

Hobbies with Benefits

Reiten, Zocken, Lesen, Yoga: Hobbys spielen im Leben eine bedeutsame Rolle. Sie sind oft Stressabbau und Ausgleich zum Beruf, tragen zur persönlichen Entwicklung bei und stärken die allgemeine Zufriedenheit.

TEXT NADJA RIAHI

Nach einem langen Tag an der Uni oder in der Arbeit freuen wir uns auf Zeit für die Aktivitäten, die uns Spaß machen und uns lebendiger fühlen lassen. Dabei sind Hobbys nicht nur privat hilfreich, um den Alltag zu meistern, sie können auch im Berufsleben durchaus nützlich sein. Ein Hobby ist nicht nur ein Mittel, um individuelle Fähigkeiten und Talente zu fördern, Freizeitaktivitäten können auch in der Karriere förderlich sein. Denn die Skills, die man sich durch Hobbys antrainiert, bleiben auch im Job erhalten. Das Auflisten von bestimmten Interessen und Aktivitäten im Lebenslauf kann sinnvoll sein, vor allem wenn diese relevant für die Positionen sind, für die du dich bewirbst. Außerdem zeigen Hobbys deine Persönlichkeit und unterstreichen deine Soft Skills.

Welche Freizeitbeschäftigungen sind besonders von Vorteil? Und gibt es Hobbys, die „Karriere machen“? Wir haben für euch einige nützliche Aktivitäten gesammelt.

Öffentliche Redewettbewerbe oder Poetry Slams:

Studierende, die öfter vor anderen Menschen sprechen, verbessern ihre Public Speaking Skills und lernen, wie sie die Stimmung eines Publikums einfangen und spontan darauf reagieren können. Besonders in der Start-up-Gründung, die häufig mit Pitch Meetings einhergeht, sind diese Fähigkeiten essenziell.

Sport:

Vielseitig und gesund! Je nach Sportart trainierst du andere Fähigkeiten. Mannschaftssportarten fördern eher Teamarbeit und Führungsqualitäten, individuelle Sportarten wie Biken, Laufen oder Schwimmen helfen dir hingegen, deine Disziplin und dein Durchhaltevermögen zu verbessern. Wer an Wettkämpfen wie Marathons oder Triathlons teilnimmt, erwirbt zusätzlich mentale Stärke. Diese Kompetenzen sind in nahezu allen Berufen sinnvoll, besonders, wenn du eine Führungsposition anstrebst (>> TUW Community).



Gaming:

Ob Spiele, die der Entspannung dienen, Action- oder Geschicklichkeitsspiele – Computerspiele können kognitive Fähigkeiten, Teamarbeit und Problemlösungsfähigkeiten stärken. Wer gemeinsam mit Spielkolleg*innen an Aufgaben tüftelt, fördert außerdem auch die Kommunikationsfähigkeit.

Basteln:

Sich handwerklich zu betätigen ist nicht nur ein abwechslungsreicher Ausgleich zu kognitiver Anstrengung, Basteln verbessert die Feinmotorik, fördert den Innovationsgeist und vermittelt Know-how rund um Werkzeuge und Instrumente. Wer außerdem mit Robotik oder Elektronik experimentiert, kann das theoretische Wissen aus der Universität in der Praxis gleich einmal testen.

3-D-Druck:

Mit einem 3-D-Drucker können Prototypen von Produkten oder Bauteilen kostengünstig und effizient hergestellt werden. Diese Fähigkeit ist besonders in den Bereichen Produktdesign, Maschinenbau und Architektur wertvoll. Das Erlernen von computergestützten Design-Programmen, mit denen die Modelle geplant werden, kann zudem in vielen technischen Berufen von Vorteil sein.

Lesen:

Ganz nach dem Motto „lebenslanges Lernen“ ermöglicht regelmäßiges Lesen, das eigene Allgemeinwissen stetig zu steigern. Lesen fördert nicht nur kritisches Denken und Analysekompetenzen, sondern auch Rechtschreibkenntnisse und einen großen Wortschatz.

Ehrenamt:

Ehrenamtliche Tätigkeiten erweitern das eigene Netzwerk und öffnen die Augen für Themen, die man sonst nicht am Schirm hat. Der Ausbau von Fähigkeiten abseits des Hauptberufs zeugt zudem von Flexibilität und Belastbarkeit. Die Leitung von ehrenamtlichen Organisationen bietet die Möglichkeit, Führungsqualitäten zu erwerben (>> TU.impact, tucareer.com)

Foto-, Videografie und Grafikdesign:

Vertiefende Kenntnisse in diesen Bereichen ermöglichen es Studierenden, bereits neben dem Studium ihre Projekte und Forschungsarbeiten visuell aufzubereiten, was bei zukünftigen Präsentationen oder Vorträgen von Vorteil sein kann. Besonders Studierende der Architektur oder Raumplanung benötigen für Bewerbungen meist Portfolios, um ihre Arbeiten zu zeigen.

„Hobbys sind nicht nur Ausgleich zum Berufsleben, sondern stärken auch Fähigkeiten, die im Beruf eingesetzt werden können. Für Hobbys erlernt man oft eigenständig, also autodidaktisch, neue Fähigkeiten oder Know-how. Auch im Berufsleben werden lebenslanges Lernen und die Kompetenz sich in neue Themen einzuarbeiten immer wichtiger. Außerdem eignen sich Hobbys ideal, um Soft-Skills zu stärken. Erfolge bei Freizeitaktivitäten können etwa auch das Selbstvertrauen in die eigenen Kompetenzen im Beruf fördern.“

Tanja Elgandy, MSc
HR Consultant,
TU Career Center

Mentoring und Karriereberatung:

Mentoring ist zwar kein klassisches Hobby, aber der Austausch mit Mentor*innen des eigenen Fachgebiets bietet wertvolle Einblicke und Ratschläge für den eigenen Berufsweg. Das TU Career Center berät dich auch gerne zur Karriereplanung (>> tucareer.com).

Was ist, wenn ich keine Hobbys habe, die mir in meinem Job helfen können?

Es ist völlig in Ordnung, wenn du keine Hobbys hast, die (in-)direkt mit deinem Job verknüpft werden können. Es gibt viele Menschen, die erfolgreiche Karrieren haben, obwohl ihre Hobbys nicht unmittelbar mit ihrem Berufsfeld zu tun haben. Wenn du jedoch Hobbys oder Interessen entwickelst, die auch in irgendeiner Weise mit deiner Karriere in Verbindung stehen, ist das natürlich ein zusätzlicher Bonus.