

WiSe 2022/23

**KOST'NIX!**

# FIETE

**DAS CAMPUS-MAGAZIN**

**LEBT IHR SCHON  
VEGAN?**

Falls nicht, könnt ihr es mit  
unserem Veganguide  
ausprobieren.

**TOLERANT,  
DIVERS,  
BUNT**

**Nachgefragt**

Queer in Kiel:  
Ihr (er)zählt!

**Ab zur Arbeit**

(Neben-) Jobs, Tipps  
und neue Ansätze!

**Party & Genuss**

Top 30 Bars, Clubs  
und Restaurants



Kiel-Marketing

*Kielerleben Förde Fräulein*

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/begruessungsgeld](http://www.kiel.de/begruessungsgeld)**



# MOIN LIEBE STUDIS!



Die Fiete-Crew: v. li.: Sebastian, Anne, Gesa, Kathrin, Malin, Jörg, Kathrin, Finja, Claudia, Frank, Marleen, Lennart, Mirjam, Kristina und Mona

## Achtung:

Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und hoffen sehr, dass wir niemanden vor den Kopf stoßen. Ganz im Gegenteil: Wir sind offen für viele Meinungen und mehr Beiträge und freuen uns, wenn ihr uns weitere Themen ans Herz legen möchtet. Meldet euch einfach per Mail an [redaktion@fiete-kiel.de](mailto:redaktion@fiete-kiel.de).

Let's talk about sex ... Nicht so, wie ihr jetzt denkt! Darüber können wir in einer der nächsten Ausgaben mal schreiben. Nein, ich rede von „sex“ im Sinne von Geschlecht. Und ganz genau genommen nicht mal unbedingt das biologische Geschlecht, sondern das soziale – das sogenannte „gender“. Denn längst identifizieren wir uns nicht mehr zwangsläufig mit dem Geschlecht, das uns bei der Geburt zugewiesen wurde. Sondern mit so viel mehr.

Unsere Welt ist bunt, sie ist vielfältig und im Idealfall auch frei – und das ist verdammt gut so! Denn wir wollen gerne in einer freien Welt ohne Etiketten leben und haben uns daher in dieser FIETE-Ausgabe auf das Thema Diversität konzentriert, mit dem Fokus auf Geschlechtsidentität. Denn für viele ist das Thema ungewohnt und neu. Wir möchten den Personen, die betroffen sind, die Möglichkeit geben, zu erzählen und aufzuklären.

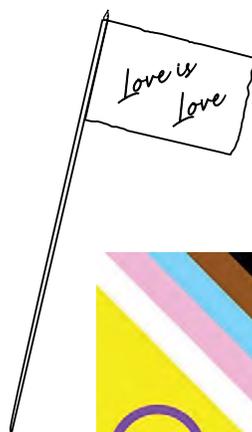
Darüber hinaus haben wir uns zu ganz besonderen Ecken am Kieler Campus aufgemacht und euch alle Neuigkeiten aus Uni, FH und Muthesius zusammengestellt (ab Seite 22). Neben vielen interessanten Jobangeboten (ab Seite 38) gibt es schlagfertige Antworten auf die Frage „Was macht man denn später damit?“ und „Wie läuft das eigentlich mit Erasmus?“.

Spannende Tipps (wusstet ihr, dass man Obst und Gemüse in einem Essig-Wasserbad haltbarer macht? Mehr dazu auf Seite 78) und unsere Top 30 in Sachen Gastro- und Szeneleben (Seite 62) sollen euch den (Uni-)Alltag erleichtern und euch durch das Semester begleiten. Genau wie FIETE.

*Ramona Dabringer  
und die FIETE-Crew*

## DIE PROGRESS-PRIDE-FLAGGE:

Es gibt viele Pride Flags, die bekannteste ist wohl die Regenbogenflagge aus den 1970er-Jahren. Die Progress-Pride-Flagge ergänzt sie nun um weitere Farben, die gezielt auch queere People of Color und trans\* Menschen repräsentieren. Die Flagge ist ein wichtiges Symbol für Intersektionalität, denn sie zeigt, dass Menschen von unterschiedlichen Unterdrückungsmechanismen betroffen sein können. Die schwarzen und braunen Pfeile stehen für queere Schwarze und People of Color und setzen ein Zeichen im Kampf gegen Rassismus. Bei den Farben Weiß, Hellblau und Rosa handelt es sich um die Farben der Trans\*-Pride-Flagge. Die neueste Variante zeigt auch die Intersex-Fahne (gelb + lilafarbener Kreis).





012

Was uns Dilara über ihr Leben als nicht-binäre Person erzählt hat, lest ihr hier



032

Alle Neuigkeiten rund um die CAU ...

034

... alle neuen Themen an der Fachhochschule ...

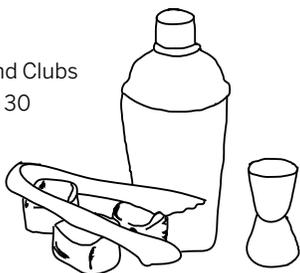
036

... sowie die kreativen Themen, die jetzt an der Mu interessieren!



062

Restaurants, Bars und Clubs in Kiel: die FIETE Top 30

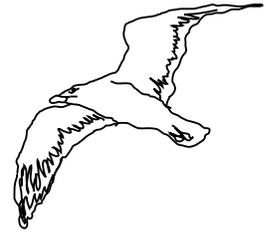


052

Job gesucht? Bei diesen Stellenanzeigen findet ihr ihn



# INHALT



## TOLERANT, DIVERS, BUNT

### MENSCH IST MENSCH

- 010** Was bedeutet eigentlich was?
- 011** Im Gespräch: Queer Students Group
- 012** Interview: being non-binary
- 016** Für Diversität an der Uni
- 018** Barrierefrei studieren
- 020** Queer Referat: Was tun die?

## UNIVERSUM

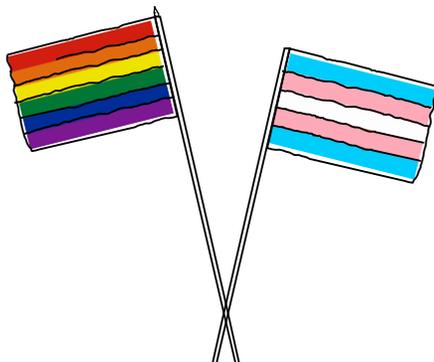
### LEBEN, LIEBEN – UND LERNEN

- 024** Snacken rund um den Campus
- 025** Pauseecken an der Uni
- 026** So überlebt ihr Hausarbeitsstress
- 027** Wie ist das jetzt mit dieser Anwesenheit?
- 028** How to Erasmus
- 030** Was tun bei Depressionen?
- 032** News von der CAU Kiel
- 034** Das geht so an der FH Kiel
- 036** Neues an der Muthesius

## AN DIE ARBEIT

### WORK HARD, PLAY HARDER

- 040** Alles für euren Berufseinstieg
- 041** Digitale Skills, die ihr kennen solltet
- 042** Hier findet ihr Stellenangebote
- 046** An der Uni bleiben? Kein Problem mit diesen Jobs
- 054** „Was macht man später damit?“ Hier gibts Antworten



## FÖRDE FEELING

### ZU HAUSE AM MEER ODER AM TRESEN

- 062** FIETEs Top 30 Bars, Clubs & Restaurants
- 066** Bunte Tattoos und Mottos: richtig gute Partytipps
- 069** Filme, Bücher und mehr: Medientipps aus der Unibib
- 070** Nachhaltig & fair shoppen in Kiel
- 074** Bock auf vegan? Wir zeigen euch wo!
- 076** Lebensmittel: Ist das noch gut oder muss das weg?
- 078** Richtig einkaufen & lagern
- 079** Individuelle Fragen fürs erste Date
- 080** DIY: Bremsbeläge am Rad tauschen
- 081** Trend 2022: richtig heizen

## GOODIES

- 003** Editorial
- 006** Impressum +  
Tipps für die erste Ersti-Zeit
- 082** Astreiner norddeutscher Knigge



## 074

Mit unserem Veganguide durch  
Kiel schlemmen

# AUF DIE OHREN

Passend zum Titelthema dieser Ausgabe haben wir euch einige Songs zusammengestellt, von Klassikern bis hin zu Newcomer\*innen, von alt bis neu, von jung bis alt. Hört selbst!



Foto: Svetlana Chernutiy/Stock/Getty Images Plus

MADONNA	Vogue
MILA JAM	It's raining them
LADY GAGA	Born This Way
R.E.M.	Losing My Religion
MIKA	Grace Kelly
VILLAGE PEOPLE	YMCA
QUEEN	I Want To Break Free
JOAN JETT & THE BLACKHEARTS	Oh Woe Is Me
JUDAS PRIEST	Eat Me Alive
DIANA ROSS	I'm Coming Out
PET SHOP BOYS	It's a sin
GOSSIP	Standing In The Way Of Control
KING PRINCESS	1950
BRONSKI BEAT	Smalltown Boy
SUFJAN STEVENS	Mystery Of Love
LIL NAS X	Montero (Call me by your name)
PERFUME GENIUS	Queen
EZRA FURMAN	I wanna be your girlfriend
RINA SAWAYAMA	Comme des garçons (like the boys)

## 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

**Chefredaktion:**  
Ramona Dabringer

**FIETE-Redaktion:**  
Jill Benck, Ramona Dabringer, Leonie Rossdam,  
Finja Thiede, Sebastian Schulten, Isabelle Sester,  
Mirjam Stein

**Anzeigen- & Mediaberatung:**  
Frank Barghan, Tel.: (04331) 664 32 71  
Mobil: 0171 412 43 89  
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de  
Gesa 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  
Kathrin Mandel, Tel.: (0431) 20 07 66 24  
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de  
Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 20 07 66 61  
j.stoeckicht@falkemedia.de

**Layout, Illustrationen & Bildbearbeitung:**  
Marleen Osbahr

**Titelfoto:**  
kegfire/Adobe Stock

**Vertrieb:**  
FIETE wird normalerweise zum Semesterbeginn in den Mensen der Kieler Hochschulen verteilt und ist an über 150 Auslegestellen im Stadtgebiet erhältlich.

**Nächster Erscheinungstermin:**  
Die FIETE-Ausgabe 01/23 erscheint Mitte April.  
Anzeigenschluss ist Anfang April.

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

FIETE ([www.fiete-kiel.de](http://www.fiete-kiel.de))  
KIELerleben ([www.kielerleben.de](http://www.kielerleben.de))  
RENDSBURGerleben ([www.rendsburgerleben.de](http://www.rendsburgerleben.de))  
Lebensart im Norden ([www.lebensart-sh.de](http://www.lebensart-sh.de))  
KIEL.nachhaltig ([www.kiel-nachhaltig.de](http://www.kiel-nachhaltig.de))

## FIETE

[WWW.FIETE-KIEL.DE](http://WWW.FIETE-KIEL.DE)

© 2022 by falkemedia.  
Alle Rechte vorbehalten.  
[www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de)

 **falkemedia**

# POGUE MAHONE

LIVE MUSIC 

KARAOKE 

## WERDE TEIL DES KIELER NACHTLEBENS

WIR SUCHEN:  
BARKEEPER, SERVICEKRÄFTE UND RUNNER

**BEWIRB DICH !!!**

[INFO@POGUEMAHONE.DE](mailto:INFO@POGUEMAHONE.DE)

?  
PUBQUIZ

  
FUSSBALL

---

IRISH PUB KIEL



tolerant, divers, bunt

# EINE WELT OHNE ETIKETTEN

- 010 Kleines Lexikon:  
Was bedeutet eigentlich was?
- 011 Get together now:  
Queer Students Group
- 012 Im Interview mit Dilara:  
jung, zielstrebig, nicht-binär
- 016 Im Gespräch mit Eddi Steinfeldt-Mehrtens:  
Diversitätsbeauftragte Person der CAU
- 018 Barrierefrei studieren in Kiel:  
Fakten, Kontakte & Hilfe
- 020 Unterstützung an der Uni:  
Queer Referat



# LGBTQIA+ LEXIKON

*Für unterschiedliche Sexualitäten und Geschlechtsidentitäten wird oft die Abkürzung LGBTQIA+ genutzt. Was das genau bedeutet und welche Begriffe ihr noch kennen solltet, lest ihr hier.*

## LGBTQIA+/LGBT\*IQ

LGBTQIA+ oder auch LGBT\*IQ sind international verwendete Abkürzungen und steht für Lesbian, Gay, Bisexual, Trans, Queer, Intersexual und Asexual beziehungsweise für Lesbian, Gay, Bisexual, Trans\*, Inter\* & Queer. Übrigens: Natürlich gibt es aber noch viel mehr Sexualitäten. Genau dafür steht das dicke + am Ende von „LGBTQIA+“. Damit soll wirklich jede\*r angesprochen werden, egal, welche sexuelle Orientierung oder welches Geschlecht jemand hat.

## QUEER

Manche Menschen möchten sich nicht einem der oben genannten Begriffe zuordnen lassen – oder finden sich auch einfach dort nicht zu hundert Prozent wieder. Daher sagen sie von sich, dass sie queer sind, was einfach generell Menschen vereint, die anders lieben und/oder fühlen wie heterosexuelle und/oder cis Menschen.

## BI

Als bi bezeichnen sich Menschen, die sich nicht ausschließlich zu einem Geschlecht hingezogen fühlen.

## BINÄR/NICHT-BINÄR

Die vor allem gesellschaftlich geprägte Vorstellung von einem ausschließlich weiblichen

und männlichen Geschlecht nennt man binär. Als nicht-binär bezeichnen sich Menschen, deren Selbstempfinden nicht mit den binären Geschlechtern übereinstimmt.

## TRANS\*

Wer sich einem anderen Geschlecht zugehörig fühlt als bei der Geburt zugewiesen, nutzt gerne das Präfix trans, zum Beispiel trans Mann/trans Frau.

## PAN

Pansexuelle Menschen verlieben sich nicht in Geschlechter, sondern in Personen. Das heißt, dass sie sich erst mal zu allen Geschlechtern hingezogen fühlen. Im Unterschied zu bisexuellen Personen lieben und fühlen Pansexuelle unabhängig vom Geschlecht.

## ASEXUELL

Als asexuell bezeichnen sich Menschen, die aus verschiedenen Gründen wenig bis keine sexuelle Anziehung empfinden, ganz egal welchem Geschlecht gegenüber.

## GENDERFLUID

Wer die eigene Geschlechtsidentität hin und wieder oder auch regelmäßig wechselt, kann sich selbst als genderfluid einsortieren.

## CIS

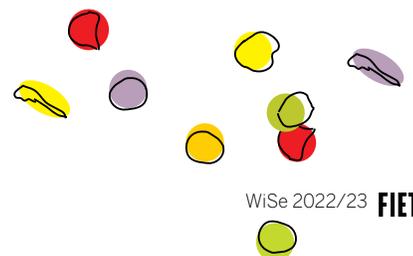
Wer sich dem Geschlecht zugehörig fühlt, das bei der Geburt zugewiesen wurde, ist cisgeschlechtlich. Beispiel: cis Mann, cis Frau.

## GENDER

Der englische Begriff gender drückt das soziale Geschlecht aus und legt somit ein Stück weit auch Geschlechtsrolle, Geschlechtsidentität und die damit einhergehenden Erwartungen fest. Abgrenzend dazu gibt es das biologische Geschlecht, das körperliche geschlechtsspezifische Merkmale meint.

## INTER\*

Ein Sammelbegriff, der als identitätsbasierter Begriff für die große Vielfalt an intergeschlechtlichen Realitäten steht. Er bezieht beispielsweise Selbstbezeichnungen wie intergeschlechtlich oder intersexuell ein. Eine intersexuelle Person kann sowohl heterosexuell, schwul, lesbisch als auch bisexuell und ebenso asexuell sein. Außerdem kann sie sich als weiblich, männlich, als beides oder weder als das eine noch als das andere identifizieren.





# SICHERER RAUM IN KIEL QUEER STUDENTS GROUP

Seit 2013 gibt es die Queer Students Group in Kiel, die jungen queeren Menschen einen sicheren Raum, die Möglichkeit, sich zu vernetzen und natürlich Austausch bietet.

## FIETE: Wer sind die jungen Menschen, die zu euch kommen?

**QSG:** Hauptsächlich Studierende der CAU, aber auch Studis anderer Hochschulen in Kiel und Menschen, die im Studi-Alter sind. Wir bieten Raum für queere Personen, und die, die sich noch unsicher sind, ob sie queer sind. Unabhängig davon, ob sie sich am Ende als queer identifizieren.

## Was bedeutet Diversität für euch?

Eine sehr weitgreifende Frage. Für uns als queere Hochschulgruppe bedeutet Diversität eine Vielfalt von queeren Lebensrealitäten, welche sich untereinander ähneln können, aber auch stark unterscheiden, und dennoch alle als gleichwertig angesehen und respektiert werden. Diversität bedeutet ein Bewusstsein für intersektionale Erfahrungen als queere Personen, die neurodivergent, behindert oder BIPOC sind.

## Fühlt ihr euch in Kiel gut vernetzt und unterstützt?

Einerseits ja dank der HAKI e. V., der Geschäftsstelle Echte Vielfalt und der Queer-Referate der FH, Muthesius und der CAU. Auch die diversitätsbeauftragte Person an der Uni, Eddi Steinfeldt-Mehrtens, ist eine große Hilfe. Unter queeren Organisationen wird sich viel gegenseitig geholfen, ausgetauscht und zusammengearbeitet. Wir haben das Glück, dass es in Kiel zwar nicht viele, aber sehr präsente Angebote und Räume für queere Menschen gibt. Andererseits stoßen wir auf jeden Fall auf Hürden an der Uni und in der Gesellschaft.

## Was sind eure Wünsche für die Zukunft?

Wir wünschen uns, dass die Stimmen queerer Menschen an der Uni und allgemein in Kiel

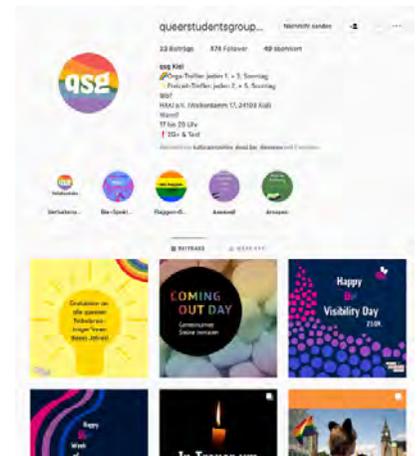
mehr gehört werden und unsere Bedürfnisse auch durchgesetzt werden. Außerdem ein größeres Bewusstsein für queere Menschen und die Probleme, denen sie in der Bevölkerung ausgesetzt sind.

## Macht ihr auch schlechte Erfahrungen?

Auf jeden Fall. Wir treffen bei unserer Arbeit an der Uni vor allem auf Trans\*feindlichkeit. Die Identitäten und Bedürfnisse von trans\* Personen werden oft nicht ernst genommen, invalidiert und nicht priorisiert. Wir müssen viel Druck machen, um gehört zu werden und uns teilweise auch mit queerfeindlichen Aussagen auseinandersetzen. Es gibt an der Uni selbst Personal mit veralteten Ansichten. Aber auch von Studierenden werden uns häufig Steine in den Weg gelegt. Uns werden gerne Umfragen und Ähnliches zu queeren Themen weitergeleitet, ohne dass sich vorher genügend mit den Themen auseinandergesetzt wurde. Dies führt dazu, dass wir mit verletzenden oder auch triggernden Themen konfrontiert werden. Wir hatten auch schon Erfahrungen mit Einzelpersonen, welche unseren sicheren Raum nicht respektiert haben und die Hochschulgruppe verlassen mussten.

## Was ratet ihr im Umgang auf Themen wie Geschlechteridentität?

Respekt steht an erster Stelle. Respektiert Menschen und deren Identitäten, deren Pronomen, deren Aussehen und wie sie ihr Queer-Sein ausleben. Es ist absolut in Ordnung, nicht alles zu wissen. Das Problem ist, wenn Personen nicht einsehen können, dass das der Fall ist. Seid offen für Neues und sprecht Menschen ihre Selbstbezeichnungen nicht ab. Hört queeren Menschen zu und noch viel wichtiger, informiert euch selbst.



Der Großteil von uns fängt auch mit Internetrecherche an. Keine queere Person wird mit Wissen über queere Menschen geboren und weiß auch nicht alles über alle queeren Identitäten. Die Fibel Echte Vielfalt (<https://echte-vielfalt.de/aufklaerung-und-bildung/fibel-echte-vielfalt/>) ist eine gute erste Quelle, um sich über Begriffe zu informieren. Auch zum Umgang mit queeren Menschen ist sehr viel im Internet oder in Büchern zu finden. Falls sich eine Person, die ihr kennt, bei euch als queer outet, ist das eine gute und einfache Art der Unterstützung. Hinterfragt eure eigene Denkweise. Arbeitet daran, Personen nicht aufgrund des Aussehens oder Verhaltens, eine Identität zuzuschreiben. Jede Person kann queer sein, auch wenn ihr es ihr nicht sofort anseht!

## Mehr zur Queer Students Group bei Instagram:

@queerstudentsgroupkiel

Das Interview führte Ramona Dabringer.

# BEING NON-BINARY

## ICH WERD' GERN EINFACH ALS „DILARA“ ANGESPROCHEN

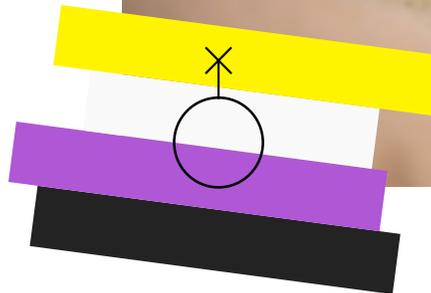
*Dilara Heiser ist 24 Jahre alt, macht eine Ausbildung zur Erzieherin, möchte danach vielleicht Soziale Arbeit studieren und ist nicht-binär. Wir haben sie gefragt, was das für ihr Leben bedeutet.*

**FIETE:** Das Wichtigste zuerst: Wie lauten deine Pronomen?

**Dilara:** Ich möchte mit dem Pronomen „sie“ angesprochen werden. Derzeit befinde ich mich in einer Findungsphase, dennoch ist mein Pronomen für mich klar, auch wenn ich mich nicht biologisch als Frau fühle. Ich sehe mich mit dem Pronomen „sie“ nicht als Frau, wodurch es kein Problem für mich darstellt, so angesprochen zu werden. Ich fühle mich auch wohl dabei, wenn ich einfach als „Dilara“ angesprochen werde. In meiner Wahrnehmung dienen Pronomen dazu, Menschen die Möglichkeit zu bieten, sich gesellschaftlich einordnen zu können, wobei es uns doch als Menschen überhaupt nicht ausmacht. Ich bräuchte theoretisch gar kein Pronomen. Mein Name reicht mir auch.

Ich bräuchte theoretisch  
gar kein Pronomen.

Mein Name reicht mir auch.



Dilara schenkte uns tiefe und persönliche Einblicke in ihr Leben

**Im Englischen wird oftmals they/them für nicht-binäre Menschen verwendet. Was wäre das deutsche Äquivalent dazu?**

Ich finde die deutsche Variante des 3. Geschlechts „divers“ besser, da es die Individualität offen hält: Diversität hält die Individualität der einzelnen Personen offen.

**Wie definierst du nicht-binär?**

Ich selbst definiere das „nicht-binär-Sein“, wie eine Wolke, die nicht greifbar ist. Wie ein Farbtropfen mit vielen verschiedenen Farben, aus dem man sich nicht nur für eine Farbe entscheiden will. Ich glaube, dass sich mehr Personen „nicht-binär“ fühlen, als es scheint. Ich möchte jeder Person den Mut machen, zu

der eigenen Identität zu stehen, weil es endlich die Freiheit bietet zu verstehen, wer man ist – und vielleicht sein möchte.

**Wie gehst du damit um, wenn du misgender wirst?**

Ich werde oft mit dem Pronomen „er“ oder mit „junger Mann“ angesprochen. Außerdem wurde mir schon gesagt „Was für ein hübsches Mädchen ich doch sei“ und dass ich gar nicht so aussehen müsse, wie ich es aktuell tue und gefragt, wieso ich das tue. Sofern genügend Zeit da ist, kläre ich die Menschen gerne auf und versuche zu beschreiben, dass es eben nicht IHR Bild von mir ist, sondern ich so bin, wie ich bin. Ich nehme

es unaufgeklärten Personen nicht übel, da meist Unwissenheit dahinter steckt. Daher ist Sensibilisierung ein wichtiger Punkt: Was muss ich überhaupt bei meinem Gegenüber ansprechen und wann ist es vielleicht ratsam, weniger zu sagen? In Alltagssituationen wie beim Bäcker oder im Supermarkt ist der zeitliche Rahmen für eine Erklärung nicht gegeben, da nehme ich es einfach hin.

**Was rätst du im Umgang mit Geschlechteridentität?**

Ich möchte raten, keine voreiligen Schlüsse zu ziehen und nicht nur die optische Erscheinung als Maßstab zu nutzen. Viele Personen können optisch einer gesellschaftlichen Rolle

zugeordnet werden, dennoch weiß man nicht, ob sie sich auch so fühlen. Ich möchte Personen kein „Label“ aufdrücken, dessen sie sich möglicherweise nicht zugehörig fühlen. Die Gesellschaft braucht Personen, die Aufklärung betreiben, um dem Thema „Gender“ endlich den Wind aus den Segeln zu nehmen.

#### Hast du vor, deinen Namen zu ändern?

Aktuell nicht. Das liegt auch daran, dass der Weg bis zur Namensänderung lang ist und mit vielen psychologischen Gesprächen zusammenhängt. Bis alles durch ist, können Monate bis Jahre vergehen. Außerdem ist eine Namensänderung teuer. Ich wünsche allen, die ihren Namen ändern wollen – weil sie ihren „Deadname“ (gebürtiger Name) nicht mehr ertragen – die Freiheit, ihren Namen einfach und unkompliziert ändern zu können.

#### Welchen Umgang wünschst du dir mit deiner Nicht-Binärität?

Ich wünsche mir mehr Sensibilität. Ich wünsche mir, dass man nicht in eine Schublade gesteckt wird. Oft habe ich das Gefühl, dass Menschen mich nicht einordnen können, was sie verunsichert und dann wird auf Krampf versucht, eine Lösung zu finden, indem sie mir ein Label aufdrücken. Es kann soviel einfacher sein, wenn ich als Mensch gesehen werde, als Dilara. Wieso muss ich ein „junger Herr“ oder ein „hübsches Mädchen“ sein? Dilara ist ein Mensch mit einer individuellen Erscheinung.



Redakteurin Ramona (re.), Dilara (Mitte) und ihre Freundin Anne hatten beim Gespräch viel zu lachen

Es kann soviel  
einfacher sein, wenn ich als  
Mensch gesehen  
werde, als Dilara.

#### Wann und wie hast du gemerkt, dass du nicht-binär bist?

Ich habe mich oft in meiner Kindheit und Jugend in der Mitte gefühlt, sozusagen im „Dazwischen.“ Ich hatte selten das Gefühl, genau zu wissen, was ich für Kleidung tragen möchte oder ob ich mit den Jungs oder Mädchen spielen soll, mit Barbies oder Autos. Die Rollenbilder habe ich nicht verstanden, wollte mich nicht anpassen. Ich hatte das Glück, dass ich eine Clique hatte und habe, bei der ich komplett frei ausleben konnte, was ich fühlte. Der Höhepunkt war 2020 das Kennenlernen meiner aktuellen Partnerin Anne. Sie hat mir dabei geholfen, mich endlich zu verstehen, anhand von Begrifflichkeiten wie

„nicht-binär“ oder auch „nicht-binär-transmaskulin“. Ich habe mich vorher einfach als „lesbisch“ bezeichnet, aber meine Genderidentität habe ich nicht wahrgenommen.

#### In welchem Alter hast du dich gegenüber deinem sozialen Umfeld als nicht-binär geoutet?

Ich habe mich mit 12 Jahren als lesbisch bei meiner Mutter geoutet. Sie ging offen damit um, hat es akzeptiert, toleriert und angenommen. Sie hat sich dennoch Vorwürfe gemacht, da sie mir oft „Jungskleidung“ mitbrachte. Ich versicherte ihr, dass es nicht an ihr lag, sondern einfach meine Persönlichkeit ist. Die sexuelle Orientierung ist vielfältig und unabhängig davon, was ich im Kindesalter oder in meiner Jugend erlebt habe. Entweder du spürst diese Neigung oder du spürst sie nicht. Personen fragen mich auch gern, wie es sich anfühlt, auf Frauen zu stehen. Ich gebe gern zurück, dass es sich vermutlich genauso anfühlt wie bei der Person, die gefragt hat. Ein richtiges Outing als nicht-binär

gab es nicht. Ich habe vor circa einem Jahr meinen Freund\*innen erzählt, dass ich mein Geschlecht weder zuordnen noch festlegen möchte. Meine beste Freundin war stolz auf mich, ebenso meine Partnerin: Sie hielt mein Gesicht, küsste mich und sagte, dass sie stolz auf mich sei, dass ich zu mir stehe. Mir kamen die Tränen in beiden Momenten, da ich die Reaktionen nicht als selbstverständlich empfinde. Auch die anderen Personen in meinem Umfeld reagierten positiv. Meine Mutter beispielsweise hat zunächst die Begrifflichkeiten nicht ganz verstanden. Ich habe ihr diese erklärt, danach hat es „Klick“ gemacht und dann folgte positive Resonanz.

Die sexuelle Orientierung ist vielfältig und unabhängig davon, was ich im Kindesalter oder in meiner Jugend erlebt habe.

### Was für Erfahrungen hast du bisher mit deinem Coming-out gemacht?

Ich habe ausschließlich positive Erfahrungen gemacht, weiß aber von anderen, dass es auch viele Schattenseiten gibt. Ich frage mich hier auch, weshalb sich eine „nicht-binäre“ Person überhaupt outen muss. Müsste ich mich denn auch outen, wenn ich „cis“ wäre?

### Begegnet dir Diskriminierung im Alltag?

Diskriminierung ist definitiv alltäglich. Wenn Personen mich wahrnehmen, ich im Bus sitze, tanken bin oder im Supermarkt einkaufe, passiert es: Ich werde oft gemustert, ab und zu auch verbal abfällig diskriminiert. Dann heißt es auf einmal „Junge oder Mädchen?“ oder „Was willst du überhaupt sein?“ oder „Wieso siehst du so aus? Du bist doch eine Frau!“ Ich habe mich daran gewöhnt und eine harte Schale aus Selbstbewusstsein aufgebaut. Ich habe schon früh gelernt, zu mir zu stehen und mein Leben nicht von anderen bestimmen zu lassen. Außerdem habe ich das Privileg, ein unglaublich liebevolles und wertschätzendes soziales Umfeld zu haben. Dieses Privileg hat nicht jede queere Person, daher kann ich immer wieder dazu raten, sich

bloß nicht auf diese diskriminierenden Aussagen einzulassen oder an sich zu zweifeln. Passt auf euch auf!

### Würdest du sagen, dass die Identifikation bei nicht-binär fluid ist?

Definitiv. Ich fühle mich sehr fluid. Das äußert sich auch körperlich, denn ich kann mich zwar mit meiner weiblichen Brust nicht identifizieren, wohl aber mit meinem weiblichen Genitalbereich. Zudem ist meine Persönlichkeit sehr fluid. Ich könnte nicht sagen, dass ich mich überwiegend männlich oder weiblich verhalte. Ich verhalte mich individuell und der Situation entsprechend.

### Was glaubst du, warum wehren sich noch so viele Menschen gegen Geschlechtsidentitäten jenseits von männlich und weiblich?

Menschen scheuen sich vor Neuem, weil es ihnen Angst macht und Angst Gefahren birgt. Es ist umso wichtiger, unaufgeklärten Menschen die Möglichkeit zu bieten, sich zu informieren. Dafür muss natürlich auch die nötige Bereitschaft beider Seiten da sein. Menschen müssen sich zum einen bereit erklären, sich die Zeit zu nehmen, um aufzuklären und andererseits

die Aufklärung auch anzunehmen und umzusetzen. Ich glaube, dass es eine Bereicherung ist, sich mit der Thematik auseinanderzusetzen, um sich selbst weiterzuentwickeln.

### Hast du einen Tipp für alle, die nicht genau wissen, wie sie auf deine geschlechtliche Identität reagieren sollen?

Jede Person kann mich fragen, mit welchem Pronomen ich angesprochen werden möchte. Und sonst? Einfach mit meinem Namen ansprechen. In meiner Wahrnehmung ist es viel kritischer, wenn ich mir anmaße, eine Person so anzusprechen, wie ich es möchte, als vielleicht einfach den Mut zu haben, nachzufragen. Nachfragen zeugt von der Bereitschaft, sich mit der Thematik auseinanderzusetzen und einer Offenheit für das Gegenüber.

Lasst uns anfangen, sensibler unseren Mitmenschen gegenüber zu werden.

### Was müsste sich deiner Meinung nach in unserer Gesellschaft ändern, damit queere Menschen sicher leben können?

Die verbalen und körperlichen Übergriffe gegenüber queeren Menschen müssen endlich aufhören! Ebenso die Sexualisierung/ Fetischisierung gegenüber lesbischen, schwulen und trans\*sexuellen Menschen. Ich bekomme täglich über Instagram oder andere Medien Berichte mit, in denen sich oft „cis Männer“ Übergriffe gegen queere Menschen erlauben. Solange queere Menschen als Objekt oder Teil eines „verbotenen“ Fetichs gesehen werden und keine Normalisierung eintritt, wird es weiterhin Übergriffe geben. Ich kann allen queeren Personen raten, sich in queeren Treffs aufzuhalten und besonders aufzupassen, wenn sie allein unterwegs sind. Bildet eine Community und beschützt euch. Die Worte Wertschätzung, Zusammenhalt, Liebe und Zuvorkommenheit scheint ein Problem der Gesellschaft zu sein. Natürlich gibt es auch viele, die sich engagieren. Ich möchte gerne Teil davon sein, einen Anreiz schaffen, sich Gedanken zu machen, wie man durch den Alltag geht und ob es nötig ist, andere Personen verbal oder körperlich anzumaßen, anzugreifen oder einordnen zu müssen. Lasst uns anfangen, sensibler unseren Mitmenschen gegenüber zu werden.

„Als meine Freundin sagte, wie stolz sie auf mich sei, kamen mir die Tränen“, erzählt Dilara



*Love is Love*

Das Interview führten  
Ramona Dabringer & Finja Thiede



Was bedeutet Plasma für Dich?

NORA, 23:

« **DAS GEHEIMNIS  
MEINER GUTEN  
LAUNE. »**



**SEMESTER-BONUS:**

**50 € Amazon-Gutschein\*** sichern!  
Direkt anrufen und Termin  
vereinbaren: **TEL. 0431 661690**

\*Die Gutscheinausgabe erfolgt einmalig bis zum 31.03.2023 bei Deiner zweiten Spende.  
Diese Aktion ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen zur Neuspenderwerbung.

**CSL Plasma**

**Jetzt Plasma spenden und auch  
gute Laune bekommen.**

Nach § 10 des Transfusionsgesetzes dürfen wir Spendern eine  
Entschädigung gewähren, die sich am unmittelbaren Aufwand orientiert.

[www.plasma-spenden.de](http://www.plasma-spenden.de)



# FÜR MEHR CHANGENGERECHTIGKEIT

Mit Eddi Steinfeldt-Mehrtens hat die CAU bereits seit 2018 eine diversitätsbeauftragte Person. Im Januar begann die zweite Amtszeit. Ein Interview über Antidiskriminierung.



## FIETE: Da wir noch ganz neu sind auf dem Feld: Wie dürfen wir dich ansprechen?

**Eddi Steinfeldt-Mehrtens:** Ihr könnt gern einfach Eddi sagen. Mein Pronomen ist er\*sie, das funktioniert zum Beispiel so: „Eddi geht gern spazieren, er\*sie ist jeden Tag draußen, wenn ihm\*ihr kalt wird, zieht Eddi sich eine dicke Jacke an.“ Mittlerweile findet man auch Grammatiktabellen im Internet für die gängigsten Neopronomen, zum Beispiel hier: <https://nibi.space/pronomen>. Wenn Menschen mich formal per Mail anschreiben und mich siezen, dann können sie zum Beispiel „Hallo Eddi Steinfeldt-Mehrtens“ oder „Sehr geehrte\_r Eddi Steinfeldt-Mehrtens“ oder „Liebe\*r Eddi Steinfeldt-Mehrtens“ schreiben.

## Du bist bereits seit 2018 in deinem Amt als diversitätsbeauftragte Person tätig. Wie waren die ersten 10 Monate deiner zweiten Amtszeit?

Die ersten zehn Monate der zweiten Amtszeit waren recht turbulent, im positiven Sinne. Es hat sich einfach gesamtgesellschaftlich viel bewegt im Bereich Diversität. Inzwischen haben auch wichtige Instanzen wie die Hochschulrektorenkonferenz und die Deutsche Forschungsgemeinschaft eigene Diversitykonzepte und -programme.

## Wodurch zeichnet sich deine Arbeit aus?

Meine Arbeit ist sehr abwechslungsreich. Ich arbeite mit allen Statusgruppen an der Universität zusammen: den Studierenden, der Verwaltung, und den Menschen aus Forschung und Lehre. Ich biete mit der Antidiskriminierungsberatung eine Anlaufstelle für alle, die an der Universität Diskriminierung erlebt haben. Die Fälle sind häufig intersektional, das heißt, Menschen sind oft nicht nur wegen einer Diskriminierungsform bei mir, sondern zum Beispiel zur Überschneidung von Rassismus und Sexismus. Neben der Beratungsarbeit bin ich in vielen Gremien und Netzwerken auch über die CAU hinaus dabei, um aktiv gemeinsam mit anderen zu einer gerechteren Hochschullandschaft beizutragen.

[...] einige verlassen sogar die Universität aufgrund von Diskriminierungen.



## Wieso ist es heutzutage notwendig, eine\*in Beauftragte\*n für Diversität im Allgemeinen und an Hochschulen im Speziellen zu haben?

Ich denke, das wäre auch schon früher notwendig gewesen, aber die Gesetzgebenden haben den Bedarf vielleicht noch nicht gesehen. An den meisten Hochschulen gibt es diese Anlaufstellen und Beauftragungen ja, weil es gesetzlich in den einzelnen Hochschulgesetzen der Bundesländer so vorschrieben ist. Wir haben in Schleswig-Holstein eine Vorreiter\*innenrolle und haben als erstes Bundesland Diversitätsbeauftragte eingerichtet. Nötig sind diese Positionen auf jeden Fall, das belegen allein die Beratungszahlen, im Schnitt kommen pro Jahr 100 Menschen in meine Beratung, einige verlassen sogar die Universität aufgrund von Diskriminierungen, da gibt es noch wirklich viel zu tun.

## Wie könnte aus deiner Sicht eine CAU-eigene Diversity-Strategie aussehen?

Mir wäre wichtig, dass wir eine gesamtuniversitäre Diversity-Strategie haben, die alle Bereiche der Universität in den Blick nimmt und konkrete Maßnahmen und Verbesserungsvorschläge enthält. Die Strategie sollte auch alle Diversitätskategorien abdecken und nicht eine in den Vordergrund stellen, dabei wäre außerdem wichtig, dass die einzelnen Diversity-Kategorien wie Alter, Geschlecht oder Behinderung nicht völlig isoliert, sondern intersektional betrachtet werden.

Nachfragen ist genau richtig

## Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich mir nicht sicher bin, mit welchen Pronomen jemand angesprochen werden möchte?

So wie ihr das gemacht habt, einfach nachzufragen, ist genau richtig. Natürlich hilft es auch generell eine geschlechtersensible Sprache zu benutzen, also Mitarbeitende, statt Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu sagen. Oder einfach alle Kinder, statt Jungs und Mädchen zu sagen.

Es gibt dazu von Verbänden und Vereinen und sogar von einigen Hochschulen inzwischen extrem viele gute Tipps und Handlungsempfehlungen. Mir persönlich ist es außerdem ein Anliegen, dass eher der Genderstern als der Genderdoppelpunkt verwendet wird, der Doppelpunkt kommt nicht aus der Community, sondern ist eine Fremdbezeichnung, die außerdem auch nicht barrierefreier ist als andere. Selbst der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband empfiehlt inzwischen, dass wenn Sonderzeichen verwendet werden, das Sternchen statt des Doppelpunkts verwendet werden soll.

## Was schätzt du an deiner Arbeit besonders?

Ich mag meinen Job sehr und schätze besonders, dass ich vieles von dem, was ich theoretisch in meinem geisteswissenschaftlichen Studium gelernt habe, gut praktisch anwenden kann. Ich finde es wichtig, weiterhin auf dem Laufenden zum Stand der Diversity-Forschung zu sein, aber dabei eben immer die Praxis im Fokus zu haben. Ich mag es außerdem, möglichst viel mit anderen – wie dem AstA oder meinen Amtskolleg\*innen von den anderen Hochschulen – zu kooperieren und gemeinsam Veranstaltungen auf die Beine zu stellen.

## Welchen Herausforderungen siehst du dich gegenüber gestellt?

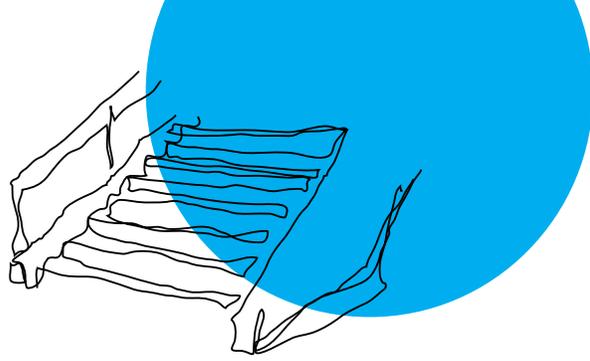
In meinem Amt bekomme ich viel positives Feedback, aber auch hin und wieder Hasspost. Nicht alles von den negativen Kommentaren bezieht sich wirklich auf meine Arbeit, das meiste richtet sich eher gegen mich als trans\* Person und überschreitet oft die Grenzen des respektvollen Umgangs, aber ich denke, das zeigt erst recht, dass es mein Amt und weitere Verbündete braucht, die sich gegen Diskriminierung starkmachen.

## Wodurch zeichnet sich die CAU-eigene Diversity Strategie aus?

Wir sind erst dabei, eine Gesamtstrategie für Vielfalt zu entwickeln, aber wir haben erst vor Kurzem unser Leitbild zu Diversität verabschiedet. Die Kieler Uni zeichnet es aus, dass sie bereits sehr vielfältig ist und diese Vielfalt auch wertgeschätzt wird. Wir verstehen Diversity außerdem nicht als neuen Managementansatz, sondern immer als Antidiskriminierungspolitik, die wirklich dazu beitragen soll, dass es weniger Diskriminierungen im Hochschulsystem gibt. Unser Ziel ist es, mehr Chancengerechtigkeit an der Uni zu haben.

*Das Interview führte Sebastian Schulten.*

# INKLUSION AHOI! BARRIEREFREI STUDIERT AN KIELER HOCHSCHULEN



So ein Studium kann ganz schön fordern. Kommt dann noch eine körperliche oder psychische Beeinträchtigung dazu, kann es schwierig werden, den Workload zu meistern. Die Beratungsangebote von den Kieler Hochschulen haben wir mal näher unter die Lupe genommen.

## WIE BARRIEREN ENTSTEHEN

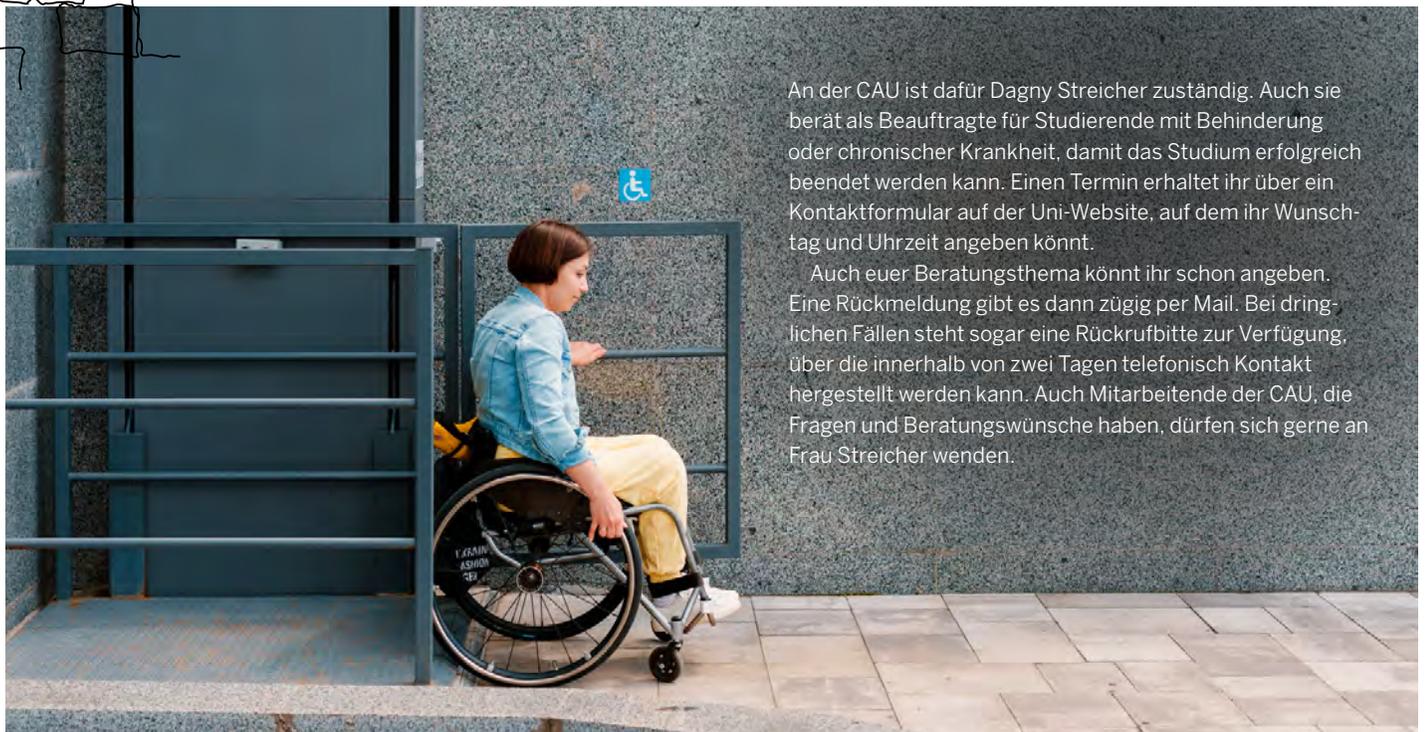
Rund acht Prozent der Studierenden in Deutschland weisen laut einer Umfrage des Deutschen Studentenwerks eine Behinderung oder chronische Erkrankung auf. Für viele Studis entstehen dadurch Nachteile: sei es in der Mobilität, dem Sehen, Hören, Sprechen oder eine psychische Beeinträchtigung wie Depressionen oder ADHS. Das Studium wird dadurch um einiges schwieriger und es entstehen Barrieren, die alleine meist nicht zu überwinden sind. Die Uni und die FH haben es sich zur Aufgabe gemacht, diese Barrieren abzubauen, Nachteile auszugleichen und Bedingungen zu schaffen, unter denen das Studium erfolgreich abgeschlossen werden kann. Doch an wen genau könnt ihr euch wenden?

## UNTERSTÜTZUNG VON DEN HOCHSCHULEN

Die FH Kiel hat für Fragen rund um ein barrierefreies Studium die Beauftragte für Studierende mit Behinderung und chronischen Erkrankungen, Roswitha Pioch. Sie steht den Studis als Beraterin mit Rat und Tat zur Seite und hilft bei Fragestellungen zu Studienorganisation, Prüfungssituationen, Anträgen auf Nachteilsausgleich, Raumproblemen, Zugangsbarrieren auf dem Hochschulgelände und sogar Konfliktberatungen.

An der CAU ist dafür Dagny Streicher zuständig. Auch sie berät als Beauftragte für Studierende mit Behinderung oder chronischer Krankheit, damit das Studium erfolgreich beendet werden kann. Einen Termin erhaltet ihr über ein Kontaktformular auf der Uni-Website, auf dem ihr Wuschtag und Uhrzeit angeben könnt.

Auch euer Beratungsthema könnt ihr schon angeben. Eine Rückmeldung gibt es dann zügig per Mail. Bei dringlichen Fällen steht sogar eine Rückrufbitte zur Verfügung, über die innerhalb von zwei Tagen telefonisch Kontakt hergestellt werden kann. Auch Mitarbeitende der CAU, die Fragen und Beratungswünsche haben, dürfen sich gerne an Frau Streicher wenden.





## WEITERE INFOS ZU DEN BERATUNGS- ANGEBOTEN FINDET IHR ONLINE UNTER:

**CAU:** [www.studium.uni-kiel.de/de/kontakt-beratung/barrierefrei-studieren/barrierefrei-studieren](http://www.studium.uni-kiel.de/de/kontakt-beratung/barrierefrei-studieren/barrierefrei-studieren)

### Kontaktdaten für Beratungen:

**CAU:** Dagny Streicher  
E-Mail: [barrierefrei-studieren@uv.uni-kiel.de](mailto:barrierefrei-studieren@uv.uni-kiel.de)  
Tel.: (0431) 880 28 25

**FH Kiel:** [www.fh-kiel.de/studium/beratung/studieren-mit-behinderung/](http://www.fh-kiel.de/studium/beratung/studieren-mit-behinderung/)

**FH:** Prof. Dr. Roswitha Pioch  
E-Mail: [roswitha.pioch@fh-kiel.de](mailto:roswitha.pioch@fh-kiel.de)  
Tel.: (0431) 210 30 75

**ASTa CAU:** [www.asta.uni-kiel.de/beratung/asta-beratungsangebote/beratungstudieren-mitbeeintraechtigung/](http://www.asta.uni-kiel.de/beratung/asta-beratungsangebote/beratungstudieren-mitbeeintraechtigung/)

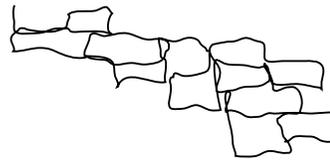
**CAU ASTa:** Diana Kaufmann  
E-Mail: [bafoegberatung@asta.uni-kiel.de](mailto:bafoegberatung@asta.uni-kiel.de) (Betreff: @Diana)

**ASTa FH Kiel:** [www.asta-fh-kiel.de/beratung/](http://www.asta-fh-kiel.de/beratung/)

**FH ASTa:** Sabine Schmidt  
E-Mail: [sozial@asta.fh-kiel.de](mailto:sozial@asta.fh-kiel.de)

## AUCH DER ASTA BERÄT EUCH GERNE

Vonseiten der Studierendenschaft gibt es zusätzlich Beratungsangebote vom ASTa der CAU und der FH. An der CAU bietet Diana Kaufmann Beratung und Unterstützung für jede\*n, der oder die sich aufgrund einer körperlichen und/oder psychischen Erkrankung bzw. Behinderung beeinträchtigt fühlt. Auch Diana berät zu den Studienfragen rund um Finanzierung, Nachteilsausgleiche und Möglichkeiten für Betreuung und Begleitung. Im Falle von Diskriminierung vonseiten Dozierender oder anderen Studierenden hat sie ebenfalls ein offenes Ohr und unterstützt in solchen schwierigen Situationen. Hier wichtig: Die Beratung erfolgt komplett anonym. Der ASTa der FH ist ebenfalls in einer eigenen Beratung anzutreffen. Die Peerberatung erfolgt über das Sozialreferat. Neben den üblich anfallenden Thematiken zählt auch Vernetzung und Unterstützung durch das Studentenwerk zum Beratungsangebot.



C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel



## Ringvorlesungen: Wissenschaft spannend erklärt!

Womit beschäftigen sich Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler eigentlich? Was bringen Forschungserkenntnisse im Alltag? Wie tragen Universitäten zur Lösung gesellschaftlicher Herausforderungen bei? Antworten liefert unser vielfältiges Angebot an **#Ringvorlesungen**. Der Besuch ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

**Alle Informationen unter:** [uni-kiel.de/de/veranstaltungen/ringvorlesungen](http://uni-kiel.de/de/veranstaltungen/ringvorlesungen)

# QUEER REFERAT ANLAUFSTELLE, BERATUNG UND MEHR

Das Queer Referat des AstA der CAU Kiel setzt sich für die intersektionelle Sichtbarkeit und Rechte von LGBTQIA+\* Personen an der CAU Kiel ein und ist außerdem Anlaufstelle für nicht-queere Personen, die sich informieren und lernen möchten.

Die eigene sexuelle Orientierung, Vorlieben und das gender/Geschlecht offen auszuleben, erfordert Mut und ist ein Emanzipationsprozess, den jedes Individuum für sich durchlaufen darf. Damit wir als Menschen ohne Angst authentisch leben können, bedarf es dem Abbau von Diskriminierung auf sozialer, institutioneller und struktureller Ebene. Die Betroffenheit durch intersektionelle Diskriminierung beziehungsweise der interdependente Zusammenhang von mehreren Diskriminierungskategorien versetzt Menschen in einzigartige Situationen, in welchen sie Hilfe, Bestärkung, Emanzipation und Gemeinschaft benötigen können. Das Queer-Referat setzt sich daher dafür ein, euch zu bestärken und eure Anliegen innerhalb der Strukturen der Uni zu vertreten.

„Das Queer Referat ist per E-Mail zu erreichen und freut sich über Anregungen und Wünsche. Es besteht eine allgemeine Offenheit und Lernbereitschaft, sich feministisch weiterzuentwickeln, sodass ich Kritik, Feedback und den Austausch zu meiner Arbeit jederzeit begrüße. Genauso möchte ich dich und euch ermutigen, sich an mich zu wenden, sofern Unsicherheit zum Umgang mit der queeren Community oder dem eigenen Weg als queerer Person besteht. Ich freue mich auf dich und euch und bedanke mich für euer Vertrauen.“

Sascha Thierry Kriesinger (Referent\*in, keine Pronomen und Anreden, x/xs, they/them)



Hilfe?!

bei queerfeindlichen Angriffen:  
Zentrale Ansprechstelle LSBTIQ\*  
Mühlenweg 166, Kiel  
Tel.: (0431) 16 06 00 20  
lsbtiq@polizei.landsh.de

Diversitätsbeauftragte:r der CAU  
Eddi Steinfeldt-Mehrtens  
Tel.: (0431) 880 70 00  
esteinfeldt-mehrtens@uv.uni-kiel.de

## VIELE BEREICHE, VIEL ZU TUN

- Sprechstunden für Beratung bei queeren und intersektionellen Anliegen (Rat für Betroffene, Projektbetreuung, Feedback, Unsicherheit im Bezug auf Allyship und den Umgang mit internalisierter Queerfeindlichkeit für Betroffene und nicht-queere Menschen)
- Veranstaltungen und Veranstaltungswochen von Vorträgen über Podiumsdiskussionen bis hin zu Gesprächsrunden für Betroffene
- Sitz im Beirat für Diversität, Inklusion und Antidiskriminierung der CAU
- Wirken am Runden Tisch des Landesaktionsplans „Echte Vielfalt“ des Landes Schleswig-Holstein
- Zusammenkunft mit dem Queer Referat der Muthesius Kunsthochschule und der Fachhochschule Kiel
- Vertretung der Interessen im AstA der CAU

## QUEER BUDDY PROGRAMM

Das „Queer Buddy Programm“ der queer students group freut sich immer auf neue Gesichter. Das Programm erleichtert den Einstieg in die queere Vernetzung, indem sich zunächst privat mit einer Person vernetzt werden kann, um in der Gruppe leichter Anschluss zu finden. Infos gibt es per Mail an die QSG oder bei Instagram (@queerstudentsgroupkiel). Die queer students group trifft sich übrigens jeden 1. und 3. Sonntag für ein Orgatreffen, jeden 2. und 5. Sonntag für ein Freizeittreffen im HAKI e. V., Walkerdamm 17. Jeweils von 17 bis 20 Uhr, mit 2G-Regel und getestet.



# Ahoi an der Kieler Förde!

## WELCOME CENTER

1-3

z.B. Unser  
0,- € Schein oder  
Schokosprotten



**WIR SIND FÜR SIE DA!**  
**WELCOME CENTER KIELER FÖRDE & TOURIST-INFORMATION HEIKENDORF**  
Tel: 0431-679100 | [www.kiel-sailing-city.de](http://www.kiel-sailing-city.de)



### KIELGUTSCHEIN EINER. FÜR ALLE.

Der Gutschein steht für bunte Vielfalt. Er kann bei einer Vielzahl lokaler Geschäfte, Gastronomien und Dienstleistern eingelöst werden – sogar in Teilbeträgen.

[www.kielgutschein.de](http://www.kielgutschein.de)

## Stadtwerke Roller Festival

WINTER ON ROLLS!

16. November 2022 bis 15. Januar 2023

### STADTWERKE ROLLERFESTIVAL

Rollschuhe an und los geht die Fahrt bei bester Musik über Bodenwellen, Rampen und Steilkurven oder einfach geradeaus.

[www.kiel-sailing-city.de/rollerfestival](http://www.kiel-sailing-city.de/rollerfestival)



### I ♥ KIEL

Zeige Deine Liebe für die Fördestadt Kiel mit diesem angenehm weichen und luftigen T-Shirt!

[www.kiel-souvenirs.de](http://www.kiel-souvenirs.de)

In der Innenstadt.

### SONNTAGSBUMMEL

Am 6. November, zum Kieler Lichtermeer, öffnen die Geschäfte von 13 – 18 Uhr ihre Türen und laden zum Shoppen ein.

[www.kiel-sailing-city.de/shopping](http://www.kiel-sailing-city.de/shopping)



**Kiel.**  
**Kiel**  
Sailing City.



# UNIVERSUM

WER ZU LESEN VERSTEHT,  
BESITZT DEN SCHLÜSSEL ZU GROSSEN TATEN,  
ZU UNERTRÄUMTEN MÖGLICHKEITEN,  
ZU EINEM BERAUSCHENDEN, SCHÖNEN,  
SINNERFÜLLTEN UND GLÜCKLICHEN LEBEN.

*Aldous Leonard Huxley*

**024** Snacken, trinken und schöne Ecken  
entdecken rund um den Campus

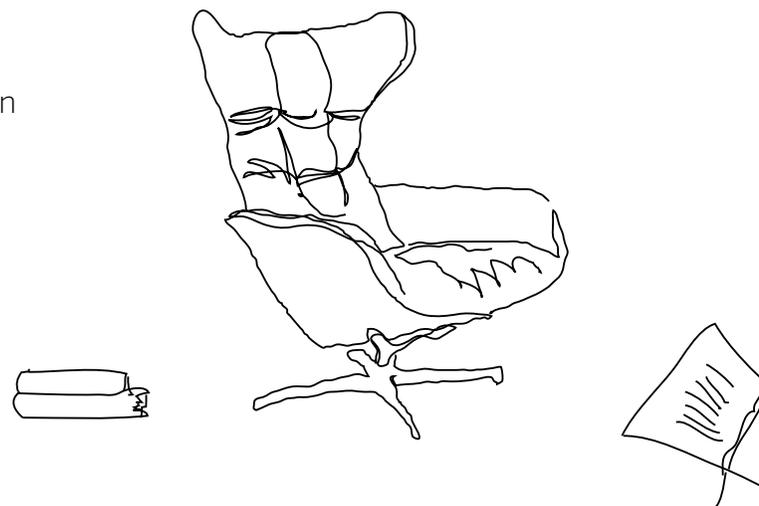
**026** Under pressure:  
Tipps für eure Hausarbeiten

**030** Depressionen im Studium:  
Hilfen und Ideen

**032** News von der CAU: von Ringvorlesungen  
und Molekülschwingungen

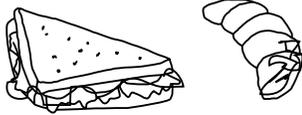
**034** Universum FH:  
Neue fancy Räume und  
Entdeckungen

**036** spce Räume und  
große Künstler\*innen  
an der Mu



# ESSEN, EINKAUFEN, ERLEBEN ROCKIN' AROUND THE CAMPUS

Der lange aber schmale Campus der CAU Kiel bietet in einem Umkreis von einem Kilometer verschiedene Essensmöglichkeiten und Aktivitäten, die wir euch gerne kurz vorstellen wollen.



## WENN DER MAGEN KNURRT

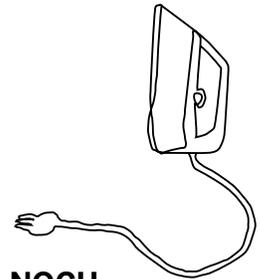
Klar, die Mensen kennen wir alle. Aber da geht doch noch mehr! Neben den bekannten Läden wie Brot & Bohne, Bäckerei Günther oder der Campus Suite, die gleich zweimal auf dem Campus zu finden ist, gibt es noch eine Reihe von (un)bekannten Restaurants und Snacks-to-go Läden. Vom Audimax aus kann man im Umkreis von einem Kilometer verschiedene Pizzarestaurants erreichen: Jack's Kitchen, POI Pizza, das Studius und die Heinrich Bar. Internationale Küche bietet das Oblomow in der Olshausenstraße, das Yummy! im Wissenschaftspark, Asia Sushi Star, das Soto's oder TanTamar.

Lockere und moderne Atmosphäre mit veganen Gerichten könnt ihr im Blattgold, in der Tragbar, im Taktlos oder im Loppokaffee Café bekommen. Mittwochs findet ihr des öfteren den John's Burgers Food Truck im Wissenschaftspark. Verhältnismäßig günstig sind neben den Bäckereien das Studius oder das Taktlos, wo besonders das „Ankreuz“-Frühstück lockt.



## AKTIV AM CAMPUS

Die Aktivitäten rund um den Campus sind vielfältig. Neben dem Trendsport Bouldern im NORDBLOC im Grasweg gibt es das Fitnessstudio KIELS und FIZ nah am Campus. Außerdem könnt ihr die Campussportanlagen teilweise kostenlos, teilweise gegen eine kleine Gebühr das ganz Jahr über nutzen. Neben dem Skatepark, den Volleyball- und Bolzplätzen, gibt es am Nordmarksportfeld auch einen Cricketpark und genügend Fläche, um sich mit Freund\*innen reichlich austoben zu können. Für Spaziergänge zwischen den Kursen steht der Botanische Garten tagsüber zur Verfügung, in dem ihr heimische sowie exotische Pflanzen und Schmetterlinge bestaunen könnt. Als Abendprogramm stehen natürlich Kiels zahlreiche Bars und das Metro-Kino im Schloßhof bereit.



## SCHNELL NOCH WAS BESORGEN

Für fixe Einkäufe im Umkreis gibt es der Olshausenstraße weiter stadtauswärts folgend einen Aldi, durch den Weg am Botanischen Garten vorbei einen Netto. Rewe und Edeka sind etwas weiter entfernt. Für die wichtigsten Dinge gibt es in der Ladenzeile neben dem Audimax einen kleinen Kaufladen. Eine Besonderheit ist der mobile Leihladen, der mittwochs von 15 bis 18 Uhr auf dem Wilhelm-Seelig-Platz parkt. Dort bekommt ihr von Werkzeug über den Lockenstab bis hin zu Spielen und Waffeleisen einmal die Woche die Chance, gegen eine freiwillige Spende nachhaltige Dinge zu leihen, statt sie selber kaufen zu müssen.



Fotos: Leonie Rossdam



## VERWUNSCHENE ECKEN AM UNI-CAMPUS

Die Gebäude der Christian-Albrechts-Universität sind teilweise schon etwas älter – was bei einer Universität von 1665 nicht unbedingt verwunderlich ist. Das bedeutet aber auch, dass es einige wunderschöne, besondere Orte für eine Portion Ruhe gibt.

### MENSA II – NICHT NUR ZUM FUTTERN

Momentan wird in der Leibnizstraße zwar viel neu gebaut, aber ein paar verwunschene Ecken gibt es dennoch. Dazu gehört zum Beispiel der hintere Ausgang zur Mensa II. Auf der Wasserseite gelangt man offiziell nach oben, doch der Platz wird eigentlich vor allem von den Möwen bevölkert. Zwar zeugt der Ort vom Alter der Mensa, denn dort wurde länger nicht mehr gestrichen und von Sitzplätzen brauchen wir gar nicht anzufangen – aber wenn ihr im anstrengenden Uni-Alltag ein paar Minuten Ruhe braucht, ist hier der ideale Ort dafür.

### FRECHE FRÜCHT- CHEN AN JEDER ECKE

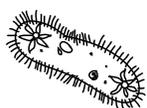
Vor der Bibliothek gibt es einen Weg zu den Bungalows und zum Parkplatz, wo den Sommer über viele Beeren wachsen. Äpfel gibt es an den Bäumen zum Teich hin, vor dem Haupteingang der Mensa.

### FÜR EINE ABKÜH- LUNG

An heißen Tagen gibt es Abkühlung in den Kellern der alten Gebäude der Leibnizstraße: Es ist dort zwar etwas spooky und labyrinthartig, aber ihr könnt so einige Abkürzungen entdecken und es ist ruhig und angenehm kühl dort. Ansonsten lädt auch der Innenhof hinter dem Rechenzentrum zu ein wenig Ruhe oder als Treffpunkt mit Freund\*innen ein. Wir wünschen viel Freude beim Ecken-Entdecken und wer weiß, vielleicht gibt es ja noch einige, die bisher gar verborgen waren?

### PANTOFFELTIER- CHEN & DER BOTANI- SCHE GARTEN

Ansonsten gibt es hinter dem Pantoffeltierchen, dem seltsam geschwungenen Gebäude der Biologie kurz vor dem Botanischen Garten, einen Sitzplatz in der Ruhe. Für einen kleinen Spaziergang lädt das Sportfeld oder der Botanische Garten ein, wo ihr euch im Frühjahr über die Gänseküken freuen könnt. Doch Achtung, die Eltern verteidigen gerne!



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.

## WERBEN SIE DIREKT AN DER UNIVERSITÄT UND DER FACHHOCHSCHULE KIEL.

Gerne beraten wir Sie.

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



# KIELER STUDIS FÜR DIE REGIONALE FORSCHUNG

*Jahrbücher der Schleswig-Holsteinischen Heimatvereine bilden Grundlage für verschiedene studentische Arbeiten.*

In Zusammenarbeit mit Forschung und freier Wirtschaft werden jedes Jahr zahlreiche Projekte an den schleswig-holsteinischen Hochschulen initiiert. Aktuell gibt es an der FH Kiel ein Projekt zu Regionalartikeln, die in Sammelbänden ortsbezogen veröffentlicht werden. Darunter die Jahrbücher der Mitgliederverbände des Schleswig-Holsteinischen Heimatbunds e. V. (SHHB), die über dieses Projekt bekannter gemacht werden sollen. Neben Interviews mit Autor\*innen und einem verbesserten Suchfilter für die Artikel soll auch eine Thesis entstehen, die sich damit beschäftigt, inwieweit der SHHB unter Studierenden bekannt ist und wie er als Vermittler von Institutionen als Projektthemengeber funktionieren kann. Insbesondere Studierende der Fachbereiche Empirische Sprachwissenschaft, Europäische Ethnologie, Frisistik, Ge-

schichte, Niederdeutsch, Skandinavistik und Sprache und Variation werden angesprochen. Die Autorin der Thesis, Anne Böhm, Studentin der Öffentlichkeitsarbeit und Unternehmenskommunikation, hat dafür einen Fragebogen an Studierende geschickt. Anhand der Daten will sie feststellen, in welcher Form die Mitgliederverbände des SHHB der Regionalforschung zu Hilfe sein können. Im Zuge dessen werden außerdem Strategien zur allgemeinen Unternehmensvernetzung und optimierter Öffentlichkeitsarbeit entwickelt.

**Für Fragen zu den Jahrbüchern wendet euch an:**

**Bernadett Skala, [b.skala@heimatbund.de](mailto:b.skala@heimatbund.de),  
für Fragen zum FH-Projekt an  
Prof. Dr. Heidi Kjær, [heidi.kjaer@fh-kiel.de](mailto:heidi.kjaer@fh-kiel.de).**



Foto: ferrantraite/E+/Getty Images

## HAUSARBEITEN-WUUSAH AUF DEN PUNKT: ABLIEFERN

*Rückt die Deadline der nächsten Hausarbeit immer näher, helfen euch womöglich folgende Tipps, um nicht im völligen Chaos zu versinken.*

### 1. DIE THEMENSUCHE

Bevor ihr auch nur ein Wort in eure Tastatur tippt, solltet ihr euch ein Thema überlegen, was euch auch wirklich interessiert. Brennt ihr für das Thema eurer Hausarbeit, wird euch der Gang an den Schreibtisch leichter fallen und ihr werdet motivierter an die Sache herangehen.



### 2. DIE RECHERCHE

Nehmt euch ausreichend Zeit für die Recherche. Lest lieber mehr als zu wenig, bis ihr euch in dem Gebiet wirklich gut auskennt. Umso leichter fällt euch das Schreiben. Es kann helfen, erst einmal zwei bis drei Wochen damit zu verbringen, sich über das Thema wirklich zu informieren und erst dann die Arbeit in einem Zeitraum von zwei Wochen runterzuschreiben.

### 3. PAUSEN PLANEN

Wir sind alle Menschen und keine Maschinen, die auf Knopfdruck funktionieren, sich konzentrieren und auch noch die richtigen Worte finden können. Wenn ihr also mal eine Schreibblockade habt oder euch irgendwie verzettelt habt, hört auf, klappt den Laptop zu und lasst die Arbeit einen Tag liegen. Am nächsten Tag könntet sich das Problem wie von Zauberhand von allein gelöst haben. Pausen sind wichtig, weil das Gehirn in den Ruhephasen Zeit dafür hat, die Informationen im Hintergrund zu sortieren und neu zu strukturieren. Sport zu treiben, um den Geist frei zu bekommen und den Körper auch mal vom Denken abzulenken ist in jedem Falle empfehlenswert.

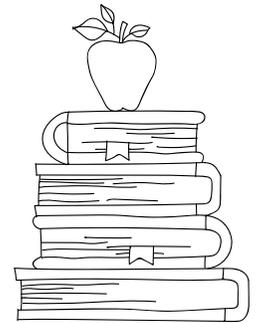


Foto: zeiliosantraz/Stock/Getty Images Plus



## MIT ANWESENHEIT GLÄNZEN ODER BEI ABWESENHEIT SCHWÄNZEN?

*Es ist Montag, 7 Uhr morgens. Der Wecker klingelt, ihr müsstet jetzt eigentlich aufstehen, um es pünktlich zur ersten Vorlesung zu schaffen. Aber irgendwie ist es viel zu gemütlich, so im Bett. Vorlesung skippen oder besser nicht?*

Um das Studium selbstbestimmter und besser mit anderen Fächern und Nebenjobs vereinbar gestalten zu können, wurde 2016 das schleswig-holsteinische Hochschulgesetz insofern geändert, dass Studis nur noch bedingt anwesenheitspflichtig sind. Grundsätzlich besteht an allen schleswig-holsteinischen Hochschulen keine Anwesenheitspflicht, es sei denn, es handelt sich um eine Exkursion, einen Sprachkurs, ein Praktikum, eine praktische Übung oder eine vergleichbare Lehrveranstaltung. Das bedeutet, dass für Seminare generell eigentlich keine Anwesenheitspflicht besteht, für Vorlesungen schon gar nicht. Doch viele Fachprüfungsordnungen umgehen das durch die Formulierung „eine vergleichbare Lehrveranstaltung“. Einige Seminare bauen so aufeinander auf oder sind vom kontinuierlichen Austausch der Studie-

renden abhängig, sodass in der Fachprüfungsordnung festgelegt werden kann, dass dennoch eine Anwesenheitspflicht besteht. Dies ist besonders bei Einführungsveranstaltungen der Fall. Lest euch für bestimmte Situationen lieber einmal die Fachprüfungsordnung genau durch, bevor ihr kommt und geht, wie ihr wollt. Es ist sonst wirklich ärgerlich, wenn ein Kurs erneut belegt werden muss. Unbenotete Leistungsnachweise oder Prüfungszulassungen bekommt ihr nur, wenn ihr mindestens 80 Prozent des anwesenheitspflichtigen Kurses anwesend gewesen seid. Meist dürft ihr zweimal unentschuldig fehlen und zweimal mit Attest.



**DU WILLST STUDIEREN,  
FINDEST ABER  
KEINE WOHNUNG?**

Deshalb ist die Politik gefragt. Unterstütze unsere Aktion und gib uns deine Stimme für bezahlbaren Wohnraum.

[www.mein-studentenwohnheim.de](http://www.mein-studentenwohnheim.de)

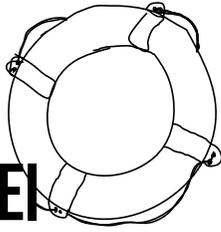
**FAIR WOHNEN.  
STARK STUDIEREN.**  
DIE STUDENTEN- UND STUDIERENDENWERKE

**STUDENTENWERKSH**  
Wir sind dein Rückenwind

Mode, die immer Gültigkeit hat!

**TOFTE**

Holtener Straße 65, Kiel,  
[tofte-kiel.de](http://tofte-kiel.de)



# HILFE BEI PRÜFUNGS-ANGST

Jeden ersten Donnerstag im Monat bietet das Studentenwerk SH interessierten Studierenden aller Hochschulen in Schleswig-Holstein ein kostenloses Online-Seminar zum Thema „Stressbewältigung“ an, damit sich diese für die Prüfungszeit bestmöglich wappnen können. „Der Stress vor Prüfungen kann lähmen und leistungsmindernd wirken“, erklärt Laurin Schaeffgen, Psychologe beim Studentenwerk SH. „Jeder kennt mehr oder weniger Symptome wie etwa Nervosität, Schwitzen oder Schlafstörungen. Ausgeprägte Symptome können zu Vermeidungsverhalten, Versagens- und Zukunftsängsten, Aufschieben, Selbstzweifeln und sogar zum Studienabbruch führen.“ In dem Online-Seminar gibt Laurin Schaeffgen Hilfe zur Selbsthilfe. Er erläutert die Grundproblematik und den Teufelskreis von Ängsten und stellt Strategien zur aktiven Bewältigung vor. Zudem erfährt ihr, wie sie sich besser motivieren können, sich eine hilfreiche Lernstruktur zulegen und was sie konkret gegen Aufregung und Angst vor und in Prüfungen machen können. Hilfreich ist auch die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln. Das rund 90-minütige Seminar startet immer um 16:45 Uhr. Die Teilnehmendenzahl ist auf 30 Personen begrenzt. Anmeldungen und Fragen zum Seminar können Interessierte per E-Mail an Laurin Schaeffgen richten: [schaeffgen@studentenwerk.sh](mailto:schaeffgen@studentenwerk.sh). Weitere Infos und den Meeting-Link erhalten die Teilnehmenden einige Tage vor Beginn.

**Tipp:** Das Studentenwerk SH bietet auf seinem YouTube-Kanal eine Videoreihe mit wertvollen Tipps rund um das Thema „Stressbewältigung“ an.

## DIE 5 GROSSEN ERASMUS-MYTHEN

Ein Semester im Ausland sieht nicht nur gut im Lebenslauf aus, sondern stellt euch auch vor neue Herausforderungen. Die verschiedenen Mythen, die rund um die Beantragung eines Erasmus-Semesters kursieren, decken wir für euch auf.

### Mythos 1: DAS KANN SICH EH NIEMAND LEISTEN!

Doch! Dem Zielland entsprechend bekommt man Wohngeld, das sind bis zu 500 Euro. Von den Studiengebühren im Ausland ist man meist auch befreit. Außerdem gibt es Stipendien, Auslands-BAföG (welches unabhängig von Inlands-BAföG gewährt wird) und Fördermöglichkeiten durch KfW oder DAAD.

### Mythos 2: ES GIBT KAUM PLÄTZE!

Das liegt ganz am Zielland. Wenn ihr weniger gängige Zielländer auswählt, bekommt ihr den Platz recht einfach. Diese sind übrigens auch völlig unabhängig von euren Noten und bereits erreichten ECTS Punkten.

### Mythos 3: DIE BEWERBUNG IST UNNÖTIG KOMPLIZIERT!

Klar, man muss sich darum kümmern. Aber durch die Ansprechpartner\*innen an eurer Hochschule ist das wirklich machbar. Meistens gibt es allgemeine Beratungstermine, zu denen ihr unverbindlich kommen könnt.

### Mythos 4: ERASMUS-STUDIERENDE MACHEN DOCH NUR PARTY!

Jein. Ja, da man als Erasmus-Studie schließlich das Land kennenlernen will und nach sozialen Kontakten sucht. Da bieten sich Partys einfach an. Aber euer Studium macht sich nicht von selbst, dementsprechend bleibt besonders in der Prüfungsphase kaum Zeit für Partys. Ihr könnt alternativ auch durch Hobbys und am Campus Freund\*innen finden. Das ist abhängig davon, was für ein Typ (Erasmus-)Studi ihr eben sein wollt.

### Mythos 5: ERASMUS IST ZEITVERSCHWENDUNG!

Keineswegs. Gut durchdacht kann man sich die Credits, die man an der Heimat-Uni in dem Semester erreicht hätte, genauso gut im Ausland erarbeiten. Jede Studienordnung sollte ein Mobilitätsfenster aus Wahlmodulen haben, in dem man gut ins Ausland gehen könnte. Im Bachelor ist es typischerweise das vierte oder fünfte Semester, im Master das dritte.

### HILFREICHE LINKS ZU BERATUNGEN UND TIPPS:

#### CAU

[www.international.uni-kiel.de/de/erasmus/erasmus-an-der-cau](http://www.international.uni-kiel.de/de/erasmus/erasmus-an-der-cau)

#### FH

[www.fh-kiel.de/international/ins-ausland/auslandsaufenthalt/studium-im-ausland/studium-in-europa](http://www.fh-kiel.de/international/ins-ausland/auslandsaufenthalt/studium-im-ausland/studium-in-europa)

#### Muthesius

[muthesius-kunsthochschule.de/studieren/auslandsamt-fernweh-formulare](http://muthesius-kunsthochschule.de/studieren/auslandsamt-fernweh-formulare)

#### Erasmus

[eu.daad.de](http://eu.daad.de)



Foto: martin-dmv/E+/Getty Images



**Mein Studium.  
Meine Stadt.  
Meine Filiale.**

Weil's um dich geht

**Studiale**

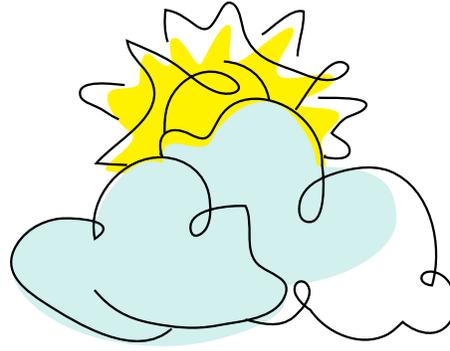
Du findest uns direkt auf dem  
Campus am Westring 389.

Weil's um mehr als Geld geht.  
[foerde-sparkasse.de](http://foerde-sparkasse.de)



Förde Sparkasse

# SUPPORT FÜR STUDIS DEPRESSIONEN IM HÖRSAAL



## Triggerwarnung:

In diesem Beitrag thematisieren wir Depressionen. Fühlt ihr euch unwohl damit, blättert gerne weiter.

*Auf welche Warnsignale ihr hören solltet, was präventiv getan werden kann und wo ihr Hilfe bekommt, erfahrt ihr in diesem Beitrag.*

Ihr kommt schwer aus dem Bett, der Alltag wird zur Herausforderung und die Konzentration lässt zu wünschen übrig – nur ein paar schlechte Tage oder steckt eine ernsthafte Erkrankung dahinter? Die Warnzeichen einer Depression zu erkennen oder sich Hilfe zu suchen, ist nicht immer einfach. Aber wann spricht man von einer Depression?

## ACHT ANZEICHEN, DIE IHR NICHT IGNORIEREN SOLLTET:

- Gedrückte Stimmung
- Appetitverlust
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Verlust von Freude
- erhöhte Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Kopf- oder Rückenschmerzen
- Muskelverspannungen
- Kraftlosigkeit

## PRÄVENTION – BERATUNG, BEVOR DIE KRISE KOMMT

Was ist wichtig, um gar nicht erst in eine Depression zu rutschen? Man muss nicht bis zur Diagnose warten, um sich Hilfe zu holen. Die Entstehung dauerhafter und schwerwiegender Probleme kann durch eine rechtzeitige Beratung verhindert werden, beispielsweise beim Studentenwerk SH.

## DIAGNOSE DEPRESSION – WAS JETZT?

Das Studium mit seinem Leistungsdruck, Zeitmangel und häufig finanziellen Schwierigkeiten bringt viele an ihre Grenzen. Doch mit Depressionen im Studium seid ihr nicht allein: Viele Studierende leiden an psychischen Erkrankungen. Die Diagnose stellen in der Regel Hausärzt\*innen, ihr könnt euch aber auch an die psychologische Beratungsstelle eurer Hochschule wenden sowie telefonisch und online Hilfe erhalten. Es gibt gute Behandlungsmöglichkeiten – hierzu werdet ihr ebenfalls beraten.

## ANLAUFSTELLEN & HILFE

### Psychologische Beratung des Studentenwerk SH

Tel.: (0431) 881 63 25 für telefonische Sprechstunden

Mail: [psychologen.ki@studentenwerk.sh](mailto:psychologen.ki@studentenwerk.sh) mit Angabe eurer Telefonnummer

Die Beratung ist kostenlos und anonym. Beratungszentrum: in der Mensa II, Leibnizstraße 12–14, Musäusplatz, Kiel. Studicare – therapeutische online Trainings

**Auf der Website von [www.studicare.com](http://www.studicare.com) erhalten Studierende bewährte und erfolgreiche Methoden der Psychotherapie. Anonym und ortsunabhängig.**



## WAS AUSSERDEM HILFT:

- Yoga
- Meditation & Atemübungen
- Sport
- Ausgewogene Ernährung, Integration guter Fette
- Reden!

Oft steigert man sich aus eigenen Erwartungshaltungen so sehr in das Studium hinein, dass kein Raum mehr für Selbstfürsorge, geschweige denn Freizeitaktivitäten bleibt. Der beste Tipp: Den Ausgleich zum Studium nicht aus den Augen lassen!

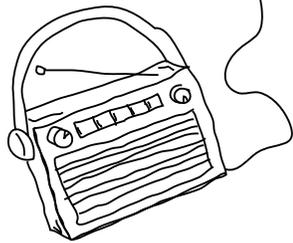
Im Workshop „Synchronsprechen“ wird Theorie und Praxis vermittelt



Von Materialkenntnis über die Herstellung von Standardmasken bis hin zum sicheren Setzen von Effekten – Studis erlernen bei dem Workshop die Grundlagen des Theaterschminkens

## NEUE WORKSHOPS FÜR KREATIVE KÖPFE

Im Wintersemester 2022/23 bietet das Kulturbüro des Studentenwerks Schleswig-Holstein Studierenden in Kiel, Flensburg, Lübeck, Heide und Wedel wieder ein vielfältiges Offline- und Online-Workshop-Programm.



Zur Auswahl stehen diesmal über **30 spannende Angebote aus den Bereichen Musik, Film, Fotografie, Kunst, Radio und Theater**. Das Programm beinhaltet sowohl Wochenendworkshops als auch fortlaufende Kurse über das ganze Semester. Die Kosten liegen zwischen 10 und 25 Euro pro Workshop bzw. Kurs. **Eine Anmeldung ist ab sofort online über <https://studentenwerk.sh/de/workshops> möglich.**

Wie immer sind neben Klassikern wie „Chor“, „Kreatives Schreiben“ oder „Theaterschminken“ auch ganz neue Formate mit dabei, darunter „Synchronsprechen“ in Kooperation mit dem Offenen Kanal Kiel. Neben der Vermittlung von Theorie habt ihr hier die Möglichkeit, euch selbst im Synchronsprechen auszuprobieren. Musikalisch wird es beim neuen **Ca-jón-Workshop** in Zusammenarbeit mit dem Musiculum Kiel. Hierbei lernt ihr verschiedene Spieltechniken der vielseitigen Kistentrommel kennen.

Zusätzlich zu den Workshops bietet das Kulturbüro im Wintersemester wieder verschiedene **Events** an, darunter mehrere **Jamsessions** am Standort Flensburg oder die bewährte **Quiz Night** in Kiel.

**Aktuelle Informationen und Termine findet ihr unter [studentenwerk.sh/de/veranstaltungen](https://studentenwerk.sh/de/veranstaltungen) oder beim Kulturbüro: [kultur@studentenwerk.sh](mailto:kultur@studentenwerk.sh) / Tel.: (0431) 881 61 37.**



KaufBar



auf Instagram

### Nest verlassen?

Cool eingerichtet mit Schätzen aus der AWR KaufBar.  
Gebrauchtes neu entdecken!

→ [www.awr.de](http://www.awr.de)

# NEUES VON DER UNI

*Es wird kreativ, wissenschaftlich, spannend und detailliert: Was in den kommenden Wochen und Monaten an der CAU geboten wird? Wir sagen's euch!*



## SCHARFGESTELLT: MOLEKÜLSCHWINGUNGEN AUF FOTOS ABGELICHTET

Moleküle sind ganz schön komplizierte Teilchen. Grob ausgedrückt lässt sich behaupten, dass da Atome drin sind und die vibrieren in ganz individuellen Mustern und Frequenzen. Das heißt, man kann daran erkennen, um welches Atom es sich überhaupt handelt und kann daraus auch weitere Schlüsse über die Moleküle ziehen. Bisher war es zwar möglich, Moleküle abzubilden, aber die Schwingungen waren nicht so gut messbar. Eine große Entdeckung ist es jetzt also für Dr. Jan Homberg, Dr. Alexander Weismann und Prof. Dr. Richard Berndt vom Institut für Experimentelle und Angewandte Physik der CAU, die einen Weg gefunden haben, genau diese Schwingungen zu verstärken. Dadurch ist es um einiges leichter geworden, die Schwingungen aufzunehmen und abzubilden. Für die zukünftige Forschung ist das ein dolles Ding, weil Molekülsysteme jetzt viel besser verstanden und erforscht werden können. Ein kleiner Schritt für das Molekül, ein großer Schritt für die Forschung!

Die Bleiphthalocyanin-Moleküle auf einer supraleitenden Bleioberfläche erscheinen in diesem Mikroskopbild als vierblättrige Kleeblätter. Die Vibrationen dieser Moleküle wurden mit der neuen Methode untersucht

Fotos: Jan Homberg, Adobe Stock/Ricochet64

## ES GEHT WIEDER LOS: YOOWEEDOO!

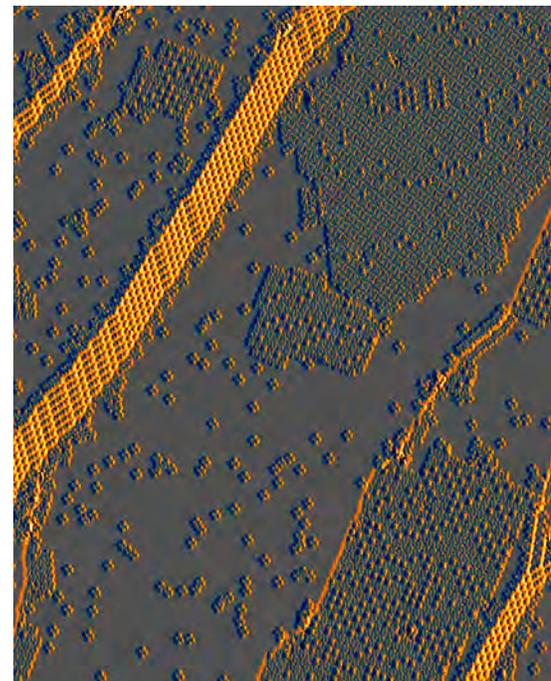
Spannende Einfälle, zukunftsfähige Konzepte, Kreativität: Der Ideenwettbewerb von Yooweedoo für Studis aus Schleswig-Holstein geht in eine neue Runde. Bei dem Wettbewerb werden jedes Jahr zwischen 25 und 30 Projekte gefördert, die zu nachhaltigen, gemeinwohlorientierten und sozialunternehmerischen Konzepten beitragen. Thematiken wie Klimaschutz, Armutsbekämpfung, Gerechtigkeit, Bildung, Kultur oder nachhaltiger Konsum sind besonders gerne gesehen. Ihr habt 'ne spannende Idee? Projekte einschicken könnt ihr vom 01. bis 15. Februar. Zu gewinnen gibt es unter anderem eine finanzielle Bezuschussung für das eingereichte Konzept in Höhe von bis zu 2.000 Euro.

**Mehr Infos zu dem Wettbewerb und den Teilnahmebedingungen gibt es online unter [www.yooweedoo.org](http://www.yooweedoo.org).**

## MASTERSTUDIENGÄNGE MIT ZUKUNFTSBLICK

Bei der Realisierung eines nachhaltigen Zukunftskonzepts ist die CAU ganz vorne mit dabei. Unter dem Namen der Kiel School of Sustainability sammeln sich Masterstudiengänge aus insgesamt fünf verschiedenen Fakultäten, die sich mit Nachhaltigkeit befassen. Neben dem Yooweedoo Wettbewerb haben die grünen Masterstudiengänge auch ein breites Angebot an Modulen, die sich mit dem Thema auseinandersetzen. Die Studiengänge umfassen in der Regel drei Lehrsemester und ein Projektsemester, das aus einem sechsmonatigen Masterprojekt besteht.

**Die genauen Studieninhalte sind auf der Website der Uni nachzulesen unter [www.sustainability.uni-kiel.de](http://www.sustainability.uni-kiel.de).**



RINGVORLESUNGEN 2022/2023

# WISSENSCHAFT SPANNEND ERKLÄRT

Womit beschäftigen sich Wissenschaftler\*innen eigentlich? Was bringen Forschungserkenntnisse im Alltag? Und wie tragen Universitäten zur Lösung gesellschaftlicher Herausforderungen bei?



Wer sich Fragen wie diese stellt, findet einen allgemeinverständlichen Einblick in die Wissenschaft und einen Ort für Austausch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel: Jedes Semester steht ein vielfältiges Angebot an Ringvorlesungen bereit. Die Geschichte der konfliktreichen russisch-ukrainischen Beziehungen, Europas Ungunst vor dem Osten oder Kosakische Freiheiten und zarische Autokratie sind einige Themen der Ringvorlesung „Krieg und Frieden im östlichen Europa“ (donnerstags, ab 3.11., 18 Uhr, Audimax, Christian-Albrechts-Platz 4; am 12.1. digital). Eine Ringvorlesung aus der Skandinavistik nimmt ihre Gäste mit in die Welt des schwedischen Königs Gustav Vasa, der vor 500 Jahren wirkte. Enthalten sind Beiträge aus Geschichte,

Religion und Medien, Literatur und Sprache (montags, ab 7. 11., 18:15 Uhr, Hörsaal 2, Christian-Albrechts-Platz 3 und digital). Im aktuellen Wintersemester findet erstmals seit Beginn der Corona-Pandemie auch wieder die traditionelle „Ringvorlesung Alter, Gesundheit und aktiver Lebensstil“ statt. Die Themen reichen von Muskelaufbau über Seelsorge bis zur Prävention von Alzheimer oder Parkinson (montags, ab 7. 11., 18:15 Uhr, Hans-Heinrich-Driftmann-Hörsaal, Olshausenstraße 75, Gebäude I). Der Besuch der Ringvorlesungen oder einzelner Termine ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. **Weitere Ringvorlesungen sowie alle Informationen unter: <https://www.uni-kiel.de/de/veranstaltungen/ringvorlesungen>.**

# KENNENLERN- ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten.  
Mit großem Spanien Spezial, Dossier Afrika & 184 Lesetipps!

E-Paper  
für nur  
**1 EURO**  
testen\*



ABO-ID: BUZZEPA

Jetzt bestellen:  
[buecher-magazin.de/e-paper-probe](https://buecher-magazin.de/e-paper-probe)

\*Nach Ende der Laufzeit von zwei Monaten geht der Bezug in ein Jahresabo von derzeit 28,90 € über.

# NEWS AN DER FH KIEL

*An der Fachhochschule Kiel ist immer was los! Wir verraten, was drüben auf dem Ostufer so geht.*



Foto: Marco Bergner

## WILLKOMMEN IN DER ZUKUNFT DES LERNENS

Langweilige Frontal-Vorlesungen und ermüdende Seminare sind vielleicht bald Schnee von gestern. An der Fachhochschule Kiel wurde nach langer Planung zum Wintersemester 2022/2023 der erste SCALE-UP Raum eröffnet. Dabei handelt es sich um ein neues Lernkonzept, für das ein Raum der FH mit moderner Medientechnik ausgestattet wurde. SCALE-UP ist ein Akronym und steht für Student Centered Active Learning Environment with Upside down Pedagogics. Das bedeutet: Anstatt Vorträgen an der analogen Tafel können Studis in kleinen Teams mit moderner, multimedialer Unterstützung arbeiten, wobei sie von einer Lehrperson unterstützt werden.

### PERFEKT FÜR TEAMWORK

Der Raum ist mit fünf Gruppeninseln ausgestattet, an denen Studis gemeinsam arbeiten, skizzieren, easy Inhalte von ihren Geräten teilen und projizieren können. Unterstützt werden die verschiedensten Endgeräte, wodurch das Teilen noch einfacher wird. Studis üben sich so in Teamarbeit, Diskussion und Präsentation mit modernster Technik. Laut Medientechniker Marco Bergner geht es nun erst mal in die Probephase des Projekts: „Der Raum ist sehr gut gebucht, mal sehen, wo die Stolperfallen im Semester lauern.“ Durch die aktive Nutzung können somit auch Fehlerquellen aufgezeigt werden. „Im Laufe des Semesters werden die Erfahrungen mit dem SCALE-UP-Raum weiter evaluiert und dann an die Bedürfnisse der Lehrenden und Studierenden angepasst“, sagt Svenja Evers, die die Evaluation des Projektes begleitet.

Der SCALE-UP Raum ist mit modernster Technik ausgestattet und ermöglicht den Studis mediales Arbeiten Deluxe



## GEBALLTE SCHREIB-KOMPETENZ

Auch ganz neu an der FH: Das virtuelle Kompetenzzentrum „Schreiben lehren und lernen mit Künstlicher Intelligenz – Tools und Techniken für Bildung und Wissenschaft“. Das befasst sich mit KI in Zusammenarbeit mit Sprache – sowohl in Schrift als auch im Wort. Mithilfe von KI sollen also Schreibprozesse analysiert und Aufklärungsarbeit geleistet werden. Zu den Zielen gehört neben KI gestütztem Schreiben auch qualifizierte Schulungsangebote zu schaffen, mit denen Lehrende die Technologie in ihre eigenen Bildungsangebote einbauen können. Auch Lernende sollen über KI-Schreibwerkstätten mit diesen neuen Möglichkeiten vertraut gemacht werden.

### PURE BEGEISTERUNG

Schleswig-Holsteins Digitalisierungsminister Dirk Schrödter ist begeistert von dem neuen Kompetenzzentrum. „KI hat sich zu einem Megatrend der Digitalisierung entwickelt. Schleswig-Holstein ist mit seiner KI-Landesstrategie bundesweit an der Spitze. Das Thema gehört an jede Hochschule und das hat die FH Kiel schon lange erkannt. Das neue Kompetenzzentrum kommt daher genau zur richtigen Zeit an den richtigen Ort. Ich freue mich, dass wir den Start mit Landesmitteln unterstützen konnten.“





# STROM RICHTIG SMART NUTZEN

Und wo wir schon von Intelligenz sprechen: Strom sparen hat gerade höchste Priorität. Viele haben bereits angefangen, mehr auf ihren Energieverbrauch zu achten und bewusster damit umzugehen. Forschende der Fachhochschule Kiel haben dafür jetzt einen anderen Ansatz. Elektrizität wird für gewöhnlich auf Nachfrage erzeugt. Wird viel benötigt, wird auch viel nachproduziert. Bei erneuerbaren Energien wie zum Beispiel Sonnen- und Windenergie kann das zum Problem werden, weil die vom Wetter abhängig sind. Prof. Dr. Ralf Patz, Dozent am Institut für Kommunikationstechnik und Embedded Systems des Fachbereichs Informatik und Elektrotechnik, hat mit seinem Team einen Stecker entwickelt, mit dem die im Netz verfügbare elektrische Energie erst dann genutzt werden soll, wenn gerade viel verfügbar ist.

## EIN STECKER, DER MITDENKT

Das bedeutet im Prinzip Folgendes: Über eine App können Nutzer\*innen angeben, wann zum Beispiel die Waschmaschine spätestens fertig sein soll. Der IntelliGrid-Stecker sucht sich dann den besten Zeitraum aus, um verfügbare Energien zu nutzen. So wird der verfügbare Strom optimal genutzt. Neugierig geworden? Weitere Infos zu diesem Projekt gibts online unter [www.IntelliGrid.eu](http://www.IntelliGrid.eu).

Die smarten IntelliGrid Stecker nutzen Energie nur dann, wenn sie verfügbar ist



Foto: Benjamin Mahler

**JETZT DIE  
ZUKUNFT  
IN KIEL   
MITGESTALTEN  
& GRÜNES  
MITGLIED  
WERDEN.**



[GRUENE.DE/MITGLIED-WERDEN](http://GRUENE.DE/MITGLIED-WERDEN)

theaterKIEL\*



**DIE PARTY**

Fr., 04.11. | Schauspielhaus

*Roaring Twenties, goldene Zwanziger,  
années folles im Schauspielhaus!*

[www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de)

# NEUES VON DER MUTHESIUS

Spannende Literaturreihen und neue Ausstellungsräume – die Muthesius hält für das anstehende Semester einiges für euch bereit!

Eene  
Meene  
MU



Stipendiatinnen-Ausstellungen im spce von Nilofar Rezaei...



...und Jenny Reißmann

## HOCHKARÄTIGE GÄSTE BEI „SPRACHKUNST“

Im Kesselhaus der Kunsthochschule begrüßt Dr. Arne Zerbst regelmäßig Gäste aus der Literaturszene, die ihre Bücher vorstellen und im Gespräch mit ihm hinter die Kulissen blicken. Dabei geht es vor allem darum, bildende Kunst in die Nähe von redender Kunst zu setzen. Bis Weihnachten kommt ihr so in den Genuss einiger bekannter Schriftsteller\*innen: Bühnen-Preisträgerin Emine Sevgi Özdamar, Dichter und Essayist Durs Grünbein, vielfach ausgezeichnete Theaterautor\*in, Essayist\*in und Dramaturg\*in Sasha Marianna Salzmann sowie Schriftsteller und Musiker Jan Böttcher. Und wusstet ihr, dass Professor Oswald Egger, der im Studiengang Kommunikationsdesign das Lehrgebiet „Sprache und Gestalt“ betreut, selbst erfolgreicher Suhrkamp-Autor ist? Von den Besten lernen, lautet das Mot-

to an der Mu! Mehr dazu auf: <https://muthesius-kunst-hochschule.de/kommunikationsdesign/sprache-und-gestalt>

### DAS PROGRAMM IM ÜBERBLICK

25. Oktober, 19 Uhr: **Sasha Marianna Salzmann liest aus ihrem Roman „Im Menschen muss alles herrlich sein“**

16. November, 19 Uhr: **Musikalische Lesung mit Jan Böttcher aus seinem neuen Roman „Das Rosen-Experiment“**

6. Dezember, 20 Uhr: **Durs Grünbein stellt seinen Gedichtband „Äquidistanz“ vor**

20. Dezember, 19 Uhr: **Emine Sevgi Özdamar liest aus ihrem Roman „Ein von Schatten begrenzter Raum“**

Alle Lesungen finden im Kesselhaus der Muthesius Kunsthochschule, Legienstraße 35 in 24103 Kiel statt, der **Eintritt ist frei**.



## SCHAUFENSTER MIT BLICK IN DIE MUTHESIUS

Von der Klang-Performance bis zur Filmvorführung, von der Installation bis zur raumgreifenden Malerei: Seit Juli 2022 hat die Muthesius Kunsthochschule ihren eigenen Ausstellungsraum in der Stadt: An der Andreas-Gayk-Straße 7–11 liegt der spce, der mitten in der Innenstadt wie durch ein Schaufenster einen Einblick in das vielfältige Treiben und Wirken der Kunsthochschule gewährt. Ausgehend von den Studiengängen Freie Kunst, Kunst auf Lehramt, Kommunikationsdesign, Industriedesign und Raumstrategien/Szenografie, wird hier der

Frage nachgegangen, wie junge Künstler\*innen und Designer\*innen sich zeigen und in die Öffentlichkeit treten können. Was passiert in diesem besonderen Moment, dem Akt des Ausstellens? Entstanden ist die hochschuleigene Ausstellungsfläche auf Initiative von Präsident Dr. Arne Zerbst. Gestaltet haben den spce in seiner Architektur, seinem Licht und seiner Ausstattung die Raumstrateg\*innen Professor Manfred Schulz, Soffia Heese, Danu Rehbein und Martin Witzel. Das Besondere: Der Eintritt ist frei, geöffnet ist während laufender Ausstellungen mittwochs bis samstags von 14 bis 18 Uhr. Der Ausstellungsraum wird aktuell umgerüstet und zeigt daher keine Ausstellung. Sobald es wieder losgeht, gibts das Programm unter [spce.sh](http://spce.sh).

## Studiengang Kommunikationsdesign

Mehr Infos zu den Inhalten, Zielen und Schwerpunkten des Studiums gibts unter [www.muthesius-kunsthochschule.de/kommunikationsdesign/](http://www.muthesius-kunsthochschule.de/kommunikationsdesign/)

## KOMMUNIKATION MEETS DESIGN

An der Muthesius Kunsthochschule sind alle perfekt aufgehoben, die sich künstlerisch-gestalterisch austoben wollen. Neben den Gebieten der freien Kunst und der Raumkonzeption könnt ihr hier auch im Bereich des Designs studieren. FIETE hat den Studiengang Kommunikationsdesign mal näher unter die Lupe genommen.

### TOPFIT IN ALLEN BEREICHEN

Die visuelle Kommunikation in der modernen Gesellschaft braucht qualifizierte Designer\*innen – genau diese gehen aus dem Studiengang Kommunikationsdesign hervor! Gelehrt wird der Umgang mit der Medienwirklichkeit, ihren ästhetischen Mustern, Möglichkeiten und deren sozialen Bedeutungen. Auf der Agenda stehen Typografie und Gestaltung, Konzeption und Entwurf, Sprache und Kommunikation, sowie Fotografie, Illustration und Zeichnung – ein echtes Gesamtpaket also! Im Laufe des Studiums lernt ihr sowohl technische als auch gestalterische Fähigkeiten in den Printmedien, im Ausstellungsdesign, in der Fotografie und allen Bereichen der Digitalen Medien. Doch das wars noch nicht an Vielfalt: Ergänzt wird das Studium durch Kunst- und Designgeschichte, Kunstsoziologie und Wahrnehmungspsychologie, Marketing und Ästhetik. Wenn das mal nicht abwechslungsreich klingt!



### GOOD TO KNOW

Ihr könnt sowohl euren Bachelor als auch euren Master of Arts im Kommunikationsdesign machen. Für den Bachelor sind acht Semester vorgesehen, für den Master vier. Zeitlich seid ihr relativ flexibel, denn ihr habt die Möglichkeit, Bachelor und Master sowohl zum Sommer- als auch Wintersemester zu beginnen. Bei Interesse solltet ihr euch schon mal diese Zeiträume im Kalender anstreichen: Im November startet die Eignungsprüfung für das Sommersemester, im Mai für das Wintersemester.

### DIE BEWERBUNGSMAPPE ROCKEN

Wenn ihr euch für den Studiengang bewerben möchtet, so kommt ihr um eine überzeugende Bewerbungsmappe nicht drumherum. Präsentiert dazu eine Auswahl eurer besten Arbeiten – beispielsweise Zeichnungen, Malereien, Fotografien, Collagen oder Plastiken. Für die Muthesius Kunsthochschule sind vor allem die Faktoren Darstellungsfähigkeit und Fantasie, Ideenentwicklungen und Einfühlungsvermögen entscheidend. Wir drücken euch die Daumen!



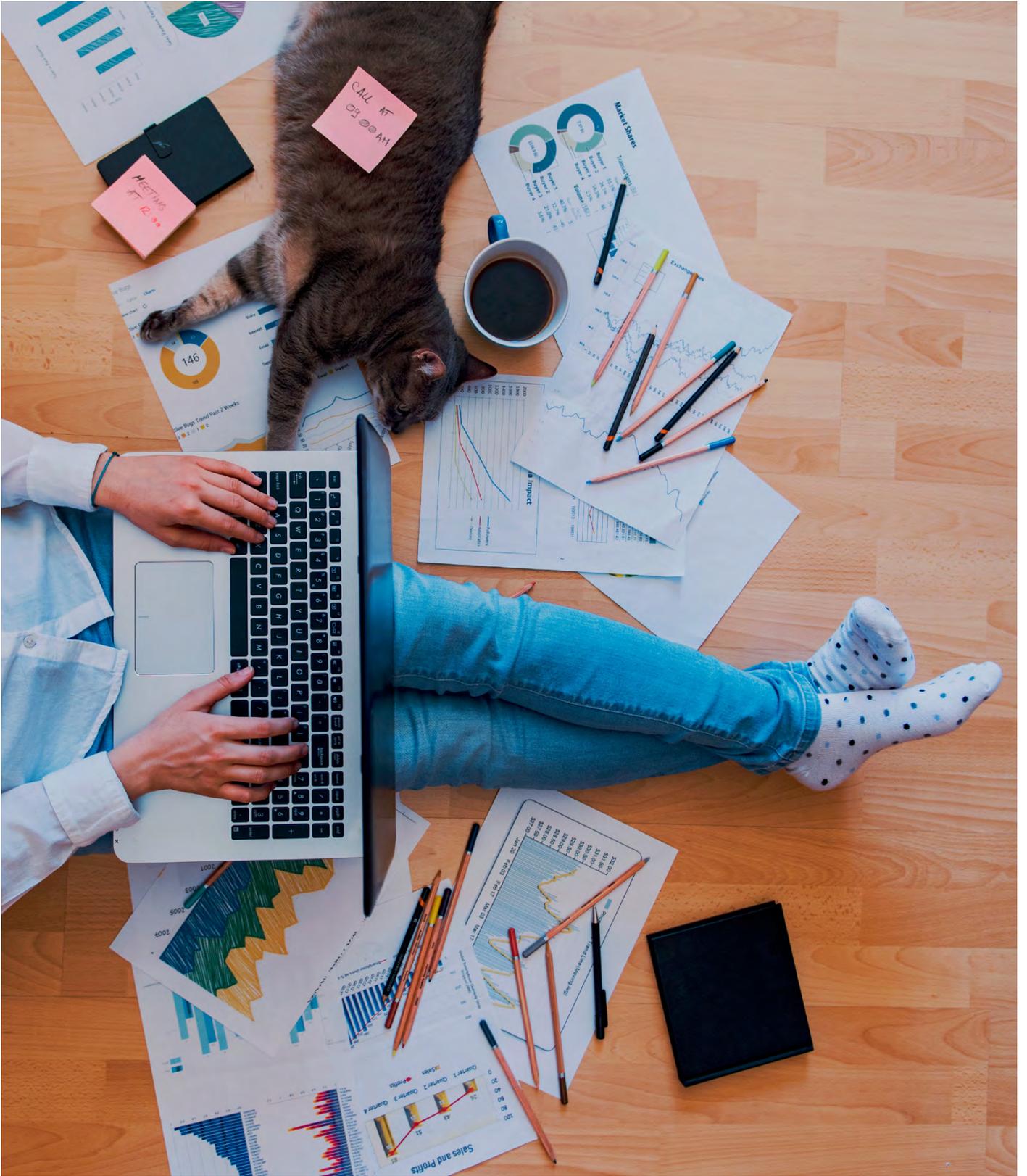
**Schuhe** in  
Damen 42-46  
Herren 47-53

# Übergrößen

in großer AUSWAHL

auf großem Fuß

Neue Modelle in 24109 Kiel  
Hofholzallee 220, ☎ 0431 529607  
Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-15 Uhr  
[auf-grossem-fuss.de](http://auf-grossem-fuss.de)



an die arbeit

## REMINDER: IMMER AUF DIE WORK-COFFEE-BALANCE ACHTEN

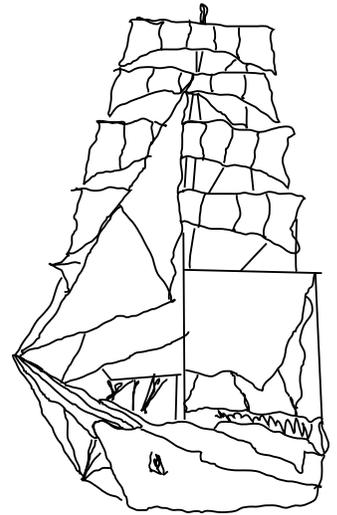
- 038 Ab gehts in die Arbeitswelt:  
FIETE präsentiert eure Jobs
- 040 Angst vor dem Berufseinstieg?  
Nicht mit diesen Tipps!
- 041 Diese Skills solltet ihr  
draufhaben – oder zumindest kennen
- 042 Wo finde ich einen Job?  
Na zum Beispiel auf Jobportalen!
- 046 Ihr wollt später an der Uni bleiben?  
Ab an die Institute
- 054 Originelle Antworten auf:  
„Was macht man damit?“



## TIPPS FÜR EINEN GELUNGENEN BERUFSEINSTIEG

**VOLLE FAHRT VORAUSS!**

Die letzten Noten werden eingetragen, die Abschlussarbeit ist im Druck und so langsam neigt sich das Studium dem Ende zu. Doch was jetzt? Die besten Tipps für den Berufseinstieg haben wir mal zusammengetragen!

**#1 KÜMMERT EUCH RECHTZEITIG**

Der Eintritt in das Berufsleben nach der schönen Studienzeit fühlt sich zuerst immer überwältigend an. Aufschieben kann man den Beginn des Arbeitslebens aber leider nicht. Überlegt rechtzeitig, wo es beruflich für euch hingehen soll. Möchtet ihr in Kiel bleiben oder soll die Reise ganz woanders hinführen? Die Möglichkeiten sind unbegrenzt und zu entdecken gibt es in der Berufswelt viele spannenden Bereiche.

**#2 EINMAL GANZ TIEF IN SICH GEHEN**

Vielen ist zum Ende des Studiums noch gar nicht so klar, was sie eigentlich beruflich machen wollen. Na, ertappt? Das ist anfangs gar nicht mal so schlimm. Der erste Job nach dem Studium kann nicht immer der absolute Traumjob sein. Eine gute Orientierungshilfe ist die gute alte Selbstreflexion. Was kann ich gut? Was interessiert mich? Was habe ich bisher gemacht? In was für einem Umfeld möchte ich gerne arbeiten? Alles wichtige Fragen, die man sich stellen sollte, bevor man anfängt, wie wild überall Bewerbungen hinzuschicken.

**#3 DIE FÜHLER AUSSTRECKEN**

Die Stellensuche macht einen großen Anteil bei der Jobsuche aus. Onlineportale wie Xing, Stepstone oder LinkedIn sind da eine gute erste Anlaufstelle. Aber natürlich sind dort nicht alle Stellenanzeigen aufgeführt, die es gerade so gibt. Auf den Websites von Unter-

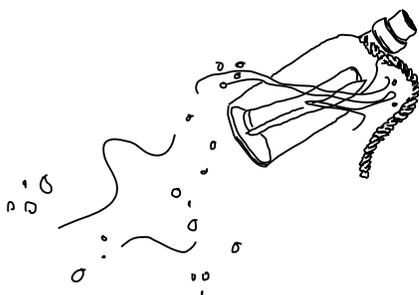
nehmen findet ihr auch immer deren Stellenausschreibungen, die vielleicht gar nicht auf solchen Portalen gelandet sind. Auch immer ein guter Ansatz: Wenn in eurem Traumunternehmen zurzeit keine Stellen ausgeschrieben sind, könnt ihr euch ja auch mal initiativ bewerben. Das zeigt Interesse und kann auch zu einem aufregenden Job führen.

**#4 BEWERBUNGEN SCHREIBEN – ABER ORGANISIERT**

Es lässt sich nicht leugnen: Bewerbungen schreiben macht keinen Spaß. Es ist viel Arbeit, auf viele bekommt man keine Antwort oder es endet in einer Absage. Die Devise ist hierbei: smart arbeiten. Viele Unternehmen bevorzugen Bewerbungen über Mail oder über ein eigenes Bewerberportal statt in Papierform. Das spart Porto und Papier. Finden wir super. Schlaun ist es also, Zeugnisse und andere Anhänge direkt einzuscannen und immer parat zu haben. So müssen nur Bewerbungsschreiben und Lebenslauf pro Bewerbung angepasst werden.

**#5 AM BALL BLEIBEN**

Der Berufseinstieg ist für die meisten eine echte Herausforderung. Als komplette\*r Anfänger\*in in der Berufswelt ist es schwierig, überhaupt erst Anschluss zu finden. Aber vergesst dabei nicht: Ihr seid damit nicht allein. Manchmal muss man seine Strategie ändern oder umziehen, um eine Stelle zu bekommen. Auch eine Phase der Arbeitslosigkeit ist absolut keine Schande. Lasst euch nicht entmutigen und bleibt am Ball. Der richtige Job kommt auf jeden Fall!





## WORDPRESS, FILEMAKER, SAP 3 PROGRAMME, DIE IHR KENNEN MÜSST!

Diese drei Programme sind nur die Spitze des Eisbergs von möglichen digitalen Fähigkeiten, die ihr brauchen könntet. Das heißt keinesfalls, dass ihr sie direkt beherrschen müsst, aber bereits davon gehört zu haben, ist sicher von Vorteil.

### WORDPRESS

Wordpress ist ein Blogtool, durch das ihr einen eigenen Blog oder eine Website erstellen könnt. Das System ist recht einfach und intuitiv zu lernen. Es gibt verschiedene Templates, durch die ihr eine Seite anordnen könnt. Die professionelle kostenpflichtige Version macht das Ganze selbstverständlich etwas komplizierter, aber auch das ist kein Hexenwerk, da ihr durch die verfügbaren Templates nicht auf eine Programmiersprache angewiesen seid.

### FILEMAKER

An FileMaker kommt ihr in vielen Firmen nicht vorbei. Es ist ein System aus JavaScript Anwendungen, die so miteinander verbunden werden, dass euer Arbeitsalltag optimiert wird. Den Funktionen des FileMakers sind kaum Grenzen gesetzt, da man durch die bewährtesten Funktionen am Markt einfach neue Apps erstellen kann, die vollkommen den eigenen Bedürfnissen entsprechen und so Kund\*innendatensätze und die unternehmerische Kommunikation viel einfacher gestalten.

### SAP

SAP ist der führende Hersteller von Unternehmens-Planungssystemen. Die Software nutzen viele Unternehmen zur Steuerung von Prozessen, Datenverarbeitung und Informationsflüssen. SAP ist praktisch, allerdings nicht allzu intuitiv. Die Grundlagen versteht man noch ganz gut, für alles Weitere lohnt sich eine Fortbildung. Dafür sind eure Arbeitgeber\*innen allerdings die besten Ansprechpartner\*innen.

Da die meisten professionellen Workshops kostenintensiv sind, könnt ihr euch die Grundlagen mit YouTube Tutorials aneignen, für alles Weitere gibt es Fortbildungen, die euch auch finanziert werden können.

Foto: skynesher/E+/Getty Images

 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.



**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](mailto:schulbegleitdienst.kiel@malteser.org)

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

Malteser Hilfsdienst gGmbH,  Jägersberg 7-9, 24103 Kiel

## INFOTAGE MASTER WALDORFLEHRER/-IN

WALDORF  
SEMINAR  
Kiel 

Vereinbaren Sie  
ein persönliches  
Beratungsgespräch!

Quereinstieg  
möglich!

[info@waldorf-kiel.de](mailto:info@waldorf-kiel.de)  
[www.waldorf-kiel.de](http://www.waldorf-kiel.de)  
 0431 800 680



Termine Infotage 2023:

18. März, 10 – 13 Uhr  
29. April, 10 – 13 Uhr  
03. Juni, 10 – 13 Uhr  
01 Juli, 10 – 13 Uhr  
19. August, 10 – 13 Uhr

in Kooperation mit



Freie Hochschule Stuttgart  
SEMINAR FÜR WALDORFPÄDAGOGIK

# SO KICKT EURE KARRIERE

Ob auf der Suche nach einem Nebenjob, um Kohle dazu zu verdienen oder fürs Durchstarten nach dem Studium: Mit einem Profil auf den richtigen Jobportalen kann das Berufsleben starten.

## JOBPORTALE

### PERSONIO

Durch Social Media Recruiting, wo zum Beispiel Personio hilfreiche Tipps liefert, werden jobsuchende Student\*innen da angesprochen, wo sie sich online rumtreiben: in den sozialen Medien. So werden auch diejenigen aufmerksam, die nicht aktiv Stellenangebote lesen. Instagram, Facebook, XING und LinkedIn sind weitere Plattformen, auf welchen personalsuchende Unternehmen vertreten sind.  
[www.persionio.de](http://www.persionio.de)

### CAMPUSJÄGER BY WORKWISE

Diese Website hilft sowohl Student\*innen als auch Unternehmen dabei, Jobs beziehungsweise Werkstudent\*innen zu finden. Hier könnt ihr nach Standort, Anstellungsart, Berufsbereichen und vielen weiteren Optionen filtern und euch direkt auf die Stelle bewerben – ob im Online-Marketing oder als Arzthelfer\*innen.  
[www.recruiting.campusjaeger.de](http://www.recruiting.campusjaeger.de)

### TALENTAGENT

Die Karriereplattform „Talentagent“ der Hochschulinitiative Deutschland ist euch auf der Suche nach dem idealen Einstiegsjob behilflich. Auf direktem Wege werdet ihr mit Top-Unternehmen vernetzt. Auch danach seid ihr nicht allein: Erhaltet euren persönlichen Karrierecoach, der euch beim Bewerbungsprozess zur Seite steht! Dieses Angebot ist komplett kostenlos, so auch die Lebenslaufvorlagen. So werden das Suchen und auch der Bewerbungsprozess an sich beschleunigt: Ladet zum Beispiel euren Lebenslauf nur ein Mal hoch.  
[www.talentagent.de](http://www.talentagent.de)

### JOBMENZA

Etwas zum Studium dazuverdienen klingt gut, aber wertvolle Berufserfahrung für eure Zukunft wollt ihr auch sammeln?

Dann hilft euch die Jobmensa. Sobald ihr euch registriert habt, filtert das Portal den perfekten Job mit fairem Lohn.  
[www.jobmensa.de](http://www.jobmensa.de)

## AUCH OHNE INTERNET FÜNDIG WERDEN

### SCHWARZES BRETT

Nicht nur online findet ihr das Richtige, was einen Studijob angeht. Seid ihr auf der Suche nach einer Tätigkeit als studentische Hilfskraft? Dann haltet die Augen an eurer Hochschule oder Uni offen: Auf dem Schwarzen Brett werden solche ausgeschrieben. Ihr könnt auch direkt eure Professor\*innen ansprechen.

### STUDENTENWERK SH

Auch hier hängen studentische Jobs aus – schaut ihr lieber im Internet, könnt ihr im Jobportal des Studentenwerks online fündig werden. Vielleicht ist unter den Stellenangeboten genau der richtige Job für euch dabei: Wählt zwischen Studijob, Praktika und Traineestellen oder schaut die Angebote der Absolvent\*innen Jobs durch.  
[www.jobportal-kiel.de](http://www.jobportal-kiel.de)

## JOBS IN DER REGION KIEL

### STUJO

Unkompliziert, lokal und persönlich: Findet mit dem Karriereportal der Fachhochschule Kiel den geeigneten Studijob für euch. Stellenangebote der Region – von Nebenjobs, Praktika oder Festanstellung nach dem Abschluss im Raum Schleswig-Holstein. stujo.net verbindet euch mit passenden Unternehmen in eurer Umgebung!  
[www.fh-kiel.stujo.net](http://www.fh-kiel.stujo.net)



Foto: Kar-Ti/Getty Images



# INSTITUT

INSTITUT FÜR BUSINESS COACHING & MENTALTRAINING

AZAV zertifiziert  
Gut-Cert zertifiziert  
DVNLP zertifiziert  
International NLP  
zertifiziert

## CAMPUS MENTALTRAINING

*Das Institut für Business Coaching & Mentaltraining bietet deutschlandweit anerkannte Bildungsprogramme sowie Mentaltraining & psychologisches Coaching für junge Menschen mit persönlichen und beruflichen Themen.*

Prüfungsangst? Präsentationsangst? Der Wunsch nach mehr Selbstbewusstsein und Klarheit im Leben?

Das Mentaltraining für Schüler\*innen und Student\*innen vom Institut für Business Coaching & Mentaltraining kann euch dabei helfen. Denn eines der wertvollsten Dinge im Leben ist es, dass es keine Grenzen für die persönliche Entwicklung gibt, davon ist das Team überzeugt. Nicht jede\*r hat die Möglichkeiten, sein oder ihr Lieblingstudienfach zu studieren, um die Welt zu reisen oder an die Universität seiner oder ihrer Träume einzutreten. Aber eines ist für jede\*n von uns möglich, ohne von anderen abhängig zu sein.

„Und das ist die Tatsache, dass wir uns selbst herausfordern und ständig über unseren Weg nachdenken können, um die beste Version von uns selbst zu werden. Wir unterstützen euch mit einem individuellen Coaching für die berufliche Orientierung in eurer Studium-Laufbahn“, erzählt Sara Mousavi, die Leitung der Aus- und Weiterbildung.



**Fariba Heil,**  
**Institut für Business  
Coaching & Mentaltraining**  
Kleiner Kuhberg 8–10, Kiel  
Tel.: (0431) 66 68 30 60  
Mobil: (0151) 15 40 02 00  
[www.mentaltraining-kiel.com](http://www.mentaltraining-kiel.com)

„You don't just wake up and become the butterfly. Growth is a process.“

Rupi Kaur



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 charmanten 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](https://kiel.de/jobs) findet ihr euren Einstieg in die Verwaltung – vom Projektpraktikum bis zur klassischen Einstiegsstelle.**

**Kiel.** Sailing.City.  
**Kiel**

# Verwaltung braucht mehr Tempo. Finden wir auch.

Schritt  
fahren

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



# BLEIBT DOCH AN DER UNI!

Ihr könnt auch über euren Abschluss hinaus nicht genug von der Uni bekommen? Dann bietet euch die größte Arbeitgeberin der Region die Möglichkeit, auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen.

Zahlreiche Einsatzbereiche und Tätigkeiten warten in acht Fakultäten der Christian-Albrechts-Universität auf euch. Sie erstrecken sich von den Forschungs- und Lehrtätigkeiten der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler über technische Arbeiten in den verschiedensten Laboren, Verwaltungs- und DV-Arbeitsplätzen sowie Arbeitsplätzen in Werkstätten bis hin zu gärtnerischen oder tierpflegerischen Tätigkeitsbereichen.

## EXTERNE AUSSCHREIBUNGEN

### Technische\*r Assistent\*in (m/w/d)

An der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultät der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel ist im Botanischen Institut in der Arbeitsgruppe „Biochemische Ökologie und Molekulare Evolution“ unter der Leitung von Prof. Dietrich Ober ab dem 01.01.2023 die Position als Technische\*r Assistent\*in (m/w/d) zu besetzen.

- unbefristet in Vollzeit (z. Zt. 38,7 Stunden/Woche)

### Museumsdesigner\*in am Zoologischen Museum

Am Zoologischen Museum der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel ist zum 1. Januar 2023 eine Stelle als Museumsdesigner\*in zu besetzen.

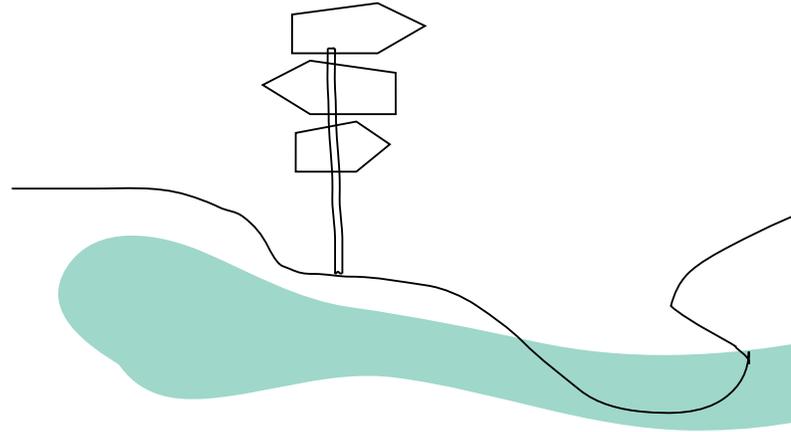
- unbefristet

### Mitarbeiter\*in für das Innovationsvorhaben

#### CAPTN im Schwerpunkt CAPTN KI

Am Servicezentrum Strategie, Forschung und integrierter Transfer der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel ist zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine Stelle als Mitarbeiter\*in für das Innovationsvorhaben CAPTN im Schwerpunkt CAPTN KI zu vergeben.

CAPTN (Clean Autonomous Public Transport Network) steht für die Entwicklung einer autonomen integrierten Mobilitätskette durch Kombination sauberer autonomer Bus- und Fährverkehre mit einer



Pilotanwendung Kiel. Im Mittelpunkt der ausgeschriebenen Position stehen vorbereitende Maßnahmen zur Realisierung einer autonomen Personenfähre für den innerstädtischen ÖPNV in Kiel.

- befristet 31.12.2023

## AUSBILDUNGSSTELLEN

### Ausbildung zur/zum Industriemechaniker\*in, Fachrichtung Feingerätebau

Am Institut für Experimentelle und Angewandte Physik der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sind in der Zentralen Werkstatt im Physikzentrum zum 1. September 2023 drei Stellen für eine Ausbildung zur/zum Industriemechaniker\*in mit Fachrichtung Feingerätebau zu besetzen. Ihr erhaltet die Möglichkeit, eure frisch erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten bei der Realisierung von Projektarbeiten direkt in Zusammenarbeit mit den Wissenschaftler\*innen umzusetzen. Konstruktion, Anfertigung, Anpassung und Inbetriebnahme von Versuchsaufbauten festigen und vertiefen eure Fertigkeiten und Kenntnisse.

## STELLENAUSSCHREIBUNGEN ANGEGLIEDERTER EINRICHTUNGEN

### Change Manager\*in (m/w/d) mit Schwerpunkt Strategieumsetzung

Das GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel bietet zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine Stelle als Change Manager\*in (m/w/d) mit Schwerpunkt Strategieumsetzung.

- Die Stelle ist befristet für zunächst 2 Jahre zu besetzen.
- Bewerbungsfrist bis zum 31. Oktober 2022 über das Bewerbungsportal unter [bewerbung.geomar.de](http://bewerbung.geomar.de).

Diese und weitere hilfreiche Jobangebote findet ihr unter [www.uni-kiel.de/personal](http://www.uni-kiel.de/personal) und [cau-career.myuniboard.com](http://cau-career.myuniboard.com)





## MEHR ALS NUR ZAHLEN

Bei EDEKA Nord können Studis Einblicke in die Arbeit des Data Analytics Teams gewinnen und an spannenden Use Cases arbeiten.

Datenanalyse verbinden viele Menschen mit trockener Theorie und Tabellenarbeit. Doch dieses Bild ist längst veraltet. Anstelle von Zettel und Stift gehören leistungsstarke Algorithmen zum Arbeitsalltag der Data Scientists. Ein tiefgreifendes Verständnis für die Methodik ist jedoch unabdingbar. Robin Knust, Teamleiter der Datenanalytik bei **EDEKA Nord**, arbeitet in einem sehr vielfältigen Bereich. Alles beginnt mit der Idee, wie neue Wege gefunden werden können, um spannende Insights aus Daten zu generieren. Zum Schluss werden die Ergebnisse präsentiert. Neben der intuitiven Gestaltung ist ein aussagekräftiges Storytelling wichtig.

Wer in Robins Team arbeitet, sollte also nicht nur die Statistik beherrschen und programmieren können, sondern auch kreativ sein und über den Tellerand hinausschauen. Er selbst hat 2015 als dualer Student der Wirtschaftsinformatik bei EDEKA Nord angefangen. Jetzt ist er Teamleiter und studiert berufsbegleitend Applied Data Science. Was ihm an seiner Arbeit gefällt, sind nicht nur die Zahlen, sondern auch das agile Arbeiten in einem sehr freundlichen Team.

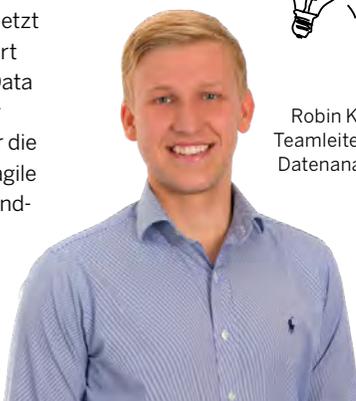
Gemeinsam bewirken sie im Unternehmen viel und haben Einfluss auf die reale Welt. Robin sieht die Ergebnisse seiner Arbeit beispielsweise beim Einkauf in einem EDEKA Markt oder als Werbespots im Briefkasten.

Bei EDEKA Nord sind nicht nur Data Scientists und IT Spezialist\*innen willkommen, sondern auch ambitionierte Quereinsteiger\*innen mit Handels-Know-how, Werkstudent\*innen und Praktikant\*innen. Außerdem werden jederzeit (Nachwuchs-)Talente in den Bereichen Einkauf, Marketing, Datenanalytik, Vertrieb, Personalwesen, Finanz- und Rechnungswesen, Konzernsicherheit, Controlling sowie im Logistik- oder Immobilienbereich gesucht.

**Weitere Infos unter:**  
[www.verbund.edeka/nord/karriere](http://www.verbund.edeka/nord/karriere).



Robin Knust,  
Teamleiter der  
Datenanalytik



Mit **Dir** werden  
wir noch 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
-  Konzernsicherheit



...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 – ergreife die Initiative!

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



Wir  Lebensmittel.

# AUS KIEL FÜR EUROPA UND DIE WELT

Advertorial



Als Unternehmen mit Weitblick bietet die Consist Software Solutions GmbH einen agilen Arbeitsplatz an der Kieler Förde.

Ihr steht auf flexibles Arbeiten im Mobile- oder Homeoffice bei einem führenden Unternehmen, welches die Digitale Transformation aktiv vorantreibt und als Spezialist für IT Security und Managed Services über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt ist? Dann solltet ihr die folgenden Zeilen etwas genauer lesen. Wir stellen euch mit der Consist Software Solutions GmbH einen etablierten Arbeitgeber der IT-Branche vor, der seit Jahren stabil am Markt bleibt und stetig wächst.

## FLACHE HIERARCHIEN

Die über 35-jährige Unternehmensgeschichte von Consist spricht eine deutliche Sprache: Mehr als 200 Beschäftigte begeistern mit ihrem fundierten Know-how in Sachen IT-Lösungen über den gesamten Software-Lifecycle. Mit großer Leidenschaft engagiert sich das Traditionsunternehmen mit bewährten sowie modernsten Technologien für den größten möglichen Mehrwert seiner Kund\*innen. Dabei stehen vor allem die Commitments Professionalität, Verantwortung, Engagement, Fairness und Freundlichkeit im Zentrum der Unternehmensphilosophie. Consist versteht sich dabei stets als Partner seiner Kund\*innen und pflegt eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe. Dabei leben alle Mitarbeitenden – von der Geschäftsführung bis zu den Auszubildenden – eine Kultur des offenen Miteinanders. Diese ist die Basis des langjährigen Unternehmenserfolges, in der Qualität durch Kompetenz überzeugt. Weltweit beschäftigt die Consist-Gruppe mehr als 1.000 Mitarbeiter\*innen und hat Kund\*innen in über 20 Ländern. Kiel ist dabei die Europa-Zentrale der Consist World Group.

### Das ganzheitliche Dienstleistungs- und Lösungsangebot umfasst:

- IT-Beratung
- Design von IT-Architekturen und IT-Landschaften
- Konzeption, Entwicklung und Integration von individuellen IT-Lösungen



„Karriere sehen wir neben der klassischen Hierarchie bei uns vor allem in Sinnstiftung und Inhalten. Absolvent\*innen und Young Professionals bieten wir einen hervorragenden fachlichen Einstieg und stetige Möglichkeiten zur Weiterentwicklung in aktuellen Projekten und relevanten Themen“,

sagt Geschäftsführer Jörg Hansen.



- Betreuung von Anwendungen und Systemen (von Teilaufgaben bis hin zum kompletten Outsourcing)
- Vertrieb von Software-Produkten

## GESTALTET EURE ZUKUNFT BEI CONSIST

Egal ob für Professionals, Absolvent\*innen oder Interessierte an einem dualen Studium oder an einer Ausbildung – Consist bietet euch diverse Möglichkeiten, Teil des dynamischen Teams zu sein und die Basis für euren beruflichen Werdegang zu legen.

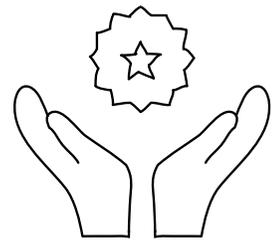
**Diese und weitere Stellenangebote findet ihr unter [www.consist.de/consist-karriere](http://www.consist.de/consist-karriere):**



„Mit Leidenschaft und Kompetenz engagieren wir uns für IT-Lösungen mit größtem Mehrwert. Diesem hohen Anspruch entsprechend, ist unsere Unternehmenskultur an Transparenz und Feedback, Lösungsorientierung und Entscheidungsfreude ausgerichtet. Wer ins Consist-Team kommt, kann sich auf einen tollen Teamspirit freuen“,

*sagt Geschäftsführer Martin Lochte-Holtgreven.*

- **IT Security Consultant m/w/d**
- **Security Operation Center (SOC) Manager m/w/d**
- **IT-Administrator Software AG Produkte m/w/d**
- **Inside Sales Consultant B2B / IT-Vertriebsinnendienst m/w/d**
- **Young Professional m/w/d – Informatik / Wirtschaftsinformatik o. ä.**



## DIESE GOODIES WARTEN AUF EUCH

Als zukunftsweisendes Unternehmen ist sich Consist seiner gesellschaftlichen Verantwortung bewusst und legt großen Wert auf Nachhaltigkeit. EcoVadis, der weltweit größte und zuverlässigste Anbieter von Nachhaltigkeitsbewertungen von Unternehmen, zeichnete Consist bereits für seine Nachhaltigkeitsaktivitäten mit der Bronze-Medaille aus. Zu den weiteren Benefits zählen außerdem interne Weiterbildungsangebote, die das Know-how stärken, flexibles Arbeiten, betriebliche Altersvorsorge sowie das Angebot, Leasing-Fahrzeuge (Pkw, Fahrräder und E-Bikes) zu nutzen. Durch verschiedene Gesundheitsangebote habt ihr zusätzlich die Möglichkeit, euch fit zu halten.



## 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](http://www.sumsum-kiel.de)  
[www.facebook.com/sumsumkiel](http://www.facebook.com/sumsumkiel)



## ACTIONREICHER NEBENJOB

Die Action Arena in Schwientental sucht Mitarbeitende in Teilzeit: als Aushilfe oder als Werkstude (m/w/d). Wenn ihr euch für Technik begeistern könnt, am besten bereits Erfahrungen im Service mitbringt und eine positive, aufgeschlossene und kommunikative Art habt, seid ihr dort genau richtig. Ihr bekommt hier die Möglichkeit, an einem besonderen Arbeitsplatz mit einem coolen Team zusammenzuarbeiten und euch stets weiterzuentwickeln. Wenn euer Interesse jetzt geweckt wurde, schreibt einfach eine Mail an [schwientental@actionarena.info](mailto:schwientental@actionarena.info), um ein Kennenlernen zu vereinbaren.

Foto: Action Arena

PRAKTIKANTEN (M/W/D) GESUCHT

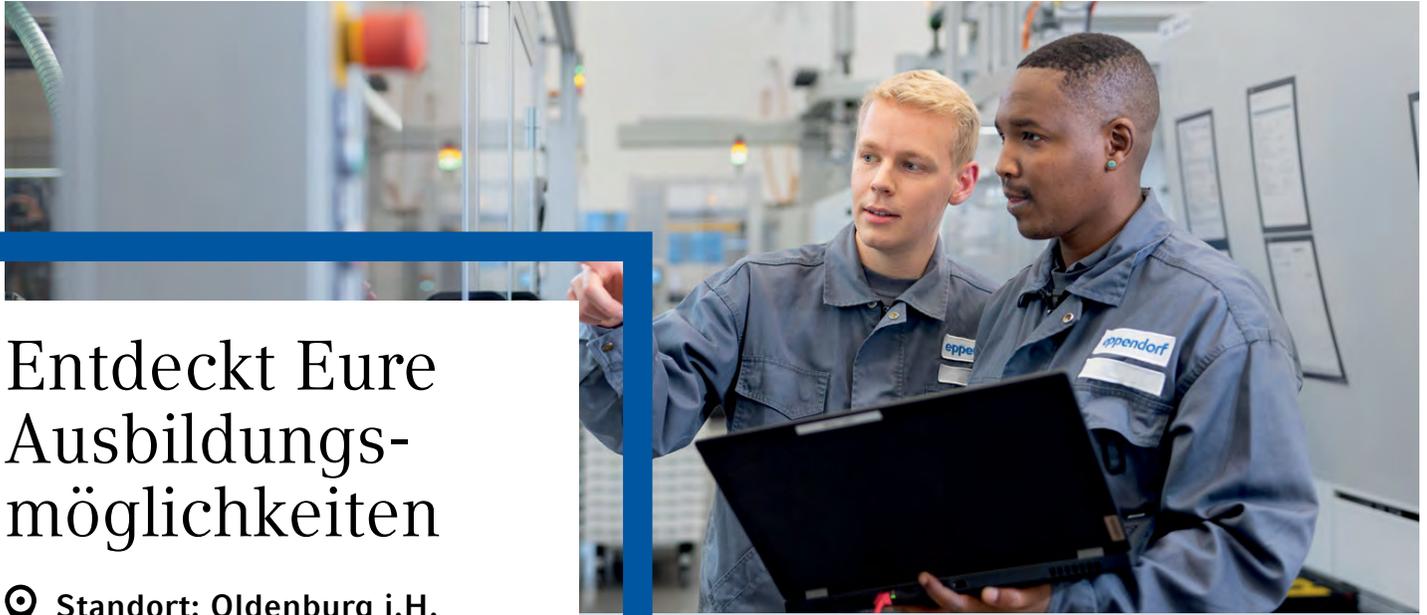
# ICH LIEBE DEN NORDEN. DU AUCH?

DANN BEWIRB DICH FÜR EIN PRAKTIKUM BEI SAT.1 IN KIEL



ALLE INFOS ► [SAT1REGIONAL.DE/JOBS](http://SAT1REGIONAL.DE/JOBS)





# Entdeckt Eure Ausbildungs- möglichkeiten

 Standort: Oldenburg i.H.

**Eppendorf ist mit weltweit rund 5.000 Mitarbeitenden ein führendes Unternehmen der Life-Sciences. Mit Ihnen setzen wir auf innovative Produkte und respektvolle Zusammenarbeit.**

## **Eure Herausforderungen:**

Ihr sucht nach Eurem Schulabschluss nach neuen Herausforderungen? Bei Eppendorf erhaltet Ihr umfassende Einblicke in sämtliche Bereiche des Unternehmens. Ihr könnt Verantwortung übernehmen und bekommt Aufgaben, die Ihr eigenständig bearbeiten dürft – natürlich mit tatkräftiger Unterstützung. Außerdem werdet Ihr in spannende Projekte involviert und könnt Euch mit dem Kollegium vernetzen.

## **Eure Expertise:**

- > Ihr verfügt oder erlangt einen anerkannten allgemeinen Schulabschluss, z.B. ESA, MSA oder Abitur
- > Ihr habt Spaß an Technik
- > Ihr seid Teamplayer

## **Wir bieten Euch viele spannende Möglichkeiten am Standort Oldenburg i.H.:**

- > Maschinen- Anlagenführer m/w/d
- > Werkzeug-, Verfahrens-, Zerspanungs- oder Industriemechaniker m/w/d
- > Mechatroniker m/w/d
- > Fachkraft für Lagerlogistik m/w/d
- > Fachinformatiker Systemintegration m/w/d
- > Industrieelektriker m/w/d

## **Eure Vorteile bei Eppendorf:**

- > **Attraktive Vergütung** mit Urlaubs- und Weihnachtsgeld sowie **einer Prämie bei erfolgreicher Beendigung der Ausbildung.**

## **Praktische Arbeit ist Eure Motivation? Dann**

**bewirbt Euch jetzt! Bei weiteren Fragen wendet Euch bitte an: Herrn Eckart Höft, +49 4361 496 880**  
[career.eppendorf.com](http://career.eppendorf.com)

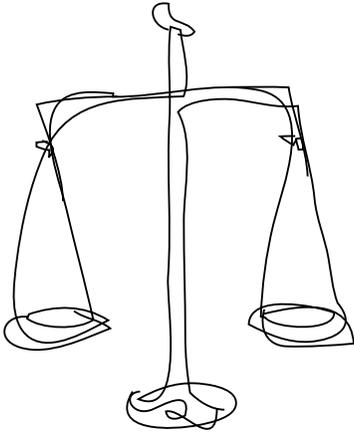


Eppendorf Polymere GmbH  
Sebenter Weg 39, 23758 Oldenburg i.H.

**Eppendorf. Collaborate on new ideas.**

# ~~WORK-LIFE BALANCE~~ LIFE-LIFE BALANCE

*Machen wir uns nichts vor: In einer 40-Stunden-Arbeitswoche habt ihr mehr Kontakt mit euren Kolleg\*innen als mit Familie und Freund\*innen. Arbeitszeit ist Lebenszeit und wir alle wollen unsere Zeit mit Menschen verbringen, die man sehr gut leiden kann und mit Themen, für die man brennt.*



Bei UXMA sind beide Kriterien erfüllt. Das Team sucht gemeinsam neue Mitarbeiter\*innen aus. Das Team steht für Projekte, mit denen es sich identifiziert und in denen wirklich etwas bewegt wird. Als Teil der UXMA-Familie habt ihr jederzeit die Möglichkeit, euch einzubringen und euch mit Themen wie Accessibility, Nachhaltigkeit und Zukunftstrends auseinanderzusetzen. Bestes Beispiel dafür ist der jüngst veröffentlichte Software-Trendreport, den ihr euch gerne runterladen könnt ([uxma.com/trends](https://uxma.com/trends)).

## ANDERS UND DAS IST GUT SO

Hoch die Hände, Wochenende! Zugegeben: So denkt das 100-köpfige UXMA-Team auch manchmal. Allerdings muss bei UXMA niemand in seiner Freizeit dermaßen stark herunterfahren, wie es möglicherweise anderswo nötig ist. UXMA-Kenner\*innen berichten, dass es ihnen richtig viel Spaß macht, morgens mit der Arbeit zu starten. Mehr noch: Das Team trifft sich verrückterweise sogar häufig am Feierabend. Ein Erklärungsversuch:

## KLARE MISSION

UXMA will Komplexität beherrschbar machen und damit die Welt von morgen ein kleines bisschen besser machen. Seine Expertise im Software- und Designbereich setzt das Team gezielt für die Entwicklung digitaler und haptischer Produkte ein, die die Menschen in ihrem privaten und beruflichen Alltag unterstützen. Im Auftrag von namhaften Kunden wie beispielsweise Bosch, CLAAS und BSH Hausgeräte entwickelt es wegweisende Smart Home Apps, Bedienterminals für Hightech-Fahrzeuge oder die Steuerung ganzer Produktionsanlagen. Immer mit dem Blick auf eine begeisterte User Experience.

## MAXIMALE WERTSCHÄTZUNG

Der UXMA Teamspirit basiert auf gemeinsamen Werten wie Vertrauen, Wertschätzung und Transparenz. Vom Praktikanten bis zur Geschäftsführerin. Es erwartet euch eine sehr anständige Entschädigung für eure Lebenszeit. Reicht nicht? Büros in Kiel, Hamburg, Dresden und Thessaloniki, unbefristete Verträge, kompakte Kernarbeitszeit, Hybrid Work, Weiterbildungsbudget, Englischkurse, 30 Urlaubstage, individuelle Arbeitszeitmodelle, Zuschüsse ohne Ende, höhenverstellbare Schreibtische, Siebträgermaschine, Webergrill, Jobrad, 1.000 Teamevents ... Klingt zu schön, um wahr zu sein? Macht den Faktencheck auf Kununu und besucht das Team auf ein Kaltgetränk.





UX driven software and product development

# teamwork makes the dream work.

Du willst deine Fähigkeiten endlich zur vollen Entfaltung bringen? In Projekten, die die Welt von morgen ein kleines bisschen besser machen? In einem Team, das füreinander einsteht und mit dem man Berge versetzen kann?



**meet us. connect with us. join us.**

[www.uxma.com/jobs](http://www.uxma.com/jobs)

# „UND WAS MACHT MAN SPÄTER DAMIT?“

Klassisches Szenario bei der Familienfeier: Ihr sitzt mit Oma Hilde, Onkel Eddi und Konsorten beim Essen und plötzlich beginnt der unangenehme Fragenhagel zu eurem Studium und euren Zukunftsplänen. Versteht uns nicht falsch, bei aufrichtigem Interesse sind solche Fragen super! Doch so manches Mal werden sie begleitet von fiesen Sticheleien, Unverständnis und einer guten Portion Spott. Wir haben für euch (mit teils großem Augenzwinkern) ein paar schlagfertige Antworten, mit denen ihr hoffentlich Ruhe habt!



## 1. Die grenzaufzeigende Gegenrede

„Danke der Nachfrage, aber ich möchte gerade nicht über mein Studium sprechen.“

## 2. Der Boomerang

„Ach, das ist doch gar nicht so spannend. Erzähl du mal lieber von deinem Job, Onkel Eddi! Läuft alles? Hast du Spaß auf der Arbeit? Was macht der Flurfunk?“

## 3. Die Ironie-Klatsche

„Taxifahren. Vielleicht auch Tatorte reinigen. Oder ich geh' von Tür zu Tür und verkaufe Staubsauger. Weiß noch nicht genau.“

## 4. Der Empathie-Exkurs

„Du gibst mir mit deinen Fragen das Gefühl, ich könne später nichts mit meinem Studium anfangen und das verletzt mich ziemlich. Ich würde mich freuen, wenn du

das sein lässt oder ein bisschen sensibler mit dem Thema umgehst.“

## 5. Der Ausflug ins Abenteuerland

„Ich würde euch ja super gerne mehr von meinem Studium erzählen, aber die Inhalte sind top secret – die Crew vom Zeug\*innenenschutzprogramm hats mir verboten...“

## 6. Der gesamtgesellschaftliche Mic-Drop

„Die Zeiten haben sich gewandelt: Es ist heutzutage überhaupt nicht schlimm, wenn ich meinen ganzen Lebenslauf noch nicht bis ins kleinste Detail geplant habe. Ich will mich in meinem Studium ausprobieren, möchte Erfahrungen sammeln und selbst Fehler machen gehört dazu. Meine Generation und ich, wir kriegen das schon hin!“

# AQUARIUM GEOMAR

Das Schaufenster zu maritimen Welten in Kiel

**Aquarium GEOMAR**  
 Düsternbrooker Weg 20, 24105 Kiel  
 Offen: ganzjährig 09:00 bis 18:00 Uhr  
 (Eingang an der Kiellinie)  
 Seehundefütterung:  
 10:00 und 14:30 Uhr [außer Freitags]  
 Bitte beachten Sie coronabedingte Hinweise auf unserer Homepage

- [www.aquarium-geomar.de](http://www.aquarium-geomar.de)
- [kontakt@aquarium-geomar.de](mailto:kontakt@aquarium-geomar.de)
- Telefon: 0431 600-1637

**GEOMAR**

**yfu**  
 YOUTH FOR UNDERSTANDING  
 Internationaler Jugendaustausch

# Platz frei?

**WERDEN SIE JETZT GASTFAMILIE UND ENTDECKEN SIE ZU HAUSE DIE WELT!**

Als Gastfamilie für einen von 600 Austauschschülern aus aller Welt erleben Sie eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Vorbereitet und begleitet werden Sie von der erfahrenen Austauschorganisation Youth For Understanding. Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

[gastfamilie@yfu.de](mailto:gastfamilie@yfu.de)  
[www.yfu.de](http://www.yfu.de)  
 040 22 70 02 -0

Gemeinnütziger  
 Schüleraustausch  
 seit 1957

## GEBÄUDEMANAGEMENT SCHLESWIG-HOLSTEIN AÖR

# STUDIEREN BEIM GRÖSSTEN INGENIEURBÜRO IM NORDEN

Als zentraler Dienstleister des Landes Schleswig-Holstein übernimmt die GMSH die staatlichen Hochbauaufgaben für Bund und Land.

Das heißt, die GMSH baut Labore für Universitäten oder erneuert Gebäude der Marine. Zudem bewirtschaftet sie die vom Land genutzten Liegenschaften wie das Landeshaus in Kiel und Gefängnisse. Der Geschäftsbereich Beschaffung kauft Material und Dienstleistungen für das Land ein, dazu zählen Polizeiautos oder Handwerksarbeiten. Mit den rund 1.700 Beschäftigten bringen sie jährlich ein Auftragsvolumen von mehr als 800 Millionen Euro an den Markt. Die dualen Studienangebote bieten euch beste Perspektiven für eure Karriere. Die

GMSH stellt pro Jahr circa zehn dual Studierende in sechs Studiengängen ein. Bei der Auswahl der Studis wird besonders auf Persönlichkeit geachtet: Es werden Studierende mit Leidenschaft und Engagement gesucht, die bereit sind, sich weiterzuentwickeln. Im Gegenzug verspricht die GMSH eine abwechslungsreiche Zeit mit spannenden Aktionen, viel Spaß und echten Projekten. Learning on the Job wird hier großgeschrieben, denn die Praxisphasen sind optimal auf die Studieninhalte abgestimmt, so dass ihr binnen kürzester Zeit in anspruchsvolle

Projekte eingebunden werdet.

Es warten außerdem viele Benefits: Gleitzeit, Zuschüsse zu Exkursionen und eine Übernahme-garantie von mindestens zwei Jahren nach bestandem Studium. Die GMSH ist das größte Ingenieurbüro in Schleswig-Holstein – ein duales Studium lässt euch gemeinsam erfolgreich sein.

Bei Infos oder Fragen meldet euch bei Ausbildungsleiterin Brigitte Tavernier, Tel.: (0431) 599 11 44, [brigitte.tavernier@gmsh.de](mailto:brigitte.tavernier@gmsh.de) oder schaut online vorbei unter [www.karriere.gmsh.de](http://www.karriere.gmsh.de).



Foto: GMSH

### Unsere Studiengänge:

- Architektur
- Bauingenieurwesen
- Maschinenbau
- Elektrotechnik
- Green Building Systems
- Wirtschaftsingenieurwesen  
Bau und Immobilien

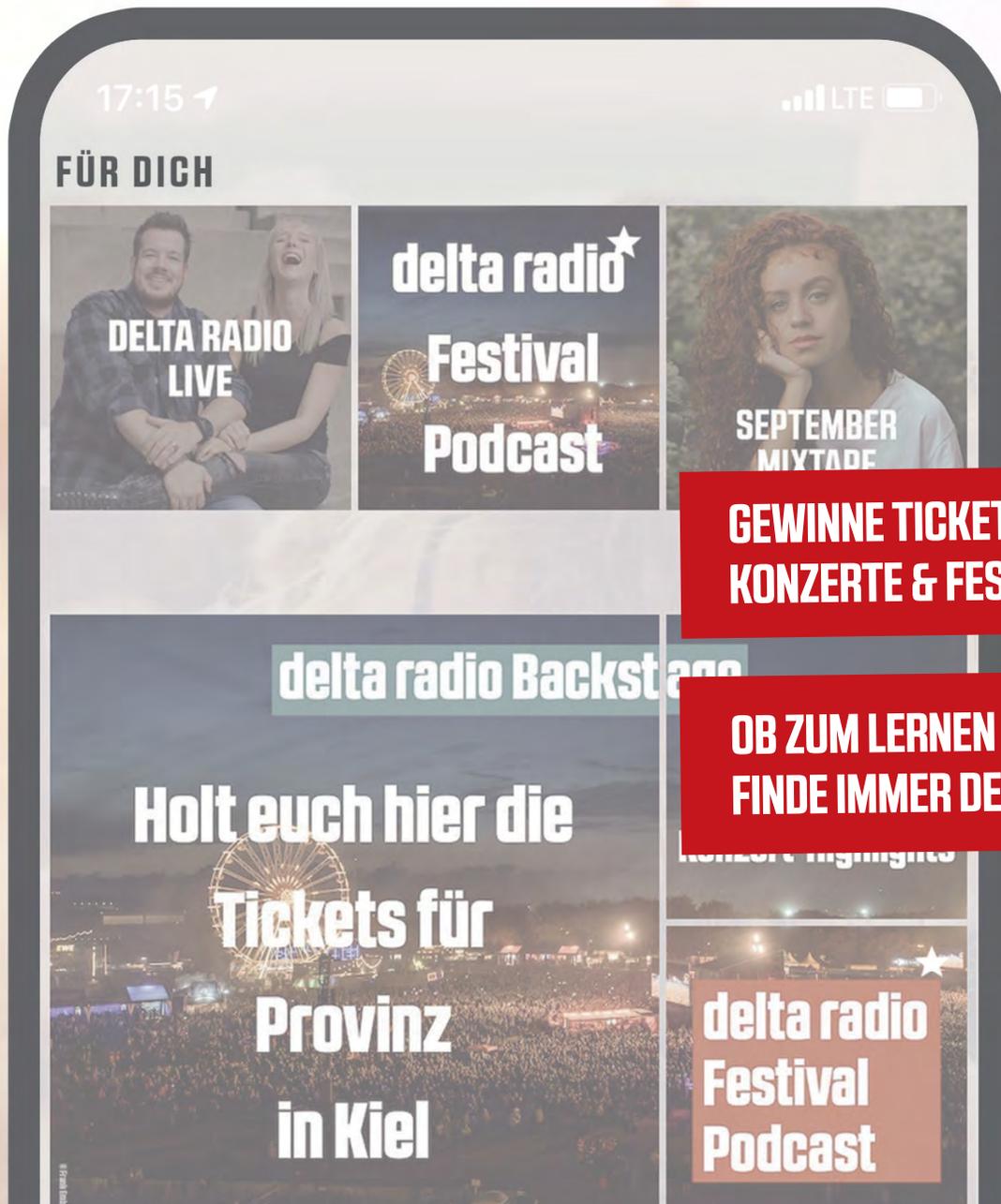
UNSER DACH.  
BESTE PERSPEKTIVEN.

Jetzt bewerben!  
[karriere.gmsh.de](http://karriere.gmsh.de)

 **GM.SH**  
Gebäudemanagement  
Schleswig-Holstein AÖR

# ALL AREA ACCESS! FOR VIPS ONLY!

Komm in den delta radio Backstage-Bereich - exklusiv in der delta Plus-App!



GEWINNE TICKETS FÜR DIE BESTEN  
KONZERTE & FESTIVALS IM NORDEN

OB ZUM LERNEN ODER FÜR DIE WG-PARTY:  
FINDE IMMER DEN PASSENDEN STREAM





Advertorial

## TEAMSPIRIT & FÖRDEBLICK JOB IM KIELER KAUFMANN

Wer auf der Suche nach einer neuen Herausforderung ist oder mit dem Gedanken an einen Wechsel spielt, sollte dringend das junge Team und die attraktiven Jobs im Kieler Kaufmann kennenlernen. Das Team ist dynamisch, sympathisch, offen – und was für Studis ja am wichtigsten ist – echt flexibel. Nicht nur die Arbeitseinsätze und -zeiten betreffend, auch die Umstände erlauben einen gewissen Spielraum: Da wird an sehr heißen Tagen auch mal die Schürze weggelassen und nur im Hemd gearbeitet. Vorbildung braucht ihr nicht, denn wenn die Einstellung stimmt, so sagt Chef Kilian Lessau, dann bekommt man den Rest auch gemeinsam hin. Egal, ob im Service oder in der Küche – für alle findet sich im Kieler Kaufmann der passende Job. Ein weiterer Benefit: Euer zukünftiger Arbeitsplatz befindet sich im besonders schönen Stadtteil Düsternbrook. Der Blick auf die Förde ist euch ebenso garantiert wie eine tolle Arbeitsatmosphäre, ein klasse Team und zahlreiche Glücksmomente, wenn ihr bei einer Hochzeit den Service rockt, während das Brautpaar mit der Sonne um die Wette strahlt.



ROMANTIK HOTEL

KIELER KAUFMANN

ROMANTIK  
HOTEL & RESTAURANT

### IHR SEID INTERESSIERT?

Dann richtet eure Bewerbung doch direkt an:

**Romantik Hotel  
Kieler Kaufmann  
z. Hd. Kilian Lessau  
info@kieler-kaufmann.de  
Niemannsweg 102, Kiel  
www.kieler-kaufmann.de**

## GRÜNDUNGSCUP DER KIELREGION

Ihr habt ein Start-up gegründet oder ein bestehendes Unternehmen auf einen neuen Kurs gebracht? Euer Start-up setzt auf besonders innovative oder nachhaltige Arbeitsprozesse und/oder Produkte? Ihr habt eine außergewöhnliche Geschäftsidee? Dann bewerbt euch für den GründungsCup der KielRegion. Er eröffnet euch wertvolle Kontakte und ein starkes Netzwerk, das euch und euer Unternehmen voranbringt. Außerdem warten Preise im Wert von 16.000 Euro auf die besten Businesspläne und Geschäftsideen. Mitmachen können alle Gründer\*innen und Menschen mit guten Geschäftsideen aus dem Kreis Plön, dem Kreis Rendsburg-Eckernförde und der Landeshauptstadt Kiel. Unternehmen aus allen Branchen sind willkommen. Weitere Infos zur Anmeldung, zu den Kategorien und die Teilnahmebedingungen findet ihr unter [www.gruendungscup.de](http://www.gruendungscup.de).



Auch sie haben mitgemacht und gewonnen: Siecka Reichel und Natalie Krakowski (Caesekrake, 2. Platz, Startup-Preis 2021), Nora Stroetzel (Praxis ohne Plastik, Gewinnerin Ideenpreis 2021) mit Ulrike Schrabback (Geschäftsführerin der KielRegion GmbH)

# KielRegion GRÜNDUNGSCUP 2023

**Heb ab mit Deiner Gründungsidee!**  
jetzt bewerben auf [www.gruendungscup.de](http://www.gruendungscup.de)

**Veranstalter**

**Sponsoren**

**Förderer**

**KITZ**

**Wirtschaftsprüfung Nord-Steinburg**

**Wirtschaftsprüfung Nord-Steinburg**



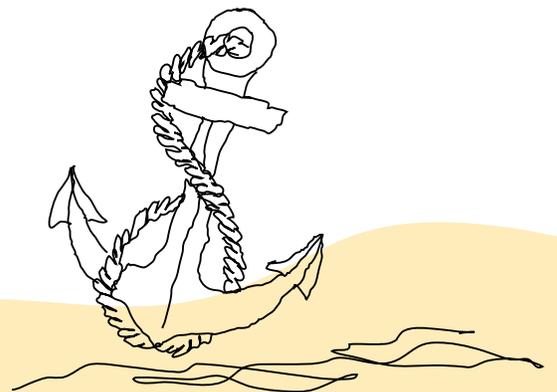
Kennt ihr den Strand Hasselfelde?  
Falls nicht, lohnt sich ein Ausflug  
dorthin allemal. Der kleine, aber  
sehr feine Strand liegt in der Nähe  
der FH, direkt neben dem Kraftwerk.  
Rauskommen, auftanken und mit  
Elan zurück in den Alltag!



förde feeling

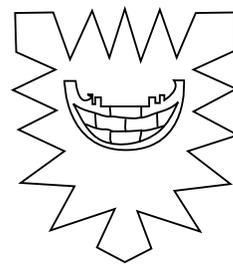
# DER SCHÖNSTE ORT DER WELT IST IMMER AM MEER

- 062 We like to party (...and eat!)  
Die Top 30 Bars, Clubs & Restaurants
- 066 Partytipps, die ihr so bestimmt  
noch nicht kennt
- 068 Taufe, Hochzeit, Trauerfest: das richtige  
Verhalten bei jeder Eventualität
- 070 Fair, nachhaltig oder secondhand:  
Hier shoppt es sich gut und gern
- 072 Freundschaften: beginnen, halten und  
beenden
- 074 Lecker genießen ohne schlechtes Gewis-  
sen mit unserem Veganguide
- 076 Lebensmittel richtig einkaufen und lagern
- 079 Individuelle und originelle Fragen fürs Date
- 080 How to: Radbremse wechseln



# GROSSE KIEL-LIEBE

Ihr wollt wissen, welche Events, Projekte und Überraschungen die Landeshauptstadt für euch bereit hält? Nun, wir sagen nur „they see me rollin'...“



Das Segelprojekt Camp 24/7 wird von der Landeshauptstadt Kiel in Zusammenarbeit mit der Kiel-Marketing GmbH und der Stadtwerke Kiel AG und weiteren über 90 Partner\*innen durchgeführt. Die Stadtwerke Kiel AG ist Hauptsponsor, die Kiel-Marketing GmbH der Veranstalter dieses öffentlichen, sozialen und nachhaltigen Projekts vor allem für Kinder und Jugendliche.



## „I LOVE KIEL“ SHIRT

Für euch ist Kiel nicht nur eine Stadt im Norden, sondern auch ein Ort, der euch am Herzen liegt? Mit den neuen „I love Kiel“ Shirts aus weicher Baumwolle könnt ihr eure Liebe zur Fördestadt zum Ausdruck bringen: egal ob in Kiel geboren, zugezogen oder zu Besuch. Ihr bekommt sie für 19,90 Euro im Welcome Center am Stresemannplatz oder unter [www.kiel-souvenirs.de](http://www.kiel-souvenirs.de).

## AKTION BETTENWECHSEL

Das Studileben ist schön, kann jedoch auch ganz schön anstrengend sein. Regelmäßiges Energietanken ist daher wichtig! Zu Hause fällt es jedoch oft schwer, denn irgendwelche Aufgaben liegen ja immer an. Zeit für eine Pause: Mit der Aktion Bettenwechsel vom 1. November bis zum 1. Mai 2023 könnt ihr als Kieler\*in zu vergünstigten Preisen in Hotels übernachten. Ob zentral in der Innenstadt oder fernab des Trubels, allein oder gemeinsam – bucht eure Auszeit unter [www.kiel-sailing-city.de/bettenwechsel](http://www.kiel-sailing-city.de/bettenwechsel) oder im Welcome Center Kieler Förde.

## STADTWERKE ROLLERFESTIVAL

Ganz nach dem Motto „back to the 80's!“ erwartet euch beim Rollerfestival eine rund 350 Quadratmeter große Rollschuhbahn im 80er-Jahre Stil, die euch vom 16. November bis zum 15. Januar 2023 in das neonfarbene Jahrzehnt zurückkatapultiert! Bei bester Musik dreht ihr eure Runden oder testet euere Fahrkünste an Bodenwellen, Rampen und Steilkurven, bei der Rollerdisco mit DJ schwingt ihr das Tanzbein! Die Rollschuhe gibt es beim Rollschuhverleih oder ihr bringt eigene mit. Für Speisen und Getränke sorgt das Event-Catering Kiel in der „Kajüte“. Zudem müsst ihr nicht komplett aufs Eis verzichten – beim Stockschießen auf Kunsteis könnt ihr nachmittags und abends gegen Freund\*innen antreten oder mit Kommiliton\*innen vom 5. bis 13. Januar ein Studi-Team beim Batterie24-Masters bilden!

Unter [www.kiel-sailing-city.de/rollerfestival](http://www.kiel-sailing-city.de/rollerfestival) findet ihr alle wichtigen Infos.

## CAMP 24/7: STUDI-JOB ALS SEGELTRAINER\*IN ODER SERVICEKRAFT

Ihr begeistert euch fürs Segeln, habt Freude am Umgang mit Kindern und seid auf der Suche nach einem Job direkt am Meer? Dann seid ihr im Camp 24/7 genau richtig! Als Segeltrainer\*in oder als Servicekraft bekommt ihr hier die Chance, ein soziales und nachhaltiges Projekt zu unterstützen, bei dem Spaß und gute Laune vorprogrammiert sind! Ihr könnt für die gesamte Saison von Mai bis September 2023 mit an Bord kommen oder nur für einen bestimmten Zeitraum. Bewirbt euch einfach unter [www.camp24-7.de](http://www.camp24-7.de).





## PARTY IM THEATER 8NIGHT

*Einmal im Jahr möchte das Theater Kiel mit den Studierenden groß feiern und lädt daher zu 8Night – Die Party! ein. Wir zeigen euch, was euch dort erwartet.*

Foto: Olaf Struck

Am 4. November ist es so weit und die jährliche 8Night steht an. In diesem Jahr will das Theater Kiel mit euch nach dem gemeinsamen Vorstellungsbesuch zu „Kleiner Mann, was nun?“ die Zeit vor der Weltwirtschaftskrise des letzten Jahrhunderts aufleben lassen. Bedeutet: Roaring twenties, goldene Zwanziger, années folles im Schauspielhaus! Möchtet ihr euch schon einmal kreativ, thematisch und fachlich auf die Vorstellung und die Party einstimmen? Dann nehmt kostenfrei am Workshop „Ästhetische Forschung – Wirtschaft, Arbeit, Armut“ am späten Nachmittag teil.

Eine kurze Werkeinführung können alle Interessierten ohne Voranmeldung vom Dramaturgen Jens Paulsen kurz vor Stückbeginn erleben. Nach der Vorführung von „Kleiner Mann, was nun?“ freut sich das Theater auf eine ausschweifende Party mit viel Glitzer, Glamour, Foto- und Kostümecke, Champagner und Absinth.

### ÜBERBLICK: FREITAG, 4. NOVEMBER

17:30–19 Uhr: **Workshop „Ästhetische Forschung – Wirtschaft, Arbeit, Armut“**, mit Anmeldung  
19:30 Uhr: **Stückführung** im Foyer  
20 Uhr: **Vorstellung „Kleiner Mann, was nun?“**, im Anschluss **8Night – Die Party!**

Tickets (12 Euro) für die Vorstellung und Party gibt es im Online-Spielplan oder an den Vorverkaufskassen, ab circa 23 Uhr freier Eintritt zur Party.

Weitere Infos und Workshopanmeldung unter [8night@theater-kiel.de](mailto:8night@theater-kiel.de)



## COOLE ACTION

### Alle Attraktionen inklusiv!

**Dieselstraße 7 | 24223 Schwentimental**



**Laser-Tag, Schwarzlicht Mini-Golf, Arcade-Games, uvm.**

**[www.actionarena.info](http://www.actionarena.info)**

## DIE TOP BARS, RESTAURANTS &amp; CLUBS IN KIEL

## DIRTY THIRTY



Neu in Kiel und auf der Suche nach den leckersten, wildesten oder kultigsten Adressen? Dann lest weiter – denn wir haben für euch mit über 30 Adressen wirklich für jeden Geschmack das Richtige.

## RESTAURANTS

**Café Brunswik**

Fernostküche mit lässigem Wohnzimmerflair. Das Motto hier lautet „Als Gast kommen, als Freund\*in gehen“ und dieses Motto wird auch gelebt.

Brunswiker Straße 55  
@brunswik.kiel

**N.i.L. barvital**

Gesehen und gesehen werden? Vielleicht in der ersten Reihe. Ansonsten findet ihr hier super leckere Pasta und bombiges Frühstück in Kiels Lieblingsstraße.

Holtenauer Straße 40c  
@nil\_barvital

**Jan & Hein & Klaas & Pit**

Kiels größtes Craftbeer Restaurant mit einer unübertroffenen Biervielfalt und leckeren Speisen, direkt in der Innenstadt.

Holstenbrücke 1  
@janheinklaaspit

**Forstbaumschule**

Der Klassiker im Sommer – und überhaupt und generell: Im Park abhängen und dann lecker essen, geht es besser?

Düvelsbeker Weg 46  
@forstbaumschule

**Oblomow**

Perfekter Mix aus Restaurant und Studikneipe mit mediterraner Speisekarte.

Hansastraße 82  
@oblomow\_kiel

**Haveli**

Beste indische Küche in stilvollem Ambiente. Tipp: Unbedingt Naan mit Knobi oder Cheddar vorweg bestellen.

Holtenauer Straße 100  
@haveli\_kiel

**Gosch**

Gosch geht immer, die Garnelen mit Aioli helfen gegen Kater und überhaupt hat man hier einen netten Ausblick.

Kiellinie 63  
@gosch\_kiel

Im Haveli genießen wir gerne das authentische indische Essen



Lecker Vino genießen im Brunswik!



Mal was anderes probieren? Ab ins PARS!

## UND SONST SO?

**Sadhu**, Kleiner Kuhberg 12a

**Sri Thai**, Adalbertstraße 17

**Fuego del Sur**,

An der Halle 400/1

**KOS fine dining**,

Hamburger Chaussee 183

**Banmaai**, Brunswiker Straße 24

**PARS Kiel**, Eichhofstraße 1

**Yummy**, Westring 453/455





# KAPELLE PETRA

## 18.11.22

05.11.22 IRANISCHE KULTURWOCHEN  
mit: Shibaali - Habib Meftah &  
RouzbehEsfan

10.11.22 102 BOYZ

17.11.22 ROLLER DERBY

18.11.22 KAPELLE PETRA

20.11.22 MORITZ NEUMEIER

23.11.22 LOTTE

01.12.22 THEES UHLMANN

01.12.22 ALEX MOFA GANG

06.12.22 JAN MÜLLER & RASMUS ENGLE

08.12.22 EDWIN ROSEN

10.12.22 JOCHEN DISTELMEYER

15.12.22 TORFROCK

17.12.22 TEQUILA AND THE SUNRISE GANG

23.12.22 ANTILOPEN GANG

20.01.23 TON STEINE SCHERBEN

27.01.23 GÖTZ WIDMANN

09.02.23 FALK

10.02.23 RONG KONG KOMA

14.02.23 DOCTOR KRAPULA

17.02.23 POHLMANN

25.02.23 THE HIRSCH EFFEKT

25.02.23 DRITTE WAHL

02.03.23 JOHANNES FLOEHR

16.03.23 FRITTENBUDE

17.03.23 MILLIARDEN

23.03.23 SPIDERGAWD

25.03.23 BERND BEGEMANN

05.04.23 ACHT EIMER HÜHNERHERZEN

Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen  
erhältlich oder bei uns in Der Pumpe.  
Mo. - Fr. 10:00 - 16:00 Uhr im Bookingbüro.

[www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de)



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

## BARS & KNEIPEN

### Soll & Haben

Wenn es etwas exklusiver sein soll: Cocktails und Longdrinks, vom Klassiker bis hin zu nord-deutschen Spezialitäten.

Niemannsweg 102,  
im Hotel Kieler Kaufmann

### Soto's

Afterwork-Feeling unter der Woche, am Wochenende sowieso, außerdem gibt es nebenan einen Supermarkt für spanische Delikatessen.

Knooper Weg 189  
@sotoskiel

### Sattel

Jede Ersti-Tour landet irgendwann im Sattel. Und manch ein Ersti kommt nie mehr raus.

Hansastraße 2  
@im.sattel

### Pogue Mahone Irish Pub

Hier wird es irisch und laut und eure Gesangspersonalperformance zieht von der Dusche um auf die kleine Bühne, wenn ihr euch dienstags zum Karaoke traut.

Bergstraße 15  
@poguemahone\_kiel

### T-Kiela Bar

Kultig und nicht aus Kiel wegzudenken: Wer feiern will, glüht hier vor. Oder bleibt gleich für den Rest des Abends. Lockeres Team, günstige Preise.

Bergstraße 28  
@tkielabar\_offiziell



### Sternstunde

Jung und unkompliziert, nah am Schrevi, perfekt, wenn man noch was trinken will, obwohl man kurz davor ist, nach Hause zu gehen.

Jungfernstieg 27a  
@sternstunde.kiel

### Taktlos

Studentisch und urig, außerdem eine gute, faire Getränkeauswahl und viele Brettspiele.

Hansastraße 26

## UND SONST SO?

**Club Galerie 68**, Ringstraße 68  
**Phollkomplex**,

Brunswiker Straße 52

**hansa48**, Hansastraße 48

**Do Sul**, Beselerallee 64

**Deck 8**, Raiffeisenstraße 2



## CLUBS

### Bunker Club

Techno, Techno, Rave, Rave.  
Damit ist alles gesagt.  
Waisenhofstraße 6  
@bunker.kiel

### Luna Club

Hip-Hop und R'n'B zwischen  
Studis, Künstler\*innen und  
Junggebliebenen.  
Bergstraße 17a  
@luna.club

### Ben Briggs

Ehemals das Weltruf, nach wie  
vor super Anlaufstelle. Kleiner  
Club mit lässiger Musik, einem  
etwas in die Jahre gekommenen  
Kicker, entspannten Leuten  
und einer Menge Spaß.  
Lange Reihe 21  
@benbriggsclub

### Max Nachttheater

Nice Konzerte und coole Er-  
stifeiern: Im Max trifft man auf  
Besucher\*innen von jung bis  
alt, einfach 'ne gute Mischung  
mit guter Musik.  
Eichhofstraße 1  
@max\_nachttheater\_kiel

### Kieler Schaubude

Vor knapp 20 Jahren öffnete die  
„Tanzdiele“, heute findet man in  
der Schaubude Konzerte, Disco  
und auch Poetry-Slam.  
Legienstraße 40  
@schaubudekiel

### Anna Club & Discostadl

Das Stadl-Flair der Mausefalle  
wurde erhalten, dazu gibts mo-  
derne Hits und das Beste aus  
allen Genres.  
Kaistraße 54  
@anna\_discostadl\_kiel

## PARTYHÖHLE MIT HEIMAT-FEELING

Quer durch alle Genres finden international und national bekannte Acts und Newcomer\*innen in der Pumpe ihr Zuhause. 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. Die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Kieler Hochschulen oder musikalisch ambitionierte Reihen wie das Pink Tank Festival sorgen für ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm. Darüber hinaus ist das Kommunale Kino in der Pumpe seit über 40 Jahren die wichtigste Anlaufstelle für alle, die ihren filmischen Horizont erweitern wollen. Mit der monatlichen Queerfilmmacht beispielsweise genießt ihr ein abwechslungsreiches Programm. Schaut für weitere Infos mal unter [www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de).

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



# 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](mailto:info@jhkp.de) • Holstenbrücke 1 • 24103 Kiel  
[www.jhkp.de](http://www.jhkp.de) • ☎ 0431/12837006 • Folgt uns auf Instagram 📷

# 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](mailto:kiel@gosch.de)



# WIR LIEBEN FEIERN.



**MAX**

NACHTTHEATER  
EST. 1989

**KIELER STUDENTENCLUB  
SEIT ÜBER 33 JAHREN**

 Eichhofstraße 1

 [max-kiel.de](http://max-kiel.de)

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

 [max\\_nachttheater\\_kiel](https://www.instagram.com/max_nachttheater_kiel)

## PARTYTIPPS

## PIRATEN, PLAYLISTS UND PRONOMEN

Die Vorstellung einer perfekten Party ist individuell. Die eine liebt lässige Sit-ins, der andere schwört auf abgefahrene Motopartys. Unabhängig von der Art der Sause darf aber eines nicht fehlen: gute Stimmung! Damit diese auch aufkommt und eure Feier ein echter Erfolg wird, hat Redakteurin Finja für euch ein paar Partytipps zusammengeschrieben – natürlich alle im Real(party)life gesammelt!

Von: Finja Thiede

## ICE-BREAKER

Neulich wurde ich auf einer WG-Party an der Tür auf die etwas andere Art begrüßt. Ich konnte gar nicht so schnell gucken, wie mir die Gastgeberin ein wasserlösliches Dino-Tattoo auf die Hand gezaubert hat. Witzige Idee, um den Gästen die anfängliche Scheu zu nehmen und die Stimmung aufzulockern.



Im Gegensatz zu Dinos sind Kindertattoos längst nicht ausgestorben!

## MUSIK VON BIS

Wenn auf der Party eine bunte Truppe an Menschen zusammenkommt, sollte der Musikmix ganz genauso bunt sein. Das geht am besten, indem ihr eine offene Playlist auf Spotify erstellt, in die jede\*r die persönlichen Lieblingssongs via Smartphone reinschmeißen kann. So gibts dann Musik aller Generationen, Genres und Interpret:innen auf die Ohren.



## SHINE BRIGHT

Gute Musik ist zwar schon mal ein guter Anfang für geile Stimmung, aber wisst ihr, was sie noch besser macht? Ein Partylicht! Davon durfte ich mich vor kurzem auf einer Party überzeugen, als die Bude anfangs eigentlich noch ziemlich leer war, die bunt-blinkenden Wände mir aber trotzdem das Gefühl gaben, mitten im Club zu stehen.



## UND WER BIST DU?

Besonders wenn sich viele der Gäste noch nicht kennen, sind Namensschilder 'ne richtig gute Idee! So wisst ihr beim Smalltalk immer, mit wem ihr es zu tun habt. Eine Freundin von mir hat auf ihrer Kieler Abschiedsparty gezeigt, wie es sogar noch besser geht: Direkt die Gäste bitten, ihre Pronomen dazuzuschreiben, so wird niemand misgendert.



## SPIELE SPIELEN

Wer sagt eigentlich, dass auf Partys immer nur getrunken oder getanzt werden muss? Ich wurde neulich auf einer Feier spontan zu einer Runde Schach herausgefordert. Wurde zwar nach ein paar Zügen schachmatt gesetzt, war aber trotzdem eine lustige Partie. Legt bei eurer nächsten Party doch auch mal ein paar Brett- oder Kartenspiele für eure Gäste parat.



## MOTTOPARTY FÜR UNKREATIVE

Motopartys sind nichts Neues, dennoch fällt die Wahl eines coolen Mottos manchmal ganz schön schwer. Mein Tipp für alle, denen die Kreativität ausgeht: Das Alphabet durchgehen. Ich war mal auf einer P-Party und fand mich kurzerhand als Personal Trainerin zwischen Peter Parker, Pablo Picasso und jeder Menge schauriger Piraten wieder.

# Anna

CLUB & DISCOSTADL

Die Kieler Spaßdisco  
für Erwachsene!

Jeden Freitag und Samstag.  
Immer ab 22:00 Uhr.

**FREE SHOT**  
BEIM CHECK-IN AN  
DER KASSE ABGEBEN,  
EIN SHOT PRO BESUCH  
(GÜLTIG BIS 31.12.2022)



Kaistraße 54-56



Anna-Kiel.de



AnnaDiscostadl



Anna\_Discostadl\_Kiel



Foto: Mehrlief/istock/Getty Images Plus

# UND WOHN MIT DER BUCKLIGEN VERWANDTSCHAFT?

*Hochzeit, Geburtstag und Weihnachten: Es gibt genug Feste, die man nun mal feiern sollte, wie sie fallen. Doch damit Oma nicht um 5 Uhr die WG-Ruhe stört und der liebe Onkel ständig das Klo besetzt, quartiert ihr sie am besten aus.*

## EMPATHIE ZEIGEN – BEI JEDEM ANLASS!

Advertorial

*Plötzlich kam alles auf einmal: Unsere Nachbar\*innen luden zur Hochzeit, meine beste Freundin schickte die Einladung zur Taufe des Neugeborenen, der Opa meines Freundes verstarb. Und da stand ich, ohne Plan, wie ich wann reagieren soll. Hier ein kleiner Knigge, falls es euch ebenso geht:*

### AUF DER HOCHZEIT:

- Freude zeigen! Egal wie sehr ein Gast nervt, wie hungrig man ist oder wie lange man auf das Brautpaar wartet.
- Kein Schwarz, Weiß oder Rot tragen. Weiß gehört der Braut, Schwarz ist die Farbe der Trauer und Rot bedeutet, dass man mit Braut oder Bräutigam geschlafen hat.
- Etwas schenken, das nicht verderblich und leicht transportabel ist. Geld funktioniert eigentlich am besten.
- Keinen Reis werfen, das ist meistens verboten.

### TAUFE/ NAMENSFEIER:

- Die frisch gebackenen Eltern unterstützen, wo es geht, denn der Tag ist stressig.
- Das Kind respektieren und ihm Ruhe schenken. Meist ist das ewige Rumgereiche ganz schön doll für die Lütten.
- Auf gar keinen Fall ungefragt Fotos machen. Und: Egal wie niedlich, Kindergesichter gehören nicht unbedingt ins Netz.

- Bei Geschenken auf das Alter des Kindes achten. Zwar kann man auch etwas für die Zukunft schenken, aber das Kind soll sich im Zusammenhang mit der Feier daran erfreuen.

### BEERDIGUNG/ BEISETZUNG/ TRAUERFEIER:

- Der Anteil Schwarz, den man trägt, hängt zwar von der jeweiligen Familie oder dem Freundeskreis ab, aber dennoch sollte eure Kleidung gedeckt gehalten sein.
- Trauernde weniger übermäßig bemitleiden, sondern respektvoll begleiten.
- Ernstgemeinte Fragen stellen und Gedanken aussprechen.
- Am Grab wirft man oft ein wenig Erde ins Grab und nimmt dabei Abschied.
- Im Anschluss wird gemeinsam gegessen, um die Trauernden nicht alleine zu lassen und das vergangene Leben zu feiern.

von Leonie Rossdam

Ein perfekter Ort zum Ausquartieren ist das Romantik Hotel Kieler Kaufmann im besonders schönen Stadtteil Düsternbrook. Hier könnt ihr eure Verwandtschaft mit bestem Gewissen „abgeben“, denn das Team des Kieler Kaufmanns bemüht sich besonders, Gästen alle Wünsche zu erfüllen. Die Zimmer sind hell, modern und gemütlich eingerichtet, der wunderschöne Hotelgarten lädt zum Verweilen ein und nach einem langen Tag bei Kieler Strahlewetter (strahlend grau, versteht sich), entspannt es sich am besten im Sanctum. Das Sanctum ist ein lichtdurchfluteter, moderner Wellnessbereich mit Schwimmbad, Finnischer Sauna, Biosauna, Ruheraum und Sonnenterrasse. Der Fitnessraum ist ausgestattet mit Cardio-Geräten. Zum Dinner gehts ins Steak- und Grillrestaurant, in dem auch vegetarische Gerichte für ein besonderes Geschmackserlebnis sorgen, fürs Betthupferl in die schicke Bar Soll & Haben. Bei so vielen herrlichen Wohlfühlmomenten müsst ihr aufpassen, dass sich eure (Groß-)eltern und Co. nicht gleich für immer in Kiel einquartieren!

### INFOS UND ZIMMER:

**Romantik Hotel Kieler Kaufmann**  
**info@kieler-kaufmann.de**  
**Niemannsweg 102, Kiel**  
**www.kieler-kaufmann.de**



Fotos: Kieler Kaufmann

# DER MEDIALE ZAHN DER ZEIT

Die Bibliotheken der Hochschulen bieten ein immenses Kontingent an neuen Medien an. Für die kommenden Monate haben wir euch drei spannende Medien rausgesucht.

## Roman: **Trion** – Johanna Hedman

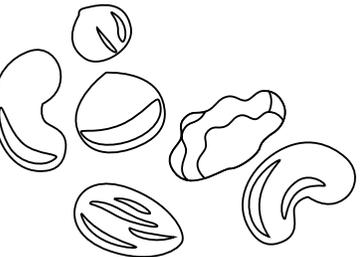
Das Debüt der schwedischen Autorin Johanna Hedman, Jahrgang 1993, trifft den Vibe vieler Studierender auf den Kopf. Der Roman folgt den drei Stockholmer Studierenden Hugo, August und Thora, die versuchen, ihr Studierendenleben auf die Reihe zu bekommen. Die Dreiecksbeziehung ist dabei von Kommunikationsproblemen geprägt, was wunderbar illustriert, wie schwer es ist, die eigene Identität in verschiedenen sozialen Gruppen zu bilden. Sie reisen, gehen auf Partys, erleben Höhen und Tiefen und versuchen einfach nur dazuzugehören. Der Roman erinnert ein wenig an einen John Green Jugendroman für junge Erwachsene, mit etwas heikleren und vor allem erwachseneren Themen.

## Film: **Gegen den Strom**

Der isländische Film „Gegen den Strom“ zeigt die Umweltproblematik der Energieproduktion der Insel auf. Witzig und intelligent konstruiert, führt die 50-jährige Halla einen Ein-Frau-Krieg gegen die Aluminiumindustrie Islands. Die Rettung des Hochlands steht für sie an oberster Stelle, bis ein fast schon vergessener Adoptionsantrag ihre riskanten Aktionen völlig aus dem Takt bringt.

## Kurzgeschichten: Chimamanda Ngozi Adichie – **Jumping Monkey Hill/The Thing around your Neck**

Die nigerianische Schriftstellerin und Feministin Adichie überzeugt durch innovative Ideen. Mit jeder ihrer Kurzgeschichten zeigt sie auf, dass hinter jeder Geschichte meist viel mehr als eine Perspektive steckt und wie unauffällig Stereotype und Diskriminierung im Alltag Einfluss nehmen können. Als Vorgeschmack auf ihre genial geschriebenen Geschichten gibt es ihren TED-Talk „The Danger of a single Story“.



## NOCH MEHR LESEFUTTER GESUCHT?

Na, ist es nicht großartig, FIETE in den Händen zu halten? Gedruckte Buchstaben auf Papier? Seiten, die beim Umblättern rascheln? Etwas, das auf dem Couchtisch schön aussieht? Davon haben wir noch mehr ...



### KIELERLEBEN

Egal, ob neu in Kiel oder alter Hase: Mit dem Stadtmagazin KIELERLEBEN entdecken alle die besonderen Ecken unserer großartigen Stadt am Meer. Wir versorgen euch mit Neueröffnungen und Traditionsunternehmen, mit Rezepten und Tipps für Restaurants, mit Kieler Geschichten und Kieler Gesichtern. Die KIELERLEBEN liegt monatlich mit aktuellen Themen überall dort aus, wo auch ihr seid: In Geschäften, Märkten, Bars und natürlich bei uns im Büro am Exerzierplatz 3.

### KIEL.NACHHALTIG

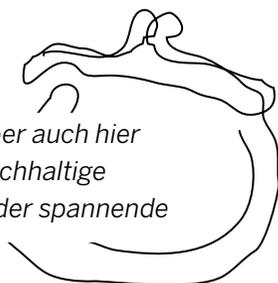
Wer auf der Suche nach fairen Stores aus Kiel und Umgebung, Upcyclingideen und nachhaltigen Zukunftsvisionen ist, sollte sich auf keinen Fall KIEL.nachhaltig entgehen lassen. Das Magazin, das einmal im Jahr erscheint, sammelt für euch die neuesten und innovativsten Köpfe der Stadt. Egal ob Start-up oder bestehende Firma, hier ist Platz für all jene, die etwas ändern wollen und damit nicht bis morgen warten können.

### FÖRDE FRÄULEIN

Und falls es doch mal digital sein muss, schaut doch auf dem Blog Förde Fräulein unter [www.foerdefraeulein.de](http://www.foerdefraeulein.de) vorbei. Hier findet ihr die schönsten Tipps aus Kiel und ganz Schleswig-Holstein, erfahrt, wo sich die schönsten Cafés befinden und welche nachhaltigen Neueröffnungen anstehen. Dabei wird „support your local dealer“ großgeschrieben: Denn vor allem die kleinen Läden haben wir hier auf dem Blog versammelt.

# SHOPPEN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

*Kiel ist vielleicht nicht super hip, aber auch hier finden sich die eine oder andere nachhaltige Boutique, lässige Conceptstores oder spannende Secondhandläden.*



## BRÜCKE TEXTIL SECONDHAND

Das Konzept der Brücke Textil Secondhand ist simpel und nachhaltig: Secondhand trifft Upcycling. Gebrauchte, hochwertige Bekleidung wird für kleines Geld verkauft. Oft sind wahre Schätze aus den 70er oder 80er-Jahren dabei. Auch in der Ideenfindung für Zero Waste Produkte trägt das Team Brücke Textil Nachhaltigkeit weiter. Neben dem Verkauf der Secondhand-Kleidung fertigen sie verschiedene Produkte wie Yogakissen oder Kultur- und Segeltuchtaschen an, die ihr sowohl im Shop als auch im Kosmos by opencampus in der Holstenstraße kaufen könnt. Das Team von Brücke Textil besteht aus psychisch beeinträchtigten Menschen, die im Arbeitsfeld der beruflichen Rehabilitation und Integration behutsam lernen, sich an ein geordnetes Arbeitsleben zu gewöhnen. Sie sortieren und verkaufen, nähen und weben, schneiden und zeichnen. Es lohnt sich immer vorbeizuschauen, zu stöbern und tolle Dinge zu finden.

**Brücke Textil**  
**Fleethörn 38**  
**im Innenhof**  
**Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–14 Uhr**



## FRAU BETA UND FRAU BETA+

Wer sich in der Wilhelminenstraße genauer umsieht, entdeckt das große Schaufenster, das neben Frau Beta mit hübschen Produkten bestückt ist. Denn seit letztem Herbst findet ihr direkt nebenan den neuen Concept Store Frau Beta+. Gemütliche Lounge- beziehungsweise Homewear, besondere Wohnaccessoires, individuelle Blumentöpfe, witzige Poster, bedruckte Emaille-Tassen – das Dekoherz schlägt da schnell höher. Kein Wunder, denn das sichere Gespür für nachhaltige und schöne Dinge beweist Tania Bernotat seit vielen Jahren bei Frau Beta. Wo ihr bei Frau Beta vor allem coole Mode findet, ist Frau Beta+ der passende Concept-Store, der die vielen weiteren (nachhaltigen) Dinge vereint, die das Leben einfach besser machen. Übrigens ist auch das kleine Atelier hier integriert, in dem Tania und ihr Team eigene Kleidung nähen, die ihr dann selbstverständlich kaufen könnt. Egal, ob ihr auf der Suche nach etwas Bestimmtem seid oder Lust auf Bummeln habt – ein Besuch bei Frau Beta und Frau Beta+ lohnt sich immer.



**Frau Beta/Frau Beta+**  
**Wilhelminenstraße 27**  
**[www.frau-beta.de](http://www.frau-beta.de)**  
**Instagram: @frau\_beta**

**Öffnungszeiten:**  
**Frau Beta: Mo–Fr 11–19 Uhr, Sa 10–16 Uhr**  
**Frau Beta+: Di–Fr 12–18 Uhr, Sa 12–16 Uhr**

## TOFTE

Im Tofte von Karla-Maria Dickreuter finden Besucher\*innen moderne Kleidung von nachhaltigen Firmen, die überwiegend aus europäischer Produktion stammen. Sie liefern Kollektionen, die modisch sind und kurzfristige Trends überdauern. Das bunte Sortiment ist ein Paradies für alle Geschlechter. Individuelle Beratung durch das kompetente Team, bestehend aus vier Powerfrauen, gibts gratis dazu.

**Tofte, Holtener Straße 65, [www.tofte-kiel.de](http://www.tofte-kiel.de), Instagram: @toftekiel, Öffnungszeiten: Mo–Fr 11–18 Uhr, Sa 11–15 Uhr**



## NOCH MEHR FAIR, NACHHALTIG ODER SECONDHAND GESUCHT?

**Schnäppchen-Paradies** für Gebrauchtes, Schönes und Seltenes, Holtener Straße 314/314

**MAXI Secondhand** – Secondhand-Boutique für starke Frauen, Mode von Größe 42 bis Größe 60, von sportlich bis elegant sowie Accessoires, Taschen und Schuhe, Holtener Straße 204, [www.maxi-kiel.de](http://www.maxi-kiel.de)

**La Certa**, einzigartige First-Class Kleidung, Rathausstraße 2, [www.la-certa.de](http://www.la-certa.de)

**Kilo-Laden**, Gebrauchte Kleidung aus Skandinavien, Preis sinkt wöchentlich, Sophienblatt 5, Instagram: @der\_kiloladen

**Goldkleid**, Fokus auf hochwertige Mode aus Skandinavien, Gutenbergstraße 4, [www.goldkleid.de](http://www.goldkleid.de)

**Lykkelig Liv**, fair gehandelte Produkte von Kleidung über Accessoires bis zu Kaffee, Holstenstraße 41, Instagram: @lykkeligliv\_ohg

**Kosmos by opencampus.sh**, lokale Produkte von über 100 Start-ups und Unternehmen sowie ein nettes Cafe zum Entspannen, Holstenstraße 76, [www.kosmos.opencampus.sh](http://www.kosmos.opencampus.sh) Instagram: @kosmosbyopencampus.sh

**Blaues Wunder**, Eco Concept Store für faire und nachhaltige Mode, Dorfstraße 5, Heikendorf, [www.blaueswunder-store.de](http://www.blaueswunder-store.de) Instagram: @blaueswunder\_store

**Ahoi**  
steffen henssler

## NEUERÖFFNUNG IN KIEL

Kiel – mach Dich bereit, bald kommt auch Ihr in den Ahoi-Genuss!

Außer der großartigen Location direkt an der Kiellinie mit Blick auf die Förde und verdammt gutem Essen, benötigen wir aber vor allem eins: Eine super Crew, die das AHOI Kiel zu einem Aha-Erlebnis macht. Und genau da kommst DU ins Spiel!

Wir suchen

## NEUE CREW-MITGLIEDER FÜR DAS AHOI KIEL

in Vollzeit, Teilzeit und auf 450€-Basis (m/w/d)

- ✘ KÖCHE
- ✘ KÜCHENHILFEN
- ✘ SPÜLER
- ✘ SERVICE- UND BARKRÄFTE
- ✘ SCHICHTLEITUNG (SERVICE)
- ✘ BARLEITUNG
- ✘ STELLV. RESTAURANTLEITUNG
- ✘ RESTAURANTLEITUNG



**Ahoi**  
steffen henssler

Bock? Dann bewirb dich per Mail direkt an [kiel@ahoisteffenhenssler.de](mailto:kiel@ahoisteffenhenssler.de) oder per Post an: Ahoi Steffen Henssler, Kiellinie 70, 24105 Kiel

# INDIVIDUELL CONCEPT STORE MIT HERZ UND VERSTAND

*Einst als reines Secondhand-Geschäft für Mode gedacht, entwickelte Inhaberin Nastja Steingraber ihr „Individuell“ Stück für Stück zu einem Concept Store – und erschuf hier ein Mekka für Mode, Interior und nachhaltiges Denken.*

Wunderschöne Kleidungsstücke,  
Accessoires und mehr ...



... sowie individuelle und nachhaltige Wohnaccessoires ...



... findet ihr bei Nastja und ihrem Shop Individuell



Nachhaltig & schön  
Blumentopf der Marke MOYA

Schon immer hatte Nastja ein Faible für Secondhand-Mode und eine Vorliebe für die Natur. Dass ihr Konzept all dies vereint, ist nicht nur eine runde Sache, sondern auch eine echte Herzensangelegenheit: „Für mich ist die Wertschätzung von Dingen, vor allem aber die Wertschätzung der Natur essenziell“, erzählt sie. Dass Nachhaltigkeit einiges an Aufklärung verlangt, sieht sie durchaus positiv: „Ich liebe es, wenn Kund\*innen fragen, woher Produkte stammen, woraus Kleidung besteht und was sie selbst tun können.“

Wenn Nastja von ihrem Konzept erzählt, leuchten ihre blauen Augen – und das ist nicht nur eine Floskel. Denn ihre Hingabe, die Mühe, die Liebe und das Herz, das sie in ihren Store steckt, sieht man in jeder Ecke. Die Kleidung ist sorgfältig nach Farben sortiert, der Blick bleibt an selbst gemachten Kerzen und Haargummis aus alten Shirts hängen, Wandbilder aus Birkenrinde strahlen eine Ruhe aus, die sich sofort auf die Kund\*innen überträgt ... Moment mal, Birkenrinde an der Wand? Ja, richtig gehört! Denn die Kunstwerke der Marke MOYA sind mit Baumrinde sibirischer Birken bespannt. „Ich liebe diese Bilder und ich liebe diese Marke“, sagt Nastja und erzählt: „Ich entdeckte MOYA in einem Laden in Lübeck. Als die Designerin Anastasiya Koshcheeva später zustimmte, dass ich MOYA bei Individuell anbieten durfte, war ich überglück-

lich!“ Kein Wunder, denn das Berliner Label arbeitet mit einer altbewährten sibirischen Handwerkskunst, bei der die Bäume nicht gefällt, sondern einmal im Jahr verantwortungsvoll geerntet werden. So können die Birken sich regenerieren und man lässt die Natur einfach Natur sein. Von kleinen Geschenkanhängern über dekorative Aufbewahrungselemente bis hin zur Stehlampe sind alle Produkte traditionell handgefertigt. Die Birkenrinde bringt dabei dank ätherischer Öle jene Eigenschaften mit, die sie als Rohstoff so spannend machen: langlebig und leicht sowie antibakteriell und isolierend. Das ist vor allem für die Dosen praktisch und macht sie zur perfekten Aufbewahrung für Kaffee, Kekse oder Nudeln. Damit diese und andere nachhaltige Produkte noch mehr Raum bekommen, wird Nastja Individuell bald erweitern: „Ich weiß noch nicht genau, wann wir mit dem Umbau starten. Aber das macht nichts, ich vertraue einfach darauf, dass die Dinge gut werden.“ Und an diesem Ort können sie das auch einfach nur.

**Individuell**  
**Bremerstraße 9, Kiel**  
**Tel.: (0157) 36 83 83 05**

**www.individuell-look.de**  
**Instagram: @second\_hand\_individuell**

**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](https://casino-sh.de/jobs)

**CASINO KIEL**

Holstenbrücke 30 | 24103 Kiel

Tel.: 0431 - 98 70 00 | [www.casino-kiel.de](http://www.casino-kiel.de)



# DER ULTIMATIVE VEGANGUIDE FÜR KIEL

Die besten veganen Spots in Kiel? Die gibts hier! Unsere Plant-Based-Profis Mona und Finja haben sich quer durch Kiels vegane Gastroszene gefuttert und den ultimativen Veganguide für euch erstellt.

## 1. AMERICAN DINING IM CAFÉ BLATTGOLD

BBQ-Steak-Burger, Mac'n'Cheese, Pulled-Pork – klingt alles so gar nicht vegan... Ist es im Blattgold aber! Zum Nachtisch locken Kuchen, Torten und Cupcakes.

**Café Blattgold, Holtenuauer Str. 176**

## 2. AUSSERGEWÖHNLICHES EIS IM YUEYE EISCAFÉ

Bei YUEYE bekommt ihr echte Klassiker wie Vanille-, Erdbeer- und Schokoeis, wie auch exotische Sorten wie Matcha oder Schwarzer Sesam. Die frischen Waffeln, der Mango-Lassi und japanische Mochi schmecken ebenso!

**YUEYE Eiscafé, Bergstraße 24**

## 3. VIETNAMESISCHE KÜCHE IM VEGANAM

Zwischen vietnamesischen Klassikern wie Sommerrollen, Pho und Reisbandnudel-Bowls findet ihr im Veganam auf der Karte auch abwechslungsreiche Nudelgerichte aus dem Wok. Außerdem gibt es Ersatzprodukte à la Rind, Ente oder Hähnchen.

**Veganam, Dreiecksplatz 9**

## 4. TEX-MEX-FOOD IM EL SOMBRERO VERDE

Im El Sombrero Verde kommt nur veganes und vegetarisches Tex-Mex-Food auf den Tisch. Ihr habt die Wahl zwischen Enchiladas und Arepas, Tacos und Fajitas, Burritos und Burgern und mehr. Viele Gerichte lassen sich hier ganz easy veganisieren.

**El Sombrero Verde, Kleiner Kuhberg 12**

## 5. COMFORT-FOOD IM BÄRISTOS VEGAN DELI

Das Motto bei BÄRISTO könnte passender nicht sein: Yes Ve Gan! Dort gibts bombastische Lunchbowls, wöchentlich wechselnden Mittagstisch, frische Wraps, Sandwiches, Kuchen und Süßigkeiten – alles pflanzlich!

**BÄRISTOs Vegan Deli, Schülperbaum 1**

1.



2.



3.



4.



5.



FIETE



6.

Im Käse-  
Himmel - aber  
pflanzlich

7.



## 6. ECHTE KLASSIKER IM SUBROSA

Im Subrosa Kneipenkollektiv in Gaarden treffen alle zusammen, die vegetarisches und veganes Essen und ein paar Drinks genießen wollen. Von Currywurst-Pommes über Pizza und Burger bis hin zu „Rosis Specials“ gibts hier alles, was Bauch und Herz glücklich macht.

**Subrosa Kneipenkollektiv,  
Elisabethstraße 24**

## 7. INTERNATIONALES FRÜHSTÜCK IM RESONANZ

Wisst ihr, womit ihr unbedingt in euer nächstes Wochenende starten solltet? Mit einem Besuch im Café Resonanz. Hier erwartet euch ziemlich nice veganes Früh- und Spätstück aus aller Welt: von Schwedisch über Syrisch bis hin zu Guatemalteckisch und vieles mehr.

**Café Resonanz, Mittelstraße 23**

## 8. WAFFELN, CREPES & WRAPS BEI TJORVI'S

100 Prozent vegan, gemütliche Einrichtung im Boho-Stil und die Wahl zwischen süß und salzig – was will man mehr? Gönnst euch vegane Crêpes, Waffeln oder Wraps bei Tjorvi's und sucht euch leckere Toppings à la Frucht, Schoki und Soßen bzw. herzhaftere Füllungen aus.

**Tjorvi's Café, Holstenbrücke 30**

## 9. JAPANISCHE RAMEN IM RAMEN ANN

Richtig gute, vegane Ramen und dazu eine erfrischende Yuzu-Schorle könnt ihr im Ramen Ann wegschlürfen. Zutaten wie Miso, Sojasoße und Kombu werden frisch aus Hokkaido geliefert und von Ramen Meister Inoue zu der japanischen Nudelsuppe verarbeitet.

**Ramen Ann, Holtenuer Straße 158**

## 10. TÜRKISCHE SPEZIALITÄ- TEN BEI MEIN DÖNER KIEL

Mein Döner & Co. ist eine der top Anlaufstellen für vegane Döner in Kiel! Hier habt ihr die Wahl zwischen Seitandöner in den verschiedensten Variationen, Falafel, veganem Börek und Pide, eingelegten Delikatessen und natürlich hausgemachten veganen Soßen.

**Mein Döner & Co., Schülperbaum 14**



8.

10.



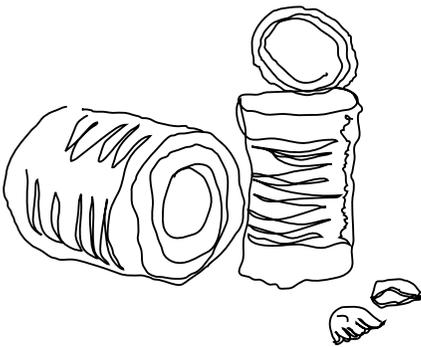
9.



# PROBIEREN & STUDIEREN

*Woran erkenne ich, dass Lebensmittel schlecht sind? Wie lange hält etwas, obwohl das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist? Was mache ich mit Obst, das schon braune Stellen hat? FIETE verrät es euch.*

## Faustregel



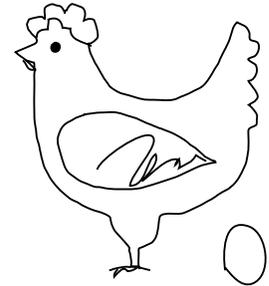
### KONSERVENDOSEN

Ungeöffnet und versiegelt können Konserven viele Jahre halten. Stark verbeulte und undichte Dosen sollten jedoch entsorgt werden.

### BROT & CO.

Brot ist oft noch einige Tage länger haltbar, als das MHD uns vorgaukelt. Schlecht ist es, wenn man den Schimmel bereits sieht (beginnend mit kleinen, weißen Punkten) oder das Brot muffig riecht.

### EIER



Man sagt, dass Eier noch circa 10 bis 14 Tage über das MHD hinaus haltbar sind. Achtung: Bei Gerichten, in denen rohe Eier verwendet werden, dringend das MHD einhalten. Ansonsten könnt ihr bei Eiern den Wasserglastest machen. Dafür ein Ei in ein Glas mit Wasser legen. Ist das Ei frisch, bleibt es unten, richtet es sich auf, ist es zwar etwas älter, aber noch essbar. Schwimmt es jedoch an der Oberfläche, bitte entsorgen.

### KÄSE

Je nach Käsesorte ist Käse einige Tage bis Wochen (bei Hartkäse) nach MHD haltbar. Schimmel ist bei Käse oftmals an den weißen Stellen erkennbar. Bei Weichkäse dann lieber entsorgen. Bei Hartkäse könnte man die Stelle großzügig abschneiden und den Rest dennoch weiter essen.

### WURST, SCHINKEN & CO.

Aufschnitt ist ein paar wenige Tage länger haltbar, jedoch solltet ihr hier genau hinschauen. Wenn irgendwelche Veränderungen auffallen, sowohl optisch als auch bei Geruch oder Geschmack, sofort entsorgen.

### SALAT & GEMÜSE & OBST

Wenn Gemüse oder Obst schlecht wird, erkennt ihr das an faulen oder schimmeligen Stellen. Zu lange oder falsch aufbewahrt, verlieren Veggies oftmals Vitamine. Entdeckt ihr nur vereinzelt braune Stellen, könnt ihr diese einfach wegschneiden, einzelnes schimmeliges Obst (z. B. bei Trauben) kann oft entfernt werden.

### FISCH + FLEISCH

Auf jeden Fall das MHD einhalten, danach sofort entsorgen!!

**Exklusiv für Studenten:**

# E-Paper plus KN+ für nur 14,99 € im Monat.

E-Paper auf mehreren Geräten gleichzeitig nutzen



Vor 20 Uhr schon die **News von morgen** lesen

News mit Freunden teilen



Überall lesen – zu Hause oder unterwegs

## Unser exklusives Angebot:

- KN E-Paper für **nur 14,99 € im Monat**
- **KN+ Zugang gratis**
- Monatlich kündbar



**Sichere Dir jetzt Dein E-Paper-Angebot:**

**KN Media Store**  
Fleethörn 1-7  
24103 Kiel

**Öffnungszeiten**  
Mo., Di., Do. & Fr. 10.00 – 16.00 Uhr  
Mi. 10.00 – 13.00 Uhr



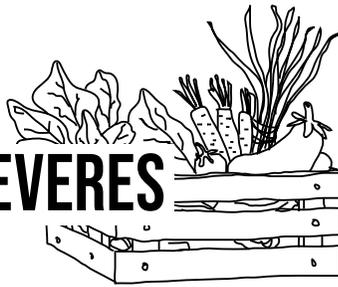
Hier scannen

**Kieler Nachrichten** 

0431/903-666 

[abo.KN-online.de/student](http://abo.KN-online.de/student) 

# TIPPS FÜR CLEVERES EINKAUFEN ...



*Steigende Lebensmittelkosten treffen auf begrenztes Budget, kleine WG-Kühlschränke und den Wunsch nach ausgewogener Ernährung im Studileben. Wie ihr clever einkauft und warum Dosen gar nicht so schlecht sind, erfahrt ihr in diesem Beitrag.*

Essen ist im Student\*innenleben die zweithöchste Ausgabe neben der Miete. Im Studium haben die meisten nicht sehr viel Geld für die Ernährung zur Verfügung. Durch gute Vorratshaltung könnt ihr euren Einkauf optimieren! Wir haben praktische Tipps für cleveres Einkufen in eurem Haushalt:

## MIT DOSEN DURCHS SEMESTER

Die Konservendose ist total unterschätzt – macht ihr euch allerdings ihre Haltbarkeit und die Vorteile der Lagerung zunutze, kann sie euch einiges erleichtern.

## HALTBARKEIT

Wenn ihr wenig Platz habt, gilt: je mehr Produkte ohne Kühlung, die so lange wie möglich gelagert werden können, desto besser.

## PREISE

Angebote und saisonal günstige Preise im Blick zu haben ist eine gute Strategie – wenn das Produkt dann noch haltbar ist, kann einfach noch mehr davon in euren Vorrat wandern.

## ZEIT

Es muss mal schnell gehen? Eine fertige Mahlzeit aus dem Glas muss nicht gekocht, sondern nur erwärmt werden. Das geht Ruck Zuck und gesund ist es auch noch. Viele Lebensmittelhersteller setzen inzwischen auf Bio-Suppen oder Bio-Eintöpfe, die euch den Alltag unter Zeitdruck erleichtern.

## EINKAUFSZETTEL

Ohne diesen solltet ihr nicht einkaufen – mag altmodisch klingen, erfüllt aber seinen Zweck, um unnötige Käufe und Food Waste zu vermeiden. Welche Gerichte ihr in etwa kochen möchtet und was dafür benötigt wird, sollte vorher gut überlegt sein. Achtung: Das funktioniert nur, wenn ihr nicht hungrig einkaufen geht!

## WOCHENEINKÄUFE

Fälschlicherweise denken viele, mehrere kleine Einkäufe würden Geld sparen. Tatsächlich ist das Gegenteil am Ende des Monats der Fall. Setzt also auf Wocheneinkäufe, um Zeit und Geld zu sparen.



## ... UND FRISCHE IM KÜHLSCHRANK

*Wer kennt es nicht? Die Nudeln brodeln bereits auf dem Herd und es ist Zeit, die leckere Gemüsesoße zuzubereiten. Doch dann der Schock am Kühlschrank: Gammelgemüse, igit! Für die optimale Lagerung haben wir ein paar smarte Tipps.*

Lebensmittellagerung ist eine Kunst, aber glücklicherweise lässt sie sich erlernen. Das fängt schon bei der Kühlung an. Wenn ihr vom Einkaufen nach Hause kommt, räumt ihr am besten schnell alles in den Kühlschrank. Die Kühlkette wird dadurch nicht lange unterbrochen, das ist schon mal wichtig. Doch wohin mit dem ganzen Zeug? Die strategische Positionierung im Kühlschrank kann schon wahre Wunder wirken. Der hat nämlich verschiedene Kühlzonen mit unterschiedlichen Temperaturen. Im oberen Teil ist es am wärmsten, unten hingegen ist es kühler. Leicht verderbliche Nahrungsmittel gehören also in die untere Etage. Im Gemüsefach lagert man Gemüse. Logisch. Aber auch da gibt es ein paar Tricks, wie das gesunde Grün ein wenig länger hält. Karotten, Brokkoli und Spargel kann man beispielsweise in ein feuchtes Tuch einwickeln oder in Wasser stellen, damit sie länger frisch bleiben. Karotten, die schon etwas runzelig sind, sehen nach einem kurzen Wasserbad wieder aus wie neu, also nicht direkt in den Müll befördern! Beeren und Obst sollte man sowieso waschen, bevor man sie isst. Ein guter Tipp ist es, ein Wasserbad mit Essig zu machen, wo Obst und Beeren für eine Weile drin schwimmen können. Zwei Anteile Wasser, ein Anteil Essig. Easy. Der Essig tötet Keime ab und Obst bleibt länger frisch. Am besten lagert man Beeren dann im Gemüsefach, da wo es schön kühl ist. Auch eine gute Sache: Bereits geöffnete Lebensmittel oder angeschnittenes Obst und Gemüse lassen sich super mit Bienenwachstüchern frisch halten. Die kann man einfach abwaschen und immer wieder verwenden. Spart Frischhaltefolie und ist gut für die Umwelt. Auch die Organisation im Kühlschrank kann einiges an Essen retten. Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdaten näher liegen, sollte man nach vorne sortieren, damit sie nicht im hinteren Teil des Kühlschranks verloren gehen. Apropos Verderblichkeit: Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein festes Datum für das Ablaufen von Lebensmitteln. Grundsätzlich gilt: erst mal dran riechen und probieren, bevor man es direkt wegschmeißt!

# BRILLANTE DATINGFRAGEN

Unsere Ideen fürs Onlinedating, um das Gespräch direkt in Fahrt zu bekommen und euer Gegenüber besser kennenlernen zu können.

Abends beim Dates Swipen endlich den erhofften Match bekommen? Der Cursor im Nachrichtenfeld blinkt vor sich hin, und ihr grübelt, welchen Gesprächseinstieg ihr nehmt, um nicht wieder ein „Hey, wie geht's?“ zu verschicken? Hier ein paar Inspirationen ...



- Was war dein Lieblingsbuch als Kind?
- Guilty Pleasure - Was hast du als Jugendliche\*r geliebt, wofür du dich heute schämen könntest?
- Was war der coolste Familienurlaub, den du früher gemacht hast?
- Was war euer Abschlussstreich im Abschlussjahr?
- Erzähl mir einen Running Gag aus deiner Familie!
- Was ist dein Lieblingssuperheld\*innenfilm?
- Welches Hobby wolltest du schon immer mal anfangen?
- Welches Konzert steht auf deiner Bucketlist?

- Wenn du nur noch drei Bands oder Musiker\*innen für den Rest deines Lebens hören könntest, welche wären das?
- Was war dein bestes Praktikum?
- Was war dein schlechtestes Nebenjob?
- Wie gehst du durch IKEA, zielstrebig oder bummelnd?
- Wenn du jede\*n auf dieser Welt treffen könntest, wer wäre es?
- Was wäre deine Traum-Superkraft?
- Welchen Beruf würdest du wählen, wenn Geld und Arbeitszeiten keine Rolle spielen würden?

Foto: AsiaVision/E+/Getty Images

# Cooler Sommerjob am Meer!

AUF MINIJOB-BASIS, ALS WERKSTUDENT ODER ALS FREIE KRAFT

## KOMM AN BORD BEIM SEGELCAMP!

Ob im Service oder sportlich als Trainer\*in – wir haben den richtigen Job. Melde dich schon jetzt für die Sommersaison 2023, wir freuen uns auf dich!

Weitere Infos: [www.camp24-7.de](http://www.camp24-7.de)

Bewirb dich  
jetzt  
für die nächste  
Sommersaison!

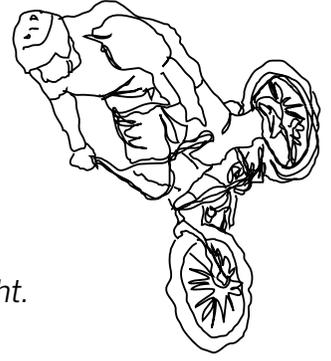
[www.kiel-sailing-city.de](http://www.kiel-sailing-city.de)

**Kiel.**  
**Kiel**  
Sailing.City.

## DIY RADREPARATUR

# WER BREMST, GEWINNT!

Ihr seid ständig mit dem Rad unterwegs und die Bremsbeläge sind allmählich runter? Wir zeigen euch, wie ihr ganz easy selbst eure Felgenbremsen austauscht.



1.



2.



**Schritt 1:** Reparaturstelle aufsuchen oder Werkzeug parat halten. Kein Werkzeug zu Hause? Am Blücherplatz gibt es eine Reparationsstation mit allen Tools, die ihr braucht.

**Schritt 2:** Bremse per Hand aushängen

**Schritt 3:** Bremssattel mit einem Innensechskantschlüssel lösen und inklusive Distanzscheiben abnehmen. **Tipp:** Merkt euch die Reihenfolge der Scheiben.

3.



**Schritt 4:** Neuen Bremssattel unter Berücksichtigung der richtigen Reihenfolge der Distanzscheiben per Hand montieren. **Achtung:** Zunächst nur lose anbringen.

**Schritt 5:** Händisches Ausrichten des Bremssattels entlang der Felge und handfestes Anziehen der Mutter. Der Abstand zwischen Bremse und Mantel sollte circa 1–2 Millimeter betragen, sodass die Bremse sauber auf der Felge aufliegt.

4.



**Schritt 6:** Bremse per Hand einhängen

**Schritt 7:** Endgültiges Fixieren der Bremsen mit einem Inbus. Drückt für eine optimale Positionierung der Bremse den Bremssattel an die Felge. **Tipp:** Zieht dabei die Handbremse an.

5.



6.



7.



### Zusatztipp:

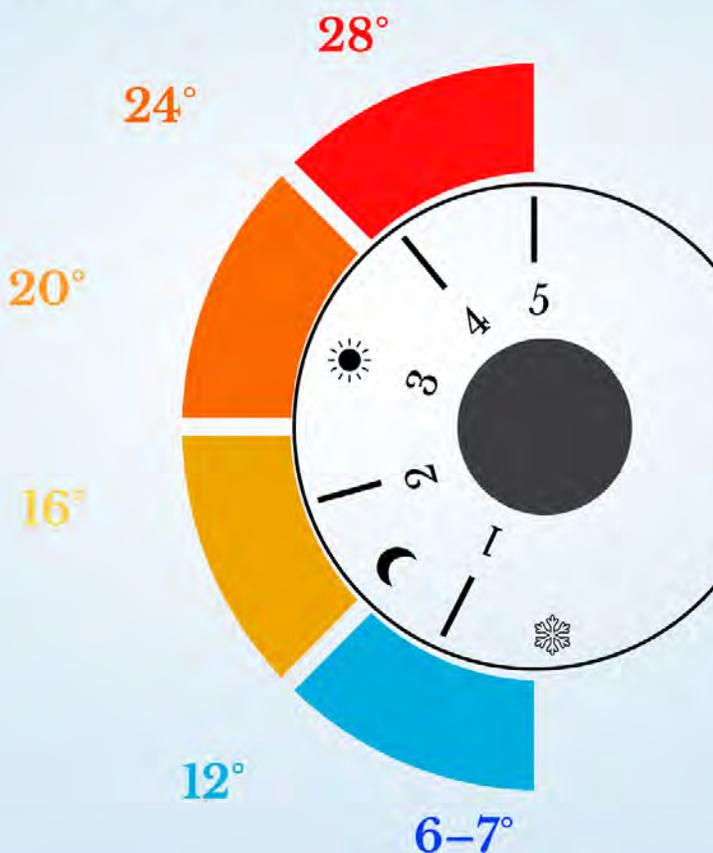
Wenn ihr eh schon dabei seid, euer Rad flottzumachen, dann pumpt doch direkt auch eure Reifen auf. Ideal sind in etwa 3,5 Bar.

# RICHTIG HEIZEN LEICHT GEMACHT

Noch bevor es richtig kalt wird, zittern wir schon: und zwar aus Angst vor den Kosten. Doch es gibt einige Tipps und Tricks, mit denen sich diese beim Heizen eindämmen und wertvolle Energie sparen lässt.



## DAFÜR STEHEN DIE ZAHLEN AUF DEM HEIZUNGSTHERMOSTAT



Wer denkt, dass die Lösung lautet, wenig oder gar nicht zu heizen, irrt. Denn wer die Raumtemperatur unter 16 Grad Celsius fallen lässt, erhöht das Risiko, dass Schimmel entsteht oder sich ausbreitet. Wird es draußen richtig frostig, können Rohre sogar einfrieren oder platzen.

### WIE ALSO RICHTIG HEIZEN?

Eure Wohnung muss nicht gleichmäßig warm sein. Im Badezimmer macht es durchaus Sinn, eine wohlige Temperatur herzustellen, die bei 22 bis 24 Grad liegen kann. Im Schlafzimmer dagegen darf es kühler sein. Für einen guten Schlaf, so sagen Expert\*innen, sind in etwa 18 Grad optimal. Für Wohnzimmer und Küche empfiehlt sich eine Temperatur von circa 20 Grad.

### MYTHOS DREHREGLER

Je höher ihr die Heizung stellt, desto schneller wird es warm? Falsch! In den meisten Heizungen, besser gesagt in den Drehreglern, befinden sich Thermostate, die dafür sorgen, dass die Heizung anspringt, sobald die Temperatur unter den Wert sinkt, den ihr ausgewählt habt. Stufe drei entspricht in etwa 20 Grad, Stufe vier 24 Grad und so weiter. Die Drehregler schalten die Heizung also nicht an und aus, sondern sorgen für gleichmäßige Wärme.

### SO SPART IHR BEIM HEIZEN

So einfach wie genial: Bewusstsein ist der Zauberschlüssel. Denn schon ein Grad weniger an Temperatur spart circa sechs Prozent an Energie ein. Bedeutet für euch: Nutzt die Teilstriche am Drehregler, sorgt für dichte Türen und Fenster, zieht euch ein Paar Socken mehr an und lüftet stoßweise – das bedeutet übrigens nicht mit gekipptem Fenster!

KLEINES 1 X 1 DES NORDENS

# EINFACH MOIN – MOIN MOIN IST SCHON GESABBEL

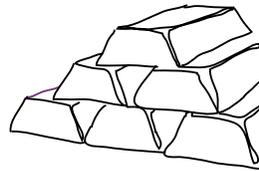


## NORDDEUTSCHLAND RICHTIG EINORDNEN

Der Norden beginnt immer da, wo ihr gerade seid und endet kurz darunter. Und um auf Nummer sicherzugehen, solltet ihr überhaupt niemals Orte, die außerhalb von Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen oder Mecklenburg-Vorpommern liegen, als norddeutsch bezeichnen.

## SCHWEIGEN IST SOWAS VON GOLD

Die Redewendung „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“ muss einfach von Norddeutschen erfunden worden sein. Denn wir sind hier keine Menschen vieler Worte, von Gefühlsausbrüchen brauchen wir gar nicht erst anzufangen. Oft reicht ein Nicken aus, enthusiastischer wirds, wenn ihr das Nicken mit einem knappen „Jo!“ unterstreicht.

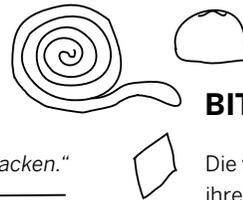


## DAS WETTER. ODER AUCH: STRAHLENDES GRAU

Nicht alles ist so trocken wie der norddeutsche Humor, schon gar nicht das Wetter. Wenn ihr morgens bei strahlendem Sonnenschein aus dem Haus geht, heißt das nicht, dass ihr auch trocken irgendwo ankommt. Das Must-have aller Norddeutschen ist daher ein kleiner, faltbarer Regenüberwurf. Gummistiefel sind hier nicht nur in Mode, sondern überlebensnotwendig und werden sowohl mit Hosen als auch mit Kleidern kombiniert. Das Regencapе übrigens auch. Und merkt euch: Der Himmel über Schleswig-Holstein ist niemals grau. Er ist strahlend grau.

## VOKABEL MUST-HAVES

„ <b>schnacken</b> “ {sich unterhalten}	„Lass' später <i>schnacken</i> .“
„ <b>büschn</b> “ {ein bisschen}	„Lass' später noch <i>büschn schnacken</i> .“
„ <b>vertelln</b> “ {erzählen}	„Lass' später noch <i>büschn schnacken</i> . <i>Ich muss dir was vertelln</i> .“
„ <b>lütt/Lütte(r)</b> “ {klein, Kleine(r)}	„Lass' später noch <i>büschn schnacken</i> . <i>Ich muss dir was vertelln von der Lütten</i> .“
„ <b>plietsch</b> “ {schlau}	„Lass' später noch <i>büschn schnacken</i> . <i>Ich muss dir was vertelln von der plietschen Lütten</i> .“



## BITTERSÜSS WIE LAKRITZ

Die wortkargen Norddeutschen pflegen ihre Kontakte gerne pragmatisch. Doch auch sie kennen gängige soziale Konventionen und man kann sie stets um einen kleinen Gefallen bitten. Und auch wenn sie es nicht zeigen – die tun das gerne, wirklich! Ein Dank ist ihnen dann aber eher unangenehm. Wollt ihr euch trotzdem unbedingt bedanken, stellt euch ja nicht auf ein freundliches: „Gern' geschehen!“ ein. Die Antwort wird eher ein genuscheltes: „Da nich für“ sein. Aber das mit Liebe!

haltung.nah.sh

Weiter mit  
Bahn und  
Bus

Unter Klima  
ist es echt wert!



Jedes Mal, wenn ihr das Auto stehen lasst und stattdessen ÖPNV fahrt, tragt ihr aktiv etwas zum Klimaschutz bei. Und spart - im Vergleich zum Auto - 50 Prozent CO<sub>2</sub> ein.

**Zeigt Haltung - fahrt weiter Bahn und Bus!**



**NAH.SH**  
Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

# MENSCHEN ZU VERBINDEN IST UNSER ZIEL

TELEKOMMUNIKATION UND IT  
SIND UNSERE LEIDENSCHAFT

## **Gestalte mit uns die Zukunft**

Wir suchen Verstärkung in vielen Bereichen  
als Vollzeit- und Nebenjob.

**[tng.de/karriere](https://tng.de/karriere)**