

## EMPFEHLUNGEN

### Zu den weiterführenden Schritten können folgende Interventionen in der PBS gehören:

- **Spezifische Kurse**  
wie z.B. das Training für Studierende mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen (TSAK), Zeitmanagement und Lernen oder Prokrastination erfolgreich bewältigen
- **Individuelle Beratung oder Kurzzeit-Psychotherapie**  
Informationsvermittlung, verhaltenstherapeutisch orientierte Problemdefinition und Erarbeitung von Lösungsstrategien, z.B. Stressbewältigung, Stärkung des Selbstbewusstseins, Zeitmanagement oder Erwerb von Lernstrategien
- **E-Beratung**  
spezielle Onlinekurse bei Schreibproblemen und bei Prüfungsangst

Bei stärker ausgeprägten Symptomen oder zusätzlichen psychischen Störungen kann eine psychotherapeutische und/oder eine medikamentöse Behandlung durch externe Kooperationspartner/innen sinnvoll sein.

### Selbsthilfeliteratur

- Krenhel, M. (2014). Bestnote. Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren. Eazybookz.
- Kratz, H.-J. (2011). Aufschieben – Nein danke! Walhalla.

Literaturempfehlungen zu weiteren Themengebieten finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.pbs.uni-mainz.de](http://www.pbs.uni-mainz.de)

## LAGEPLAN

### So finden Sie uns:

### Johannes Gutenberg-Universität Mainz Psychotherapeutische Beratungsstelle

Besucheradresse :

Hegelstraße 61 (HDI-Gebäude, 5. Etage)  
55122 Mainz

Tel: 06131-39 22312

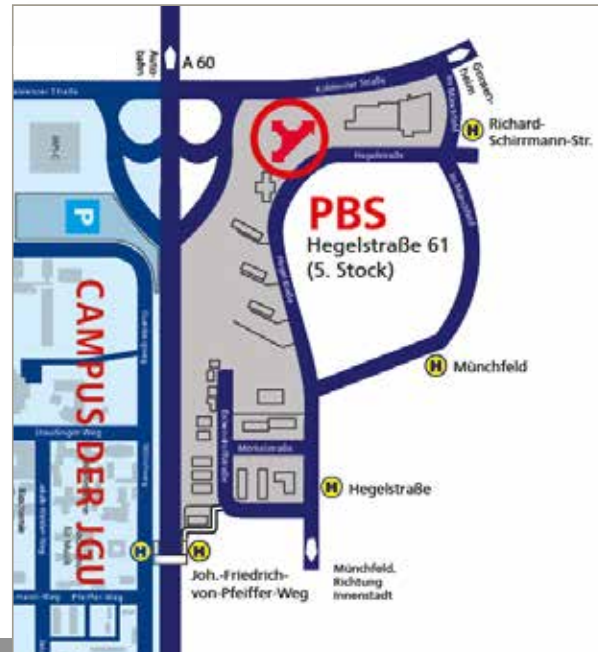
[www.pbs.uni-mainz.de](http://www.pbs.uni-mainz.de)

e-mail: [pbs@uni-mainz.de](mailto:pbs@uni-mainz.de)

### Anmeldung:

Montag bis Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr

Montag, Dienstag und Donnerstag: 13:30 – 15:30 Uhr



## Spezialprechstunde

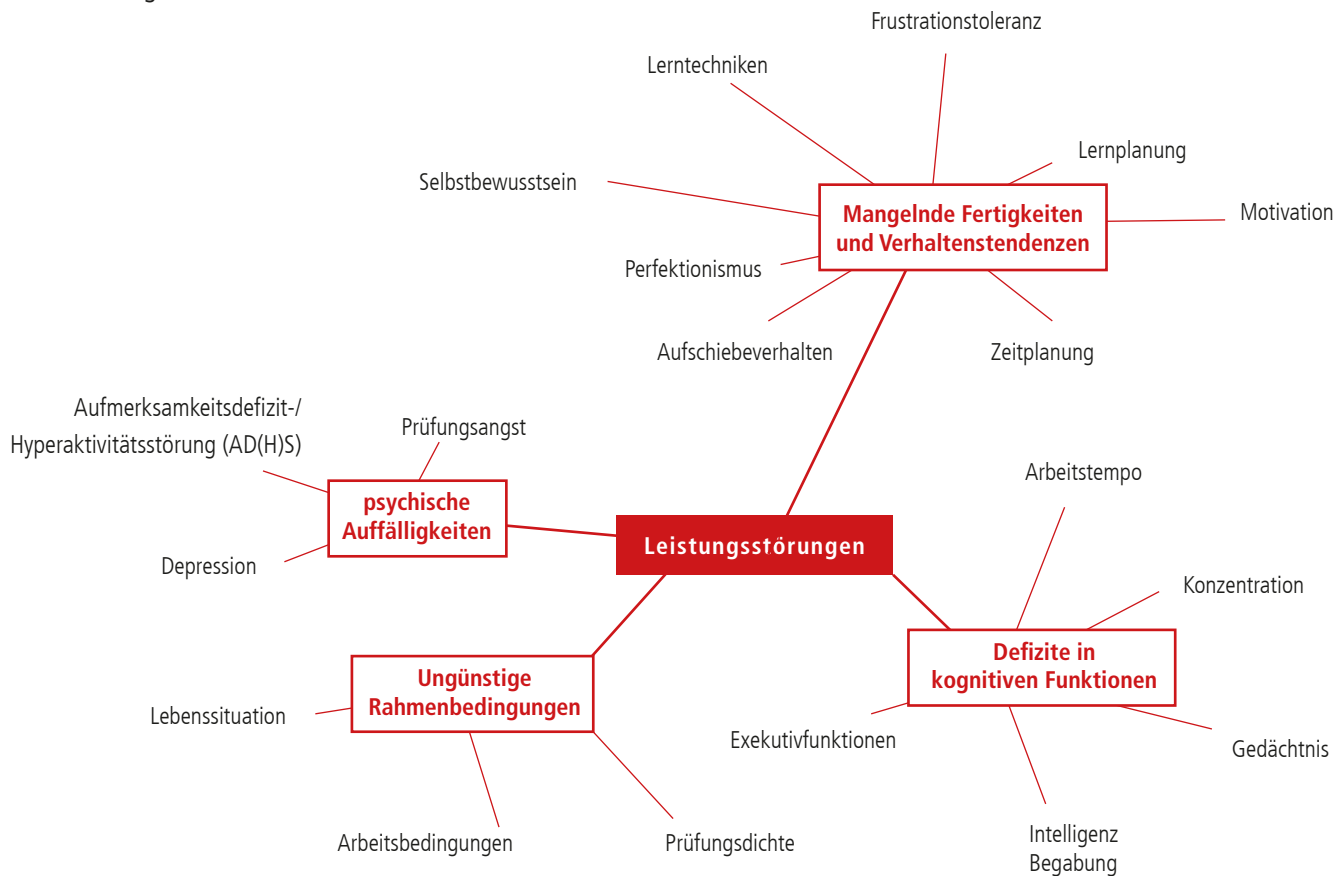
### bei Störungen der Leistungskompetenz (SLK)



# URSACHEN UND FOLGEN VON LEISTUNGSSTÖRUNGEN

Arbeitsschwierigkeiten und allgemeine Leistungsprobleme gehören zu den meistgenannten Problemen von Studierenden. Die **Ursachen** können sehr vielfältig sein. Hierzu zählen z.B. mangelnde Fertigkeiten und Verhaltenstendenzen, ungünstige Rahmenbedingungen, Defizite in kognitiven Funktionen oder auch psychische Auffälligkeiten.

Die **Folgen** von Leistungsstörungen zeigen sich u.a. in Aufschiebeverhalten, Prüfungsangst, chronischem Stresserleben und mangelndem Selbstbewusstsein. Diese können wiederum die Leistungsprobleme verstärken und zu weiteren psychischen Störungen führen.



# UNSER ANGEBOT

Die SLK-Testung setzt sich aus Paper-Pencil- und PC-gesteuerten Tests (z.T. Speed-Tests) sowie Fragebögen zu verschiedenen Problembereichen zusammen. Aus den Ergebnissen wird ein individuelles Profil der eigenen Leistungsfähigkeit erstellt.

Tests zu Aufmerksamkeit und Konzentration



Tests zu Gedächtnis, Exekutivfunktionen und Intelligenz



Fragebögen zu Lernstrategien, Motivation, chronischem Stresserleben und ADHS

**Ablauf:**

Anmeldung zu einem Erstgespräch

Anamneseerhebung und Diagnostik

Testpsychologische Untersuchung

Besprechung der Ergebnisse und Empfehlung für das weitere Vorgehen