

TU.mander

S. 24 **Student Support**

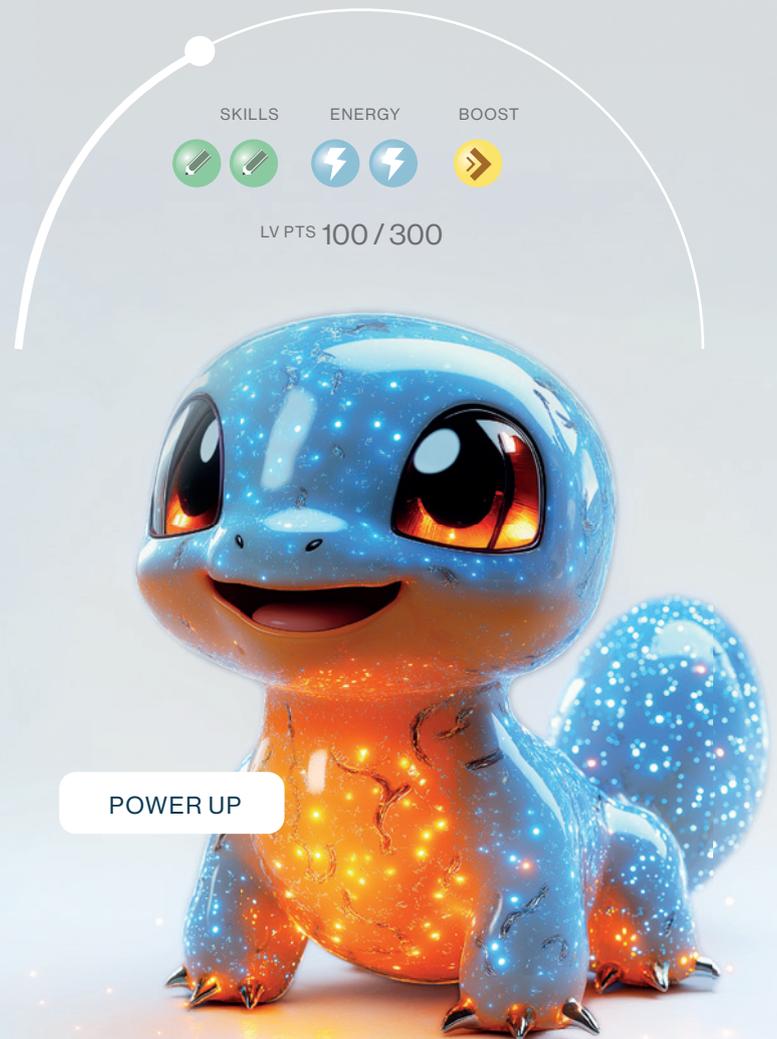
Wie du mit Leistungsdruck und Perfektionismus umgehen kannst und wo du an der TU Unterstützung findest.

S. 8 **Optimize Smartly**

Self-optimization plays a central role in your studies and career. Between the pressure to perform, the mental challenges and the expectations of the job market, there are numerous ways in which you can develop yourself sustainably and successfully.

S. 43 **Female Empowerment**

Warum du an der TU Wien mit Female Empowerment rechnen kannst und wie das TU.impact-Female-Empowerment-Programm genau aussieht.



Du willst mehr?
Hier geht's zum mein.job.blog!



Verbund

Aus eigener Kraft.
#vorangehen

Gemeinsam an einer grünen Zukunft arbeiten.

Wir setzen wie kaum ein anderer in Europa auf die Kraft von Wasser, Wind und Sonne sowie auf zukunftsweisende Technologien. Von der Stromerzeugung über den Transport bis zum Handel und Vertrieb – wir arbeiten entlang der gesamten Energie-Wertschöpfungskette. Entsprechend vielfältig sind unsere Berufsfelder. [verbund.com/karriere](https://www.verbund.com/karriere)

Mehr erfahren



Willkommen im Sommersemester!

Erinnert ihr euch noch an eure erste Pokémon-Entwicklung? Dieser magische Moment, wenn aus einem schüchternen Raupy ein prächtiges Smettbo wird? Eigentlich haben uns diese Spiele eine Lektion über persönliche Entwicklung vermittelt.

Genau wie ein Pokémon, zum Beispiel auf dem Cover dieser Ausgabe, unser TU.mander, entwickeln auch wir Menschen uns nicht durch einen schnellen Level-up. Es braucht Skills, Energie, Boost und manchmal auch den Mut, alte Pfade zu verlassen. In dieser Ausgabe unter dem Motto „Optimize smartly“ zeigen wir euch, dass echte Entwicklung ein Prozess ist, der, wenn optimal, gesund ist und Spaß macht.

Lasst euch von unseren Interviewpartner*innen inspirieren, die offen von ihren Erfolgen und Herausforderungen berichten. Ihre Geschichten beweisen:

Authentizität schlägt Perfektion. Lernt auch spannende Unternehmen kennen, die euch Einblicke in die aktuellsten Projekte geben, an denen gerade gearbeitet wird und bei denen auch ihr bald dabei sein könntet. Unsere Tipps zu Mental Health und die Einblicke in Karriere-Events verstehen sich natürlich nicht als universelle Erfolgsformel, sondern als Werkzeuge für euren individuellen Weg. Dies und auch die Erfahrungsberichte eurer Kolleg*innen sollen euch Wege und Möglichkeiten aufzeigen, um euch das Leben, Studieren und das Arbeiten leichter zu machen.

Die wichtigste Erkenntnis aus unseren Recherchen: Entwicklung braucht eine Balance aus Förderung und Freiraum. Wie im Pokémon-Spiel sollten auch wir Menschen lernen, unsere Stärken zu erkennen und gezielt einsetzen – ohne uns selbst dabei zu verlieren.

Wir laden euch ein, eure eigene Entwicklungsgeschichte zu schreiben. Denn eines ist sicher: Der spannendste Weg ist immer der eigene.

Viel Spaß beim Lesen!
Alles Liebe
eure fraupaul

Mag.^a Natascha-Simone Paul
Projektleitung mein.job
Marketing & Brand Management
TU Wien Career Center
natascha.paul@tucareer.com

Foto: © fotofilmwerk



PS: Habt ihr spannende Geschichten zu erzählen oder brennt ihr für bestimmte Themen? Wir möchten eure Stimmen hören! Ob es um innovative Projekte, persönliche Erfahrungen oder aktuelle Herausforderungen im Studium geht – teilt eure Ideen mit uns und euren Studienkolleg*innen. Schreibt uns!

Orientieren

08 **Optimize Smartly** – Self-optimization plays a central role in your studies and career. Between the pressure to perform, the mental challenges and the expectations of the job market, there are numerous ways in which you can develop yourself sustainably and successfully.

12 **Hitachi Rail – Von Bahntechnologien bis Schlagzeug-Grooves** – Reinhard Hametner, Leiter des „Transvital Plattform“-Teams bei Hitachi Rail, spricht mit uns darüber, wie Innovation und Work-Life-Balance zusammen funktionieren.

16 **Lauft nicht den Likes nach** – Prof. Norbert Goertz, Dekan der Fakultät für Elektrotechnik & Informationstechnik, spricht über Gründe, Lösungsansätze und die Attraktivität einer Karriere in der Wissenschaft.

Leben

24 **Leistungsdruck und mentale Gesundheit** – Der Student Support an der TU Wien bietet Workshops und Beratungen an, wie Studierende ihre Balance im Studium finden können.

27 **Erste Hilfe für deine mentale Gesundheit** – Praktische Tipps für den Umgang mit psychischen Krisen und eine Übersicht an Angeboten, wichtigen Telefonnummern und Ressourcen, die dir in herausfordernden Momenten weiterhelfen können.

30 **Why TU** – Florentina berichtet über ihr Studium an der TU Wien, wo Leistungsdruck und Perfektionismus oft ein Thema waren.

Netzwerken

43 **Female Empowerment an der TU Wien** – Female Empowerment bedeutet NICHT, dass wir Frauen fördern müssen, weil ihnen Kompetenzen fehlen, um erfolgreich zu sein. Female Empowerment bedeutet, das Potenzial von Frauen sichtbar zu machen. Es bedeutet, Bühnen und Chancen zu bieten. TU.impact machts möglich!

47 **Mentoring mit Tiefgang** – Das TU.impact-Buddy-Programm verbindet Nachwuchs-Engineers mit der Praxis. Edri Kopliku und Emad Reza Haidari berichten über ihre aufregende „Reise in die Tiefen“ der U5-Baustelle.

54 **VERBUND-Frauenstipendium** – VERBUND setzt sich schon seit Jahren dafür ein, mehr Frauen für technische Berufsfelder zu gewinnen. Wir stellen stolz die VERBUND-Frauenstipendiatinnen 2024/25 vor und bieten dir alle Infos zur aktuellen Ausschreibung.

Bewerben

63 **Musterbewerbung** – Wie sieht ein überzeugender CV aus? Wir haben die ideale Vorlage für deine Bewerbung zusammengestellt. Hol dir außerdem Tipps von unseren HR-Expertinnen – speziell für TU-Studierende.

68 **Eventkalender** – Hier findest du einen Überblick über die wichtigsten Karriereevents, die dir helfen, deinen Jobeinstieg oder Praktikumsplatz besser zu planen.

71 **Karriereguide** – Unsere talentierten Praktikums-Partnerunternehmen gewähren dir exklusive Einblicke in ihre neuesten Projekte. Hol dir außerdem wertvolle Karrieretipps von erfolgreichen Führungskräften, die dir den Einstieg ins Berufsleben erleichtern.

Impressum, Offenlegung
(§ 14 UGB, §§ 24, 25 MedienG)
mein.job – Das Studierendenmagazin der TU Wien,
Ausgabe Sommersemester 2025

Herausgeberin, Medieninhaberin, Verlegerin:
TU Career Center GmbH
Geschäftsführerin: Julia Hainitz, MA
Beteiligungsverhältnisse:
TU Wien Holding GmbH (100 %)
FN 296928i, Handelsgericht Wien
Wiedner Hauptstraße 15 / Stiege 2
DG 5, Stock / Top 5, 1040 Wien
tucareer.com

in Koproduktion mit

Marble House GmbH
Unternehmensgegenstand: Projekt-, Marken- und Medienentwicklung sowie Verlagswesen
Geschäftsführerin: Mag.ª Sabrina Klatzer
Gründer und Gesellschafter:
MMag. Romed Neurohr (100 %)
FN 3484885, Handelsgericht Wien
Schwindgasse 14/6, 1040 Wien
marblehouse.at

Projektleitung:
Mag.ª Natascha-Simone Paul

Chefredaktion und Produktionsleitung:
Lea Hörmandinger, BA

Redaktion: Mag.ª Natascha-Simone Paul;
Tanja Eigendy, MSc; Mag.ª Tina Landreau; Mag.ª Daniela Schuster, Sophie Ströbitzer, BA; Daniel Neumann

Coverbild: Idee Julia Hainitz,
Umsetzung: frauapaul/midjourney
Layout: Marble House GmbH, Christin Künig

Anzeigenleitung:
Mag.ª Natascha-Simone Paul,
natascha.paul@tucareer.com
Mag.ª Sabrina Klatzer,
sabrina.klatzer@marblehouse.at
Fotocredits, sofern nicht extra angegeben:
Shutterstock / Pexels / Unsplash / Midjourney

Blattlinie:
mein.job, das Studierendenmagazin der TU Wien, richtet sich mit einem inhaltlichen Fokus auf die Themen Karriere, Jobeinstieg, aktuelle Trends, die TUW Community sowie spannende News aus Forschung und Lehre an Studierende der TU Wien aller Fachrichtungen.

Druck: Walstead NP Druck GmbH, St. Pölten

Erscheinungsweise: halbjährlich

Disclaimer: Die Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen wir keine Gewähr für Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Seiten und Inhalte. Eine Haftung der Herausgeberin, Medieninhaberin, Verlegerin und der Autor*innen ist somit ausgeschlossen.

Gender: Ganz im Sinne der Diversity lassen wir in unserem Magazin verschiedene genderneutrale und -gerechte Formulierungen zu, in der Regel gendern wir aber mit dem Gendersternchen (Sichtbarkeit aller Geschlechter).

Manche Texte und Bilder in dieser Ausgabe wurden mithilfe von KI-Instrumenten überarbeitet.



-gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens, NP DRUCK, UW-Nr. 808

Liebe Studierende!

Den Digital Natives sagt man nach, dass sie keine Berührungsängste im Umgang mit digitalen Medien und Geräten haben. Sie nutzen Computer, das Internet und Smartphones intuitiv und selbstverständlich. Diese bestimmen die tägliche Kommunikation und die Interaktionen. In virtuellen Welten ist schnelles Handeln gefragt, um Aufgaben zu lösen und Ziele zu erreichen. Multitasking heißt das Zauberwort!

Die zunehmende Digitalisierung bringt aber auch große Herausforderungen mit sich. Wie die Entwicklung der KI zeigt, ist eine ständige Anpassung an die sich schnell verändernde Umwelt notwendig. Aber als Digital Natives könnt ihr den digitalen Wandel aktiv mitgestalten. Nutzt euer Potenzial, um positive Veränderungen herbeizuführen.

Die TU Wien unterstützt euch dabei, euch weiterzuentwickeln, kreativ zu sein und euer Potenzial auszuschöpfen. Ihr werdet Probleme anders lösen und rückblickend sicher mehr als nur einen digitalen Fußabdruck hinterlassen. Bleibt mutig!



Mag.ª iur. Ute Koch
Vize Rektorin Personal

Foto: © Matthias Heisler

ORIGAMI THERM



TU.mander



LV PTS 100 / 300

POWER UP

Optimize Smartly Grow at Your Own Pace

Wake up at 5 AM, hit the gym, meditate, eat a high-protein breakfast, hustle hard, network, and make sure you look effortlessly beautiful while doing it. Welcome to the world of “grind culture”—where every minute of the day must be optimized for peak performance and rest is seen as a weakness. From fitness routines and investing trends to building the perfect personal brand for career success, the pressure to constantly improve is stronger than ever.

TEXT SOPHIE STRÖBITZER

In today’s fast-moving world of education and work, students are dealing with a growing list of challenges. The push to always do better is no longer just encouraged—it’s expected. Whether it’s getting top grades, landing the best internships, or developing soft skills and unique hobbies alongside their studies, university has become more than just learning. It’s about networking, earning certifications, and strategically building a résumé. But with so much focus on optimizing every aspect of life, when does it become too much?

In this issue, we want to focus on how to handle this pressure and rethink what self-optimization really means. It’s not just about performance—it’s about growth, evolution, and finding the right path.

That’s exactly what TU.mander, this edition’s cover feature, represents. Like Glumander, TU.mander is at the start of its evolution—not into a fire dragon, but into its own professional version. Its blue color symbolizes undiscovered potential, while its glowing orange belly represents inner motivation—the real fuel for progress. Just like in Pokémon, eve-

ry student’s path is unique. TU.mander reminds us that optimization is a journey—not a race. There are different ways to evolve. More than just a mascot, TU.mander embodies the core message of this magazine: Optimize, yes—but with heart and balance.

The Mental Health Impact

The philosophy of optimizing oneself is not only a trend among Gen Z, rather it has its roots in Western society. Sociologist Anja Röcke, in an interview with the academic magazine *Forschung & Lehre*, explains that self-optimization is deeply embedded in modern society and shaped by cultural, economic, and technological forces: “In Western societies, values like performance and excellence, the influence of fitness and beauty culture, and the digitization of everyday life all contribute to the normalization of self-optimization.”

As the philosophy of self-optimizing rises in popularity, so do the consequences as well. The pressure of becoming one’s best self can take a toll on students’ mental health. This feeling of being caught in an endless loop of self-improvement is something many students at TU Wien can relate to. Martin, 28, a PhD student in electrical engineering, describes how self-optimization often dictates his schedule: “I try to make my day even more efficient—working out before lectures, attending networking events in the evening, and squeezing in extra training on weekends. But as soon as my social relationships start suffering, I realize I need to slow down. Yet the moment I do, I feel like I’m not doing enough and wasting valuable time.”

The effects of constant self-optimization are real. A 2016 study by the World Health Organization (WHO) found that one in four students worldwide struggles with severe academic stress. The Mental-Health-Barometer 2023, which surveyed 8,000 students in Austria and Germany, showed that about half of them rate their mental health as poor or not very good. The main causes? Heavy academic workload, financial stress, and the pressure to always improve.

The TU Career Center encourages students to take a different approach. HR consultant Tanja Elgendy explains: “Social media, but also comparisons with one’s immediate environment, can create pressure. However, I should avoid these direct comparisons—it’s about how I develop with regard to myself. The vast number of opportunities today does not mean having to try everything, but rather fostering diversity and enabling individual development.”

Dominik, an embedded systems student at TU Wien, agrees that social media adds to the already existing pressure: “We are constantly trying to present the best version of ourselves online because, ultimately, it all boils down to comparison. We want to measure up to others in the best way possible. Even though we know that social media is full of exaggeration and half-truths, we can’t help but question our own progress after seeing someone else’s seemingly perfect achievements.”

Changing Expectations of the Job Market

A major source of stress for students is the transition from university to the workforce. Employers today expect more than just good grades—they want candidates who are adaptable, resilient, and well-rounded. Internships, extracurricular activities, and soft skills have become just as important as technical knowledge. Sociologist Bernhard Heinzlmaier explains: “The ability to self-market is more important than ever. Image building and rhetorical skills are crucial competencies for success.”

Yes, that’s right—companies today set high expectations for young professionals, but in return, they offer substantial support and development opportunities. They have recognized that sustainable success doesn’t lie in one-sided optimization pressure, but in a long-term partnership that benefits both parties. While they demand performance and continuous improvement, they simultaneously invest in mentoring, professional development, and a balanced work-life approach—with the goal of not just challenging talent but also retaining them for the long term and growing together.

Are these expectations real or are students pressuring themselves? What do companies actually say?

Starting a career in engineering can be challenging. To support our young professionals along the way, we rely on a combination of mentoring within the project teams and internal training. As part of our own AFRY Austria Academy we help young talents to develop their job skills as well as their personality and communication skills.

Our job is diverse and exciting, but also stressful and demanding. We believe that acknowledgment, trust, and teamwork promote responsibility, lifelong learning, and fun at work rather than pressure to perform.

Get started now and optimize your future with us!

Andreas Wutschl,
Head of Infrastructure, TU alumnus, AFRY Austria

The question is: Do students really need to be part of this stressful cycle to be successful? Personal growth and ambition are great, but there’s a fine line between healthy motivation and pushing yourself too far. It’s important for students to recognize the value of soft skills without getting lost in the feeling of having to master everything at once.

The TU Career Center reassures students: “As a graduate, I do not have to be an expert in all areas. If the desired work experience is missing, I can stand out with authentic interest, intrinsic motivation, and a willingness to learn. Companies also value transferable skills, such as problem-solving abilities.” So instead of seeing self-optimization as a checklist of accomplishments, it’s important to focus on personal strengths, well-being, and realistic growth.

The TU Career Center aims to empower students and support them in becoming aware of their existing skills. How we learn best and develop ourselves

In the railway industry, safety always comes first—and with that comes great responsibility. That’s why, at Hitachi Rail, we ensure that every new team member gets the best start possible.

From day one, our onboarding program helps new joiners settle in with essential information, networking events, and a dedicated buddy to guide them through the first few months. Plus, the YoungGenNetwork is a fantastic space for new employees to connect, collaborate, and grow.

But we don’t stop there! We know how crucial it is to transfer specific railway expertise quickly and effectively. That’s where SkillShare+ comes in—our internal mentoring program that pairs new talents with senior experts for personalized learning and hands-on guidance.

At Hitachi Rail, we are working on the future of transportation—for that we’re investing in the next generation of railway professionals.

Dr. Ruth Boyer,
Director Marketing & Communications, TU alumna, Hitachi Rail

is highly individual. Universities provide the space for learning and can create inclusive frameworks.

As TU.mander reminds us, real progress doesn’t come from external pressure alone—it comes from within. Finding the right balance between growth, well-being, and personal fulfillment is key. Optimization is not about proving your worth—it’s about discovering your potential. So optimize—but do it with heart, balance, and self-awareness.

That is the message of this magazine.

On the following pages, you’ll discover how successful personalities have managed to tame their own optimization obsession and find valuable tips and background information that will help you transform perfectionism from an obstacle into a springboard for your development.

Tanja Elgendy, MSc;
Mag.^a Tina Landreau
The HR experts and career coaches at the TU Career Center

Foto: © Gloria Krenn – TU Career Center



Von Bahntechnologien bis Schlagzeug-Grooves

Als Leiter des „Transvital Platform“-Teams bei Hitachi Rail verbindet Reinhard Hametner Bahntechnologie mit Musik und zeigt, wie Innovation und Work-Life-Balance zusammen funktionieren.

„Sie haben an der TU studiert und leiten heute das Transvital-Team bei Hitachi Rail. Welche Skills aus dem Studium nutzen Sie heute am meisten?“

Das technische Fundament für meine berufliche Laufbahn habe ich während meines Masterstudiums im Studiengang Elektrotechnik erworben. Unter anderem die Vorlesungen zu Automatisierungstechnik und verteilter Steuerungstechnik lehrten eine wichtige Basis, auf die ich heute in der Bahnindustrie aufbauen kann.

Mein Doktoratsstudiums habe ich am Institut für Automatisierungs- und Regelungstechnik absolviert. Da konnte ich meine wissenschaftliche Expertise vertiefen; die Arbeit hat aber vor al-

lem auch strukturiertes Denken sowie das klare und eindeutige Formulieren technischer Aspekte gefördert – Fähigkeiten, die für die Entwicklung und das Design sicherheitskritischer Systeme unerlässlich sind. An dieser Stelle möchte ich mich für die Betreuung bei Univ.-Prof. Dipl.-Ing. Dr. sc. techn. Georg Schitter und Univ.-Prof. DI Dr. Alois Zoitl (jetzt Professor an der Johannes Kepler Universität Linz) während dieser Reise bedanken.

Die Veröffentlichung meiner Forschungsergebnisse bei internationalen wissenschaftlichen Konferenzen legte den Grundstein für meine aktive Teilnahme an internationalen Forschungsprojekten, Standardisierungsgremien und weltweiten Projekten bei Hitachi Rail.

„Die Transvital Platform gilt als Prestigeprojekt von Hitachi Rail. Wie soll sie den Schienenverkehr revolutionieren und welche technischen Innovationen sind entscheidend?“

Die Transvital Platform, basierend auf TAS-Plattform-Technologie, ist ein sicheres Basissystem für sicherheitskritische Anwendungen – sicher im Sinne von „Safe“ und „Secure“. Als bewährte Technologieplattform ist sie bereits seit rund 25 Jahren im Einsatz und läuft weltweit auf über 50.000 Instanzen

Reinhard Hametner

Foto: © Carolin Kernstock – Hitachi Rail

von Hitachi-Rail-Train-Control-Lösungen, wie zum Beispiel elektronischen Stellwerken, Zugsicherungssystemen oder Betriebsführungszentralen. Diese Lösungen verbindet eines: Sie alle brauchen sichere Technologie für Datenverarbeitung und Kommunikation. TAS Platform bietet dies als generische Grundlage, auf der Applikationen entwickelt und zugleich Synergien optimal genutzt werden können. Ergänzt um ein umfassendes Servicepaket wird TAS Platform zu Transvital, einer Plattform, von der Applikationen auch in anderen sicherheitskritischen Bereichen außerhalb der Bahnindustrie profitieren können.

Als neueste technische Innovation ermöglicht die TAS Platform nun auch das Betreiben sicherheitskritischer Anwendungen in einem Rechenzentrum, unter Einhaltung der höchsten Sicherheitsstufe SIL4 (Safety Integrity Level 4). Die dafür benutzte Cloud-Technologie revolutioniert die Bahnindustrie. Denn sie unterstützt dabei, Anwendungen flexibel an die Bedürfnisse von Infrastrukturmanagern und Bahnbetreibern anzupassen – ein erheblicher Vorteil im stetig wachsenden Sektor der nachhaltigen Bahn-Mobilität. Cybersecurity, Virtualisierung und moderne, innovative Safety- und Security-Modelle spielen dabei eine entscheidende Rolle. In Summe ein wirklich spannendes Thema, das dabei hilft, die digitale Transformation der Bahn voranzutreiben.

„Welche Rolle spielen Technologien wie KI und Predictive Maintenance bei der Entwicklung der Transvital Platform?“

Hitachi Rail nutzt das Potenzial künstlicher Intelligenz unter anderem für die Analyse von Diagnosedaten oder internem Wissenstransfer. Auch im Bereich der TAS Platform Entwicklung evaluieren wir die Anwendung von KI, zum Beispiel bei Cybersecurity-Aspekten. Aktuell findet KI jedoch keine Anwendung im Bereich sicherheitsrelevanter Funktionen. Es gibt dafür auch noch keine Basis für eine erfolgreiche Zulassung im Eisenbahnbereich. Eine mögliche Nutzung in der Zukunft sehe ich als

komplementär zu unseren bisherigen bewährten Arbeitsmodellen und Methoden, wie Software-Tests, Code-Reviews oder formale Modellierung.

„Hitachi Rail bietet Studierenden viele Einstiegsmöglichkeiten. Welche technischen und persönlichen Kompetenzen sind besonders gefragt?“

Bei der Auswahl junger Talente lege ich besonderen Wert auf eine Kombination aus technischen und persönlichen Kompetenzen. Natürlich ist die technische Expertise eine Basis, die man mitbringen sollte, aber man kann viel notwendiges Wissen auch im täglichen Job erlernen und weiter ausbauen. Das gilt vor allem für das spezifische Bahn-Know-how. Die persönliche Kompetenz hat für mich einen noch höheren Stellenwert. Die Eigenschaft, mit interdisziplinären und multikulturellen Teams effizient zusammenzuarbeiten, Kommunikationsfähigkeiten, die es ermöglichen, komplexe technische Themen verständlich zu besprechen, die Bereitschaft, sich stetig weiterzuentwickeln – das alles sehe ich als essenziell für langfristigen Erfolg. Denn ein funktionierendes Team nutzt das Potenzial diverser Persönlichkeiten, bringt zuverlässig und kontinuierlich gute Leistung und arbeitet gemeinsam an innovativen Lösungen. Hitachi Rail sucht nach motivierten und neugierigen jungen Talenten, die bereit sind, sich neuen Herausforderungen zu stellen und die einen Beitrag zu modernster Bahntechnologie leisten möchten – einer nachhaltigen Technologie für die Zukunft.

„Was schätzen Sie an der Unternehmenskultur von Hitachi Rail, und warum sind Sie seit 12 Jahren dabei?“

Meine Karriere habe ich im Safety-Management-Bereich gestartet. Ein Meilenstein war dabei die erfolgreiche Zulassung unserer Technologielösung für automatisierten Bahnbetrieb, gesteuert aus einer Betriebsführungszentrale, wie sie auch aktuell bei den ÖBB im Einsatz ist. Später setzte ich meinen Fokus auf die Entwicklung eines effizienten Secu-

riety-Managements für sicherheitskritische Systeme im Rahmen unserer TAS Platform Technologie. Seit mittlerweile sieben Jahren leite ich nun die gesamte TAS Platform Entwicklung. Die Bahnindustrie ist sehr umfassend – sie bietet ein abwechslungsreiches Umfeld, in dem man sich laufend weiterentwickeln kann.

An Hitachi Rail gefällt mir die moderne Unternehmenskultur, die Innovationen, das Lösen technischer Herausforderungen sowie eine global vernetzte Arbeitsumgebung. Mein Team ist in Österreich, Rumänien und Deutschland verteilt und wir arbeiten eng mit Kolleginnen und Kollegen aus Spanien, Frankreich, Deutschland, Italien, Kanada, Japan und auch China zusammen. Da treffen verschiedene Nationalitäten, Kulturen und Persönlichkeiten aufeinander, die alternative Blickwinkel und frische Ideen mitbringen – das wirkt sich absolut positiv auf unsere Lösungen aus. Die familiäre Atmosphäre innerhalb unserer Belegschaft ist ein weiterer und für mich sehr wesentlicher Grund, warum ich nun schon so lange bei ein und demselben Unternehmen arbeite. Ich bin überzeugt davon, dass ein diverses Team, in dem sich alle wohlfühlen, gemeinsam echten Mehrwert schafft – und genau das ist auch die Philosophie von Hitachi Rail.

„Wie gelingt Ihnen die Balance zwischen Karriere und persönlicher Entwicklung? Welche Tipps haben Sie für junge Führungskräfte?“

Wir arbeiten für die Bahn – eine kritische Infrastruktur, daher übernehmen wir auch große Verantwortung. Hier helfen regelmäßige Selbstreflexion und die eigenen Ziele und Prioritäten klar zu definieren. Es ist entscheidend, persönliche Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Ich kann mich glücklich schätzen, dass ich technische Themen sowie auch Leadership-Aspekte mit meinen Kolleginnen und Kollegen offen diskutieren kann, um für mein Team und das Unternehmen die besten Entscheidungen zu treffen. Meine Ehefrau und meine zwei Töchter sind ebenfalls eine große Stütze für mich und bieten mir einen wunder-

HITACHI

baren Ausgleich zu meinem herausfordernden Job. Ein sehr wichtiger Teil meines Lebens ist auch die Musik. Ich bin aktiver semi-professioneller Schlagzeuger und spiele in unterschiedlichsten Bands. Das hat mich in meiner persönlichen Entwicklung maßgeblich positiv geprägt.

Meine Empfehlung ist daher eine ausgewogene Work-Life-Balance. Die eigene Definition von Erfolg sollte den beruflichen, aber auch den persönlichen Lebensbereich miteinschließen. Dies trägt zur langfristigen Zufriedenheit bei.

„Welche spannenden Entwicklungsprojekte stehen bei Hitachi Rail an, und welche Rolle spielen Nachhaltigkeit und Chancengleichheit?“

Bei vielen Bahnbetreibern steht die digitale Transformation im Mittelpunkt. Hier kann Hitachi Rail mit seinem Portfolio einen wesentlichen Beitrag leisten. Dazu zählen Projekte zur Modernisierung der Bahninfrastruktur unter anderem mit der Deutschen Bahn, ÖBB, SBB, SNCF, um nur einige zu nennen.

Nachhaltigkeit ist ein weiterer großer Treiber. Denn ein Bahnsystem, das optimal auf den tatsächlichen Bedarf ausgelegt ist, führt zu effizienterer Ressourcennutzung, robusterer, länger nutzbarer Infrastruktur und einer nachhaltigen Kapazitätserweiterung.

Cybersecurity in sicherheitskritischen Systemen wird zum integrativen Bestandteil all unserer Entwicklungsprojekte. Ein Aspekt, der nun nicht mehr allzu neu ist, aber definitiv spannend bleibt.

Jede*r Kolleg*in leistet dabei einen wichtigen Beitrag. Wie bereits erwähnt, hat Diversität in unseren Teams einen hohen Stellenwert. Ein inklusives Umfeld zu schaffen, zählt für Hitachi Rail zu den obersten Prioritäten, um Chancengleichheit und das Nutzen von Potenzialen zu ermöglichen. So gestalten wir gemeinsam die Zukunft der Mobilität.

Real Talk!

From Student to Student

We asked TU graduate Antea Markovic what it's really like at Hitachi Rail and what you can expect after graduating.

“From the TU directly to Hitachi Rail—what convinced you at the time? Was it the technological set-up, the corporate culture, or was there another reason why you said: This is where I want to code?”

Coming from TU, what really caught my attention wasn't just the tech—it's the whole vibe. The supportive corporate culture and the chance to explore different departments through rotation programs really stood out. You're never stuck in one role; there's always a new challenge waiting around the corner. And the offices? Think modern open spaces that feel more like creative hubs than traditional cubicles. It was this perfect mix of people, flexibility, and a great environment that made me say, “This is where I want to code!”

“#WomenInTech is more than just a hashtag. How does Hitachi Rail support young developers and how inclusive do you find the tech teams? What would you say to other women wanting to enter this industry and especially Hitachi Rail?”

At Hitachi Rail, inclusivity is a core principle. Our WomenInNetwork provides a supportive platform where women in tech can gather for events, lectures, and meaningful discussions. The culture in our tech teams is built on collaboration and respect, ensuring that every perspective is heard and valued. If you're a woman considering a career in tech or looking into Hitachi Rail, I'd encourage you to take advantage of these opportunities, trust in your skills, and join a community that's truly supportive.



Are you curious now and want to get to know Hitachi Rail better?

Meet Antea and her colleagues at the TU.day job fair on 15 May at Freihaus
→ Stand 213

Antea Markovic (28),
software developer

Foto: © Carolin Kernstock – Hitachi Rail

“Many of us want to make a difference: How do you see your impact as a software engineer at Hitachi Rail? What exciting projects are you currently working on and how do they contribute to the future of mobility?”

As a software engineer on the ELEKT-RA electronic interlocking system, I get to work on projects that keep rail travel safe and efficient. My current main focus is developing smart systems that alert worker crews well before a train approaches, so they can safely clear the area—it's like having a high-tech safety net in place. Once the train passes, everything resets automatically, keeping disruptions to a minimum. It's pretty exciting to be part of a team that not only enhances everyday safety but also contributes to a smoother, more reliable future in mobility.

“The first job after graduating is often challenging. How was your start at Hitachi Rail? Are there mentoring or buddy programs for newbies and how were you integrated into the team?”

My start at Hitachi Rail was genuinely welcoming—it felt like joining a team

that had your back from day one. They paired me with an experienced developer as a mentor and also assigned a buddy with a similar background, so I had both guidance and a peer to navigate the early days. Plus, there are plenty of lectures and courses for newcomers, covering everything from general railway operations to the specifics of our technology. This thoughtful, structured approach made it easy to settle in and start making a real contribution.

“What does your actual working day look like? And how do you manage your work-life balance when you have exciting projects?”

At Hitachi Rail, my working day is all about flexibility and balance. I work in a hybrid model, so I can choose between our modern, collaborative office and the comfort of home when I need a change of scenery. We only need to hit our required hours by the end of the month, which lets me tailor my schedule to my own rhythm. Sure, there are moments when exciting projects or deadlines call for a little extra time, but those are balanced out by lighter

days. It's a smart setup that keeps work engaging while making sure I still have plenty of time for life outside the office.

“Skills are the new gold: which skills are particularly in demand at Hitachi Rail and how can you develop them further? Does the company support learning paths or certifications?”

Both technical and soft skills are in high demand in my work. I use languages like CHILL and PAMELA—tools that may not be mainstream but really drive home the point that it's the underlying logic that counts. Alongside these, there's a wide range of technologies at play, like Python and Java, keeping the learning curve fresh and exciting. Equally important are soft skills such as effective communication, teamwork, and adaptability, which are essential for thriving in a dynamic environment.

Continuous development is actively supported through a variety of courses and access to uLearn, plus there's a strong push for certifications. I've earned the ISAQB for software architecture and a certification for working with low voltage systems, both of which were great milestones in my career. And on top of that, opportunities for language learning—I've even learned German—help broaden your horizons and enrich your overall experience.

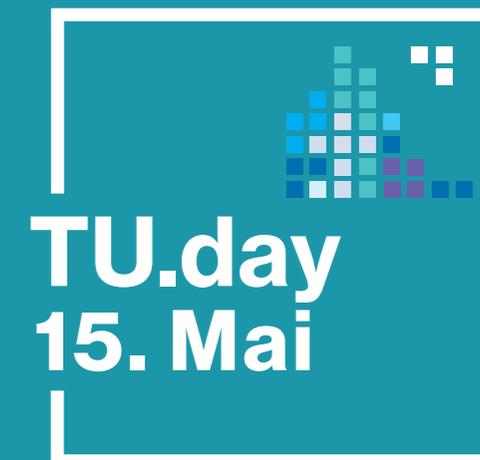
“Optimization is the big issue for our generation—between self-optimization and pressure to perform. How do you deal with this in your job and what culture does Hitachi Rail cultivate here?”

There's a strong focus on balancing high performance with well-being. The company really gets that we're always trying to optimize everything, even ourselves, so they offer coaching and mentoring programs that go way beyond just technical training. These programs, along with regular check-ins and a flexible culture, help manage stress and prevent burnout. In essence, it's like having a personal support system for your career, encouraging you to excel without sacrificing your health or sanity.



Jobmesse der TU Wien

FREIHAUS 10 - 16 Uhr



100
Aussteller*innen
exhibitors

6.000
Besucher*innen
visitors

Mehr als 600 Jobs



www.tucareer.com

Registriere dich und hol' dir deine edubag!
Register and grab your edubag!

„Lauft nicht den Likes nach“

Auch wenn sein Studium schon länger zurückliegt, ist Norbert Goertz Leistungsdruck an der Uni nicht fremd. Daniela Schuster und Mag.^a Natascha-Simone Paul sprachen mit dem Dekan der Fakultät für Elektrotechnik & Informationstechnik über Gründe, Lösungsansätze und die Attraktivität einer Karriere in der Wissenschaft.

TEXT **DANIELA SCHUSTER**

FOTO **TU WIEN**

mein.job: Steigt der Druck auf und für die Studierenden?

Prof. Norbert Goertz: Ja. Ich glaube jedoch, dass dies mehr eine Folge der digitalen Moderne und eine Frage der Prioritätensetzung ist. Die Vielfalt der Optionen – Stichwort: Qual der Wahl – und die Vielfalt der Anforderungen sind sehr fordernd: etwa der Suche nach leistbarem Wohnraum oder generell die Finanzierbarkeit des Studiums und des Lebens. Etwa die Hälfte unserer Studierenden geht arbeiten. Auch die Tools, die sie nutzen (müssen), sind viel mehr geworden. Sie erleichtern zwar das Studium, doch muss man viel Arbeit reinstecken, um mit ihnen umgehen zu können. Und auch die erhöhte Erwartungshaltung an die Arbeitsergebnisse spielt natürlich eine Rolle.

Eine Uni ist sicher keine Wellness-Einrichtung. Dennoch: Die TU tut ja einiges, um den Studierenden zu helfen ...

Es gibt an meiner Fakultät eine Arbeitsgruppe „Studierbarkeit“, die sich regelmäßig die Curricula ansieht, um Knock-out-Effekte zu reduzieren oder Bedingungsketten zu vermeiden, nach denen z. B. für ein Laborpraktikum eine Vorlesung vorher positiv bestanden sein muss. Während meines Studiums in Deutschland fand ich die eine Prüfung immer furchtbar, wo es klappen musste, sonst hieß es: ein Jahr warten. Heute gibt es Freischüsse, regelmäßige Wiederholungsoptionen, studienbegleitende Teilprüfungen, Übungspunkte. Das entlastet. Dennoch: Unnötige Hürden abzuräumen, bedeutet nicht, dass man keine Leistung bringen muss, und man muss motiviert bleiben.

Apropos Motivation: Wie schafft man es, dranzubleiben?

Es gibt an der TU zum Beispiel das Racing-Team und das Space-Team. Oder auch Lerngruppen. Das Studieren, Lernen, Weiterkommen wird zum Gemeinschaftssport. Man zieht einander mit, wie beim Joggen. Dann entstehen Flow-Momente. Wenn man dort reinkommt, ist viel gewonnen. Und ich glaube, dass das leichter ist, wenn man ein gemeinsames Ziel erreichen will.

Lässt sich das auch auf die Lehre übertragen?

Leute mitzureißen, ist eine Herausforderung. Zu erklären, wofür etwas gut und sinnvoll ist, hilft. Aber das ist gerade in Grundlagenfächern nicht leicht. Und klar, in einer Massenvorlesung kann man auch mal Witzchen oder Demos machen. Doch mehr motivierende Interaktion geht kaum. Eine Umstellung in projektbasiertes Tun wäre sinnvoll, das Problem ist aber der Aufwand. Sie können zu 1.000 Leuten das Gleiche sagen, das ist keine Aufwandserhöhung. Aber wenn Sie projektbasiertes Lernen machen wollen, dann braucht es viel Personal. Heißt: Wie man es besser machen könnte, ist relativ klar. Doch wir haben die Ressourcen nicht. Und insofern muss man den Weg dazwischen finden.

Können Praktika während des Studiums beim Dranbleiben helfen?

Wir bieten an der TU schon viel Praxis an. Aber natürlich kann ein Praktikum in der Wirtschaft helfen – etwa auch wenn es darum geht, herauszufinden, was man (nicht) will.

Vielleicht fällt dabei ja die Entscheidung, doch an der Uni zu bleiben. Wie attraktiv ist eine Karriere in der Wissenschaft?

Es gibt ja diesen Spruch, dass die Wissenschaft eine Leidenschaft sei, die mit Leiden Wissen schafft. Klar erfordert eine Wissenschaftskarriere Frustrationstoleranz und Durchhaltevermögen. Es ist eine Investition in eine ungewisse, aber wahrscheinlich sehr interessante Zukunft. Aber es wird besser, auch weil aufgrund der demogra-



Univ.-Prof. Dipl.-Ing. Dr.-Ing. Norbert Goertz ist Dekan der Fakultät für Elektrotechnik und Informationstechnik an der TU Wien.

fischen Entwicklung nicht nur in der Wirtschaft, sondern auch an den Hochschulen Personalmangel herrscht. Wir haben etwa größte Mühe, Dissertantenstellen zu besetzen. Und zu meiner Zeit war eine Hausberufung auf eine Professur zum Beispiel noch ein Ding der Unmöglichkeit. Heute sind die Chancen deutlich gestiegen.

Auch für Frauen?

Sicher. Wir schreiben hier an meiner Fakultät aber keine reinen Frauenstellen aus. Allein schon, um erstklassig qualifizierte Kolleginnen nicht zu beschädigen, die eine Stelle bekommen. Und weil es rechtlich sehr, sehr zweifelhaft ist. Man kann was tun, aber man darf sich nicht darüber wagtäuschen: 50 Prozent werden wir in der Elektrotechnik nie erreichen, schon deshalb, weil wir „nur“ zehn Prozent Studentinnen haben. Interessanterweise ist es gerade in Gesellschaften, die die größte Gleichheit anstreben, eher so, dass die Schere sogar weiter aufgeht. Schweden hat etwa (zwischen 2003 und 2010) mal kurz eine „softe“ Geschlechterquote beim Hochschulzugang erlaubt. Mit dem Effekt, dass zwar mehr Männer Veterinärmedizin studieren konnten (weil sie Vor-

rang vor besser qualifizierten Frauen bekamen), aber nicht mehr Frauen Ingenieurinnen werden wollten. Wenn Menschen frei wählen dürfen, dann tun sie das eben – und man sieht dabei halt auch geschlechtsbezogene thematische Präferenzen. Deshalb ist Opportunity Hiring meiner Meinung nach die beste Lösung. Mit der Ausschreibung von Themen für Masterarbeiten, z. B. im Bereich Signalverarbeitung für Social Media, habe ich die Erfahrung gemacht, dass Frauen in dem Bereich interessierter sind als an klassischeren Themen.

Gibt es auch Unterschiede zwischen den Geschlechtern beim Thema Leistungsdruck?

Männer sind oft kompetitiver aufgestellt, sie verstehen Wettstreit als Sport. Frauen scheint das vielfach eher zu belasten. Allerdings möchte ich hier klarstellen, dass diese Aussagen im Mittel, aber nicht für Einzelpersonen gelten, denn die Varianzen innerhalb der Gruppen überwiegen bei Weitem die Unterschiede in den Mittelwerten. Gerade auch der Kinderwunsch ist (für Männer wie für Frauen) nicht ganz so leicht mit einem Karrierewunsch zu vereinbaren. (Anmerkung der Redaktion: Was aber auch immer die Gründe sind, weshalb man Druck verspürt: Es gibt – etwa auch vom Student Support der TU – psychosoziale Beratungsangebote, die man annehmen kann und sollte, allerspätestens dann, wenn die mentale Gesundheit leidet.)

Leistung und Selbstoptimierung können auch positiv sein. Wo lohnt sich Ihrer Erfahrung nach das Optimieren?

Das ist eine Frage der persönlichen Präferenz. Mir war immer Freiheit wichtig. Daher habe ich in diese Richtung „optimiert“, mir einen Job ausgesucht, der für mich Freiheit maximiert. Ich habe eine Lehre gemacht, dann studiert und mich dabei immer daran orientiert, was mich interessiert. Diese Sucht nach Anerkennung, die habe ich nicht. Ich versuche, bei der Wahrheit zu bleiben, und dann ist mir egal, was andere über mich denken. Das ist auch der einzige Rat, den ich Studierenden geben kann im Umgang mit Druck: Macht euch nicht vom Urteil anderer abhängig und bleibt bei der Wahrheit. Wer den Likes nachläuft, ist immer Zweiter.



„Beim Malen geht es um viel mehr!“

Eigenes Kunstwerk von
Univ.-Prof. Mag.^a Dr. Sabine T. Köszegi

Über persönliches Wachstum und die Gefahr der schnellen Abkürzungen

Mag.^a Natascha-Simone Paul und Mag.^a Tina Landreau
im Gespräch mit Univ.-Prof. Mag.^a Dr. Sabine T. Köszegi

Als wir das Büro von Frau Professorin Köszegi betreten, empfängt uns eine taffe Frau mit freundlichem Blick und einnehmender Präsenz. An der Wand hängt ein riesiges farbenfrohes Wandbild. Sie selbst malt auch, wie sie uns später erzählen wird.

Ihr eigener Karriereweg begann mit einer selbstbewussten Vision ...

„Ich habe als Postdoktorandin eine Strichfrau mit Blümchenkleid gezeichnet und darübergeschrieben: ‚Ich werde Professorin‘“, erinnert sie sich mit leuchtenden Augen. „Manchmal muss man nach den Sternen greifen.“

Heute ist sie Leiterin des Instituts für Managementwissenschaften und beobachtet die Entwicklungen und Zusammenhänge unserer Zeit.

„In meinem Auslandssemester in den USA habe ich zwei Lehrveranstaltungen besucht, die für mich lebensverändernd waren: Organisationstheorie und Managing People and Organizations. Ich interessiere mich für die größeren Zusammenhänge von sozialen Systemen und das lässt sich für mich als eigenständiger, freiheitliebender, kritisch denkender Mensch in der Wissenschaft am besten realisieren. Damals wie heute bin ich der Meinung: Man soll das machen, wofür das Herz brennt, weil man genau darin dann auch wirklich gut ist.“

Als erste schwangere Professorin an der TU Wien haben Sie wichtige Strukturen geschaffen und den Weg für nachfolgende Generationen geebnet. Was raten Sie Studentinnen?

„In unserer Fakultät im Maschinenbau ist die Kultur noch sehr traditionell“, reflektiert sie. „Gerade junge Frauen spüren einen enormen Assimilationsdruck – entweder man passt sich an oder ... es ist herausfordernd.“

„Ein wertschätzendes Netzwerk ist das Um und Auf. In meiner Abteilung zum Beispiel haben wir ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis, und genau das ist es, was weitere Diversität anzieht. Das ist wichtig, denn das ewige ‚Anders-Sein‘ ist erschöpfend. Wir müssen diesen ‚Token-Status‘ der Frauen in der Technik endlich eliminieren.“

Ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis macht ihr Institut nicht nur für Frauen attraktiv. Auch andere Formen der Vielfalt, sei es sexuelle Orientierung oder ethnischer Hintergrund, bereichern das Team.

„Es bringt Herausforderungen mit sich, ermöglicht uns aber auch viele Chancen. Es lehrt uns, zuzuhören und andere zu verstehen. Das ist enorm wichtig, gerade in der heutigen Zeit.“

Sie forschen intensiv an den Auswirkungen von KI auf die Arbeitswelt. Wie können sich Studierende heute auf diese KI-Zukunft vorbereiten?

„Der kompetente Umgang mit KI (KI-Literacy) ist heute essenziell und basiert auf vier Ebenen: Erstens das Verständnis für menschliche Autonomie, zweitens ethische Aspekte wie Fairness und Inklusion, drittens praktisches Anwendungswissen und viertens das technische Designwissen. Ich beziehe mich da auf die UNESCO, die empfiehlt, dass jeder Mensch zumindest die ersten drei Stufen beherrscht. Die wahre Herausforderung sehe ich aber im Umgang mit der generativen KI, die uns mit schnellen Lösungen lockt und zu ‚Abkürzungen‘ verleitet.“

Warum ist es so wichtig, diesen KI-Verlockungen zu widerstehen?

„In meinen Vorträgen zeige ich oft ein Aquarellbild, das ich selbst gemalt habe“, erklärt Prof. Köszegi und deutet auf das riesige Bild an ihrer Wand. „Natürlich könnte eine KI in Sekunden ein perfektes Porträt erschaffen. Aber darum geht es ja nicht. Beim Malen geht es um viel mehr: Um den Ausdruck dessen, was in mir ist, um die Beherrschung einer Technik, um die Freude am eigenen Schaffen, um den Kontakt, den man mit den Betrachter*innen eingeht. All diese wertvollen Stufen eines kreativen Prozesses lassen sich nicht in einem KI-generierten Bild zusammenfassen. Ich warne davor, nur auf das Endergebnis zu schauen und den Prozess zu ignorieren. Dann verpassen wir das Wichtigste – nämlich unsere eigene Entwicklung.“

Mit Nachdruck fügt sie hinzu: „Was mir wirklich Sorgen bereitet, ist, dass ich immer wieder beobachte, wie junge Menschen in eine Art ‚Selbstwirksamkeitsblase‘ fallen. Oft höre ich: Warum soll ich noch lernen, wie man einen Aufsatz schreibt, wenn die KI das sowieso besser kann? Aber genau darum geht es! Bei diesen Prozessen lernen wir das Denken! Wir lernen, Zusammenhänge zu verstehen, eigene Gedanken zu entwickeln und zu argumentieren.“

Foto: © Rita Newman



Univ.-Prof. Mag.^a Dr. Sabine T. Köszegi ist:

- Professorin für Arbeitswissenschaft und Organisation an der TU Wien
- Akademische Direktorin des Executive MBA Innovation, Digitalisierung und Entrepreneurship, TU ACE
- Vorsitzende des Österreichischen UNESCO-Beirats für Ethik der KI
- Mitglied des Advisory Board für KI der Österreichischen Bundesregierung

Aber KI ist ja nicht mehr wegzudenken! Wie sollen Studierende jetzt und dann in ihrer beruflichen Zukunft damit umgehen?

„Studierende sollten in ihrer Ausbildungszeit keine ‚Abkürzungen‘ durch KI nehmen. Es ist wie beim Sport – niemand wird ein besserer Fußballspieler durchs Zuschauen. Oder nehmen wir das Thema Fitnessstudio – wir wissen, dass wir unsere Grundfunktionen trainieren müssen, sonst verkümmern sie. Das gilt auch für unsere kognitiven Fähigkeiten. In Zukunft wird es zwei Arten von Arbeitnehmer*innen geben: einerseits die reinen KI-Anwender*innen ohne tiefere Kompetenzen und andererseits Menschen mit echtem Können, die KI als zusätzliches Tool nutzen. Der Unterschied liegt in der Basis, die wir uns jetzt erarbeiten. Deshalb ist es so wichtig, zuerst die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, bevor wir KI als Werkzeug einsetzen.“

Viele Studierende fühlen sich aber auch stark unter Druck, immer schneller und effizienter zu werden. Da ist doch eine „Abkürzung“ oft sehr willkommen?

„Die zentrale Frage sollte sein: Was sind nachhaltige Outputs? Es geht nicht um Quantität, sondern um echte Wirksamkeit“, betont Prof. Köszegi. „Als Professorin erfüllt es mich zum Beispiel am meisten, wenn meine Absolvent*innen ihr Wissen erfolgreich einsetzen – das zählt für mich mehr als jede Publikationsliste.“

Was Leistungsdruck und Perfektionismus betrifft, möchte ich den Studierenden Folgendes ans Herz legen: Setzen Sie Ihre Energie dort ein, wo Sie wirklich etwas bewegen können. Gerade in Zeiten der KI brauchen wir eigenständiges Denken mehr denn je.“

Mit Begeisterung berichtet sie von einem inspirierenden Beispiel aus Bogotá, das sie kürzlich besuchte: Studierende entwickelten dort KI-gestützte Prothesen für Parkinson-Patient*innen, verbanden technisches mit medizinischem Wissen, im Rahmen sogenannter Makerspaces. „Diese Art des projektbasierten, interdisziplinären Lernens zeigt, wie Bildung aussehen kann. So entdeckt man, wofür das Herz wirklich brennt – durch echte Projekte, die etwas bewirken.“

Zwischen KI und Karriere: Worauf kommt es wirklich an?

„Mein Rat ist: Fragen Sie sich: Was macht mich einzigartig? Worin möchte ich wirklich gut sein? Es wird immer Menschen geben, die nur die Tools bedienen – aber die spannenden Jobs, die erfüllende Arbeit, die bekommen diejenigen, die mehr können. Die kritisch denken können, die eigene Ideen entwickeln, die über den KI-generierten Durchschnitt hinausgehen.“

In einer Zeit, in der Selbstoptimierung als Schlüssel zum Erfolg gilt, stehen junge Akademiker*innen der Generation Y und Z oft unter immensem Druck. Insbesondere die ständige Forderung nach Weiterentwicklung und technologischer Anpassung treibt viele an ihre Grenzen. Welche Rolle spielt dieser permanente Druck zur Weiterentwicklung und welche Rahmenbedingungen sind nötig, um dies gesund und nachhaltig zu gestalten?



Weiterbildung – Wollen statt müssen

TEXT DORA JANDL | FOTO LISI SPECHT



Dora Jandl
Hochschulexpertin
AK Wien

Notwendige Rahmenbedingungen für nachhaltige Weiterbildung

Um den Herausforderungen des Arbeitsmarkts nachhaltig zu begegnen, bedarf es klarer Rahmenbedingungen, mithilfe derer gerade junge Arbeitnehmer*innen ihre Weiterbildung gesund und integriert gestalten können. Hierzu zählen:

1. Arbeitszeitmodelle anpassen: Um den zusätzlichen Anforderungen gerecht zu werden, Belastungen zu reduzieren und Work-Life-Balance zu fördern, sollten bedürfnisorientierte Arbeitszeitmodelle etabliert werden.

Die Rolle der Weiterbildungsanforderungen und des technologischen Wandels

In der heutigen Arbeitswelt ist kontinuierliche Weiterbildung unverzichtbar geworden. Der technologische Wandel und die immer rascheren Innovationszyklen verschärfen diesen Druck zusätzlich. Für viele junge Arbeitnehmer*innen bedeutet dies, dass sie kontinuierlich in neue Kenntnisse und Fähigkeiten investieren müssen, um sich im Wettbewerb um Arbeitsplätze zu behaupten. Und dies oft neben ihren regulären Arbeitsaufgaben. Dieser permanente Optimierungszwang sowie die Doppelbelastung können jedoch langfristig zu Erschöpfung und anderen gesundheitlichen Problemen führen. Es ist daher essenziell, dass Arbeitnehmer*innen und ihre Vertretungen (wie bspw. Betriebsrät*innen) gemeinsam daran arbeiten, dieser Belastung entgegenzuwirken.

2. Mentoring und Unterstützung: Unternehmen sollten Mentoring-Programme und psychologische Unterstützung anbieten, um junge Arbeitnehmer*innen bei ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung zu begleiten.

3. Förderung einer gesunden Leistungsdefinition: Es ist wichtig, eine Kultur zu fördern, die nicht nur Leistung und Erfolg anhand quantitativer Ziele misst, sondern auch persönliche Entwicklung, Teamfähigkeit und Wohlbefinden wertschätzt.

Sicherheit, Solidarität und Mitbestimmung sind wichtige Faktoren für die Arbeitsplatzzufriedenheit. Eine proaktive Arbeitnehmer*innenvertretung sowie die gemeinsame Gestaltung des Arbeitsalltags durch die Mitarbeiter*innen spielt dabei eine entscheidende Rolle.

STARTE DURCH ALS INTERNATIONAL TRAINEE!

Du hast den Bachelor oder Master in der Tasche und bist bereit für eine Karriere in einem internationalen Umfeld in den Bereichen Sales, Finance, IT & Digitalisierung oder HR?

29 Länder, 18 Monate, 25 Plätze – das ist unser International Trainee Program bei der Porsche Holding.



CHALLENGE ACCEPTED?
Bewirb dich jetzt!



LEBBEN





Leistungsdruck und mentale Gesundheit

Wie Studierende ihre Balance finden können



Der Optimierungsdruck unter Studierenden hat stark zugenommen und betrifft besonders die MINT-Fächer, die durch hohe Anforderungen und ein wettbewerbsorientiertes Umfeld geprägt sind. Laut der Studierendensozialerhebung 2023 erreichten 30 % der TU-Wien-Studierenden im WHO Well-being Index einen Wert, der auf (deutlich) reduziertes Wohlbefinden hinweist. Bei 18 % wurde ein Wert erreicht, der eine Depression nahelegt.

FOTOS SONJA MURCZEK; PRIVAT

Leistungsdruck der Generationen Y und Z

Studierende der Generationen Y und Z wachsen in einer Welt auf, die durch soziale Medien, ständige Selbstoptimierung und den Vergleich mit anderen geprägt ist. In Kombination mit den hohen Anforderungen technischer Studiengänge entsteht ein Umfeld, das Perfektion fordert und Fehler oft stigmatisiert. Diese Dynamik kann zu Burnout, Angststörungen und Depressionen führen.

Gleichzeitig hinterfragen viele Studierende zunehmend traditionelle Vorstellungen von Erfolg und Leistung. Sie streben nach nachhaltigeren Ansätzen, legen Wert auf Resilienz und Wohlbefinden – eine Entwicklung, die unterstützt werden sollte.

Strategien für den Umgang mit Leistungsdruck

1. Innere Überzeugungen reflektieren

Oft wird der eigene Wert als Mensch an erbrachte Leistungen geknüpft. Fehler und Rückschläge werden als Beweis für die eigene „Unzulänglichkeit“ interpretiert, was den Stress im Studium erhöht. Eine alternative Überzeugung – dass der Wert eines Menschen unabhängig von Leistungen besteht – hilft, Fehler als Lernchancen zu sehen und den Druck zu verringern. Beratung oder Therapie können dabei unterstützen, ebensolche alternativen Überzeugungen zu etablieren.

2. Realistische Ziele setzen

Ziele und ECTS pro Semester sollten realistisch geplant werden. Es ist wichtig, sich bewusst zu

machen, dass nicht alles im Studium perfekt gelöst oder in Mindestzeit erreicht werden kann oder muss. Sich von überhöhten Erwartungen – ob eigenen oder denen des Umfelds – zu lösen, ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Ein sinnvoller Ansatz besteht darin, mit kleinen Schritten zu beginnen, beispielsweise Aufgaben abzugeben, die „gut genug“ sind anstatt perfekt.

3. Achtsamkeit und Entspannungstechniken

Weiters legen bisherige Studienergebnisse nahe, dass progressive Muskelentspannung, Atemübungen und Bewegung erwiesenermaßen zum Stressabbau beitragen.

Aktuelle Workshoptermine

Durch die Kombination von individuellen Strategien und den professionellen Unterstützungsangeboten können Studierende eine gesunde Balance zwischen Leistungsstreben und mentalem Wohlbefinden finden.

14./18.4./29.4.:
Studieren mit AD(H)S

8.5./15.5./22.5.:
Wege aus der Prüfungsangst

13.5./20.5./27.5.:
Mentale Gesundheit im Studium. Prävention und Bewältigung von Depressionen



Lisa Vrablicz, MSc
Klinische Psychologin

STUDENT SUPPORT

Kontaktdaten:

Technische Universität Wien
Student Support
Gußhausstraße 27-29
(3. Stock, Trakt CA)
1040 Wien

TELEFON: +43 1 58801 41442
E-MAIL: lisa.vrablicz@tuwien.ac.at

Unterstützungsangebote des Student Support

Der Student Support der TU Wien bietet kostenfreie Unterstützung bei Stress und Überforderung:



- **Psychologische Einzelberatung:** Drei kostenfreie Einheiten bei einer externen Psychotherapeutin.
- **Psychologische Sprechstunde:** Drei kostenfreie Einheiten bei einer TU-internen klinischen Psychologin.
- **Workshops:** Zu Themen wie Prüfungsangst, Prokrastination, AD(H)S und Depression.

Being an ally in an unequal world.

How does it work?

Gender equality is not only an issue for women, it's a human rights issue and affects everyone in our society.

Allyship is an important way to use one's privilege to advocate for and support marginalized groups.

TEXT **MAG.^a TINA LANDREAU,**
Beraterin, Trainerin und Coach
im TU Career Center

Want to know how to be a male ally?



CHANGE PERSPECTIVES

Listen to girls and women in your environment. Which challenges do they face in life? What support would help them?



TEAM UP

Team up with women when working on projects and appreciate the learnings of diverse teams.



KNOW-HOW

Learn about diversity, unconscious biases, or gender equality to become aware of challenges and solutions.



SPEAK UP

If you become aware of microaggressions, unfair comments, or sexism, use your voice and speak up.

WHAT'S IN IT FOR YOU?

- Allyship fosters empathy, emotional intelligence, and leadership skills.
- Mental health benefits: a more equal society strengthens the wellbeing of all.
- Diversity leads to more creativity, innovation and problem-solving.
- Personal growth: by regularly challenging the status quo and changing perspective, you have the chance to grow personally and gain new competences.

YOU can help create a more equal environment for everyone.

By the way—these tips are valuable in every aspect of diversity. When standing up for others, we create a more inclusive, fair, and innovative environment for everyone.

BOOK TIP:

Invisible Women:
Data Bias in a World
Designed for Men;
Caroline Criado-Perez

Erste Hilfe für Mental Health

TEXT **TANJA ELGENDY, MSc,**
Beraterin, Trainerin und Coach im TU Career Center

Hast du schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs besucht? Viele Menschen haben zumindest einen Grundkurs absolviert und wissen, wie man in Notfällen reagieren und anderen Menschen helfen kann. Wenn es um psychische Gesundheit geht, sind jedoch viele schnell verunsichert, und Betroffene fürchten negative Reaktionen, wodurch oft nicht über psychische Probleme gesprochen wird.

Dabei sind psychische Erkrankungen und mentale Belastungen sehr häufig. Wichtig ist, frühzeitig Hilfe zu suchen bzw. zu helfen. Daher wurde Anfang der 2000er in Australien ein „Mental Health First Aid“-Kurs – kurz MHFA – entwickelt, der es auch



Laien – ähnlich wie bei der körperlichen Ersten Hilfe – ermöglicht, anderen zu helfen. Weltweit haben bereits über vier Millionen Menschen einen solchen wissenschaftsbasierten Kurs absolviert.

Wie bei allen medizinischen Notfällen, ist es wichtig, bei akuten Krisen professionelle Hilfe zu holen.

MHFA gibt anhand eines Modells, kurz ROGER, Handlungsempfehlungen für Ersthelfer*innen:

R

Reagieren: auf die Person zugehen, einschätzen, ob Symptome und Anzeichen für eine Krise bestehen, und der Person beistehen

O

Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren: ohne zu verurteilen und eigene Beurteilungen über die Person und ihre Situation unterlassen

G

Gib Unterstützung und Information: emotionale Unterstützung, wie einfühlsam reagieren, als auch praktische Hilfe, wie Aufgaben übernehmen, mit denen sich die Person überfordert fühlt

E

Ermutige zu professioneller Hilfe: und informiere z. B. über Hilfsangebote

R

Reaktiviere Ressourcen: die für die Person hilfreich sind, wie Selbsthilfestrategien oder Unterstützung von Angehörigen

Mental-Health-Ressourcen:

Angebot speziell für Studierende (kostenlos)

TU Wien Student Support psychologische Beratung & mentale Gesundheit:

tuwien.at/studium/student-support/psychologische-beratung-und-mentale-gesundheit

Psychologische Studierendenberatung:
studierendenberatung.at

Telefonnummern

Sozialpsychiatrische Soforthilfe

Wien (rund um die Uhr):
01 31330

Kriseninterventionszentrum

Wien (Mo.–Fr., 10–17 Uhr):
01 406 95 95

Telefonseelsorge

(rund um die Uhr): 142

Plaudernetz

(12–20 Uhr): 05 1776 100

Ö3-Kummernummer in Koop.

mit dem Roten Kreuz

(16–24 Uhr): 116 123

Informationen zu Therapieplätzen

ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse):
psychotherapie.ehealth.gv.at

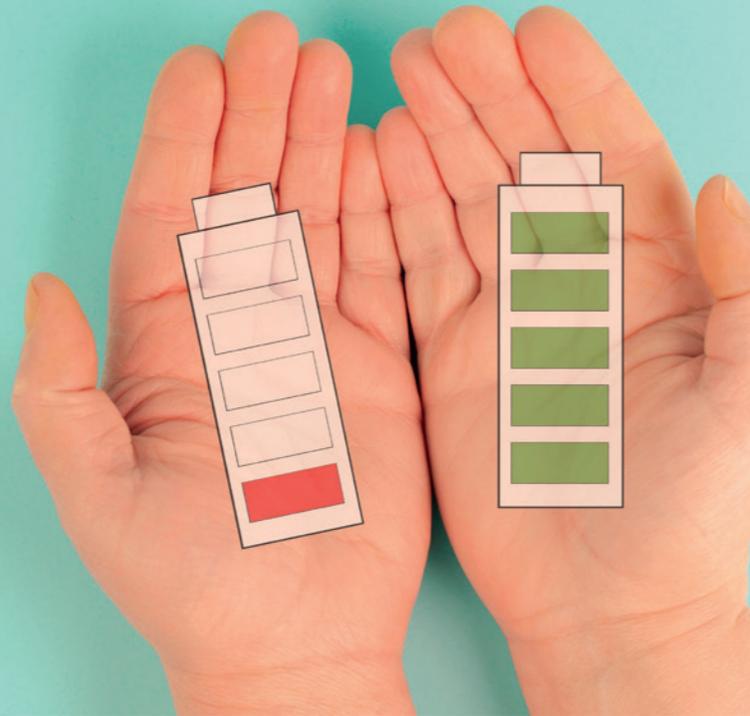
Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie
psychotherapie.at

Wiener Landesverband für Psychotherapie:
psychotherapie-wlp.at

psyonline.at

Resilienz als Kompetenz

Stärke deine mentale
Widerstandsfähigkeit
im Studium



TEXT **TANJA ELGENDY, MSC**

Beraterin, Trainerin und
Coach im TU Career Center

Was Resilienz ist und was nicht

Resilienz oder mentale Widerstandsfähigkeit hilft dir, stressige Situationen zu bewältigen und deine mentale Gesundheit langfristig zu erhalten. Wichtig ist, Resilienz von Stressresistenz zu unterscheiden. Auch bedeutet es nicht, dass wir uns verbiegen sollen. Vielmehr ist resilient sein auch zu wissen, dass man Hilfe in Anspruch nehmen oder das Umfeld an die eigenen Bedürfnisse anpassen kann.

Stress einfach abzublocken (z. B. Noise-Cancelling-Kopfhörer verwenden) funktioniert meist nur kurzfristig. Resiliente Menschen hingegen versuchen zusätzlich auch langfristig Stressoren zu reduzieren und ein gesundes Umfeld für sich zu schaffen (z. B. das Arbeitsumfeld wechseln).

Resilienz stärken

Auch im Studium gibt es herausfordernde Phasen und stressige Situationen. Um uns von Belastungen zu erholen, können wir unsere Resilienz-Fähigkeit stärken, ein Prozess, der Zeit braucht, sich aber mit einfachen Schritten üben lässt.

Kenne deine Ressourcen: Meist unbewusst stärken wir unsere Kompetenzen alltäglich durch unsere Lebenserfahrungen. Reflektiere beispielsweise, welche Ressourcen in vergangenen Krisen für dich besonders hilfreich waren, und nutze diese, um schwierige Phasen zu bewältigen.

Bewusst Ausgleich nehmen: Versuche auch in stressigen Phasen Zeit für Ausgleich einzuplanen, um neue Energie zu tanken. Welche Tätigkeiten machen dir Spaß? Wo findest du Motivation? Bei welchen Aktivitäten vergisst du die Zeit?

Üben, Nein zu sagen: Lote für dich aus, wo du Grenzen setzen möchtest, und probiere aus, Nein zu sagen, wenn auch mal nur zu kleinen Dingen. Es geht eben auch darum, unser Umfeld an unsere Bedürfnisse anzupassen.

Achtsamkeit praktizieren: Achte auf deinen Körper und beobachte, in welchen Situationen und wie du auf Stress reagierst. So kannst du Ursachen identifizieren und bewusst gegensteuern.

Probiere verschiedene Dinge aus und nimm dir Zeit, die Strategien zu finden, mit denen du dich am wohlsten fühlst. Resilienz zu entwickeln, ist ein Prozess!

Muss das sein ...? – Wie man alles richtig macht

Gemeinsam sitzen wir, Zahra, Michael und Arash, vor unserer nächsten Aufgabe. To-do: Artikel schreiben. Limit: 2000 Zeichen. Schlagwörter: Optimierungswahn, Leistungsdruck, Mental Health. Spannend. Was muss rein? Nicht alles, aber gute Tipps. Die Ideen sprudeln endlos. Zu viele? Panik. Mal sickern lassen. Wir tauschen uns aus über Schuldgefühle, einen Berg an Aufgaben, (un)messbare Ziele, die (späte?) Einsicht, dass wir vieles anders machen könnten.

Du hast dich sicher schon mit Selbstoptimierung beschäftigt. Kann ich meine Zeit besser nutzen? Bin ich produktiv genug? Doch wann wird der Wunsch nach mehr Leistung zum Optimierungswahn? Manchmal vergessen wir, dass wir keine Maschinen sind. Zwischen Vorlesungen, Prüfungen und Projekten hetzen wir von einer Aufgabe zur nächsten – doch wie gesund ist das? Nachhaltige Leistung entsteht, wenn wir bewusst auf Balance setzen und unsere körperlichen sowie psychischen Grenzen beachten.

Ein wichtiger Punkt ist realistische Zielsetzung. Nimmst du dir zu viel vor, endet das oft in Enttäuschung. Rom wurde auch nicht an einem Tag gebaut. Setze erreichbare Ziele. Das Erreichen kleiner Schritte gibt dir das Gefühl von Fortschritt und motiviert. Fördere positive

Gefühle – dann kommen Motivation und Produktivität von allein.

Aber wo sind die ultimativen Tipps? Es gäbe viele, aber wir kennen dich nicht. Du hast vermutlich schon oft gehört, was du verändern musst. Doch am Ende geht es gar nicht um uns – es geht um dich. Wie gehst du mit deiner Zeit und Energie um? Was würdest du anders machen und warum?



Das Sozialreferat bietet praxisnahe Workshops für effizientes Lernen.

Die nächsten Termine sowie weitere Angebote findest du unter events.htu.at und htu.at.

ZU DEN AUTOR*INNEN

Arash leitet das Referat für Barrierefreiheit und engagiert sich referatsübergreifend politisch und beratend für Studierende mit und ohne Behinderung. **Zahra** und **Michael** sind Sachbearbeiter*innen im Referat für Sozialpolitik.

barrierefrei@htu.at
sozial@htu.at

Why TU

Florentina Voboril (25) studierte an der TU Wien im Bachelor Software & Information Engineering und im Master Logic and Computation. Seit April 2024 promoviert sie in der Forschungsgruppe „Algorithms and Complexity“ und arbeitet mit Large Language Models. Neben ihrem Studium engagierte sie sich in der Fachschaft, leitete Tutorien und setzte sich für Gleichberechtigung in der Informatik ein. Ihre vielseitigen Erfahrungen zeigen, wie viel mehr ein Studium bieten kann als nur Vorlesungen und Prüfungen.

INTERVIEW LEA HÖRMANDINGER

Liebe Florentina, was hat dich damals an die TU Wien geführt? Gab es einen bestimmten Moment oder ein Erlebnis, das dich überzeugt hat?

Meine Begeisterung für Informatik begann bereits mit 14, als ich an einem Robotikkurs teilnahm. Zunächst konnte ich mich nicht zwischen Informatik und Mathematik entscheiden. Durch ein spezielles Programm für Schüler*innen konnte ich während meiner Schulzeit bereits ein Jahr lang Mathematik an der Uni Wien studieren. Nach der Matura entschied ich mich zusätzlich auch noch für Informatik, um beide Bereiche besser zu verstehen und weil die TU Wien einen ausgezeichneten Ruf hat.

Zusätzlich war Wien als Studienort naheliegend, da ich in Mödling aufgewachsen bin. Im ersten Semester habe ich mich sofort wohlfühlt – ich war auf vielen Veranstaltungen, lernte zahlreiche Leute kennen und hatte eine großartige Zeit, besonders in den ersten drei Semestern vor der Pandemie.

Gab es in deiner Studienzeit Momente, in denen der Druck zu viel wurde?

Ja! In der Schule war ich es gewohnt, gute Noten zu schreiben. Ich wollte am Bachelor-of-Honors-Programm teilnehmen, also war der Gedanke „Ich muss Bestnoten erzielen“ fest in meinem Kopf verankert.



Foto: © Klaus Ranger

Im ersten Semester erreichte ich tatsächlich einen Schnitt von 1,0. Im zweiten Semester setzte ich mich so sehr unter Druck, diesen Schnitt zu halten, dass es meiner Psyche schadete. Ich stellte mir nachts um zwei den Wecker, um Mathe-Hausaufgaben zu erledigen, und war manchmal so überfordert, dass ich weinen musste.

Irgendwann erkannte ich, dass ich diesen Perfektionismus loslassen musste. Ich entschied mich, mit Mathematikstudium aufzuhören, mich auf mein Informatikstudium zu konzentrieren und mir bewusst Zeit für Freizeit zu nehmen. Die Pandemie half dabei, weil sie vieles entschleunigte.

Würdest du dich als Perfektionistin bezeichnen?

Früher mehr als heute. Als ich zwanghaft versuchte, meinen 1,0-Schnitt zu halten, war das sicherlich Perfektionismus. Heute sehe ich das anders: In vielen Bereichen reichen schon 80 oder 90 Prozent Einsatz aus, um gute Ergebnisse zu erzielen. Lieber mehrere gute Dinge erreichen, als sich an einer perfekten Sache aufzureiben.

Wie gehst du heute mit Leistungsdruck um?

Früher fiel es mir schwer, mich nicht davon beeinflussen zu lassen. Heute denke ich pragmatischer: Sollte mein Doktorat mich zu sehr belasten, kann ich es jederzeit beenden. Es gibt andere Wege. Mir ist bewusst, dass kein Job oder Studium wichtiger ist als meine Gesundheit.

Gibt es Momente an der TU Wien, auf die du besonders stolz bist?

Definitiv der Abschluss meines Bachelors und Masters sowie der Start meiner Promotion. Besonders

stolz war ich auf mein Praktikum am Max-Planck-Institut in Deutschland.

Auch meine Arbeit in der Fachschaft, insbesondere das Halten von Erstsemestrigen-Tutorien, war ein Highlight. Und natürlich mein Auslandssemester in Schweden – das war eine bereichernde Erfahrung.

Was würdest du Studierenden raten, die mit Leistungsdruck kämpfen?

Man sollte sich bewusst machen, dass das Leben nicht nur aus dem Studium besteht. Es ist okay, mal keine Bestnote zu schreiben, wenn das bedeutet, dass man mehr Zeit für Familie und Freund*innen oder andere wertvolle Erfahrungen hat. Ich bereue es ein wenig, dass ich einige spannende Uni-Angebote nicht nutzen konnte, weil ich stattdessen gelernt habe. Die Regelstudienzeit ist nicht alles – sich Zeit zu nehmen, kann sehr positiv sein.

Würdest du die TU Wien weiterempfehlen?

Für mich war sie die perfekte Wahl. Ich liebe die TU Wien, die Lehrveranstaltungen, die Menschen und die Aktivitäten drumherum. Aber sie ist anspruchsvoll, und das sollte man sich bewusst machen. Für einige ist eine FH vielleicht die bessere Wahl.

Viele Studierende schätzen die starke Community an der TU Wien. Geht es dir auch so?

Ja, wobei ich nie feste Lerngruppen hatte. Ich habe mich je nach Lehrveranstaltung organisiert. In manchen Fächern macht gemeinsames Lernen definitiv Sinn.

Vielen Dank für deine Zeit und das nette Gespräch, Florentina!

Global Connections: Where Research and Learning Know No Limits

The International Office at the TU Wien plays a pivotal role in fostering internationalization, a core cultural pillar of the university. This internationalization is of immense strategic importance, contributing to the resolution of global challenges. By collaborating with international partners, TU Wien enhances its academic reputation and cultivates skills that are highly sought after in the global job market.

Renowned for its outstanding research and teaching, TU Wien leverages internationalization to further elevate the quality of these domains. Students and researchers benefit from an extensive international network that facilitates the exchange of knowledge and experiences, which is crucial for addressing the complexities of a globalized world.

The International Office at TU Wien provides a comprehensive array of services to promote internationalization, including student and staff exchanges, EU alliances and collaborations, international partnerships, and strategic cooperation centers. A notable initiative is the Welcome Center, currently being established to assist international students and researchers with integration into the university.

The stakeholders of the International Office encompass researchers, students, and staff of TU Wien, supervisory bodies, companies, start-ups, and society at large. These diverse groups contribute to the successful implementation of the internationalization strategy and benefit from the university's international activities.

By establishing and maintaining relationships with other academic institutions, companies, and the broader community, TU Wien fosters an environment conducive to the exchange of ideas and the development of innovative solutions. Consequently,

Foto: © Marshallplan-Jubiläumstiftung/Doris Fröhlich



Mag. Dr. Markus SCHWEIGER, LL.M.,
Head of the International Office of TU Wien

internationalization is not merely a strategic objective for the university but rather an integral component of its identity.

The International Office at TU Wien, in this regard, assumes a pivotal role in promoting the university's global connectivity and international orientation. The diverse activities and collaborative initiatives spearheaded by the International Office contribute to the enhancement of TU Wien's academic reputation.

Come by and find the support you need.



tuwien.at/en/studies/international

Elena (Mitte) und Nicole
gemeinsam mit ihrem
Kollegen Julian

Foto: © KPMG

An der Schnittstelle von HR und IT

Elena und Nicole treiben mit ihrer täglichen Arbeit die Digitalisierung von HR-IT-Systemen voran. Die beiden IT-Beraterinnen begleiten Unternehmen bei Transformationsprojekten und unterstützen sie dabei, neue Funktionen und Möglichkeiten zu entdecken.

Was hat euch dazu motiviert, euren Karriereweg in diesem Bereich einzuschlagen?

ELENA: Ich war früher in einer HR-Abteilung tätig und wusste eigentlich schon immer, dass ich gerne in der Beratung Fuß fassen möchte. Ein Aspekt, der mich besonders motiviert hat, sind die abwechslungsreichen Aufgaben und unterschiedlichen Projekte, mit denen man sich in der Beratung auseinandersetzen darf.

NICOLE: In meiner früheren Tätigkeit im HR-Bereich habe ich immer wieder überlegt, wie HR-Prozesse optimiert werden können. Dieser Gedanke hat mich dazu bewogen, an der Schnittstelle von HR und Technologie zu arbeiten. Es bereitet mir unheimlich viel Freude, gemeinsam mit Kund:innen Technologien gezielt einzusetzen, die echten Mehrwert bieten und zum Erfolg führen.

Was ist eurer Meinung nach die Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit?

NICOLE: Für mich ist klare und transparente Kommunikation einer der Schlüsselfaktoren für eine erfolgreiche Zusammenarbeit sowohl im Team als auch mit Kund:innen. Sie baut Vertrauen auf und sorgt dafür, dass alle Beteiligten ein klares Verständnis von Zielen und Erwartungen haben. Das reduziert potenzielle Missverständnisse und sorgt für Spaß bei der Zusammenarbeit.



ELENA: Auch aus meiner Sicht sind Kommunikation und Offenheit wesentliche Grundpfeiler für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Sowohl in Kund:innenprojekten als auch im Team ist es häufig erforderlich, über den eigenen Tellerrand hinauszublicken, um neue Methodiken oder Lösungsansätze gemeinsam zu erarbeiten.

Wir reisen zum Schluss zehn Jahre in die Zukunft: Wie soll euer Job und euer berufliches Umfeld dann aussehen?

ELENA: Ich wünsche mir, dass mein Arbeitsumfeld weiterhin so stark von Innovation geprägt ist wie derzeit. Zudem wünsche ich mir, dass alle die großartige Möglichkeit erhalten, ihr eigenes Potenzial in ihrem Job zu entfalten und sich selbst zu verwirklichen.

NICOLE: Wenn ich einen Wunsch für die Zukunft frei hätte, würde ich mir weiterhin einen Job, der mich immer wieder fordert und mir neue Chancen bietet, wünschen. Dabei ist mir besonders wichtig, in einem Team zu arbeiten, das sowohl gemeinsame als auch individuelle Ziele fördert.



Werde Teil des #teamKPMG!

Zwischen Kaffee und Cocktails Karl & Otto Café/ Club-U

Seit 25 Jahren ist der Otto-Wagner-Pavillon eine feste Größe in der Stadt. Ein Ort, an dem sich Generationen getroffen, gelacht, gemeinsam gegessen und nachts zu den legendären – immer noch bestehenden – Rhinoplasty-Partys getanzt haben. Vor zwei Jahren hat die jüngere Generation das Ruder in die Hand genommen – mit frischen Ideen, einem neuen Look und einem Konzept, das Tradition und Moderne verbindet.

Was sich verändert hat? Fast alles – und doch irgendwie auch nicht so viel. Das klassische Restaurant wurde in einen wandelbaren Treffpunkt verwandelt: tagsüber Café, nachts Club. Hier gibt es den perfekten Specialty Coffee kombiniert mit einem breiten Brunch-Angebot, Bagels, Eiergerichte, hausgemachte Kuchen und vieles mehr, für produktive Lernstunden und entspannte Nachmittage – doch wenn die Sonne untergeht, verwandelt sich der Ort in eine lebendige Partylocation mit Drinks, DJ-Sets und guter Stimmung.

Neben dem neuen Look hat sich auch das Event-Angebot erweitert: Outdoor-Events sind mittlerweile ein fester Bestandteil des Programms. Ob Open-Air-Konzerte oder Sommerpartys – das Karl & Otto ist längst mehr als nur ein Café oder Club, sondern ein echter Begegnungsort für die Stadt.

Dabei gilt weiterhin: All genders welcome! Hier geht es nicht darum, woher du kommst oder wie du dich identifizierst – sondern um gemeinsame Erlebnisse, gute Gespräche und unvergessliche Nächte.

Wer also auf der Suche nach einem neuen Lieblingsort ist, sollte unbedingt vorbeischaun!

Otto-Wagner-Pavillon,

Karlsplatz Objekt U26, 1010 Wien

Aktuelle Öffnungszeiten sind auf Google zu finden

@clubu.karlundotto

Foto: via instagram/@viennacityfood & @clubu.karlundotto



TU-STUDIERENDEN-DEAL

In Kooperation mit dem TU Career Center bekommen Studierende der TU Wien vom **7. April bis 30. Juni 10 % RABATT auf unser gesamtes Karl & Otto Tagessortiment!**

WIE?

Ganz einfach:

1

Check den mein.job Blog.



2

Hol dir das CODEWORT.

3

Zeig deinen gültigen TU-Wien-Studi-Ausweis beim Bestellen vor.

Das perfekte Sommersemester wartet auf dich!

Auf unserer sonnigen Terrasse kannst du:

- Lernen
- Entspannen
- Einen leckeren Kaffee genießen
- Dich mit gutem Essen stärken

Der ideale Mix aus Produktivität und Genuss für deinen Uni-Alltag!

Autorin: Tanja Elgandy, MSc, Beraterin, Trainerin und Coach im TU Career Center

Sprichst du Empowerment?

EMPOWERMENT

Steht für Selbstermächtigung; also ein Prozess, bei dem benachteiligte Menschen oder Gruppen von sich aus Stärken entde-

cken, sich für eigene Interessen einsetzen und so selbstbestimmt handeln.

WOMEN'S EMPOWERMENT PRINCIPLES (WEPs)

7 Grundsätze entwickelt von UN Women zur Stärkung der Frauen & Gleichstellung

der Geschlechter in Unternehmen.

ALLY

Im dt. Verbündete*r: Eine Person, die Menschen, die Teil von strukturell benachteilig-

ten Gruppen sind, unterstützt, ohne selbst Mitglied der Gruppe zu sein.

MARGINALISIERT(E GRUPPE)

Durch Benachteiligung an den Rand der Gesellschaft gedrängte Menschen oder

Gruppen, die weniger Macht als andere gesellschaftliche Gruppen haben.

INTERSEKTIONALITÄT

Beschreibt das Zusammenwirken verschiedener Formen der Diskriminierung. Es werden alle Erfahrungen einer Person und somit überschneidende Aspekte wie

z. B. Geschlecht, ethnische Zugehörigkeit, Sexualität, sozio-ökonomischer Status, Alter und Behinderung berücksichtigt.

DEIB

Diversity, Equity, Inclusion & Belonging – übersetzt Diversität, Gleichstellung, Inklusion & Zugehörigkeit – sind Grundkonzepte, um eine gerechte Gesellschaft und

Arbeitswelt zu schaffen und fördern den Erfolg von Unternehmen. Inklusion ist eine Aktion, Zugehörigkeit ein Gefühl.

PSYCHOLOGISCHE SICHERHEIT

Beschreibt eine Arbeitsatmosphäre, in der Teammitglieder sie selbst und offen sein können, Fehler eingestehen oder auch Kontra geben können, ohne negative Kon-

sequenzen befürchten zu müssen. Das fördert etwa die Kommunikation und das Lernverhalten in Unternehmen.



Was die TU Robots von der Welt des Studiums unterscheidet, ist der Fokus auf Kooperation. Wer gewinnen will, muss als Team funktionieren. Ein Spieler, der nur auf seine eigene Performance achtet, wird das Spiel nicht entscheiden. Hier zeigt sich ein spannender Kontrast: Während Studierende oft in Konkurrenz zueinander stehen – sei es um Noten, Stipendien oder Jobs –, wird im Teamsport der Wert der Zusammenarbeit gelebt. Die TU Robots wissen: Kontinuierliche Verbesserung ist essenziell, aber nur bis zu einem gewissen Punkt. Übertraining kann zu Verletzungen führen, genauso wie Überforderung im Studium in Burnout münden kann. Disziplin ist wichtig, doch ebenso essenziell sind Pausen, Reflexion und gegenseitige Unterstützung. Mentale Stärke ist nicht nur im Sport, sondern auch im Studium eine Schlüsselkompetenz.

Lernen von den TU Robots: Mehr Teamgeist im Studium?
Die Frage ist: Könnte das Studium von der Sportwelt lernen? Wäre es nicht sinnvoller, Studierende stärker zu ermutigen, sich gegenseitig zu unterstützen, anstatt sie in Konkurrenz zu setzen? Die TU Robots zeigen, dass Kooperation nicht bedeutet, dass der individuelle Ehrgeiz schwindet – im Gegenteil. Ein Team wächst gemeinsam, genauso wie Studierende davon profitieren könnten, sich gegenseitig zu helfen, anstatt sich zu übertrumpfen.

Der Optimierungsdruck der Generation Y und Z ist real, aber der Leistungssport zeigt, dass nachhaltiger Erfolg nicht durch endloses Streben nach Perfektion entsteht, sondern durch Balance. Die TU Robots verkörpern genau das: harte Arbeit, aber auch den Wert von Gemeinschaft und Unterstützung. Vielleicht ist das der Schlüssel, um den Optimierungsdruck im Studium in eine produktive Richtung zu lenken – nicht als Wettbewerb, sondern als gemeinsames Wachsen.

Es ist an der Zeit, nicht nur den Leistungsgedanken aus dem Sport ins Studium zu übertragen, sondern auch den Teamgedanken. Denn gemeinsam geht vieles leichter – auf dem Spielfeld genauso wie im Hörsaal.

Zwischen Leistungsdruck und Teamgeist Die TU Robots als Sinnbild für den Optimierungsdruck der Generation Y und Z

Studium, Nebenjob, Social Life und am besten noch ein beeindruckender Lebenslauf – Studierende der Generation Y und Z sind einem ständigen Optimierungsdruck ausgesetzt. In einer Welt, die Selbstverbesserung zur Norm gemacht hat, stellt sich die Frage: Wo bleibt die Balance? Ein faszinierender Blickwinkel ergibt sich aus dem Hochschulsport, insbesondere bei den TU Robots, dem Basketball- und Footballteam der TU Wien. Hier treffen Leistungsdruck und Teamgeist in einer besonderen Form aufeinander.

Kollektive Stärke statt Einzelkämpfertum

Die Anforderungen an Studierende sind in den letzten Jahren immens gestiegen. Gute Noten allein reichen nicht mehr – Auslandserfahrungen, Praktika und zusätzliche Qualifikationen sind mittlerweile Standard. Die TU Robots kennen diesen Druck gut, denn Leistungssport verlangt dasselbe: besser werden, stärker sein, sich gegen andere durchsetzen. Doch während im Studium oft nur die individuelle Leistung zählt, ist es im Basketball das Zusammenspiel, das über Erfolg und Misserfolg entscheidet.



Progress
with Care

Von der Vision zur Innovation. Machen wir es gemeinsam möglich.

Neues entdecken, Dinge bewegen, Menschen inspirieren,
und die Welt mit Innovation und Sorgfalt voranbringen.

Darum geht es bei PwC Österreich.



Das LGBTQIA+-Ally*-Netzwerk an der TU Wien wird 5 Jahre alt

Das ALLY*-Netzwerk feiert in diesem Jahr sein fünfjähriges Bestehen. Anlässlich dieses Jubiläums sind zusätzliche Aktivitäten geplant, um das Bewusstsein für Diversität und Gleichberechtigung weiter zu stärken.

Gemeinsam für Vielfalt: Das LGBTQIA+-Ally*-Netzwerk der TU Wien

Diskriminierung aufgrund der sexuellen Orientierung oder geschlechtlichen Identität hat in einer modernen Gesellschaft keinen Platz. Dennoch sind solche Vorurteile gerade in technischen Umfeldern noch immer verbreitet. Um dem entgegenzuwirken und eine inklusive Hochschulkultur zu fördern, wurde 2020 das LGBTQIA+-Ally*-Netzwerk an der TU Wien ins Leben gerufen. Dieses Netzwerk setzt sich für die Rechte und die Gleichstellung von LGBTQIA+-Personen ein und unterstützt Studierende sowie Mitarbeitende dabei, sich an ihrem Studien- und Arbeitsplatz sicher und akzeptiert zu fühlen.

Allies als wichtige Stimmen für Gleichberechtigung

Allies – also Verbündete – spielen eine entscheidende Rolle in der Förderung von Gleichstellung. Da LGBTQIA+-Personen oft nicht ausreichend repräsentiert sind, ist es umso bedeutender, dass ihre Unterstützer*innen ihre Stimme erheben. Allies können durch ihr Engagement helfen, Herausforderungen anzusprechen und Barrieren abzubauen. Indem sie sich sichtbar und hörbar für Inklusion einsetzen, tragen sie dazu bei, eine respektvolle und wertschätzende Kultur an der TU Wien zu etablieren.

Fünf Jahre Engagement für Vielfalt

Anlässlich des heurigen Fünf-Jahres-Jubiläums sind einige Aktivitäten geplant, um das Bewusst-

sein für Diversität und Gleichberechtigung weiter zu stärken. So sind zusätzlich zum jährlichen gemeinsamen Hissen der Regenbogenflagge sowie dem Organisieren eines Treffpunkts für alle TU-Wien-Angehörigen, die gemeinsam die Regenbogenparade am 14. Juni besuchen, unter anderem ein queer*-Filmabend und eine Fünf-Jahres-Party geplant.

Ein starkes Netzwerk für mehr Inklusion

Initiiert durch die Vizerektorin für Personal, begann das Netzwerk zunächst mit Mitarbeitenden aus verschiedenen Fakultäten und Vizerektoraten. Seit 2022 engagieren sich auch Studierende aktiv im Ally*-Netz-

werk. Die zentrale Mission ist es, Vielfalt sichtbar zu machen, Akzeptanz zu fördern und die Hochschulpolitik in Richtung mehr Inklusion mitzugestalten.

Durch verschiedene Veranstaltungen und Kooperationen mit anderen Netzwerken möchte das TU-Wien-Ally*-Netzwerk Bewusstsein schaffen und Unterstützung leisten. Das Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem Menschen ohne Angst vor Diskriminierung sie selbst sein können.

Nähere Infos

zum Thema LGBTQIA+ sowie dem Ally*-Netzwerk an der TU Wien findet ihr auf der Website:



tuwien.at/tu-wien/tuw-fuer-alle/lgbtiq-an-der-tu-wien



tuwien.at/tu-wien/tuw-fuer-alle/lgbtiq-an-der-tu-wien/das-ally-netzwerk-an-der-tu-wien





BLEIBT INFORMIERT:

Auf fsdr.at findet ihr weitere Informationen zu unseren Grundsätzen, Aktivitäten sowie geplante Events und die Termine unserer nächsten Sprechstunden und Jours fixes.

Folgt uns außerdem auf Instagram ([@fsdr.tuwien](https://www.instagram.com/fsdr.tuwien)) und LinkedIn, um keine Neuigkeiten oder Veranstaltungen zu verpassen.

Wir freuen uns darauf, euch bei einem unserer nächsten Events kennenzulernen!

Eure Fachschaft Doktorat der TU Wien

Fachschaft Doktorat – Gemeinsam durch das Doktoratsstudium

Wir, die Fachschaft Doktorat der TU Wien, vertreten die Interessen aller aktuellen und zukünftigen Doktoratsstudierenden. Unser Ziel ist es, euch in jeder Phase eures Doktoratsstudiums zu unterstützen und eine Plattform für Vernetzung und Austausch zu bieten.

Ein Doktoratsstudium bringt Leistungsdruck aus vielen Richtungen mit sich – sei es durch Publikationsanforderungen, Lehrverpflichtungen, externe Erwartungen oder den eigenen Qualitätsanspruch. Dabei kann man sich leicht allein fühlen. Der Austausch mit anderen Doktoratsstudierenden, etwa auf Vernetzungstreffen, hilft, diese Herausforderungen gemeinsam zu meistern. Vielleicht liegt der Schlüssel nicht darin, Leistungsdruck zu vermeiden, sondern ihn bewusst zu steuern – ganz im Sinne Epiktets: „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir über die Dinge haben.“

Unsere Aufgaben und Angebote:

Beratung: Wir helfen euch bei Fragen zum Doktoratsstudium und bieten alle zwei Wochen eine Sprechstunde für persönliche Beratung an. In Gesprächen mit Dekanaten und dem Rektorat setzen wir uns für die Rechte aller Doktoratsstudierenden ein und auch in schwierigen Situationen können wir weiterhelfen und an die richtigen Stellen weiterleiten.

Information: Über unser Informationsportal fsdr.at bereiten wir wichtige Inhalte und Ressourcen rund um das Doktoratsstudium auf. Dort findet man Informationen zu Zulassung, Finanzierung oder Abschluss des Doktoratsstudiums.

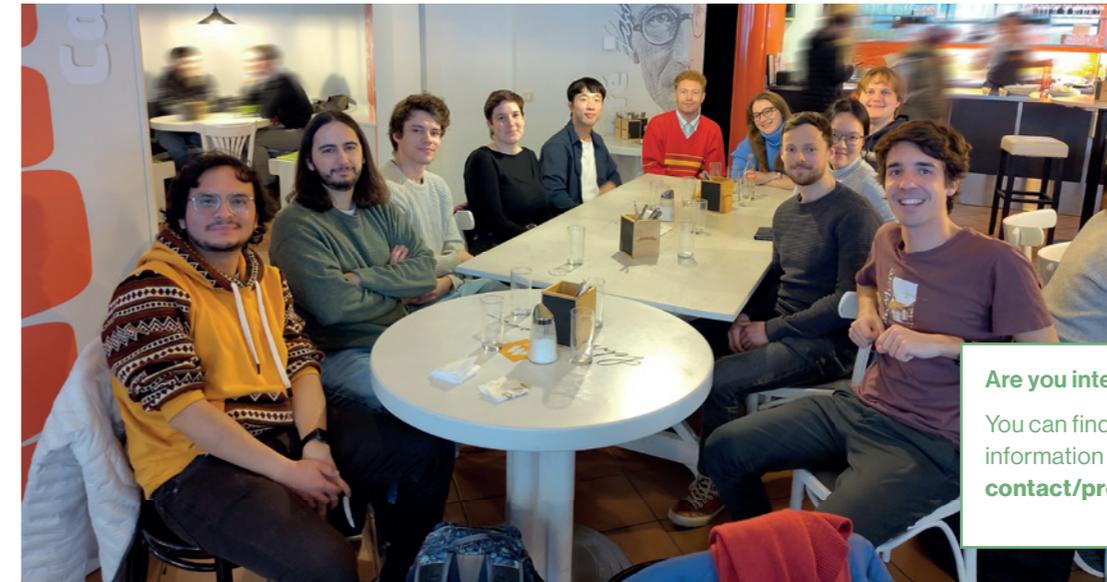
Veranstaltungen: Von Orientierungsveranstaltungen über akademische Workshops bis hin zu Partys, BBQs und Networking-Events – bei uns ist für jeden etwas dabei!

Vernetzung: Bei unserem monatlichen Jour fixe treffen sich Doktorand*innen, um über doktoratsbezogene Themen zu diskutieren, Erfahrungen auszutauschen und Veranstaltungen zu aktuellen Themen zu planen, die das Doktoratsstudium an der TU Wien betreffen. Unser Ziel ist es, den Studierenden ihren Studienalltag zu erleichtern. Jede*r ist herzlich eingeladen, sich aktiv einzubringen!

The Vienna School of Mathematics: A Collaborative Effort by Leading Institutions



Foto: © VSM-Vienna School of Mathematics, Uni Wien, TU Wien



Are you interested?
You can find our contact information at vsmath.at/contact/project-coordinator/

The Vienna School of Mathematics (VSM) is dedicated to supporting and advancing PhD students in pursuing research across all branches of mathematics. As a joint graduate school of the University of Vienna and TU Wien, the VSM represents a unique initiative aimed at uniting the strengths of these two prestigious institutions, while also providing a stimulating environment that encourages networking among students.

A Rich Program of Activities

The VSM offers a dynamic range of activities designed to enrich the doctoral experience. These include:

Mini courses and special lectures: Covering fascinating topics in modern mathematics.

Workshops: Practical sessions on essential academic skills, such as scientific writing and programming in Python.

Summer schools: Unique opportunities to learn from internationally renowned professors who provide insights into their areas of expertise.

Diversity, equality, and mental health events: Initiatives that foster an inclusive environment, promote well-being, and support diversity among doctoral candidates.

Networking events: Opportunities to connect with fellow PhD students through happy hours, the PhD colloquium, and retreats.

By hosting such initiatives, the VSM ensures that doctoral candidates are not only equipped with a strong foundation in mathematics and academic skills, but also build connections, exchange ideas, and foster long-term academic relationships outside their research group and institute.

Female Empowerment an der TU Wien

Foto: © Gloria Krenn – TU Career Center



V.l.n.r.: Tanja Elgandy, MSc, TU Career Center; Dipl. Ing. Stefanie Blaschke, MSc, Role Model bei UNIQA Insurance Group; Mag.a Tina Landreau, TU Career Center

„Wissen ist der Schlüssel zu allem. Frauen müssen aufhören zu glauben, dass sie weniger fähig sind.“

Maria Goeppert-Mayer, Physikerin, Nobelpreisträgerin für Atomkernmodelle

Female Empowerment ist ein Schlagwort, das seit einigen Jahren viel diskutiert wird, weil das Bewusstsein für die Notwendigkeit von Diversität in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft immer größer wurde.

Unternehmen entwickeln Programme, um ihre Frauenquoten zu erhöhen oder Frauen am Weg in Richtung Führungspositionen zu unterstützen.

Auch wir im TU Career Center haben mit TU.impact ein Female-Empowerment-Programm entwickelt.

Female Empowerment bedeutet NICHT, dass wir Frauen fördern müssen, weil ihnen Kompetenzen fehlen, um erfolgreich zu sein. Es bedeutet auch nicht, dass Männer dadurch schlechtergestellt werden.

„Frauen bringen neue Perspektiven in die Wissenschaft. Wir müssen sicherstellen, dass unsere Stimmen gehört werden.“

Jane Lubchenco, Meeresbiologin, ehemalige NOAA-Direktorin

Female Empowerment bedeutet, das **Potenzial von Frauen sichtbar zu machen**. Es bedeutet, Bühnen und Chancen zu bieten.

Es bedeutet, **Barrieren abzubauen und Gleichberechtigung möglich zu machen**.

Und der Weg dorthin funktioniert nur gemeinsam: FE+MALE Empowerment Frauen erleben in der Arbeitswelt nach wie vor Hürden. Besonders in MINT-

Branchen ist der Frauenanteil aufgrund von stereotypen Berufsbildern sehr gering, und das führt zu diversen **Herausforderungen**.

- Der Zugang zu MINT-Ausbildungswegen wird durch fehlende Vorbilder und fehlende Unterstützung seitens der Lehrkräfte oder Eltern erschwert.
- Haben sich Frauen für diesen Weg entschieden, so sind sie häufig mit Diskriminierung konfrontiert oder sind die einzige Frau im Team.
- Female Empowerment hat hier zum Ziel, entsprechende Maßnahmen zu setzen, um ein Umfeld zu schaffen, das Diversität und Inklusion möglich macht.
- Durch das Aufbrechen von Rollenbildern und Sensibilisierung bezüglich Diversität und Unconscious Biases können neue Perspektiven eröffnet werden und Barrieren werden abgebaut.

Was Female Empowerment für uns persönlich bedeutet?

Wir schaffen eine Plattform, in der Frauen sich **generationenübergreifend vernetzen** können, **voneinander lernen** und sich gegenseitig unterstützen können.

Durch das **Sichtbarmachen von Frauen** in diversen Studiengängen schaffen wir Vorbilder für die nächste Generation.

Das Engagement von Studentinnen im Rahmen der Lehrveranstaltung, der Kontakt mit Schülerinnen und das Reflektieren und Erzählen über den eigenen Werdegang ist ein stärkender Prozess. Wenn man selbst das Gefühl hat, etwas bewirken zu können, dann ist das ein Gefühl von Empowerment.

Und das wird mit TU.impact möglich.

TEXT
MAG.^a TINA LANDREAU,
HR-Expertin des TU Career Center
und Projektleitung von TU.impact

TU.impact – was ist neu?

Aus dem Buddy-Programm der TU Wien wird das Female-Empowerment-Programm der TU Wien!



Der Frauenanteil in MINT-Ausbildungswegen liegt in Österreich durchschnittlich bei ca. 30%. In einigen Branchen wie Informatik, Maschinenbau, Bauingenieurwesen oder Elektrotechnik liegt der Anteil sogar noch deutlich unter 20%.

Aufgrund fehlender Vorbilder, wenig Bewusstsein über MINT-Karrierewege und vielen Stereotypisierungen und Vorurteilen ist es nach wie vor so, dass Mädchen und junge Frauen sich davor scheuen, ein technisches Studium in Erwägung zu ziehen.

Und hier kommst du als TU-Studentin ins Spiel: **Hack the norm. Make space for HER.**

TU.impact ist eine Lehrveranstaltung der TU Wien, bei der du **Schülerinnen für die Technik/TU Wien** begeisterst und ihnen somit andere Zukunftsperspektiven aufzeigst. Du selbst wirst von erfahrenen Female Role Models aus der Wirtschaft unterstützt.

In der Lehrveranstaltung wird nicht nur der Wunsch nach sozialem Engagement erfüllt, sondern auch einige wichtige Kompetenzen gestärkt:

- Kommunikation
- Interkulturelle Kompetenz
- Emotionale Intelligenz
- Problemlösungskompetenz
- Leadership-Kompetenz

Was genau ist deine Rolle als TU-Studentin im Programm?

Du brichst stereotypische Frauenbilder auf, indem du Schülerinnen (ca. 15–17 Jahre alt) über deine akademische Laufbahn berichtest und ihnen Perspektiven im MINT-Bereich eröffnest.

Während eines Schulworkshops motivierst du sie, sich für eine technische Ausbildung zu interessieren: Du besuchst gemeinsam mit weiteren TU-Wien-Studentinnen eine Schule in Wien.

Zusätzlich bereitest du mit Kolleginnen aus der Lehrveranstaltung in Gruppenarbeit den „TU-Tag für Schülerinnen“ vor. Du wirst die Möglichkeit haben, den Schülerinnen die TU Wien zu zeigen und spielerisch Wissen zu vermitteln und so erneut Interesse zu wecken und Perspektiven aufzuzeigen.

Und on top hast du auch noch ein Vorbild aus der Wirtschaft als Mentorin an deiner Seite.

Female Role Model aus der Wirtschaft + DU (TU-Wien-Studentin) + Schülerinnen = TU.impact

In diesem Programm inspirieren sich Frauen unterschiedlicher Generationen gegenseitig und lernen voneinander.

So schaffen wir langfristig richtig viel Impact. Generationenübergreifend.



Interesse geweckt?
Mehr Infos zum Female Empowerment Programm und den Bewerbungsmodalitäten findest du hier:

tucareer.com/tu-impact

Entdecke unsere TU.impact-Partnerunternehmen des aktuellen Durchgangs!



Warum Female Empowerment für uns wichtig ist



Unternehmen wie APG unterstützen das TU.impact-Programm, indem sie inspirierende Role Models stellen und Company Visits ermöglichen:

„Technik braucht Frauen – davon sind wir bei APG überzeugt. Als Enablerin möchten wir mehr Frauen für (Energie-)Technik gewinnen und ihnen die Vielfalt, die Chancen und die Karriere-möglichkeiten dieses Bereichs zeigen.“

Dabei ist es wichtig, junge Mädchen bereits in der Schulzeit zu begeistern und ihnen techni-

sche Berufe näherzubringen. Wir zeigen, wie sie als Fachspezialistinnen von morgen – ob über eine Lehre in der Elektro- und Energietechnik oder ein technisches Studium – die Welt der Zukunft gestalten können.

Initiativen wie das TU.impact-Programm helfen dabei, diese Karrieren greifbar zu machen. Frauenförderung ist bei APG auch intern fest verankert: Unser Frauennetzwerk bietet regelmäßig inspirierende Keynotes und Workshops an, während ein speziell entwickelter Mini-Lehrgang unsere Mitarbeiterinnen gezielt auf ihrem Karriereweg unterstützt.“

Role Model **Alex Petru**, TU-Absolventin und erfolgreiche Frau in der Technik



Foto: © APG / Lukas Leonte

Foto: © Bosch



Vielfalt und Inklusion sind für Bosch von großer Bedeutung. Wir unterstützen aktiv das TU.impact-Programm an der TU Wien, um mehr junge Talente für technische Berufe zu begeistern und ihnen Zukunftsperspektiven aufzuzeigen. Wir glauben fest daran, dass eine vielfältige Belegschaft nicht nur die Innovationskraft stärkt, sondern auch zu einer positiven Unternehmenskultur beiträgt.

Indem wir die Vielfalt in unserem Unternehmen fördern und stärken, schaffen wir eine Arbeitsumgebung, in der Kreativität, Innovation und Zusammenarbeit gefördert werden. Wir sind stolz darauf, aktiv Diversity und Inklusion zu unterstützen und ein integratives Umfeld zu bieten, wo alle Mitarbeitenden willkommen sind und respektiert werden.

Entgeltliche Anzeige

Von Role Models lernen!

Julia teilt ihre persönliche Erfolgsgeschichte bei TU.impact

Julia Kruselburger ist Studentin für Biomedical Engineering an der TU Wien

„If you can see her, you can be her“ – dieses Motto lebt Julia als Mentorin bei TU.impact. Das Besondere am Female-Empowerment-Programm TU.impact:

Hier unterstützen Studentinnen Schülerinnen bei ihren ersten Karriereschritten, während sie selbst von erfolgreichen Managerinnen gecoacht werden. Ein Dreiklang, der wirkt.

„Meine Mentee hat vergangene Woche ihre erste Einladung zu einem Bewerbungsgespräch erhalten – für eine Stelle, für die wir gemeinsam die Unterlagen vorbereitet haben“, erzählt Julia stolz.

„Es ist ein großartiges Gefühl zu sehen, dass meine Unterstützung etwas bewirken kann.“

Dabei profitiert sie nicht nur von der Mentoring-Beziehung, sondern auch von den Skills-Workshops des Programms.

„Die Kommunikationsstrategien haben mir enorm geholfen. Besonders nützlich finde ich Techniken, mit denen man im Gespräch

gezielt nachfragt, ohne dabei aufdringlich zu wirken. Das lässt sich übrigens auch im privaten Umfeld wunderbar anwenden!“, schmunzelt sie.

Als MINT-Studentin hat Julia eine wichtige Erkenntnis gewonnen: „Ich hatte oft das Gefühl, dass in der MINT-Branche kein Platz für Empathie und Emotionen ist – doch das ist absoluter Unsinn. Der Austausch mit den anderen Mentees hat mir gezeigt: Empathie zählt und kann eine echte Stärke sein.“

Ihre klare Empfehlung an andere Studierende? „Unbedingt bewerben! Als Mentorin gibt man nicht nur Wissen weiter, sondern bekommt auch unglaublich viel zurück und wächst persönlich daran. Für mich stellte sich nie die Frage, warum man sich bewerben sollte – eher, warum TU.impact nicht für alle eine Pflichtveranstaltung ist. Die Bedeutung von Soft Skills für den Karriereweg wird oft unterschätzt.“

Julia ist überzeugt vom Konzept des Female Empowerment bei TU.impact: „In jeder Lebensphase und in jedem Alter ist es wertvoll, Role Models zu haben – oder jemanden, der einen an die Hand nimmt und unterstützt.“

IM TALK
JULIA KRUSELBURGER MIT
MAG.A NATASCHA-SIMONE PAUL



Interesse geweckt?
tucareer.com/tu-impact

Foto: © Studio Ungefiltert



46 NETZWERKEN

Bericht von Edri Kopliku:

Als Student der Technischen Informatik sind meine Tage an der TU hauptsächlich durch Gleichungssysteme, Codezeilen und Signalspuren gekennzeichnet. TU.impact, eine LVA, auf die ich beim Durchschauen von TISS gestoßen bin, hat sich in diesem Semester als eine dringend benötigte Abwechslung herausgestellt. In mehreren Workshops konnte ich mich mit anderen TU-Studierenden aus verschiedenen Bereichen austauschen – von technikbegeisterten Masterstudierenden in Computational Science bis hin zu kreativ veranlagten Bachelorstudierenden der Architektur. Wir konnten Buzzwords wie Emotional Intelligence und Gender Balance verstehen und darüber nachdenken, wie sich das auf unser tägliches Leben als Fachleute, Wissenschaftler und Ingenieure auswirkt.

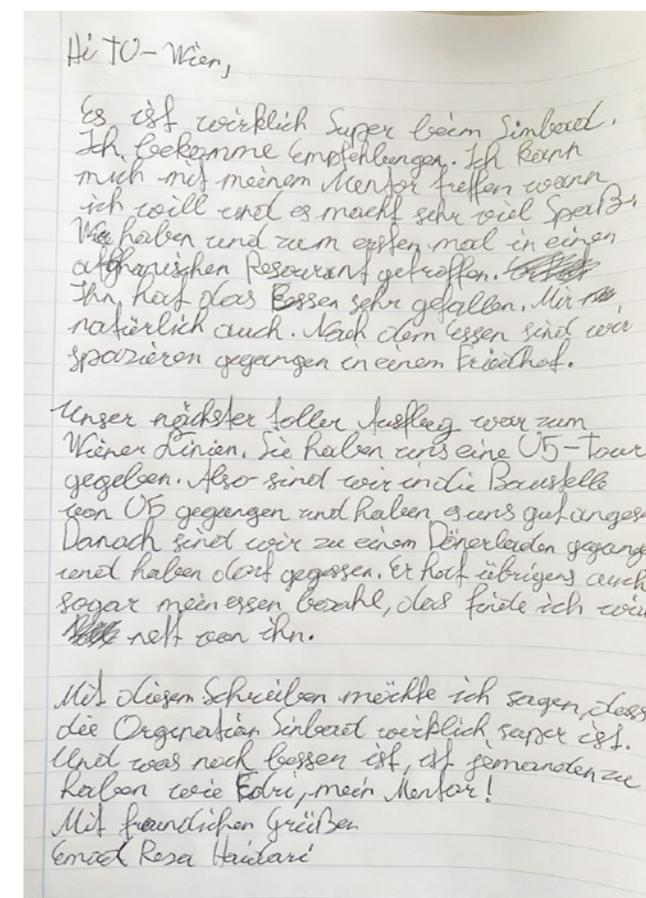
Das begleitende Mentoring-Programm gab mir die Möglichkeit, meinen Mentee Emad durch seine IT-Ausbildung zu führen, was sich dann für uns beide zu einer Reise des Lernens, des Wachstums und der Freundschaft entwickelt hat :).



Foto: © Gloria Krenn – TU Career Center

Mentoring mit Tiefgang: TU.impact verbindet Nachwuchs-Engineers mit der Praxis

Bericht von Emad Reza Haidari:



Das TU.impact-Buddy-Programm wurde bei diesem Durchgang in Kooperation mit Sindbad durchgeführt:

sindbad.co.at

TEXT CORNELIA NUSSBAUMER
FOTOS MATTHIAS HEISLER; WIENER LINIEN



Cornelia Nussbaumer
Gruppenleiterin Nachhaltigkeit
& Innovation
www.wienerstadtwerke.at



Eine Herzensangelegenheit auf ganzer (Wiener) Linie

Die Teilnahme am TU.impact-Programm war für uns als Wiener Stadtwerke-Gruppe eine Herzensangelegenheit. Diversität, Gleichstellung und Inklusion sind fest in unseren Werten verankert und spielen eine strategische Rolle. Konzernweit setzen wir uns für die Förderung der Gleichstellung der Geschlechter ein, mit dem Ziel, den Frauenanteil in technischen Berufen und Führungspositionen zu erhöhen. Dabei sind Female-Empowerment-Formate, Netzwerke,

die Stärkung der Solidarität durch Male Allyship, gruppenweite Kinderbetreuung oder die Förderung von Väterkarenz wesentliche Bausteine unserer Strategie.

Das TU.impact-Programm hat uns begeistert. Der direkte Austausch mit Studierenden und Schüler*innen sowie die Möglichkeit, ihnen erste Einblicke in die spannenden MINT-Karieremöglichkeiten bei uns zu geben, war eine inspirierende Erfahrung. Besonders bereichernd war es, zu sehen, wie engagiert

und wissbegierig die Teilnehmer*innen an den Dialog herangingen. Ihre Leidenschaft und ihr Ehrgeiz haben uns beeindruckt und verdeutlicht, wie wichtig es ist, junge Talente frühzeitig zu fördern und ihnen Perspektiven zu eröffnen. Diese Programme sind eine wertvolle Gelegenheit, die nächste Generation für MINT-Berufe zu begeistern und zu unterstützen.

Uns leitet die Vorstellung einer ökologisch und sozial nachhaltigen Zukunft. Diese können wir nur gemeinsam mit den besten Talenten, vielfältigen Perspektiven und inklusiven Lösungen erreichen. Durch TU.impact leisten wir einen Beitrag dazu, Barrieren abzubauen, junge Frauen für Technik zu begeistern und die Zukunft Wiens nachhaltig zu gestalten – innovativ, vielfältig und lebenswert.



FOTOS MINTALITY STIFTUNG

Die MINTality-Stiftung: Ein Schritt in die Zukunft für Mädchen in MINT-Berufen

MINT steht für „Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik“ – alles Bereiche, die entscheidend für unsere Zukunft sind. Doch trotz des riesigen Potenzials sind Frauen in diesen Feldern noch immer unterrepräsentiert. Dabei hat MINT kein Geschlecht – es wird jedoch oft durch veraltete Geschlechterrollenstereotype geprägt. Das will die MINTality-Stiftung ändern.

Gegründet wurde die Stiftung 2022 auf Initiative von Therese Niss von neun Unternehmen, zwei Interessenvertretungen und der Innovationsstiftung für Bildung. Der Startschuss fiel mit dem digitalen Lernspiel Robitopia, das eindrucksvoll zeigte, dass Mädchen genauso für MINT begeistert werden können wie Jungen – wenn sie die richtigen Impulse erhalten. Häufig hindern mangelndes Selbstbewusstsein und veraltete Rollenbilder Mädchen daran,

sich in MINT zu engagieren. Die MINTality-Stiftung setzt genau hier an, mit innovativen Projekten für Mädchen und junge Frauen im Alter von drei bis 19 Jahren, die MINT zugänglich und spannend machen. Dabei geht es nicht um das Beheben von Defiziten, sondern um die Stärkung der MINT-Fähigkeiten, die bei allen Kindern von Beginn an vorhanden sind!

Die MINTality-Stiftung möchte eine neue Generation von selbstbewussten und kreativen MINT-Mitarbeiterinnen und -Führungskräften formen. Unternehmen profitieren von einer höheren Diversität und der Aktivierung ungenutzter Talente. Durch die Unterstützung und Vernetzung von Mädchen, Eltern, Pädagog:innen und Unternehmen arbeitet die Stiftung an einem nachhaltigen „System Change“ in der MINT-Welt.



Vernetzungstreffen für Mädchen aus HTLs in ganz Wien

*„Wir wollen mehr Mädchen MINT-Mut und ihre Vorbilder sowie Unterstützer*innen sichtbar machen“,*

so das Ziel der Stiftung. mintality.at

Mit Initiativen wie TU.impact x MINTality wird die MINT-Berufsorientierung für Mädchen weiter vorangetrieben. Hier können Schülerinnen mit Studentinnen der Technischen Universität Wien spannende MINT-Erlebnisse teilen und weibliche Vorbilder kennenlernen, die sie auf ihrem Weg in die MINT-Welt inspirieren und ermutigen. Ein wichtiger Baustein, um den Weg in MINT-Berufe zu ebnen, die nicht nur sinnstiftend, sondern auch einkommensstark sind – denn die Zukunft gehört den MINT-Visionärinnen von heute.



Gründerin Therese Niss



Robitopia



MINTality Fair

Interview mit Paul Köbler

zum talente.programm des TU Career Centers

Paul Köbler ist Elektrotechnik-Student an der TU Wien und engagiert sich aktiv in der Hochschüler*innenschaft. Im Rahmen des talente.programms des TU Career Centers konnte er wertvolle Einblicke in die Berufswelt gewinnen und spannende Kontakte zu Unternehmen knüpfen. In diesem Interview spricht er über seine Erfahrungen, den Bewerbungsprozess und seine persönlichen Learnings.

Paul Köbler studiert Elektrotechnik im Bachelor an der TU Wien.

Foto: © Zsolt Marton



ihrer Komfortzone bewegen. Bewerbungstrainings oder Networking-Veranstaltungen sind vielleicht nicht so typisch für uns.

Wem würdest du die Teilnahme am talente.programm empfehlen?

Grundsätzlich jedem, besonders aber jungen Studierenden ohne viel Berufserfahrung. Das Programm hilft dabei, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie Bewerbungsprozesse ablaufen und wie Menschen aus HR-Abteilungen ticken. Oft gibt es ja Horrorgeschichten darüber, dass man in Bewerbungsgesprächen ausgefragt wird und sich perfekt präsentieren muss. Aber eigentlich sind es normale Gespräche, in denen beide Seiten herausfinden wollen, ob sie zusammenpassen.

Für mich war das Bewerbungstraining ein Augenöffner. Ich hatte immer gedacht, dass solche Situationen unangenehm sind. Aber am Tag des Trainings habe ich gemerkt, dass es viel lockerer war, als ich es mir vorgestellt hatte. Man lernt, einfach man selbst zu sein und trotzdem professionell aufzutreten.

Wie hast du den Bewerbungsprozess erlebt?

Zuerst musste ich mich per E-Mail bewerben, ohne große Vorgaben. Danach gab es eine Online-Bewerbung mit einem Video-Interview. Man bekam drei Fragen und musste sich selbst aufnehmen. Das war der herausforderndste Teil, weil es sich unpersönlich anfühlt, mit einem Bildschirm zu sprechen. Danach folgten verschiedene Trainings zu Bewerbungsgesprächen und Präsentationstechniken. Man wird vom Career Center unterstützt und lernt viel dabei.

Was war das Besondere am Schachdialog?

Beim Schachdialog gab es Gespräche mit zwei verschiedenen Unternehmen, jeweils zwei Mal 15 Minuten. Ich war bei MIBA und APG (Austrian Power Grid). Man hat Fragen aus einem Schachbrett-Set-up gewählt, um das Gespräch zu strukturieren. Das hat geholfen, das Gespräch aufzulockern und nicht nur typische Bewerbungsfragen abzuarbeiten. Ich habe dabei gelernt, dass Bewerbungsgespräche keine einseitigen Prüfungen sind, sondern Dialoge, in denen beide Seiten voneinander lernen.

Wie lief das Matching mit den Unternehmen ab?

Das Career Center hat unsere Lebensläufe und Online-Bewerbungen genutzt, um ein passendes Match mit den Firmen herzustellen. Wir konnten auch Präferenzen angeben. Ich wurde MIBA und APG zugeteilt. Ursprünglich fand ich APG besonders spannend, aber durch das Gespräch mit MIBA wurde auch dieses Unternehmen für mich interessanter. Zusätzlich habe ich in der Pause mit einer Mitarbeiterin von AVL gesprochen, die mich spontan eingeladen hat, dort ebenfalls einen Company Day zu absolvieren.

Wie sah dein Company Day aus?

Bei MIBA hatten wir einen klar strukturierten Ablauf: Anreise mit der Westbahn, Shuttle zum Headquarter, Unternehmenspräsentation und Werksführung. Besonders spannend war, dass wir mit Mitarbeitenden aus verschiedenen Bereichen gesprochen haben, darunter auch Elektrotechnik. Die Firma entwickelt sich stark in Richtung Batterietechnologie, was mich besonders interessiert.

Ein Highlight war der Positive Leadership Workshop. Es ging darum, wie Unternehmen eine wertschätzende Unternehmenskultur fördern. MIBA hat sogar eine spezialisierte Person dafür eingestellt. Ich fand es beeindruckend, dass eine traditionsreiche Firma so moderne Ansätze verfolgt.

Was hast du aus dem talente.programm für deine Zukunft mitgenommen?

Definitiv das Networking! Ich habe gelernt, dass Gespräche mit Menschen aus der Berufswelt nicht einschüchternd sein müssen. Es sind auch nur Menschen, die sich für ihre Arbeit begeistern und gerne ihre Erfahrungen teilen.

Das Programm hat mich ermutigt, offener zu sein. Zum Beispiel bin ich danach allein zu einer Start-up-Veranstaltung gegangen, einfach weil mich einige Start-ups interessiert haben. Dort habe ich neue Kontakte geknüpft und spannende Einblicke gewonnen. Solche Erfahrungen hätte ich früher gemieden.

Ein weiteres Highlight war die Abschlussfeier. Man trifft die Unternehmensvertreter*innen erneut, reflektiert die Erfahrungen und kann weitere Kontakte knüpfen. Ich kann das talente.programm jedem empfehlen, der sich beruflich weiterentwickeln will!

Könntest du dich kurz vorstellen und erzählen, wie du zum talente.programm gekommen bist?

Ich studiere seit dem Wintersemester 2021 Elektrotechnik und bin mittlerweile im siebten Semester. Letztes Frühjahr habe ich mich für das talente.programm beworben, weil ich das TU Career Center bereits kannte. Ich war auf dem TUDay und hatte Kontakt mit einigen Mitarbeitenden dort. Außerdem habe ich positive Rückmeldungen von Kommiliton*innen gehört.

Beim Durchsehen der Website fiel mir auf, dass interessante Unternehmen wie AVL, MIBA und die Walter Group vertreten sind. Also habe ich mir gedacht: Ich springe über meinen Schatten und bewerbe mich. Der Bewerbungsprozess war für mich als Elektrotechnik-Student recht einfach, weil ich gehört habe, dass sich wenige aus meinem Bereich bewerben. Firmen suchen aber dennoch dringend Elektrotechniker*innen.

Warum, glaubst du, bewerben sich so wenige Elektrotechnik-Studierende?

Ich denke, das hat verschiedene Gründe. Erstens sind wir Elektrotechnik-Studierenden oft nicht so stark mit den zentralen TU-Events vernetzt, weil wir unsere Kurse meist nicht im Hauptgebäude, sondern eher im Gußhaus haben. Zweitens liegt die Bewerbungsfrist oft in der stressigen Prüfungszeit. Drittens gibt es das Klischee, dass TU-Studierende sich ungern aus

From “DEBIAS Chat” to Your Dream Job?

Darina reveals the truth about the official course voice.of.diversity.

INTERVIEW
MAG.ª NATASCHA-SIMONE PAUL

Can an anonymous chat interview really open doors to top companies? Darina put it to the test – sharing surprising insights, personal light-bulb moments, and the truth about whether joining this program is truly worth it. Spoiler: It might just change your career!

“You had a ‘blind’ conversation with companies — how did this anonymous chat phase feel and what was different compared to traditional job interviews? Were there any surprising moments?”

The conversation was quite casual. I did not feel nervous at all because it reminded me of how I would chat with my friends over WhatsApp. One of the companies even used emojis which made me feel even more comfortable.

“Imagine you could send a message to your ‘chat self’ from back then — what tip would you give yourself to get even more out of this unique conversation situation?”

I was well-prepared for my interviews and wouldn't change anything. Despite not being the most qualified person on paper, dedicating hours to my responses set me apart. It allowed me to showcase my strengths—my personality and writing skills—and leave a lasting impression.

“The moment of truth: How was it when you finally sat face to face? Were there any funny or unexpected ‘aha moments’ during the first meeting? Which companies did you meet with?”

I spoke with Hitachi Rail, UNIQA and Wiener Stadtwerke. I had initially assumed that I would have to put on an act and try to appear more sophisticated, for them to take me seriously. However, I was proven wrong. I spoke with them as I would with any other of my friends and it all worked out splendidly.



Foto: © Gloria Krenn – TU Career Center

“The voice.of.diversity isn't a typical course — what were the most valuable skills you developed there that are now helping you concretely in your professional life? And is there something you learned about yourself through this program that still surprises you today?”

As corny as it might sound, I learned that I can still be myself even in a professional setting.

Ultimately, the LVA taught me not to fear interviews.

“Many students are initially unsure whether to apply for such a program. What would you say to your fellow students who doubt whether it's worth the time investment?”

There is nothing to lose, just do the LVA!

This interview process levels the playing field. If you have little to no professional experience it allows you to use your soft skills to compensate for that. I think this is the reason why I was able to secure an internship with one of the companies.

“If you had to name three reasons why students should absolutely participate in voice.of.diversity, what would they be?”

- Work/Internship opportunities
- Step out of your comfort zone
- Practice interviews

Name: Darina

Age: 20

Field of Study: Computer Science

Was sagst du zur karriere.zeit, liebe Agata?

Agata hat im November die Fachworkshops bei der karriere.zeit besucht und berichtet von ihren Eindrücken.

Tanja (TUCC): Hallo Agata, danke, dass du bei der karriere.zeit dabei warst! Was war für dich der größte praktische Mehrwert der karriere.zeit – sei es in Bezug auf Networking, Fachwissen oder persönliche Entwicklung?



Tanja Elgandy
Beraterin, TU Career Center

Agata (INF): Die karriere.zeit hat mir den direkten Austausch mit Unternehmen und praxisnahe Einblicke in die Softwareentwicklung ermöglicht. Besonders wertvoll waren die Gespräche mit Entwicklern über Technologien, Karrierewege und Best Practices. Die Veranstaltung zeigte mir zudem, wie wichtig es ist, frühzeitig Kontakte zu knüpfen und sich mit realen IT-Herausforderungen auseinanderzusetzen.



Agata Podgórska
Studentin der Informatik

Kannst du von einer besonders interessanten Begegnung oder einem Gespräch mit einem Experten oder einer Expertin berichten, welches dir neue Perspektiven eröffnet hat?

In einem spannenden Gespräch mit Software-Engineers haben wir die Herausforderungen großer Softwareprojekte und die Bedeutung einer durchdachten Architektur besprochen. Dieser Austausch hat mir erneut verdeutlicht, wie essenziell eine saubere Software-Architektur für Skalierbarkeit und Wartbarkeit ist und welchen entscheidenden Einfluss sie auf den langfristigen Erfolg eines Projekts hat.

Welche konkreten Einblicke in aktuelle Projekte oder Technologien hast du während der drei Tage gewonnen, die du im normalen Studienalltag so nicht bekommen hättest?

Beeindruckt hat mich der Workshop von Flughafen Wien, in dem gezeigt wurde, wie Kubernetes und OpenShift die Zusammenarbeit zwischen Entwicklung und Betrieb verbessern. Da ich bisher kaum mit Containern gearbeitet habe, war dieser praxisnahe Einblick besonders spannend.

Wie unterscheidet sich deiner Meinung nach die Interaktion mit Unternehmen bei der karriere.zeit von klassischen Karrieremessen oder anderen Karriereveranstaltungen?

Im Vergleich zu klassischen Karrieremessen empfand ich die karriere.zeit als viel persönlicher. Die Gespräche waren individueller, da sich die Unternehmensvertreter*innen Zeit für fachliche und persönliche Fragen nahmen. Ich konnte mich locker mit Entwickler*innen austauschen und wertvolle Tipps erhalten.

Inwiefern hat die Teilnahme an der karriere.zeit deine Vorstellung deiner beruflichen Zukunft beeinflusst oder vielleicht sogar verändert?

Die Teilnahme hat meine beruflichen Vorstellungen bestätigt. Schon vorher war mir klar, dass ich mich weiter in Richtung Softwareentwicklung bewegen möchte. Die Workshops und Gespräche haben mir gezeigt, dass ich mit dieser Entscheidung genau richtig liege.

Hat dir die Teilnahme an den Workshops auch Vorteile gebracht, zum Beispiel für deinen Bewerbungsprozess?

Die Workshops haben mir definitiv wertvolle Einblicke gegeben. Obwohl ich bereits ein Praktikum mache, war es spannend zu sehen, wie verschiedene Unternehmen Technologien einsetzen. Die praxisnahen Einblicke haben mir geholfen, mein technisches Wissen zu erweitern und besser zu verstehen, welche Fähigkeiten in der Industrie gefragt sind.

Super, danke dir herzlich und bis bald!

Fotos: © fotofilmwerk / privat

Jetzt bewerben!
VERBUND-Frauenstipendium im
Wert von je 5.000 Euro.



Bühne frei für die
VERBUND-Frauenstipendiatinnen!

Wir präsentieren stolz die VERBUND-Frauenstipen- diatinnen 2024/25:

Johanna Bartlechner, Antonia Hunyadi
und Alina Schärmer.

FOTO REDTENBACHER

Bereits seit 2009 werden jährlich 3 Stipendien vergeben, das zeigt eine besonders gelungene Zusammenarbeit und langjährige Partnerschaft zwischen VERBUND und dem TU Career Center und stellt eine einzigartige Maßnahme der Frauenförderung an der Technischen Universität Wien dar. „Wir brauchen die besten Köpfe – gerade in den technischen Bereichen wollen wir nicht auf das Potenzial von Frauen verzichten. Deshalb stehen wir bei VERBUND für Chancengleichheit und Inklusion“, so Andrea Martens-Horvath, Diversity-Managerin bei VERBUND.

Leidenschaft für Innovation und Nachhaltigkeit

Für Johanna Bartlechner, Doktorandin im Maschinenbau, war die Bewerbung um ein Stipendium eine bewusste Entscheidung. „Das Stipendium bietet eine einzigartige Gelegenheit, meine Fähigkeiten im MINT-Bereich zu vertiefen und mich mit Gleichgesinnten zu vernetzen“, erklärt sie. Die Unterstützung ermöglicht es ihr, ihre beruflichen Ziele voranzutreiben und einen wesentlichen Beitrag zur technologischen Entwicklung zu leisten – ein klares Bekenntnis zu ihrer Leidenschaft für Innovation und Fortschritt. Folgendes würde sie heute ihrem

fünfjährigen Ich sagen: „Hab keine Angst, Fragen zu stellen und Dinge auszuprobieren. Deine Neugierde ist deine Stärke. Auch wenn nicht alles sofort klappt, bleib dran – die spannendsten Entdeckungen warten oft hinter den größten Herausforderungen.“ Johanna Bartlechner zeigt eindrucksvoll, wie Leidenschaft, Fachwissen und Entschlossenheit dazu beitragen können, die Welt von morgen nachhaltig zu gestalten.

Effiziente Software für eine grüne Zukunft

Alina Schärmer, Masterstudentin im Bereich Software und Engineering, sieht im Stipendium mehr als nur eine finanzielle Unterstützung: „Es bietet mir Möglichkeiten, mich weiterzubilden, die ich ohne Förderung nicht nutzen könnte.“

Die Energiezukunft ist für Alina nicht nur ein Schlagwort, sondern eine konkrete Aufgabe: „Angesichts der Klimakrise müssen wir sorgsam mit unserer Energie umgehen. Dazu möchte ich als Informatikerin beitragen, indem ich Programme möglichst effizient gestalte.“ Zudem sieht sie die zunehmende Vernetzung von Energieversorgungseinrichtungen und die damit einhergehenden Cyberrisiken als wichtige Themen. Mit sicherer Programmierung und gezielten Tests auf Schwachstellen will sie dazu beitragen, die Energieversorgung nachhaltig zu schützen.

Technisches Interesse ohne Grenzen

Schon als Kind war Antonia Hunyadi fasziniert von Technik. „Meine Eltern haben meine Leidenschaft für Bauen und Basteln von Anfang an gefördert“, sagt sie. Der Besuch der HTL war ein klarer Schritt in Richtung ihres Traumberufs, auch wenn der Einstieg mit nur fünf Mädchen in einer Klasse von fast 40 Schüler:innen herausfordernd war. „Spätestens an der Uni habe ich gesehen, dass Frauen im Bauwesen durchaus präsent sind.“ Antonia Hunyadis Begeisterung für den Bau von morgen spiegelt sich in ihrer Studienwahl wider. „Zukunftsorientiertes Bauen ist ein aktuelles Thema, und ich möchte mich



in meinem Masterstudium im Bauingenieurwesen besonders auf die Erhaltung bestehender Infrastrukturen konzentrieren. Dabei will ich die neuen Anforderungen und Bedürfnisse einer modernen Welt berücksichtigen“, erklärt sie. Besonders spannend findet sie, wie sich alte Strukturen in eine nachhaltige und umweltfreundliche Zukunft integrieren lassen – eine Herausforderung, die Technik und Kreativität vereint.

Keine Frage des Geschlechts

Alle drei Stipendiatinnen – Johanna Bartlechner, Alina Schärmer und Antonia Hunyadi – zeigen auf beeindruckende Weise, dass technisches Interesse und Erfolg im MINT-Bereich keine Frage des Geschlechts sind. Jede von ihnen hat auf ihrem Weg bewiesen, dass Leidenschaft, Zielstrebigkeit und Mut entscheidend sind, um Herausforderungen zu meistern und Vorurteile zu überwinden. „Schon als Kind war ich an Technik interessiert, was für mich auch beweist, dass technisches Interesse nicht vom Geschlecht abhängt“, betont Antonia. Für Johanna und Alina steht fest, dass mit Engagement und Selbstbewusstsein jede Hürde gemeistert werden kann – eine Botschaft, die Mut macht.

MINT für Frauen – eine Welt voller Chancen

Die drei Studentinnen sind lebende Beispiele dafür, wie vielseitig und spannend MINT-Berufe sein können. Sie unterstreichen, dass der Einstieg in technische Berufe Frauen ebenso viele Chancen bietet wie Männern. „Ich sehe mich selbst als Vorbild für andere Frauen, die eine ähnliche Karriere anstreben“, sagt Johanna Bartlechner. Laut Alina Schärmer sind MINT-Berufe für alle Personen spannend und abwechslungsreich, unabhängig vom Geschlecht. Alle drei sehen es als ihre Aufgabe, Frauen zu ermutigen, ihren Weg in technischen Bereichen zu finden – und dabei aufzuzeigen, dass die Zukunft des Bauens, der Energieversorgung oder der Informatik von Vielfalt und Innovation lebt.

#vorangehen

mit dem VERBUND-Frauenstipendium. VERBUND ist Österreichs führendes Energieunternehmen und einer der größten Stromerzeuger aus Wasserkraft in Europa. VERBUND setzt seit vielen Jahren Aktivitäten, um mehr Frauen für technische Berufsfelder zu begeistern. In Kooperation mit dem Career Center der TU Wien wird jährlich das VERBUND-Frauenstipendium im Wert von je EUR 5.000 an herausragende Studentinnen vergeben. Die Bewerbungsphase für das VERBUND-Frauenstipendium läuft ab sofort.

Alle Details:
verbund.com/frauenstipendium

BEEWEEN- BEN





“Knowing yourself is the beginning of all wisdom.”

Aristotle

Self-reflection

As a student, it's easy to get caught up in lectures, deadlines, and exams. Still, it's important to regularly take a step back and reflect on yourself, on your path, on your competences, on your needs.

Self-reflection is not only a crucial tool for personal growth, but also for shaping a career aligned with your passion and your strengths.

It's a practical skill that helps you understand your values, skills, and what motivates you.

Finally, remember that self-reflection is an ongoing process. Your passions and competences will evolve. By regularly checking in with yourself, you'll remain adaptable and aligned with what truly matters to you.

The earlier you cultivate this habit, the closer you'll be to a career that not only matches your skills but also ignites your passion.

But also know that this clarity doesn't come overnight and that we learn from our experience. Finding THE right job after graduating may not be realistic, but self-reflection will help you get there more easily.

All the best on your journey!

If you're interested in looking at your skills in more detail with us, you can book a career counselling or coaching session.

We also offer you the opportunity to have a detailed skills profile drawn up as part of a potential analysis and to learn more about yourself.

tucareer.com/beratung-coaching-studierende

TEXT **MAG.^a TINA LANDREAU,**
Beraterin, Trainerin und Coach
im TU Career Center

To start, set aside time each week to journal or simply think about these questions:

1. What tasks did I enjoy most this week and why?
2. When did I feel most productive and engaged?
3. When do I feel most fulfilled?
4. What challenges did I face and how did I handle them?
5. What tasks give me energy? What drains my energy?

These insights help you uncover your competences and areas of interest.

As you reflect, consider how this relates to potential career plans or also roles you take on during your studies, for example in projects or teamwork.

Finding balance by establishing healthy habits



In unpredictable times, balance isn't about controlling everything but **focusing on what we can influence.**

There are many things we can't control, like the weather or global crises. When we find ourselves focusing on what we can't change, it's better to redirect our energy to things we can influence or control.

Establishing routines can be a game changer.

Healthy routines provide structure and stability, especially in stressful times. According to studies, it takes 66 days to form a habit. So be patient with yourself – start small, like a morning glass of water while checking in with yourself, a quick walk, or five minutes of gratitude.

Progress is about consistency, not perfection. Small, daily changes lead to progress over time.

TEXT **MAG.^a TINA LANDREAU,**
Beraterin, Trainerin und Coach
im TU Career Center

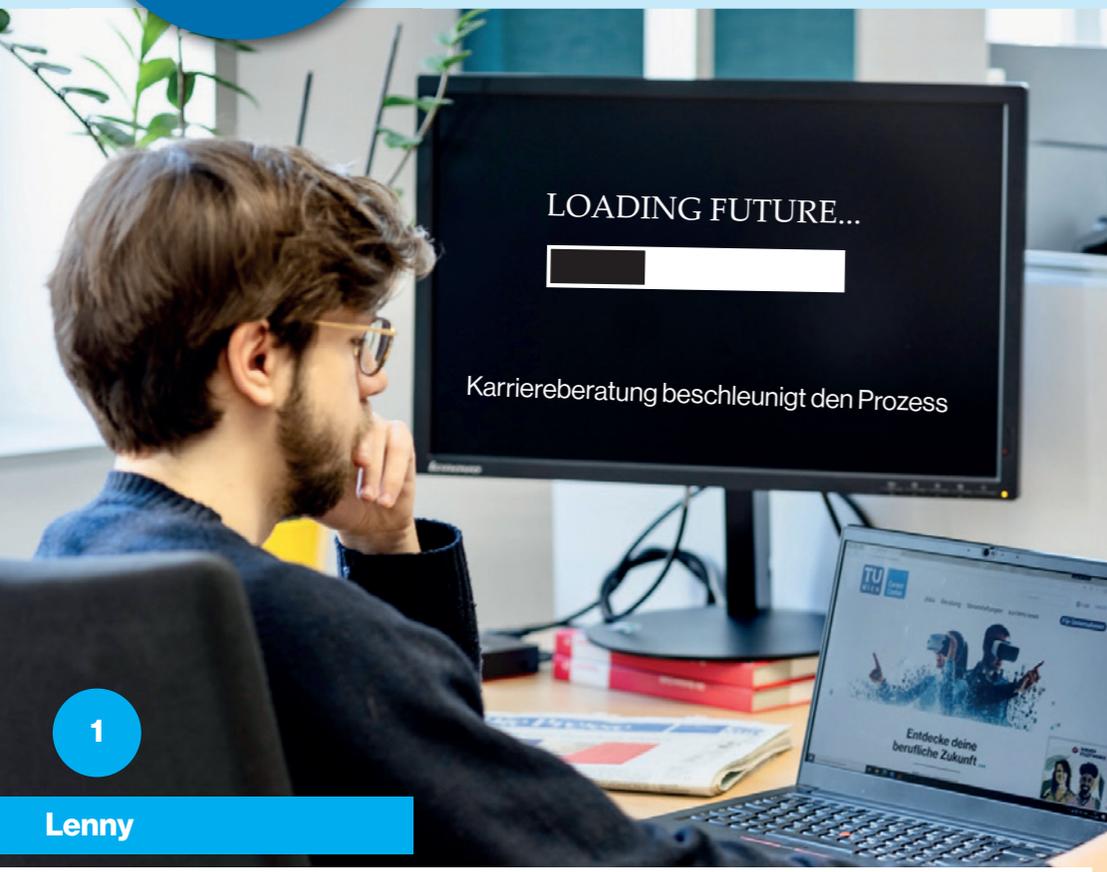
How can we establish routines more easily?

- Make it easy and reward yourself. Maybe you want to make the progress you already made visible for yourself: What will you do for yourself only to celebrate your routines? Eat some ice cream, buy flowers for your desk, hang out with friends ...
- Link new habits to existing ones, for example brushing your teeth.
- Missing your routine for a day is fine but focus on consistency. If there isn't enough time for 30 minutes of sports, just do five minutes of stretching instead so you don't miss out on your habit on that day. Try to stick to the rule "Don't skip twice".
- Tracking your success will make it easier for you to see your progress: Write down small steps day by day and collect the bits of paper in a glass; or put stickers on a pin board.

Read more:
James Clear: **Atomic Habits**
Stephen Covey: **The 7 Habits of Highly Effective People**

**Starte
deine Karriere
Story**

„ENTER“ Karriereberatung



1

Lenny

Wie mache ich einen Termin?
Schick uns ein Mail an beratung@tucareer.com mit deinen Themen oder Fragestellungen und wir melden uns bei dir mit Terminvorschlägen. Schau dich auch gerne auf unserer Website um: tucareer.com

Was muss ich mitbringen?
Idealerweise sendest du uns vorab deinen Lebenslauf (muss nicht perfekt sein) und was du schon hast (Motivationsschreiben, Jobinserat, ...). Natürlich kannst du auch kommen, wenn du noch gar keine Unterlagen hast :-)!



2

Tanja, Beraterin

Wer sind wir?
Wir Beraterinnen des TU Career Centers sind erfahrene HR-Expertinnen und ausgebildete Coaches sowie Trainerinnen. Die Termine können persönlich oder online stattfinden.
Für TU-Studierende stehen die Beratungsservices kostenlos zur Verfügung.



Das ist genial! Weißt du eigentlich, wie gefragt IoT-Entwicklerinnen und -Entwickler sind?

Erzähl mal, was fasziniert dich denn besonders an der Technik?

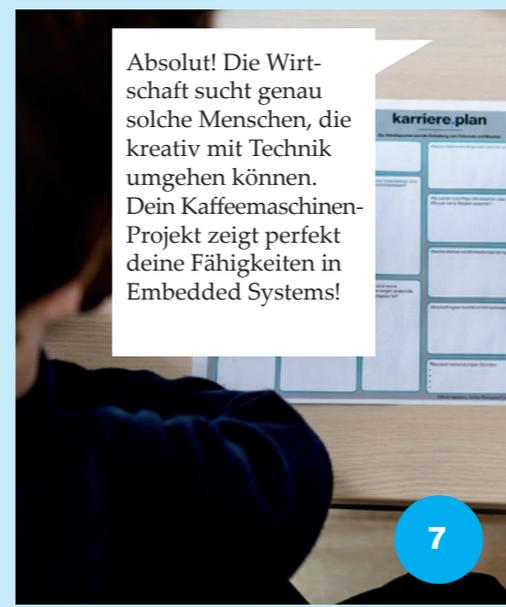
Na ja, ich hab zum Beispiel meine Kaffeemaschine mit einem Raspberry Pi verbunden, um sie mit dem Handy steuern zu können ... meine Mitbewohner finden mich halt ein bisschen nerdy ...

5



Echt, du meinst, solche Tüfteleien sind tatsächlich beruflich gefragt?

6



Absolut! Die Wirtschaft sucht genau solche Menschen, die kreativ mit Technik umgehen können. Dein Kaffeemaschinen-Projekt zeigt perfekt deine Fähigkeiten in Embedded Systems!

7



Ob ich noch einen Kaffee bekomme?

Möchtest du, dass wir uns deinen Lebenslauf gemeinsam mal ansehen? Wir können auch eine Interviewsimulation für ein Bewerbungsgespräch machen, damit du auf schwierige Fragen vorbereitet bist, wie zum Beispiel Gehaltsvorstellungen usw.

Ja, das wäre super, voll gern! Da würde ich mich schon sicherer fühlen, wenn ich das vorher mit dir trainieren könnte!

8



3

Du wirst von unserer Beraterin empfangen. Ein Gespräch dauert zwischen 30 und 60 Minuten.



4

Hallo Lenny, lass uns mit einer lockeren Vorstellungsrunde beginnen. Was hast du denn für Erwartungen? Magst vielleicht einen Kaffee?

Hmm, nett! Ob ich hier auch einen Kaffee bekomme?



Trinkt vielleicht bissl Kaffee, aber er wird das super meistern!

Danke! Die Beratung war echt cool und total entspannt! Jetzt weiß ich, wohin meine Karrierereise gehen soll!

9

Wir freuen uns auf dich :-)



Application

How to put together the perfect application

On the following pages, you will find examples of fictitious cover letters and CVs. They serve as a guide but will still require your personal touch to make sure you stand out.

Application documents

- > Some companies no longer require cover letters. However, you should still be familiar with the standards and adjust your application documents to meet the specific requirements of each company.
- > Make sure to have a uniform and professional layout for your CV and cover letter and proofread all your documents.

The cover letter

- > Writing a high-quality cover letter requires thorough preparation.
- > Research the company using their website and social media channels.
- > Analyse the job description to get an understanding of what is relevant for the role.

- > Demonstrate that you bring the relevant skills, knowledge, and growth potential to perform well in this role.
- > Avoid simply repeating information from your CV.
- > Provide additional information, expanding on relevant experiences for the role indicating your motivation and fit to the company and role.
- > Use authentic language, give concrete examples when mentioning skills, and avoid standard phrases.

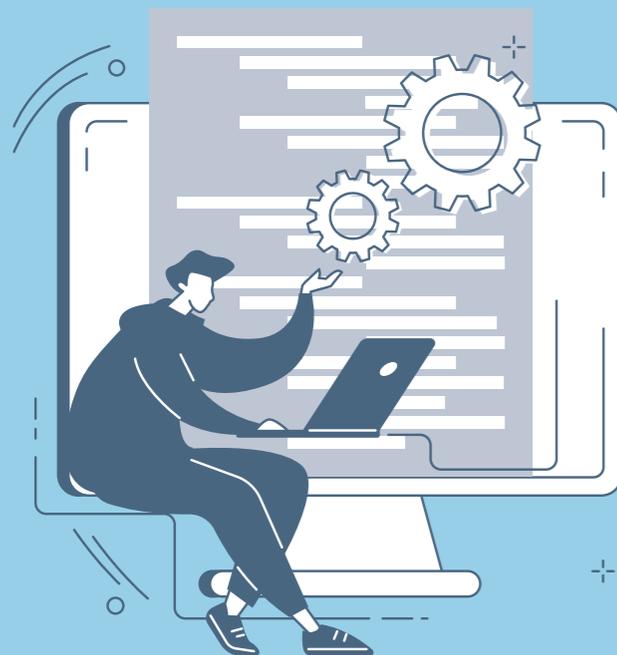
How to talk about your motivation: possible topics to cover

- > Alignment with company mission
- > Career growth and learning opportunities
- > Passion for the industry
- > Desire to solve industry challenges
- > Cultural fit and work environment

Guiding questions for your cover letter

Writing your cover letter is a great opportunity to reflect on your competences and values and to research the company you're sending your application to. This preparation will help you in your job interview.

- > What is your motivation for applying for this job/at this company?
- > How have your previous experiences influenced your interest in this role?
- > What competencies, qualifications or skills are you able to contribute to this role?
- > How have previous experiences (work, study, extra-curricular, volunteer, other) prepared you for this role?
- > How will the company benefit from hiring you?



International AG
Marie Curie
Technologiegasse 1
1120 Vienna

Lise Meitner
Musterstraße 3, 1040 Vienna
+43 677 123 45 67
lise.meitner@tech.com

Vienna, January 14th, 2025

Application for Graduate Programme

Dear Ms. Curie,

the opportunity to get to know different areas of production and development in an internationally operating company like International AG perfectly matches my interests. My curiosity for this graduate programme is based on my previous experiences in research and production – having been able to contribute to the work of international development teams at Company Y by analysing and solving technical and organisational challenges further strengthened my passion for supporting innovation processes of large organisations.

During my studies, I continuously expanded my knowledge of production technology and applied it in practical projects, for example as part of a team project on factory planning. At Company Z, I also developed and validated innovative process strategies in laser powder bed fusion as part of my thesis. These practical experiences formed my understanding of the interaction between research and production allowing me to successfully collaborate with the various departments at International AG.

The international component of your graduate programme including the assignment abroad particularly appeals to me. My semester abroad in Helsinki and my fluency in English prepared me perfectly for working successfully in global teams and adapting quickly to new working environments. An assignment abroad would also give me the opportunity to gain experience directly from the employees and methods of your international sites.

I am excited to contribute with my passion for innovative solutions at International AG and work collaboratively towards a sustainable future in the field of mobility.

I look forward to a positive response and the chance to get to know you personally!

Yours sincerely,
Lise Meitner

COVER LETTER

TIPS

Make sure your contact details are complete.

Think about the subject line! What are you applying for? You should also state the ad or job number here, if available.

Address your cover letter to a specific person. If you are unable to find the relevant contact person during your research, address it e.g. to the HR team.

Establish a connection to the company in the first paragraph: Why would you like to work there/in this role?

If you have already made personal contact with the company, reference this in your letter.

Highlight your relevant technical and soft skills in more detail and relate them to required qualifications. If you do not yet have much professional experience, you can also use hobbies or extra-curricular activities to provide examples.

If applicable, you can also provide a potential start date. Your cover letter should be no longer than one A4 page.

TIPS

In many parts of Europe, especially in the German-speaking area, it is still common to include a photo in your CV. If you include a photo, have a professional photo taken and do not use snapshots.

If you are a non-EU citizen, it is recommended to include your valid work permit with additional information, e.g. student visa 20 hrs/week.

Here you can state the focus of your education in order to emphasize certain topics.

In your CV, state the high school or higher school from which you graduated. Primary or secondary school or lower school are not specified in the CV.

Put your stages of education and your professional experience in reverse chronological order, starting with the most recent and working your way back.

Indicate the most important activities, areas of responsibility, successes and tools used in a few words!

Azra Mayerhofer, BSc



Personal data

Address: Margaretenstraße 3, 1050 Vienna
 Phone: +43 679-453 23 01
 E-mail: azra.mayerhofer@gmail.com
 Nationality: Iran (student visa 20 hours/week)

Education

- 10/2022 – ongoing** **Master in Electrical Power Engineering & Sustainable Energy Systems**
 TU Wien
 – Focus: Energy supply systems and renewable energy systems
- 10/2018 – 07/2022** **Bachelor in Electrical Engineering and Information Technology**
 TU Wien
 – Bachelor thesis: "Development of new technologies for the energy- and resource-saving production of electrotechnical components"
- 09/2012 – 06/2017** **Specialization Mechatronics**
 HTL Vienna, Ettenreichgasse

Professional Experience

- since 03/2022** **Project Assistant, Tutor**
 TU Wien, Institute of Energy Systems and Electrical Drives
 – Implementation of the exercise "Electrical Engineering 1 and 2"
 – Participation in projects in the field of basic research
 – Generating project reports
- 07/2021 – 09/2021** **Intern in Department Research & Development, Product Development**
 Robert Bosch AG
 – Support in the production and adaptation of tests for the active testing of vehicle electronics
 – Construction and repair of measuring equipment for test benches
 – Carrying out calculations and electrical planning
- 03/2020 – 03/2021** **Working Student in the Department of Energy Technology**
 Siemens Energy Austria GmbH
 – Assembly, testing and commissioning of switching and control systems
 – Support in the maintenance and documentation of products in the field of renewable energies
 – Data recording

TIPS

For your language skills, it is essential that you indicate how proficient you are in each language. Specify your information here (levels etc.)!

If you have a certificate, include it in your CV. If you don't have a certificate, then state your self-assessment as follows: native language, business fluent, fluent/very good, good, basic knowledge.

Give the self-assessment of your expertise either in the form of a verbal description, e.g. expert, advanced, very good, good, basic, or in the form of a scale. Break down your expertise by either content or skill level.

Interests can optionally be specified to better describe your personality.

If you are applying for an academic position, indicate your publications as well.

Only enter your driver's license if it is required in the advertisement or if you are willing to travel.

09/2017 – 09/2018

Civil Service (paramedics)

Rotes Kreuz

07/2016

Service and Kitchen Assistant

Pizzeria Napoli

Volunteer Work

10/2023 – 11/2024

Mentor

Sindbad – Social Business

- Accompanying a pupil on their personal & career planning path
- Strengthening social skills

Further Experience

11/2022 – 01/2023

Participation in talente.programm

TU Wien

- Company days at AVL

Skills

IT

MATLAB: expert knowledge
MS Office: advanced knowledge
AutoCAD: very good knowledge
Java: good knowledge
Python: basic knowledge

Languages

German: native
Persian: native
English: business fluent
Chinese: basic knowledge

OUR TIPS

Design

You can easily create your very own CV design yourself using Canva: www.canva.com
 The layout should match your personality.

Further information

We have put together a series of information regarding the application process in our career.planner (tucareer.com or pick it up on campus or in our office). For individual feedback and consultation sessions contact us at beratung@tucareer.com.



Hedy Lamarr, BSc

Musterstraße 3, 1040 Wien
+43 677 xxx xx xx
xxxx.xxxxxx@tech.com

TECHNISCHE SKILLS

MS Office

MATLAB

LaTeX

Python

C/C++

SPRACHKENNTNISSE

Deutsch

Muttersprache

Englisch

Verhandlungssicher (C1)

Italienisch

Grundkenntnisse (A1)

PERSÖNLICHE INTERESSEN

Teamsport

(Volleyballspielerin, + 5 J.)

Problemlösungskompetenz

stärken (z.B. mathematische Rätsel, „Escape-Spiele“ im Team lösen)

Erlernen neuer Technologien

(z.B. online Kurse im Bereich Data Science)

AUSBILDUNG

Master Computational Science & Engineering

seit 10/2024

Technische Universität Wien

- Fokus: Computational Mathematics & Informatics

Bachelor Technische Mathematik

10/2020 – 07/2024

Technische Universität Wien

- Thesis: Simulationsmodell für die Optimierung im Supply Chain Management

Matura

09/2016 – 06/2020

BRG Wien

BERUFSEFAHRUNG

Praktikantin Data Analysis

09/2024

Sonnencreme AG

- Datenaufbereitung & Aktualisierung von Statistiken
- Analyse von Datensets zur Identifikation von Trends
- Mitarbeit bei der Erstellung von Marktpräsentationen

Studentische Mitarbeiterin

09/2023 – 03/2024

Beispiel-Institut, Technische Universität Wien

- Unterstützung & Betreuung der Studierenden bei der Ausarbeitung wissenschaftlicher Texte
- Unterstützung bei der Vorbereitung von Lehrveranstaltungseinheiten

Diverse Ferialjobs Administration

2019 – 2023

(Stadtverwaltung, Sonnencreme AG, Logistikcenter GmbH)

PROJEKTE

Bachelorthesis, TU Wien

2024

- Entwicklung eines Simulationsmodells unter Verwendung von Matlab

Semester-Projekt, TU Wien

2023

- Mathematische Modellierung von Messdaten

Math Riddle Collection, privat

2022

- Erstellung eines interaktiven Dashboards inkl. Statistik

BEISPIEL
für einen 1-seitigen CV

LinkedIn as a career booster

LinkedIn is a valuable platform for networking, attracting potential employers, and gaining insights into various industries and career paths.

How can you make the most of it as a student?

Here are some dos and don'ts:

Dos:



Complete profile: A professional photo, a compelling headline that shows in a nutshell who you are or what you are looking for, and a good summary are essential. Listing your skills is very important, and also include your education, internships, and relevant projects.



Active networking: Connect with peers, professors, and industry experts. Have you talked to company representatives at a job fair? Use this opportunity and connect with them—a personalized invitation message leaves a positive impression.



Regular activity: To increase your visibility on LinkedIn, share interesting articles, react on posts, or publish your own content related to your studies or career interests, if this feels right for you.



Learn from others: Follow professionals and companies to stay updated on trends and career tips or look at the career path of TU alumni—this can be a great inspiration for you.



Digital footprint: Always check the content you react to—all your activity, comments, likes are visible to other users.

Don'ts:



Bad attitude: Make sure to stay respectful and friendly in conversations or when commenting.



Spelling & grammar mistakes: Proper grammar and spelling are important for a professional image—always double check.



Too many connection requests at once: LinkedIn is valuable for you when you prefer quality over quantity.



Inactivity: An incomplete or inactive profile won't benefit you. Actively use the platform for career growth. Spam messages: Avoid sending unsolicited messages promoting yourself or asking for jobs.

TEXT **MAG.^a TINA LANDREAU,**
Beraterin, Trainerin und Coach im TU Career Center

A well-maintained LinkedIn profile can open doors. Use the platform strategically to build a strong professional network!

Want to learn more?

Join our webinar on June 5 from 12:00 to 1:30 pm.



Hier geht's zum
Eventkalender

TU Career Center

deine nächsten Karriereevents im Überblick

Ausblick

Wintersemester 2025_26



3
ECTS

Du möchtest wissen, was am Jobmarkt so los ist?

TU.day – Die Jobmesse der TU Wien

15. Mai 2025
10–16 Uhr, Freihaus TU Wien

Das TU Career Center lädt auch heuer wieder zur TU.day, Österreichs größter Job- und Karrieremesse für Techniker*innen, ein. Es warten rund 100 Unternehmen, über 600 Jobs, spannende Interviews sowie die Möglichkeit für gratis Bewerbungsfotos und CV-Checks mit HR-Expert*innen auf rund 6.000 Messe-Besucher*innen. Hol dir auch deine edubag mit tollen Goodies!



Melde dich jetzt an und sichere dir auch deine edubag:

Du willst dich für die Jobmesse vorbereiten?

Komm zum Workshop:

Mi., 14.05.2025
10:00–11:30



Infos & Anmeldung:

Du hast dir einen finanziellen Energieschub verdient?

VERBUND-Frauenstipendium

VERBUND vergibt auch heuer wieder drei Stipendien für Studentinnen der TU Wien im Wert von je 5.000 EUR. Ziel ist es, Technikerinnen mit einem finanziellen Energieschub zur persönlichen Weiterentwicklung zu fördern.

Anmeldeschluss:
18.05.2025



Infos & Anmeldung:

Up-to-date:

Verpasse keine Jobs, Karriereevents oder Netzwerk-möglichkeiten mit spannenden Unternehmen. Alle Infos findest du auf unserer Homepage oder folge uns auf Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube.

- TU Career Center
- @tucareercenterwien
- TU Career Center
- TU Career Center, @tucareer

Infos & Anmeldung:



Du willst deine Karriere richtig starten?

Sei bei unseren Workshops rund um den Bewerbungsprozess dabei!

In unseren regelmäßigen Workshops und Webinaren kannst du in Gruppen die wichtigsten Themen im Bewerbungsprozess erarbeiten. Der Fokus liegt dabei auf der Beantwortung deiner Fragen und dem interaktiven Aus-

tausch mit unseren HR-Expert*innen sowie deinen Studienkolleg*innen. Alle von uns angebotenen Webinare und Workshops sind für Studierende der TU Wien kostenlos. Die aktuellen Termine sowie die Anmeldung zu unseren Workshops mit allen Details findest du im Eventkalender.

Du willst wissen, was die TU Wien sonst noch alles für dich zu bieten hat?

Sei gespannt!
(Auch für erfahrene Studis)

welcome.day – der Semesterauftakt der TU Wien

Lerne deine TU Wien kennen und erfahre, was du alles mit deinem TU-Studium machen kannst.

Die TU Wien lädt zum welcome.day ein, der sich an alle TUW-Studierenden inklusive Erstsemestriger richtet und an verschiedenen Info-Ständen die gesamte Bandbreite der Angebote wie beispielsweise die TUW-Community oder den Student Support präsentiert. Hol dir auch deine edubag mit tollen Goodies!

2. Oktober 2025
10:00–16:00 Uhr im Freihaus/TU Wien



Infos & Anmeldung:

Do you want to experience a fair application process?

voice.of.diversity: fair job opportunities without prejudice

Diversity doesn't concern you? You don't have any prejudices either? That's not true! Take a look at your unconscious biases in this course and meet companies that care about this topic as much as you do.

Registration deadline:
09.10.2025

Workshop:
23.10.2025

Anonymous Auditions:
06.11.2025

Info & registration:



Please find more information on **page 52**.

1
ECTS

Infos & Anmeldung:



Egal ob Teilzeit, Praktikum oder Abschlussarbeit –

du willst Unternehmen kennenlernen, die zu dir passen?

talente.programm – Networking, Joborientierung, Company Days

Du gewinnst an 2 Tagen Einblicke in Unternehmen direkt vor Ort und erwirbst wertvolle Soft Skills im Zusammenhang mit dem Bewerbungsprozess. So wirst du dir schon während des Studiums über deinen Wunschjob und dein Wunschunternehmen bewusst.

Diese Termine sind für das Wintersemester 2025_26 wichtig:

Kick-off & Bewerbungs-training (ganztags):
13.11.2025

Opening (ganztags):
20.11.2025

Company Day I*:
04.12.2025

Company Day II*:
11.12.2025

* (ganztags, beide Company Days bei einem der teilnehmenden Unternehmen)

Präsentationstraining
14. + 15. Jänner 2026
(Dauer: je eine Stunde pro Gruppe)

Closing – Abschlussveranstaltung
22. Jänner 2026
(ab 16 Uhr)

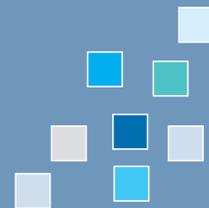
Infos & Anmeldung:

Du suchst einen passenden Job?



job. plattform

- Vollzeitstellungen und Teilzeitjobs
- Praktika
- Traineeprogramme
- Abschlussarbeiten



Jetzt anmelden und
informiert bleiben >>

tucareer.com

*Nutze als Bau- und Umweltingenieur*in im Bachelor- oder Masterstudium die Chance, im Rahmen von zwei Praktika bei unseren Partnerunternehmen erste Arbeitserfahrungen zu sammeln.*

Auf den kommenden Seiten erhältst du Einblicke in die neuesten und faszinierendsten Projekte, an denen derzeit gearbeitet wird, sowie wertvolle Karrieretipps von erfahrenen Führungskräften.

talente. praktikum

unsere
Partner*innen

Pumpspeicherkraftwerk Tauernmoos

DI Andreas Wutschl

Leiter Infrastruktur AFRY Austria GmbH

Foto: © AFRY Austria GmbH, Claudia Blake



Wir sind besonders stolz, die ÖBB bei diesem einzigartigen Projekt zur Sicherung der Bahnstromversorgung auf der Tauernstrecke unterstützen zu dürfen und mit unserem interdisziplinären Team aus einer Vielzahl an Fachgebieten zum Gelingen beizutragen. Die Bahnstromversorgung in Österreich erfolgt zu 100 Prozent aus erneuerbarer Energie, die zu einem großen Teil aus heimischer Wasserkraft gedeckt wird. Um den steigenden Anforderungen der Bahnstromversorgung gerecht zu werden, errichtet die ÖBB-Infrastruktur AG das „Kraftwerk Tauernmoos“. Das Kraftwerk, mit einer Nennleistung von 170 MW, wurde größtenteils in einem unterirdischen Kavernen-, Stollen- und Bauwerkssystem angeordnet. Es wurden Tunnel und Stollen mit einer Gesamtlänge von 6 km, eine Kraftwerkskaverne mit einem Ausbruchsvolumen von 50.000 m³ sowie eine Energietrasse von 12,5 km zur Energieableitung, vorwiegend als Erdkabel, ausgeführt. Die besondere Herausforderung des Projektes stellt generell die Bauausführung im hochalpinen Gelände dar. Komplexe Bauabläufe, im Zusammenspiel aller Fachdisziplinen, sowie die Koordinierungen dieser Anforderung hat unsere Mitarbeiter*innen vor Herausforderungen gestellt. Unser Team zur Bewältigung der Aufgaben in Bauplanung, Vertragsmanagement, örtliche Bauaufsicht, baugelogeologische Dokumentation, geotechnische Vermessung, E&M-Koordination, E&M-ÖBA sowie TGA bedingte ein hohes Fachwissen in den Studienrichtungen des Bauingenieurwesens, der Geologie, der Vermessung, des Maschinenbaus sowie der technischen Gebäudeausrüstung. Wir sind sehr stolz, hier auch einige Kolleg*innen mit Bezug zur TU Wien im Einsatz zu haben.

KARRIERETIPP

Perfektion ist ein unerreichbares Ziel und der Druck, fehlerfrei zu sein, kann oft zu Stress führen. Stattdessen sollten Fehler als wertvolle Lernmöglichkeiten betrachtet werden. Die Verbesserung deiner persönlichen Fehlerkultur kann dir helfen, aus Fehlern zu lernen und dich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Mit Selbstreflexion, Offenheit und Ehrlichkeit, konstruktivem Feedback und einer positiven Einstellung werden Risiken als Chancen wahrnehmbar.



„Wegweisende Projekte und die Kraft der Zusammenarbeit“

Christian Nüssel

Geschäftsführer

Foto: © Bernhard Schramm Photography

Nach 35 Berufsjahren machen mich die jungen Menschen stolz, die sich in unserer Unternehmensgruppe entwickeln und Neues möglich machen. Das ist aus meiner Sicht das Beste an meinem Beruf: Menschen eine Möglichkeit zur eigenen Entfaltung bieten zu können, immer im Zusammenspiel mit den Kundenzielen. Auch die Vielzahl und Diversität an Menschen ist immer wieder spannend, denn Projekte werden nur dann gut, wenn alle Beteiligten das machen, was sie am besten können. Am Beginn meiner Laufbahn bei FCP.VCE, vor mehr als 20 Jahren, standen das Air Cargo Center und Handling Center West am Flughafen Wien, weil es mein erstes Generalplanner-Projekt war. Die größte Herausforderung bei diesem Projekt war mit Sicherheit der Zeitrahmen, der zu einer Bauleistung von bis zu 6 Mio. Euro pro Monat führte. Das zweite Projekt war das Haus der Barmherzigkeit in der Seeböckgasse. Es war mein erstes Projekt als Projektsteuerung, ein Vorreiter im Bereich der Pflege von alten Menschen. Die Entwicklung des Raum- und Funktionsprogramms, welches wir interdisziplinär in sechs Monaten entwickelten, war wegweisend bei der Gestaltung von geriatrischen Pflegeeinrichtungen. Aktuell fordert mich ein internationales Projekt, das ein herausragendes Beispiel für internationale Zusammenarbeit an einem Datenmodell ist und der klare Hinweis, wie die Planung der Zukunft aussehen muss: das Beste aus allen Welten verbinden, jenseits kultureller Grenzen. An diesem Projekt arbeiten Architekt*innen, Bauingenieur*innen, Maschinenbauer*innen, Physiker*innen, Chemiker*innen, Biotechnolog*innen, Geolog*innen, Umwelttechniker*innen und viele mehr.



KARRIERETIPP

Machen Sie das, was Sie gerne machen, und bleiben Sie dabei Sie selbst. Machen Sie Ihre eigenen Fehler und lernen Sie daraus. Die beste Selbstoptimierung ist für mich die Reflexion, ob ich meine Entscheidungen und Handlungen nochmals so setzen würde. Wenn nicht, was würde ich anders machen? Wenn mir dabei ein Fehler auffällt, dann korrigiere ich ihn. Wenn ich der Meinung bin, Hilfe zu benötigen, dann hole ich sie mir. Und wahrscheinlich ist die beste Selbstoptimierung die Verabschiedung vom Wunsch nach Perfektion.



Bedeutendes Brückenbauprojekt im Burgenland

Prok. Mag. Dipl.-Ing. Horst Höfer

Geschäftsbereichsleitung Ingenieurtiefbau

Foto: © MW-Architekturfotografie/HABAU GROUP

HABAU GROUP

Im Burgenland, bei Sieggraben, entsteht derzeit eines der bedeutendsten Infrastrukturprojekte der Region: Der Neubau von vier Talübergängen für die Schnellstraße S31. Die Bauausführung dieses Großprojektes erfolgt im Auftrag der Asfinag durch die HABAU Hoch- und Tiefbaugesellschaft m.b.H. in einer Arbeitsgemeinschaft mit der Swietelsky AG.

Die vier Brückenbauwerke, mit Längen zwischen 360 und 470 Metern, werden im Zuge des Sicherheitsausbaus der S31 parallel zu den bestehenden Brücken errichtet, um die beiden Richtungsfahrbahnen baulich zu trennen. Die Pfeiler der Bauwerke erreichen imposante Höhen von 33 bis 56 Metern. Drei Brücken werden im Taktschiebverfahren errichtet – eine bewährte Methode, die es ermöglicht, alle Brückensegmente an einem Ort, dem sogenannten Taktkeller, herzustellen und anschließend abschnittsweise vorzuschieben. Das vierte Bauwerk, mit einer Länge von 360 Metern, wird mithilfe einer Traggerüslösung errichtet.

Eine der größten Herausforderungen ist die parallele Arbeit an den vier Brücken: Während an einer Brücke bereits der Ausbau erfolgt, wird an einer anderen das Spannbetontragwerk hergestellt. Dies erfordert eine präzise Abstimmung aller Beteiligten, um Verzögerungen zu vermeiden.

Da es das erste Projekt ist, das die Asfinag im Rahmen eines Allianzvertrages ausführt, sind wir als HABAU besonders stolz, hier von Anfang an dabei zu sein. An dem Projekt sind vor allem Bauingenieur*innen und Techniker*innen, einige von ihnen ehemalige bzw. aktuelle TU-Student*innen der Fachrichtung Bauingenieurwesen, beteiligt.

KARRIERETIPP

Mehr noch als das Streben nach Perfektion sehe ich die kontinuierliche Selbstoptimierung und persönliche Weiterentwicklung als entscheidenden Erfolgsfaktor: Offen für Feedback im Rahmen einer wertschätzenden Kommunikation zu sein, die eigene Arbeit und Prozesse immer zu hinterfragen sowie Fehler nicht als Niederlage, sondern als Chance zu sehen, sich weiterzuentwickeln und Fähigkeiten zu verbessern. Daher motiviere ich meine Mitarbeiter:innen, laufend unser Schulungs-, Coaching- und Talentförderungsangebot in Anspruch zu nehmen.



Pinkabachbrücke: Erfolgreiche Erstanwendung des LT-Brückenbauverfahrens

BM Dipl.-Ing. Dr. techn. Wolfgang Schlosser

Abteilungsleiter Ingenieurbau, Leyrer + Graf Baugesellschaft m.b.H.

Foto: © Leyrer + Graf



Der Neubau der Pinkabachbrücke an der Aspangbahn (Steiermark) gilt als technische Revolution in der Brückenbautechnologie. Die Rahmenbrücke mit einer lichten Weite von 20,05 m wurde 2022 als Pilotprojekt für das „LT-Brückenbauverfahren“ realisiert, das in Zusammenarbeit mit der TU Wien und den ÖBB zur materialsparenden und schnellen Errichtung von vorgespannten Mehrfeldbrücken entwickelt wurde und weltweit erstmals bei diesem Projekt zum Einsatz kam.

Bei diesem Verfahren werden dünnwandige Längsträger in longitudinaler Richtung (L) und Fahrbahnplattenelemente in transversaler Richtung (T) eingesetzt. Die Längsträger und die Fahrbahnplattenelemente werden durch eine Anschlussbewehrung und den Aufbeton miteinander verbunden.

Innerhalb einer nur fünfwöchigen Gleissperre wurde das alte Brückentragwerk abgetragen, die Widerlagerbereiche neu errichtet und durch ein neues Fertigteilverbundtragwerk ersetzt. Die Bauteile für die neue Brücke wurden schon im Vorhinein teils direkt vor Ort angefertigt (Stahlbetonhohlkasten mit Wandstärken von nur ca. 15 cm) und anschließend mithilfe von zwei Mobilkränen wie große Bausteine (ca. 67 t Gesamtmasse) eingesetzt. Die Fahrbahnplatte wurde ebenfalls mittels sechs Stahlbetonfertigteilen hergestellt. Präzisionsarbeit und enormes Fingerspitzengefühl waren gefragt, denn bei unsachgemäßem Anheben oder zu schnellem Hantieren im Bauzustand können derartige dünnwandige Stahlbetonfertigteile auch zu Bruch gehen.

Einzigartig ist die unterstellungsfreie Tragwerkserstellung, bei der kein Lehrgerüst benötigt wird. Die besondere Bauweise benötigt zudem deutlich weniger Beton und zeichnet sich durch besonders leichte und schlanke Stahlbetonbauteile aus.

Wir als ausführendes Unternehmen sind sehr stolz darauf, gemeinsam mit den Projektbeteiligten ein derartiges Pilotprojekt umgesetzt und einen entscheidenden Bei-

trag zur Weiterentwicklung dieser ressourcenschonenden Brückenbautechnologie geleistet zu haben.

An der Studie maßgeblich beteiligt waren der konstruktive Ingenieurbau (Tragkonstruktionen) sowie das Bauprozessmanagement (Bauprozessabwicklung und -planung).

KARRIERETIPP

Nach Perfektion zu streben, sollte nicht das Ziel sein. Hohe Ansprüche an sich selbst zu haben, verbunden mit Ehrgeiz, Genauigkeit, Zuverlässigkeit und Wissensdurst sind allerdings wichtige Eigenschaften, um erfolgreich zu sein. Wir bei Leyrer + Graf legen hohen Wert auf eine gesunde Fehler- als auch Feedbackkultur. Das Ziel ist, unsere Mitarbeiter*innen zu fördern, ihnen größere Freiheit sowie Verantwortung und damit auch Lernmöglichkeiten zu geben, um sie zur selbstständigen Lösungsfindung und -umsetzung zu ermutigen. So fördern wir Persönlichkeitsentwicklung und ermöglichen inneres Wachstum.



Mehr als Beton und Stahl: Wie mein Praktikum meine Sicht auf den Bau erweiterte

Gerfrid Schmidt
Abfallmanagement

Foto: © Christoph Königsmaier

Jede Baustelle beginnt mit einem soliden Fundament – genauso wie meine berufliche Reise bei der PORR. Im Rahmen meines TU-talente.praktikums konnte ich erste Spatenstiche in der Praxis setzen und an einem spannenden Infrastrukturprojekt mitwirken. Als Student des Umweltingenieurwesens an der TU Wien war es mir besonders wichtig, die in der Theorie erlernten Inhalte in der Praxis anzuwenden. Mein erster Kontakt zur PORR entstand durch die Sustainability Challenge, wo ich mit einem innovativen Projekt zur Wiederverwertung von Abfallströmen erste Brücken zwischen Studium und Praxis schlagen konnte. Diese Erfahrung weckte mein Interesse an nachhaltigem Bauen und Abfallmanagement, sodass ich mittlerweile neben dem Studium bei der PORR arbeite und mich auch für ein Praktikum in diesem Bereich entschied.

Meine Arbeit war besonders vielseitig: Neben meiner Tätigkeit im Bereich Abfallmanagement und Innovation war ich direkt in die Kalkulationsausarbeitungen eines großen Infrastrukturprojekts eingebunden. Mit AutoCAD analysierte ich Baustellenpläne und berechnete Materialmengen, die im Bauprozess benötigt werden. Ein weiterer Eckpfeiler meiner Arbeit war die Analyse

von Beurteilungsnachweisen, die wichtige chemische Parameter des Untergrunds bewerten. Trotz der kurzen Zeit meines Praktikums konnte ich mich dank der Unterstützung meiner Kolleg*innen schnell einarbeiten und durfte auch bereits Verantwortung übernehmen. Besonders faszinierte mich, wie essenziell jeder einzelne Arbeitsschritt für den Projekterfolg ist – auch wenn man nur ein vermeintlich kleines Zahnrad im großen Getriebe ist, trägt jede*r einen Teil zum großen Ganzen bei. Besonders stolz bin ich darauf, dass ich durch meine Arbeit einen erfolgreichen Beitrag zur planmäßigen Umsetzung leistete.

Generell ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit für mich ein herausragendes Merkmal dieses Projekts. Da es sich um ein absolutes Zielprojekt der PORR handelte, waren sämtliche relevanten Fachbereiche involviert – von der Kalkulation über das Projektmanagement bis hin zur Nachhaltigkeitsbewertung. Dies bot mir eine einzigartige Gelegenheit, verschiedene Disziplinen innerhalb eines Baukonzerns zu entdecken und zu verstehen, wie nahtlos sie ineinandergreifen. Dabei wurde mir klar: Der Bau ist nicht nur eine Welt aus Beton und Stahl, sondern besteht vor allem aus Teamwork, Kommunikation und integraler Planung.



Mega-Projekt Mercedes-Montagehalle Kecskemét

Johannes Rist
Jungbauleiter Ingenieurbau

Foto: © Matthias Heisler

Im Rahmen meines talente.praktikums konnte ich an einem Großprojekt der Strabag mitwirken: der Mercedes-Montagehalle in Kecskemét. Es handelt sich um einen Schlüsselfertigbau für die Elektroauto-Produktion mit einem Auftragsvolumen von rund 300 Mio. Euro. Die Grundfläche von ca. 120.000 m², was 17 Fußballfeldern entspricht, sowie die knappe Bauzeit von 2 Jahren stellten große Herausforderungen dar. Mit einer Produktionstaktung von einem Fahrzeug pro Minute ist die Einhaltung des Zeitplans von zentraler Bedeutung. Verzögerungen könnten nicht nur den Produktionsstart gefährden, sondern auch hohe Kosten verursachen.

Schon in der Anfangsphase begeisterte mich das Projekt, sodass ich nach meinem Studienabschluss als Techniker zurückkehrte. Ich unterstützte die Bauleitung und übernahm rasch einen eigenen Bauteil. Mit geringer Erfahrung ins laufende Projekt einzusteigen, war anspruchsvoll, doch die Einhaltung der Termine hatte oberste Priorität. Häufig auftretende, unerwartete Probleme erforderten ein hohes Maß an Flexibilität und schnelle Entscheidungen. Die pünktliche Fertigstellung der Montagegruben war für mich der größte Lohn für meine Arbeit.

Ein Projekt dieser Dimension verlangt interdisziplinäre Zusammenarbeit. Fachkräfte aus Bauingenieurwesen, Gebäudetechnik, Recht und Betriebswirtschaft waren essenziell für den Erfolg – ein beeindruckendes Beispiel für die Vielseitigkeit moderner Bauprojekte.

STRABAG
WORK ON PROGRESS

KARRIERETIPP

Als neu graduierte*r Bauingenieur*in sollte der Fokus auf dem Sammeln von Praxiserfahrung liegen. Um ein Bauprojekt ganzheitlich zu verstehen, müssen technisches Wissen und praktische Erfahrung kombiniert werden. Kompetenzen wie Verhandlungsgeschick und Kommunikationsfähigkeit sind entscheidend für die Interaktion mit den verschiedenen Mitwirkenden. Das „TUN“ in realen Projekten ist der Schlüssel, um zu lernen, Fehler zu machen und die nötigen Kompetenzen für eine erfolgreiche Karriere auszubauen.



KARRIERETIPP

Mein Rat an Studierende: Nutzt jede Gelegenheit, um Praxiserfahrung zu sammeln! Ferialpraktika und Programme wie das TU-talente.praktikum bieten nicht nur wertvolle Einblicke in den Berufsalltag, sondern ermöglichen es auch, frühzeitig Kontakte in der Branche zu knüpfen. Neben fachlichen Kenntnissen sind auch Soft Skills wie Teamfähigkeit, Kommunikation und Reflexionsvermögen essenziell. Wer offen für neue Herausforderungen ist und bereit ist, über den Tellerrand hinauszublicken, baut ein starkes Fundament für eine erfolgreiche Karriere.

Datengetriebene Innovationen und digitale Transformation bei wienerberger

wienerberger

Wir bei wienerberger setzen auf Innovation, um die Bau- und Infrastrukturbranche nachhaltiger und effizienter zu gestalten. Ein Beispiel ist unser **Data Lakehouse in der Azure Cloud**, entwickelt von **Nesrine Haddar**, Expertin für Datenarchitektur. Sie implementierte eine skalierbare, sichere und kosteneffiziente Cloud-Infrastruktur für fundierte Geschäftsentscheidungen und die digitale Transformation.

Sadush Zeqiri, Data Scientist bei wienerberger, optimiert mit Machine Learning und Datenmodellen unter anderem die Energieeffizienz unserer Werke. Ihr Leuchtturmprojekt in Polen reduziert den Gasverbrauch in der Ziegelproduktion und trägt zu unseren ambitionierten ESG-Zielen bei.

Diana Bonkova, Business Owner für digitale Dachlösungen, entwickelt mit **All4Roof** innovative Tools für Dachplanung, Materialberechnung und Nachhaltigkeit. Ihre Arbeit verbindet Digitalisierung mit technischer Exzellenz und setzt neue Impulse in der Digitalisierung der Baubranche.

Wir sind stolz auf den Einsatz digitaler Tools zur Prozessoptimierung und die führende Rolle talentierter Frauen in diesen Bereichen. Die größte Herausforderung bleibt die Skalierung datengetriebener Lösungen über Standorte hinweg und die Integration neuer Technologien in traditionelle Branchen.



KARRIERETIPP

„Es kommt nicht darauf an, immer alles perfekt zu machen, sondern darauf, offen für Neues zu sein. Wer sich traut, über den Tellerrand hinauszuschauen, kann echte Innovationen vorantreiben.“

Diana Bonkova,
Business Owner Digital Roof Solutions
bei wienerberger

Foto: © Wienerberger AG, Daniel Hinteramkogler

KARRIERETIPP

„Die Tech-Branche ist weniger einschüchternd, als es scheint. Ich erinnere mich immer: ‚Wenn andere es können, kann ich es auch.‘ Die einzigen Grenzen setzen wir uns selbst. Glaubt an euch, bleibt neugierig und nehmt Herausforderungen an – ihr könnt mehr, als ihr denkt!“

Nesrine Haddar,
Data Architecture Expert
bei wienerberger

Foto: © Wienerberger AG



Innovative Mobilität: Das Linienkreuz U2xU5 als Vorbild für Klimaschutz in Wien



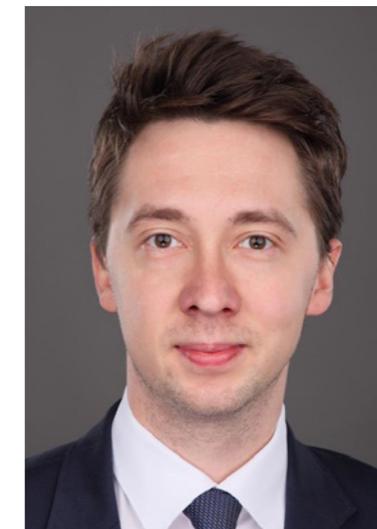
Dipl.-Ing. Florian Pototschnig,
Stabsstellenleitung Assetsteuerung Fahrzeugtechnik und Infrastruktur

Foto: © Robert Peres (Wiener Linien)

Das Linienkreuz U2xU5 ist das größte Klimaschutzprojekt der Stadt Wien. Dabei wird die U2 schlussendlich bis Wienerberg und die U5 bis Hernals geführt. Der Ausbau der U5 ist für Florian in vielen Facetten ein spannendes und zukunftsweisendes Projekt, welches einen wesentlichen Beitrag zur Mobilitätswende der Stadt Wien leisten wird. Die U5 wird die erste vollautomatische U-Bahn Wiens und stellt somit auch einen bedeutenden technologischen Fortschritt dar. Auch die neueste Generation an U-Bahn-Fahrzeugen – der X-Wagen – wird hier im Einsatz sein. Ab 2026 wird die Linie U5 (1. Baustufe) den Betrieb bis zur Station Frankhplatz aufnehmen.

Das Bauprojekt mitten in Wien ist jedoch nicht nur technisch spannend, sondern auch ein Paradebeispiel für umfassende Teamarbeit. An der Umsetzung sind zahlreiche technische Studienfachrichtungen beteiligt, z. B. Bauingenieurwesen, Elektrotechnik und Informationstechnik, Maschinenbau, Geodäsie und Geoinformation, Informatik und Umweltingenieurwesen. Somit bietet der U5-Ausbau für alle technisch Interessierten vielfältige Möglichkeiten, sich aktiv am größten Klimaschutzprojekt Wiens zu beteiligen.

Jedoch nicht nur der Neubau des Linienkreuzes U2xU5 benötigt engagierte Techniker*innen. Die Wiener Linien sind ein wesentlicher Baustein zur Erreichung der Klimaneutralität Wiens und treiben unzählige spannende Projekte sowohl im Neubau als auch in der Instandhaltung voran.



KARRIERETIPP

Nutze die Gelegenheit, am Beginn deiner Karriere verschiedene Bereiche und Projekte zu sehen, um so herauszufinden, was dir wirklich liegt und vor allem auch Spaß macht. Aus meiner Sicht profitiert man durch diese Erfahrungen im weiteren Berufsleben. Sei aufgeschlossen für deine Weiterentwicklung und Jobchancen, auch wenn du hierzu meist aus der eigenen Komfortzone raus musst. Selbst wenn der Leistungsdruck oftmals hoch ist, behalte dir das Quäntchen Lockerheit im Berufsalltag!

fraupaul betrachtet das Leben aus einem anderen Blickwinke(r)l und lädt ein, mitzuschauen.

OPTIMIERUNG? Ja, aber bitte gesund und nachhaltig!

KOLUMNE 01/25:
DAS BLICKWINKE(R)L

„Da wäre aber noch was drin gewesen!“ – Dieser Satz rutscht mir heraus, als ich den Test meiner Tochter in den Händen halte. Doch ihre Antwort trifft mich wie ein Schlag ins Gesicht: „Manchmal habe ich das Gefühl, euch sind die Noten wichtiger als meine Gesundheit.“

Bäm. Das sitzt. Und es bringt mich zum Nachdenken.

Ich kenne die Optimierungskultur nur zu gut. Höher, schneller, weiter – das ist die DNA unserer Welt. Optimieren, Systeme effizienter gestalten, Performance steigern. Aber wann wird aus gesundem Ehrgeiz ein toxischer Perfektionismus?

Ich erwische mich dabei, wie ich unbewusst zur „Helikopter-Mami“ mutiert bin. So eine, die ihre Tochter zu Höchstleistungen antreibt – natürlich nur aus Sorge. Denn seien wir ehrlich: Als Frau in MINT-Berufen muss man oft doppelt so hart arbeiten, um die gleiche Anerkennung zu bekommen. Diese unterbewusste Angst projiziere ich direkt auf meine Tochter.

Aber ist das fair? Ist das zeitgemäß? Ihr, die junge Generation, habt längst begriffen, was meiner Generation X erst langsam dämmert: Work-Life-Balance ist kein Luxus, sondern Überlebensstrategie. Während wir noch stolz unsere Burn-out-Geschichten präsentieren, setzt ihr Jüngeren selbstbewusst Grenzen.

Keine Frage: Optimierung ist der Motor für Innovation und Fortschritt. Ohne den Drang nach Ver-

besserung gäbe es keine bahnbrechenden Algorithmen, keine KI-Revolutionen, keine technologischen Durchbrüche. Aber der entscheidende Unterschied liegt vermutlich darin, ob wir blind die Perfektion jagen oder bewusst auswählen, was wir verbessern wollen und vor allem wie. Zumindest mal nicht auf Kosten unserer Gesundheit.

Vielleicht ist es Zeit, Optimierung anders zu denken: Eine Optimierung, die nicht nur die Performance, sondern auch die mentale Gesundheit einbezieht. Ein Denkansatz, der Erfolg nicht in Noten oder Codezeilen misst, sondern in nachhaltiger Entwicklung. Ein Leitgedanke, der versteht, dass manchmal weniger mehr ist – und dass die beste Optimierung darin bestehen kann, den Optimierungswahn loszulassen.

Apropos Optimierung: Die aktuelle KI-Tool-Mania verspricht uns ja quasi auch gleich die ultimative Lösung all unserer derzeitigen Leistungsprobleme, oder? ChatGPT, Claude und Copilot etc. erwecken den Anschein, als müssten wir gar nichts mehr selbst tun oder selbst lernen – die künstliche Intelligenz wird's schon richten. Doch sollten wir nicht auch diese Entwicklung mit Vorsicht genießen? Wohl auch hier gilt die alte Weisheit von Maß und Ziel. Versteht mich nicht falsch: KI-Tools sind wirklich brillant als Unterstützung, aber sie sollten nicht unser eigenes Denken und Lernen ersetzen. Sie sind tolle Power-Werkzeuge: in den richtigen Händen und wohl dosiert eingesetzt ein Segen, bei blindem Vertrauen aber möglicherweise ein Fluch.

Meine Tochter hat mir unbeabsichtigt eine wichtige Lektion erteilt. Eine, die vielleicht für uns alle relevant ist: Der wahre „Optimierungsprozess“ beginnt manchmal damit, unsere eigenen festgefahrenen Denkmuster zu hinterfragen.



Mag. Natascha-Simone Paul
Projektleitung mein.job
Marketing & Brand Management
TU Wien Career Center
natascha.paul@tucareer.com

Foto: © fotofilmwerk

official course, 1 semester,
1 ECTS (Transferable Skills)



Show your skills, not your name!

voice.of. diversity

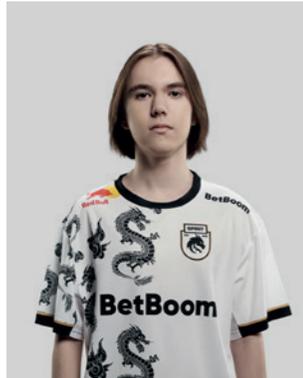
- Anonymous Job Interview
- Fair Hiring
- Safe Space



tucareer.com

3 Gamer, die zeigen, dass Wettbewerb auch Spaß machen kann

Sich mit anderen zu messen, ist nicht immer (nur) belastend. Games und E-Sports sind etwa eine spielerische Art, deine Wettbewerbsfähigkeit zu trainieren. Du musst ja nicht gleich zum Crack werden, wie diese drei Gamer. Inspirierend ist ihr Weg aber sicher.



Donk

2024 hatte Danil „donk“ Kryshkovets eines der erfolgreichsten Newcomer-Jahre in der Geschichte des Sports. Mit 17 Jahren gewann er das größte Counter-Strike-Turnier des Jahres, hatte das höchste Rating in einem Counter-Strike-Großevent, war der jüngste Major MVP der Geschichte und wurde als bester Spieler des Jahres gekürt. Im Grunde gewann donk letztes Jahr alles, was man gewinnen kann. Gerade 18 geworden, steht der junge Russe nun an der Spitze des Counter-Strike-E-Sports. Bekanntlich ist es einfacher, an die Spitze zu kommen, als an der Spitze zu bleiben. In diesem Jahr wird sich zeigen, ob donk einen Platz in der Diskussion um den besten Counter-Strike-Spieler aller Zeiten verdient hat oder er bald in Ungläubigkeit auf ein verrücktes 2024 zurückblicken wird, dessen Unmöglichkeit er vermutlich selbst noch nicht versteht. Zwei Finalauftritte und einen Turniersieg hat er Anfang 2025 schon absolviert. Von Brems Spuren keine Sicht.

Florescent

E-Sports ist weiterhin männlich dominiert. Die wenigen Auftritte von Frauen in den höchsten Spielklassen sind an einer Hand abzählbar und waren oft von schlechten Marketingentscheidungen und verstörenden Missbrauchsfällen geplagt. Einige Publisher veranstalten in den letzten Jahren unterschiedliche Ligen und Turniere, an denen nur marginalisierte Geschlechter zugelassen sind, um so der Unsichtbarkeit von Minderheiten im E-Sports entgegenzuwirken. So auch Riot mit der Liga Game Changers (Valorant). Mit Florescent hat es nun die erste Game-Changers-Protagonistin in den allgemeinen Wettbewerb geschafft. Die 18-jährige Kanadierin spielt beim Aufsteiger der letzten Saison Apeks. In ihren bisherigen Auftritten konnte sie bereits beweisen, mit den besten Spieler*innen der Welt mithalten zu können.



Caliste

„The Prince of E-Sports“ betitelt die französische Sportzeitschrift L'Équipe den 18-jährigen Caliste Henry-Hennebert. Eine Beschreibung, die unter Betrachtung seines kompetitiven Umfelds und des klaren Stärkeunterschieds zwischen europäischen und asiatischen Teams immense Erwartungen an den jungen Franzosen stellt. Caliste könnte diesen sogar gerecht werden. Schon im Transferzeitraum Ende letzten Jahres war er Kernthema vieler Gespräche und Verhandlungen und die französische Organisation Karmine Corp hat ein wettbewerbsfähiges Team um den jungen Franzosen aufgestellt. Noch ist es ein weiter Weg zum „Prinz des E-Sports“. Sollte Caliste halb so gut spielen, wie es den europäischen Fans versprochen wurde, wird 2025 für die hiesige Szene ein Jahr zum Feiern. In seiner ersten Teilnahme der höchsten europäischen Spielklasse konnte er bereits den Gesamtsieg feiern.

GO TECHNIK. GO IT.

Data & Advanced Analytics

Software Development

Solution Architecture

creating the future.

Wo State-of-the-Art Technologien Realität sind.
Willkommen in der WALTER GROUP!

career.walter-group.com

LKW WALTER • CONTAINEX

Austrian
Power
Grid



ENERGIZE **YOUR** CAREER.

IM ENERGIESYSTEM DER ZUKUNFT.



JETZT BEWERBEN AUF
[APG.AT/KARRIERE](https://www.apg.at/karriere)