehrere Stipendiatengruppen entstanden die von Jahr zu Jahr zahlreiche Projekte und Initiativen für Kindergärten, Schulen, Studierenden in Bereichen Gesellschaftliche Förderung und Integration, Nachhaltigkeit, Kommunikation, Weiterbildung u.a. umsetzen. Unterstützt werden die Projekte durch ehrenamtliche Mentoren aus unterschiedlichen Bereichen wie Wirtschaft, Wissenschaft, Kultur etc.

Viel Freude und Anregungen beim Lesen dieses Wegweisers wünscht Ihnen

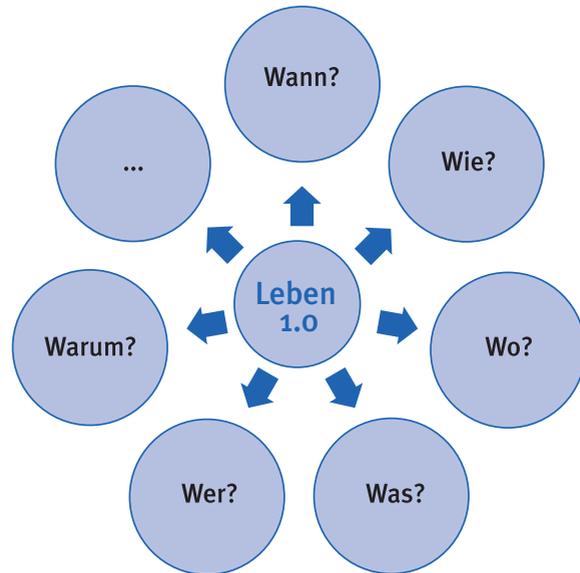
Prof. Dr. Manfred Schubert-Zsilavecz
Vizepräsident der Goethe Universität

INHALT

>> EINLEITUNG	4
1. ORGANISATION DES STUDIUMS	
1.1. Doppelstudium	5
1.2. Beurlaubung	5
1.3. Teilzeitstudium	5
2. EFFEKTIVITÄT	6
2.1. Stress- & Zeitmanagement	6
2.2. Gehirnjogging	8
2.3. Lerntyp	10
3. MOBILITÄT	11
4. VERSICHERUNGEN	14
4.1. Krankenversicherung	14
4.2. Berufsunfähigkeitsversicherung	14
4.3. Haftpflicht	14
4.4. Hausrat	14
4.5. Auslandsreiseversicherung	15
4.6. Kfz-Versicherung	15
5. FINANZEN	16
5.1. Girokonto, ec-& Kreditkarte	16
5.2. Geldanlage und Altersvorsorge	16
5.3. Studienfinanzierung	18
5.3.1. Bafög	18
5.3.2. Studienkredite	21
5.3.3. Stipendien	25
5.4. Nebenjob & Steuererklärung	25
6. WICHTIGE ANSPRECHPARTNER IN ALLEN NOTLAGEN	27
>> IMPRESSUM	31

>> EINLEITUNG

Ihr haltet ein Werk von Studierenden für Studierende, Schulabgehende und junge Erwachsene in den Händen. Ein Leitfaden für alle, die dabei sind auf eigenen Füßen stehen zu wollen. Eine mögliche Hilfe für alle, die für sich eine Antwort auf mindestens eine der folgenden Fragen suchen:



Das waren auch unsere Fragen, als wir uns als frischgebackene Deutschland-Stipendiaten das erste Mal in unserer Gruppe trafen. Da ging es allerdings noch nicht um das ganze Leben, sondern „nur“ um die Suche nach einem Projekt, das wir auf die Beine stellen wollten. Nach einigen verworfenen Ideen und mehreren Treffen stellten wir fest, dass es sich doch immer wieder um Fragen des Lebens dreht. Die Idee des Handbuchs für das Leben war entstanden, zugegebenermaßen nicht ganz uneigennützig, denn auch wir sind junge Menschen, die Tipps für das selbständige Leben gut gebrauchen können.

Ihr findet hier also möglichst kompakt in verständlicher Sprache Antworten zu einigen Fragen des Lebens und zwar des jungen „Erwachsenenlebens“, außerdem noch einige praktische Tipps und Übungen.

Natürlich erheben wir nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, das besagt ja auch schon der Titel „Leben 1.0“. So wie im richtigen Leben, kann man hier noch einiges ergänzen und verändern. Dennoch hoffen wir euch mit diesem Werk eine Orientierungshilfe bei den ersten Schritten ins selbständige Erwachsenenleben geben zu können.

Viel Spaß beim Lesen und Nachschlagen wünschen
Die Stipendiaten des Deutschland-Stipendiums der Gruppe E

1. ORGANISATION DES STUDIUMS

1.1. Doppelstudium

Unter einem Doppelstudium versteht man das zeitgleiche Studium zweier kompletter Studiengänge. Oft darf dabei nur einer der beiden Studiengänge zulassungsbeschränkt sein. Schwierigkeiten können entstehen durch

- universitätsinterne Fristen
- Doppelbelastung: oftmals kein Abschluss in der Regelstudienzeit möglich

Du solltest dir daher überlegen, ob ein Doppelstudium wirklich deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessert.

1.2. Beurlaubung

Mögliche Gründe:

1. Erkrankung
2. studienbedingte Praktika
3. studienbedingter Auslandsaufenthalt
4. Mutterschutz oder Elternzeit
5. Erfüllung einer Dienstpflicht nach Art. 12a GG (Wehrdienst)
6. Mitarbeit bei Organen der Hochschule, Studentenschaft oder des Studentenwerks

Wenn man ein Auslandssemester macht, kann man sich die Kosten des Semestertickets zurückerstatten lassen. Hierfür kannst du dich an den AstA wenden. Die maximale Beurlaubungszeit beträgt vier Semester. Eine Teilnahme an Lehrveranstaltungen und Prüfungen ist nur bei Beurteilungen nach Punkt 1 bis 6 möglich. Unter anderen Bedingungen im Urlaubssemester erbrachte Leistungen werden nicht anerkannt.

Die meisten Bewerbungen laufen an der Goethe-Uni über das Onlineportal QIS-LSF.

Wichtig hierbei ist eine genaue Fristbeachtung!

1.3. Teilzeitstudium

Das ist die Möglichkeit, grundständige Studiengänge in Teilzeit zu absolvieren, soweit die Prüfungsordnung des betreffenden Studiengangs dies nicht untersagt und keine Zulassungsbeschränkung besteht.

Voraussetzungen:

- Berufstätigkeit von mind. 14 – 28 Wochenstunden für mindestens zwei Semester bei Antragsstellung
- Betreuung eines Kindes unter zehn Jahren im gleichen Haushalt
- Pflege eines oder einer nahen Angehörigen
- Behinderung und/oder chronische Erkrankung
- Zugehörigkeit zu einem nationalen Spitzensportverband (A-, B- oder C-Kader)
- andere, individuelle wichtige Gründe

Innerhalb eines Studiums kann nur ein Teilzeitstudium wahrgenommen werden. Eine Kombination mit einem Doppelstudium ist nicht möglich.

Wichtig: Konsequenzen für BAföG etc. beachten!
Die Genehmigung wird immer für zwei Semester erteilt.

Quelle: <http://www2.uni-frankfurt.de/36192867/studierendensekretariat>

2. EFFEKTIVITÄT

2.1. Stress- und Zeitmanagement

Um alles auf die Reihe zu kriegen, wünscht man sich, dass der Tag nicht 24 sondern 48 Stunden hätte. Mit der richtigen Einstellung klappt es jedoch auch in nur 24 Stunden. Ja, sogar ohne Stress!

Tipps der Experten Prof. Dr. Lothar Seiwert und Werner Tiki Küstenmacher >>

Nicht im Handel erhältlich: Zeit

Der Schlaf-Wach-Rhythmus eines Menschen liegt ungefähr bei 1:3, also stehen uns täglich 16 Stunden für verschiedene Tätigkeiten zur Verfügung. Ist das nicht viel Zeit?! Doch! Aber die Planung fehlt.

Während die einen sich 24 Stunden langweilen, klagen andere über Stress und Vollbelastung. Laut Experten ist es wichtig, mit der Zeit sinnvoll umzugehen und strategisch zu arbeiten.

Mit fünf Händen gleichzeitig jonglieren

Man kann nicht mit fünf Händen gleichzeitig jonglieren. „Multitasker“ versuchen ihre Zeit auszutricksen, indem sie mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen versuchen. Genau das kostet in der Regel mehr Zeit, als die verschiedenen Aufgaben nacheinander auszuführen. Zeitmanagement bedeutet eben nicht, wie viele denken, in kürzester Zeit mehr zu leisten, sondern weniger Aufgaben ordentlich und vollständig zu erledigen.

Die innere Uhr

Wie steht's mit deinem Zeitgefühl? Teste dich mit folgender Übung: Setze dich gemütlich hin, schau auf die Uhr und merke dir die genaue Uhrzeit. Danach schließ die Augen und warte, bis nach deiner Meinung fünf Minuten vergangen sind. Danach öffne wieder die Augen und prüfe erneut die Uhrzeit.

>> Weniger als 4:30 Minuten sind vergangen

Du hast einen zu schnellen Rhythmus und mutest dir höchstwahrscheinlich zu viele Aufgaben zu. Plane deshalb bewusst Pausen ein, in denen du in Ruhe nachdenken, Musik hören oder in einer Zeitschrift blättern kannst. Denk an einen Marathon-Läufer, der sich seine Zeit einteilt, um ans Ziel zu kommen.

>> Mehr als 5 Minuten sind vergangen

Dein inneres Taktgefühl ist zu langsam. Du baust eventuell größere Pufferzeiten ein als notwendig. Das kann die Folge von Selbstunterschätzung sein. Denk mal darüber nach.

Das Ziel zeigt den Weg

Sich auf ein Ziel konzentrieren – das ist der Weg zum Glück und Erfolg. Hierzu ist es wichtig zu wissen, was dir persönlich, sowohl privat als auch beruflich, wichtig ist. Nur so ist es möglich, ein klares Ziel zu verfolgen.

Zeitmanagement-Experte Lothar Seiwert empfiehlt zunächst mittelfristige Ziele (fünf Jahre) zu formulieren. Daraus entwickelst du dann eine langfristige Vision und kannst gleichzeitig kurzfristige Ziele (ein Jahr) ableiten. Bring deine Wünsche zu Papier, dann lassen sie sich leichter kontrollieren.

So kannst du dabei vorgehen:

- Ziel formulieren und den vorgesehenen Zeitraum festlegen.
- Ziel in einzelne Etappen bzw. Aufgaben aufteilen.
- Zielkontrolle ist wichtig. Wann hast du etwas erreicht?
Belohne dich auch für Teilziele!

Prioritäten setzen

Bist du jetzt schon überfordert? Das ist normal. Du solltest den Berg in einzelne Abschnitte unterteilen und dir Prioritäten setzen. Analysiere und sortiere deine Aufgaben und gehe schrittweise vor.

Klassifiziere deine Aufgaben:

- Priorität A: Wichtige und dringende Aufgabe – sofort selbst erledigen.
- Priorität B: Wichtige Aufgabe, die noch Zeit hat – Termin notieren mit vorzeitiger Erinnerung.
- Priorität C: Unwichtige Aufgabe, die dringlich ist – wenn möglich, an einen Teamkollegen abgeben.

Gut geplant – halb gewonnen!

Hast du nun deine Ziele sortiert? Dann beginne nun schrittweise und gehe dabei geplant vor. Auch hilft es, nun jeden Tag am Abend vorher schriftlich zu planen. Das mag unnötig klingen, jedoch bereitet sich auf diese Weise dein Unterbewusstsein schon mal auf anstehende Aufgaben vor. Den Plan aufzustellen, mag dich vielleicht zehn Minuten kosten, dafür kannst du hierdurch jedoch unter Umständen Stunden sparen.

Ein bisschen Puffer muss sein

Gehe den Plan am nächsten Tag nochmals durch. Beginne mit der wichtigsten, wenn auch schwierigsten Aufgabe aus Priorität A. Hierbei solltest du versuchen deine Arbeit ohne Unterbrechung zu erledigen. Danach kannst du dich einfacheren Aufgaben widmen und sich so belohnen. Prüfe am Ende des Tages, ob dein Zeitplan funktioniert oder ob du für einzelne Tätigkeiten mehr Zeit in Anspruch nehmen solltest.

Zeitdiebe festnehmen

Alles geplant und trotzdem nicht geschafft? Dann nimm deine Zeitdiebe fest.

Zeitdiebe:

- Telefon bzw. Handy stören.
- Familie oder Freunde halten mich von der Arbeit ab.
- Lange, wenig erfolgreiche Besprechungen fordern meine Zeit.
- Zeitintensive und unangenehme Aufgaben schiebe ich auf.
- Oft fehlen den Aufgaben klare Prioritäten.
- Unerwartete Aufträge müssen erledigt werden.
- Papierkram auf dem Schreibtisch führt zu Unordnung.
- Meine Kollegen, Freunde etc. informieren mich erst spät.
- Aufgaben an andere abzugeben, fällt mir schwer.
- Nein zu sagen, fällt mir schwer.
- Ich beiße mich an der Lösung einer Einzelfrage fest.
- Durch meine Zweifel fehlt mir ein klarer Kopf.
- Manchmal mangelt es an der nötigen Selbstdisziplin.
- Ich habe Probleme, mich länger zu konzentrieren.
- Ich verzettele mich, wenn ich Verschiedenes gleichzeitig tun muss.
- Ich will meine Arbeit besonders gut machen.
- Ich bin gelangweilt und mir fehlt der Kontakt zu den Kollegen.
- Ich habe keinen Raum und keine Zeit, mich zurückzuziehen.
- ...

Zeitdiebe dürfen nur in den Pausen zuschlagen, die du dir um nichts in der Welt nehmen lassen solltest. Nach einer Stunde solltest du zehn und nach zwei Stunden 30 Minuten ausruhen.

Quelle: <http://www.aok-on.de/nordwest/azubis/liebe-leben/zeitmanagement/seiten/5.html>

2.2 Gehirnjogging

Beim Lernen hilft es, kleine Übungen in den Lernalltag einzubauen, etwa als eine kleine Belohnung nach dem Erledigen einer Aufgabe oder einfach nur, um den Kopf wieder für neue Aufgaben zu erfrischen. Nach einer kleinen Entspannungspause kann man wieder erfrischt ans Lernen, bzw. Arbeiten gehen.

Wie sollte die Erfrischungspause aussehen? Hier einige Tipps:

Der Blick in die Ferne

Durch das Lernen bzw. die Arbeit mit Medien, wie Computer, Bücher etc. ist unser Blick ständig fixiert. Deshalb ist es wichtig, den Blick regelmäßig abzuwenden und in die Ferne zu schauen, z.B. aus dem Fenster. Was ist das Weiteste, das du mit bloßem Auge erkennen kannst? Wandere mit deinen Augen den Horizont entlang.

Sauerstoff Tanken

Öffne das Fenster und stelle dich aufrecht hin, die Knie sollten dabei leicht gebeugt sein. Spüre nun bewusst deinen Körper – von Kopf bis Fuß. Atme zwei Mal tief ein, beim dritten Mal hebe langsam die gestreckten Arme seitlich über den Kopf und führe deine Handflächen zusammen. Halte diese Position so lange, wie du die Luft anhalten kannst. Senke beim Ausatmen langsam die Arme. Wiederhole fünf Mal diese Übung.

Auf der Stelle treten

Stell dich ohne Schuhe auf einen weichen Teppich. Lass die Arme seitlich locker herabhängen und tritt in einem angenehmen Rhythmus gleichmäßig auf der Stelle. Nach etwa fünf Minuten wirst du ruhiger und tiefer atmen.

Fläche ausmalen

Zeichne auf einem Blatt Papier eine Fläche. Male sie nun mit einer Farbe aus. Versuche hierbei dich nur auf die Fläche zu konzentrieren.

Konzentration auf den Blutkreislauf

Entspann deine Muskeln im Liegen. Konzentriere dich hierbei auf deinen Herzschlag. Lass hierbei alles andere außer Acht. Denke nur an dein schlagendes Herz, wie das Herz das Blut in den Körper pumpt – genau wie eine Pumpe, gleichmäßig in alle Richtungen. Stelle dir vor, wie das Blut das Herz verlässt und in die Glieder fließt.

Stroop-Effekt

1) Lies im folgenden Text die Farbe und nicht die Wörter.



2) Nun lies die Wörter und nicht die Farben. 3) Zuletzt lies Wort und Farbe abwechselnd.

Quelle: http://2.bp.blogspot.com/7OWqthootVY/TsoyFtScGGI/AAAAAAAAAwv/wgWwIk7xTWQ/s1600/Stroop_E1.png

Konzentriert Lesen

Hier fehlen nur drei Buchstaben und schon macht uns das Lesen große Mühe. Wenn du die Punkte (zunächst mal nur im Kopf) durch A, E und U ersetzt, erhältst du eine gute Anregung, die du dann auch gleich in die Tat umsetzen kannst!

(ü=ue, ä=ae, ö=oe)

Schn.ll m.l zwisch.nd.rch

W.nn m.n g.str.sst ist, .nd sich ..b.rl.st.t f..hlt, sollt. m.n .nb.dingt .in. kl.in. P..s. z.m
.ntsp.nn.n .inl.g.n . V.rs.ch.n Si. m.l folg.nd. ..b.ng: S.tz.n Si. sich im Lot.s- od.r Schn.
id.rsitz ..f d.n Bod.n . Kr.z.n Si. di. .rm. vor d.r Br.st . So, d.ss di. H..nd. .nt.r d.n
.chs.ln li.g.n . Di. D..m.n b.r.hr.n f.st d.s Schl..ss.lb.in . .tm.n Si. n.n g.nz r.hig .nd
ti.f- bis in d.n B..ch. D.b.i sp..r.n Si., wi. sich d.s Zw.rchf.ll ..ffn.t .nd sich di. Ripp.n
d.h.n.n . Si. w.r.d.n f.stst.ll.n, schon n.ch .in.r Min.t. f..hl.n Si. sich wi.d.r lock.r.r .

Quellen: Aisha- das Bildungs- Wissensmagazin der Lajna Imaillah Deutschland,
http://www.apotheken-umschau.de/Gehirnjogging/NEU-Loesung-41158_2.html

2.3. Lerntyp

Kostenloser psychologischer Lerntypentest zur Bestimmung deines persönlichen Lerntyps:

Quelle: <http://www.lerntypentest.com/>

Je genauer du darüber Bescheid weißt, welchem Lerntyp du zuzuordnen bist, desto effektiver kannst du dein Lernverhalten organisieren, und somit zu insgesamt besseren Ergebnissen beitragen.

Hier kannst du herausfinden zu welchem Lerntyp du tendenziell gehörst. Vielleicht zur Gruppe derer, die durch visuelle Reize besonders gut lernen? Oder eher zur Gruppe derer, die durch akustische Reize optimale Ergebnisse erzielen? Oder eher zur Gruppe derer, die durch möglichst viel praktische Anschauung zu optimalen Lernergebnissen kommen?

Grundsätzlich ist es bei den meisten Menschen so, dass die Grenzen zwischen verschiedenen Lerntypen fließend sind. Nur in den seltensten Fällen findet man Menschen, die ausschließlich auf der Basis eines klassischen Lerntyps anzusiedeln sind.

Eine Durchmischung verschiedener Lerntypen ist eher der Regelfall. Dennoch empfiehlt es sich etwas über den eigenen Lerntyp in Erfahrung zu bringen, weil sich bei nahezu jedem Menschen – also auch bei dir – auffällige Präferenzen finden lassen. Kennst du deine individuellen Präferenzen, kannst du diese klug und effektiv für bessere Lernergebnisse nutzen. Finde es mit dem kostenlosen Lerntypentest auf psychologischer Basis heraus!

Die 4 Lerntypen in der Übersicht

Abgesehen davon, dass es wohl ebenso viele Bezeichnungen für Lerntypen wie für entspre-

chende Lerntypentests gibt, seien hier exemplarisch einige Anhaltspunkte gegeben, die du so oder in ähnlicher Form immer wieder antreffen wirst:

- Emotionaler Lerntyp
- Logischer Lerntyp
- Organisierter Lerntyp
- Visionärer Lerntyp

Folgende Eigenschaften finden sich tendenziell beim „Emotionalen Lerntyp“

Wie die Bezeichnung schon vermuten lässt, handelt es sich bei diesem Lerntyp um einen sehr gefühlsbetonten Menschen, der besonderen Wert auf einen kommunikativen Austausch mit anderen Menschen legt. Emotional ausgerichtete Lerntypen zeichnen sich oftmals durch einen freundlichen und direkten Umgang mit den Mitmenschen aus. Bedingt durch gute kommunikative Fähigkeiten fühlt sich der emotionale Lerntyp häufig in Gruppen wohl, in denen er überdurchschnittlich gute Lernergebnisse erzielen kann. Der emotionale Lerntyp macht viele seiner Lernerfahrungen durch offene Kontakte in einem *sozialen Umfeld*. Ein überwiegend aus Büchern motiviertes Lernen ist für diesen Lerntyp eher weniger geeignet.

Folgende Eigenschaften finden sich tendenziell beim „Logischen Lerntyp“

Dieser Lerntyp bevorzugt Lernmaterialien, die möglichst gut strukturiert dargeboten werden. Klassische Vorlesungen, wie sie beispielsweise an Universitäten gehalten werden, kommen diesem Lerntyp sehr entgegen. Im direkten Vergleich zum emotionalen Lerntyp ist dieser Lerntyp meistens durch ein hohes Maß an Disziplin ausgezeichnet. Die analytischen Fähigkeiten sind – im Gegensatz zur emotionalen Kompetenz – häufig auffällig gut ausgebildet. Infolge der Bevorzugung klar strukturierter Vorgehensweisen bieten sich für den logischen Lerntyp – je nach Thema – auch Computerlernprogramme an, die vor allem autodidaktisch ausgerichteten Menschen, die zugleich über eine ausgeprägte Selbstdisziplin verfügen, gute Dienste leisten können. In Lerngruppen wird man den logischen Lerntyp vergleichsweise selten antreffen, weil er tendenziell mehr ein Eigenbrötler ist.

Folgende Eigenschaften finden sich tendenziell beim „Organisierten Lerntyp“

Den organisierten Lerntyp könnte man auch als „Macher“ bezeichnen. Er zeichnet sich vor allem dadurch aus neuen Lernstoff durch praktische Anschauung zu trainieren. Der organisierte Lerntyp legt großen Wert auf klar durchschaubare Lernstrukturen, und steht Improvisationen eher skeptisch gegenüber. Eine klare Festlegung zu erreichender Ziele, die idealerweise schriftlich dokumentiert werden, zeichnen den organisierten Lerntyp aus. Der organisierte Lerntyp fühlt sich durch ein möglichst transparentes Feedback bei Prüfungen beflügelt, denn er möchte das jeweils Gelernte möglichst schnell in der Praxis ausprobieren.

Folgende Eigenschaften finden sich tendenziell beim „Visionären Lerntyp“

Dieser Lerntyp zeichnet sich vor allem durch sein strategisch und ganzheitlich ausgerichtetes Denken aus, das sich nur ungern in strenge Lehrpläne zwingen lässt. Besonders die

Fähigkeiten der rechten Gehirnhälfte, die für bildhaftes und assoziatives Denken zuständig ist, nutzt der visionäre Lerntyp auffallend häufig. Das Lernen über bildhafte Darstellungen ist für diesen Lerntyp besser geeignet, als das ausschließliche Lernen mittels Büchern. Der visionäre Lerntyp liebt auch den Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten, in dessen Rahmen er mitunter zur Höchstform auflaufen kann.

Hier kannst du einen Test zu deinem eigenen Lerntyp machen!

<http://www.lerntypentest.com/typ/>

3. MOBILITÄT

>> An der Uni

Das Semesterticket

Das Semesterticket wird von den Hochschulen in Zusammenarbeit mit den regionalen Verkehrsbetrieben herausgegeben. Für das Semesterticket fallen keine zusätzlichen Kosten an, mit deinem Semesterbeitrag hast du schon das Ticket. In besonderen Härtefällen können die Kosten für das Ticket erstattet werden, die Anträge sind auf der Seite des AStA zu finden. Hochgerechnet kannst du die öffentlichen Verkehrsmittel in der Umgebung deiner Hochschule nicht kostengünstiger nutzen, doch es gibt auch ein paar Dinge, die du beachten musst: Das Semesterticket gilt, wie der Name schon sagt, nur für ein Semester.

Vergiss deshalb am Anfang jeden Semesters nicht, deinem Semesterticket wieder Gültigkeit zu verleihen, zum Beispiel an einem speziellen Automaten oder durch Einkleben der neuen Studienbescheinigung. Wie genau das geschehen muss, variiert von Hochschule zu Hochschule.

Du kannst nicht grenzenlos und mit jedem Verkehrsmittel fahren, z.B. nicht mit dem ICE. Informiere dich bitte vorab (auch hier hilft die Seite des AStA), in welchem Bereich dein Ticket gültig ist und kaufe ggf. Anschlusstickets.

Da Hochschulen in der Regel eine gute Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln haben, ist mit dem Ticket auf jeden Fall eine Grundmobilität für alle Studierenden geboten, die immer hilfreich ist.

Wer etwas außerhalb wohnt, sollte entscheiden, ob der lange Fahrweg und die evtl. entstehenden Kosten durch erforderliche Anschlusstickets nicht doch für einen Umzug sprechen. Diese Entscheidung sollte aber wohlüberlegt sein, denn ein Umzug bringt noch einige Dinge mit sich, an die man vielleicht nicht gleich denkt, die aber entscheidend sein können. Mehr dazu im Kapitel „Wohnen“.

Vielleicht denkt sich jetzt mancher Leser oder manche Leserin, dass hier noch eine wichtige Alternative fehlt:

Das (eigene) Auto

Fast alle Abiturienten und Abiturientinnen haben einen Führerschein, viele sogar schon ein eigenes Auto. Natürlich sind manche Orte besser mit einem Auto zu erreichen als mit öffentlichen Verkehrsmitteln und man ist vor allem unabhängig (von der letzten Bahn, von den Anbindungsmöglichkeiten, etc.). Die Finanzierung war bisher evtl. mit einem Nebenjob möglich, aber:

- Kannst du weiter die finanziellen Mittel für den Unterhalt eines Autos aufbringen? Das ist dann nicht nur der immer teurer werdende Treibstoff, das ist auch die Versicherung, die mit einem hohen 3-stelligen oder vielleicht sogar 4-stelligen Betrag zu Buche schlägt, das sind die Werkstattkosten, die Verschleißteile wie Reifen und der TÜV will auch regelmäßig Geld sehen. Zu allem Überfluss kann es sein, dass du aus zeitlichen Gründen deinen Nebenjob aufgeben musst, weil das Studium dich fordert.
- An den Hochschulen herrscht oft chronischer Platzmangel und du darfst dich im Stau anstellen.
- Wer hinter dem Steuer sitzt, kann nicht noch einmal schnell seine Unterlagen durchgehen, z.B. für einen anstehenden Test.
- Wo steht das Auto, wenn du es nicht brauchst? Wie gut kannst du bei deiner Wohnung einen Parkplatz finden?

Alternativen können Carsharing oder Mitfahrgelegenheiten bieten. Damit lässt sich für jemanden, der nur gelegentlich ein Auto braucht, viel Geld sparen.

>> In der Ausbildung

Auch bei dem Thema Mobilität in der Ausbildung sind die Kosten oft entscheidend. Hier gibt es kein Semesterticket, aber bei manchen, vor allem größeren Firmen, kann man eine Fahrkarte bekommen. Hier hängt es ganz vom Unternehmen ab, ob du dafür zahlen musst und wenn ja wie viel, das solltest du möglichst bald klären. Diese Jobtickets bekommen die Unternehmen zu günstigeren Konditionen, als du sie als Privatperson je bekommen könntest. Selbst wenn du etwas für dein Ticket zahlen musst, ist das Jobticket immer noch günstiger als eine normale Fahrkarte. Und sollte dein Ausbildungsbetrieb kein Jobticket zu Verfügung stellen, bieten die örtlichen Verkehrsbetriebe einen speziellen Tarif für Schüler bzw. Schülerinnen UND AUSZUBILDENDE an, das sind dann personalisierte Monats- oder Jahreskarten. Diese Karten sind allerdings relativ teuer, sie kommen fast auf den gleichen Preis wie normale Fahrkarten ohne Vergünstigung.

Natürlich sei auch das (eigene) Auto wieder erwähnt, diesmal sind die möglichen Nachteile kleiner als in der Rubrik „Uni“. Als junger Mensch in der Ausbildung verdienst du schon etwas Geld, also kannst du auch einfacher für die Kosten aufkommen. Trotzdem verdienst

du nicht viel und das eigene Auto ist und bleibt teuer, du solltest dir überlegen, wie du dein knappes Budget einteilst. Nicht alle Unternehmen haben eine gute Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel (z.B. im Industriepark). Es stehen in der Regel ausreichend Parkplätze zur Verfügung, allerdings kann es auch hier knapp werden. Nach wie vor gilt, dass das Auto auch wenn es nicht benötigt wird, irgendwo stehen muss und eine Anfahrt ohne Stau in der Bahn entspannt sein kann.

Generell ist das Fahrrad o.ä. immer eine Alternative bei kurzen Strecken, allerdings ist das ein weniger optimales Verkehrsmittel in der Dunkelheit, bei schlechtem Wetter oder wenn man etwas mehr Gepäck hat.

Keine Entscheidung für ein bestimmtes Verkehrsmittel ist endgültig, manchmal kann eine Mischung aus verschiedenen Formen z.B. mit Carsharing auch die beste Lösung sein. Jeder sollte sich das gut überlegen und diesen Artikel als einen Denkanstoß sehen.

4. VERSICHERUNGEN

4.1. Krankenversicherung

Eine Krankenversicherung ist unabdingbar und muss zu Beginn des Studiums nachgewiesen werden. Die Versicherungstarife sind abhängig vom persönlichen Alter und vom Einkommen. Bis zum 25. Lebensjahr und bei einem Monatseinkommen unter 365 € bzw. 400 € (mit Minijob, und ohne BAföG) sind Studierende über ihre Eltern mitversichert, sofern diese gesetzlich versichert sind, ggf. auch länger, wenn sie Wehr- oder Zivildienst geleistet haben. Eine private Krankenversicherung ist im Grunde nur für diejenigen interessant, die über den Versicherungsschutz ihrer Eltern Zugang zu günstigen Tarifen haben. Für Studierende ab dem 25. Lebensjahr gibt es die studentische Pflichtversicherung.

4.2. Berufsunfähigkeitsversicherung

Die Berufsunfähigkeitsversicherung zahlt eine Rente, falls es den Studierenden durch Krankheit oder Unfall unmöglich wird, den angestrebten Beruf auszuüben. Bis zum abgeschlossenen Studium realisiert sie sich meist in der Erwerbsunfähigkeitsversicherung. Der Versicherungsschutz ist der gewünschten Absicherung entsprechend recht teuer.

4.3. Haftpflicht-Versicherung

Die Haftpflicht-Versicherung ist äußerst empfehlenswert, da sie die Versicherten finanziell absichert für den Fall, dass sie anderen wie auch immer gearteten Schaden zufügen. Bis zum Ende der ersten Ausbildung sind Kinder i. d. R. über ihre Eltern mitversichert.

4.4. Hausrats-Versicherung

Eine Hausrats-Versicherung ist hauptsächlich für diejenigen Studierenden relevant, die wertvolle Möbel und Geräte in ihrer eigenen Wohnung besitzen. Solange die Studierenden ihren

Erstwohnsitz im Elternhaus haben, können sie oft über ihre Eltern mitversichert werden.

4.5. Auslandsreise-Krankenversicherung

Eine Auslandsreise-Krankenversicherung ist sinnvoll, wenn man ins Ausland reist und teilweise sogar recht günstig zu haben. Mindestens bis zum 17. Lebensjahr, oft länger, sind Kinder über ihre Eltern mitversichert.

4.6. Kfz-Versicherung

Eine eigene Kfz-Versicherung ist recht teuer. Günstiger wird sie ab drei Jahren Fahrerlaubnis. Am günstigsten ist eine Mitversicherung über die Eltern.

Ausführlichere allgemeine Informationen sind zu finden auf:

<http://www.test.de/Versicherungen-fuer-Studenten-Was-wirklich-wichtig-ist-4123060-4123065/>

Informationen über Versicherungen:

<http://www.test.de/versicherungen/> (Stiftung Warentest)

oder bei den jeweiligen Versicherungsunternehmen

Informationen über Versicherungsunternehmen:

http://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Versicherungsunternehmen_%28Deutschland%29
www.bkk.de (Betriebskrankenkassen)

http://www.vdek.com/ueber_uns.html (Verband der Ersatzkassen e.V.)

oder bei den jeweiligen Versicherungsunternehmen

Informationen über den Verbraucherschutz/Aktuelles:

<http://www.bmelv.de/SharedDocs/Standardartikel/Verbraucherschutz/Finanzen-Versicherungen/Versicherungsreform.html> (Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz)

<http://www.verbraucherschutz-magazin.de/versicherung>

<http://www.verbraucherschutz-magazin.de/verbraucher/basiswissen>

<http://www.verbraucherschutz-magazin.de/verbraucher/adressen/medien>

Informationen und Beratung:

<http://www.verbraucherschutz-magazin.de/verbraucher/adressen/verbraucherzentralen>

<http://www.vzbv.de/Versicherungen.html> (Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.)

<http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/Versicherungen>

<http://www.verbraucher.de/Versicherung> (Verbraucherzentrale Hessen e.V.)

<http://www.berufsstarter.verbraucher.de/>

<http://www.verbraucherschutz-magazin.de/verbraucher/adressen/versicherungsprobleme>

<http://www.fairsicherungsladen-frankfurt.de>

5. FINANZEN

5.1 Girokonto, ec-Karte, Kreditkarte

DBK Kreditkarte

http://www.dkb.de/privatkunden/dkb_cash/

Kostenlose ec- und Kreditkarte
Weltweit gebührenfrei an Automaten abheben
Sperrnummer: 030 / 120 300 00

ING DiBa

www.ing.diba.de

Kostenlose ec- und Kreditkarte
Weltweit gebührenfrei an Automaten abheben
Girokonto und Extrakonto (mit etwas höheren Zinsen)

Karte und Zugang sperren

VISA Card sperren: 069 / 66 57 13 33
girocard sperren: 069 / 74 09 87
Zugangsdaten sperren / entsperren: 069 / 34 22 24

Frankfurter Sparkasse

www.frankfurter-sparkasse.de

Für Studierende:
Girokonto mit kostenloser Kreditkarte (im 1. Jahr, danach 20 € pro Jahr)
Kontogebühren nach dem Studium (6 – 10 €, je nach Art des Girokontos)
Zugänge/Karten sperren unter: 069 / 24 1822 24
oder allgemeine Sperrhotline 116 116

Kurz zusammengefasst

Es gibt kostenlose Girokonten für Studierende, bei der ING DiBa und der DBK bleiben diese auch nach Studienabschluss kostenlos.
Vorteile lokaler Banken: Filialen und Beratung vor Ort
Vorteile von Direktbanken: Telefonberatung mit kundenfreundlichen Beratungszeiten, keine Filialen, dadurch meist höhere Zinsen.

5.2 Geldanlage und Altersvorsorge

Eine Geldanlage ist sehr individuell und vielseitig. Im Prinzip lässt sich sagen, dass jede Bank hierfür ihre eigenen Produkte hat, die man je nach Risikobereitschaft, Vermögensaufbauabsichten und Zukunftsplanung auswählen kann.

So investiert man beispielsweise in geldbringende Projekte, um dann dafür Zinsen zu erhalten. Hierbei variieren die Sicherheit der Anlage, die Laufzeit und natürlich auch die Art des Projektes. Wie der Name schon sagt, dient eine Geldanlage also dem (längerfristigen) Vermögensaufbau.

Tagesgeldkonto

Ein Tagesgeldkonto ist eine Kapitalanlage mit unbegrenzter Laufzeit, auf die man jederzeit zugreifen kann.

Im Gegensatz zum Girokonto kann man von einem Tagesgeldkonto nicht zum täglichen Zahlungsverkehr nutzen. Vom Tagesgeldkonto kann man nur auf ein anderes vorher festgelegtes Konto überweisen. Meist ist die Verzinsung eines Tagesgeldkontos höher, als die von Girokonten und Sparbüchern. Lediglich langfristige Geldanlagen können eine höhere Verzinsung anbieten.

Ein Tagesgeldkonto eignet sich gut dafür zum Beispiel einen monatlichen Betrag darauf zu überweisen, um zu sparen. Im Gegensatz zum Festgeldkonto kann man aber immer noch flexibel darauf zugreifen.

Quelle: http://bankmitarbeiter.de/html/was_ist_tagesgeld.html

Festgeldkonto

Als Festgeldkonto ist Termineinlage. Das Konto wird so bezeichnet, weil das Geld bis zu einem bestimmten Termin fest auf dem Konto angelegt wird. Die gängigen Laufzeiten sind 30, 60, 90 oder 180 Tage, jedoch kann ein Festgeldkonto auch über einen längeren Zeitraum abgeschlossen werden.

Allerdings kann man bis zum Ende der vereinbarten Laufzeit nicht auf das Geld zugreifen. Deswegen sollte man darauf nur Geld einzahlen, das man erst einmal nicht braucht. Da auf dem Festgeldkonto nicht viel Zahlungsverkehr stattfindet fallen die Zinsen höher aus, als bei einem Giro- oder Tagesgeldkonto. Die Zinszahlung erfolgt am Ende der Laufzeit.

Quellen: http://www.bankmitarbeiter.de/html/was_ist_festgeld.html
<http://www.finanzenchannel.de/kat/o6/faq/137.html>

Sparbuch

Ein Sparbuch ist ein Konto, das ausschließlich zur Ansammlung von Vermögen dient. Es ist nicht für den Zahlungsverkehr bestimmt. Die Ein- und Auszahlungen werden gewöhnlich im Sparbuch festgehalten. Die Anlage auf dem Sparkonto erfolgt für eine unbestimmte Zeit.

Quelle: <http://www.finanzenchannel.de/kat/o6/faq/135.html>

Investition in die Altersvorsorge

Auch hier gibt es viele unterschiedliche Modelle, die je nach Zukunftsplanung, Wünschen und Bedürfnissen individuell ausgesucht und je nach Institut auch veränderbar sind. Im Kern stehen hier ebenfalls Geldanlagen, aber auch über mehrere Jahre laufende Versicherungen, in die man auch einzahlt und die verzinst werden.

Da die Altersvorsorge das größte Gebiet ist, gibt es hier eine Vielzahl von Produkten und Angeboten, die manchmal auch verwirren können.

Die private Altersvorsorge wird deshalb aber immer wichtiger, weil das Rentenniveau kontinuierlich sinkt und man seinen gewohnten Lebensstandard allein mit der gesetzlichen Rente nicht halten kann.

Sie ergänzt die gesetzliche und betriebliche Vorsorge. Zur privaten Altersvorsorge eignen sich sowohl Vorsorgeprodukte der Versicherungen und Banken, als auch eigene Sparpläne. Eine private Rentenversicherung zur Altersvorsorge abzuschließen ist oft nicht die beste Lösung. Zu unflexibel sind diese Produkte, bei denen etwa 25 Prozent der Anlagesumme für die Kosten der Rentenversicherung einbehalten werden, was die Rendite erheblich schmälert. Außerdem wurde ermittelt, dass sehr viele Versicherte ihre private Rentenversicherung vorzeitig kündigen müssen, da sie die Raten nicht länger zahlen können.

Altersvorsorge kann man aber auch ganz alleine betreiben, ohne eine Versicherung oder ein eigens dafür entwickeltes Bankprodukt.

In jungen Jahren lohnen sich Investmentfonds zur Altersvorsorge. Wer noch lange Zeit bis zur Rente hat, kann in schlechten Börsenzeiten seine Fondsanteile günstig erwerben und sich später über die erzielten Gewinne freuen.

Wer schon älter ist und bei sinkenden Kursen keine Zeit mehr hat, auf bessere Zeiten zu warten, sollte besser sichere festverzinsliche Anlagen zur Altersvorsorge wählen. Dazu eignet sich Festgeld über kürzere oder längere Laufzeiten. Bei dieser Form der Altersvorsorge braucht man sich keine Sorgen über die sich ständig wechselnden Situationen an den Börsen zu machen.

Quelle: <http://www.finanzenchannel.de/kat/o6,14>

5.3. Studienfinanzierung

5.3.1. BAföG

Welche Ausbildung wird gefördert?

Ausbildungsförderung wird gemäß § 2 BAföG geleistet für den Besuch von

- weiterführenden allgemeinbildenden Schulen (z.B. Haupt-, Real- und Gesamtschulen, Gymnasien) ab Klasse 10
- Berufsfachschulen, deren Besuch eine abgeschlossene Berufsausbildung nicht voraussetzt, einschließlich der Klassen aller Formen der beruflichen Grundbildung (z.B. Berufsvorbereitungsjahr), ab Klasse 10
- Fach- und Fachoberschulklassen, deren Besuch eine abgeschlossene Berufsausbildung nicht voraussetzt

(Oben genanntes betrifft Schüler und Schülerinnen, soweit diese nicht bei den Eltern untergebracht sind, weil die Ausbildungsstätte zu weit weg ist oder sie einen eigenen Haushalt mit einem Lebenspartner bzw. Lebenspartnerin und/oder Kind führen.)

- Berufsfachschulklassen und Fachschulklassen, deren Besuch eine abgeschlossene

Berufsausbildung nicht voraussetzt, sofern sie in einem zumindest zweijährigen Bildungsgang einen berufsqualifizierenden Abschluss vermitteln

- Fach- und Fachoberschulklassen, deren Besuch eine abgeschlossene Berufsausbildung voraussetzt
- Abendhauptschulen, Berufsaufbauschulen, Abendrealschulen, Abendgymnasien und Kollegs
- Höheren Fachschulen und Akademien
- Hochschulen

Voraussetzungen

- Deutsche Staatsangehörigkeit oder ausländische Staatsbürger mit Aufenthaltserlaubnis/Niederlassungsrecht.
- Leistungen während der Ausbildung, die erwarten lassen, dass das Ausbildungsziel erreicht wird. Studierende müssen ihre Leistungen ab einer Zwischenprüfung oder spätestens ab dem 5. Fachsemester belegen.
- Die Ausbildung muss spätestens während des 30. Lebensjahres (Masterstudiengänge: 35 Jahre) begonnen werden.
- Die Ausbildung muss mindestens ein halbes Jahr dauern.
- Durchzuführende Pflichtpraktika (auch vor Beginn des Studiums) werden auch gefördert.
- Aufbau- oder Ergänzungsstudiengänge und Promotionen werden nicht mit BAföG gefördert

ABER: Neben den in § 7 Abs. 2 BAföG aufgezeigten Möglichkeiten der Förderung einer weiteren Ausbildung sieht § 7 Abs. 1a BAföG die Förderung eines Masterstudienganges vor, wenn dieser auf einem Bachelorstudiengang aufbaut und der oder die Auszubildende außer dem Bachelorstudiengang noch keinen Studiengang abgeschlossen hat. Hierbei ist ein zeitlicher Zusammenhang zwischen Bachelor- und Masterstudiengang nicht erforderlich.

Antragstellung

Die im Internet erhältlichen Formblätter müssen beim zuständigen Amt für Ausbildungsförderung abgegeben werden. In der Regel ist zuständig:

- für Studierende das Studentenwerk der Hochschule, an der sie immatrikuliert sind,
- für Auszubildende an Abendgymnasien, Kollegs, Höheren Fachschulen und Akademien das Amt für Ausbildungsförderung, in dessen Bezirk sich die Ausbildungsstätte befindet,
- für alle anderen Schüler und Schülerinnen das Amt für Ausbildungsförderung der Stadt/Kreisverwaltung am Wohnort der Eltern.

Wie berechne ich meinen Förderungsbetrag?

Der Förderungsbetrag berechnet sich aus dem Bedarfssatz, den der Antragsteller bzw. die Antragstellerin hat abzüglich des Einkommens der Eltern im Sinne des BAföG.

Auf www.das-neue-bafog.de findet ihr verschiedene Berechnungsbeispiele für verschiedene

Ausbildungen und Familienkonstellationen. Dort findet ihr auch die benötigten Formulare für euren Antrag. Hier soll das Beispiel der Studentin Hanna, 24 Jahre erläutert werden. Sie studiert und wohnt auswärts. Ihr Vater ist Hausmann und ihre Mutter ist Arbeitnehmerin. Ihr Bruder macht eine Ausbildung zum Bankkaufmann und wird mit 733 € monatlich vergütet. Sie ist bei ihren Eltern beitragsfrei in der Kranken- und Pflegeversicherung mitversichert und ihre Mutter zahlt in die Riester-Rente ein.

Monatliches Einkommen der Eltern im Sinne des BAföG:

Bruttoeinkommen der Mutter aus nicht selbstständiger Arbeit (monatlich)	2.955,83 €
Abzüglich:	
Werbungskosten (1/12 des jährlichen Werbungskostenpauschalbetrages)	-83,34 €
Sozialpauschale 21,3% (höchstens 1008,33 € monatlich)	-613,26 €
Riester-Rente	-74,57 €
Steuern (Steuerklasse III)	
Einkommensteuer/Lohnsteuer	-257,33 €
Kirchensteuer	-3,77 €
Solidaritätszuschlag	0,00 €
Einkommen der Mutter im Sinne des BAföG	1.923,56 €
Berechnung des Einkommens des Bruders	
Ausbildungsvergütung	733,00 €
Abzüglich:	
Pauschalbetrag nach Tz 21.1.32 BAföG VwV (für Lebensunterhalt)	138,05 €
Einkommen des Bruders im Sinne des BAföG	594,95 €
Einkommen der Eltern im Sinne des BAföG	1.923,56 €
Abzüglich Grundfreibeträge	-1.605,00 €
Für die Eltern	485,00 € –
Für den Bruder (Grundfreibetrag abzüglich seines Einkommens)	594,95 €
Sein Einkommen deckt den Grundfreibetrag, deshalb wird sein Einkommen nicht berücksichtigt	0 €
Einkommen der Eltern abzüglich Grundfreibeträge	298,65 €
Abzüglich Zusatzfreibetrag für die Eltern 50 % (der Vater bezieht kein Einkommen)	159,33 €
Anrechnungsbetrag Elterneinkommen	159,33 €

Berechnung des BAföG für Hanna (Hannas Bedarfssatz abzüglich des Elterneinkommens)

Bedarfssatz Hanna	373,00 €
Grundbedarf Studentin auswärts wohnend	224,00 €
	597,00 €
abzüglich Anrechnungsbetrag Elterneinkommen	-159,33 €
Förderungsbetrag	437,67 €
Förderungsbetrag (gerundet)	438 €

Wie lange wird gefördert?

Gefördert wird in der für ein Studienfach vorgesehenen Regelstudienzeit.

Was geschieht bei Studienabbruch oder Fachwechsel?

Wer erstmalig seine Fachrichtung bis zum Beginn des 4. Fachsemesters wechselt, wird weiterhin gefördert. Jedoch werden die „verlorenen“ Semester der Förderdauer angerechnet. Ein Wechsel ab dem 4. Fachsemester muss begründet werden. Hierbei gelten Gründe wie Überfüllung der Hochschule oder schlechte Berufsaussichten nicht. Vor dem Wechsel sollte man sich informieren und beraten lassen, wie man diesen Wechsel begründen kann.

Rückzahlung

Die Rückzahlungsbescheide werden erst 4,5 Jahre nach Abschluss der Ausbildung verschickt und die Rückzahlungsverpflichtung beginnt somit fünf Jahre nach Ausbildungsende. Zurückgezahlt werden muss nur der Darlehensanteil der Förderung. Die Zuschüsse müssen nicht zurückgezahlt werden.

Abbezahlt wird das Darlehen in monatlichen Raten in der Höhe von 105 €, die jedes Quartal per Lastschriftverfahren abgebucht werden.

Insgesamt können sich Studierende nur höchstens über 10.000 € verschulden. Übersteigt das Darlehen diesen Wert, wird der Restbetrag erlassen.

Verdient man auch nach fünf Jahren noch nicht besonders viel Geld (Nettoeinkommen bis zu 1070 €/Monat), kann die Rückzahlung ausgesetzt werden. Sind ein Ehepartner bzw. Ehepartnerin oder ein Kind mitzuversichern, erhöht sich der Betrag um 535 € (Ehegatte) und 485 € (Kind).

Wer seine Schulden vor Beginn der Tilgungsfrist schon abbezahlen kann, erhält einen prozentualen Nachlass, je nachdem wie hoch die im Voraus gezahlte Summe ist. Damit lassen sich bis zu 50 % des Gesamtbetrages einsparen.

Quelle: <http://www.das-neue-bafoeg.de/>

5.3.2. Studienkredite

Bevor man sich für einen Studienkredit entscheidet, sollte man immer erst überprüfen, ob man nicht Anspruch auf BAföG hat oder ob man nicht die Chance auf ein Stipendium hat. Denn einen Studienkredit muss man im Gegensatz zum BAföG ganz zurückzahlen. Hat man diese Möglichkeiten erwogen, sollte man jedoch trotzdem nicht vor einem Studienkredit aus Angst vor Verschuldung zurückschrecken, denn die Tilgung eines Studienkredites kann durchaus gut zu bewältigen sein. Im Folgenden findest du eine kleine Auswahl an Studienkrediten, in der wir versucht haben Vor- und Nachteile aufzuzeigen.

KfW-Studienkredit

Voraussetzungen:

- Erst- oder Zweitstudium, Masterstudium, Fernstudium, andere Ergänzungsstudiengänge und Promotion
- Teil-, Vollzeit oder berufsbegleitendes Studium
- Studium muss größtenteils an einer deutschen Hochschule absolviert werden
- gefördert werden deutsche Staatsangehörige, EU-Staatsangehörige, die seit drei Jahren in Deutschland wohnen, Bildungsinländer (haben ihre Hochschulzugangsberechtigung in Deutschland erworben), Familienangehörige eines Deutschen, die sich zusammen in Deutschland aufhalten
- 18 bis 24 Jahre alt

Antrag:

- einmalige Aufwandsentschädigung von 238 € fällig, die dem Kreditbetrag aufgeschlagen wird
- Antragsformulare können online ausgedruckt werden, müssen aber mit einem Partner der KfW unterzeichnet werden, wie z.B.: Bank, Sparkasse, Studentenwerk

Konditionen und Leistungen:

- Förderung der Lebenshaltungskosten
- Flexible, monatlich variable Auszahlungen von 100 – 650 €
- Der Betrag kann zweimal im Jahr an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden
- Auslandsaufenthalte werden gefördert, wenn man an einer deutschen Hochschule immatrikuliert bleibt
- Finanzierung ohne Sicherheiten und einkommensunabhängig
- Effektiver Jahreszins 3,28% (Stand: April 2013)
- Variabler Zinssatz mit vereinbartem Höchstzinssatz
- Maximale Darlehenshöhe bei:
 - 14 Semestern: 54.600 Euro (14 Semester x 6 Monate x 650 Euro)
 - 10 Semestern: 39.000 Euro (10 Semester x 6 Monate x 650 Euro)
 - 6 Semestern: 23.400 Euro (6 Semester x 6 Monate x 650 Euro)

Laufzeit und Tilgung:

Auszahlungsphase 6 Monate – 7 Jahre	Karenzphase 6 – 23 Monate	Tilgungsphase maximal 25 Jahre
--	------------------------------	-----------------------------------

- Raten für die Zurückzahlung können selbst bestimmt werden
- Außerplanmäßige Tilgung ist ab einem Betrag von 100 € kostenfrei in jeder Phase des Kredits möglich

Variabler Zinssatz

Ein solcher Zinssatz kann sich während der Kreditlaufzeit verändern. Hier sollte man darauf achten einen Höchstzinssatz zu vereinbaren, damit die Schulden kalkulierbar bleiben.

Quellen: <https://studienkredit.kfw.de/>

Clever studieren – mit der richtigen Finanzierung (2009). 3. Aufl. Düsseldorf: Verbraucherzentrale NRW.

Deutsche Bank Studentenkredit

Voraussetzungen:

- Studium an staatlich anerkannten Hochschulen, Fachhochschulen und Berufsakademien in Deutschland
- Absolvierung des Studiums innerhalb der Regelstudienzeit (plus maximal drei Semester)
- Kein Schufa-Eintrag
- Deutsche Staatsangehörigkeit oder ausländische Staatsbürger, die sich seit zwei Jahren mit gültiger Aufenthaltserlaubnis in Deutschland aufhalten
- Ein zuvor aufgestellter Studiengangplan muss eingehalten werden

Konditionen und Leistungen:

- monatliche Auszahlung eines festen Betrags, maximal 800 €
- Studierende in der ersten beiden Semestern werden mit höchstens 200 € gefördert
- Effektiver Jahreszins 5,9 % (Stand: April 2013)
- Veränderlicher Sollzinssatz
- maximaler Gesamtbetrag inkl. Zinsen: 30.000 €
- Studenten mit guten Abschluss im Abitur oder Erststudium (2,0 oder besser) bekommen einen Preisvorteil

Laufzeit und Tilgung:

Auszahlungsphase bis 5 Jahre	Karenzphase maximal 12 Monate oder bis zu 3 Monaten nach dem Berufseinstieg	Tilgungsphase maximal 12 Jahre
---------------------------------	--	-----------------------------------

- Maximaler Gesamtbetrag inkl. Zinsen: 30.000 €
- Sondertilgungen jederzeit möglich

Dieser Studienkredit fördert im Gegensatz zum KfW-Studienkredit auch ein Studium an einer Berufsakademie.

Quellen: <https://www.deutsche-bank.de/studentenkredit>

Clever studieren – mit der richtigen Finanzierung (2009). 3. Aufl. Düsseldorf: Verbraucherzentrale NRW.

Bildungskredit der KfW

Voraussetzungen:

- Schlussphase einer Ausbildung, eines Studiums
- Höchstens 36 Jahre alt
- Maximalstudienzeit zwölf Semester
- Zwischenprüfung bereits bestanden
- Ausbildung/Studium nur an BAföG-anerkannter Institution
- Nur Vollzeitausbildung oder -studium
- Deutsche Staatsangehörigkeit
- EU-Staatsangehörige mit festem Wohnsitz in Deutschland
- Asylberechtigte
- Elternteil oder Ehepartner bzw. Ehepartnerin mit deutscher Staatsangehörigkeit
- vor Beginn der Ausbildung bereits fünf Jahre erwerbstätig in Deutschland (bzw. Elternteil drei Jahre)

Konditionen und Leistungen:

- 1,33% effektiver Jahreszins (Stand: April 2013), variabel
- Förderung für höchstens zwei Jahre
- Monatsraten à 100 €, 200 €, 300 €
- Höchstbetrag 7.200 €
- kombinierbar mit BAföG und KfW Studienkredit

Laufzeit und Tilgung:

Auszahlungsphase max. 24 Monate	Karenzphase vier Jahre ab der 1. Auszahlung (zwei Jahre bei Beanspruchung der kompletten 24 Monate)	Tilgungsphase Abzahlung erfolgt in monatl. Raten à 120 € bis die Schulden beglichen sind
------------------------------------	--	--

- Sondertilgungen jederzeit kostenfrei möglich

Dieser Kredit macht Sinn für alle, die in der Schlussphase ihrer Ausbildung Geld brauchen und gegebenenfalls kein Kindergeld mehr beziehen. Auch jemand, der nach einigen Jahren im Beruf nun einen Masterabschluss erwerben will, kann so sein Studium finanzieren.

Quelle: <https://www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Studieren-Qualifizieren/Finanzierungsangebote/Bildungskredit-173/>

Andere Möglichkeiten

Neben den erwähnten Krediten gibt es noch weitere zahlreiche Möglichkeiten seine Ausbildung zu finanzieren. Zum Beispiel bieten auch die Sparkassen oder die Volksbanken-Raiffeisenbanken Studienkredite an, jedoch unterscheidet sich ihr Angebot regional.

Es ist auch möglich sein Studium mit Hilfe eines Bildungsfonds zu finanzieren, wie zum Beispiel den Bildungsfonds der Deutschen Bildung GmbH oder den Bildungsfonds der Career Concept AG.

<http://www.studienkredit.de/>

<http://www.bildungsfonds.de>

5.3.3. Stipendien

Wichtig: Stipendien sind grundsätzlich steuerfrei.

Was gilt als Stipendium?

Ein Stipendium ist eine Zahlung öffentlicher und/oder privater Mittel für Zwecke der Ausbildung, Forschung, Wissenschaft oder Kunst.

Bei privat gewährten Stipendien gelten strenge Vorschriften bezüglich der Steuerpflicht.

Hier muss jeder Einzelfall genau betrachtet werden.

Was ist bei der Einteilung als steuerfrei zu beachten?

Es muss sich bei den gezahlten Geldern um öffentliche Mittel oder Mittel aus einer öffentlichen Stiftung handeln, die Zahlung der Mittel darf den Empfänger nicht zu einer direkten Gegenleistung bzw. einer bestimmten Arbeitnehmertätigkeit verpflichten.

Ferner dürfen steuerfrei gewährte Stipendien einen für die Erfüllung der Forschungsaufgabe oder für die Bestreitung des Lebensunterhalts und die Deckung des Ausbildungsbedarfs erforderlichen Betrag nicht überschreiten.

Informationen zu verschiedenen Stipendien zum Beispiel unter:

www.mystipendium.de

<http://www.sueddeutsche.de/bildung/uebersichtsliste-stipendienggeber-fuer-jeden-das-richtige-stipendium-1.1308455>

<http://www.e-fellows.net/STUDIUM/Stipendien/Stipendien-Datenbank/Stipendium-suchen-finden>

5.4. Nebenjob & Steuererklärung

Nebenjobs

In Bezug auf die steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung von studentischen Nebentätigkeiten sollte zunächst zwischen sogenannten 450 €-Jobs und anderen Arbeitsverhältnissen unterschieden werden.

Die 450 €-Jobs fallen unter die Regelung der Mini-Jobs, was bedeutet, dass hier keine Sonderregelungen für Studierende Vorrang haben. Bei einem Mini-Job entspricht der Brutto-

dem Netto-Lohn des Arbeitnehmers bzw. der Arbeitnehmerin, d.h. der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin muss keine Beiträge zur Sozialversicherung leisten. Seit dem 1. Januar 2013 gilt zwar generell eine Versicherungspflicht in der Rentenversicherung für Mini-Jobs. Studierende können sich aber von dieser Versicherungspflicht befreien lassen, sodass keine Beiträge vom Arbeitslohn einbehalten werden. In der Regel ist es für Studierende sinnvoll, eine Verzichtserklärung bezüglich der Rentenversicherungspflicht zu unterschreiben, da eventuell eingezahlte Beiträge bezogen auf eine Auszahlung der Rente später kaum von Beachtung sein dürften.

Neben der Möglichkeit eines 450 €-Jobs gibt es aber noch zahlreiche Sonderregelungen für Studierende. So können Studierende innerhalb der sogenannten 20-Stunden-Grenze für mehr als 450 € beschäftigt werden. Dann fallen keine Beiträge für Kranken-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung an, Rentenversicherungspflicht besteht jedoch. Das bedeutet, dass jeweils die Hälfte des Rentenversicherungsbeitrags von Arbeitgeber bzw. Arbeitgeberin und Arbeitnehmer bzw. Arbeitnehmerin gezahlt wird. Dies ist auch der Fall, wenn Studierende mehrere Mini-Jobs ausüben und deswegen die Grenze von 450 € überschreiten. Sogenannte Werkstudenten, die über einen Mini-Job hinaus arbeiten, werden als Arbeitnehmer bzw. Arbeitnehmerin betrachtet. Das bedeutet, dass sie lohnsteuerpflichtig sind. Damit der Arbeitgeber bzw. die Arbeitgeberin ordnungsgemäß die Lohnsteuer abführen können, werden die Lohnsteuerabzugsmerkmale benötigt. Daher müssen Studierende, die 2013 erstmals eine Tätigkeit aufnehmen wollen, Arbeitgeber bzw. Arbeitgeberin eine „Bescheinigung für den Lohnsteuerabzug 2013“ geben. Diese erhält man problemlos auf Antrag beim zuständigen Finanzamt.

In der Regel wird der Lohnsteuerabzug nach Steuerklasse I durchgeführt, was bedeutet, dass bei Einkommen bis 907 € keine Lohnsteuer anfällt. Bei Einkommen, die darüber hinausgehen, muss zunächst Lohnsteuer gezahlt werden. Wenn jedoch die Jahresarbeitslohn Grenze von 9040 € nicht überschritten wird, können Studierende sich die abgezogenen Steuern mit einer Einkommenssteuererklärung am Ende des Jahres vom Finanzamt zurückerstatten lassen.

Sozialversicherungsrechtliche Behandlung von Studierenden in der Arbeitslosen-, Pflege- oder Krankenversicherung

Die Versicherungsfreiheit in der Arbeitslosen-, Pflege- oder Krankenversicherung wird nur „ordentlichen Studierenden“ zuteil. Als „ordentliche Studierende“ gelten Studierende, die an einer Hochschule oder einer der fachlichen Ausbildung dienenden Schule immatrikuliert sind und deren Arbeitskraft (und Zeit) überwiegend durch das Studium in Anspruch genommen wird. Die Versicherungsfreiheit wird nur bis zum Erreichen des ersten im jeweiligen Studiengang möglichen akademischen Abschlusses gewährt, sodass Studierende im sogenannten Promotionsstudium die Versicherungsfreiheitsregelungen nicht mehr in Anspruch nehmen können.

Sogenannte Langzeitstudierende müssen beachten, dass nur bis zu einer Anzahl von 25 Fachsemestern davon ausgegangen wird, dass das Studium im Vordergrund steht und damit ein „ordentlicher Studierender“ vorliegt.

In diesem Zusammenhang steht auch die 20-Stunden-Grenze: Studierende, die mehr als 20 Stunden in der Woche arbeiten, sind nach ständiger Rechtsprechung mehr als Arbeitnehmer bzw. Arbeitnehmerin denn als Studierende anzusehen, sodass grundsätzlich bei Überschreitung dieser Grenze die Versicherungsfreiheit entfällt.

Unter Umständen kann es Ausnahmen von der 20-Stunden-Regelung geben, wenn die Beschäftigung überwiegend in den Abend- oder Nachtstunden stattfindet. Hier kommt es auf die Umstände des Einzelfalls an.

Welche Konsequenzen hat eine Überschreitung der 20-Stunden-Grenze während der vorlesungsfreien Zeit (Semesterferien)?

Im Fall, dass während der Vorlesungszeit weniger als 20 Stunden in der Woche gearbeitet und die Arbeitszeit in der vorlesungsfreien Zeit auf mehr als 20 Stunden ausgeweitet wird, besteht auch während der Semesterferien Versicherungsfreiheit.

Rentenversicherungsrechtliche Beurteilung von Studierenden

Für die rentenversicherungsrechtliche Beurteilung ist es unerheblich, ob die Beschäftigung während der Vorlesungszeit oder in den Semesterferien ausgeübt wird. Bei allen Tätigkeiten, die nicht unter die Minijob-Regelung (450 €-Jobs) fallen, entsteht Rentenversicherungspflicht. Der Arbeitgeber bzw. die Arbeitgeberin muss den Studenten bzw. die Studentin bei der zuständigen Krankenkasse zwecks Einzugs der Rentenversicherungsbeiträge anmelden. Die Beiträge werden zur Hälfte vom Arbeitgeber bzw. Arbeitgeberin und zur Hälfte von den Studierenden (Arbeitnehmer bzw. Arbeitnehmerin) getragen.

Quelle: Lexikon für das Lohnbüro 2013, Wolfgang Schönfeld und Jürgen Plenker, Rehm Verlag

6. WICHTIGE ANSPRECHPARTNER IN ALLEN NOTLAGEN

Aidshilfe

Aids-Hilfe FFM,
anonyme Telefonberatung: 069 / 194 11
www.frankfurt-aidshilfe.de

Allgemeine Notdienste

Polizei/Notruf: 110
Notarzt/Feuerwehr: 112
Notfallfax für Hör- & Sprachbehinderte: 112
Giftnotrufzentrale Mainz: 06131 / 192 40

Sicherheitstelefon: 069 / 212 44 0 44

Frauen-Notruf: 069 / 70 94 94

Kinder- und Jugendschutztelefon: 0800 / 201 0111 (Mo – Fr 8 – 23.00 Uhr,
Sa/So 10.00 – 23.00 Uhr)

Psychosozialer Krisendienst: 069 / 611375

Anwalt/Anwältin

Frankfurter Anwaltsverein

(kostenlose Erstberatung ohne Termin)

Sprechzeiten: Mo – Fr 9.30 – 11.45 Uhr, Do 9.30 – 14.00 Uhr

Adresse: Gerichtsstraße 2, Gebäude B, Raum 108, 60313 Frankfurt am Main

<http://www.frankfurter-anwaltsverein.de/buergerservice/rechtsberatung/>

Anwaltsnotdienst in Strafsachen (Tag und Nacht)

Tel.: 0172 / 690 690 3

Arbeitslosigkeit

Agentur für Arbeit Frankfurt am Main

Tel. 01801 / 555 111

http://www.arbeitsagentur.de/nn_6736/Navigation/Dienststellen/RD-H/Frankfurt/Agentur/Buerger/Ausbildung/Ausbildung-Nav.html

Gesellschaft für Jugendbeschäftigung (gjb)

www.gjb-frankfurt.de/

Auslandsaufenthalt

AFS – Interkulturelle Begegnungen e.V.

www.afs.de

Deutscher Akademischer Austauschdienst (DAAD)

www.daad.de

Internationale Jugendgemeinschaftsdienste (IJGD)

www.ijgd.de

Service Civil International

www.sci-d.de

Verein für internationale Jugendarbeit e.V.

www.au-pair.vij.org

Bank

Sperrnotruf für Sperrung von Bankkarten und Handys: 116 116

Berufswahl

BiZ Frankfurt

Adresse: Fischerfeldstr. 10-12, 60311 Frankfurt am Main,

Tel: 069 / 217 122 22

http://www.arbeitsagentur.de/nn_6784/Navigation/Dienststellen/RD-H/Frankfurt/Agentur/Buerger/Ausbildung/Ausbildung-Nav.html

Gesellschaft für Jugendbeschäftigung (gjb)

<http://www.gjb-frankfurt.de/>

Drogen >> Sucht

Ehescheidung/Trennung >> Anwalt/Anwältin

Elternzeit/Erziehungsgeld

Infos beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

www.bmfsfj.de

Ess-Sucht, Magersucht

Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen,

kostenlose Beratung in der Jugendsprechstunde jeden Dienstag 15.00 – 16.00 Uhr

Telefonberatung: 069 / 55 01 76

Onlineberatung: www.essfrust.de

Adresse: Frankfurter Zentrum für Essstörungen gGmbH, Hansaallee 18, 60322 Frankfurt

<http://www.essstoerungen-frankfurt.de>

Gewalt

Frauennotruf Frankfurt

Beratungsstelle: Kasseler Str. 1a (Ökohaus), 60486 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 70 94 94

<http://www.frauennotruf-frankfurt.de/>

Soforthilfe bei Vergewaltigung (Männer u. Frauen):

www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Tel. 08000 / 116 016

www.hilfetelefon.de

Internet

Sicheres Surfen

Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik

www.bsi-fuer-Buerger.de

Kinder(-betreuung)

Notmütterdienst, Familien- u. Seniorenhilfe e.V.

www.notmuetterdienst.org

Krebs

Krebsinformationsdienst (KID)

Tel.: 0800 / 420 30 40 (täglich 8.00 – 20.00 Uhr)

www.krebsinformationsdienst.de

Miete

Deutscher Mieterbund e.V.

Onlineberatung: www.mieterbund24.de

Mieterbund Frankfurt e.V.

Adresse: Zeil 43, 60313 Frankfurt a.M.

Tel.: 069 / 28 00 50

www.mieterbund-frankfurt.de

Schwangerschaft

pro familia

Tel.: 069 / 90 744 744

www.profamilia.de

Schuldnerberatung

verschiedene Anlaufstellen je nach Wohnort:

[http://www.frankfurt.de/sixcms/detail.php?id=703665&_ffmpar\[_id_inhalt\]=58211](http://www.frankfurt.de/sixcms/detail.php?id=703665&_ffmpar[_id_inhalt]=58211)

Selbstverteidigung für Frauen

Frauenverein für Selbstverteidigung e.V.

(Kurse für Mädchen u. Frauen)

Adresse: Baumweg 10 (Hinterhaus), 60316 Frankfurt

Tel.: 069 / 714 14 19

<http://www.wendo-frankfurt.de>

Sorgentelefon

für Kinder u. Jugendliche

Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e.V.

Nummer gegen Kummer: 0800 / 111 0 333 (Mo – Sa, 14.00 – 20.00 Uhr)

Sucht

Drogenhilfe der Aids-Hilfe FFM

anonyme Telefonberatung: 069 / 19411

Jugendberatung und Jugendhilfe e.V.

Tel.: 0800 / 33 60 329 (Mo – Fr 9.00 – 17.00)

www.drogenberatung-jj.de

Wohnen >> Miete

>> IMPRESSUM

Projekt der Gruppe E, 2. Jahrgang 2012/2013 des Deutschlandstipendiums an der Goethe Universität Frankfurt am Main

mit besonderem Engagement von:

Mohemin Maliha Ahmad (*Psychologie*)

Viktoria Berg (*Rechtswissenschaft*)

Katharina Böhme (*Lehramt*)

Nina Dietrich (*Internationale Studien/Friedens- und Konfliktforschung*)

Haramrit Kaur Gill (*Physik*)

Stefanie Keller (*Ev. Theologie*)

Katharina Krug (*Chemie*)

Rebecca Meyer (*Medizin*)

Eva Neukirchner (*Ethnologie*)

Theresa Radermacher (*Kulturanthropologie und Europäische Ethnologie*)

Katrin Wagner (*Rechtswissenschaft*)

unterstützt wurden wir durch unsere Mentorin, Elena Hergass (*Deutsche Bank*)

Haftungsausschluss

Alle in unserem Handbuch enthaltenen Angaben und Informationen wurden sorgfältig recherchiert und geprüft. Alle Angaben erfolgen aber dennoch ohne Gewähr. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität, insbesondere für Zahlenangaben oder Namen, wird keine Haftung übernommen. Dies gilt auch für alle Verbindungen („Links“), auf die dieses Handbuch verweist. Für alle diese Links gilt: Wir möchten ausdrücklich betonen, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der von uns gelinkten Seiten haben.

Urheberrecht

Die bereitgestellten Inhalte unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Beiträge Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die dargestellte Meinung entspricht der Meinung der Autorinnen und Autoren der einzelnen Beiträge und muss nicht zwingend der Meinung der anderen Autorinnen und Autoren entsprechen.

en 1.0 Leben 1.0 Leben 1.0 Leben 1.0 Leben 1.0 Leb

n 1.0 Leben 1.0 Leben 1.0 Leben 1.0 Leben 1.0 Leben

Leben 1.0 Leben 1.0 Leben 1.0 Leben 1.0