

SoSe2022
KOST' NIX!

FIETE

DAS CAMPUS-MAGAZIN

LEBT IHR SCHON
BEWUSST?

So lernt ihr Grenzen zu
ziehen und im Nichtstun
alles zu finden!



**THE NEW
NOW**



Neu gedacht

Durchatmen, loslassen
& achtsam l(i)eben

Neu inspiriert

Steile Karriere mit
Mitte 20? Kein Problem!

Neu entdeckt

News aus Kiel & Tipps
für EUREN Sommer



Kiel-Marketing

Kielerleben

Förde Fräulein



TRASER

LANDESHAUPTSTADT KIEL

100€ für deinen Ankerplatz an der Kieler Förde

**Sichere dir jetzt 100€
Begrüßungsgeld.**

Apply now 100€ one-
off welcome payment.

Weitere Informationen

Further information:

**[www.kiel.de/begrues-
sungsgeld](http://www.kiel.de/begrues-
sungsgeld)**





MOIN LIEBE STUDIS!

Die Studienzeit, die Studienzeit ... Sie begleitet uns unser ganzes Leben lang. Denn wer erinnert sich nicht gerne an peinliche Partygeschichten, an beste Freundschaften, an endlose Nächte voller Hoffnungen und Träume und an die Vorfreude auf das, was danach kommt: nämlich das „richtige“ Leben? Doch neben all den schönen Erinnerungen birgt diese Zeit auch ordentlich Potenzial für ganz schön viel Stress. Denn Klausurenphasen und Nebenjobs, Praktika und Prüfungs-Blackouts, WG-Leben und die ersten großen Lieben, das alles erfordert ein gewisses Maß an Durchhaltevermögen. Und unser ständiges Gefühl nach weiter, höher, schneller verlangt im Gegenzug auch ordentlich nach Phasen der Ruhe. Ansonsten liegen die Nerven blank und unser Alltag wird zum Chaos.

Die Lösung? Achtsamkeit. Achtsamkeit scheint das Must-have der modernen Generation zu sein; ein Wort, das die einen hypen, die anderen zum Verzweifeln bringt. So oder so, die Grundidee ist wichtig und richtig. Dabei geht es bei Achtsamkeit darum, die Wahrnehmung zu schulen und sich selbst einfach besser kennenzulernen. Denn dann erst kann es uns auch leichter fallen, auch Grenzen zu setzen, für uns einzustehen und auch mal Nein! zu sagen, um Wohlbefinden und Gesundheit zu schützen.

Dass das nicht selbstverständlich ist, dürfte uns in den letzten Jahren deutlich geworden sein. Es ist also Zeit, umzudenken. Sich zu überlegen, was jetzt wichtig ist, was jetzt zählt. Die Zeit ist angebrochen für eine neue und wohlwollende Haltung – anderen gegenüber aber vor allem auch sich selbst gegenüber (Stichwort Me-Time, liebe Leser:innen!).

Die FIETE-Crew: Ramona, Sebastian, Mirjam, Kathrin (oben, v. li.), Lennart, Marleen, Jörg, Gesa und Markus (unten, v. li.)

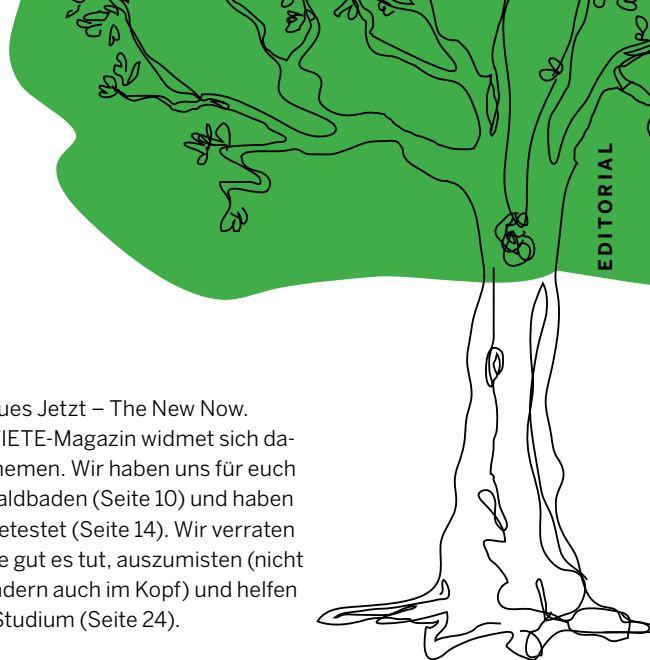


Es ist Zeit für ein neues Jetzt – The New Now. Dieses brandneue FIETE-Magazin widmet sich daher genau diesen Themen. Wir haben uns für euch aufgemacht zum Waldbaden (Seite 10) und haben Meditations-Apps getestet (Seite 14). Wir verraten euch ab Seite 18, wie gut es tut, auszumisten (nicht nur im Schrank, sondern auch im Kopf) und helfen euch bei Stress im Studium (Seite 24).

Natürlich erfahrt ihr auch alle News zu CAU, FH und Mu (ab Seite 30) und ihr lernt Helen kennen, die mit Mitte 20 schon richtig Karriere gemacht hat (Seite 36). In unserer Rubrik „An die Arbeit“ machen wir euch mit Kieler Arbeitgeber:innen bekannt und sprechen mit Daphne Sagner über Rassismus und ihren Job beim Vierten Deutschen Fernsehen. Und wer Inspirationen zu Ausflugsstipps in und rund um Kiel sucht, blättert am Besten direkt nach hinten durch. Ab Seite 60 findet ihr coole Events, nachhaltige Shopping-Tipps und eine wirklich schöne, maritime Radroute mit einer Menge Fischbrötchen und Meerblick!

Viel Spaß beim Stöbern,

Ramona Dakbringer und die FIETE-Crew



068

Ein nachhaltiger Tag in Kiel: Wir haben Adressen, Spots & Tipps



065

Bock auf Action? Hoch hinaus gehts bei High Spirits



052

Sind Roboter die Zukunft? Beim Waterkant Festival könnt ihr genau darüber diskutieren



074

Das Kieler Yogafestival geht in die dritte Runde. Dieses Jahr noch näher am Meer!

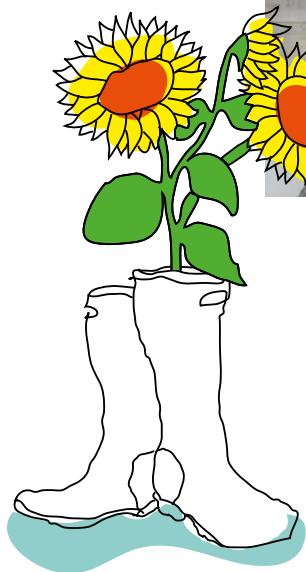
012

Kräuterkunde ganz nah: Heger und Sammler erklären alles rund um Wildkräuter & Co.

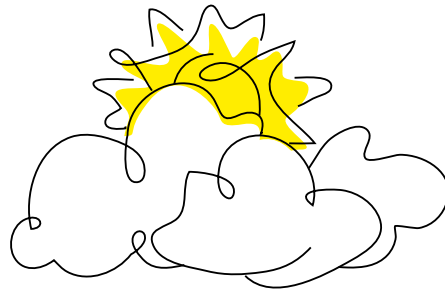


036

Helen Pabst: Mit Mitte 20 weit oben auf der Karriereleiter



INHALT



THE NEW NOW

DU KANNST ALLES SEIN

- 010** Waldbaden: Was ist das und wie geht das?
- 012** Heger und Sammler – Kräuterkunde made in Kiel
- 014** Meditationsapp im Test + Alles zu gutem Schlaf
- 015** Achtsamkeit im Studium
- 016** Von verpassten Jahren
- 018** Ausmisten. Jetzt!
- 020** FIETEs Achtsamkeitschallenge

UNIVERSUM

FÜRS LEBEN LERNEN & DAS LEBEN LIEBEN

- 024** Stress im Studium: Was hilft?
- 026** Geschichtsstudent Daniel klärt auf – via Instagram
- 028** Reif für ... ein Urlaubssemester?
- 029** Tipps für ein gelungenes Kolloquium
- 030** News von der CAU Kiel
- 034** Das geht so an der FH Kiel
- 036** Helen Pabst: Mitte 20, Karriere läuft
- 038** News & Events an der Muthesius
- 039** Kreative Workshops für Studis
- 040** Lerntipps und mehr

AN DIE ARBEIT

WORK HARD FOR THE MONEY

- 044** Im Interview: Daphne Ivana Sagner
- 046** Volontariat: So funktioniert der Einstieg in den Journalismus
- 048** Jobben beim Software-Unternehmen Traser
- 052** Festival für Macher:innen: Das Waterkant
- 054** Homeoffice & New Work: So läuft's bei Edeka
- 055** Sozial engagiert dank Mitwirk-O-Mat
- 056** Selbstständig mit einem Onlinebusiness
- 057** Werkstudijob: Was müsst ihr beachten?
- 058** Arbeitgeberin: Stadt Kiel

FÖRDE FEELING

SANFTE STÜRME & WILDE WINDE

- 062** Sommer in der Stadt: Sommer in Kiel
- 064** Mitarbeiten, Ausprobieren, Medien beim Offenen Kanal
- 065** Hoch hinaus mit High Spirits
- 066** Theater Kiel: Termine und Programm
- 068** Ein nachhaltiger Tag in Kiel
- 070** Fair Fashion für alle – und alles aus Kiel
- 072** Bier, Bass & Baby Balla, Balla: Festivalzeit in Kiel
- 076** Lieblingsspots an der Kiellinie
- 077** Sprottenflotte: Räder immer & überall
- 078** Radausflug entlang der See
- 080** Ausflugsipps fürs Kieler Umland
- 081** Moby Dick & Röhrenkatze

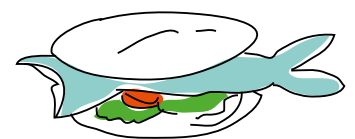
GOODIES

- 003** Editorial
- 006** Impressum +
Tipps für die erste Ersti-Zeit
- 082** Diese Orte in Kiel MÜSST ihr kennen



062

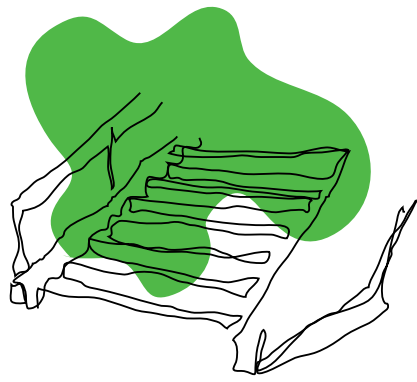
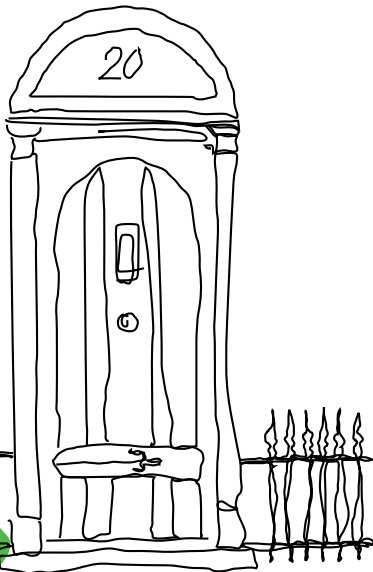
Der Bootshafensommer ist nur eines vieler cooler Events in Kiel



NEUE W(E)G(E)

Gerade zu Hause ausgezogen und neu in Kiel? Hier ein paar „Überlebenstipps“:

- ✓ Klingt trocken, ist aber ein echtes Muss: Schließt eine Haftpflicht- und Hausratversicherung ab. Zweitere wird euch noch Geld und Nerven sparen, wenn das Rad aus dem Keller geklaut wird, das gute Stück aber ruckzuck ersetzt wird.
- ✓ Für diejenigen, die zugezogen sind: Stattet dem Bürger- und Ordnungsamt im Kieler Rathaus zeitnah einen Besuch ab und kassiert 100 Euro Begrüßungsgeld.
- ✓ Seid offen für einen kurzen Schnack mit den Nachbar:innen im Treppenhäus. So ein paar coole Kontakte in der Hausgemeinschaft sind echt hilfreich, wenn euch mal das Mehl ausgeht oder ihr jemanden zum Annehmen eurer Pakete braucht.
- ✓ Drückt auf Geldbeutel, aber führt kein Weg dran vorbei: Meldet euch fix bei der GEZ und zahlt eure Rundfunkgebühren. So vermeidet ihr üble Nachzahlungen.



- ✓ Deckt euch mit Mini-Desinfektionsmittel ein. Nicht nur nützlich in der Pandemie, sondern auch praktisch für den nächsten Besuch im Tuch.
- ✓ Gilt besonders für die etwas Vergesslichen unter uns: Richtet am Besten einen Dauerauftrag fürs Überweisen eurer Miete ein. So müsst ihr nicht jeden Monat aufs Neue daran denken.
- ✓ Falls nicht eh schon längst passiert: Legt euch eine gute Regenjacke und -hose zu. In Kiel kommt der Regen von allen Seiten – yup, manchmal auch von unten!
- ✓ Habt immer genug Aspirin im Haus, falls es bei der nächsten WG-Party wild hergeht und am nächsten Tag der Schädel brummt.
- ✓ Ladet euch die nah.sh-App runter. So findet ihr immer die schnellste Verbindung zu eurer Hochschule am West- oder Ostufer und natürlich zum nächsten Strand!
- ✓ Legt euch ein Abkürzungsverzeichnis an, damit ihr den Überblick behaltet, wenn die Kieler:innen davon reden, noch einen Abstecher in die Berger, zum Willi, in die Forsti oder auf die KiWo machen zu wollen.
- ✓ Checkt die Kieler Restaurant-Szene aus – vom komplett veganen Café Blattgold bis zum kultigen Dönerdreieck! Die 100. Tiefkühlpizza schmeckt nämlich gar nicht mal so gut...
- ✓ Wenn ihr so ganz ohne Mitbewohner:innen in eurer neuen Bude wohnt und euch manchmal etwas alleine fühlt, dann checkt unbedingt die Kieler Sportvereine und das Hochschulsportangebot aus. Einsamkeit adé!

IMPRESSUM

FIETE ist das kostenlose Campus-Magazin von KIELerleben und erscheint zweimal im Jahr zum Semesterbeginn.

Verlag:
falkemedia Regional GmbH

Geschäftsführer:
Jörg Stoeckicht (V. i. S. d. P.)
Tel.: (0431) 20 07 66 61
j.stoeckicht@falkemedia.de
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Druck:
Frank-Druck, Preetz

Redaktionsleitung:
Ramona Dabringer

FIETE-Redaktion:
Ramona Dabringer, Finja Thiede, Sina Hoyer,
Sebastian Schulten, Mirjam Stein, Finja Schulze,
Kathrin Wesselmann, Sofia Tolk, Jill Benck

Anzeigen- & Mediaberatung:
Gesä Butenschön, Tel.: (0431) 20 07 66 64
E-Mail: g.butenschön@falkemedia.de
Lennart Lizarzaburu, Tel.: (0431) 20 07 66 8 13
E-Mail: l.lizarzaburu@falkemedia.de
Frank Barghan, Tel.: (04331) 664 32 71
Mobil: 0171 412 43 89
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de
Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 20 07 66 61
j.stoeckicht@falkemedia.de

Layout, Illustrationen & Bildbearbeitung:
Marleen Osbahr

Titelfoto:
YulyaKirayonak/Adobe Stock

Vertrieb:
FIETE wird normalerweise zum Semesterbeginn in den Mensen der Kieler Hochschulen verteilt und ist an über 150 Auslegestellen im Stadtgebiet erhältlich. In Zeiten von Corona verteilen wir auch in Studierendenquartieren, Kneipen und Restaurants.

Nächster Erscheinungstermin:
Die FIETE-Ausgabe 02/22 erscheint Mitte Oktober.
Anzeigenschluss ist Anfang Oktober.

Für unverlangt eingesandte Bilder und Manuskripte keine Haftung.
Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.

FIETE (www.fiete-kiel.de)
KIELerleben (www.kielerleben.de)
RENDSBURGERleben (www.rendsburgerleben.de)
Lebensart im Norden (www.lebensart-sh.de)
KIEL.nachhaltig (www.kiel-nachhaltig.de)

FIETE

WWW.FIETE-KIEL.DE

© 2022 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.
www.falkemedia.de

 **falkemedia**



DIE GROSSE TRAINEESHOW

TRASER SUNDOWNER

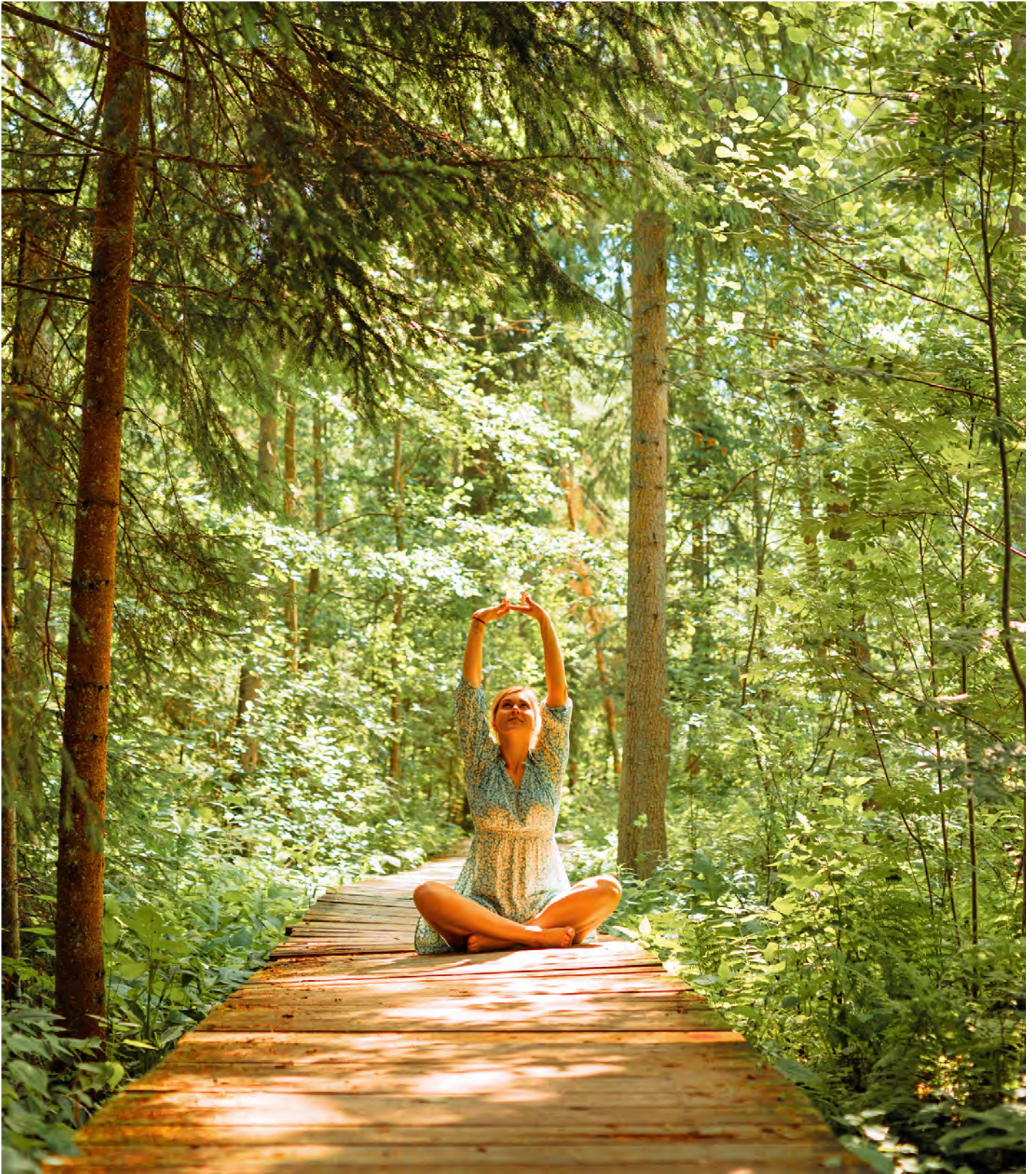


13. Mai 2022

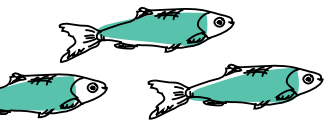
ab 17:00 Uhr

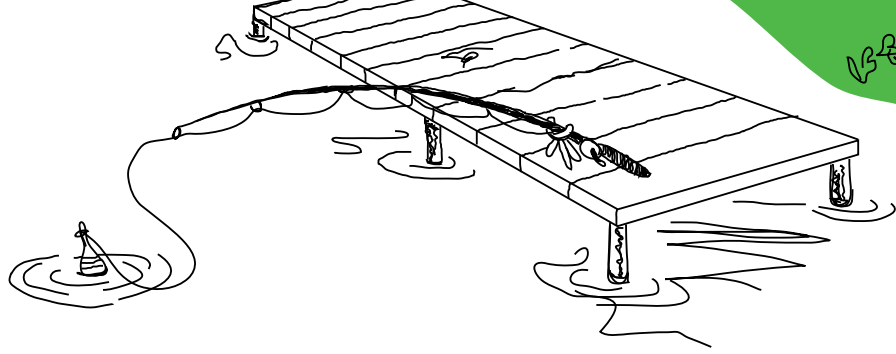
24159 Kiel (Friedrichsort)

Info & Anmeldung: traser-software.de/news-events



the new now





WAS UNS JETZT GUT TUT. SO RICHTIG GUT.

010 Waldbaden:

Zu Recht ein Hype oder totaler Quatsch?

012 Heger & Sammler:

Kräuterkunde made in Kiel

014 Im Selbsttest:

Wie gut sind Meditationsapps?

014 Wie geht eigentlich guter Schlaf?

015 Achtsamkeit im Studium

016 Corona-Generation: Von verpassten Jahren

018 Ausmisten! Jetzt! So gehts richtig

020 FIETEs Achtsamkeitschallenge

ACHTSAME AUSZEIT BEIM WALDBADEN

Habt ihr schon mal was von Waldbaden gehört? Nein? Dann wird es höchste Zeit. Denn es gehört viel mehr dazu, als bloß im Wald herumzustehen und dicke Baumstämme zu umarmen ...Alles dazu und was ihr sonst tun könnt, um bei einem Ausflug abzuschalten, erzählt euch Redakteurin Sina.



Einfach mal die Sinne einschalten – der Wald überrascht mit so vielen bunten Farben, berausenden Klängen und erdigen Düften.



IM HIER & JETZT

Immer häufiger kommt es mir so vor, als müsse ich ständig erreichbar sein, als wäre ich ununterbrochen gehetzt und gedanklich stets unterwegs in Zukunft und Vergangenheit. Kommt euch das bekannt vor? Dann ist es höchste Zeit, ein wenig zu entschleunigen und mit Achtsamkeit den Fokus auf das Hier und Jetzt zu richten. Wer im Alltagsstress die Gelegenheit findet, hin und wieder alle Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken, tut Körper und Seele einen wunderbaren Gefallen: weniger Stress, mehr Gelassenheit, innere Ruhe und ein erhöhtes Bewusstsein für euch und eure Liebsten.

EINE BAHNFAHRT, DIE IST ACHTSAM

Eine entspannte Bahnfahrt eignet sich perfekt für solch eine achtsame Reise, oder besser: eine Reise zu euch selbst. Mir hilft es in stressigen Phasen immer besonders, meine Gedanken aufzuschreiben und so meinen Kopf frei zu bekommen. Für das sogenannte Journaling habe ich deshalb für meine Fahrt von Kiel nach Malente mein Tagebuch mit an Bord. Dann starte ich einen Meditations-Podcast, bei dem sich wirklich jeder Zug in eine echte Oase der Entspannung verwandelt.

DIE MAGISCHE KRAFT DES WALDES

Ein wahres Highlight erwartet mich im Bergengehölz: das Waldbaden. Schon mal davon gehört? Bei dem Gesundheitstrend aus Japan geht es um den bewussten Aufenthalt im Wald und dessen sinnliche Erfahrbarkeit. Das möchte ich ausprobieren! Dafür treffe ich Hilke Clausen, die in Malente geführte Waldspaziergänge anbietet. Als Malenterin

und Waldbademeisterin kennt sie das Gehölz wie ihre Westentasche und zeigt mir mit interessanten Achtsamkeitsübungen aus dem Qigong, wie ich im Wald Stress abbauen, frische Energie tanken und neue Lebensfreude schöpfen kann. Mehr Infos zum Waldbaden mit Hilke gibts unter www.wald-und-ich.com.

AKTIVIERTE SINNE

Gemeinsam mit Hilke nehme ich zum ersten Mal den Wald mit all meinen fünf Sinnen wahr. Wir tasten, lauschen, schnupfern, beobachten und schmecken gemeinsam. Denn die Waldbademeisterin pflückt und reicht mir ein Brennnesselblatt zum Probieren, was meinen Horizont wieder um ein ganzes Stück erweitert. Dazu verrät sie mir tolle Rezeptideen, um die Pflanze richtig schmackhaft in der Küche



Anfassen erlaubt!
Wer seinen Tastsinn benutzt, wird den Wald auf eine ganz neue Art kennenlernen



Perspektivwechsel gefällig?
Mit einem Handspiegel entdeckt ihr den Wald mit all seinen Winkeln und Verstecken

einzusetzen. Auch Brombeeren und Pilze findet ihr hier im Wald und könnt diese wunderbar zum Kochen und Backen verwenden – cool, oder?

WALDBADEN AUF EIGENE FAUST

Natürlich kann das Waldbaden auch ohne Guide zu einem wohltuenden Erlebnis werden. Sucht euch einen Baum und umarmt ihn einfach mal. Ihr werdet ganz bestimmt seine Energie spüren. Zieht außerdem eure Schuhe aus und nehmt den weichen Waldboden unter euren Fußsohlen wahr. Konzentriert euch auf eure Atmung – atmet die klare Waldluft ein und alle Sorgen wieder aus. Fühlt den Moment und lasst eure Gedanken nicht im Gestern oder Morgen kreisen. Schließt die Augen, versucht euch einfach mal auf euer Gehör zu verlassen und lauscht dem Rauschen des Windes in den Baumkronen. Seid neugierig, dann werdet ihr genau wie ich ganz beseelt wieder aus dem Wald herauskommen – versprochen! Zum Schluss heißt es dann nur noch: Kopf ausschalten, Sinne einschalten – achtsam sein.

Schritt 1:
Baum aussuchen –

Schritt 2:
an seinen Wurzeln Platz nehmen –

Schritt 3:
in meditative Stimmung verfallen



Weitere Eindrücke vom Förde Fräulein findet ihr unter www.foerdefraeulein.de

START-UP „HEGER UND SAMMLER“

VON WILDEN KRÄUTERN UND GROSSER PFLANZENLIEBE

Sehen, riechen, tasten, schmecken – und vor allem lernen: Bei Heger und Sammler aus Kiel dreht sich alles um einen achtsamen Umgang mit der Natur und die Weitergabe von wertvollem Wissen zu Wildkräutern, Heilpflanzen und alten Rezepturen.

KRÄUTERKUNDE
MADE IN KIEL

Das Start-up Heger und Sammler spricht vielen Menschen aus der Seele, die wieder ursprünglicher leben wollen. Der Trend geht zur eigenen Hausapotheke aus Wildkräutern, essbaren Sträuchern und Heilpflanzen, selbst hergestellt natürlich. Die ausgebildete Kräuterfrau und Gründerin Isabel Fischer zeigt auf ihren Workshops und geführten Kräuterwanderungen in Kiel und Umgebung, wie das geht. Doch nicht nur das: Als Kommunikationsdesignerin kreiert sie leidenschaftlich gerne Printprodukte, die die kreative Vielfalt der wilden und heilenden Gewächse zeigen. „Ich liebe es, die vielfältigen Formen und Farben von Wildpflanzen in Bildern festzuhalten.“ Die hochwertigen Kalender, Poster und Postkarten gibts im Onlineshop von Heger und Sammler zu kaufen. Für ihr Herzprojekt wird Isabel dieses Jahr sogar vom Ideenwettbewerb Yooweedo gefördert.



Bunt, wirksam & lecker: Wildkräuter verpassen leckeren Gerichten die besondere Note

BACK TO NATURE

Mit ihren Bildern und Workshops verfolgt Isabel ein ziemlich schönes Ziel: das Interesse der Menschen zu wecken und ihnen das wertvolle Wissen um fast vergessene Pflanzen und ihre Heilwirkung wieder zugänglich zu machen. Denn genau dieses Wissen ist mittlerweile fast verloren gegangen. Dabei lohnt es sich, Wildkräuter als regionale und saisonale Quelle für Essen und Medizin auf dem Schirm zu haben! Sie müssen weder kultiviert und verpackt noch um die halbe Welt geschifft werden – sie wachsen doch überall um uns herum. Isabel findet die passenden Worte: „Pflanzen sind so wunderbar und wertvoll.“ Sie und die wenigen Kräuterfrauen, die diese Arbeit noch hauptberuflich ausüben, sind zur Stelle und sorgen für Aufklärung. Dadurch verbinden sich die Menschen wieder mehr mit der Natur, gehen

achtsamer mit ihr um und lernen sogar neue Wege der Müllvermeidung.

DAMALS IN OMAS GARTEN...

Isabells Leidenschaft für Wildkräuter entfachte schon in frühen Kindheitstagen. „Alles hat damals im wunderschönen und vielfältigen Garten meiner großherzigen Oma Olga angefangen, wo ich schon als kleines Mädchen mein eigenes Beet hatte. Das war etwas ganz Besonderes für mich“, erinnert sie sich zurück. Seitdem ließ sie die Pflanzenwelt – trotz Stadtleben – nie wieder los und die Faszination wächst bis heute. Die Pflanzenkundlerin ist vor allem von der Vielfalt, den außergewöhnlichen Geschmacksrichtungen und den Heilwirkungen der Wildkräuter begeistert. Ihr Wunsch ist es, davon auch Menschen zu begeistern, die bisher noch nicht in diese grüne und krautige Welt eintauchen durften.





Bei Gründerin Isabel Fischer verschmilzt Pflanzenliebe mit Designtalent

Mehr als nur schön anzusehen: Viele Wildkräuter eignen sich zur Herstellung von Medizin



Bei den spannenden Kräuterworkshops kommen garantiert alle Sinne zum Einsatz

AUF DEN SPUREN DER KRÄUTERHEXEN

Bei den vielfältigen Kräuterworkshops, -wanderungen und -wochenenden von Heger und Sammler gibts jede Menge Facts zum sicheren Sammeln, Zubereitungstipps und Wissenswertes zu Inhaltsstoffen und Heilwirkungen der Pflanzen. Alle Veranstaltungen unterscheiden sich in ihrem Thema – so liegt der Fokus in einem der Workshops auf der Herstellung von Naturkosmetik, in einem anderen auf dem Kochen mit Wildkräutern und beim Kräuterwoche „Green Witch Retreat“ in Sachsen-Anhalt auf der Liebe zur Natur. Ganz egal welcher Schwerpunkt, eines haben die Kräuterevents aber alle gemeinsam: die sinnliche Erfahrbarkeit. Es wird gesehen, gerochen, gefühlt, geschmeckt und so ein neuer Bezug zur regionalen Natur aufgebaut und nachhaltiges Hinterfragen angestupst.



Neben zahlreichen Kräuterwanderungen finden in den nächsten Monaten folgende **Kräuterworkshops** statt:

- 08.05.** Kräuterwein-Tasting & Workshop
- 05.06.** Kochen mit Wildkräutern
- 18.06.** Zyklusphasen und Frauenkräuter
- 10.07.** Grüne Naturkosmetik selber rühren
- 23.07.** Kräuterapotheke im Sommer

Weitere Infos zu den Workshops sowie den Onlineshop, leckere Wildkräuter-Rezepte und spannende Heilpflanzen-Guides gibts auf der Website von Heger und Sammler.

Heger und Sammler
hallo@hegerundsammler.de
www.hegerundsammler.de
 Instagram: @hegerundsammler



Für alle Studierenden gibt es **10 Prozent** Rabatt auf alle Kräuterwanderungen und Workshops in Kiel.

INHALE, EXHALE ...

Und jetzt scannen wir den Körper von den Fußsohlen bis zum Scheitel, wir atmen ein, wir atmen aus, wir befinden uns ... und zack. Schon bin ich eingeschlafen. Wie ich meinen Schlaf dank Meditation verbessert habe, erzähle ich hier.

Zu Weihnachten gabs von der Firma ein echt nices Präsent: Zugang zur Meditations-App 7Mind. Großartig, wollte ich schon ewig mal ausprobieren und jetzt gab es wirklich keine Ausrede mehr. Also schmiss ich am ersten Abend nach dem Download gleich die App an, packte mir meine Kopfhörer auf die Ohren und los ging es. Zugegeben, die ersten Male fiel es mir wahnsinnig schwer, mich darauf einzulassen. Aber die tiefe Stimme des Sprechers und seine ständige Wiederholung, dass ein Abschweifen der Gedanken auch dazu gehört, bestärkten mich und so blieb ich dran. Nach dem vierten oder fünften Abend

(ich ließ die App immer vor dem Einschlafen laufen), war es dann soweit: Ich konnte mich irgendwie drauf einlassen und mein Körper scheinbar auch. Denn am nächsten Morgen wachte ich auf und mein Handy und meine Kopfhörer lagen noch immer neben mir an Ort und Stelle. Ob das nun gesund war, weiß ich nicht, immerhin heißt es ja immer: Handy aus dem Bett verbannen! Aber was ich sicher sagen kann, ist: So einen tiefen Schlaf hatte ich lange nicht.

Ich habe mir für das Meditieren, das übrigens nur wenige Minuten dauern muss, eine Erinnerung im Handy eingestellt. So vergesse

ich es abends nicht. Inzwischen ist es aber ein liebgewonnener Bestandteil meines Abendrituals und ich möchte nicht mehr auf die Traumspaziergänge, Atemübungen oder Einschlaf-Geschichten verzichten!

von Ramona Dabringer



3 X ACHTSAMKEIT IM STUDIUM

Das Praktizieren von Achtsamkeit kann ein Gamechanger sein – für euer ganzes Leben und vor allem für euer Studium.

Wir verraten euch drei schnelle Tipps, die immer funktionieren.

ACHTSAM ATMEN

Viele Studierende haben während ihrer Prüfungsphasen regelrechte Angstattacken. Hier können ein bewusster Umgang mit Stress und gezielte Atemübungen helfen, ruhiger zu werden:

1. Aufrechte Haltung einnehmen.
2. Jetzt tiefer als gewöhnlich einatmen.
3. Atmet jetzt die Luft kraftvoll wieder aus.
4. Den Atem für sechs bis zehn Sekunden anhalten.
5. Punkt zwei bis vier für etwa fünf Minuten wiederholen.



DIGITAL DETOX

Ein gesunder Umgang mit den sozialen Netzwerken kann auf Dauer dafür sorgen, dass es euch besser geht. Denn durch das ständige Aufnehmen der vielen Eindrücke kann sich nicht nur unser Gehirn schnell überfordert fühlen, auch das ewige Vergleichen kann uns nervös und weniger selbstbewusst machen. Außerdem raubt das stundenlange Scrollen durch einen Instagram- oder TikTokfeed viel Zeit. Sinnvoll sind Zeitbegrenzungen, die ihr in euren Einstellungen festlegt oder dafür vorgesehene Apps, wie zum Beispiel Forest oder Space.

IM NOTFALL

Wer merkt, dass der Stress Überhand nimmt, hält sich an diese schnellen Erste-Hilfe-Tricks: Eine kalte Dusche durchziehen, kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen, einen nassen Waschlappen auf die Stirn legen oder auch ein Spritzer Feel-Good Duftöl können euch kurzfristig runter bringen. Ein solches Duftöl bekommt ihr zum Beispiel im Reformhaus, dazu einfach ein paar Tropfen auf den Schläfen verreiben, die Augen schließen und tiiiiief einatmen. Der Anti-Stress Roll-On von

Primavera für 9,90 Euro ist beispielsweise super praktisch für unterwegs.

5 TIPPS FÜR GESUNDEN SCHLAF

Die Vorstellung von einem Leben ohne Schlafstörungen ist für euch (nur) ein Traum? Damit seid ihr nicht alleine. Gerade unter Studierenden ist schlechter Schlaf ein großes Problem. Aber es gibt gute Aussichten auf ein Traumleben mit gutem Schlaf: mit unseren fünf Tipps.

HANDY WEG

Durch den hohen Anteil an „Blaulicht“ wird die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin gehemmt. Die Reizüberflutung durch das Handy oder den Laptop verhindert übrigens auch, dass wir uns entspannen und gut schlafen können. Vor dem Schlafen also: Handy weg!

AUFRÄUMEN

Über ein aufgeräumtes Zimmer freut man sich nicht nur am nächsten Tag, es hilft sogar beim Einschlafen. Je aufgeräumter und ruhiger der Raum wirkt, desto entspannter sind wir auch während der Nacht. Try it!

RITUALE

Feste Schlafenszeiten und dieselben Handlungen jeden Abend fördern guten Schlaf. Dann merkt der Körper nämlich automatisch, dass jetzt „Schlafenszeit“ ist und schläft schneller ein. Klug, oder?

GEMÜSE STATT BURGER

Nach einem genüsslichen Burger stellt sich meistens eine zufriedene Müdigkeit ein und man kann entspannt schlafen – denken wir zumindest. In Wahrheit ist unser Verdauungstrakt mehrere Stunden mit fettigen Speisen beschäftigt, weshalb der Schlaf unruhig ist. Abends also gerne leichte Kost snacken!

SPORT JA ODER NEIN?!

Beim Sporteln baut der Körper Stresshormone ab, weshalb man nach einem sportlichen Tag besonders gut schlafen kann. Diese Aktivitäten sollten aber mindestens zwei Stunden zurückliegen, weil gleichzeitig auch der Kreislauf ange-regt wird und der Körper erst langsam zur Ruhe kommt.

SEEBAR DÜSTERNBROOK

Die SEEBAR in Kiel, der Sommer Hotspot in Kiel sucht ab sofort fleißige Studenten, vorwiegend in den Abendstunden, als

SERVICEKRAFT/TRESENKRAFT (m/w/d)
KÜCHENHILFEN (m/w/d)
LAGERISTEN (m/w/d)

Was wir erwarten:

- Erste Erfahrung in der Gastronomie von Vorteil
- Professioneller und offener Umgang mit Gästen
- Belastbarkeit, Stressresistenz und Flexibilität
- Bereitschaft zum Schicht- und Wochenenddienst

Was wir bieten:

- Leistungsgerechte Bezahlung
- Ein gutes Arbeitsklima in einem jungen, kreativen und dynamischen Team

Arbeitsort: Seebar Kiel,
Kiellinie 130, 24105 Kiel



Ab Jun. bis Sept. 2022
suchen wir zusätzlich
BADEAUFSICHTEN
MIT RETTUNGS-
SCHWIMMERSCHEIN
SILBER (m/w/d)

Ihre Bewerbung bitte per Email an:
Jobs@seebad-duesternbrook.com, Tel. 0151-20124794

Wir suchen Dich!



- der ideale Studi-Job auf 450€ Basis
- Spielen, toben, feiern, das wollen unsere Gäste und wir sorgen für Service und Sauberkeit
- dafür suchen wir Dich, m-w-d, flexibel, teamfähig, leistungsbereit
- Im Idealfall hast Du Erfahrung in der Gastronomie, evtl. sogar in der Küche; ansonsten kann man alles lernen
- Arbeitszeiten: nachmittags, früher Abend, Wochenenden und Feiertage

Bewerbungen bitte nur per Mail als PDF an Stefan Klinger, buero@sumsum-kiel.de oder schriftlich an unsere Adresse. Wir freuen uns auf Deine Bewerbung.



ÖFFNUNGSZEITEN: Mo. – Fr.: 14.00 – 19.00 Uhr · Sa. + So.: 10.30 – 19.00 Uhr

Krummbogen 77 · 24113 Kiel · Fon (0431) 600 67 96

www.sumsum-kiel.de

www.facebook.com/sumsumkiel

AUFGESCHOBEN GLEICH AUFGEHOBEN?

Wie es sich anfühlt, die geilste Zeit des Lebens wegen Corona zu verpassen und wie sie dennoch optimistisch bleiben konnte, erzählt euch unsere Praktikantin Sofia.



Wir haben Sofia als echten Sonnenschein kennengelernt – und hoffen, dass sie sich dieses Gemüt beibehält!

FRÜHER WAR ECHT ALLES BESSER

Gestern habe ich mir die Fotoalben meiner Eltern angesehen und dabei ist mir aufgefallen, wie unbeschwert sie in ihrer Jugend Partys gefeiert haben. Wie es möglich war, sich ohne Maske und Abstand mit mehr als zehn Leuten in einem Raum zu treffen und wie sehr mein, unser aller Leben doch durch Corona eingeschränkt heutzutage ist. Ausgefallene oder auf ungewisse Zeit verschobene Geburtstagsfeiern, Abibälle und Klassenfahrten, keine Handballspiele, manchmal sogar nicht einmal Handballtraining. Dafür aber endlose Spaziergänge zu zweit und Telefonate mit Freund:innen in Quarantäne, alles ohne richtige Aussicht auf Besserung. Während die großen Geschwister von ihren lustigen Klassenfahrten erzählen, war der kleine Bruder noch kein einziges Mal mit der Klasse weg, obwohl andere, als sie in seinem Alter waren, schon mehrmals auf Klassenfahrt gewesen sind – vor Corona halt.

DIE VERPASSTEN JAHRE

Zu Beginn des ersten Lockdowns war ich fünfzehn, jetzt werde ich achtzehn. Drei Jahre unter Corona. Diese Zeit sollte doch eine Phase der Selbstfindung und der Entwicklung sein. Da wächst man an seinen Aufgaben, sagen alle. Aber woher soll ich diese Erfahrungen denn nehmen, wenn ich nur zu Hause sitze und darauf warte, dass man sich irgendwann wieder mit mehr als einer Person treffen darf? Wie soll ich so die Dinge erleben, die üblich sind für mein Alter? Die Zeit der Pandemie war und ist noch immer wie eine Art Traum, aus dem man erwacht und plötzlich ein paar Jahre älter ist, aber nicht wirklich mehr erlebt hat. Man hat das Gefühl, die Zeit ist verloren gegangen, ohne es steuern zu können. Du bist nur einmal jung, auch das sagen sie alle. Ja, bloß bleibe ich wegen einer Pandemie an den Freitagabenden daheim und durfte eine Zeit lang nicht einmal zur Schule gehen.

EIGENE FOTOALBEN FÜLLEN

Aber klar, es geht doch allen so. Jede:r ist mehr oder weniger eingeschränkt aufgrund von Corona. Wir haben Dinge verpasst, die die Generationen vor uns in unserem Alter erleben durften. Aber wir sind damit nicht allein. Alle mussten ja auf die gleichen Dinge verzichten. Aber: Man ist nur einmal jung! Und genau deshalb haben wir doch auch noch viel Zeit, die Dinge nachzuholen und unsere eigenen Fotoalben zu füllen. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

von Sofia Tolk

Ab jetzt auf eigenen Beinen!

Die Techniker versichert Sie ab dem 25. Lebensjahr.

Das Thema Krankenversicherung ist jetzt Ihre Sache. Denn mit dem 25. Lebensjahr sind Sie nicht mehr über die Familie mitversichert. Wir beraten Sie gerne zu unserer Studentenversicherung ab 25 – direkt auf dem Campus.

Ich berate Sie gern:

Björn Bartel

Hochschulberater

Tel. 040 - 460 65 10 12 20

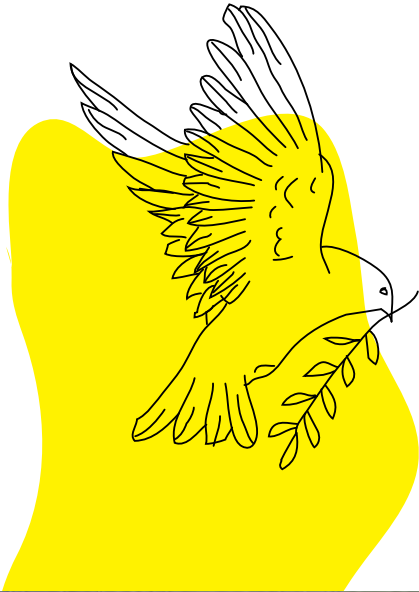
bjoern.bartel@tk.de



TK
Die
Techniker

JETZT WIRD AUSGEMISTET

„Ordnung ist das halbe Leben“ – das Sprichwort kennt doch jede:r. Aber jetzt mal ehrlich: Erstens ist es gar nicht immer so leicht, klar Schiff zu machen, und zweitens lauert Unordnung längst nicht nur im Haushalt oder Kleiderschrank. Wir verraten euch, wo ihr überall Chaos vermeiden und nervigen Ballast loswerden könnt...



... IM KOPF

Manchmal herrscht so viel Unordnung in der Birne, dass man einfach keinen klaren Gedanken mehr fassen kann. An alle Harry Potter Fans: Wie entspannt wäre es in solchen Momenten, wie Dumbledore ein Denkarium im Hinterzimmer stehen zu haben? An alle Muggel, die keine Ahnung haben, wovon wir sprechen, auch noch mal in nicht-magischen Worten: Wie praktisch wäre es, einige Gedanken einfach aus dem Kopf herauszuziehen und irgendwo abzuspeichern, um wieder Platz für frische Ideen zu schaffen?

Mega praktisch, wenn ihr uns fragt! Mit echter Magie können wir zwar nicht dienen, dafür aber mit der Magie des Schreibens. Einfach mal alle Überlegungen, Zweifel und Vorhaben auszuformulieren und auf Papier zu bringen, kann bei Sinnkrisen, Gedankennebel und Denksackgassen echt helfen. Probierts doch mal aus und schreibt einen Tagebucheintrag, kleine Post-its oder To-Do-Listen. Danach sieht es in eurem Kopf garantiert viel klarer aus. Für alle Schreibmuffel ist Meditieren eine richtig gute Alternative, um den Chaoskopf auf Vordermann zu bringen.

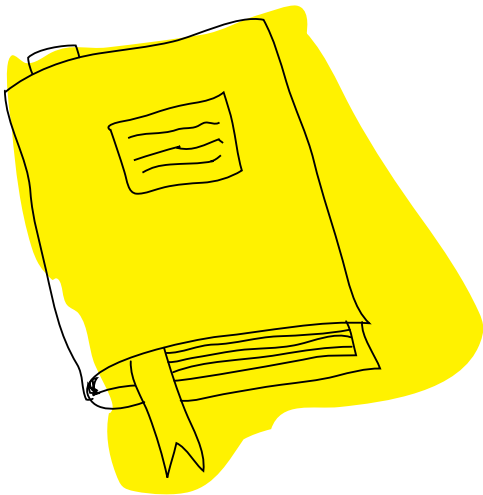


... IN DEN UNI-UNTERLAGEN

Im Studium – vor allem in den Unterlagen – kann es manchmal ganz schön drunter und drüber gehen. Schließlich läuft doch fast jede Vorlesung genau so ab: Die Profs rattern ihren Stoff runter, ihr schreibt brav mit, und ehe ihr euch verseht, geht ihr in einem Haufen analoger oder elektronischer Mitschriften unter. Tipp Nummer 1: Heftet bzw. speichert sie ab – am besten sortiert nach Semester, Modul und Thema. So behaltet ihr besonders im kommenden Prüfungszeitraum den Überblick. Aber was passiert mit den Unterlagen, wenn die Klausur geschrieben und bestanden ist? Hier kommt Tipp Nummer 2 ins Spiel: Alles, was ihr digital gespeichert habt, darf bleiben. Liegt ja zum Glück nicht im Weg rum und sorgt daher nicht für Chaos. Alle per Hand geschriebenen Notizen und Schmierzettel, die sich übers Semester angehäuft haben, könnt ihr abfotografieren und zu den Skripten auf eurem Rechner schmeißen. Danach dürfen sie ohne schlechtes Gewissen ins Altpapier wandern.

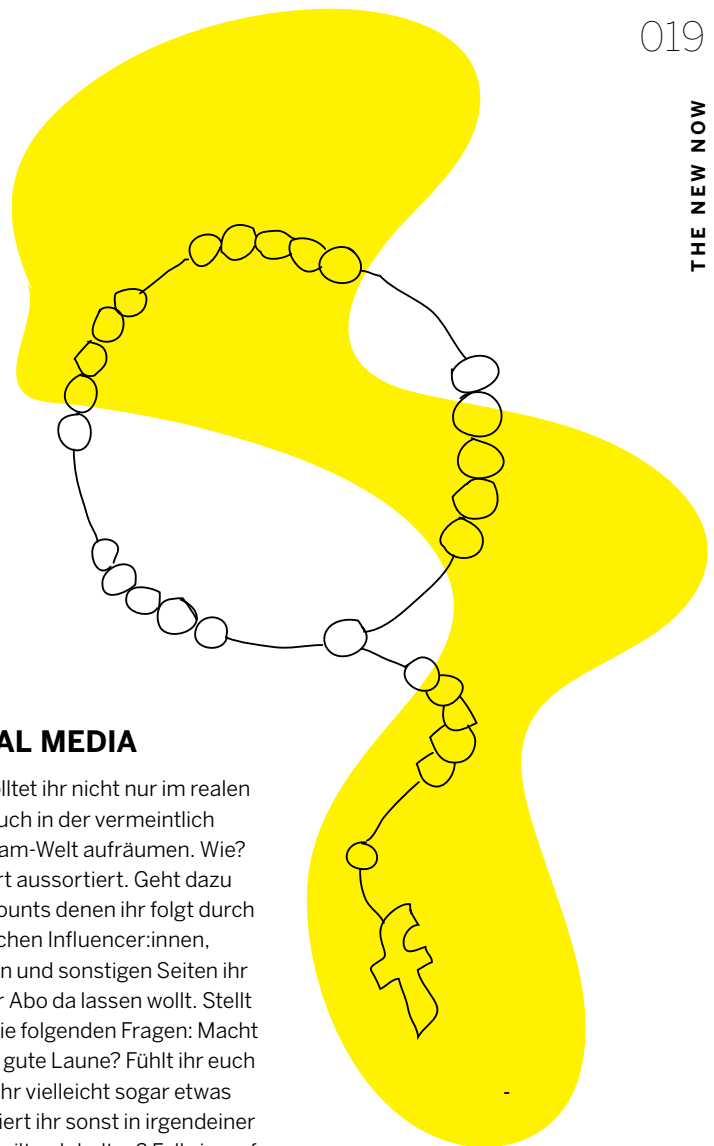
... IM BEKANNTENKREIS

Habt ihr es schon mal erlebt, dass sich die Wellenlängen zwischen euch und einer eigentlich vertrauten Person geändert haben? Das ist erst mal nichts Schlimmes, die Interessen und Einstellungen ändern sich im Laufe des Lebens nun mal. Was aber, wenn euch ein Freund oder eine Freundin plötzlich nur noch runterzieht, euch ausnutzt und es ständig zu Streit kommt? Dann ist es an der Zeit, getrennte Wege zu gehen. Keine Sorge, dazu muss kein gnadenloses Break-up-Szenario her. Wer mutig genug ist, spricht einfach an, dass es gerade nicht ganz rund läuft. Vielleicht gibts so ja noch die Chance, die Freundschaft zu kitten. Wer sich mit der Konfrontation aber nicht wohlfühlt, lässt den Kontakt nach und nach abflauen. Klar, wenn eine einst schöne Beziehung zu Freund:innen zu Ende geht, ist das schade! Schlecht fühlen muss sich deshalb aber keine:r. Ihr allein entscheidet, wer euch gut tut – und wer eben nicht. Versucht bewusst Grenzen zu setzen und haltet nicht an toxischen Freundschaften fest.



... AUF SOCIAL MEDIA

Hin und wieder solltet ihr nicht nur im realen Leben, sondern auch in der vermeintlich perfekten Instagram-Welt aufräumen. Wie? Indem ihr knallhart aussortiert. Geht dazu die Liste aller Accounts denen ihr folgt durch und überlegt, welchen Influencer:innen, Sinnfluencer:innen und sonstigen Seiten ihr wirklich noch euer Abo da lassen wollt. Stellt euch am besten die folgenden Fragen: Macht euch der Account gute Laune? Fühlt ihr euch inspiriert? Könnt ihr vielleicht sogar etwas lernen oder profitiert ihr sonst in irgendeiner Weise von den geteilten Inhalten? Falls ja, auf jeden Fall weiter folgen! Verbreitet der Account jedoch zunehmend miese Stimmung oder setzt er euch durch das Vorgaukeln eines durchweg makellosen Lebens unter Druck, so heißt es: Unfollow!



ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE

www.awr.de

Energie aus der Zwiebelschale?

Wie's geht, erklären wir dir →





borfaps

Kiel: study and enjoy.



Kiel-Souvenirs, Events, Unterkünfte und vieles mehr:
**WELCOME CENTER KIELER FÖRDE UND
TOURIST-INFORMATION HEIKENDORF**

Stresemannplatz 1-3, 24103 Kiel
Strandweg 2, 24226 Heikendorf
Tel: 0431-679100
www.kiel-souvenirs.de



Mai-September
MEERESSCHUTZSTADT KIEL!
Lernt auf dem Rundgang das Ökosystem Ostsee besser kennen, welche lokalen Initiativen sich engagieren und welchen Beitrag jeder leisten kann.
Infos & Termine unter:
www.kiel-sailing-city.de/angebote



20. Mai-September
NICHT NUR FÜR SEGELFANS
Raus aus dem Hörsaal, ab an die Kieler Förde. 24/7 bietet das Segelcamp an Land und zu Wasser den perfekten Ausgleich zum Studienalltag.
Infos & Termine: www.camp24-7.de



Tschüss Geschenkkarten-Flaute.
HALLO KIEL GUTSCHEIN!
Bei mehr als 60 teilnehmenden Geschäften können Voll- und Teilbeträge eingelöst werden. Erhältlich ist der Gutschein in ausgewählten Geschäften oder online:
www.kielgutschein.de



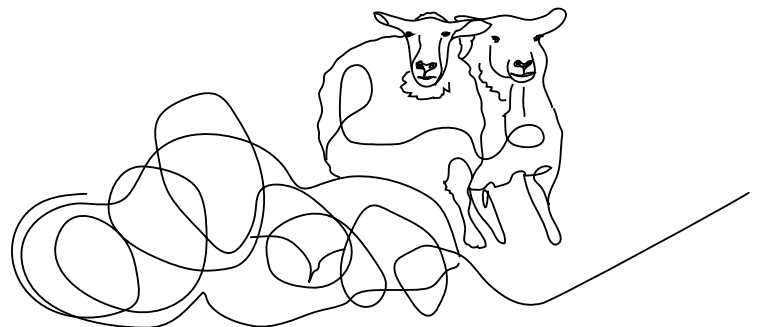
Ein Must-Have:
HOODIE HAFENSTADT
Für alle, die die Stadt am Meer lieben.
www.kiel-souvenirs.de



UNlversum

FÜRS LEBEN LERNEN & DAS LEBEN LIEBEN

- 024 Relax! Wann Stress gefährlich ist
und was hilft
- 026 Im Interview: History Dan
- 028 Reif für ein Urlaubssemester?
- 029 Tipps für ein gelungenes Kolloquium
- 030 News von der CAU Kiel
- 034 Das geht an der FH Kiel
- 036 Mitte 20, Karriere läuft:
Helen Pabst im Interview
- 038 Aktuelle Highlights an der
Muthesius Kunsthochschule
- 039 Neue Kreativworkshops für Studis
- 040 Lerntipps & Gedächtnistraining





STRESS IM STUDIUM

DIE RUHE VOR DEM STURM

Warum Ruhepausen produktiv sind, wann man diese einlegen sollte und Infos zum Thema Burnout bei Studis erfahrt ihr hier.

Das Studium bringt viele von uns an die persönlichen Grenzen, oft werden sie dabei sogar überschritten. Ab und zu gefordert zu werden oder gelegentliche Stressphasen sind normal – aber nicht auf Dauer. Im Laufe der Semester geht es ans Eingemachte: Klausurenphasen, Abgabetermine, Projekte und vor allem: Druck. Schließlich geht es um die Zukunft. Eventuell hat man noch einen Nebenjob, um sich das Studium zu finanzieren sowie alltägliche Dinge, die in der Freizeit erledigt werden müssen und schon ist alles viel zu viel. Häufig neigen wir dann dazu, Ruhepausen zu vernachlässigen. Engagement und Fleiß sind im Studium wichtige Faktoren – doch wann ist genug?



FÜNF ANZEICHEN DAFÜR, DASS IHR EINE PAUSE BRAUCHT:

Ihr seid schnell gereizt bei Kleinigkeiten

Geben wir unserem Geist nicht die Möglichkeit abzuschalten, läuft er auf Hochtouren und verliert irgendwann seine Belastbarkeit. Kleine Dinge, die uns sonst nichts ausmachen, nerven dann ziemlich. Sei es, dass jemand nicht schnell genug auf eine Mail antwortet, die Kommiliton:innen zu laut sind oder niemand das Druckerpapier nachgefüllt hat. Zeit, um „Stopp!“ zu sagen.

Ihr könnt euch nicht mehr konzentrieren

Vielleicht seid ihr es auch gewesen, der oder die das Druckerpapier nicht nachgefüllt hat? Wir vergessen Dinge, unsere Konzentration lässt zwangsläufig nach und schließlich erhöht sich unsere Fehlerquote. Mit Effizienz hat das nicht mehr viel zu tun: Schließt kurz die Augen, atmet tief durch und macht euren Geist wieder klar.

Ihr seid ständig müde

Der Tag hat noch nicht so richtig angefangen und ihr fühlt euch schon müde? Selbst eine kurze Lerneinheit scheint unmöglich und der Tag zieht sich in unerträgliche Länge? Jetzt wisst ihr, dass es Zeit ist, eure Lebendigkeit

zurück zu gewinnen. Bewegt euch und gönnt euch eine Auszeit an der frischen Luft.

Ihr leidet unter Schlafstörungen

Müdigkeit kann auch Schlafstörungen als Ursache haben. Unter all dem Druck und Stress findet sich einfach kein Aus-Knopf mehr. Die Gedanken laufen auf Hochtouren und alles dreht sich nur noch ums Studium. Ist es vielleicht möglich, eure Lernzeit für den nächsten Tag ein wenig zu reduzieren? So startet ihr danach umso erholter durch.

Ihr zieht euch zurück

Habt ihr euch in letzter Zeit häufig zurückgezogen? Freund:innen abgesagt, Bedürfnisse vernachlässigt oder Hobbys abgedankt? Ebenfalls Anzeichen für zu viel Stress. Häufig verzetteln wir uns so sehr in unseren Aufgaben, dass wir die schönen Dinge hinten anstellen. Aber auch das ist für den Lernerfolg essentiell: Freund:innen auf einen Kaffee treffen, Sport treiben oder sich die Zeit nehmen, etwas Leckereres zu kochen. Zeitverschwendung ist das in keinem Fall, auch diese Dinge helfen uns, bestärkt weiter zu machen.



BURNOUT BEI STUDIS: WAS TUN IM NOTFALL?

Es ist kein Einzelfall, dass die Bremse nicht rechtzeitig gezogen wird und Studierende unter Burnout leiden. Sie durchleben dabei eine schwere Krise: emotionale und körperliche Erschöpfung, keinerlei Belastbarkeit mehr, Rückzug aus Familien- und Freundeskreis. Aber ihr könnt euch sicher sein: Ihr seid nicht alleine!

Physiotherapie: Kann körperliche Beschwerden lindern.

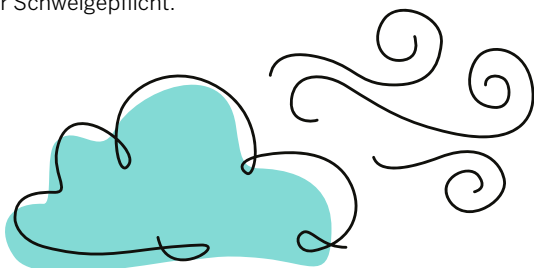
Coaching: Lernt bei einem Coaching, eure Grenzen zu respektieren.

Psychologische Hilfe: Sucht die Beratungsstellen eurer Uni oder FH auf. Die psychologische Beratung des Studentenwerk SH ist erreichbar unter

**Tel.: (0431) 881 63 25
(mittwochs, 14 – 15 Uhr)**

**Mail: psychologen.ki@studentenwerk.sh
mit Angabe eurer Telefonnummer**

PS: Das Angebot ist kostenlos und alle Mitarbeiter:innen unterliegen der Schweigepflicht.



Das 3. Kieler Yogafestival

09.-12.Juni 2022
am Südstrand in Eckernförde



Besuche uns auch in der: Legienstraße 18, 24103 Kiel
office@sahara-yoga.com | 0176 27458497 | www.kieler-yogafestival.de

GEUTHER
Lern- und Gedächtnistraining



- ✓ Bachelorarbeit: So bringst Du sie sicher zum Erfolg!
- ✓ Präzise Hilfe aus einer Hand für Themenwahl und Entwicklung von Forschungsfragen, Methodenplanung, Exposé, Bearbeitung und Lektorat.

Der Bachelorcoach hilft: Jens-Peter Geuther,
geuther-training.de, info@gt-geuther.de, Tel. 0172 / 4116351

INTERVIEW MIT INSTAGRAMER @HISTORY DAN

„DIE GESCHICHTEN MEINER GROSSELTERN HABEN MICH EMOTIONAL BERÜHRT“

Student Daniel Zuckermann lässt seine Abonnent:innen auf seinem Instagram-Account @history_dan93 in die Vergangenheit eintauchen. Wieso, erzählt er hier.

Um Spuren aus der Vergangenheit zu entdecken, muss man nicht immer weit reisen. Hier erkundet Daniel das S190 U-Boot auf Fehmarn



FIETE: Moin Daniel! Erzähl mal: Hat Geschichte dich schon immer interessiert?

Daniel Zuckermann: Ich finde Geschichte schon seit dem Kindesalter spannend. Meine Großeltern erzählten mir oft Geschichten über ihre Erlebnisse im Krieg. Das hat mich emotional berührt und geprägt.

Mochtest du das Fach Geschichte auch in der Schule?

Geschichte war bis in die Oberstufe mein Lieblingsfach. Mein Grundschullehrer hat es damals geschafft, dass ich mich für die Geschichte Schleswig-Holsteins interessiere. Ich finde ja sowieso, dass die Motivation, welche eine Lehrkraft im Unterricht vermittelt, über das zukünftige Interesse an einem Fach entscheidend ist.

Wie kam es dann zu deinem Instagram-Kanal?

Ich studiere auf Lehramt und habe nach meinen Schulpraktika gemerkt, dass gerade bei der jungen Generation häufig das Verständnis für Geschichte fehlt oder falsch vorhanden ist, zum Beispiel durch Falschmeldungen in den Sozialen Medien. Instagram habe ich mir ausgesucht, weil die junge Generation hier am meisten vertreten ist und nach Unterhaltung sucht. Diese möchte ich ihnen geben und gleichzeitig auch für Aufklärung sorgen.

Welche Epoche oder welches geschichtliche Ereignis interessiert dich am meisten?

Mich interessieren viele Ereignisse, zum Beispiel der Alexanderfeldzug, die Besiedlung

Ursprünglich kommt Daniel aus Sibirien in Russland, seit seinem dritten Lebensjahr lebt er in Kiel. Hier hat er einen Ausflug zum Rathaus in Hamburg gemacht





slawischer Stämme im nordostdeutschen Raum sowie Ereignisse der Neuzeit, wie die Kolonisation fremder Territorien und der Imperialismus. Ich glaube, wir können viel aus der Vergangenheit lernen und auch die Dynamiken der Weltgeschichte hierdurch verstehen. Humboldt hat mal gesagt: „Nur wer die Vergangenheit kennt, hat eine Zukunft.“

Damit hat er wohl Recht ... Wenn du dir aussuchen könntest, in welcher Zeit du lebst: Welche würdest du wählen?

Ich würde gerne in den 1950er Jahren geboren sein und die beste Zeit in den 1970ern verbringen. Da ist sehr viel Interessantes auf der Welt passiert, auch was die Musikgeschichte angeht.

Von der Vergangenheit in die Zukunft: Was ist nach deinem Studium geplant?

Wenn alles nach Plan läuft, unterrichte ich in Zukunft an einer Schule in Schleswig-Holstein Geschichte und Russisch.

Und wie sieht der Plan für @historydan aus?

Im Frühjahr möchte ich historische Orte besuchen und meiner Community vorstellen. Es gibt eine Menge unbeleuchtete Relikte aus der Vergangenheit, die sich nur einen Katzensprung von uns entfernt befinden. Außerdem darf ich mein Studium nicht aus den Augen verlieren und in naher Zukunft werde ich daran arbeiten, meinen Bachelor erfolgreich zu bestehen.

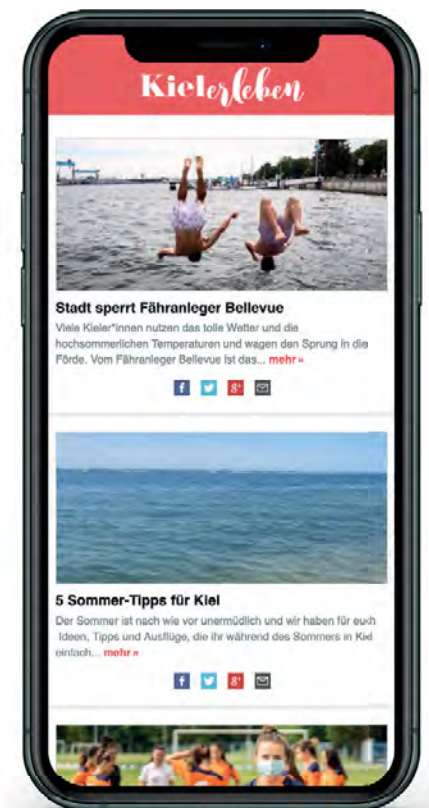
Das Interview führte Sofia Tolk

IMMER TOP INFORMIERT

Brandheiße Kiel-News -
in unserem wöchentlichen
Newsletter bequem per E-Mail
in euer Postfach geliefert

- ✓ Euch erwarten die neuesten Artikel zum **Stadtgeschehen**
- ✓ Ihr seid up to date und verpasst keine **Veranstaltung**
- ✓ Ladet die neueste Ausgabe schon **vor dem Druck** herunter

Noch nicht genug? Weitere Kiel-News findet ihr unter www.kielerleben.de, auf unseren Social-Media-Kanälen und auf dem Blog des Förde Fräuleins!



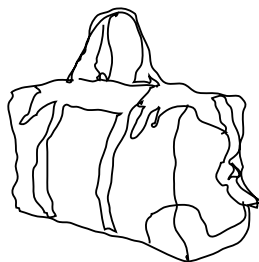
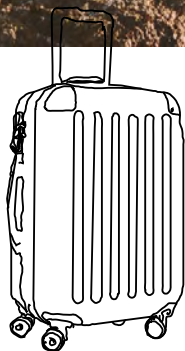
Meldet euch an und verpasst nichts,
was in eurer Lieblingsstadt passiert!

kielerleben.de/newsletter

URLAUBSSEMESTER: DAS MÜSST IHR WISSEN

UNTERBRECHEN STATT ABBRECHEN

Auf Pause drücken, ohne das Studium abzubrechen: Urlaubssemester. Bedeutet, dass ihr für ein Semester offiziell euer Studium unterbrecht, ohne die Regelstudienzeit zu verlängern. Wofür ist das gut? Wie wird es beantragt? Don't worry, das erklären wir euch!



Mit Entspannungsurlaub hat ein Urlaubssemester nicht viel zu tun – ihr braucht einen triftigen Grund. Das Bedürfnis, die Füße hochzulegen reicht leider nicht. Hier findet ihr einige Punkte, die von fast allen Unis und Hochschulen anerkannt werden. Es gibt natürlich Ausnahmen. Wenn ihr euch nicht sicher seid, dann lasst euch an eurer Uni oder Fachhochschule beraten. Auch über Alternativen wie ein Teilzeitstudium oder die Reduzierung von Kursen, werdet ihr hier informiert.

GRÜNDE FÜR URLAUBSSEMESTER

- Pflege von Angehörigen & Krankheitsfall – Ihr braucht: ein ärztliches Attest
- Während der Schwangerschaft – Ihr braucht: Mutterpass
- Elternzeit, Kindererziehung, Betreuung eines minderjährigen Kindes – Ihr braucht: Kopie der Geburtsurkunde
- Auslandssemester – Ihr braucht: Zulassungsbescheid der ausländischen Hochschule **Tip:** Auslands-BAföG kann beantragt werden!
- Praktikum – Ihr braucht: Praktikumsvertrag

DAS GIBTS SONST SO ZU BEACHTEN ...

- Es wird euch kein Fachsemester, lediglich ein Hochschulsemester angerechnet
- Ihr bleibt immatrikuliert
- Wiederholungsklausuren können abgelegt werden, müssen aber nicht
- Es gibt während eines Urlaubssemesters kein BAföG – dafür zahlt ihr aber auch keine Studiengebühren
- Anspruch auf Kindergeld bleibt bei Krankheit und im Praktikum erhalten
- Behaltet im Hinterkopf, dass Semesterkarten (Stichwort ÖPNV) während des Urlaubssemesters nicht gültig sind
- Ihr könnt nicht als Werkstudent:in arbeiten
- Beantragt wird das Urlaubssemester im Sekretariat eurer Hochschule (Antragsformulare vor Ort oder online)
- Antrag spätestens während der Rückmeldung zum neuen Semester einreichen

Fazit: Ein Urlaubssemester ist also immer dazu gut, um trotz der Umstände – die oft außerhalb eurer Kontrolle liegen, weiter studieren zu können. Euer Studienplatz bleibt euch erhalten und im Lebenslauf fällt es nicht negativ auf.



FIT FÜRS KOLLOQUIUM

Die Thesis ist endlich abgegeben und nun steht euch die Verteidigung der Arbeit bevor? Glückwunsch, der Abschluss ist zum Greifen nah! Auch wenn ihr vielleicht etwas aufgeregt vor dieser letzten großen Prüfung seid, tut so ein Kolloquium gar nicht weh. Mit ein paar Tipps kriegt ihr das locker hin!

Good news: Inhaltlich steht eure Präsentation quasi schon, denn alles, was dort reingehört, habt ihr schon ausführlich in der Forschungsarbeit ausformuliert. Überlegt euch einen catchy Einstieg, sucht die wichtigsten Punkte zu Theorie, Methode, Ergebnissen und Fazit heraus und bereitet sie grafisch auf.

Timing, Baby! Fangt nicht erst in der Nacht zuvor an, die Präsentation zusammenzuschustern. Etwa eine Woche vorher ist ideal, um alle Folien zu erstellen, das Präsentieren oft genug zu üben und somit sicher und frei präsentieren zu können.

Digital oder Präsenz? Checkt vor einem Präsenz-Kolloquium unbedingt den Raum samt Beamer und PC-Anschlüsse. Läuft das Ganze online, so macht euch mit der Videosoftware vertraut und checkt auch hier die Technik: Funktionieren Bild und Ton? Habt ihr eine stabile Internetverbindung?

Die Zeit läuft. Für die Präsentation sind für gewöhnlich etwa 15 bis 20 Minuten eingeplant und die sind viel schneller um, als man denkt! Haltet euch also kurz und versucht, thematisch nicht abzuschweifen – das könnt ihr im anschließenden Diskussionsteil tun, der meistens zwischen 30 und 40 Minuten dauert.

Kein Grund zur Aufregung! Ihr seid Expert:innen auf eurem Forschungsgebiet und steckt viel tiefer im Thema als die Profs – und die wollen euch wirklich nix Böses. Im Gegenteil! Das Kolloquium ist nichts anderes als eine wissenschaftliche Diskussion auf Augenhöhe.

UKSH UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein

www.uksh.de/blutspende

Blutspendezentrum
Kiel und Lübeck

Blut verbindet uns alle

Gemeinsam spenden. Gemeinsam Leben retten.

Termine ▷ www.terminland.de/uksh [uksh_blutspende](https://www.instagram.com/uksh_blutspende)

Foto: Sarah Schütz / Eyebox, G. Schütz

**HILFE, WO SIE
GEBRAUCHT WIRD**

An den Grenzen der Ukraine, auf den alten und neuen Fluchtrouten, aber auch in den indirekt vom Krieg betroffenen Ländern.

WWW.MEDICO.DE/SPENDEN

SPENDENKONTO: DE69 4306 0967 1018 8350 02

Foto: Roland Geisheimer / atenzione / Agentur Focus



Ein transparentes Raum-in-Raum-System bietet Möglichkeiten für individuelles Arbeiten

UNIBIBLIOTHEK KIEL

NEUE LERN- UND KREATIVFLÄCHEN

Die Uni Kiel schafft weitere moderne Arbeitsplätze für Studierende – wir haben uns die neuen Kreativflächen mal angesehen.



Offen, interdisziplinär, vernetzt – unter diesem Leitgedanken wurde das dritte Segment der Universitätsbibliothek der CAU gemeinsam mit der Gebäudemanagement Schleswig-Holstein AöR (GMSH) in den vergangenen acht Monaten umgestaltet und modernisiert. Seit April soll auf den 1.955 Quadratmetern wieder gelernt, geforscht und auch digital gelehrt werden – mit mehr Möglichkeiten für Austausch, Kreativität und multimediales Arbeiten.

Die Umgestaltung des Bibliotheksbereichs reiht sich ein in die umfangreiche Modernisierung und Weiterentwicklung des Kieler Universitätscampus, betont CAU-Vizepräsident Professor Markus Hundt: „Unsere Studierenden wünschen sich schon lange mehr Raum für das Lernen, Arbeiten und Miteinander auf dem Campus. Aber auch für die veränderten Ansprüche in der Lehre brauchen wir flexibel nutzbare Flächen. Hier in dem traditionell zentralen Lernort an der Universität

schaffen wir jetzt diese Lern- und Arbeitswelten!“ Als zentraler Lernort auf dem Campus bietet der umgebaute Bereich im Erdgeschoss der Zentralbibliothek ein großes, zusammenhängendes Areal mit über 300 Plätzen für Gruppen- und Einzelarbeit sowie Präsentationen. Damit es ein ruhiger Lernbereich bleibt, wurde eine besondere Deckenkonstruktion eingerichtet. „In einer Bauzeit von nur acht Monaten ist es dem interdisziplinären Team der GMSH gelungen, neue Arbeits- und Lernwelten mit 1.500 Quadratmeter Teppich, 900 Quadratmeter Baffeldecken, 235 neuen Leuchten und zahlreichen Besprechungsboxen zu errichten“, so Stephan Rein, Fachbereichsleiter vom Team Hochschulen der GMSH.

Bibliotheksdirektorin Dr. Kerstin Helmkamp freut es besonders, dass der neu gestaltete Bereich pünktlich zum Vorlesungsbeginn geöffnet werden kann: „Offenheit und Vielfalt prägen die neuen Räume, hinsichtlich ihrer Arbeitsumgebungen, der Einrichtung ebenso hinsichtlich ihrer Nutzungsmöglichkeiten. Das Herzstück des Segments bildet das digitale Lernlabor: ein moderner Raum, der technische Ressourcen und Software bereitstellt und zur Stärkung der digitalen Transformation in der Lehre beiträgt. Als physischer Lernort unterstützt es forschungsorientierte Lehr-Lernformate. Studierende erhalten die Ressourcen, um Forschung verstehen, üben und selbst durchführen zu können.“ Noch mehr Infos und weitere Bilder unter www.uni-kiel.de.

Auf rund 570 Quadratmetern wurde ein kreativitätsförderndes Konzept für Gruppen umgesetzt





WÖCHENTLICH DEN WISSENSDURST STILLEN

Öffentliche Ringvorlesungen richten sich explizit an die breite Öffentlichkeit und bieten verständlich präsentiert einen Einblick in aktuelle Forschungsfragen. Sie bieten wissenschaftlich Interessierten die Möglichkeit, aus erster Hand Forschungsergebnisse zu erfahren sowie sich auch in der Freizeit weiterzubilden – so geht lebenslanges Lernen.

21. APRIL BIS 30. JUNI

Den Kanon neu lernen – Hispanoamerikanische Schriftstellerinnen des 20. und 21. Jahrhunderts

Leibnizstraße 10 | Raum 4 | 16:15 Uhr

25. APRIL BIS 4. JULI

Interdisziplinäre Forschungsperspektiven auf Kindheit und Jugend

Leibnizstraße 1, Klaus-Murmann-Hörsaal | 18:15 Uhr

28. APRIL BIS 14. JULI

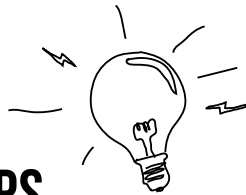
Why it (still) matters – Gender & Diversity Studies an der CAU Kiel

Christian-Albrechts-Platz 2, Audimax, Hörsaal A | 18:15 Uhr

3. MAI BIS 21. JUNI

Aktuelle ethische Themen in der Medizin

Arnold-Heller-Straße 3, Hörsaal der Pharmakologie | 18 Uhr



YOOWEEDOO: 31 NACHHALTIGE PROJEKTE UND SOCIAL START-UPS

Regionale Sojamilch, nachhaltige Wärmeerzeugung oder neue Wege für den Buchhandel – auch beim 11. yooweedoo Ideenwettbewerb dreht sich alles um zukunftsfähige, nachhaltige und sozialunternehmerische Ideen und Start-ups. 31 Projekte wurden nun für eine Förderung ausgewählt. Das Spektrum der geförderten Ideen in diesem Jahr ist entsprechend groß: Das Social Start-up „InnoWatt“ entwickelt beispielsweise intelligente Biomeiler, die aus Knickschnitt und Kompost Wärme erzeugen. 40 Kubikmeter Volumen sollen für zwei Jahre CO₂-neutrale Energieversorgung eines Einfamilienhauses sorgen. Madleen Haufler und Sophia Siera von „MaSoJa“ aus Flensburg experimentieren mit Sojajoghurt und Sojamilch aus regionaler und nachhaltiger Produktion im Pfandglas. Ihre Produkte stehen kurz vor dem Rollout – in einem hochregulierten und stark umkämpften Food-Sektor. Und „PhotoVoice Kiel“ sammelt auf innovative Art Bilder und Geschichten von Geflüchteten. Den mit 1.000 Euro dotierten Publikumspreis haben „MyBookFair“ aus Bad Oldesloe mit einem Konzept gewonnen, das kleine Buchläden mit einem vernetzten Online-Vertriebssystem gegenüber den großen Versandhäusern stärken soll. Rund um den Wettbewerb entstehen zudem viele Projekte zum Thema Geschlechtergerechtigkeit. „Überhaupt ist Social Entrepreneurship gerade im yooweedoo-Kontext ein Gründungsmotor für Frauen. Der Frauenanteil liegt bei Gründer:innen von Social Enterprises bei über 60 Prozent, während er bei klassischen Start-ups bundesweit unter 20 Prozent liegt“, erklärt Christoph Corves. Ein Beispiel ist das frisch geförderte Projektteam „Tuedelboard“ aus Flensburg, das Mütter über selbstentwickelte Activity Boards für Kleinkinder an moderne Planungs- und Produktionstools heranführen will. Wer selbst eine Idee hat oder mehr erfahren will, schaut am besten vorbei unter www.yooweedoo.org.

Moby Dick und Röhrenkatze

Gesammelt für
Schloss Gottorf
50 Jahre
Kulturring

ab 31.03.2022
Schloss Gottorf
Reithalle



Museumsinsel
Schloss Gottorf

Landesmuseen SH

landesmuseen.sh

 Sparkasse

Die Sparkassen sind Partner der
Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen
Schloss Gottorf

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

TALENT TRANSFAIR

GEMEINSAME DIGITALE JOBMESSE VON CAU UND FH KIEL

Am 4. Mai 2022 geht es los: Die beiden größten Hochschulen Schleswig-Holsteins schließen sich mit dem Ziel zusammen, einem Fachkräftemangel in der Region entgegenzuwirken und den frühzeitigen Kontakt zwischen Studierenden und Unternehmen zu fördern!



HIER TREFFT IHR KÜNFTIGE ARBEITGEBER:INNEN

Berufliche Perspektiven, Jobangebote und der fachliche Erfahrungs- und Wissensaustausch stehen im Fokus. Teilnehmende Firmen und Einrichtungen informieren mit einem detaillierten Online-Auftritt über ihr Unternehmen und sind über Video-Chat am digitalen Stand persönlich erreichbar. Für die technische Umsetzung der Messewelt sorgen myuniboard – ein Kieler Start-up mit Gründer:innen aus beiden Hochschulen.

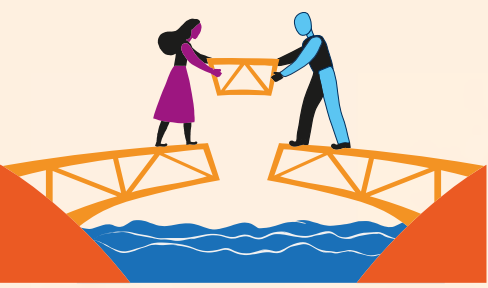
MACHT EUCH SCHLAU

Am Messetag geben Fachvorträge Einblicke in die Unternehmenskulturen, aktuelle Projekte und Infos zu aktuellen Stellenausschreibungen - Insidertipps inklusive! Außerdem gibt es jede Menge Jobs zu vergeben: Von Praktika, Werkstudierendentätigkeiten, Abschlussarbeiten bis Festanstellungen in diversen Branchen ist alles dabei! Die meisten Jobs werden immer noch über Kontakte vergeben, also Fragen stellen, vernetzen und bewerben ausdrücklich erwünscht! Der Besuch der „talent transfair“ ist für Studierende der CAU und FH Kiel kostenfrei! Infos zur Messe auf www.talent-transfair.de.



DAS WICHTIGSTE ZUR „TALENT TRANSFAIR“ IN KÜRZE:

- 4. Mai von 10 – 16 Uhr
- Wertvolle Kontakte und detaillierte Informationen zu Unternehmen diverser Branchen
- Gespräche mit Personalverantwortlichen und Fachbereichsleitenden
- Aktuelle Angebote zu Berufseinstieg, Praktika, Trainee Stellen, praxisorientierten Abschlussarbeiten, etc.
- Fachvorträge und wertvolle Tipps aus dem Berufsalltag
- Kostenloser Zugang zur Messe für Studierende der CAU und FH Kiel
- Fragen? Gerne an Wiebke Gebhardt, Projekt „talent transfair 2022“, firmenkontaktmesse@uv.uni-kiel.de, Tel.: (0431) 880 12 64



talent transfair

Mittwoch 10–16 Uhr

4. Mai



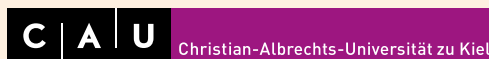
www.talent-transfair.de



Für Euch mit an Bord sind:



Netzwerk-Event für Studierende
der CAU und FH Kiel



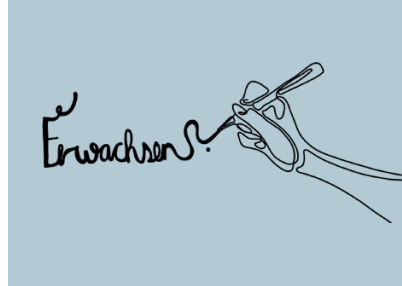
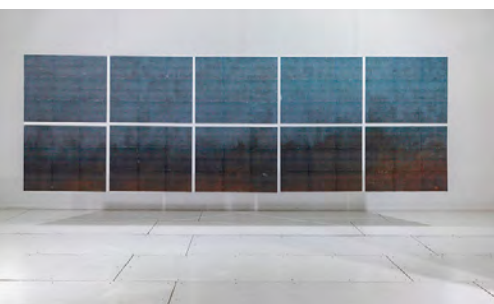
DAS GEHT AN DER FH KIEL

An der Fachhochschule Kiel ist immer was los! Wir verraten, was die kommende Zeit aufs Ostufer oder in die virtuelle FH-Welt lockt!

LOST IM BUNKER-D

Freund:innen der tiefgründigen Kunst aufgepasst! Noch **bis zum 11. Mai** könnt ihr die Ausstellung „LOST“ der Künstlerin Adriane Steckhan im Bunker-D der FH Kiel sehen. Was euch erwartet? Kunstvolle Arbeiten, die nicht nur ästhetisch, sondern auch als politische Statements zu verstehen sind. Die Künstlerin zeigt Arbeiten, die von Jean Tinguliey inspiriert sind, der aus den Überresten eines abgebrannten Bauernhofes die monumentale Werk-Gruppe „Mengele-Totentanz“ schuf. „Meine aktuelle Werkserie“, erklärt Steckhan, „basiert auf der Dokumentation des Abrisses eines ehemaligen Kunstortes in Hamburg. Ähnlich wie die verkohlten Reste des Bauernhofes, die Tinguliey benutzte, stehen die Ruinen stellvertretend für die Trümmer, die der Mensch weltweit als Spur seines Scheiterns hinterlässt, ob durch Kriege oder von ihm provozierte Naturkatastrophen.“ Steckhan hat einen wichtigen Tipp für alle, die vorbeischaun wollen: Bringt genügend Zeit mit zu eurem Galeriebesuch, denn was sich zwischen der Oberfläche und den abstrahierenden Motiven in der Tiefe ihrer Bilder abspielt, erschließt sich erst nach und nach. „Je länger man die Arbeiten betrachtet, desto größer wird ihr Resonanzraum, in denen sich die inneren Bilder der Betrachterinnen und Betrachter entfalten könnten.“ Die Ausstellung ist immer mittwochs während der regulären Öffnungszeiten von 10 bis 20 Uhr zu sehen. Weitere Termine könnt ihr unter bunker-d@fh-kiel.de vereinbaren.

Eines der Arbeiten von Adriane Steckhan: „Il Cimentero“ (2019)



Workshop und Lesung sind ein Projekt der beiden FSJlerinnen Melisa Blatter (Mediendom FH Kiel) und Lucy Haug (MOIN Filmförderung)

„TEILHABE.MACHT. INKLUSION.“

Mit der vierteiligen Ringvorlesung Teilhabe.Macht.Inklusion. nimmt die Fachhochschule Kiel drei stets zusammenhängende Aspekte von Inklusion und Diversität in den Blick. Nachdem bei der ersten Vorlesung am 12. April mit der wissenschaftlichen Annäherung der drei Titelbegriffe der Auftakt gemacht wurde, wird die Ringvorlesung in den kommenden Wochen mit Teil 2, 3 und 4 fortgesetzt. Nächster Termin ist der **26. April**. Nach dem Motto „Nicht ohne uns über uns“ berichtet Dr. Carsten Rensinghoff über seine Erfahrungen in der unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) Stendal. **Am 24. Mai** liest Schauspieler und Synchronsprecher Sebastian Urbanski aus seinem Buch „Am liebsten bin ich Hamlet“, dem ersten Buch aus der Perspektive eines Menschen mit Down-Syndrom. Über Möglichkeiten gelebter Teilhabe geht es in der letzten Veranstaltung am **7. Juni**. Mitarbeiter:innen des Instituts für Inklusive Bildung der Christian-Albrecht-Universität zu Kiel entwerfen eine Vision einer inklusiven Hochschule als Teil einer inklusiven Gesellschaft und geben einen praktischen Einblick in ihre Bildungsarbeit. Alle Veranstaltungen finden online statt, die ZOOM-Links findet ihr auf der FH-Website. Hilfe bei Unterstützungsbedarf erhaltet ihr bei Alexa Magsaam, der Diversitätsbeauftragten der FH Kiel, unter diversity@fh-kiel.de.

WAS HEISST DENN SCHON ERWACHSEN?

Jetzt mal ehrlich: Fühlt ihr euch eigentlich erwachsen? Und was bedeutet überhaupt dieses Erwachsensein? Diesen Fragen gehen Schreibwütige bei einem Workshop auf die Spur – mit Fokus auf Poetry Slam. Einige ausgewählte Ergebnisse präsentieren sie in einer Lesung am **27. Juni** um 18 Uhr im Mediendom der FH Kiel. Wer dort schon mal war, weiß natürlich, dass im Mediendom nicht nur Ohren, sondern auch Augen auf ihre Kosten kommen! So begleiten passende Visualisierungen in der 360-Grad-Kuppel die vorgelesenen Texte und erlauben, sich voll und ganz in das Auf und Ab des Erwachsenwerdens hineinzu fühlen. Wer nun Lust auf ein paar kreative Denkansätze zu diesen spannenden Fragen hat, kann sich noch bis zum 26. Juni unter <http://reservierung.mediendom.de/> anmelden.

Teilhabe.Macht.Inklusion. wird organisiert von der Diversitätsbeauftragten der FH Kiel, Professor:innen des Fachbereichs Soziale Arbeit und Gesundheit, der AG Inklusion und der Beauftragten für Studierende mit chronischen Erkrankungen und/oder Behinderungen der FH Kiel





12 NEUE KI-PROFESSUREN

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ ROCKS

Künstliche Intelligenz (KI) soll in Schleswig-Holstein weiter Fahrt aufnehmen. Dafür haben Ministerpräsident Daniel Günther und Wissenschaftsministerin Karin Prien im Februar neue Pläne vorgestellt.

An den Hochschulstandorten in Kiel, Lübeck, Flensburg und Heide wird es zwölf neue KI-Professuren geben, wofür das Land in den kommenden fünf Jahren insgesamt neun Millionen Euro bereitstellt. Ne ganze Menge Kohle! Aber ist ja auch ein super cooler Bereich ... Mit den Professuren soll die Zukunftsfähigkeit in Wissenschaft und Wirtschaft hier bei uns im Norden gestärkt werden. Schleswig-Holstein setze sich damit an die „Spitze der Lernforschung in Deutschland“, sagt Wissenschaftsministerin Karin Prien. Ziel sei es, dass ab dem Wintersemester 2022/23 ausgewiesene Expert:innen für KI an den Hochschulen lehren, erklärt sie weiter. Nach festgelegten Kriterien wurden 12 Bewerbungen vom Institut für Innovation und Technik aus Berlin (iit) ausgewählt. Bei der Fachhochschule Kiel soll die KI für den nachhaltigen Umbau der Energiesysteme genutzt werden. Mit der Professur trage man heute einen wichtigen Beitrag für die Welt von morgen bei, erklärt Prof. Dr. Björn Christensen, Präsident der Fachhochschule Kiel. An der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel gibt es gleich vier KI-Professuren. Hier sollen die Bereiche der Meereswissenschaften, Medizin und Bildungsforschung ausgebaut werden. So wird maßgeblich zur Zukunfts- und Wettbewerbsfähigkeit von Schleswig-Holstein beigetragen, spricht Prof. Dr. Simone Fulda, Präsidentin der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, an. Wer weiß, einige von euch finden sich damit sicher bald bei den neuen Lehrenden und spannenden Themen zur KI wieder!

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.





Nebenjob mit Sinn?
*Begleiten, unterstützen,
da sein!*

Du bist ein fröhlicher und offener Mensch?
Du suchst einen vielseitigen Nebenjob?

Die Malteser in Kiel suchen Mitarbeitende (m/w/d, gerne Studierende) für den Familienunterstützenden Dienst und die Schulbegleitung.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung per E-Mail:
 schulbegleitdienst.kiel@malteser.org

Du hast Fragen? Wir beantworten sie dir:
 0431 971097-70

Malteser Hilfsdienst gGmbH,  Jägersberg 7-9, 24103 Kiel

AOK 

Bis zu 500 Euro aus Ihrem AOK-Gesundheitsbudget

Bei uns ist mehr für Sie drin. Setzen Sie **Ihr AOK-Gesundheitsbudget** für Mehrleistungen Ihrer Wahl ein:

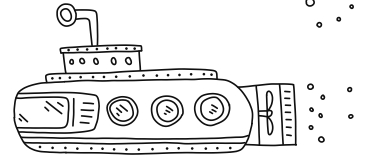
- Professionelle Zahnreinigung
- Osteopathie
- Zum Beispiel nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel der Homöopathie
- Zusätzliche Leistungen in der Schwangerschaft
- Schutzimpfungen

Ihr AOK-Gesundheitspartner **David Ressel** berät Sie gern unter **0800 2655-505488**.
Für weitere Infos einfach den QR-Code scannen.



AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

IHRE SPIELWIESE IST DER HOCHLEISTUNGSRECHNER



Mit ihren 25 Jahren blickt Helen Alina Pabst bereits auf einen beeindruckenden Werdegang zurück. Sie entwarf U-Boote für Thyssenkrupp Marine Systems in Kiel und brachte Studierenden neben ihrer Masterarbeit die Grundlagen der Strömungslehre bei. Aktuell arbeitet sie an ihrer Dissertation – ein Multitalent der Fachhochschule Kiel.

Es ist Freitagnachmittag im dänischen Risø. Rund 40 Kilometer von Kopenhagen entfernt steht für Helen Pabst am Ende ihrer ersten Arbeitswoche noch ein besonderes Ritual an: „winter bathing“. Trotz eisiger Wassertemperaturen pflegen Einheimische wie Touristen dieses Spektakel in den kalten Wintermonaten und springen für den besonderen Kick nur in Badehose oder Bikini in das Hafenecken von Kopenhagen. Und auch die im Anschluss ritualisierte „friday bar“ wird Helen an diesem Tag noch mitnehmen, um vollends ins kulturelle Leben unserer skandinavischen Nachbarn einzutauchen und an ihrem vorübergehenden Zuhause anzukommen. Zu ihrem Vergnügen ist Helen allerdings nicht hier. Während der nächsten vier Monate wird die Absolventin der Fachhochschule Kiel Daten für ihre Dissertation an der technischen Universität Dänemarks sammeln. Es geht um die Lärmreduzierung der Rotorblätter von Windkraftanlagen.

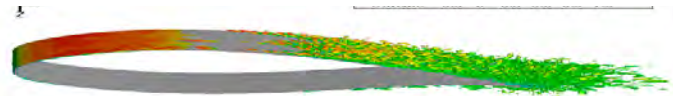
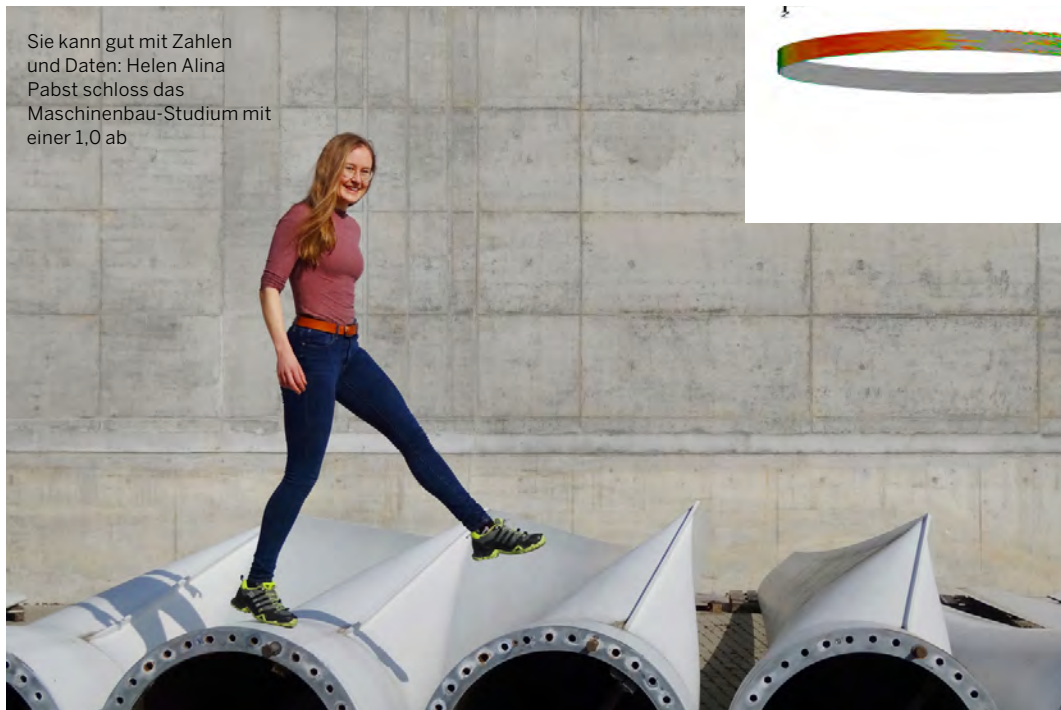
EIN FAIBLE FÜR FORMELN UND ZAHLEN

Schon während ihrer Schulzeit entdeckte Helen ihr Interesse für technische Zusammenhänge und wählte dementsprechend ihre Leistungskurse mit naturwissenschaftlichem Schwerpunkt am Neuen Gymnasium in Oldenburg (Niedersachsen). Sie legte ihr Abitur in den Leistungskursen Mathematik und Physik – für die meisten wohl die absolute Horrorkombination – 2014 mit der Note 1,1 ab und erhielt darüber hinaus den DPG Abiturpreis der Deutschen Physikalischen Gesellschaft für ihre hervorragenden Leistungen

im Fach Physik. Im Anschluss hätte die Abiturientin wohl überall landen können, entschloss sich jedoch für ein Duales Studium des Maschinenbaus an der Fachhochschule Kiel in Kooperation mit Thyssenkrupp Marine Systems (TKMS). Ihre Bachelor-Thesis zur „Modellierung und numerischen Simulation der strömungsmechanischen Vorgänge während des Notanblasens bei Unterseebooten“ hatte sie mit der Bestnote 1,0 bestanden. Das Kieler Rüstungsunternehmen übernahm das junge Nachwuchstalente im Anschluss als Entwurfsingenieurin 2018. In den folgenden drei Jahren stellte sie thermo- und strömungstechnische Berechnungen für U-Boots-Entwürfe an und errechnete deren Gewicht, Volumen, Stabilität und Festigkeit, bis Helen auch ihren Masterabschluss 2021 mit der Note 1,0 in der Tasche hatte.

„Die Arbeit bei TKMS hat mich vor allem durch die Komplexität der nichtnuklearen U-Boote aus der Sicht einer Ingenieurin gereizt. Ich habe meine Arbeit immer als von der Bundesregierung abgesegnete Aufgabe verstanden, welche vornehmlich der Sicherung der Gewässer dient und nicht, um Krieg zu führen.“

Sie kann gut mit Zahlen und Daten: Helen Alina Pabst schloss das Maschinenbau-Studium mit einer 1,0 ab



Hier zu sehen ist ein kleiner Abschnitt (0,25 m) eines Windkraftanlagenblattes. Das Rotorblatt wird im Bild von links angeströmt. Im hinteren Teil des Blattprofils sind die Wirbelstrukturen (sogenannte Turbulenz) zu sehen

TAUSCHE PRAXIS GEGEN THEORIE

Parallel zu ihrem Studium und der Anstellung als Ingenieurin bei TKMS übernahm Helen zusätzlich einen Lehrauftrag für Fluidmechanik an der FH Kiel. Hier brachte sie den Bachelorstudierenden als Dozentin die Grundlagen der Strömungslehre näher. Für alle, die wie wir an dieser Stelle raus sind: Das ist die Lehre von den Bewegungen flüssiger und gasförmiger Medien, also zum Beispiel der Durchströmung von Wasserleitungen oder der Umströmung von Flugzeug-Tragflügeln. Außerdem führt sie weitere Fluid-Mechanik-Übungen durch und korrigiert Prüfungsaufgaben. „Bei aller Arbeitserfahrung und den praktischen Anwendungsbereichen meines Studiums, ist es vor allem die Lehre an der Hochschule, die mich in den kommenden Jahren reizt“, sagt Helen über ihren Plan für die Zukunft. Um diesen in die Realität umsetzen zu können, steht seit September ihre Promotion mit dem Titel „Simulation of Turbulent Flow and Acoustics for Wind Turbines“ im Vordergrund. Im Rahmen des Professorinnenprogramms – ein ausgeschriebenes Promotionsstipendium für herausragende Absolventinnen – ist es Helen möglich, die Dissertation zu finanzieren. „Ziel der Promotion ist es, ein numerisches Simulationsverfahren zur zuverlässigen Vorhersage der Fernfeldakustik von Windkraftanlagen zu entwickeln, denn ein wesentliches Hindernis beim Ausbau von Windkraft sind immer noch Bedenken bezüglich Lärmbelastungen“, sagt Helen.

HERVORRAGENDE BEDINGUNGEN IN DÄNEMARK

Über ihren viermonatigen Aufenthalt im dänischen Risø freut sie sich besonders. Über das Stipendium des Deutscher Akademischer Austauschdienstes forscht sie an der DTU an der Umströmung der Rotorblätter von Windkraftanlagen und fühlt sich dank der technischen Ausstattung vor Ort richtig in ihrem Element. Durch sehr aufwendige, auf Höchstleistungscomputern durchgeführte Strömungssimulationen, gewinnt Helen detaillierte Einblicke in die strömungsinduzierten Geräuschmechanismen. „Die Akustik entsteht hier unter anderem dadurch, dass an der „trailing edge“ (Hinterkante des Blattes) die Druckfluktuationen, die mit der Strömung einhergehen, gescattered werden und so Schallwellen entstehen“, sagt Helen. Dieses sogenannte ‚trailing edge noise‘ ist ihr Forschungsschwerpunkt. Langfristig werden ihre Studien dazu beitragen, die Geräuschemission von Windkraftanlagen besser vorhersagen zu können und so beim Ausbau von Windparks in Deutschland unangenehme Überraschungen aufseiten von Anwohner:innen und Betreiber:innen zu vermeiden.

Helen findet in Dänemark hervorragende Bedingungen vor und wird ihre Promotion an der Kieler Förde in Zusammenarbeit mit der Helmut-Schmidt-Universität Hamburg voraussichtlich im Jahr 2024 beenden. „Obwohl ich keine gebürtige Kielerin bin, finde ich die Stadt total super und kann mir sehr gut vorstellen, künftig hier zu lehren“, sagt Helen. Ganz abschalten von der Strömungslehre kann Helen jedoch auch während ihrer Freizeit nicht. Seitdem sie mit dem Rudersport bei der Rudergesellschaft Gemania Kiel vor drei Jahren begann, habe die Landeshauptstadt „nochmal um 100 Prozent an super dazugewonnen“, wie sie ergänzt. Und auch in Dänemark bleibt das Rudern präsent. Die Leistungssport-Gruppe des Roskilde Roklub bietet ideale Trainingsbedingungen – auch wenn der Roskilde Fjord natürlich keinen Ausblick auf den TKMS Kran oder die FH Kiel bieten kann. Zwar würde ein weiteres Projekt aktuell wohl zu viel Zeit kosten, aber vielleicht widmet sich die Doktorandin neben ihrer Arbeit als Dozentin ja irgendwann der strömungsmechanischen Optimierung von Ruderbooten auf der Kieler Förde.



INFOTAGE

MASTER WALDORFLEHRER/-IN

Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch!



Quereinstieg möglich!

Termine Infotage 2022:
 30. April, 10 - 13 Uhr
 4. Juni, 10 - 13 Uhr
 20. August, 10 - 13 Uhr

info@waldorf-kiel.de
 www.waldorf-kiel.de
 ☎ 0431 800 680



in Kooperation mit  Freie Hochschule Stuttgart
SEMINAR FÜR WALDORFPÄDAGOGIK



ANHEUERN IN KIEL!

Für unsere Crew suchen wir
**Minijobber,
 Werkstudenten
 und Teilzeitkräfte**
 für die Bereiche
SERVICE | BAR



**JETZT
BEWERBEN!**
 per Mail an
 kiel@gosch.de

EINBLICK/ AUSBlick

Im Juli wird die große Jahresausstellung „Einblick/Ausblick“ der Muthesius Kunsthochschule wieder gefeiert. Und das endlich wieder in Präsenz auf dem schönen Campus.

Vom 20. bis 23. Juli öffnet die Muthesius Kunsthochschule dann alle Türen zu ihren Ateliers, Studios und Werkstätten zur Jahresschau. Die rund 640 Studierenden der Freien Kunst, der Raumstrategien/Szenografie, des Industriedesign und des Kommunikationsdesigns präsentieren vor Ort ein spannendes und breites Spektrum junger Kunst aller Gattungen und medialer Ausdrucksformen sowie herausragende Projekt- und Studienarbeiten. Die Jahresschau verbindet Ausstellungen,

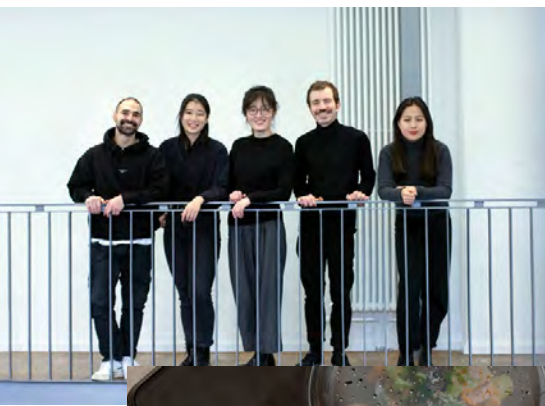
Filmprogramme, Sound-Performances, Vorträge, Mappenberatungen, Musik und Aktionen zu einem dreitägigen Festival der Künste. Im begrünten Innenhof bietet sich die Möglichkeit zu Gesprächen mit Musik und einem Getränke- und Essensangebot. Das ganze Programm und mögliche weitere Ausstellungsorte werden rechtzeitig bekannt gegeben. Informiert euch am besten zeitnah online unter www.einblickausblick.de.

Während des dreitägigen Festivals der Künste bekommt ihr Einblicke in aktuelle Arbeiten und Ausblicke auf euer eigenes, mögliches Studium an der Muthesius



1. PLATZ FÜR KIELER STUDIERENDE BEI DESIGN AWARD

Kieler Industriedesign-Studierende der Muthesius Kunsthochschule räumen den ersten Platz bei internationalem Design-Wettbewerb ab. Auf Einladung von Siemens bereiteten sich die Studierenden seit Beginn des Wintersemesters auf den Home Appliances Design Award vor. Ihr Ziel ist es, ein zukunftsweisendes und zugleich ressourcenschonendes Designkonzept für die Welt von morgen zu entwickeln. Die Kieler:innen sind in München mit dem 15.000 Euro dotierten Preis für ihr nachhaltiges Küchenkonzept Zero Emission – Circular Stream ausgezeichnet worden. Es soll das Kochen der Zukunft revolutionieren, indem es Dampf und Hitze spart und für weitere Gerichte speichert. „Als Jury mochten wir besonders die Art, wie Zero Emission ganz neu mit dem Dampf umgeht. Es ist ein sehr innovativer Weg, die generierte Energie wiederzuverwenden“, so Jurymitglied Sonja Schiefer zur Preisverleihung. Das Vereinen der Aspekte Klima und Gesundheit überzeugte die Jury. „Das wir die Jury mit unserem Konzept begeistern konnten, bedeutet uns sehr viel“, erzählt das ausgezeichnete Team, bestehend aus Ozan Atalay, Qiaoyi Dai, Gustavo Maury, Xiaoxue Wang und Liqing Zhang. „Für die Muthesius Kunsthochschule ist diese Auszeichnung erneut ein wunderbares Signal, dass die Designwelt nach Kiel schaut“, so der Präsident der Muthesius Kunsthochschule. Gleich mit zwei Projekten aus Kiel war die Kunsthochschule unter den zehn Finalist:innen des Wettbewerbs vertreten. Der Award ist ins Leben gerufen worden, um Nachwuchstalente und deren Produktinnovationen zu fördern. Alle zwei Jahre können kreative Visionär:innen ihre Ideen einreichen. Weitere Informationen zum Wettbewerb unter www.siemens-home.bsh-group.com/designaward.



Um auf ihre Idee „Zero Emission – Circular Steam“ zu kommen, haben Ozan Atalay, Qiaoyi Dai, Liqing Zhang, Gustavo Maury, Xiaoxue Wang (v. li.) gemeinsam gekocht. Dabei haben sie herausgefunden, bei welchem Schritt die meiste Energie verloren geht.

Ein guter Grund zum Feiern: Die ersten Masterabsolvent:innen des Studiengangs Digital Business & Innovation an der DSHS



Advertorial

ERSTE MASTERABSOLVENT:INNEN AN DER DSHS

An der Dualen Hochschule Schleswig-Holstein (DSHS) in Kiel wurde erstmals der akademische Mastergrad verliehen: 10 Absolvent:innen des berufsbegleitenden Studiengangs Digital Business & Innovation erhielten ihren Abschluss zum Master of Arts (M. A.). Im Mittelpunkt des Studiengangs stand für die Studierenden, die als Voraussetzung bereits wirtschaftswissenschaftlich orientierte Bachelorstudiengänge abgeschlossen hatten, Know-how rund um digitale Strategien und neue Geschäftsmodelle. Mit kompakten Theoriephasen sowie Praxis- und Onlinemodulen war es den angehenden Masterabsolvent:innen möglich, sich in vier Semestern neben der beruflichen Tätigkeit für digitale Transformationsprozesse zu qualifizieren. Bei der Überreichung der Masterurkunden betonte Prof. Dr. Martin Reckenfelderbäumer, Präsident der DSHS: „Sie sind nicht nur die ersten Absolvent:innen eines Masterstudiengangs an der DSHS, sondern haben mit dem Abschluss dieses Studiengangs ihre akademischen und anwendungsorientierten Fähigkeiten eindrucksvoll unter Beweis gestellt.“ Die Duale Hochschule Schleswig-Holstein in privater Trägerschaft der Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein ist seit 2018 eine staatlich anerkannte Hochschule für angewandte Wissenschaften.

Weitere Infos findet ihr unter www.dhsh.de/master.

Foto: DSHS/Hinrik Schmoock

NEUE KREATIV-WORKSHOPS

Das Kulturbüro des Studentenwerks Schleswig-Holstein bietet Studierenden der Hochschulen in Kiel, Flensburg, Lübeck, Heide und Wedel im Sommersemester 2022 wieder ein vielfältiges Workshop-Programm. Interessierte Studierende können sich auf insgesamt 30 tolle Angebote, von denen der Großteil wieder in Präsenz stattfindet, freuen. Unter anderem startet nach langer Corona-Zwangspause wieder der Chor in Kiel. Ganz neu dabei sind die Workshops Balkongärtnern in Kooperation mit dem Naturerlebniszentrum Kollhorst in Kiel oder Musikproduktion in Flensburg. Auf dem Programm steht natürlich auch wieder Altbewährtes aus den Bereichen Theater, Film, Kunst, Fotografie und Literatur sowie fünf Online-Angebote, die bequem von zu Hause aus besucht werden können. Die Anmeldung ist über www.studentenwerk.sh >> Kultur >> Kurse & Workshops möglich. Für die Workshops wird eine studierendenfreundliche Kostenbeteiligung in Höhe von 5 bis 15 Euro erhoben. Zusätzlich zum Workshop-Programm veranstaltet das Kulturbüro im Sommersemester wieder vielfältige Events: vom Satire-Abend über die Live-Übertragung des Eurovision Song Contests bis zur Online Quiz Night. Aktuelle Infos auf www.studentenwerk.sh.



Endlich: Im Sommersemester findet der Chor wieder statt

Foto: Timo Wilke/Studentenwerk SH

ZEITANKER
 Holtener 88
zeitanker.eu
 @kieleruhrenladen

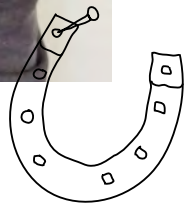
Alle Uhren auf Wunsch auch mit veganen Armbändern.

SO GELINGT DIE ABSCHLUSSARBEIT GARANTIERT

Die Bachelorarbeit ist der krönende Abschluss eines Studiums! Sie hat gewichtigen Anteil daran, ob die Gesamtnote ausreichen wird, einen Traumjob zu bekommen, ein Stipendium für ein Auslandssemester zu ergattern oder den NC für das Masterstudium zu knacken. „Viele Studierende werden angesichts dieser größten Herausforderung ihres Studiums nervös und unsicher.“ weiß Bachelorcoach Jens-Peter Geuther. Deshalb hilft er bei der Themenwahl, der Entwicklung geeigneter Forschungsfragen und berät bei der Planung wissenschaftlicher Methoden. „Schon bei der Themenwahl und Planung der Arbeit lauern viele Fallstricke – wer hier nicht aufpasst, startet die Arbeit mit Fehlern, die sich später nicht mehr korrigieren lassen. Eine schwache Bewertung ist oft die Quittung dafür“. Damit das nicht passiert, unterstützt der Coach Studierende aller Fachgebiete mit seiner mehr als 20-jährigen Lehrerfahrung an einer Hochschule dabei, ihre Arbeit optimal zu planen und zu bewältigen. Er begleitet sie von der Entwicklung einer Themenidee über das Exposé, den roten Faden der Quellenarbeit und -auswertung bis hin zum abschließenden Lektorat. Infos gibt es hier: www.lgt-geuther.de, per Mail unter info@lgt-geuther.de oder auch mobil unter (0172) 411 63 51.



Foto: privat



Hi, ich bin Dann!

DIE 10 WICHTIGSTEN LERNTIPPS

Bei unserem Interview mit @historydan_93 (siehe Seite 26) haben wir nach Lerntipps gefragt, denn im Fach Geschichte muss man sich ja ne ganze Menge merken!

- 1.** Mentale Vorbereitung vor den Prüfungen hilft, Stress zu vermeiden. Im Notfall helfen unsere Achtsamkeitstipps auf Seite 15.
- 2.** Rechtzeitig anfangen spart euch eine Menge Ärger und Zeitdruck.
- 3.** Immer gut: Notizen in jeder Vorlesung beziehungsweise in jeder Unterrichtsstunde machen und diese zu Hause verinnerlichen.
- 4.** Erstellung eines Lernplans aus den Notizen am Ende des Semesters – streberhaft, aber wirkungsvoll.
- 5.** In zeitlichen Abschnitten lernen erleichtert es dem Gehirn, sich Dinge zu merken.
- 6.** Merkhilfen: Den Stoff in einen persönlichen Kontext setzen, so kann man sich leichter an Dinge erinnern.
- 7.** Macht regelmäßige Lernpausen, in denen ihr euch mit etwas belohnt, was ihr gerne mögt oder macht (Sport, Schokolade, Serie gucken).
- 8.** Probeklausuren und Musterlösungen sind oft klausurnah: Nutzt diese!
- 9.** Verschiedene Methoden ausprobieren, wie Karteikarten, Mind Mapping, die Loci-Methode (Verbindung von Informationen mit bekannten Orten zum leichteren Merken) oder auch die einfache Wiederholung. Jeder lernt anders!
- 10.** Und last but not least: Ablenkungen vermeiden, auf Musik und TV beim Lernen verzichten und nicht vergessen, ausreichend zu schlafen, zu essen und zu trinken.

Foto: privat



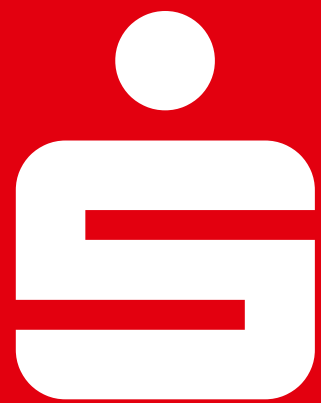
Mein Studium. Meine Stadt. Meine Filiale.

Weil's um dich geht

Studiale

Du findest uns direkt auf dem
Campus am Westring 389.

Weil's um mehr als Geld geht.
foerde-sparkasse.de



Förde Sparkasse



an die arbeit



SHE WORKS HARD FOR THE MONEY, SO HARD FOR IT, HONEY ...

044 Nachgefragt: Daphne Sager über
Rassismus und ihren Job beim Vierten
Deutschen Fernsehen

046 Irgendwas mit Medien:
So läuft ein Volontariat

048 Jobs beim Software Unternehmen Traser

052 Waterkant: Festival für Macher:innen

054 New Work und Homeoffice bei Edeka

055 Der Mitwirk-O-Mat

056 How to be selbstständig:
Nike Menzel im Interview

057 Fakten zum Werkstudijob

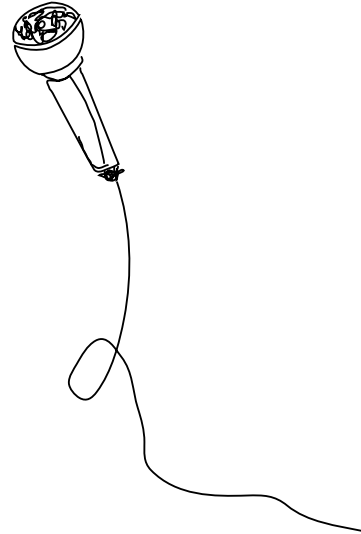
058 Arbeitgeberin: Stadt Kiel



DAPHNE IVANA SAGNER

WENN DIE KARRIERE DAZWISCHEN GRÄTSCHT

Noch bevor sie ihre Bachelorarbeit anmelden konnte, fischte sie der erste Arbeitsmarkt vom Campus der Christian-Albrechts-Universität. Wie Daphne Ivana Sagner (27) als Moderatorin des Online-Senders Viertes Deutsches Fernsehen (VDF) gegen eine Welt der Diskriminierung, Vorurteile und soziale Ungleichheit kämpft.



FIETE: Daphne, während deines Studiums hast du eine Anfrage für eine Moderation bekommen. Wie lief das genau ab?

Daphne: Auf der Party einer Freundin unterhielt ich mich über das Projekt „Darf ich deine Haare anfassen?“ – also ein Videobeitrag zu übergriffigem Verhalten. Erst am nächsten Tag kristallisierte sich heraus, dass ich dabei vor der Kamera stehen und eine Straßenumfrage machen sollte. Und wie ich so bin, habe ich es dann einfach gemacht. Ich sprach daraufhin mit meinem späteren Chef, Michel Abdollahi, über den Beitrag und die Weiterentwicklung dessen zum Vierten Deutschen Fernsehen.

Was ist das Vierte Deutsche Fernsehen?

Ein unabhängiger Online-Sender mit Sitz in Hamburg, der viele unterschiedliche Formate veröffentlicht. Grundsätzlich geht es dabei aber immer um soziale Fragen, Ungleichheiten und Themen, welche in der Öffentlichkeit gehört werden sollten.

Und was sind das für Themen?

Für einen Beitrag zum Catcalling bin ich beispielsweise durch Hamburg gelaufen und habe wildfremde männliche Personen bewusst und offensiv angeflirtet, so wie es Frauen alltäglich erleben – und das ganze als Video veröffentlicht. Der Clip ging viral und ich habe neben einigen Beleidigungen aber auch viel positiven Zuspruch von Frauen und Männern bekommen.

Das ist schon ein ernstes Thema, dem du aber mit Humor begegnest. Bist du ein humorvoller Mensch?

Ich habe auf jeden Fall zwei Seiten – eine humorvolle und eine eher kritische. Ich denke, dass manche Themen mit Humor besser verdaulich sind. Gerade wenn diese etwas ernster sind.

Wie Rassismus zum Beispiel. Warum ist das auch heute noch ein so präsent Thema in der Gesellschaft?

Weil wir Rassismus internalisiert haben und weil es häufig ein Bildungsproblem ist. Es geht andererseits um Macht und Ignoranz. Kein Mensch gibt gern Macht ab. Da ist noch ganz schön viel Bedarf und Aufklärungsarbeit nötig. Es gibt natürlich Dinge, die ich lieber tun würde, aber solange ich in einer Welt lebe, in der Rassismus vorherrscht, habe ich das Gefühl, dass ich etwas dagegen tun muss. Ich glaube, dass sich da gerade etwas ändert, aber sehr langsam.

„Wir leben in einer rassistischen Welt“



Du engagierst dich außerdem im Kollektiv afrodeutscher Frauen in Kiel. Worum geht es dabei?

Das ist eine Initiative, bei der sich schwarze Frauen und Mädchen vernetzen, miteinander reden – eben empowern können. Wir sprechen häufig über Erfahrungen, Resentiments und machen politische Bildungsarbeit. Vor allem nach dem Tod von George Floyd haben wir gemerkt, wie wichtig das Thema Rassismus gegenüber people of colour ist und dass etwas getan werden muss. Wir haben gemerkt, dass viele people of colour Redebedarf haben. Und diesen Menschen bieten wir einen Raum.

Ursprünglich hast mit dem Studium der Europäischen Ethnologie/Volkskunde an der Kieler CAU begonnen. Wieso?

Ich wusste nach dem Schulabschluss nicht genau, was ich beruflich machen sollte und absolvierte ein Freies Soziales Jahr in einer kulturellen Einrichtung. Hier sprach ich mit Dr. Kathrin Sinner, ehemalige Dozentin am Seminar für Europäische Ethnologie/Volkskunde, über die Inhalte des Studiengangs, die mich sofort faszinierten. Der Blick auf eine oder verschiedene Kulturkreise innerhalb Deutschlands von innen heraus und diese Sichtweise auf die Welt – das fand ich spannend. Ich bin ein Mensch, der sich gern ausprobiert und so war es auch mit dem Studium. Nun bin ich dabei geblieben und wäre vielleicht schon mit der Bachelorarbeit fertig, doch dann kam alles anders.

Du hast also schon vor, das Studium zu beenden?

Auf jeden Fall. Ich habe grundsätzlich auch schon ein Thema, anmelden muss ich dies allerdings noch. Und die Zeit haben, sie zu schreiben. Momentan arbeite ich einfach sehr viel.

Wie oft bist du eigentlich noch in Kiel?

Zu selten! Ich fahre her, sobald ich die Zeit finde und bin immer wieder froh, wenn ich das Meer sehe. Kiel ist ein Zuhause geworden und ich vermisse die Landeshauptstadt, wenn ich nicht hier sein kann.

Und an welchen Locations trifft man dich dann?

Ich bin schon häufig im Schrevenpark und an der Kiellinie. Früher war ich auch viel im Luna Club unterwegs, das hat sich allerdings mit Corona etwas geändert. Ansonsten mag ich die Hansa48 und das Fahrrad Kino Kombinat (FKK) sehr gern. Ich hoffe, dass ich wieder häufiger in Kiel sein kann.

Dann wünsche ich dir für deinen weiteren beruflichen und akademischen Weg alles Gute!

Vielen Dank.

Das Interview führte Sebastian Schulten.



Konferenz zur Zukunft Europas

© Leonie Lisette Göttling

»Die Zukunft Europas
braucht Wald.
Für den Kampf gegen
den Klimawandel
für die Tiere,
für uns.«

Leonie Lisette Göttling

Weitere Informationen über die
Konferenz zur Zukunft Europas:






rendsburg
Akademie für kulturelle Bildung



Schleswig-Holstein
Ministerium für Justiz, Europa
und Verbraucherschutz

WERBEN SIE DIREKT AN DER UNIVERSITÄT UND DER FACHHOCHSCHULE KIEL.

Gerne beraten wir Sie.

0431 888 5147
kiel@feinripp.net
hochschulmarketing.feinripp.net

VENI, VIDI, VOLO



Der Studienabschluss rückt immer näher und ihr könnt euch eine journalistische Karriere in den Bereichen Print, Hörfunk, Fernsehen, PR oder Online-Medien vorstellen? Dann führt quasi kein Weg vorbei an einem Volontariat, kurz Volo. Schon mal davon gehört?

BERUFLICHER TÜRÖFFNER

Das Volontariat ist eine journalistische Ausbildung, die oft als Eintrittskarte in die Medienbranche gilt. Das Ziel von Volontär:innen ist, das gesamte Handwerkszeug des Journalismus oder der PR zu lernen, um eines Tages als erfolgreiche Redakteur:innen durchzustarten. Aber Achtung: Eine Übernahme oder Festanstellung garantiert euch die Ausbildung nicht. Dennoch habt ihr mit dem abgeschlossenen Volo verdammt gute Chancen, einen passenden Job zu ergattern.

WO UND WIE LANG?

Redaktionen, die Volos ausschreiben, gibts viele! Wie wär es zum Beispiel mit einer Tages- oder Wochenzeitung? Oder einem Magazin? Wer hingegen nicht die Print-Richtung ansteuert, bewirbt sich bei einer Online-Redaktion, einem Hör- oder Rundfunksender. Interessiert ihr euch mehr für PR, so habt ihr bei vielen Agenturen, Behörden, Hochschulen, Museen oder größeren Unternehmen die Chance auf ein Volontariat. Die Dauer kann von Redaktion zu Redaktion variieren. Üblich sind aber zwischen 12 und 24 Monate.

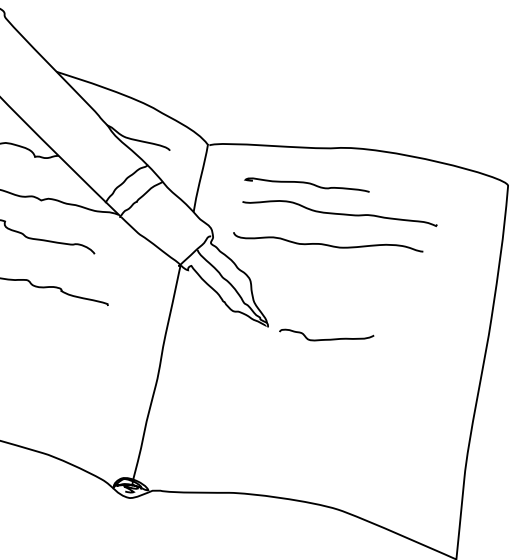
DIE VORAUSSETZUNGEN

Keine Sorge, wer ein Volo machen möchte, muss noch kein absoluter Schreib-Profi sein. Es ist schon ein guter Anfang, ein Händchen für Sprache, einen sicheren Umgang mit der deutschen Grammatik und Rechtschreibung, und vor allem Spaß am Schreiben zu haben. Außerdem solltet ihr Studium oder Berufsausbildung in der Tasche haben. Ein weiterer Pluspunkt sind redaktionelle Erfahrungen. Unser Tipp an alle, die mit einem Volo liebäugeln: Bahnt euch während des Studiums mittels Praktika und Studi-Jobs euren Weg in verschiedene Redaktionen und sammelt so erste Arbeitsproben.

DAS ERWARTET EUCH

Macht euch auf Folgendes gefasst: Ihr durchlauft mehrere Ressorts, feilt an euren Schreibskills, publiziert eigene Texte und werdet fachlich geschult. Das kann auch unsere Volontärin Finja bestätigen! Eines ihrer bisherigen Highlights war der Volontariatskurs, für den sie letzten November knapp einen Monat lang die Akademie für Publizistik in Hamburg besuchte. Das Seminarprogramm hatte es in sich! Zusammen mit einer Horde wissbegieriger Volontär:innen lernte sie alles über die journalistischen Darstellungsformen, Interviewführung, Recherche, Mobile Reporting, Storytelling, Presserecht und Podcasting. Ihr seht: So ein Volo hat ganz schön viel zu bieten und ermöglicht es allen Medienjunkies, ihre beruflichen Träume zu verwirklichen.

Volos unter sich: In einem Seminar traf Volontärin Finja Gleichgesinnte, mit denen sie sich nun regelmäßig austauscht



Verwaltung braucht mehr Tempo.

Finden wir auch.



Schritt
fahren

**Jetzt
anheuern!**
Finde deinen Job in der
Stadtverwaltung.

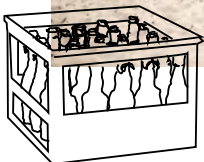
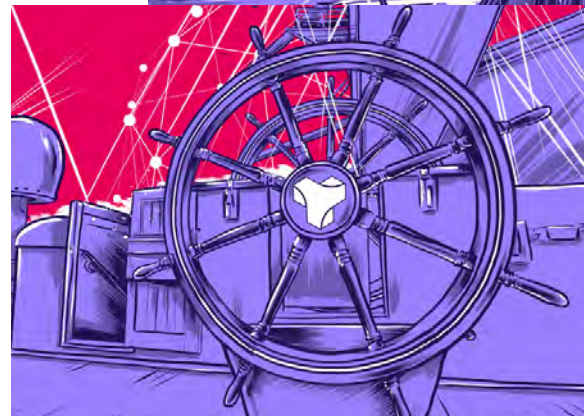
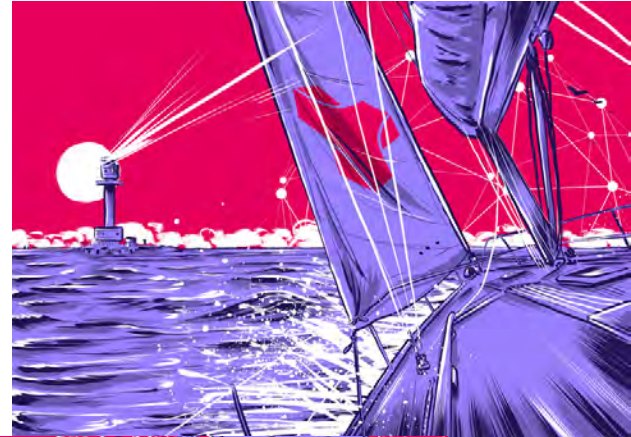


TRASER SAGT: EIN HOCH AUF KIEL!

Und verrät, warum es sich hier gut leben, arbeiten und durchstarten lässt.

Text: Birthe Dierks & Torben Weber

Kiel ist Hauptstadt, nicht Großstadt. Kiel ist am Meer und nicht mittendrin. Kiel ist mehr als Kieler Woche oder Sailing City. Als Unternehmen sind wir hier gerne und mit Absicht gestrandet. Und: Wir sind hier groß geworden, während die Stadt selbst ordentlich in Bewegung geriet. In Bewegung bleibt Kiel als Stadt und als Ort zum Leben und Arbeiten, in Bewegung bleiben wir als Unternehmen. An allen Ecken und Enden rührt sich was. Hier ist Schwung an der Küste! Ihr seid auch in Kiel gestrandet. Dabei wissen wir nicht, ob Kiel die Stadt eurer Wahl oder mehr Zufall ist, warum ihr gerade hier studiert usw. Trotzdem möchten wir euch mitnehmen in „unser Kiel“ und als Unternehmen, das in Kiel gestartet und geblieben ist, unseren Blick auf die Stadt zeigen. Das hier wird kein Vergleich zu größeren, smarteren oder sonstigen Städten und auch kein Stadtportrait. Es gibt immer Orte, die besser oder schlechter sind. Darum geht’s uns aber nicht. Wir gucken auf das Gute – auf das, was Kiel hat und was Kiel uns als Heimathafen bietet. Hier kommt ein Auszug dessen, was wir an Kiel besonders schätzen:



- 1.** Wenn man **MIT DER FÄHRE ZUR ARBEIT** kommt, aus dem Büro auf die Förde guckt, die Mittagspause am Strand verbringt und sogar die Badeklamotte in der Büroschublade steckt, ist das schlicht und einfach unschlagbar!
- 2. FRISCHEN WIND GIBT’S HIER IMMER.** Das kommt – na klar – durch die geografische Lage, aber vor allem auch durch die Menschen, die nicht nur schnacken, sondern machen, statt abzuwarten, was da wohl komme. In Kiel (wie auch andernorts) sind es die Leute, die mit unternehmerischem, kooperativem, dynamischem Schwung für Frischluft sorgen.
- 3.** Kiel ist irgendwie klein. Auch wenn Kiel schon 1900 die Großstadtmarke mit über 100.000 Menschen geknackt hat, hier heute über ¼ Million Menschen in 30 Stadtteilen leben, mehr als 36.000 von ihnen an tollen Hochschulen studieren, bleiben die Wege kurz. Damit meinen wir nicht nur tatsächliche Wegdistanzen oder die großartigen Velorouten, sondern auch die kurzen Wege zueinander. Man kennt sich oder man kennt jemanden, der jemanden kennt und: **MAN SPRICHT MITEINANDER.**



4. Daraus resultiert auch der nächste Punkt: **NACHBARSCHAFT, NETZWERK UND KOOPERATION**. In Kiel trifft man sich nicht nur einmal, sondern immer wieder: Hier kennt man sich, hier schließt man sich zusammen, hier macht man gemeinsame Sache! Das Ergebnis ist eine Vielzahl aus Projekten und Initiativen – von Coworking-Spaces und Hackathons über opencampus oder Women@Tech bis zum Waterkant-Festival und vieles mehr – die sich quer durch die ganze Stadt ziehen. In Kiel gibt es nicht alles; genau das wird als Möglichkeitsraum genutzt und aktiv bespielt. Ganz nach dem Motto: Was nicht ist, kann wachsen und werden.

5. DIGITALISIERUNG UND NACHHALTIGKEIT sind hier weit mehr als Floskeln. Hier bezieht Kiel Position! Mit der Digitalen Woche, dem DiWiSH-Cluster und dem Waterkant-Festival schreibt sich Kiel nicht nur Digitalisierung auf die Fahnen, sondern treibt sie aktiv voran. Die Auszeichnung mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2021 bescheinigt der Stadt, dass sie auch hier vorbildlich unterwegs ist.

6. KIEL IST SPORTLICH. Dazu tragen nicht nur der THW und Holstein Kiel oder Angeline Kerber bei, sondern unter anderem auch 55 städtische Bolzplätze und vieles mehr.

Bei der Hitliste machen wir jetzt einen vorläufigen Punkt. Außerdem sind Hitlisten, genau wie Meckerlisten, ohnehin individuell. Wer auf Bergen wandern will, kommt in Kiel auf 74,2 Meter über N.N. und wer eigentlich nach Berlin möchte, dem wird Kiel vermutlich nicht reichen. Aber: Das ist unsere Stadt und wir leben und arbeiten gerne hier! Wir schätzen, was wir hier haben und das ist allerhand. Nicht alles davon ist fertig und ausgereift, aber in allem steckt Bewegung und Wachstum drin. Die frische Brise und der gute, bewegliche Geist der Stadt sind geradezu ansteckend. Kiel bietet eine tolle Umgebung, um sich entwickeln zu können! Ja, diese Stadt hat Möglichkeiten – und 17 Kilometer Förde!

„Kiel bietet für uns von TRASER ein klasse Umfeld und ein Spielfeld, auf dem wir als Unternehmen kulturell und wirtschaftlich wachsen können. Kiel ist Ausgangspunkt und Heimathafen unserer unternehmerischen Reise-route. Von hier aus ziehen wir regional und international unsere Kreise – immer in Bewegung und trotzdem fest verankert. An Bord haben wir übrigens noch Platz für tolle Leute, die in Kiel durchstarten wollen! Von uns gibt’s ein Hoch auf Kiel, auf die Möglichkeiten, die hier warten, auf die Menschen, die die Möglichkeiten mit Leben füllen. Lasst uns gemeinsam das Beste aus der Stadt rausholen. Der Wind steht gut!“

Torben Weber
Geschäftsführer
TRASER Software



„In Kiel gibt’s unwahrscheinlich viel Raum zu gestalten. Während in großen Städten gefühlt nahezu jede Nische besetzt ist, bietet Kiel Platz und Potential für Ideen und Entwicklung. Das spiegelt sich auch in der Kieler Unternehmenswelt wider. Vom nachhaltigen Fahrradhersteller bis zum innovativen Softwareanbieter haben wir hier viele spannende Unternehmen! Für mich ist ein Unternehmen attraktiv, wenn Offenheit, persönliche Weiterentwicklung und Mitgestaltung gelebt werden. Aus meiner Perspektive sind das wichtige kulturelle Eckpfeiler, um gut ins Berufsleben zu starten. Auch mit dem TRASER-Team habe ich bei Kiel.Works über Jobeinstieg, Erwartungshaltung und Unternehmenskultur gesprochen und festgestellt: Hier ist Bewegung drin, hier werden Offenheit und Mitgestaltung gelebt!“

Anjuli Gronwald
Projektleitung Kiel.Works
Kieler Wirtschaftsförderung



LEUTE, LEUTE, LEUTE...

SORGEN FÜR FRISCHEN WIND UM DIE OHREN!



Beim Blick auf unsere Stadt sind da so viele tolle Leute, die sich parallel zu und gemeinsam mit uns weiterentwickelt haben, die den Wandel in Kiel vorantreiben, sich gegenseitig anspornen, austauschen, nachbarschaftlich unterstützen. Persönlich, unternehmerisch und städtisch sorgen sie für frischen Wind, für Wachstum, für unser Kiel.

EIN HOCH AUF...

...**Anjuli!** Anjuli Gronwald hat es von Hamburg nach Kiel gezogen. Unter dem Label Kiel.Works der Kieler Wirtschaftsförderung vernetzt sie hier beispielsweise die Uni- mit der Job-Welt und sorgt für Bewegung in der Stadt!

dafür, dass es gemeinsam nach vorne geht – in Sachen Digitalisierung und darüber hinaus. Das bringt Schwung und frischen Wind für die ganze Stadt, die Region und liefert Kiel ein Digitalfestival der Extraklasse!

...**Johannes!** Mit seinem Team von der Digitale Wirtschaft Schleswig-Holstein (DiWiSH) schafft Johannes Ripken es immer wieder aufs Neue, dass wir hier oben bei uns den Aufbruch spüren. Zu Recht schreibt sich das Cluster #hiergehtwas auf die Fahnen, tut was dafür, ackert sich aktiv in Richtung Zukunft und überträgt dabei ständig mit neuen Kampagnen und Aktionen!

...**Max und Flo!** Gestartet sind Max Kühl und Florian Scheske als Kuckucksbrauer, aber das wollten sie nicht bleiben. Also haben sie ihre eigene Brauerei mitten in der Stadt errichtet. In kürzester Zeit haben sie lillebräu zu einer starken Marke gemacht und oben drauf mit dem Schankraum direkt in der Brauerei eine großartige Event-Location aus dem Boden gestampft.

...**Kathrin!** Kathrin Reinicke leitet die Digitale Woche Kiel und verantwortet die Bereiche Innovation & Talente bei der KiWi. Gemeinsam mit ihrem Team sorgt sie permanent für Impulse und Vernetzung und

...**Jonas und Maximilian!** Etwa zeitgleich mit uns haben Jonas Stolzke und Maximilian Schay aus einer Idee ein Business gemacht. Dank my Boo gibt's in Kiel die tollsten Fahrräder, die einer sozialen Strategie entspringen.

Und da sind noch so viele andere rührige Leute, die in Kiel für frischen Wind sorgen!

Ja, darunter sind auch wir von TRASER Software. Mit Anja, Saman, Christoph, Melanie, Dirk, Erik, Hilke, Harun, Leona und 86 weiteren tollen Menschen über deren Taten, Talente und Persönlichkeiten wir unzählige Zeilen schreiben könnten – weil jede/r von ihnen eine eigene Story hat. Allen gemeinsam ist, dass auch sie für Bewegung sorgen, für Digitalisierung, die wirklich praktisch ist, brennen, Kiel als ihren Ort gewählt haben und hier gemeinsam daran tüfteln, was gute Software, New Work und Teamwork für sie bedeuten. Alle zusammen sind TRASER Software und machen unseren Laden zu dem, was er ist. Mit Schlenkern, mit Ecken und Kanten, mit Trial and Error, mit Blick aufs Wasser und nach vorn und aufs große Ganze!

ABER... WAS MACHT TRASER DENN EIGENTLICH??

Wir machen plietsche Software für schweres Gefährt. Mit 95 Leuten arbeiten wir in Kiel Friedrichsort, bundesweit und international an der optimalen Digitalisierung für Land- und Baumaschinenhändler/innen. Seit 2014. Wir sind ziemlich gut unterwegs und die Entwicklung geht weiter. Dafür suchen wir Teamplayer!



Ob virtuell oder in echt und vor Ort – im Mai habt ihr gleich zwei Gelegenheiten TRASER und Team entspannt und unverbindlich kennenzulernen:

TALENT TRANSFAIR 2022

04. Mai, 10–16 Uhr, virtuell

Auch hier bündelt Kiel Kräfte. Unter dem Motto „Zwei Hochschulen. Ein Ziel“ veranstalten CAU und FH Kiel ihre erste gemeinsame digitale Jobmesse – und das Konzept dafür wird vom Kieler Startup myuniboard geliefert.

Wir von TRASER sind mit unserem virtuellen Messestand und einem Vortrag über unser Trainee-Programm dabei.

Kommt uns gerne besuchen!

„TRASER Software ist als Vorzeige-Startup gestartet und hat sich zu einem Hidden Champion mit einer herausragend modernen Unternehmenskultur entwickelt. Zeitgleich mit dem Aufstieg des Unternehmens hat sich das Ökosystem in Kiel für Start-ups so positiv entwickelt, dass wir solche Erfolgsgeschichten wie TRASER Software in Zukunft noch häufiger erleben werden können.“

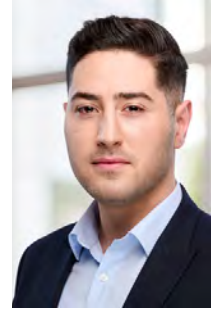
Dr. Johannes Ripken
Projektleiter
Cluster DiWiSH





ANKER WERFEN ALS TRAINEE BEI TRASER

Im Oktober starten wir die 3. Runde unseres Trainee-Programms für ERP-Systeme in den Bereichen Entwicklung und Beratung. Für unsere Trainees gibt's ein sechsmontatiges Onboarding mit Tiefenwirkung anstelle des berüchtigten Sprungs ins kalte Wasser.



Dabei geht's knietief rein in die Softwarewelt, aber auch raus aus dem Büro, mitten rein in die Branche, damit ihr wisst, wo ihr landet und wie unsere Software im echten Leben funktioniert. Harun Erdogan ist bei uns in der ersten Trainee-Runde durchgestartet und erzählt hier, wie er das Onboarding mit Tiefenwirkung erlebt hat. Übrigens: Als gebürtiger Kieler hat Harun keine Sekunde darüber nachgedacht, woanders hinzugehen: „Ich bin hier geboren und aufgewachsen. Für mich ist Kiel die perfekte Mischung: Ich bin in der Stadt, aber es ist auch ländlich und einfach schön, am Wasser zu wohnen!“

Harun, wie lief das Trainee-Programm ab?

„Mit insgesamt sieben Berufseinstiegern haben wir eine Art Turbo-Ausbildungsprogramm für Software-Entwicklung und -Beratung durchlaufen: interne und externe Schulungen, Rotation durch alle Unternehmensbereiche, Microsoft-Zertifikate, Exkursionen und ein Praktikum bzw. Hackathon. Für die künftigen Berater, also auch für mich, ging's zum Kunden in den Landmaschinenhandel. In der Werkstatt durften wir mitschrauben und vor allem erleben, wie unsere Kunden arbeiten und wie unsere Software Prozesse abbildet und den Handel optimiert.“

Wie ist es für dich, jetzt voll und ganz im Berufsleben zu stehen?

„Ja, es läuft und ich bin zufrieden! Das Trainee-Programm hat mich dafür fit gemacht. Jetzt brauche ich noch mehr Erfahrungen im Tagesgeschäft. Das Lernen und Wachsen geht also weiter! Vor allem aber gehe ich mit Spaß zur Arbeit – und das ist es doch, worum es geht! Mein erster Arbeitgeber ist für mich ein Glücksgriff! Okay, als Berufsanfänger fehlt mir der Vergleich. Aber aus Gesprächen mit Freunden weiß ich: Hier bei TRASER sind wir einige Meilen voraus im Vergleich zu anderen Branchen oder Arbeitgebern. Das Arbeitsklima ist herzlich. Mir gefällt hier nicht nur das Berufliche, sondern auch das Menschliche, ich bin gerne hier!“

Unser nächstes Trainee-Programm beginnt im Oktober 2022. Jetzt bewerben: traser-software.de/jobs

TRASER Software
Christianspries 4, Kiel
0431 22 13 94 11
traser-software.de



TRASER SUNDOWNER. DIE GROSSE TRAINEESHOW

13. Mai, ab 17 Uhr

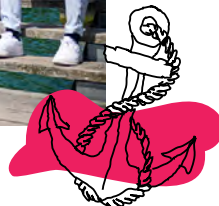
Wir öffnen die Türen und laden ein zu Snacks, Drinks und Musik! In tiefenentspannter Atmosphäre könnt ihr hinter die Kulissen unserer Softwarefirma und auf die Förde gucken und unser Team, unser Trainee-Programm und unsere Jobwelt kennenlernen!



VIELLEICHT IST HIER EUER ARBEITSPLATZ VON MORGEN?!

Wir freuen uns auf einen guten Abend in Kiel Friedrichsort mit euch! Ihr seid dabei? Dann freuen wir uns über eure kurze, knappe Anmeldung: info@traser-software.de

Ihr habt Fragen? Unsere Personalerin Saman hat die Antworten: jobs@traser-software.de; 0431 36305289



START-UPS UND MEHR

WATERKANT FESTIVAL 2022

Vom 16. bis 17. Juni findet wieder das Waterkant-Festival in Kiel statt. Und ihr könnt Teil davon sein!



IDEEN, INSPIRATION & SPANNENDE GEDANKEN

Das Waterkant Festival auf dem MFG-5-Gelände in Kiel Holtenau ist DAS Festival für Gründer:innen, Erfinder:innen und Macher:innen – für alle, die die Zukunft von morgen mitgestalten möchten. Dabei bietet das Festival eine Bühne für Start-ups und Unternehmen der Region und gleichzeitig als ein Ort der Inspiration für aller Besucher:innen. Während der beiden Tage können Interessierte von Expert:innen lernen und dabei in 99 Talks und Sessions über Themen wie Futures Literacy, Mobility, Sustainability, Education, Future of Food, Open Data, Metaverse, Climate Tech, Women Entrepreneurship, Purpose Economy, Digital Art sowie Künstliche Intelligenz diskutieren. Bei all dem Neuen darf natürlich auch

die Gemütlichkeit nicht fehlen. So könnt ihr gleichzeitig die maritime Atmosphäre direkt an der Kieler Förde genießen, cooler Livemusik lauschen und ein kühles Bier bei einem Schnack mit netten und spannenden Menschen zelebrieren.

SIND ROBOTER DIE ZUKUNFT?

Mit interaktiven Formaten, Workshops und Ausstellungen werdet ihr durch Zukunftsthemen wie Bildung, Kunst, New Work, Mobilität, KI und vieles mehr geführt. Dieses Jahr hat das Waterkant die MakerCube Konferenz mit an den Start geholt. Ob Start-up, Handwerk oder Produktionsbetrieb: die MakerCubes bieten die Möglichkeit, sich mit modernen Produktionsmöglichkeiten zu beschäftigen

und Potenziale für den eigenen Betrieb auszuloten. Während der Konferenz werden im Rahmen von Vorträgen, Ausstellungen und Workshops digitale Fertigungstechnologien und Innovationen mit dem diesjährigen Schwerpunkt Robotik erlebbar. Die zentrale Frage wird sein: Wie können Roboter konkret bei der Produktionsautomatisierung helfen und flexible einfache Aufgaben übernehmen? Das Ticket fürs Festival gilt übrigens auch für die Konferenz.

Erlebt das Morgen also schon heute an einem Ort, der die besten Speaker:innen, die spannendsten Start-ups und die Hidden Champions des KMU-Sektors zusammenbringt: #Waterkant22.

Tickets und alle weiteren Informationen unter www.waterkant.sh.

Für Saison ab
1.5.-30.9.2022

SOMMER RETTEN? GENAU DEIN JOB!

RETTUNGSSCHWIMMER*INNEN GESUCHT (M/W/D)

Die Kieler Schwimm- und Sportstättenbetriebe suchen **Werkstudent*innen** als Rettungsschwimmer*innen für die Kieler Bäder, Strände und Badestege.

- **Attraktiver Stundenlohn + Zuschläge**
- **20 Std./Woche (bis zu 39 Std. in Semesterferien)**

Für mehr Infos
QR-Code scannen:



KIELER BÄDER

NEW WORK, NEW CHANCES

Die Arbeitswelt hat sich verändert. EDEKA Nord hat sich diesen Wandel zunutze gemacht.

Als systemrelevantes Unternehmen kam auf EDEKA Nord mit Beginn der Pandemie eine besondere Herausforderung zu. Die Versorgung der Bevölkerung musste sichergestellt werden und gleichzeitig hatte der Schutz der Mitarbeitenden oberste Priorität. Wo es möglich war, wechselten die Kolleg:innen ins mobile Arbeiten. Videokonferenzen ersetzen nun Teambesprechungen in Präsenz und kurze Anrufe bei den Kolleg:innen den Schnack an der Kaffeemaschine. Und es funktioniert!

Mitten in der Pandemie startete Alicia Przywara in der Personalentwicklung bei EDEKA Nord – zuerst als Werkstudentin und anschließend als feste Mitarbeiterin. Unternehmensstandort in Neumünster, Arbeitsort zu Hause in Kiel – bei EDEKA Nord ist dies zum Standard geworden und eröffnet den Mitarbeitenden neue Gelegenheiten, um die Arbeit besser in den Alltag zu integrieren. „Durch das mobile Arbeiten spare ich den Anfahrtsweg und kann in der Mittagspause mal einkaufen gehen oder die Waschmaschine starten“, sagt Alicia, die sich bei EDEKA Nord gut aufgenommen fühlt.

Die Einführung von Microsoft Teams – einer Plattform, die Chats, Besprechungen und vieles mehr ermöglicht – und von einem Projektplanungstool erleichterte die Kommunikation zwischen den Teammitgliedern. In sogenannten Dailys kommen sie täglich zusammen, um die aktuellen Projekte und Aufgaben zu besprechen. „Das Team trifft sich jeden Tag virtuell und die Kolleginnen und Kollegen helfen einem jederzeit weiter. Dadurch funktioniert die Zusammenarbeit auch aus der Ferne richtig gut“, sagt Alicia. Um noch mehr Kontakt zu den Kolleg:innen aufzubauen, möchte die 23-Jährige, sobald es die Schutzmaßnahmen wieder zulassen, zwei Tage in der Woche ins Büro fahren: „Zu Hause kann ich meine Aufgaben konzentriert abarbeiten, aber ich brauche wieder mehr Abwechslung und kann mir eine Kombination aus Homeoffice und der Arbeit im Büro gut vorstellen.“ Für die Zukunft soll das mobile Arbeiten nach Möglichkeit aufrecht erhalten werden. Alicia ist stolz darauf, beim Marktführer im Handel mitwirken zu können. „Jeder kennt EDEKA und es ist ein dynamisches Unternehmen, das es sich zu unterstützen lohnt“, sagt Alicia und ergänzt: „Bei uns stehen immer superaktuelle Projekte an, um den neuesten Trends gerecht zu werden. Gerade in der virtuellen Führung bieten wir Weiterbildungen an, damit unsere Führungskräfte bestmöglich auf die neuen Anforderungen, die New Work mit sich bringt, eingehen können.“ Auch in anderen Bereichen bietet EDEKA Nord Weiterbildungsmöglichkeiten und E-Learnings an. Dazu gehören beispielsweise Projektmanagement und fachspezifische Themen. Ziel ist es, den Anforderungen des Wettbewerbs stark begegnen zu können und die Mitarbeitenden bei ihren persönlichen Zukunftsplänen zu unterstützen.



Alicia Przywara fing bei EDEKA Nord als Werkstudentin in der Personalentwicklung an. Nach ihrem Studium wurde sie fest übernommen und setzt nun vielseitige Projekte um



Oben hui, unten Homeoffice – die Kolleg:innen von EDEKA Nord präsentieren ihren Look beim mobilen Arbeiten



LET'S GET SOCIAL

„Mitwirk-O-Mat“ jetzt auch in Kiel

Was Soziales machen, ohne dass ihr selbst die Angebote durchsuchen müsst: Als vierte Stadt neben Lüneburg, Gütersloh und Nürnberg startet jetzt auch das Ehrenamtsbüro Nettekier den „Mitwirk-O-Mat“. Seid ihr an sozialem Engagement interessiert, nimmt euch das neue Tool die Arbeit ab und ihr erhaltet Orientierung über lokale Möglichkeiten. Es funktioniert wie das bekannte Prinzip des „Wahl-O-Maten“, es bringt euch als Freiwillige auf der einen und Vereine, Initiativen und Organisationen auf der anderen Seite zusammen. Unter der Website des Ehrenamtsbüros Nettekier www.nettekieler.de/mitwirk-o-mat beantwortet ihr ein paar Fragen zu euren persönlichen Interessen und Stärken, daraus berechnet der „Mitwirk-O-Mat“ die Kieler-Engagement Angebote mit der höchsten Übereinstimmung und schlägt sie euch vor. Die Idee stammt von einem Team an Studierenden, die mit ihrem Tool einen Beitrag zur Stärkung der Zivilgesellschaft leisten wollen. Dafür wurden sie mit dem bundesweiten „Preis für digitales Miteinander“ des Digitaltags 2021 ausgezeichnet.



Foto: Southagency/Er/Getty Images





Mit **Dir**
sind wir
besser!

Wir gehören zusammen, wenn ...

... Du Lebensmittel genauso liebst wie wir und
gemeinsam mit uns wachsen möchtest!

Die Bereiche ...

-  Einkauf / Warengeschäft
-  Marketing / Vertrieb
-  Personal- / Bildungswesen
-  Qualitätsmanagement
-  Rechnungswesen / Controlling
-  Projekt- / Prozessmanagement
-  Supply-Chain-Management / Logistik
-  Unternehmenskommunikation / Nachhaltigkeit
-  Immobilienmanagement
-  IT / Digitalisierung



EDEKA Nord Marketing | 2201-2319 | www.edeka.de/nord

...freuen sich auf Dich!

Bist Du dabei?

Ob während des Studiums als Werkstudent:in, Praktikant:in, Bachelor / Master oder als Direkteinsteiger:in. Wir bieten Dir alle Möglichkeiten, den Weg gemeinsam zu gehen – ergreif die Initiative!

Werde EDEKAner:in und bewirb Dich online auf unserer Webseite unter:
verbund.edeka/nord/karriere
oder per E-Mail an:
bewerbung.nord@edeka.de

Wir ♥ Lebensmittel.



SELBSTSTÄNDIGKEIT ERFORDERT MUT & VISION

Sich selbstständig machen, das reizt viele. Aber wie gründe ich mein eigenes Unternehmen? Die Kielerin Nike Menzel hat es sich zur Mission gemacht, jungen Frauen genau dabei zu helfen: Mit ihrem eigenen Business „PurposePreneur“ gibt sie ihr Wissen weiter.

FIETE: Nike, wie bist du zur Selbstständigkeit gekommen?

Nike Menzel: Ich habe Lehramt studiert, weil ich dachte, das ist ein sicherer Job. Durch meine persönliche Geschichte habe ich mich viel mit Gesundheit auseinandergesetzt und 2019 erstmals mit Coaching im ganzheitlichen Gesundheitsbereich selbstständig gemacht. Mit Erfolg – und das alles neben der Uni. Mit der Zeit häuften sich Fragen wie „Hey, wie hast du das geschafft?“ Schließlich fing ich an, anderen beizubringen, wie auch sie sich selbstständig machen können.

Womit fängt man an, wenn man gründen möchte?

Der erste Schritt ist die Idee und die Frage: Will ich das wirklich? Ihr solltet euch gleichzeitig bewusst machen, dass keine Entscheidung für immer ist. Es gibt kein Scheitern, alles ist ein Probieren.

Denkst du, dass jede:r für die Selbstständigkeit geeignet ist?

Ja und Nein. Ein sicherheitsliebender Mensch, der sich in der Anstellung besser aufgehoben fühlt, eher nicht. Theoretisch kann sich jede:r selbstständig machen aber in der praktischen Umsetzung gehört viel Mut dazu.

Wie sinnvoll ist es, direkt nach dem Studium zu gründen?

Es kommt auf die Expertise an – wenn ihr die schon habt und wisst, ihr könnt Menschen helfen, finde ich es sinnvoll. In einigen Bereichen macht jedoch Berufserfahrung zunächst Sinn.

Das Thema Mindset wird in der Gesellschaft immer relevanter. Wie wichtig ist dieser Aspekt fürs eigene Business?

Es ist die wichtigste Grundlage! Es ist das, was dich dazu bewegt, loszulegen und dich davon abhält, aufzugeben! Unternehmertum ist Persönlichkeitsentwicklung auf einem höheren Level. Ich selbst bin Fan davon, sich begleiten zu lassen, therapeutisch oder im Coaching.

Es gibt viele, denen die zündende Idee fehlt. Was kann man tun, um sie zu finden?

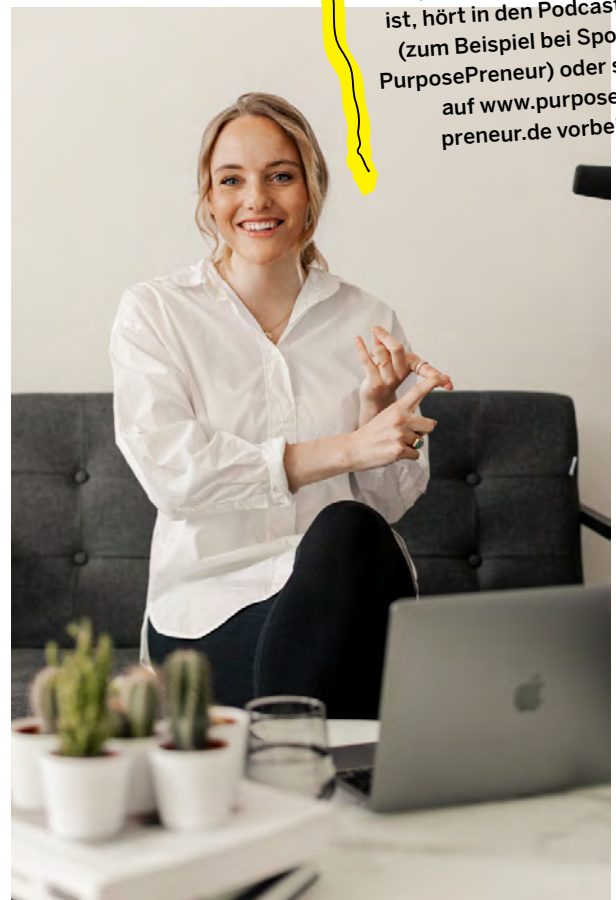
Lernt euch kennen: Wo liegen eure Stärken, was könnt ihr entwickeln, um Menschen zu helfen? Schaut, in welchen Bereichen ihr Ausbildungen gemacht habt und wo ein Markt ist. Seid kreativ!

Hattest du anfangs Zweifel oder Ängste?

Auf jeden Fall. Ich hatte kein Geld und den Job gekündigt, dafür aber eine Vision und Mut! Bei großen Entscheidungen hab ich übrigens heute noch Angst. Das ist, denke ich, total normal. Und wenn man scheitert? Weitermachen und dazulernen!

Tipp:

Wer jetzt neugierig geworden ist, hört in den Podcast rein (zum Beispiel bei Spotify: PurposePreneur) oder schaut auf www.purposepreneur.de vorbei!



Selbstständig bedeutet: selbst und ständig. Hast du dir dabei Grenzen gesetzt?

Eine Zeit lang hab ich es nicht gemacht, da kam schnell die Quittung, in-between setze ich mir Grenzen. Gerade im Privaten, in der Familie oder der Beziehung, hat Arbeit nichts zu suchen. Am Wochenende kommt das Handy weg. Es ist Quatsch, sich selbstständig zu machen, um frei zu sein, nur um dann noch mehr zu arbeiten. Also: Stresst euch nicht zu sehr!

Das Interview führte Jill Benck

Claudia hilft
und entlastet
Familien ...



... und Susanne
begleitet
ein Kind mit
Sehbehinderung

MEHR ALS EIN JOB SCHULBEGLEITUNG UND FAMILIENUNTER- STÜTZENDER DIENST

Claudia Will (30) und Susanne Piefke (58) haben gefunden, wonach viele suchen – den Job, der genau zu ihnen passt. Claudia studiert unter anderem Pädagogik an der CAU und kann in ihrem Nebenjob bei den Maltesern praktische Erfahrungen mit Kindern und Familien sammeln. Im Familienunterstützenden Dienst entlastet sie Familien, in denen ein Kind eine Behinderung hat. Hier kann sie in einer 1:1 Betreuungssituation genau auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen. Ganz auf das Kind konzentrieren kann sich auch Susanne, die als Schulbegleiterin für die Malteser tätig ist. Sie begleitet ein Mädchen mit hochgradiger Sehbehinderung: „Zu sehen, was meine Arbeit bewirkt, ist großartig. Meine Schülerin war früher ein sehr stilles Mädchen und nun ist sie ein Teenager mit super Noten und großem Selbstbewusstsein. Wenn sie zu mir sagt: „Ohne dich hätte ich das alles nicht geschafft!“, berührt es mich sehr.“

Nebenjob gesucht und Interesse geweckt? Dann meldet euch per E-Mail an schulbegleitdienst.kiel@malteser.org.



FAKTEN ZU WERKSTUDI-JOBS

Wer einen Werkstudent:innenjob ergattert, ist während des Studiums versicherungsfrei in der Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung, sofern ihr als „ordentliche:r Studierende:r“ einer Hochschule gegen Entgelt beschäftigt seid. Ordentlich bedeutet: Einschreibung an einer Hochschule oder einer der fachlichen Ausbildung dienenden Schule. Wichtig ist: Ihr müsst eure Zeit überwiegend für das Studium nutzen, also nicht mehr als 20 Stunden in der Woche arbeiten. Eine Ausnahme vom sogenannten Werkstudentenprivileg gilt bei der Rentenversicherung. Hier besteht Versicherungspflicht bei nicht geringfügigen Beschäftigungen.

Foto: alvarez/Er/Getty Images

HOCH HINAUS.



Das kannst du auch: Ob Technikfan oder Organisationsstalent, ob als Praktikant, Trainee oder Werkstudent. *Wir*, international agierendes Druck- und Medienunternehmen, können *dich*, klug, kreativ, weiterdenkend, gut gebrauchen. Bei uns erwarten dich vielfältige Chancen, um während des Studiums oder auch danach wertvolle Erfahrungen zu sammeln und in eine erfolgreiche Zukunft zu starten. Weitere Infos findest du unter eversfrank.com.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung an:
birgit.haehnke@eversfrank.com



EVERSFRANK GRUPPE
DRUCK. MEDIEN. UMWELT.

Neueinsteiger*innen erwünscht – für eine Arbeit mit wirksamen Ergebnissen

Auch Planer*innen und Ingenieur*innen bietet Kiel langfristige Perspektiven



Advertorial



VON MENSCH FÜR MENSCHEN

Überall ist es sichtbar: Kiel entwickelt sich für morgen. Die Stadt mit dem Wasser in ihrer Mitte ist auf dem Weg zur nachhaltigen und kreativen Metropole Schleswig-Holsteins.

Viele Hände gestalten dabei Kiels Wandel. Denn der Verwaltungsberuf verändert sich – das macht auch vor der Landeshauptstadt nicht Halt. Dafür sucht Kiel junge Professionals und Stadtmacher*innen. Besonders Ingenieur*innen, Planer*innen und Ärzt*innen sind gefragt. Aber es gibt auch neue Berufsbilder entlang von Medienwandel und agiler Transformation. Von jeher zieht Kiel Menschen an, die einen charmannten und lebendigen Lebens- und Arbeitsort am Meer suchen. Kein Wunder: Die Stadt an der Förde mit ihren Plätzen am Wasser, den Gehölsen inmitten der Stadt und ihren historischen Seglern am Kai hat Flair. Kiel verbindet heute Stadtentwicklung, Naturnähe und den Charakter eines maritimen Handelsplatzes zu einem gewachsenen Ganzen. „Kiel bot mir schon im Studium ein vielfältiges Leben. Jetzt findet meine Familie hier alles, was sie braucht,“ erzählt Max, seit zwei Jahren in der Kieler Verwaltung. „Nach der Geburt meines Jüngsten habe ich nun von Voll- auf Teilzeit reduziert,“ verrät er. „Verwaltung ist vielfältiger als erwartet,“ weiß auch Laura. „Häufig richten wir Veranstaltungen aus und machen damit Stadtentwicklung transparent“, schildert die Kollegin, die mit dem Kieler Programm Stadt*TALENTE 2020 startete. „Direkt nach dem Studium brachte mir der Job sowohl Sicherheit als auch Perspektive,“ freut sie sich. „Mich treibt an, jeden Tag die Dinge für alle besser zu machen,“ verrät indes Personaldezernent Christian Zierau. Entwicklung zu gestalten und Gesellschaft zu bewegen, motiviert alle drei, für Kiel tätig zu sein.

Beinahe seglerisches Geschick: Gesucht wird Nachwuchs mit Teamgeist und dem Sinn fürs große Ganze

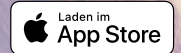
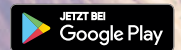
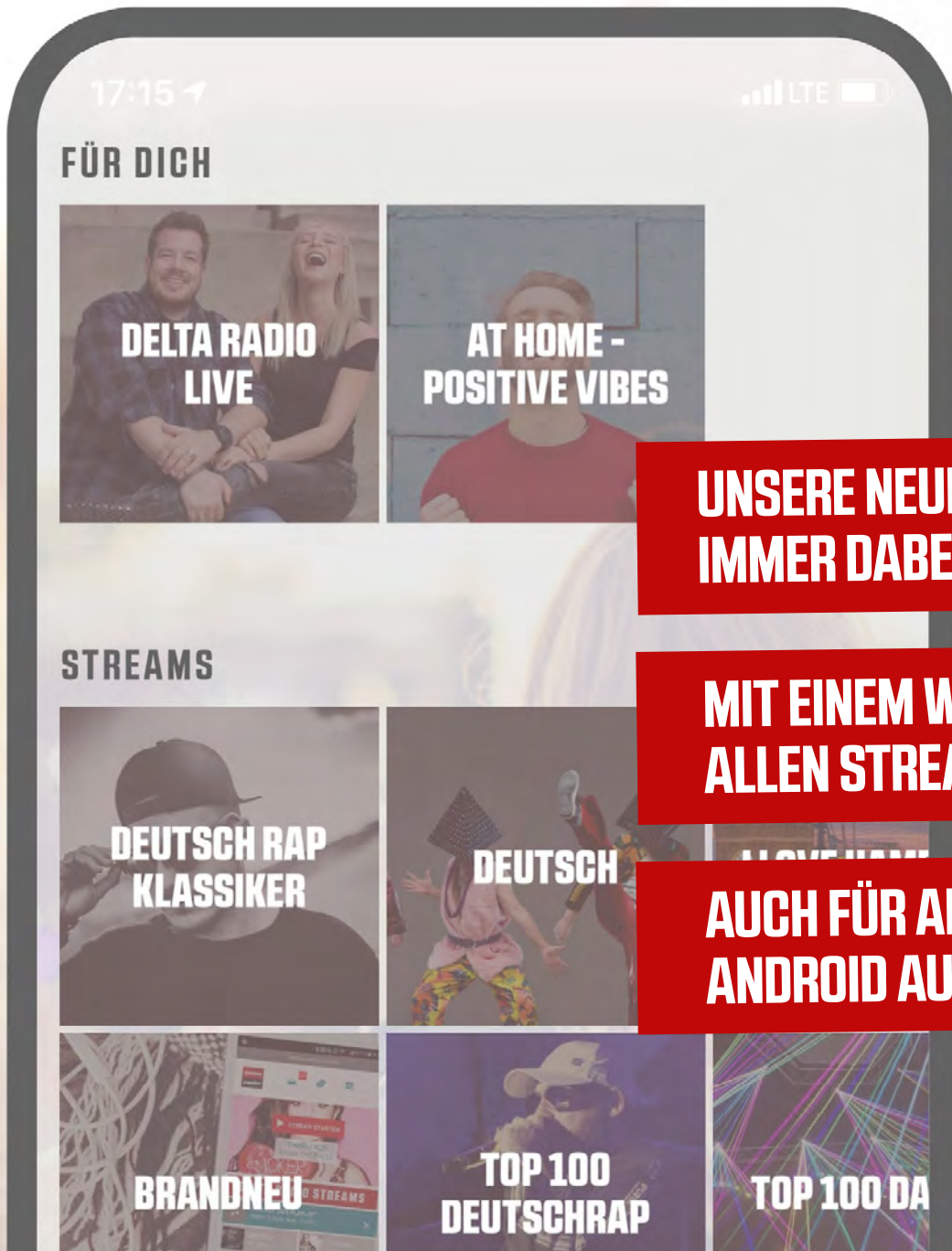


Wollt auch ihr die Stadt von morgen mitgestalten? Dann heuert jetzt an: auf kiel.de/jobs findet ihr euren Einstieg in die Verwaltung – vom Projektpraktikum bis zur klassischen Einstiegsstelle.

Kiel. Sailing.City.
Kiel

HOL' DIR DELTA RADIO AUF DEIN HANDY!

Jetzt unsere delta Plus-App herunterladen.

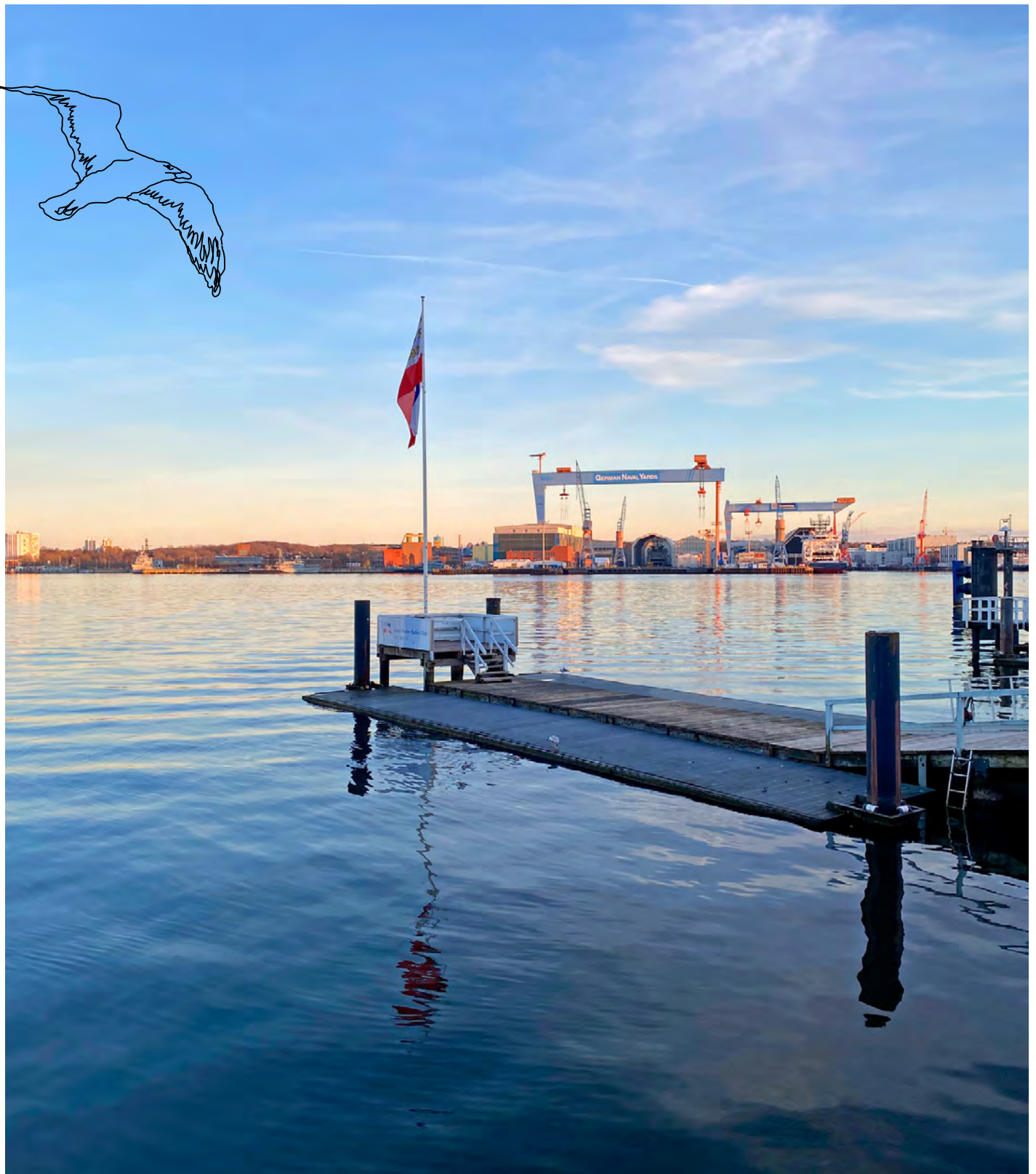


UNSERE NEUESTEN PODCASTS
IMMER DABEI

MIT EINEM WISCH ZU
ALLEN STREAMS

AUCH FÜR APPLE CARPLAY UND
ANDROID AUTO

delta
radio



Förde Feeling

SANFTE STÜRME & WILDE WINDE

062 Sommer in der Stadt: coole Events in Kiel

064 Macht Medien: beim Offenen Kanal Kiel

065 Hoch hinaus mit High Spirits

066 Theater Kiel: Premieren, Termine & mehr

068 Das Gleiche in Grün:
Ein nachhaltiger Tag in Kiel

070 Fair Fashion für alle – und alles aus Kiel

072 Bier, Bass & Baby Balla Balla:
Festivalzeit in Kiel

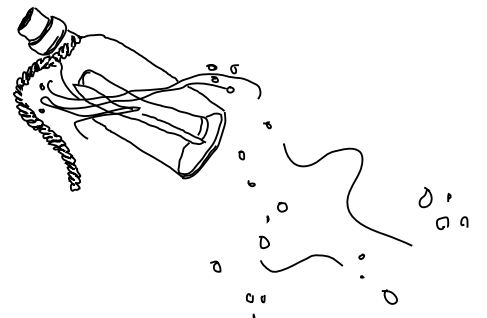
076 Lieblingsspots an der Kiellinie

077 Sprottenflotte: Räder überall & immer

078 Radausflug entlang der See

080 Ausflüge ins Kieler Umland

081 Moby Dick & Röhrenkatze



KIEL KANN MEHR ALS FISCHBRÖTCHEN

Was Kiel neben Meer und Fischbrötchen so attraktiv macht, lest ihr hier.

BOOTSHAFENSOMMER

Den Sommer mit cooler Musik, guten Freund:innen und erfrischenden Getränken genießen? Und das direkt am Meer? Der Kieler Bootshafensommer machts möglich. Vom 22. Juli bis 28. August treten regionale Künstler:innen freitags und samstags auf der schwimmenden Bühne auf – Eintritt ist frei! Das ganze Programm gibt es online unter www.bootshafensommer.de.



STADTFÜHRUNG: MEERESSCHUTZSTADT

Wie lange wird Segeln, Schwimmen und Sonnen an sauberen Stränden noch möglich sein? Als Meeresschutzstadt hat Kiel es sich zur Aufgabe gemacht, Meeresschutz präsent werden zu lassen. Lernt auf einer spannenden Tour das Ökosystem Ostsee besser kennen, entdeckt lokale Initiativen, die sich engagieren und erfahrt, welchen Beitrag wir alle leisten können. Weitere Infos unter www.kiel-sailing-city.de/angebote



MITTAGSPAUSE IM WELCOME CAFÉ

Das Welcome Café am Stresemannplatz 1-3 bietet den idealen Treffpunkt für eine Mittagspause außerhalb des Campus. Bei Kaffee, süßer Nervennahrung oder herzhaften Baguettes und Bowls genießt ihr eine leckere Auszeit. Auch an alle, die es eilig haben, ist gedacht: Ihr könnt ganz bequem online unter www.owl2go.de/welcomecafe vorbestellen und ohne Wartezeiten abholen. Auf Wunsch sind viele Speisen außerdem vegetarisch oder vegan erhältlich.



TSCHÜSS GESCHENK-IDEEN-FLAUTE – HALLO KIEL-GUTSCHEIN

Mit dem Kiel-Gutschein habt ihr nicht nur das ideale Geschenk für alle, die sich mal wieder nichts wünschen, sondern könnt gleichzeitig eure Lieblingsgeschäfte vor Ort unterstützen. Bei mehr als 60 teilnehmenden Händler:innen, Gastronom:innen und Dienstleister:innen können Voll- und Teilbeträge eingelöst werden. Erhältlich ist der Gutschein in ausgewählten Geschäften oder bequem online unter www.kielgutschein.de. Einfach euren Wunschbetrag wählen, den Gutschein mit einer kleinen Nachricht personalisieren und nach dem Bezahlen ausdrucken oder direkt per WhatsApp und Co. an eure Liebsten verschenken.

CAMP 24/7 – EINFACH MAL SEGELN!

Raus aus dem Hörsaal und ab auf die Kieler Förde. Von Mai bis September bietet das Segelcamp täglich den perfekten Ausgleich zum Studienalltag. Nach den Vorlesungen beim Sunset-Sailing in den Sonnenuntergang segeln oder Kiel während einer gesegelten Stadtrundfahrt von der schönsten Seite entdecken. Zurück an Land warten eine ausgiebige Partie Tischtennis, Beach-Volleyball und weitere Freizeitaktivitäten auf euch. Alle Infos unter www.camp24-7.de. PS: Es gibt Studierendenrabatte!



ENDLICH WIEDER FEIERN.





MAX


NACHTTHEATER


EST. 1989

**KIELER STUDENTENCLUB
SEIT ÜBER 32 JAHREN**

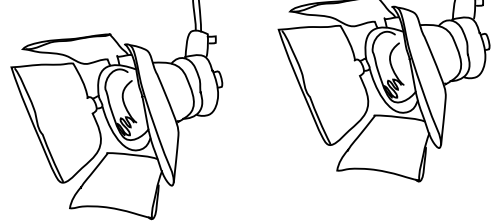
 Eichhofstraße 1

 max-kiel.de

 [maxdiscokiel](https://www.facebook.com/maxdiscokiel)

 [max_nachttheater_kiel](https://www.instagram.com/max_nachttheater_kiel)

LET'S GET DIGITAL



Ganz egal, ob ihr „was mit Medien“ studiert oder nicht – um die Nutzung von digitalen Geräten, Online-Tools und Co. kommt in seinem Studium vermutlich niemand drum herum. Wir haben einen Tipp, mit wessen Hilfe ihr Zugang zu technischer Medianausrüstung bekommt, jede Menge Medienkompetenz erlangt und sogar Star eurer eigenen Fernseh- oder Radiosendung werdet.



Azubis und FSJler:innen in Action: So eine Talk-Show lässt sich im Fernsehstudio des Offenen Kanals ganz easy aufzeichnen



MEDIEN FÜR ALLE

Der Offene Kanal Kiel ist einer der vier Standorte des Offenen Kanal Schleswig-Holstein und zugleich öffentlich zugänglicher Fernseh- und Radiosender für Bürger:innen. Ganz egal ob Medienprofi oder blutige:r Anfänger:in – hier kann jede:r Nutzer:in werden, der oder die in Schleswig-Holstein wohnt und eine Idee für eine coole Medienproduktion hat. Eine Anmeldung ist die Eintrittskarte in die Radio- und Fernsehwelt und verschafft euch in dem Zuge kostenlosen Zugriff auf Schulter- und Spiegelreflexkameras, Audiorekordern und sonstigem Multimedia-Equipment.

VON ANFANG BIS ENDE EUER DING

Bei der Contentproduktion könnt ihr alles selbst in die Hand nehmen und werdet dabei von Medienassistent:innen vor Ort oder per Mail und Telefon unterstützt. Ihr überlegt euch ein Konzept für eure eigene Fernseh- oder Radiosendung, bucht euch das hauseigene Radio- oder Fernsehstudio, schlüpft in die Rollen der Moderator:innen, Regisseur:innen oder Schauspieler:innen und dürft dabei sämtliche nötige Aufnahmegeräte nutzen. Schneiden könnt ihr eure Meisterwerke dann anschließend an den buchbaren Schnittplätzen. Und einen Sendeplatz auf Kiel FM bzw. Kiel TV bekommt ihr bei Erstellung eines Rundfunkbeitrags auch!

MEDIENKOMPETENZ VOM FEINSTEN

Alle, die eine Sendung für Radio oder Fernsehen gestalten wollen, dürfen sich Technik ausleihen und kriegen eine Einweisung zum richtigen Umgang gratis on top. Wer sich zusätzlich eine etwas ausführlichere Erklärung wünscht, sollte unbedingt einen Blick in das Seminarprogramm werfen. Jeden Monat gibts kostenlose Workshops, in denen euch qualifizierte Referent:innen die Handhabung einiger Geräte und Schnittprogramme im Detail erklären – frei nach dem Motto: Learning by doing! Zudem bietet der Offene Kanal Kiel regelmäßig Crashkurse zur Bedienung der zahlreichen Regler, Schalter und Knöpfe in den Studios an.

Das komplette Seminarprogramm sowie weitere Infos zum Offenen Kanal Kiel gibt es unter www.oksh.de/ki oder telefonisch unter (0432) 64 00 40.

KOMMT KLETTERN!

Die Birne raucht, der Körper ist matt und eingerostet? Dann kommt klettern! Im Hochseilgarten High Spirits am Falckensteiner Strand wartet euer Mikroabenteuer zwischen Lernphasen und Seminaralarm. Mitten im Wald direkt am Falckensteiner Strand ziehen euch rund 150 Kletterelemente raus aus dem Hamsterrad und rein in eine faszinierende Challenge. Beispiele gefällig? Von Boje zu Boje in 20 Metern Höhe. An der Liane geklammert über den Abgrund. Per Flying Wok mit Speed zum Boden. Die Mixtur für euer Erlebnis: Höhe aushalten, Talent entdecken, Kraft einteilen. Luftveränderung? Inklusiv. Die Parcours sind vielfältig aufgebaut. Durch unterschiedliche Schwierigkeitsstufen und Höhenniveaus kommen von Rookie bis Gipfelstürmerin alle zu ihrem individuellen Abenteuer. Die erfahrenen Trainer:innen von High Spirits verraten Tipps und Tricks und bringen euch wenn nötig auch wieder sanft auf den Boden zurück. Und nach dem Freipusten kommt die Abkühlung. Nur ein paar Schritte und ihr gönnt euch den Falckensteiner Naturstrand und die Kieler Außenförde. Für einen perfekten Abschluss und neue Energie im Alltag. Auch dieses Jahr findet am 30. Juli, 27. August sowie am 17. September um jeweils 20:30 Uhr wieder das Nachtklettern statt. Tickets nur im Vorverkauf unter www.hochseilgarten-kiel.de. Mehr Infos gibts unter info@hochspiritskiel.de, Tel.: (0431) 310 49 47. Für noch mehr Eindrücke schaut auf Instagram oder Facebook @highspiritskiel vorbei.

Foto: High Spirits



*smart
gespart:*

Mit dem
Studi-Rabatt zahlt
ihr **17 EURO**
statt 20 Euro.

KOMM KLETTERN!

**HIGH
SPIRITS**
HOCHSEILGARTEN KIEL



HOCHSEILGARTEN-KIEL.DE

SIE LASSEN IHRE GESICHTER SPRECHEN



Am 7. April begann mit der ersten „8Night“ im Opernhaus eine Veranstaltungsreihe des Kieler Theaters, in der Studierende und Auszubildende einen Einblick in die Welt hinter die Kulissen von Oper, Schauspiel und Ballett erhalten.

„Das Phantom der Oper“, „Cats“ und „Starlight Express“ sind die Namen der großen Musicals, welche auf den Bühnen der Welt schon Millionen Menschen begeistern konnten. Es sind die Shows, welche die Teilnehmerinnen des ersten 8Night-Workshops auf die Frage antworten, welche Musicals sie überhaupt so kennen. Bis sie im weiteren Verlauf des Abends mit „Sunset Boulevard“ noch in den Genuss eines inszenierten Musicals im Opernhaus kommen werden, dürfen sich die Workshopteilnehmerinnen zunächst mit einem Element der darstellenden Kunst bekannt machen, um sich später von den Profis live etwas abschauen zu können: dem Lip Sync (Lippensynchronisation). „Man versucht, möglichst genau die Lippen synchron zu dem Song zu bewegen, den man gerade performt. Aber vor allem geht es natürlich um die Emotionen, den Körperausdruck und die große Geste“, sagt Denise von Schön-Angerer, die als Theaterpädagogin den Workshop leitet.

TALENTE PROBIEREN SICH AUS

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde sowie einem kleinen Warm-up tauchen die Teilnehmerinnen auch schon die gängige Praxis in die Schauspielerei ein. Wild durcheinanderlaufen die jungen Frauen im dritten Rang des Opernhauses umher – die Aufgabe: Sie sollen dies mal wütend, mal stolz oder arrogant tun. Sie sollen dabei ein Gefühl für den Ausdruck des Körpers bekommen. Bei der darauf folgenden Lip Sync-Übung sitzen sich zwei Teilnehmerinnen auf Stühlen gegenüber und bewegen die Lippen nach den Worten, die zwei weitere Teilnehmerinnen sprechen. Zusätzlich müssen Gesichtsausdruck und Körpersprache stimmen – gar nicht so einfach.

Die Teilnehmerinnen der ersten 8Night hatten beim Workshop zum Lip Sync-Musical jede Menge Spaß

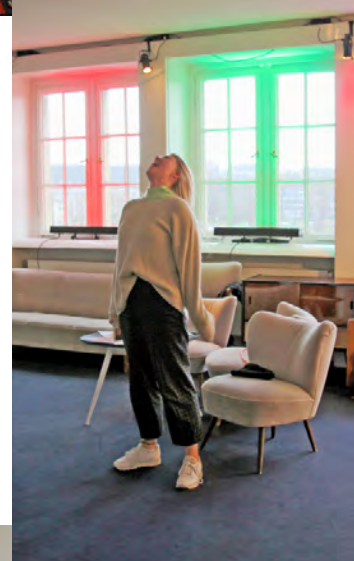


Fotos: Regionalmédien

EINE VERANSTALTUNG IN DREI AKTEN

Mit einer eigenständig inszenierten Performance, welche die Teilnehmerinnen in zwei Gruppen ausarbeiten, endet der erste Teil des Musical-Tages. Denn für einen ermäßigten Preis von 8 Euro nehmen alle jungen Frauen auch an der Vorstellung von „Sunset Boulevard“ teil, bei denen sie den Profis genau zuschauen. Im dritten Teil können alle Teilnehmerinnen in einer Feedback-Runde mitteilen, was ihnen besonders gut gefallen hat, was für den nächsten Workshop wichtig wäre und tauschen sich außerdem mit den Sänger:innen von „Sunset Boulevard“ über ihre Erfahrungen aus. „Ich spiele selbst Theater und sehe diese neue Reihe definitiv als Möglichkeit, mich im Bereich Schauspielerei weiterzubilden“, sagt Lena. Die nächste Möglichkeit hat sie zur kommenden 8Night am 19. Mai zu der Inszenierung „Maria“ im Schauspielhaus. Bei dem entsprechenden Workshop „Du schreibst Geschichte“ geht es mehr darum, wie biografisches Theater funktioniert.

www.theater-kiel.de/8night.



Beim Lip Sync-Workshop versuchten die Teilnehmerinnen möglichst genau zum Text eines Songs bzw. anderer Personen zu bewegen – ein bisschen wie in der Mini Playback Show



theaterKIEL*



THEATER & MEHR

Unser Abend für Studierende
und Auszubildende

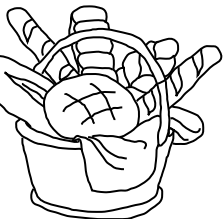
www.theater-kiel.de/8night

Nur 8 €

8 TIPPS

EIN NACHHALTIGER TAG IN KIEL

Die Mädels vom Team Förde Fräulein kennen Kiel wie ihre Westentasche. Schon seit Jahren sind sie in der Fördestadt auf der Suche nach den coolsten Adressen. Hier zeigen sie euch acht Tipps für einen möglichst nachhaltigen Tag in Kiel!



FAHRRADTOUR MIT DER SPROTTFLOTTE

Dank SprottenFlotte könnt ihr euch überall in Kiel Räder leihen – und sie auch wieder abstellen. Das Bikesharing-System ist perfekt, um als Tagesgast (oder aufgrund von fehlendem eigenen Rad) in Kiel nachhaltig und kostengünstig von A nach B zu kommen. Die Nutzung der Räder funktioniert ganz einfach mit dem Smartphone über die nextbike-App oder auf der Webseite.

STÄRKUNG AUF DEM WOCHENMARKT

Immer mittwochs und samstags findet auf dem Exerzierplatz der beliebte Wochenmarkt statt. Bei Kaffeedurst hilft ein frisch gebrühter Kaffee von Loppokaffee oder Scuderia im wiederverwendbaren To-Go-Becher, im RECUP oder in einem „Kiel geht Mehrweg“ Becher.

EINKAUFEN IM UNVERPACKT LADEN

Einmal über die Straße findet ihr den Unverpackt Laden, wo ihr mit euren eigenen Tupperdosen einkaufen könnt. Denn hier wird, wie der Name schon sagt, alles unverpackt in diversen Spendern angeboten. Neben einer Menge haltbarer Lebensmittel findet ihr hier auch frische Milchprodukte, Kosmetik und Haushaltsutensilien. Alle Produkte sind vorwiegend regional, saisonal und biologisch.

LOKAL SHOPPEN BEI KOSMOS

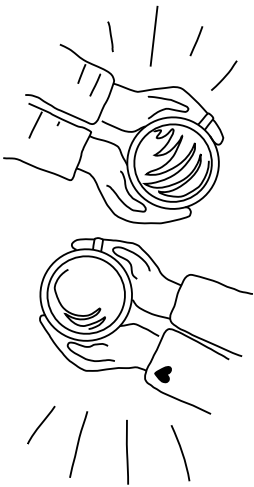
Gestärkt vom Koffein gehts weiter zu KOSMOS in der Holstenstraße. Hier könnt ihr durch die vielen in Handarbeit gefertigten und fair produzierten Produkte von Start-ups und kreativen Leuten aus Kiel und der Umgebung stöbern. Geheimtipp: Im oberen Geschoss des Ladens versteckt sich ein kleines Café!

RAST AN DER KIELLINIE

Einer unserer Lieblingsplätze ist die Kiellinie. Bei einem Tagesausflug darf also ein Spaziergang entlang der Fördeemeile und ein Stopp beim Seehundbecken des GEOMAR auf keinen Fall fehlen. Das kleine Hungerchen wird mit einem Fischbrötchen bei MOBY gestillt. Die Crew des charmanten Fischcontainers schätzt und praktiziert einen nachhaltigen und schonenden Umgang mit Ressourcen und arbeitet mit vielen regionalen Partner:innen zusammen. Zudem ist der Kiosk Mitglied bei FEINHEIMISCH, einem Kulinarik-Netzwerk, in dem sich alle Produzent:innen zu einer verantwortungsvollen und umweltverträglichen Arbeit mit Lebensmitteln verpflichten.

BUMMEL AUF DER HOLTENAUER STRASSE

Was darf in Kiel nicht fehlen? Genau! Ein Spaziergang auf der beliebten Holtenauer Straße. Hier tummeln sich viele inhaber:ingeführte Läden, deren Sortiment immer nachhaltiger wird. Geschäfte, die sich das Thema Nachhaltigkeit sehr zu Herzen nehmen, sind beispielsweise natürlich schön (zertifizierte Naturkosmetik, Naturtextilien für Babys und Kleinkinder, ätherische Duftöle und mehr) oder auch die TragBar. Hier warten ebenfalls nachhaltige Marken auf euch, hinzu kommt ausgefallener Schnick-Schnack und eine große Auswahl an kielbezogenen Produkten.



ENTDECKUNGSTOUR IN DER ALTEN MU

Echter Geheimtipp: der süße Wohnzimmerladen „Siebeneck“ in der alten Muthesius Kunsthochschule. Hier erwarten euch handgemachte Produkte wie Schmuck, Karten, Dekoration, sowie vegane Aufstriche – alles aus nachhaltigen Materialien und handgefertigt. Außerdem finden hin und wieder Events statt, wie zum Beispiel ein Kuchennachmittag. Nach dem Umzug der Hochschule 2012 wurden auch die anderen Räumlichkeiten clever weiterverwendet. Regionale Kunstprojekte und nachhaltige Start-ups haben hier ihren Einzug gehalten. Ein interessanter Ort, der zum Mitmachen und Verweilen einlädt.

ESSEN RETTEN PER APP

Schon mal von der App „Too Good to Go“ gehört? Das Prinzip ist einfach wie genial: Kieler Bäckereien und Restaurants stellen jeden Tag ihre aus dem Verkauf übrig gebliebenen Lebensmittel als prall gefüllte Überraschungstüten in die App. Diese können reserviert und zu der angegebenen Uhrzeit, meist am Nachmittag oder Abend abgeholt werden. Eine tolle nachhaltige Idee – nicht nur, weil die Pakete super günstig sind, sondern weil man so auch zu Lebensmittel-Retter:innen wird.

WIR SUCHEN:



Mitarbeiter für Service & Bar

- Minijob
- Werksstudenten
- Teilzeit



JAN & HEIN & KLAAS & PIT

Craft · Beer · Food

Kiels größtes Craft-Beer-Restaurant

Bewirb Dich bei uns: info@jhkp.de · Holstenbrücke 1 · 24103 Kiel
www.jhkp.de · ☎ 0431/12837006 · Folgt uns auf Instagram 📷

Für Vielfalt, Gerechtigkeit & Klimaschutz

✗ Wählen wir Grün!

Wir haben den Willen, die Ideen und die Erfahrung, um Schleswig-Holstein zu gestalten: klimaneutral und digital, ökologisch, sozial gerecht, inklusiv und vielfältig zeigen wir, was unser Land kann. Jetzt und zusammen, mit Monika Heinold & Aminata Touré als Spitzenduo im Land und unseren Direktkandidierenden in und für Kiel.



Kiel-Ost

**Nelly
Waldeck**



Kiel-West

**Anna
Langsch**



Kiel-Nord

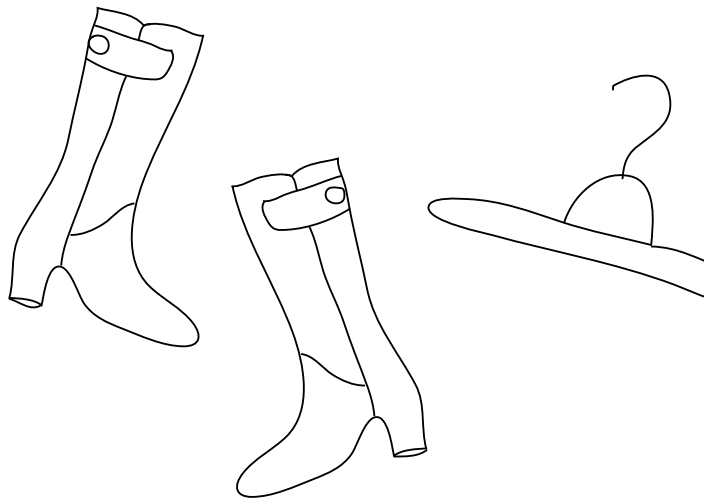
**Lasse
Petersdotter**



Am 08. Mai ist Landtagswahl

FAST FASHION DOESN'T GO WITH MY OUTFIT!

Euer Konsumverhalten muss weder der Umwelt noch eurem Geldbeutel schaden. Zum Glück gibt es in Kiel ein breites Angebot für faires und nachhaltigeres Shoppen.



BLAUES WUNDER

Eco & fair – unter diesem Motto sucht der Multi-Label Store Blaues Wunder in Heikendorf seine Marken aus. Dabei achten die Inhaberinnen Sandra und Berit vor allem darauf, dass die Produkte langlebig und natürlich modern sind!

Dorfstraße 5, Heikendorf,
www.blaueswunder-store.de,
Instagram @blaueswunder_store

FRAU BETA

Mit ihrer Liebe zu Slow Fashion hatte Inhaberin Tania den Gedanken, sowohl kleinen als auch nachhaltigen Labels eine Chance zu geben. So findet ihr hier in zwei süßen Ladengeschäften Jeans von Kings of Indigo, Pullis von Armed Angels oder nachhaltige Accessoires der Eigenmarke Frau Beta.

Wilhelminenstraße 27, www.frau-beta.de,
Instagram @frau_beta

GLÜCKSLOKAL

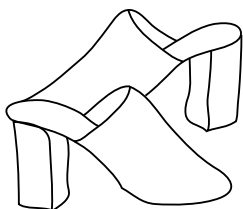
Mit der Sharing-Community im Glückslokal werdet ihr bis zu 3 Teile los und nehmt gegen einen monatlichen Beitrag neue mit nach Hause. So einfach, so gut!

Lorentzendam 6-8, www.glueckslokal.de,
Instagram @glueckslokal

GOLDKLEID

Die etwas andere Second-Hand Boutique findet ihr in der Gutenbergstraße. Mit skandinavischer Mode und gemütlicher Atmosphäre möchte Inhaberin Anna uns alle glücklich machen – und das ganz ohne Massenware.

Gutenbergstraße 4, www.goldkleid.de,
Instagram @goldkleid



INDIVIDUELL

Fair Fashion for everyone! Das gibt's bei Nastja. Ihre Ware bezieht sie hauptsächlich von Händler:innen aus Norddeutschland und muss sich somit nicht nach der aktuellen Saison richten. Ihr findet also auch im Sommer einen lässigen neuen Hoodie – in Kiel gar keine schlechte Sache!

Bremerstraße 9, www.individuell-look.de,
Instagram @second_hand_individuell

MARENIKA

Nachhaltige Ober- und Unterteile, die alle miteinander kombiniert werden können – das ist das Prinzip von Marenika. Faire Produktion steht für Gründerin Franziska im Vordergrund, so werden die Tops auch in Schleswig Holstein genäht. Bestellungen innerhalb Kiels können mit dem Rad geliefert oder abgeholt werden.

www.marenika-shop.de,
Instagram @marenika.shop

PROSECO

Bei ProSeco freuen sich Kerstin und Katrin darauf, euch den einen oder anderen Wunsch zu erfüllen. Hier gilt außerdem: „Shop slow!“ Der aufgeräumte, ordentliche Laden verbindet Luxus und Nachhaltigkeit: Nach Größen und Themen sortiert, findet ihr hier viele ausgewählte Teile, unter den Namen, die hier an der Stange hängen, finden sich Jil Sander, Bogner und auch den eine oder andere rote Louboutin.

Willestraße 3,
www.proseco-secondhand.de

TOFTE

Zum Ladenkonzept von Tofte gehören faire Mode und teils ökologische Kleidung. In der „Holti“ könnt ihr durch die Labels stöbern und die individuelle Mode zu fairen Konditionen – und fairen Preisen entdecken.

Holtener Straße 65, www.tofte-kiel.de,
Instagram @toftekiel



GAMEVENTION
2022

**AUF 85.000M²
INDOOR & OUTDOOR**

01.07.-03.07.2022
HOLSTENHALLEN NEUMÜNSTER

GAMEVENTION 2022

GAMING / ESPORTS / CULTURE / MUSIC

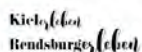
GAMING	SCHANDMAUL
ESPORTS	DARTAGNAN
CULTURE	FAUN
COSPLAY	VOGELFREY
25x LIVEMUSIC	JAN HEGENBERG
HUNNENLAGER	I-FIRE
FEUERSHOW	EXECUTE
MITTELALTER	MYTHEMIA
SHOWCARS	5TH AVENUE
LIVESTREAM	BATTERIES OF ROCK
VR/AR	HEAVYSAURUS
UVM.	HARPYIEN
	MISTER MISERY
	SÖREN VOGELANG
	GUN CALLED BRITNEY
	THE SULTAN
	VELVET VIPER
	MARCUS GENARD
	RIPE & RUIN

**WACKEN
METAL
BATTLE 2022**

**DEVIDE
DRYTHEN
THWART
SKALDENMET
POTROCK**

GAMEVENTION.DE/TICKETS

ENTER THE MULTIVERSE



Schleswig-Holstein
Der echte Norden



ENDLICH WIEDER FESTIVALZEIT!

FUNHOUSE FESTIVAL KIEL

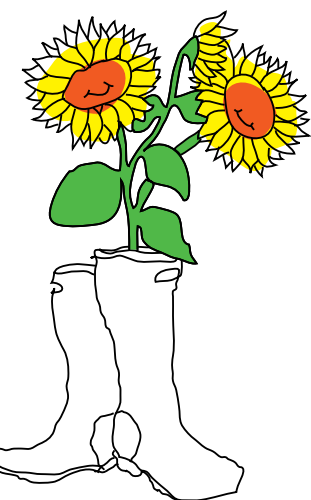
Kiel ist um ein neues Eventhighlight reicher – das FUNHOUSE FESTIVAL, präsentiert vom Kieler DJ Beauty and the Beats, findet vom 26. – 28.08.2022 auf dem Kieler Nordmarksportfeld statt.

Bereits 2018 und 2019 veranstaltete der Kieler Musiker Jannek Schmitt sein eigenes Sommerfest mit jeweils 3.000 Besucher:innen, ehe ihm die Pandemie einen Strich durch die Rechnung machte. Doch anstatt sich der Lockdowntristesse hinzugeben, wurden prompt neue, eigene Ideen geschaffen. Gemeinsam mit Geschäftspartner Nicolas Grimm wurde unter anderem das pandemiegerechte Together-Kiel Open Air durchgeführt, welches insgesamt 15.000 Besucher:innen anlocken konnte. Nun soll in diesem Jahr das eigene Festival an den Start gehen. Das Funhouse Festival soll jährlich jeweils am letzten Augustwochenende stattfinden und mit dem Kieler Nordmarksportfeld konnte die perfekte Fläche gefunden werden. Neben dem Bühnenprogramm können sich die Gäste auf viele weitere Specials freuen. So wird das komplette Festival unter dem Motto „moderner Zirkus“ stehen – was genau das bedeutet, wird nach und nach enthüllt.

Die Gäste erwartet ein 3-Tagesfestival mit 2 Bühnen, auf denen nationale und internationale Künstler:innen aus den Bereichen Hiphop, House, Techno, Indie, Rock und Pop auftreten werden. Die Auswahl basiert auf der musikalischen Philosophie von Beauty & the Beats, „und

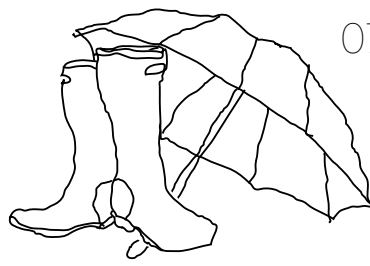
vielleicht noch der ein oder andere meiner Lieblings Acts, die ich schon immer mal nach Kiel holen wollte“, versichert der DJ. Die erste von zwei Lineup Ankündigungen kann sich bereits durchaus sehen lassen und steht größeren Festivals in nichts nach. Die Hauptbühne wird von erfolgreichen Bands wie Provinz bespielt. Weiterhin finden sich diverse Talente und Neuentdeckungen der nationalen Musiklandschaft wieder, wie Schmyt, Maeckes & die Katastrophen, Nina Chuba oder Kaffkiez. Lokalen Esprit werden die Kieler Ska Punk Spezialisten Tequila & the Sunrise Gang auf die Bühne bringen. Auf der zweiten Bühne geht es elektronischer zu. Hier finden sich neben den Techno- & House Schwergewichten wie Boys Noize oder Oliver Huntemann auch wieder diverse Newcomer:innen wieder, wie die Kielerin NIA, die mit ihrem Bass & Elektrosound bereits die Clubs der Stadt unsicher machte. Nicht fehlen darf natürlich Beauty & The Beats selbst, der national bekannt ist für seine fulminanten und energetischen Bühnenshows.

Wir freuen uns schon und packen unseren Glitzer, tanzbare Schuhe und die Vorfreude aus! Tickets und Infos zum Festival: www.funhouse-festival.de





DIE ULTIMATIVE LISTE FÜR EUER FESTIVAL



073

1. Glitzer. Überall Glitzer. Am besten in nachhaltig und bunt und von Frau Beta.
2. Must-Haves: Gaffa Tape und Toilettenpapier. Ihr glaubt nicht, für was man das alles brauchen kann.
3. Becher mit Trageband zum Wiederbefüllen, zum Beispiel von Nelopies in verschiedenen Varianten.
4. Sonnencreme fürs Feiern unter freiem Himmel: Achtet hierbei auf mineralische UV-Filter, statt chemische Filter.
5. Und wo wir gerade bei Sonnenschutz sind: Sonnenbrille und Kopfbedeckung nicht vergessen. Die Sonne kann gnadenlos sein.
6. Gummistiefel. Unkompliziert, inzwischen sogar echt cool aussehend und im besten Fall sorgen sie auch noch für trockene Füße.
7. Unbedingt einpacken: einen kuscheligen Hoodie, wenn es kühler wird. Wir lieben die fair produzierten Pullis der Kieler Marke Noorlys!
8. Wiederverwendbares Besteck: Teller, Gabel und Messer gibt es inzwischen auch aus umweltfreundlichem Material wie Bambus.
9. Multifunktionsstool, um Dosen und Flaschen zu öffnen – ein echter Gamechanger.
10. Müllsäcke: Alle feiern die Musik, niemand feiert zurückgelassene Abfälle.

PARTYHÖHLE MIT HEIMAT-FEELING

Längst ist die Pumpe eine der wichtigsten Adressen für Bands in Norddeutschland geworden. Quer durch alle Genres finden unterschiedlichste Künstler:innen hier ihr Zuhause. Neben international und national bekannten Acts bietet die Pumpe auch Newcomer:innen, die auf ihre Entdeckung warten, einen Ort, um sich schon früh auf großer und etablierter Bühne des ehemaligen Pumpwerks zu präsentieren. Vielseitige Kooperationen wie die beliebte Showbox während der Kieler Woche oder die „Special Dance Night“-Disco in Zusammenarbeit mit der Stiftung Drachensee untermauern den großen Wert, den die Pumpe als Veranstaltungsort im Herzen Kiels besitzt. Das generationenübergreifende Partygeschehen wie Ü60-Partys, der Seniorentanz und die Jugenddisco sorgen ebenso wie die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Kieler Hochschulen (beispielsweise das Frequenz_Festival für Klangkunst mit der Muthesius Kunsthochschule) oder musikalisch ambitionierte Reihen wie das Pink Tank Festival für ein breites und abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm. Darüber hinaus ist das Kommunale Kino in der Pumpe seit über 40 Jahren die wichtigste Anlaufstelle für alle Kieler:innen, die ihren filmischen Horizont erweitern und spannende Entdeckungen aus allen Bereichen des Kinos machen wollen. Vom Stummfilm mit Klavierbegleitung über interessante Dokumentationen bis zu abseitigeren Arthouse-Filmen bietet das Kino in der Pumpe alles, was das Filmherz begehrt. Mit der monatlichen Queerfilmnacht beispielsweise, genießt ihr ein abwechslungsreiches Programm. Schaut für weitere Infos unter www.diepumpe.de mal rein.

Fotos: KIELLeben



In der Pumpe wird Booker Carlos Lehne (rechts) häufig von Lichtspezialist Michael Thies unterstützt



FIETE SoSe 2022

pumpe

Kultur & Kommunikationszentrum
Die Pumpe e.V.

KONZERTE • KINO • KLUB • KNEIPE

- 28.03.22 JEREMIAS
- 03.04.22 JASON BARTSCH
- 17.04.22 SHAHAK SHAPIRA
- 22.04.22 PASCOW
- 24.04.22 MINE
- 03.05.22 TURBOSTAAT
- 07.05.22 THERAPY?
- 13.05.22 PUDELDADE
- 13.05.22 ZUGEZOGEN MASKULIN
- 02.06.22 LEONIDEN
- 17.06.22 PÖBEL MC
- 15.07.22 ROSE TATTOO
- 21.08.22 LGOONY
- 14.09.22 ISOLATION BERLIN
- 16.09.22 AKNE KID JOE
- 05.10.22 WILHELMINE
- 30.10.22 DISARSTAR
- 10.11.22 102 BOYZ

KINO IN DER PUMPE



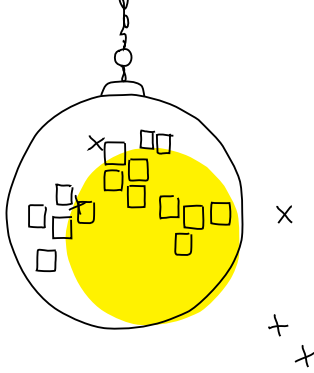
Das Kommunale Kino in der Pumpe ist seit über 40 Jahren die wichtigste Anlaufstelle für alle Kieler*innen, die ihren filmischen Horizont erweitern und spannende Entdeckungen aus allen Bereichen des Kinos machen wollen.

/kino_pumpe

/DiePumpeKiel /diepumpe

Die Pumpe e.V. - Haßstraße 22 - 24103 Kiel

www.diepumpe.de



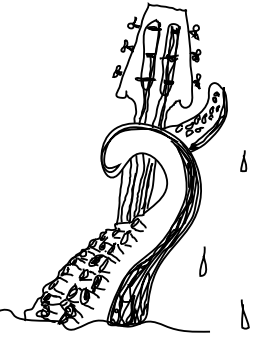
„DAS LALA IST KUNST!“

Das lala Festival ist ein Kunst- und Kulturfestival, das vom lala e. V. mitten in Schleswig-Holstein veranstaltet wird und bereits zum neunten Mal stattfindet. Vom 14. bis zum 17. Juli verwandelt sich ein idyllischer Hof, nämlich das Gut Ovendorf in Negenharrie, zum Mittelpunkt verschiedener Acts, Künstler:innen und Darbietungen. Das Festival bietet dabei einmal mehr einen Ort zum Entspannen, zum Feiern, zum Staunen und Entdecken! „Das lala Festival ist ein Mit-Mach-Festival mit Achtsamkeit und mit Liebe gemacht – macht gerne mit. Wir wünschen uns die Aufhebung von herkömmlichen Festivalstrukturen mit einer gewinnorientierten Frontalbeschallung zugunsten einer Kultur, die die Grenzen zwischen Künstler und Gast aufhebt“, so die Veranstalter:innen über das Festival. „Das Lala liebt Kunst, das Lala ist Kunst. Ob Planet B. im alten Obsthof, der Akustische Acker auf der Wiese, am Weiher und im Silo, in der Punkerkneipe oder Tanzhalle, im Trailerpark... Wir freuen uns über jede:n, der etwas Kunst beiträgt oder fleißig dabei ist, die Kunst zu feiern!“ Das Festival findet dabei nicht nur auf den Bühnen statt, sondern auch in den vielen Momenten dazwischen. Wir sind sehr gespannt – vielleicht sehen wir uns ja vor Ort? Tickets gibt es ab 50 Euro.

Mehr Infos dazu und alle Künstler:innen findet ihr unter www.lalafestival.org.



Rückblick: Das Festival am Kleinen Strand im Jahr 2019



NO NATION – JUST PEOPLE

Am 20. August geht das Festival am Kleinen Strand in Friedrichsort wieder an den Start! Auch in diesem Jahr wollen die Veranstalter:innen des Festivals am Kleinen Strand ein eindeutiges Zeichen für Respekt und eine solidarische Welt setzen. Rassismus, Antisemitismus, Sexismus, Rechtspopulismus und Faschismus sowie anderen menschenverachtenden Ideologien werden hier eine klare Absage erteilt. „No Nation – just people“ ist dabei nach wie vor ein heute sehr aktuelles und wichtiges Motto. Ab 14 Uhr wird der Platz voller Initiativen und politischer Gruppen mit Musik und auch Informationen bespielt. Es gibt Aktionen für Kinder und Jugendliche, Kaffee, Kuchen, Veganes und neben anderen Köstlichkeiten auch Brause und Bier. Am einfachsten kommt ihr übrigens mit dem Drahtesel zum Festival, denn aus so gut wie jeder Richtung gibt es schöne Routen, die dann am Skagerrakufer enden.

Foto: Dietrich Lohse

3. KIELER YOGAFESTIVAL

Advertorial

Endlich: Zum dritten Mal kann das Kieler Yogafestival stattfinden! Vier Tage lang bringt Barak Oussidi, Inhaber von Sahara Yoga, den Spirit der Wüste an die Ostsee. Das Kieler Yogafestival eröffnet erneut den Raum für Tage voller Lebensfreude und die Möglichkeit, Yoga in all seinen Facetten zu erleben. Denn Yoga ist viel mehr als ein paar körperliche Bewegungen – Yoga verbindet uns mit uns selbst, versorgt uns mit neuer Energie und löst Blockaden. In liebevoller Kleinarbeit wurde ein vielfältiges Programm ausgearbeitet und Besucher:innen haben die Möglichkeit, in vier großen Zelten unterschiedliche Workshops und Events zu besuchen – sei es Yoga auf dem Wasser, Kundalini-, Lach- oder Yin-Yoga, Kakao-Zeremonien, Vinyasa Flow und Jivamukti Yoga, Estatic Dance, Thai Yoga, Kinderyoga oder Satsang und Gong Meditati-



onen. Der diesjährige Veranstaltungsort, der Südstrand Eckernförde, lässt das Festival sogar noch näher ans Wasser rücken, direkt an den wunderschönen weißen Sandstrand der Ostsee. Musikalische Highlights wie Konzerte von The Love Keys und Laeela lassen jeden Tag in einem besonderen Rahmen ausklingen.



**9. bis 12. Juni,
Südstrand Eckernförde.
Mehr Infos gibt es
unter www.kieler-yogafestival.de.**

Exklusiv für unsere Studierenden: ePaper-Abo plus KN+ für nur 14,99 € im Monat.

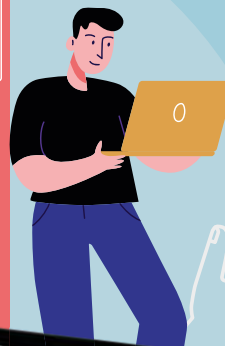
ePaper auf
mehreren Geräten
gleichzeitig nutzen



Abends schon die
News von morgen
lesen

Überall lesen –
zu Hause
oder unterwegs

**News mit
Freunden
teilen**



KN+ gratis

Unser exklusives Angebot:

- ✦ KN ePaper für **nur 14,99 €/mtl.**
- ✦ **KN+ Zugang gratis**
- ✦ Monatlich kündbar

Sicher dir jetzt dein ePaper Angebot:

KN Media Store
Fleethörn 1-7
24103 Kiel

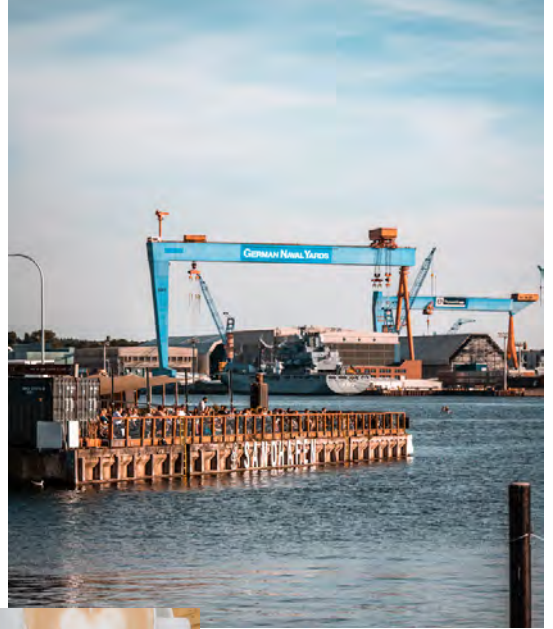
Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 10–17 Uhr
Sa. 10–14 Uhr



Hier scannen

SPOTS TO SUNDOWN

Nichts ist besser, als ein Sundowner an der Kiellinie. Zum Beispiel am Sandhafen – unserer liebsten schwimmenden Bar – oder einer der anderen Locations. Seht selbst ...



SOMMER, SONNE, SANDHAFEN!

Der SANDHAFEN ist Deutschlands einzig komplett schwimmende Strandbar und DER Place to be im Sommer. Die Location und die Crew schaffen eine einzigartige Urlaubsatmosphäre: Zwischen Palmen, Sand und vielen Holzelementen kann man es sich auf einem 500 Quadratmeter großen, schwimmenden Ponton bei entspannter Hintergrundmusik gemütlich machen. Aus einem umgebauten Seecontainer wird man mit leckeren Drinks, aromatischem Bio-Kaffee und frischen Hafenbröten bestens versorgt. Von dort hat man den wohl besten Blick auf die Kieler Skyline und ist dabei mitten auf der Förde.

Maritimer gehts nicht! Außerdem finden hier regelmäßig Events mit Live Musik oder DJs statt – Open Air Partys mitten auf dem Wasser! Geöffnet ist täglich von 12–0 Uhr, freitags und samstags bis 2 Uhr!



SANDHAFEN

Blücherbrücke, Kiellinie

www.sandhafen.de

Instagram & Facebook @sandhafen

COTIDIANO

Ob Lunch, Sonntags-Brunch, Frühstück oder After-Work-Dinner – im Cotidiano erwarten euch hausgemachte Speisen aus hochwertigen Zutaten, oft in Bio-Qualität. Etwa die Hälfte der Gerichte auf der Karte sind vegetarisch oder vegan. Und das alles bei einer Erste-Sahne-Lage am Meer. Findet ihr in der Reventlouallee 2 oder bei Instagram: @cotidiano.kiel.

Advertorial



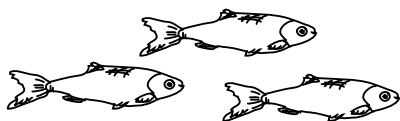
MOBY

Bei MOBY schmettert ihr ne ordentliche Partie Volleyball vorweg, um danach gemütlich bei Fish and Chips oder einem leckeren Fischbrötchen den Blick auf die Förde zu genießen, dabei einen kühlen Roséwein oder ein spritziges Alster zu schlürfen – und wem es nicht zu kühl ist, springt vom Badesteg in die Förde. Der ist nämlich direkt „vor der Tür“. Mehr bei Instagram @mobykiel.

KOMBÜSE BLÜCHERBRÜCKE

Schnelles und leckeres Fischbrötchen auf die Hand? Knuspriger Backfisch mit kartoffeligen Pommes? Gibts alles bei der Kombüse Blücherbrücke an der Blücherbrücke. Lecker-frischer Aperol dazu und den Sundowner an der Förde genießen. Mehr Einblicke bei Instagram @kombuese.bluecherbruecke.





DIE SPROTTENFLOTTE

BIKE SHARING IN DER KIELREGION

Mit der günstig-grünen SprottenFlotte kommt ihr jederzeit an euer Ziel. Dabei stellt das Bikesharing-System als sinnvolle Ergänzung zu den öffentlichen Verkehrsmitteln eine echte Alternative zum eigenen Auto dar. Die SprottenFlotte hat sich mit mehr als 600 Rädern an über 100 Stationen in der KielRegion etabliert und wird kontinuierlich ausgebaut. Die Leihräder sind in Rendsburg, Eckernförde, Preetz, Plön und rund um die Kieler Förde unterwegs und werden bereits von mehr als 45.000 Menschen genutzt. Seit dem Start 2019 wurden mit 2,5 Millionen gefahrenen Kilometern schon 110 Tonnen CO₂ eingespart. Neu: An ausgewählten Stationen stehen zusätzlich E-Bikes und Lastenräder bereit – für diejenigen, die schnell oder mit viel Gepäck unterwegs sind.

222 FREIMINUTEN FÜR EUCH!

Zum Semesterbeginn gibt es zudem eine tolle Aktion: Die SprottenFlotte begrüßt alle Neukund/-innen mit „222 Freiminuten“ im Frühling. Einfach nach erstmaliger Registrierung den Code FRUEHLING unter „Gutscheine“ in der App einlösen. Schon könnt ihr zusätzliche 222 Minuten lang kostenfrei mit allen Rädern der SprottenFlotte in den Frühling radeln.

SO GEHTS:

Die Fahrräder, E-Bikes und Lastenräder können nach der einmaligen kostenlosen Anmeldung ganz einfach über die Nextbike-App ausgeliehen werden: Fahrrad aussuchen, den QR-Code einscannen oder die Nummer des Rades eingeben und schon geht die Fahrt los.

Foto: SprottenFlotte



14. - 17. JULI 2022

lala
FESTIVAL

lalafestival.org
Gut Ovendorf
24625 Negenharrie

**Die Heringe kommen –
die Sprotten sind schon da!**

Mit der SprottenFlotte kommst du günstig
und komfortabel an dein Ziel.

Jetzt verfügbar
an mehr als
100 Stationen in
der KielRegion

Gefördert durch:

 Bundesministerium
für Digitalisierung
und Migration
 in Verbindung mit:

 Bundesministerium
für Wirtschaft und
Klimaschutz
 aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

SprottenFlotte
BIKESHARING KIELREGION

MEER ERLEBEN AUF DEM OSTSEEKÜSTEN-RADWEG

Habt ihr schonmal eine Fahrradtour von Laboe nach Hohwacht unternommen? Nein? Dann wird es Zeit. Die knapp 40 Kilometer kann man ganz einfach auf einem Abschnitt des sogenannten Ostseeküsten-Radwegs zurücklegen...



1. STOPP: FÄHRE

Am besten nehmt ihr die Fähre, um zum Strand zu kommen. Diese fahren regelmäßig, im Sommer natürlich häufiger, als im Winter. Aktuelle Zeiten unter www.sfk-kiel.de

2. STOPP: LABOE

Das Strandpanorama von Laboe mit dem charakteristischen Ehrenmal ist einfach unverkennbar. Hier lässt es sich toll flanieren, die zahlreichen Restaurants laden zum Schlemmen und der breite Sandstraße zum Entspannen ein. Doch wir wollen ja aktiv sein. Also los gehts!



3. STOPP: STEIN

Entspanntes Flair, weißer Sand, flaches Wasser, die Strandbar Tator Hawaii, der SUP-Verleih, die Mole mit den zwei fotogenen blauen Umkleidehäuschen und natürlich der Sonnenuntergang, den man von hier besonders gut bestaunen kann, sind nur einige der Gründe, wieso wir immer wieder gerne nach Stein kommen.



4. STOPP: MARINA WENDTORF

Von Stein aus geht es auf dem asphaltiertem Radweg weiter nach Marina Wendtorf. Dort gibt es einen Hafen mit allerlei Segelbooten, Yachten und kuscheligen Hausbooten. Der optimale Ausgangspunkt für Tagestörns und Segeltouren in der Ostsee. Am Fischereihafen kann man direkt vom Kutter fangfrischen Fisch und natürlich auch Fischbrötchen kaufen.



5. STOPP: HEIDKATE, KALIFORNIEN & BRASILIEN

Die Strände Heidkate, Kalifornien und Brasilien gehen ineinander über und sind das perfekte Ausflugsziel für Familien, Surfer:innen, Fahrradfahrer:innen und Spaziergänger:innen. Zudem könnt ihr hier Strandkörbe mieten und mit eurer Fellnase an den ausgewiesenen Hundestränden ordentlich toben.

6. STOPP: SCHÖNBERG

Das nächste Ziel ist die Seebrücke von Schönberg. Hier findet ihr zahlreiche Restaurants und Cafés sowie diverse Übernachtungsmöglichkeiten und kulturelle Angebote. Doch wir wollen ja noch weiter ... Durch die schönsten Landschaftsmotive, die einer Postkarte entsprungen sein könnten: mal durch Wälder, mal mit Blick auf einsame Strandabschnitte, Naturschutzgebiete und imposante Steilküsten.



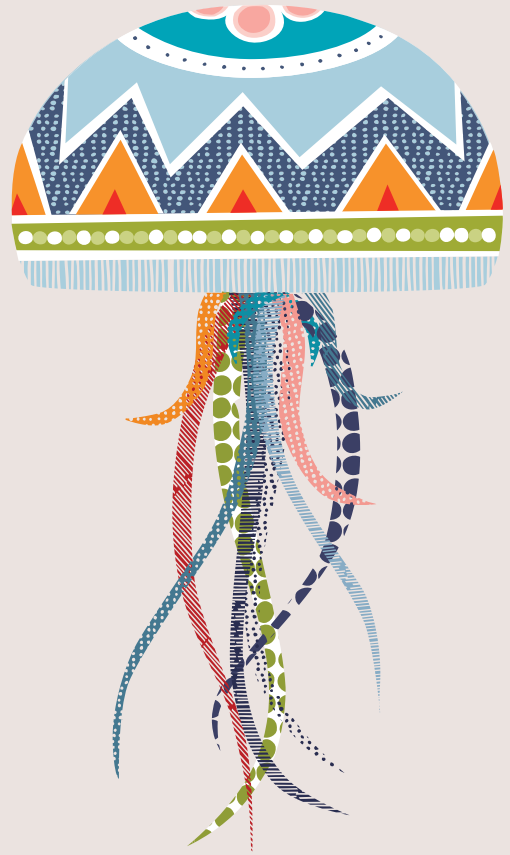
FINALE: HOHWACHT!

Irgendwann kommt ihr bei eurer Fahrradtour dann in Hohwacht an. Das kleine Ostseebad begeistert auf Anhieb, versprochen! Vor allem der schöne Sandstrand mit den Strandkörben und die große Seeplattform gefallen den Hohwacht-Fans. Wegen ihrer besonderen Form, die an einen Plattfisch erinnert, erhielt sie ihren Namen „Flunder“. Ein echter Blickfang!

NORDEN

THE NORDIC ARTS

FESTIVAL



KONZERTE

DJ SETS

WORKSHOPS

KINDERPROGRAMM

STRASSENTHEATER

KUNST

LESUNGEN

SLAMS

FILM

ARTISTIK

KULINARIK

AKTIVITÄTEN

TAGESTICKETS
ab 12,- EUR

Wochentickets ab 35,- €
Erhältlich im Onlineshop

25. Aug. – 11. Sep. 2022

www.norden-festival.com   /nordenfestival

GEFÖRDERT DURCH DIE BEAUFTRAGTE DER BUNDESREGIERUNG FÜR KULTUR UND MEDIEN



SPONSOREN & MEDIENPARTNER:



SCHABERNACK IN SCHLESWIG UND FLANIEREN IN FRIEDRICHSTADT

Weil Kiel natürlich erste Sahne ist, aber über die Grenzen hinaus noch mehr bei uns im Norden zu erleben ist, kommen hier unsere liebsten Ausflugsziele.



MIT DEM ZUG NACH KLEIN AMSTERDAM

Kein Wunder, dass Friedrichstadt als „Klein Amsterdam“ bezeichnet wird, denn die zahlreichen Brücken, die malerischen Gassen und mit Rosen verzierten Hausfassaden, die Treppengiebelhäuser und verwinkelten Grachten versprühen echtes Hollandflair. In der Altstadt gibt es zahlreiche Geschäfte, Cafés und Restaurants zu entdecken. Am liebsten sind wir hier allerdings im Sommer mit einem SUP oder einem Tretboot in den Grachten unterwegs.

EIN TIERISCH GUTER TAG IM TIERPARK GETTORF

Wir schwelgen wirklich jedes Mal in Kindheitserinnerungen wenn wir vom Bahnhof in Gettorf aus den Fußspuren des sogenannten „Tapirweges“ zum Tierpark Gettorf folgen und durch den Park schlendern. Das Highlight ist dabei auf Tuchfühlung mit Ziegen, Eseln oder Tapiren zu gehen. Aber auch die Nasenbären, Trampeltiere, die vielen Affen und die lustigen Erdmännchen könnten wir jeden Tag besuchen! Übrigens: Wusstet ihr, dass es sogenannte Meet and Greets mit speziellen Tierchen gibt? Unsere Kollegin Mona beispielsweise durfte ein Date mit den Erdmännchen haben.



EIN BUMMEL DURCH SCHLESWIG

In dem kleinen Städtchen an der Schlei bummeln wir zu gern durch die Lädchen oder schlendern durch die Fischersiedlung Holm, die uns mit ihren pittoresken Häuschen in Bonbonfarben jedes Mal wieder in ihren Bann zieht. Vom Wikingermuseum Haithabu über das 800 Jahre alte St-Johannis-Kloster bis hin zum Schloss Gottorf – Schleswig hält jede Menge spannende Erlebnisse für einen Tagesausflug bereit.

DER PERFEKTE SOMMERTAG IN LÜBECK

Erst ein Eis bei Luicellas, dann Badespaß und Pommes im Altstadtbad Krähenteich und zum Schluss zum Stöbern in der Huxstraße – so sieht der perfekte Sommertag in Lübeck aus. Erklimmt unbedingt den 50 Meter hohen Turm der St. Petri Kirche für den besten Panoramablick – und wer lieber auf dem Wasser unterwegs ist, leiht sich ein E-Boot und schippert die Trave entlang!

OSTSEEFEEELING IN ECKERNFÖRDE

Eckernförde ist immer einen Ausflug wert. Sonne tanken am Strand, Shoppen in den Boutiquen oder ein Segeltörn mit dem Schiff „Tu Solo Tu“ – hier gibt es so viel zu erleben! Vom Bahnhof ist es nur ein Katzensprung zur Promenade, an der wir uns am liebsten Flammkuchen von der Beachbar der Brauerei „Land in Sicht“ gönnen. Ansonsten geht nichts über ein leckeres Fischbrötchen, das ihr hier praktisch an jeder Straßenecke bekommt.



MOBY DICK UND RÖHRENKATZE

Der Kulturring engagiert sich seit fünf Jahrzehnten für das Museum für Kunst und Kulturgeschichte. Mit Positionen aus dem Norden und Werken mit Bezug zum Land zwischen den Meeren würdigt die aktuelle Ausstellung die langjährige Arbeit.

Seit einem halben Jahrhundert erwirbt der Kulturring in enger Abstimmung mit dem Museum für Kunst und Kulturgeschichte Gemälde, Grafiken und Skulpturen, wobei in fünf Jahrzehnten fast 500 Werke von 115 Künstler:innen zusammengekommen sind. In der Ausstellung im Schloss Gottorf werden einerseits Werke von Kunstschaffenden gezeigt, die wie Nikolaus Störtenbecker oder Friedel Anderson im Norden ihren Lebensmittelpunkt haben. Andererseits sind Arbeiten zu sehen, die wie die Gemälde und Grafiken der Norddeutschen Realisten einen engen Bezug zu Schleswig-Holstein haben. Ein dritter Ausstellungsschwerpunkt sind Werke, die halfen, das Sammlungsprofil des Museums für Kunst und Kulturgeschichte zu schärfen oder sogar neu auszurichten. Beispiele hierfür sind die Arbeiten von Winfried Zimmermann, Günter Wiese, Erwin Doose oder Walter Stöhrer. In der Ausstellung wird mit rund 140 Werken ein umfassender Einblick in die einmalige Sammelleidenschaft des Kulturrings gegeben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Themen wie Abstraktion, das Menschenbild im Wandel der Zeiten oder der individuelle künstlerische Blick auf die Welt, sei es im Interieur, im Stadtbild oder in der Natur. Zusammengefasst geben sie spannende Einblicke in künstlerische, aber auch in gesellschaftliche Prozesse. Dass in der Reithalle nur wenig monumentale Skulpturen präsentiert werden, ist dem Umstand geschuldet, dass die meisten Bildwerke, die der Kulturring erworben hat, seit Jahren die Schlossinsel und den Barockgarten bereichern. Skulpturen von Manfred Sihle-Wissel, Hans Martin Ruwoldt und anderen sind hier als wichtige, unverzichtbare Exponate in der Skulpturensammlung unter freiem Himmel integriert. Weitere Infos unter www.landesmuseen.sh.

bis 3. Oktober • Schloss Gottorf

Aktuelle Infos zu den pandemiebedingten Vorgaben sind auf der Webseite veröffentlicht.



Gottorfer Landmarkt

Deutschlands
größter Öko-Markt



Eintritt frei mit
NAH.SH-Ticket
Der Nahverkehr

So. 15. Mai
10-18 Uhr



**Museumsinsel
Schloss Gottorf**

Landesmuseen SH

24837 Schleswig
Schlossinsel 1

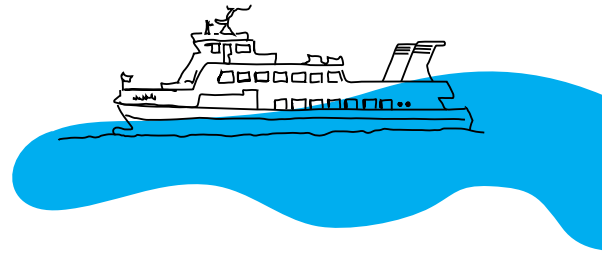
www.landesmuseen.sh

gefördert von



PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

10 DINGE IN UND UM KIEL, DIE IHR ERLEBEN MÜSST



- 1.** Die Steilküste bei Stohl besuchen – der Ausblick ist immer ein Träumchen!



- 2.** Bei MOBY an der Kiellinie im roten Sonnenuntergangs-Dämmerlicht die sommerliche Atmosphäre genießen und dabei Fish & Chips snacken.



- 3.** Auf der Aussichtsplattform des Pavillons im Alten Botanischen Garten den Blick über den Garten selbst und die Kieler Förde schweifen lassen.

- 4.** Am Bootshafen chillen: Nicht nur zum Bootshafensommer oder zur Kieler Woche ein echter place to be zum gemütlichen Kaffee schlürfen und Bierchen zischen.



- 6.** Beim Campingplatz Kiel-Wik die dicken Pötte von ganz nah während ihrer Kanaleinfahrt beobachten.

- 7.** Spaziergang entlang des Nord-Ostsee-Kanals mit anschließendem Besuch im Kanalfeuer.

- 8.** Kurzurlaub im eigenen Bundesland machen, zum Beispiel auf dem Campingplatz Heidkoppel in Heidkate in direkter Meerlage.

- 5.** Einen Spaziergang am Leuchtturm Bülk unternehmen und sich dabei so richtig nordisch fühlen.



- 9.** Eine Kanu- oder Stand-Up-Paddle Tour mit anschließendem Picknick auf der Schwentine machen.

- 10.** Waldbaden im Projensdorfer Gehölz und dabei gleich noch das Tiergehege Tannenberg mit Besuch in der Waldschänke einplanen.

DIE FAKTEN IM ÜBERBLICK:

- ☉ qualifizierte Einarbeitung
- ☉ flexibel bis zu 20 Wochenstunden
- ☉ Einstieg über Mindestlohn
- ☉ Lohnfortzahlung im Krankheitsfall
- ☉ Urlaubsanspruch
- ☉ Weiterbildungs-/ Aufstiegsmöglichkeiten
- ☉ Spannung und viele schöne Erlebnisse

**WERK-
STUDENTEN**
(m/w/d)

SPIEL- MACHER GESUCHT

Nähere Infos unter
casino-sh.de/jobs

CASINO KIEL

Holstenbrücke 30 | 24103 Kiel

Tel.: 0431 - 98 70 00 | www.casino-kiel.de



Menschen zu verbinden ist unser Ziel

Telekommunikation
und IT sind unser Job



Weitere Infos auf

www.tng.de/karriere