

Flexibel studieren, mental stark bleiben – AKAD fördert Resilienz im Fernstudium

Ein Fernstudium eröffnet Studierenden attraktive Freiheiten, birgt jedoch auch besondere Herausforderungen. Die AKAD University, ein führender Anbieter im Bereich Fernstudium, sieht sich nicht nur als Bildungsinstitution, sondern auch als Partner für mentale Stärke und persönliche Resilienz.

Mit individuellen Betreuungsangeboten, flexiblen Lernformaten und einem klaren Fokus auf psychischer Gesundheit begleitet AKAD ihre Studierenden in allen Lebenslagen.



Prof. Dr. Isa-Dorothe Eckstein/ AKAD University

Prof. Dr. Isa-Dorothe Eckstein, Studiengangsleiterin für Soziale Arbeit/Sozialmanagement an der AKAD University, betont die Bedeutung von lebens- und studienberatenden Impulsen und gibt interessante Einblicke, wie Studierende ihre mentale Stärke während des Studiums erhalten und ausbauen können.

Flexibel lernen, stabil bleiben

Ein Fernstudium erfordert ein hohes Maß an Selbstorganisation, das durch individuelle Lebensumstände wie Familie, Beruf und persönliche Belastungen erschwert werden kann. Die AKAD University setzt daher auf eine engmaschige Betreuung und innovative Lernformate, um Studierende gezielt zu unterstützen. Prof. Dr. Eckstein betont: „Viele unserer Studierenden stehen mitten im Berufsleben und müssen Studium, Familie und Arbeit unter einen Hut bringen.“

Durch den in der beruflichen Pädagogik eingesetzten doppelten Praxistransfer, der Theorie und Praxis verbindet, fördern wir nicht nur ihre fachliche, sondern auch ihre persönliche Entwicklung. Wir stärken sie von Beginn an, selbst Verantwortung für ihre psychische Gesundheit zu übernehmen.“

Unterstützung bei Herausforderungen

„Wir erleben, dass Herausforderungen wie Zeitmanagement, finanzielle Engpässe oder familiäre Krisen Studierende an ihre Grenzen bringen können“, erklärt Prof. Dr. Eckstein. „Unsere Rolle ist es, sie nicht allein zu lassen. Wir bieten thematisch-fachliche, studienorientierte und persönliche Beratung rund um die Uhr an und schaffen eine vertrauensvolle Basis, auf der die Studierenden immer eine Ansprechperson finden.“

Ein besonderer Fokus liegt auf der Prävention von Isolation. Diese ist bei uns dank unserer Ermöglichungsdidaktik, die auf das „Systembild der Lernenden“, auf Austausch, Vertrauen und aktive Einbindung der Studierenden setzt, selten ein Thema.

Wir gestalten Get-together-Veranstaltungen, fördern den Erfahrungsaustausch in Seminaren und setzen auf ein „Sounding Board“ als kommunikatives Instrument, bei dem sich Studierende gegenseitig zuhören, sich wahrnehmen und auf Augenhöhe begegnen.“

Flexibilität als Stärke – und Aufgabe

Die Flexibilität des Fernstudiums wird häufig als großer Vorteil betrachtet. Gleichzeitig kann sie jedoch auch Druck erzeugen, wenn Studierende zwischen Studium, Beruf und Familie jonglieren müssen.

„Die Möglichkeit, von zu Hause aus zu lernen, ist für viele Studierende ein Segen, vor allem, wenn Mobilität eingeschränkt ist oder familiäre Verpflichtungen anstehen. Doch wir begleiten sie auch aktiv dabei, Stress zu bewältigen, beispielsweise durch Kennenlern-Workshops oder durch das Einbeziehen persönlicher Interessen.“

So stehen der bilaterale Austausch und das gemeinsame Wirken im Mittelpunkt, bei dem auch berufliche Erfahrungen reflektiert und in den Lernprozess integriert werden. Dadurch wird nicht nur die fachliche Kompetenz gestärkt, sondern zugleich die persönliche Resilienz der Studierenden gefördert. Indem sie offen für neue Erfahrungen bleiben, neugierig auf das Leben sind und kritisch hinterfragen, werden sie gezielt darin bestärkt, ihr Studium aktiv zu gestalten und selbstständig Lösungen zu entwickeln.

Service-Block: Tipps für Studierende

Herausforderung	Unterstützungsmaßnahme der AKAD University
Gefühl der Isolation	Förderung des bilateralen Austauschs und regelmäßige Get-together-Veranstaltungen, um soziale Interaktion zu stärken.
Fehlende persönliche Betreuung	Individuelle Beratung und psychosoziale Unterstützung, auch zu flexiblen Zeiten, um auf persönliche Anliegen einzugehen.
Überforderung durch Selbstorganisation	Bereitstellung von Ressourcen und Schulungen zur Selbstorganisation sowie flexible, digitale Lernformate zur besseren Integration von Studium und Alltag.
Mangel an praxisnahem Lernen	Einsatz der Ermöglichungsdidaktik, die Studierende aktiv einbindet und praxisorientiertes Lernen fördert.

Fehlende Motivation	Schaffung einer unterstützenden Lernumgebung und Förderung des Erfahrungsaustauschs, um die intrinsische Motivation der Studierenden zu stärken.
---------------------	--

Ein Blick in die Zukunft

Die AKAD University sieht die psychische Gesundheit ihrer Studierenden als zentrale Säule ihrer Bildungsstrategie. Durch flexible Online-Klausuren, praxisorientierte und digitale Lernformate und eine enge Vernetzung der Studierenden wird kontinuierlich daran gearbeitet, die Lernumgebung optimal zu gestalten.

„Unsere Studierenden schätzen, dass sie sich durch unsere Angebote angenommen und wertgeschätzt fühlen. Kommunikation als soziales Handeln und eine echte Ermöglichungsdidaktik sind für uns die Grundpfeiler. Damit gestalten wir eine zukunftsfähige Lernkultur, die nicht nur die Aneignung von Wissen ermöglicht, sondern auch die persönliche Resilienz nachhaltig stärkt.“, betont Prof. Dr. Eckstein.

Über die [AKAD UNIVERSITY](#)

Die AKAD University ist ein führender Bildungsanbieter im Bereich des Fernstudiums und der beruflichen Weiterbildung. Seit 1959 bietet sie staatlich und international anerkannte Studienabschlüsse sowie praxisorientierte Weiterbildungsprogramme an. Mit einem breiten Angebot in den Bereichen Digitalisierung & Innovation, Wirtschaft & Management, Technik & Informatik, Kommunikation & Kultur sowie Gesundheit & Soziales unterstützt AKAD berufstätige Menschen dabei, ihren persönlichen und beruflichen Erfolg zu fördern.

Die AKAD University bietet über 80 akkreditierte und staatlich anerkannte Studiengänge sowie über 100 Weiterbildungskurse, die durch einen flexiblen Medien- und Methodenmix optimal auf die Bedürfnisse ihrer Studierenden abgestimmt sind. Mit 23 Prüfungszentren bundesweit, einer hohen Erfolgsquote und über 72.000 Alumni blickt AKAD auf eine Erfolgsgeschichte von über 65 Jahren zurück. Die AKAD bietet zudem maßgeschneiderte Lösungen für Firmenkooperationen. Die AKAD University steht für Qualität in der Bildung, hohe Flexibilität und ausgezeichnete Betreuung, was durch hohe Zufriedenheitswerte der Studierenden bestätigt wird.

Pressekontakt

Anton Martić, ROWTAND Digitale PR GmbH
anton.martic@rotwand.net
+49 89 716722310