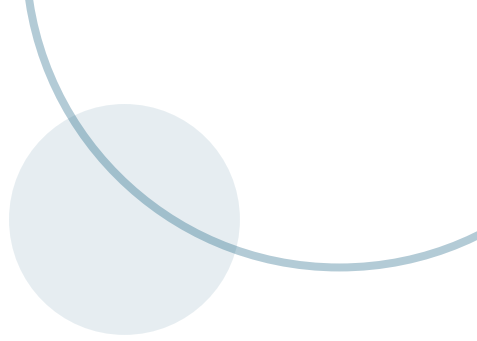




UNIVERSITÄT
ZU KÖLN

Zentrum für
Lehrer*innenbildung



Zfl Discussion Paper

Onboarding im Lehramtsstudium

Welcome Weeks als Grundstein für Zugehörigkeit
und *Well-being* von Anfang an





ZfL Discussion Paper (Band 16)

Impressum

Zentrum für Lehrer*innenbildung (ZfL)
Universität zu Köln
Albertus-Magnus-Platz | 50923 Köln

Tel: +49 221 470-8610
Fax: +49 221 470-8600

<https://zfl.uni-koeln.de/>

Herausgeber*innen der Ausgabe:

Dagmar M. Benincasa & Kaj Militzer

Gestaltung und Satz:

Zentrum für Lehrer*innenbildung (ZfL) der Universität zu Köln
ZfL Discussion Paper | Band 16 | Dezember 2025
ISSN: 2750-4050

INHALT

Impressum	2
Abstract.....	4
1. Einleitung	4
2. <i>Well-being</i> a priori: Von "erster Hilfe" zu "Herzlich Willkommen"	5
3. Die Entstehung der <i>Welcome Weeks</i> am ZfL Köln.....	7
3.1 Lehramtsstudierende suchen ein Zuhause – von Anfang an.....	7
3.2 Die Rolle der Erasmus+ <i>Teacher Academy Teacher Education for a Future in Flux (teff)</i>	8
4. Merkmale der <i>Welcome Weeks</i> am ZfL Köln.....	9
4.1 Berücksichtigung von <i>Well-being</i> -Dimensionen	10
4.2 Abstimmung und Kooperation mit UzK-Partner*innen	10
4.3 Informelle (Peer-)Beratung auf Augenhöhe	11
4.4 Stundenplanberatung als zentrales Thema für Lehramtsstudierende	11
4.5 Nutzung des Studierenden-Feedbacks.....	12
5. Fazit.....	13
Literaturverzeichnis.....	14
Anhang.....	16

ONBOARDING IM LEHRAMTSSTUDIUM: *WELCOME WEEKS* ALS GRUNDSTEIN FÜR ZUGEHÖRIGKEIT UND *WELL-BEING* VON ANFANG AN

Abstract

Dieser Artikel beleuchtet Konzeption, Planung, Durchführung und Evaluation der *Welcome Weeks* am Zentrum für Lehrer*innenbildung (ZfL) der Universität zu Köln (UzK). Hierbei handelt es sich um einen innovativen Onboarding-Prozess, der den Einstieg von Lehramtsstudierenden in das universitäre Studium neugestaltet und eine frühe professionelle Identitätsbildung fördern kann. Die ZfL-*Welcome Weeks* rücken das Thema (*Teacher*) *Well-being* in den Mittelpunkt; das ausrichtende ZfL – als zentrale Einrichtung für die Lehrer*innenbildung an der UzK – präsentiert sich den Erstsemesterstudierenden hier bereits zu Beginn ihres Studiums als konstante und verlässliche Anlaufstelle, Unterstützungsinstanz und Identifikationsort für angehende Lehrkräfte. Herausforderungen wie die Zugehörigkeit der Lehramtsstudierenden zu mehreren Fakultäten, die Förderung sozialer Zugehörigkeit in diesem neuen Lebensabschnitt und die Bewältigung erster akademischer und sozialer Anforderungen werden lösungsorientiert dargestellt und *Well-being* als zentraler *Skill* für zukünftige Lehrkräfte betrachtet.

1. Einleitung

You never get a second chance to make a first impression – das sollte nicht nur für Erstsemesterstudierende an ihrem ersten Tag an der Universität, sondern auch für die Ausbildungsstätte selbst gelten. „Statistik I“ oder „Einführung in die Linguistik“ gleich am ersten Tag: Das ist für viele Lehramtsstudierende keine Seltenheit. Viele von ihnen führen die ersten Schritte ohne Umwege in den Hörsaal; die restliche erste Zeit an der Universität wird damit verbracht, eine Vielzahl von Fachseminaren und Vorlesungen (im Zweifelsfall mit viel Fach-, aber wenig konkretem Lehramtsbezug) zu besuchen und sich erst einmal auf dem Campus zu orientieren. Angebote für Erstsemesterstudierende, z.B. durch den Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA) oder die Fakultäten, sind zwar mannigfaltig vertreten, doch eine klare Ausrichtung auf Studierende des Lehramts im Speziellen ist nicht immer zu finden. Die Tatsache, dass alle Lehramtsstudierenden in NRW neben dem Fach Bildungswissenschaften (mindestens) zwei verschiedene Fächer/Fachrichtungen an oftmals verschiedenen Fakultäten studieren, erschwert gleich von Anfang die Entwicklung eines klaren Zugehörigkeitsgefühls zum Lehramt – eine Problematik, die oft über viele Semester bestehen bleibt. Hinzu kommt, dass es sich bei vielen Einführungsveranstaltungen traditionell um Veranstaltungen handelt, die in erster Linie Informationen vermitteln und nur bedingt thematisieren, dass die Studierenden soeben ihren ersten Schritt in Richtung 'Lehrkraft sein' getätigt haben.

Im Zentrum dieses Artikels steht demnach die Frage: Wie können angehende Lehrkräfte gleich zu Beginn ihres Studiums nachhaltig und zukunftsorientiert auf die vor ihnen

liegende Lehrer*innenlaufbahn vorbereitet werden? Hierbei wird der Aspekt von Gesundheit und Wohlbefinden im Lehrer*innenberuf/Lehramtsstudium, im Folgenden als (*Teacher/Student*) *Well-being* bezeichnet, als ein zentrales *Skill*-Gebiet, welches (angehende) Lehrkräfte ausbauen sollten, in den Fokus gestellt. Anhand des Beispiels der *Welcome Weeks* am Zentrum für Lehrer*innenbildung (ZfL) an der Universität zu Köln (UzK) wird ein Konzept vorgestellt, welches diesen Aspekt mit einem gezielten und zukunftsgerichteten Onboarding von Lehramtsstudierenden im ersten Semester verbindet.

2. *Well-being* a priori: Von “erster Hilfe” zu “Herzlich Willkommen”

Raus aus der Schule – rein in die Uni: Was häufig als ‘logischer nächster Schritt’ verkauft wird, ist in der Realität mit vielen Emotionen verbunden. Neben Freude über den neuen Lebensabschnitt machen sich bei vielen Studierenden auch Ängste und Sorgen breit: Studieren – kann ich das überhaupt? Wie finde ich Freundinnen und Freunde? Wer hilft mir bei Herausforderungen, wen kann ich ansprechen? Wie finde ich heraus, wann ich wo sein muss? Gibt es Fristen und Regeln, die ich einhalten muss? Der Übergang ins Universitätsleben stellt für die jungen Erwachsenen einen bedeutenden Meilenstein dar, der von persönlichem Wachstum, Erkundung und Anpassung geprägt ist und eine Mischung aus Aufregung und Abenteuer mit sich bringt. Erstsemesterstudierende werden mit neuen akademischen und sozialen Umgebungen sowie zunehmenden persönlichen Verantwortlichkeiten konfrontiert, was wiederum zu erheblichen Veränderungen in ihrem *Well-being* führen kann (Zhang, 2025; Balon, 2015).

Diese und weitere Beobachtungen tragen dazu bei, dass das Thema *Student Well-being* in den vergangenen Jahrzehnten stark an Aufmerksamkeit gewonnen hat. Dieses wird von diversen Faktoren im unmittelbaren Umfeld der Studierenden auf vielfältige Art und Weise beeinflusst, z.B. von Kommiliton*innen (sowie Peers außerhalb des Bildungskontexts), von den eigenen familiären Umständen, von Lehrenden oder von Begebenheiten des Studiengangs an sich (Douwes et al., 2023). Universitäten können selbstverständlich nicht alle damit einhergehenden Herausforderungen auffangen – aber sie können aktiv etwas dagegen unternehmen, nicht zu einer Verschlechterung des *Student Well-being* beizutragen. Berichte von US-amerikanischen Universitäten bieten Anlass zur Vermutung, dass die Notwendigkeit für und das Verlangen nach einem Ankommen an der Universität, welches konkret auf das Bedürfnis nach Zugehörigkeit („feel like you belong“) ausgerichtet ist, seit der Corona-Pandemie sogar noch größer sei (Hicks, 2024).

Im Diskurs über eine zukunftsgerichtete Lehrkräftebildung ist das Thema *Well-being* demnach bereits in der initialen Phase nicht mehr wegzudenken. Aber auch die Anzahl von Forschungsarbeiten zu *Well-being* in der Schule und *Teacher Well-being* im Speziellen nimmt seit Jahren zu (vgl. Hascher & Waber, 2021; Dreer, 2023) und verdeutlicht die enorme Bedeutung des Themas für alle Phasen der Lehrer*innenbildung. Lemon (2021) betont, dass es für Lehramtsstudierende wichtig sei, bereits an den Universitäten *safe spaces* zu schaffen, in denen sie über ihre Hoffnungen, Träume und Spannungsfelder im Prozess des Lehrkräftewerdens sprechen können. *Well-being* und Selbstfürsorge seien zudem zentrale Bestandteile einer nachhaltigen Lehrer*innenbildung: Eines der

wesentlichen Ziele sollte es sein, Lehramtsstudierenden Möglichkeiten zu bieten, Fähigkeiten und Strategien zu entwickeln, die ihnen helfen, professionellen Herausforderungen mit Selbstvertrauen zu begegnen. Nichtsdestotrotz werde dem *Well-being* von Lehramtsstudierenden bislang häufig weniger Aufmerksamkeit geschenkt (ebd.).

Basierend auf Erkenntnissen einer Studie zum *Well-being* von Lehramtsstudierenden leiten Quickfall et al. (2025) u.a. folgende Handlungsempfehlungen für die erste Phase der Lehrkräftebildung ab:

- Angehenden Lehrkräften soll ein realistisches, ehrliches Bild ihres zukünftigen Berufs vermittelt werden, bei dem alltägliche Herausforderungen ebenso berücksichtigt werden wie positive Aspekte;
- strukturiert angelegte Möglichkeiten für Lehramtsstudierende sollten gefördert werden, um nachhaltige Peer-Netzwerke unter Lehramtsstudierenden aufzubauen. Der langfristige Wert dieser Beziehungen für Unterstützung, Zusammenarbeit und professionelle Identität sollte hervorgehoben werden;
- es sollten regelmäßige, sichere und vertrauliche Gelegenheiten geboten werden, in denen Lehramtsstudierende offen über ihre Erfahrungen sprechen können, ohne Angst vor Bewertung oder negativen Konsequenzen (ebd.).

Angehende Lehrkräfte sollten mit dem Thema (*Teacher*) *Well-being* demnach nicht erst konfrontiert werden, wenn es 'zu spät' ist und sie sich bereits in den nachgewiesenermaßen hohen Belastungsphasen des Referendariats oder der ersten Jahre im Beruf (vgl. Admiraal, 2025) befinden. Selbst die Praxisphasen im Studium – Phasen, denen viele Studierende geradezu entgegenfiebern – gehen häufig mit erhöhter Belastung einher, da Studium und Alltag erstmalig mit dem (reduzierten) Lehrer*innenalltag kombiniert werden müssen. In diesen erleben die Studierenden – oft erstmals – zahlreiche kritische Momente, die sie dazu zwingen, ihr *Well-being* und ihre Selbstfürsorge aktiv zu steuern. Wenn diesen Bereichen zuvor keine Aufmerksamkeit geschenkt wurde, treten häufig Stress, Erschöpfung sowie körperliche oder psychische Beschwerden auf (Lemon, 2021). Zugleich erkennen Studierende während eben dieser Phasen den hohen Wert positiver Beziehungen für ihr soziales *Well-being* (Campbell et al., 2024).

Wünschenswert wäre demnach ein roter *Well-being*-Faden, der sich durch die gesamte Lehrkräfteausbildung zieht und im gesamten Arbeitsleben einer Lehrkraft immer wieder aufgegriffen werden kann. Den Anfang können hier Einführungsveranstaltungen für Erstsemesterstudierende machen, die das Thema *Well-being* im Kontext des Willkommen Heißens an der Universität von Tag Eins an auf das Radar der angehenden Lehrkräfte bringen. Für bereits bestehende Orientierungsveranstaltungen und -programme bedeutet dies, über bloße, punktuelle und weitestgehend kontextlose Informationsveranstaltungen hinauszuwachsen und ein konsequentes Narrativ im Sinne des 'Sich an der Universität willkommen und Wohlfühlens' zu verfolgen: Wie sollte der erste Tag des Lehramtsstudiums aussehen? Wie gelingt der Perspektivwechsel (gestern noch Schüler*in – heute bereits angehende Lehrkraft)? Wie können sich Lehramtsstudierende über Fächer und Semester hinweg vernetzen? Wie kann bereits früh der Grundstein für (entlastendes) kollaboratives Arbeiten und *Sharing* gelegt werden? Wie können gerade große Universitäten, an denen

die Lehrer*innenbildung auf verschiedene – ebenfalls große – Fakultäten und zentrale Einrichtungen verteilt ist, Angebote zu Beginn des Studiums noch stärker bündeln und abstimmen?

3. Die Entstehung der *Welcome Weeks* am ZfL Köln

Das ZfL arbeitet, gemeinsam mit den lehramtsbildenden Fakultäten, seit vielen Jahren an dem Ausbau der Ankommens- und Orientierungsveranstaltungen für angehende Lehrkräfte. Im Rahmen eines sogenannten ZfL-Fokusjahres 2024, das unter dem Titel „Gesundheit und Wohlbefinden in der Lehrer*innenbildung“ stand, stellten sich Kolleg*innen des ZfL Köln den oben formulierten Fragen, um das Konzept einer „*Welcome Week*“ weiter auszubauen und zu optimieren sowie das Onboarding der Erstsemesterstudierenden verstärkt auf *Well-being* für angehende Lehrkräfte auszurichten.

3.1 Lehramtsstudierende suchen ein Zuhause – von Anfang an

Wie eingangs bereits angedeutet, ist die Zugehörigkeit zu mehreren Fächern – und somit mehreren Fakultäten auf dem Campus – eine große, lehramtsspezifische Herausforderung. An der UzK sind für das Lehramt über 1000 Fächerkombinationen möglich, sodass sich ein Potpourri an individuellen Zugehörigkeiten ergibt. Viele der ca. 11.000 Lehramtsstudierenden fragen sich (nicht nur im ersten Semester, sondern auch im weiteren Verlauf des Studiums): An welchem Ort bin ich an meiner Uni eigentlich ‚zuhause‘? Die Problematik, die mit dieser Frage einhergeht, beschränkt sich dabei nicht nur auf die initiale Phase der Lehrer*innenbildung: „Wo kein ‚Zuhause‘ ist, dahin zieht es auch in den weiteren Phasen der Professionalisierung niemanden mehr zurück, obgleich die Universitäten Angebote stellen, von denen durchaus auch – oder sogar insbesondere – bereits praktizierende Lehrkräfte profitieren können“ (Benincasa & Springob, 2022).

Wie auch andere Zentren für Lehrer*innenbildung in Deutschland bezeichnet sich das ZfL an der UzK als *die* zentrale Anlaufstelle für alle örtlichen Lehramtsstudierenden. Das ZfL beheimatet unter anderem das zentrale Prüfungsamt für das Lehramtsstudium, ein fakultätsübergreifendes Beratungszentrum und ein Praxisphasen-Team, welches die Praxisphasen im Bachelor und Master, gemeinsam mit den Fakultäten, konzipiert und koordiniert. Darüber hinaus ist das ZfL ein zentraler Treiber der digitalen Lehrangebote und der Internationalisierung der Lehrkräftebildung (inklusive zahlreicher Mobilitätsangebote). Nichtsdestotrotz wird die zentrale Rolle des ZfL vielen Lehramtsstudierenden erst im Laufe ihres Studiums klar – oder sogar erst auf der, ebenfalls vom ZfL organisierten, Master-Abschlussfeier. Es stellt sich somit die Frage, wie die Rolle des ZfL noch prominenter herausgearbeitet werden kann, und zwar vom ersten Tag des Lehramtsstudiums an, um als Ort der lehramtsspezifischen Beratung und Bildung, aber auch als Ort der Identifikation als (zukünftige) Lehrkraft und Zugehörigkeit zur Lehramtsstudierendenschaft und baldigen Berufsgruppe verstanden zu werden. Insbesondere „in Zeiten von Lehrkräftemangel bietet eine frühzeitige Identifikation mit dem Beruf [...] eine Schnittstelle, um die ‚richtigen‘ Personen für den Beruf Lehrer:in zu begeistern und a priori auf die Arbeit in einer ungewissen, herausfordernde Überraschungen bereithaltende Zukunft vorzubereiten (Benincasa & Springob, 2022).

Fachübergreifende Orientierung und Begrüßungen der Erstsemesterstudierenden organisiert das ZfL dabei bereits seit vielen Jahren. In der Vergangenheit fand diese in unterschiedlichsten Formaten statt, während der Corona-Pandemie selbstverständlich auch im digitalen Raum. Erprobte Formate werden dabei stetig evaluiert, weiterentwickelt und, vor allem, bedarfsorientiert ausgebaut. Seit 2022 gibt es so genannte „Check-In“-Tage – sowie für Spät-Immatrikulierte und -Angekommene „*Last Minute Check-In*“-Tage – mit Infovorträgen, Stundenplanberatung, Beratungsständen unterschiedlicher ZfL-Teams und Peer Talks.

Hinzu kamen und kommen immer fachspezifische Einführungsveranstaltungen an der UzK, über die das ZfL im Lehramts-Navi¹ informiert. Jene Veranstaltungen sind i.d.R. nach Schulformen und Fächern sortiert und insgesamt sehr unterschiedlich gestaltet. Nicht alle dieser Angebote richten sich jedoch explizit an Lehramtsstudierende, sondern zum Teil an alle Studierenden des Fachs. Auch die Fakultäten veranstalten seit vielen Jahren Orientierungs- und Begrüßungsveranstaltungen, zunehmend auch mit einem Fokus auf das Lehramt. So bietet beispielsweise die Humanwissenschaftliche Fakultät (HF) seit jeher ebenfalls Begrüßungsformate für angehende Lehrkräfte an, auf welche das ZfL die Studierenden explizit verweist.²

3.2 Die Rolle der Erasmus+ *Teacher Academy Teacher Education for a Future in Flux (teff)*

Überlegungen zu einer 'ausgedehnteren' Form der Erstsemesterveranstaltungen bzw. der zuvor beschriebenen „Check-In“-Tage wurden in der Vergangenheit Jahr für Jahr neu aufgestellt und erweitert. Einen entscheidenden „Push“ bekam die *Welcome Week* jedoch mit dem Start der ebenfalls vom ZfL koordinierten Erasmus+ *Teacher Academy Teacher Education for a Future in Flux (teff)*³. Mit einer Projektlaufzeit von insgesamt drei Jahren setzte *teff* sich 2023 als ein Ziel, innerhalb der Laufzeit so viele *teff Welcome Weeks* wie möglich in so vielen europäischen Partnerländern wie möglich zu organisieren. Zudem wurden gegenseitige Besuche der verschiedenen *Welcome Weeks* von am Projekt mitwirkenden Personen geplant, um einen Perspektivwechsel – von Organisierenden zu Teilnehmenden – als auch eine interkulturelle Erfahrung zu ermöglichen. Dies motivierte die ZfL-Mitarbeiter*innen des Teams „Studienorientierung und Beratung“, die Durchführung einer gesamten Willkommens-Woche konkret anzugehen. Jene Kolleg*innen arbeiteten zudem von Beginn an bei *teff* mit, um bei der Konzepterstellung der *teff Welcome Weeks* zu unterstützen und Projektidee und Realität am eigenen Standort zusammenzuführen.

Die *teff*-Arbeit an den europäischen *Welcome Weeks* fand im Rahmen des Arbeitspakets „*Well-being Skills*“⁴ statt. Dieses stellt gemeinsam mit den Arbeitspaketen „*Digital Skills*“,

¹ Das Lehramts-Navi kann hier aufgerufen werden: <https://zfl.uni-koeln.de/lehramts-navi/einfuehrungsveranstaltungen>

² Mehr Informationen zur *Welcome Week* der HF / Fachbegrüßungen zum Vorlesungsbeginn finden sich unter <https://hf-studium.uni-koeln.de/studienorganisation/erstsemesterinformationen/welcome-week-hf-fachbegrueessungen-zum-vorlesungsbeginn>

³ Die Erasmus+ *Teacher Academy Teacher Education for a Future in Flux (teff)* wird durch das Erasmus+-Programm der Europäischen Union gefördert; mehr Informationen unter <https://teff-academy.eu>

⁴ *teff* nutzt dabei bestehende Synergien aus der Zusammenarbeit der zwölf europäischen Hochschulen in *EUniWell*, einer von 65 *European University Alliances*. *teff* wurde durch *EUniWell* initiiert und die Prorektorin für Studium & Lehre an der UzK, Beatrix Busse, ist Chief Development Officer beider Projekte. Mehr Informationen zu *EUniWell* unter <https://euniwell.eu>

„Sustainability (Green) Skills“ und „Diversity & Inclusion Skills“ das 'Herzstück' von *teff* dar: Hier wird intensiv an jenen vier *Skill Areas*, die für die Aus- und Weiterbildung von zukunftsfähigen Lehrkräften unabdingbar sind und deren Förderung sich die Teacher Academy explizit verschrieben hat, geforscht und gearbeitet.

In einem ersten Schritt wurde das digitale *teff Welcome Week – Activity Idea Board*⁵ angelegt und unter Mitwirkung aller am Arbeitspaket „Well-being Skills“ beteiligten Partnerinstitutionen mit detaillierten Beschreibungen verschiedener – bereits in ähnlichen Einführungsveranstaltungen und -formaten erprobter – Aktivitäten bestückt. Das Board soll zur Organisation einer eigenen *Welcome Week*, auch über *teff* hinaus, motivieren, die konkrete Planung dieser erleichtern und vor allem Ideen zu Aktivitäten mit *Well-being*-Fokus fördern. Aufgrund seiner bereits langjährigen Erfahrung mit Veranstaltungsformaten verschiedener Arten konnte das ZfL hier bereits eine Vielzahl an Beispielen liefern.

Bislang kann *teff* die Durchführung diverser *Welcome Week Activities* an Standorten wie z.B. der *Universiteit Utrecht*, der *Università di Firenze* oder der *Universidad de Murcia* verzeichnen. Die Durchführung einer kompletten Woche stellte sich zwar vielerorts als Herausforderung dar, da schlichtweg nicht genügend Ressourcen zur Verfügung standen oder die anvisierte Zeit bereits durch andere Orientierungs- und Informationsveranstaltungen belegt war, jedoch entschieden sich viele Kolleg*innen der *teff*-Partnereinrichtungen, das *Welcome Week Activity Idea Board* zur Inspiration für die Organisation einiger aufeinanderfolgende Tage oder lediglich vereinzelter Veranstaltungen heranzuziehen. Auch dort, wo der volle Wochenumfang nicht ausgeschöpft wurde, wurde daher der Grundgedanke der *teff Welcome Weeks* vermittelt: Das *Well-being* von Lehrkräften vom ersten Tag an in den Fokus zu nehmen.

4. Merkmale der *Welcome Weeks* am ZfL Köln

Im Wintersemester 2024/25, ungefähr einen Monat vor Beginn der Vorlesungszeit, konnte am ZfL Köln erstmals eine komplette fünftägige *Welcome Week* – sowie, in der letzten Woche vor Lehrveranstaltungsbeginn, ein *Last Minute Welcome Day* – durchgeführt werden. Auf die bisherigen Check-In-Tage aufbauend, wurde das Programm um zusätzliche *Socializing*-Formate, ein Smoothie Bike mit Ernährungsberatung sowie Beiträge weiterer zentraler Einrichtungen (u. a. UniSport, Gesunde Uni Köln, Servicezentrum Inklusion, Referat Chancengerechtigkeit, ESI-Fachschaft) erweitert. Begleitend wurde ein *Padlet* eingerichtet, das weiterführende Informationen zu Anlaufstellen (z. B. Fachschaften), die Präsentationsfolien der Infovorträge sowie eine Spalte zur Vernetzung der Studierenden bietet. Studierende können dort z. B. eigenständig QR-Codes und Links zu selbst erstellten Gruppen in Kommunikations-Apps einstellen⁶.

Im Folgenden werden besondere Merkmale der *Welcome Weeks* am ZfL Köln dargestellt und kurz erläutert; hierbei werden auch potentielle Optimierungsmöglichkeiten für zukünftige *Welcome Weeks* illustriert.

⁵ Das *teff Welcome Week-Activity Idea Board* ist verfügbar unter https://padlet.com/teffacademy/welcome_week

⁶ Das ZfL-*Welcome Week*-Padlet findet sich unter https://padlet.com/ZfL_Beratung/studienstart_at_zfl

4.1 Berücksichtigung von *Well-being*-Dimensionen

Wie in *Abbildung 1: Ablauf der ZfL-Welcome Week zu Beginn des Wintersemesters 2025/26* (s. Anhang) erkennbar wird, werden im aktuellen Programm verschiedene *Well-being*-Dimensionen nach Khatri et al. (2024) abgedeckt: *Academic well-being* wird insofern gefördert, als dass sich die Erstsemesterstudierenden an ihrer Universität willkommen heißen fühlen und genug Informationen zu erhalten, um sich sowohl auf dem Campus wie auch in ihrem Lehramtsstudiengang orientieren zu können; *financial well-being* findet Beachtung in einer Informationsveranstaltung des Kölner Studierendenwerks. Im Vordergrund steht jedoch deutlich die Förderung des *relational well-being*, also des Aufbaus bedeutsamer Beziehungen, welches durch zahlreiche Socializing- und Austauschaktivitäten unterstützt wird. Workshops wie „*Well-being & Achtsamkeit im Lehramt* (Peer Workshop), „*Stressfrei studieren*“ oder „*Leichter durchs Studium mit digitalen Lernmaterialien*“ adressieren das Thema *Well-being* hingegen ganz offensichtlich und stellen dabei sogar bereits einen klaren Bezug zu *Teacher Well-being* her. Im Großen und Ganzen zielt die *Welcome Week* so auch auf die Entwicklung bzw. Förderung des *psychological (resilience) well-being* ab, laut Khatri et al. (2024) „a trait indispensable in the inherently demanding academic environment (deutsch: eine unverzichtbare Eigenschaft in einem von Natur aus anspruchsvollen akademischen Umfeld“) (S.14). Dieses kann als Leitprinzip für die gesamte Woche verstanden werden, da die Fähigkeit, Höhen und Tiefen im Laufe der Studienzeit zu bewältigen, klar im Mittelpunkt des Events steht.

4.2 Abstimmung und Kooperation mit UzK-Partner*innen

Da, wie eingangs bereits erwähnt, auch andere Angebote für Erstsemesterstudierende an der UzK stattfinden, stimmen sich die Veranstalter*innen der ZfL *Welcome Week* aktuell terminlich vorab mit allen Fächern ab, um Überschneidungen zu vermeiden. Zudem findet kurz vor dem Event eine erneute detaillierte Abstimmung mit Vertreter*innen der Humanwissenschaftlichen Fakultät (HF) statt, an der besonders viele Lehramtsstudierende verortet sind, damit diese nicht ein und dieselben Inhalte präsentiert bekommen. Die Fakultät und das ZfL stehen dabei in keinerlei Konkurrenz zueinander, sondern unterstützen sich vielmehr gegenseitig durch gezielte Bewerbung der jeweiligen *Welcome Weeks*; auch das Picknick wird gemeinsam ausgerichtet. An dem Tag, an dem die HF ihr „*How2Study*“⁷-Programm anbietet, finden zudem von Seiten des ZfL keine Veranstaltungen von hoher Relevanz für Bachelor-Studierende statt.

Um alle Formate konstant weiterzuentwickeln, findet zudem ein regelmäßiger Austausch zu Erfahrungswerten und anstehenden Änderungen, die bei den *Welcome Weeks* mitgedacht werden müssen, zwischen HF und ZfL statt. Für die Zukunft wäre es wünschenswert, den Kontakt zwischen all jenen Orten, die bereits (etablierte) „Erst-Angebote“ an der UzK stellen, zu intensivieren, um Synergien ausfindig zu machen und perspektivisch zu nutzen. Zudem arbeitet das ZfL Köln daran, mehr Fachberatungen und Fachschaften in die *Welcome Weeks* einzubinden. Der Fokus auf *Well-being* kann dabei als ein sinnvoller gemeinsamer Ausgangspunkt dienen.

⁷ Mehr Informationen hier finden sich unter <https://hf-studium.uni-koeln.de/studienorganisation/erstsemesterinformationen/how2study-orientierungstage-vor-vorlesungsbeginn>

Zudem müssen auch aktuelle Entwicklungen an der UzK, wie die neu entstandene Plattform für Lehrer*innenbildung (*University of Cologne Teacher Education Hub*) weiterhin berücksichtigt werden. Diese Plattform bietet „eine Struktur für die Weiterentwicklung einer forschungsbasierten Lehrer*innenbildung und die disziplinenübergreifende Zusammenarbeit aller in der Lehrer*innenbildung an der Universität zu Köln aktiven Personen“ (Universität zu Köln, 2025, S. 4). Potenziale für die *Welcome Week*, etwa die direkte Kontaktaufnahme zu Erstsemesterstudierenden, die mit Einschreibung an der UzK automatisch Mitglied der Plattform werden) sollen daher genau geprüft werden.

4.3 Informelle (Peer-)Beratung auf Augenhöhe

Neben konkreten Aussagen im Studierenden-Feedback (s. Kapitel 4.5) wurden Bedarfe auch über die Häufigkeit von Beratungsanfragen oder die Inhalte von Beratungsgesprächen abgelesen, über die das ZfL kontinuierlich eine Statistik führt. Aber auch Peer-Berater*innen, die i.d.R. einen engen Bezug zu den Erstsemesterstudierenden haben, erkennen Bedarfe in den Peer-Beratungsgesprächen. Jene Peer-Berater*innen nehmen ohnehin eine prominente Rolle in den *Welcome Weeks* des ZfL Köln – und auch abseits dieser, im Tagesgeschäft – ein: In der Regel sind sie am ZfL als studentische Kolleg*innen im Team „Studienorientierung und Beratung“ beschäftigt und verfügen über ein Zertifikat „Peerberatung“⁸, welches von der Zentralen Studienberatung (ZSB) der Universität Köln angeboten wird. In den meisten Peer-Beratungsfällen besteht so eine über Alter, Lebensumstände oder Interessen generierte Nähe zwischen Beratenden und Ratsuchenden, welche von beiden Seiten sehr geschätzt wird. Im Sinne eines *safe space* haben die Ratsuchenden, die größtenteils gerade erst die Schule verlassen haben, so die Möglichkeit, mit – mehr oder weniger – Gleichaltrigen etwas ungehemmter Fragen zu stellen oder Bedenken zu äußern. Diese – etwas informellere – Kommunikation mit den Peers wird dabei sowohl als „*sehr nett, locker und ehrlich*“, „*total sympathisch und dabei informativ*“ oder auch „*kompetent und authentisch*“ empfunden. Grundsätzlich wird die gesamte *Welcome Week* von Studierenden im positiven Sinne als ein Ort der eher informellen Begegnung wahrgenommen, wie sich der Feedback-Umfrage entnehmen lässt:

*„Ich fand, dass die Veranstaltung einem die Angst vor der Uni schon mal ein bisschen genommen hat, da man zum einen Informationen bekommen und Kontakte knüpfen konnte und zum anderen aber auch ganz normal beispielsweise mit Mitarbeiter*innen des ZfL oder der verschiedenen Stände reden konnte und man sich dadurch auch schon mal daran gewöhnen konnte, mit so völlig fremden Menschen zu sprechen, da man die ja nicht wie seine Lehrer schon mal irgendwo gesehen hat.“*

4.4 Stundenplanberatung als zentrales Thema für Lehramtsstudierende

Trotz des *Well-being*-Fokus dürfen natürlich auch „klassische“ Beratungsthemen in der *Welcome Week* nicht in den Hintergrund gelangen: Ein zentrales Thema ist und bleibt für alle (Lehramts-) Studierenden die Erstellung des ersten Stundenplans. Die Beratung hierzu hat sich auch in den Jahren vor der *Welcome Week* immer schon als sehr raumeinnehmend erwiesen; aktuell werden die Beratungen deshalb über einen langen Zeitraum – über die

⁸ Mehr Informationen zum Zertifikat finden sich unter https://verwaltung.uni-koeln.de/abteilung21/content/studierende/studierendenengagement/zertifikat_peerberatung

Welcome Week hinweg – angeboten. Die Beratung hierzu findet zudem in Gruppen und online statt, um möglichst vielen Studierenden (zeitgleich) die Möglichkeit zur auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Beratung zu bieten. In der Tat ist der Stellenwert der Stundenplan-Beratung so groß, dass diese sogar den Zeitraum der *Welcome Week* bestimmt: Da Erstsemesterstudierende nur die zweite Kursbelegungsphase nutzen können, findet die *Welcome Week* bisher immer innerhalb dieses zentral vorgegebenen Zeitraums statt.

Die Erfahrungen der *Welcome Week* 2025/26, bei der über 600 Studierende am Präsenzangebot zur Stundenplanberatung teilnehmen wollten – obwohl zuvor bereits drei Online-Sessions mit reger Beteiligung stattgefunden hatten – regte eine grundlegende Anpassung der Stundenplanformate an. Aktuell befindet sich die Stundenplanberatung in der weiteren Ausarbeitung und wird in Zukunft aller Voraussicht nach aus der *Welcome Week* ausgelagert, damit Studierende möglichst mit fertigem Stundenplan – und somit entspannter – an den Willkommensaktivitäten teilnehmen können. Durch die bereits bestehenden Stundenpläne könnte zudem gezielt mit Kommiliton*innen Kontakt aufgenommen werden, die planen, dieselben Lehrveranstaltungen zu besuchen.

Für die Berater*innen selbst sollte dies ebenfalls eine große Entlastung mit sich bringen, da Einzelberatungen zum Stundenplan innerhalb der *Welcome Week* viele Ressourcen binden. Mit dieser geplanten Anpassung wird künftig (noch) mehr Raum für jene Elemente geschaffen, die von den Studierenden als besonders wertvoll wahrgenommen werden: Austausch, Vernetzung und Orientierung auf dem Campus.

4.5 Nutzung des Studierenden-Feedbacks

Die Auswertung der *Welcome Week* 2024/25 führte zu gezielten Anpassungen für das Sommersemester 2025 sowie das Wintersemester 2025/26. Aus den Rückmeldungen ging deutlich hervor, wie wertvoll der Austausch mit Peers, also erfahrenen Lehramtsstudierenden, für die neuen Studierenden ist. Eine exemplarische Rückmeldung lautete: *„Die Peer Talks haben mir eine sehr große Motivation und die Zuversicht gegeben, dass das Studium schaffbar ist.“* Vor diesem Hintergrund wurde die Peer-Perspektive in weitere Formate integriert – beispielsweise in ein Fishbowl-Gespräch zu den Bachelor-Praxisphasen – und die Peer Talks wurden ausgebaut.

Auf Wunsch der Studierenden kamen zudem zusätzliche Online-Angebote hinzu, da einige Erstsemesterstudierende sich zum Zeitpunkt der *Welcome Week* schlichtweg noch nicht in Köln befanden. Die Informationsvorträge, Beratungsstände und Workshops wurden unverändert beibehalten, da sie in der Evaluation zu mindestens 80% als „sehr hilfreich“ oder „eher hilfreich“ bewertet wurden. Weitere Rückmeldungen bestätigten, wie zentral Räume für Begegnung sowie eine warmherzige Atmosphäre sind: *„Ich möchte mich herzlich für diese tolle Welcome Week bedanken! Ich hatte das Gefühl gut begleitet zu werden, willkommen geheißen zu werden, ernst genommen zu werden, Teil einer großen Community zu sein und habe ganz viel positive Energie für den Studienstart mit rausnehmen können.“* Dabei wurde das ebenfalls häufig geäußerte Bedürfnis nach Informationen, insbesondere zum Thema Stundenplangestaltung, ernst und in den Blick genommen, z. B. durch einen personellen Ausbau der Stundenplanberatung.

Für besonders beliebte Formate (wie z.B. die *Peer Talks*) soll zukünftig ein Verfahren entwickelt werden, das die Teilnehmendenzahl begrenzt, da einige der Angebote stark überlaufen waren (wenngleich auch hier die flexible Handhabung der ZfL-Mitarbeiter*innen dem Feedback zufolge hoch geschätzt wurde: „*Danke, dass ihr die Peer Talks zu den Schulformen trotz der großen Teilnehmendenzahl möglich gemacht habt und auf Vieles so spontan reagiert habt!*“). Aktivitäten, bei denen erfahrungsgemäß mit einer hohen Teilnehmendenzahl zu rechnen ist, sollten in Hörsäle verlegt und/oder hybrid bzw. ausschließlich online angeboten werden, um allen Studierenden zu ermöglichen, dem Vortrag konzentriert zu folgen und unangenehme Erfahrungen in überfüllten Seminarräumen zu vermeiden. Grundsätzlich werden alle Formate noch einmal auf ihre Durchführbarkeit als hybride oder reine Online-Formate überprüft, wobei die Förderung des *relational well-being*, die in Präsenzformaten stärker ausfällt, nicht außer Acht gelassen werden darf. Zudem ist die gezielte Einbindung internationaler Lehramtsstudierender, die beispielsweise ein Auslandssemester an der UzK absolvieren, geplant – schließlich sind auch diese für den Moment wieder „Erstsemester“ und auf der Suche nach Informationen, Anschluss und nicht zuletzt *Well-being*.

5. Fazit

Ausgehend von der Arbeit zum Thema „*(Teacher) Well-being*“ in *teff*, aktueller Forschung zu *Student* und *Teacher Well-being* sowie den Erfahrungen aus bisherigen *Welcome Weeks* erscheint es unabdingbar, den Fokus auf *Well-being* im Lehramtsstudium – von Beginn an – entscheidend zu schärfen und das Thema nachhaltig in der Lehrer*innenbildung zu verankern. Dass der Angang eben jener Schwerpunkte auf das *Well-being* der Erstsemesterstudierenden schon jetzt Wirkung zeigt, verdeutlicht u.a. diese Rückmeldung: „*Die ganze Woche hat mir einen Riesenspaß gemacht und dank euch habe ich sehr nette Leute kennengelernt, mit denen ich bis jetzt jeden Tag was unternehme. Dank euch war meine erste Woche in Köln ein riesiger Erfolg, vielen Dank dafür 🍷.*“

Im Hinblick auf ihr (zukünftiges) *Teacher Well-being* sollte Studierenden zudem von Beginn an ein realistisches Bild der Profession „Lehrer*in“ vermittelt werden – nicht, um sie abzuschrecken oder zu entmutigen, sondern um sich angemessen auf den Lehrer*innenberuf vorbereiten zu können. Zugleich müssen spezielle Charakteristika der Lehramtsstudiengänge gegenüber anderen Studiengängen klar herausgearbeitet werden. Die Bedeutung des ZfL als zentraler Ort, an dem Studierende ihre ersten Schritte in den Lehrkräfteberuf tätigen, sollte dabei nicht unterschätzt werden: Als feststehender Dreh- und Angelpunkt, an dem bereits früh positive Erfahrungen gesammelt, hilfreiche Kontakte geknüpft werden, und an den Lehramtsstudierende der UzK – z.B. im Rahmen der Praxisphasen oder Zeugnisausgabe – immer wieder zurückkehren, hält das ZfL ein Potenzial als Identifikationsort bereit, welches auch für Akteure der weiteren Phasen der Lehrer*innenbildung genutzt werden könnte.

Für die Weiterentwicklung des *Welcome Week*-Konzepts sollte auch die Idee einer phasenübergreifenden Lehrer*innenbildung, in der Akteur*innen aller Phasen der Lehrer*innenbildung (in Deutschland: Studium, Vorbereitungsdienst und Fort- und

Weiterbildung) miteinbezogen werden, weiter verfolgt werden. Praktizierende Lehrkräfte und Peers, die ebenfalls Lehramt studieren, sind zwar schon mit in das *Welcome Week*-Programm eingebunden, dieses Potenzial könnte jedoch (gerade, was die Vermittlung eines realistischen Berufsbilds angeht) weiter ausgebaut werden. Zudem könnten auch Dozierende angeregt werden, *Well-being* als Veranstaltungsthema, aber auch als Aspekt für die Gestaltung ihrer eigenen Lehre mitdenken – nicht zuletzt, da *Student Well-being* und *Teacher Well-being* (auch: der Dozierenden) sich gegenseitig beeinflussen können (vgl. Kiltz et al., 2020). Insbesondere „vor dem Hintergrund der hohen Verantwortung von Lehrkräften“ (Klusmann, 2024, S. 400) sollten alle zur Verfügung stehenden Kräfte bestmöglich gebündelt werden, um die angehenden Lehrer*innen „optimal auszubilden, zu fördern und zu unterstützen. Dies gilt für ihre professionelle Kompetenz und auch für ihr berufliches Wohlbefinden. Beides sind wichtige Merkmals- und Kompetenzbereiche, die eine hohe Bedeutung für die Qualität von Bildungsprozessen haben“ (ebd.).

Literaturverzeichnis

- Admiraal, W. (2025). Attrition risk profiles of novice teachers based on their job demands, individual and school resources, and well-being. *Teaching and Teacher Education, 162*, Article 105070.
- Balon, R., Beresin, E.V., Coverdale, J.H, Louie, A.K. & Weiss Roberts, L. (2015). College Mental Health: A Vulnerable Population in an Environment with Systemic Deficiencies. *Acad Psychiatry, 39*, pp. 495–497. <https://doi.org/10.1007/s40596-015-0390-1>
- Campbell, L, Gray, S, Dey, D, Holt, D & Mulholland, R 2024, 'Their best interests at heart': Exploring influences on student teachers' learning to promote health and wellbeing in the classroom', *Teacher Development*, pp. 1–20. <https://doi.org/10.1080/13664530.2024.2431574>
- Douwes, R., Metselaar, J., Pijnenborg, G. H. M., & Boonstra, N. (2023). Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective. *Cogent Education, 10*(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2190697>
- Dreer B (2023) On the outcomes of teacher wellbeing: a systematic review of research. *Front. Psychol. 14*:1205179. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205179>
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being. A systematic review. *Educational Research Review. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411*
- Hicks, M. (2024). Orientation Is the First Step to Finding Belonging in College. It Is Changing Post-Pandemic. Jul 18, 2024. <https://www.edsurge.com/news/2024-07-18-orientation-is-the-first-step-to-finding-belonging-in-college-it-is-changing-post-pandemic?>
- Khatri, P., Duggal, H. K., Lim, W. M., Thomas, A., & Shiva, A. (2024). Student well-being in higher education: Scale development and validation with implications for management

- education. *The International Journal of Management Education*, 22(1), Article 100933. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2024.100933>
- Kiltz, L., Rinas, R., Daumiller, M., Fokkens-Bruinsma, M., & Jansen, E. P. W. A. (2020). "When they struggle, I cannot sleep well either": Perceptions and interactions surrounding university student and teacher well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 578378. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578378>
- Klusmann, U. (2024). Berufliches Wohlbefinden von Lehrkräften nachhaltig fördern Warum wir mehr als Achtsamkeitstrainings brauchen. *DDS – Die Deutsche Schule* 116. Jahrgang 2024, Heft 4. Waxmann, S. 395–402. <https://doi.org/10.31244/dds.2024.04.08>
- Lemon N. Wellbeing in initial teacher education: using poetic representation to examine pre-service teachers' understanding of their self-care needs. *Cult Stud Sci Educ*. 2021;16(3):931-950. <https://doi.org/10.1007/s11422-021-10034-y>
- Quickfall, A., Glazzard, J., Jayman, M., & Rose, A. (2025). *The wellbeing of student teachers: Co-created guidance for initial teacher education providers* (BERA Small Grants Fund research report). British Educational Research Association. <https://www.bera.ac.uk/publication/the-wellbeing-of-student-teachers-co-created-guidance-for-initial-teacher-education-providers>
- Universität zu Köln (2025). *Ordnung der Universität zu Köln für die Plattform für Lehrer*innenbildung (University of Cologne Teacher Education Hub)*. https://am.uni-koeln.de/e45267/data/records49353/AM_2025-34_PlattformLB_ger.pdf
- Zhang, K. C. (2025). "How Do I Start Strong?": Exploring the Subjective Well-Being, Beliefs, and Lifestyles of First-Year University Students in the UK. *Societies*, 15(3), 67. <https://doi.org/10.3390/soc15030067>

Anhang

Abb. 1: Ablauf der ZfL-Welcome Week zu Beginn des Wintersemesters 2025/26

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09					How2Study @Humanwissenschaftliche Fakultät
10	Begrüßung & Kennenlernen	Online-Vortrag "Startklar @Uni Köln - KLIPS, WLAN & CO - perfekt vorbereitet ins LA-Studium"	Vortrag "Should I stay or should I go? - Auslandspraktika"	Begrüßung & Kennenlernen	Online-Info "Praxissemester (Master)"
11	Vortrag "Orientierung im Lehramts-Bachelor"	offene Beratung	Infovortrag "Praxisphasen im Bachelor"	Vortrag "Nachteilsausgleiche & Härtefälle"	
12	Vortrag "Orientierung im Lehramts-Master"	Peer Talks	Interaktiver Vortrag "Projekte am ZfL - und wie DU mitmachen kannst!"	Sprechstunde "Nachteilsausgleiche und Härtefälle"	
13	Campustour in Gruppen	Bewegte Pause	Warm-Up für die Workshops		
14	Talkrunde "Vom Hörsaal ins Klassenzimmer"	Stundenplanhilfe "Mit Peers zum Plan"	Workshop "Stress-frei studieren"		
15			Peer-Workshop "Well-being und Achtsamkeit im Lehramtsstudium"		
16			Workshop "OER in der Schule"		
17			Austausch an Thementischen		Picknick auf der Uni-Wiese
				Ausklang im ZfL-Garten	
				Socializing im ZfL	
				Beratungsstände	