

# KURSE

WINTERSEMESTER 2018/19

Achtsamkeit

Frei Sprechen

Prüfungsbewältigung

Schreibkompetenz

Selbstwert

Stimmungsstabilisierung

Selbstmanagement

Soziale Kompetenz

Stressbewältigung

Und vieles mehr

Achtsamkeit im Studium .....	3
Crashkurs Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung .....	4
Den Selbstwert stärken .....	5
Emotionsregulation .....	6
Frei sprechen – Germersheim .....	7
Prokrastination erfolgreich bewältigen .....	8
Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung .....	9
Schreibprobleme bewältigen .....	10
Strategien gegen Redeangst .....	11
Stressbewältigung .....	12
Training sozialer Fertigkeiten .....	13
TSAK – Training für Studierende mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen .....	14
Vorbeugen und Bewältigen depressiver Verstimmungen .....	15
Zeitmanagement und Lernen .....	16
Zurück in das Studium .....	17
Anmeldung und allgemeine Informationen.....	18
Danksagung .....	19
Spendenkonto .....	19

### Veranstaltungsorte

- Raum 500 (Kursraum 1), Psychotherapeutische Beratungsstelle, Hegelstraße 61, 5. Stock, Flur A (HDI-Haus)
- Raum 598 (Kursraum 2), Hegelstraße 61, 5. Stock, Flur C (HDI-Haus)

Bezüglich möglicher Raumänderungen erkundigen Sie sich bitte 7 Tage vor Kursbeginn auf unserer Homepage: [www.pbs.uni-mainz.de](http://www.pbs.uni-mainz.de).

## Achtsamkeit im Studium

Haben Sie den Eindruck, Sie hetzen durch das Studium und sind mit den Gedanken immer schon einen Schritt weiter? Können Sie oft nur schwer abschalten? Durch mehr Achtsamkeit im Studium können Sie lernen, auch bei hoher Arbeitsbelastung gelassener zu werden. Durch gezielte Übungen erfahren Sie im Kurs, wie Sie Ihre Umgebung sowie Ihre Gedanken und Gefühle bewusst wahrnehmen können, um langfristig Stress besser zu bewältigen.

### Inhalte und Ziele

- Vermittlung der Prinzipien und Einsatzmöglichkeiten von Achtsamkeit
- Erlernen von Strategien im Umgang mit stressverstärkenden Gedanken und Gefühlen
- Eigene Grenzen erkennen
- Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag

### Methoden

- Achtsamkeitsübungen
- Kognitive Umstrukturierung

### Veranstaltungsort

- Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 500

### Leitung

- M.Sc.-Psych. Larissa Leister

Vor Kursbeginn ist eine Materialgebühr von 10 € zu entrichten.

### KURS | 5 Termine

- Do, 22.11.2018, 17.30 – 19.30 Uhr
- Do, 29.11.2018, 17.30 – 19.30 Uhr
- Do, 06.12.2018, 17.30 – 19.00 Uhr
- Do, 13.12.2018, 17.30 – 19.00 Uhr
- Do, 20.12.2018, 17.30 – 19.30 Uhr





## Emotionsregulation

Kennen Sie Momente, in denen Sie sich Ihren Emotionen ausgeliefert fühlen? In denen Sie sich rein gefühlsgesteuert verhalten und dies im Nachhinein bereuen? Impulsives Verhalten kann im Studium, Berufs- und Privatleben hinderlich sein. Dabei haben Gefühle wichtige Funktionen und sind hilfreich, wenn wir sie verstehen und angemessen damit umgehen können.

### Inhalte und Ziele

- Gefühle besser verstehen
- Gefühlsregulation
- Sich entsprechend eigener Ziele zu verhalten

### Methoden

- Der methodische Fokus in diesem Kurs liegt auf dem praktischen Einüben von Strategien zur Emotionsregulation anhand von konkreten Beispielsituationen der Teilnehmer.

### Veranstaltungsort

- Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 500

### Leitung

- Dipl.-Psych. Ina Knauf
- Dipl.-Psych. Katrin Bohrmann

Vor Kursbeginn ist eine Materialgebühr von 10 € zu entrichten.

#### KURS | 4 Termine

- 06.11.2018, 13.11.2018, 20.11.2018, 27.11.2018  
jeweils dienstags, 14.00- 16.15 Uhr



## Frei sprechen – Germersheim

Wochenend-Seminar für Studierende der Johannes Gutenberg-Universität Mainz in Germersheim

### Inhalte und Ziele

Frei sprechen mit mehr Sicherheit und Selbstvertrauen bei Referaten und Vorträgen, beim Dolmetschen und in mündlichen Prüfungen.

Wie gelingt es uns trotz Aufregung, dass wir

- Blickkontakt aufnehmen und auf Notizen das richtige Stichwort wiederfinden?
- auf Einzelheiten achten und den Überblick behalten?
- im Fluss bleiben und fließend sprechen?
- die Aufmerksamkeit unserer Zuhörer/innen gewinnen?

### Methoden

- Kriterienarbeit für freies Sprechen
- Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Wahrnehmungstraining, Stimm- und Atemübungen
- Halten von Kurzvorträgen zu freien oder fachbezogenen Themen, in der Muttersprache oder in Fremdsprachen
- Ressourcenorientiertes Feedback geben und erhalten

### Veranstaltungsort

- Germersheim, genaue Bekanntgabe vor Kursbeginn
- Bitte informieren Sie sich eine Woche vor Kursbeginn auf unserer Homepage.

### Leitung

- Dipl.-Ing. agr. Gabriele Koch

Vor Kursbeginn ist eine Materialgebühr von 10 € zu entrichten.

#### KURS | 2 Termine

- Sa, 17.11.2018, 10.00 – 17.00 Uhr
- So, 18.11.2018, 09.00 – 15.00 Uhr



## Prokrastination erfolgreich bewältigen

Ihre Vorbereitungen für Prüfungen und Referate erledigen Sie meist erst in allerletzter Minute? Es kommt öfter vor, dass Sie die Nacht durcharbeiten müssen, um Abgabefristen einhalten zu können? Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die Schwierigkeiten bei der Zeiteinteilung haben und wichtige Dinge häufig bis zur letzten Minute aufschieben.

### Inhalte und Ziele

- Ursachen für das eigene Aufschiebeverhalten erkennen
- Techniken zur sinnvollen Zeiteinteilung kennenlernen und anwenden
- Strategien zur persönlichen Motivation nutzen

### Methoden

- Informationsvermittlung
- Analyse des eigenen Aufschiebeverhaltens
- Übungen zu den Themen Zeitmanagement und Motivation

### Veranstaltungsort

- Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 500

### Leitung

- M.Sc.-Psych. Julia Weber (Kurs A)
- Dipl.-Psych. Eva Hübel (Kurs B)

Vor Kursbeginn ist eine Materialgebühr von 10 € zu entrichten.

#### KURS A | 4 Termine

- 29.10.2018, 05.11.2018, 12.11.2018, 19.11.2018  
jeweils montags, 17.00 – 19.15 Uhr

#### KURS B | 4 Termine

- 14.01.2019, 21.01.2019, 28.01.2019, 04.02.2019  
jeweils montags, 16.30 – 18.45 Uhr



## Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung

Große Angst vor Prüfungen kann die Leistungen im Studium und/oder das allgemeine Wohlbefinden sehr beeinträchtigen. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen für den Umgang mit Prüfungsangst.

### Inhalte und Ziele

- Verbesserung der Prüfungsvorbereitung
- Ursachen und Wirkungen von Prüfungsängsten identifizieren
- Prüfungsangst bewältigen
- Blackout entgegenwirken

### Methoden

- Informationsvermittlung zu den Themen Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung
- Verbesserung der Arbeitsweise
- Einübung von Strategien zur Angstbewältigung

### Veranstaltungsort

- Kurs A: Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 598 / 500
- Kurs B: Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 500

### Leitung

- Dipl.-Psych. Kathrin Gählert (Kurs A)
- Dipl.-Psych. Irene Warnecke (Kurs B)

Vor Kursbeginn ist eine Materialgebühr von 10 € zu entrichten.

#### KURS A | 5 Termine

- 12.11.2018 (Raum 598), 19.11.2018 (Raum 598),  
26.11.2018, 03.12.2018, 10.12.2018  
jeweils montags, 12.30 – 15.30 Uhr

#### KURS B | 5 Termine

- 08.01.2019, 15.01.2019, 22.01.2019, 29.01.2019,  
05.02.2019  
jeweils dienstags, 16.30 – 19.30 Uhr



## Schreibprobleme bewältigen

Beim Verfassen wissenschaftlicher Texte kann es von Schreibproblemen bis hin zu ausgeprägten Schreibblockaden kommen. Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die derzeit eine schriftliche wissenschaftliche Arbeit verfassen sollen, jedoch Schwierigkeiten beim Schreiben entwickelt haben.

### Inhalte und Ziele

- Identifikation individueller Ursachen von Schreibproblemen
- Reduzierung von Faktoren, die Schreibprobleme mitbedingen
- Aufbau schreibförderlicher Bedingungen
- Verbesserung der Schreibkompetenz

### Methoden

- Strategien zur Verbesserung der Zeitplanung und der Arbeitsweise
- Identifikation und Modifikation blockierender Gedanken
- Gezielte Schreibübungen und Aufbau von Schreibkompetenz
- Bildung von Coaching-Teams zur gegenseitigen Unterstützung der Kursteilnehmer/innen

### Veranstaltungsort

- Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 500

### Leitung

- Dipl.-Psych. Katrin Bohrmann (Kurs A)
- M.Sc.-Psych. Kathrin Macha (Kurs B)

Vor Kursbeginn ist eine Materialgebühr von 10 € zu entrichten.

#### KURS A | 5 Termine

- 22.10.2018, 29.10.2018, 05.11.2018,  
12.11.2018, 19.11.2018  
jeweils montags, 13.00 – 16.00 Uhr

#### KURS B | 5 Termine

- 19.02.2019, 26.02.2019, 05.03.2019,  
12.03.2019, 19.03.2019  
jeweils dienstags, 15.30 – 18.30 Uhr



## Strategien gegen Redeangst

Referate, Vorträge, mündliche Prüfungen, Reden vor einer Gruppe – für viele Studierende ist dies mit erheblicher Unsicherheit oder Angst verbunden. Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die große Probleme mit solchen Situationen haben.

### Inhalte und Ziele

- Den Teufelskreis von Redeangst und verminderter Leistungsfähigkeit durchbrechen
- Strategien für kompetentes Präsentieren entwickeln

### Methoden

- Identifikation von Mechanismen, welche die Angst aufrechterhalten
- Strategien zum sicheren Auftreten in Redesituationen
- Praktische Übungen

### Veranstaltungsort

- Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 500

### Leitung

- Dipl.-Psych. Petra Mattes

Vor Kursbeginn ist eine Materialgebühr von 10 € zu entrichten.

#### KURS | 3 Termine

- Do, 31.01.2019, 15.00 – 19.00 Uhr
- Fr, 01.02.2019, 09.00 – 13.00 & 14.00 – 17.00 Uhr
- Fr, 08.02.2019, 15.00 – 19.00 Uhr



## Stressbewältigung

Der Begriff „Stress“ ist in aller Munde und die meisten Menschen erleben in ihrem Alltag seine Folgen. Überlastung, Zeitmangel, Prüfungen, hohe Ansprüche, soziale Konflikte oder auch gleichzeitig verschiedenen Anforderungen ausgesetzt zu sein, gehören zu den typischen Stressoren während des Studiums. Länger anhaltender Stress hat Auswirkungen auf den Körper, unser Verhalten, die Stimmung und damit auch auf unsere Lebensqualität. Es gibt vielfältige Methoden, um Stress und seinen Folgen auf das körperliche und seelische Befinden entgegen zu wirken.

### Inhalte und Ziele

- Was ist Stress? Wie entsteht er und was sind die kurz- und langfristigen Folgen?
- Vermittlung von Techniken zum Umgang mit akutem Stress
- Erarbeitung von Strategien zur langfristigen Stressprävention

### Methoden

- Persönliche Stressanalyse
- Praktische Übungen zu Entspannung, Zeitmanagement sowie Modifikation stressverstärkender Gedanken.

### Veranstaltungsort

- Kurs A: Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 598
- Kurs B: Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 500

### Leitung

- M.Sc.-Psych. Benjamin Strohm (Kurs A)
- M.Sc.-Psych. Katharina Brucker (Kurs B)

Vor Kursbeginn ist eine Materialgebühr von 10 € zu entrichten.

#### KURS A | 4 Termine

- 19.11.2018, 26.11.2018, 03.12.2018, 10.12.2018  
jeweils montags, 16.30 – 18.45 Uhr

#### KURS B | 4 Termine

- 10.01.2019, 17.01.2019, 24.01.2019, 31.01.2019  
jeweils donnerstags, 11.45 – 14.00 Uhr



## Training sozialer Fertigkeiten

Selbstsicheres Verhalten ist im Studium und in vielen anderen Lebensbereichen von enormer Bedeutung. Sozial kompetentes Verhalten kann darin bestehen, Kontakte zu knüpfen, sich zu Wort zu melden, Kritik zu äußern oder auch mal „Nein“ zu sagen. Dieser Kurs soll helfen, Fertigkeiten in diesen Bereichen zu erlernen oder zu verbessern.

### Inhalte und Ziele

- Informationen zum Thema Selbstsicherheit und soziale Kompetenz
- Neue, selbstsichere Verhaltensweisen erlernen oder vorhandene optimieren

### Methoden

- Analyse des eigenen Verhaltens in sozialen Situationen
- Praktische Übungen in Form von Rollenspielen

### Veranstaltungsort

- Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 500

### Leitung

- M.Sc.-Psych. Eva Schneider (Kurs A)
- Dipl.-Psych. Catalina Schmitz (Kurs B)

Vor Kursbeginn ist eine Materialgebühr von 10 € zu entrichten.

#### KURS A | 4 Termine

- 26.11.2018, 03.12.2018, 10.12.2018, 17.12.2018  
jeweils montags, 16.30 – 19.30 Uhr

#### KURS B | 4 Termine

- 18.02.2019, 25.02.2019, Pause, 11.03.2019, 18.03.2018  
jeweils montags, 16.00 – 19.00 Uhr



## TSAK – Training für Studierende mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen

Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen können viele Ursachen haben und durch leichte Ablenkbarkeit, Unruhe, fehlende Struktur oder mangelnde Motivation zu erheblichen Problemen in der Bewältigung von Studienanforderungen führen. Betroffene sind häufig auch im Alltag durch Vergesslichkeit, Unpünktlichkeit und Chaos stark beeinträchtigt. Der Kurs richtet sich an Studierende, die durch Aufmerksamkeitsstörungen längerfristig in ihren Studienleistungen eingeschränkt sind. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist ein diagnostisches Vorgespräch in der PBS.

### Inhalte und Ziele

- Ursachen und Folgen von Aufmerksamkeitsstörungen
- Strukturierung und Organisation im Alltag, Umgang mit erhöhter Ablenkbarkeit, Verbesserung von Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit, Gefühlsregulation, Modifikation negativer Denkmuster, Umgang mit Aufschiebeverhalten und Stress

### Methoden

- Informationsvermittlung und praktische Übungen, z.B. Ermittlung der individuellen Aufmerksamkeitsspanne, Strategien zur Impulskontrolle, Einsatz von Alltags- und Organisationshilfen

### Veranstaltungsort

- Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 598

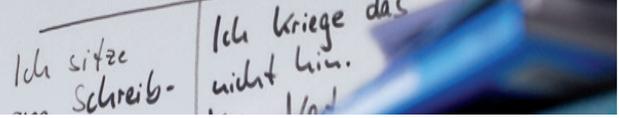
### Leitung

- Dipl.-Psych. Kira Bracker

Vor Kursbeginn ist eine Materialgebühr von 10 € zu entrichten.

#### KURS | 6 Termine

- 06.11.2018, 13.11.2018, 20.11.2018, 27.11.2018, 04.12.2018, 11.12.2018  
jeweils dienstags, 15.30 – 18.00 Uhr



## Vorbeugen und Bewältigen depressiver Verstimmungen

Niedergeschlagenheit und leichte depressive Stimmungen sind jedem Menschen bekannt. In der Regel verschwinden solche Verstimmungen rasch. Hält die Verstimmung aber länger als gewöhnlich an, werden die „schlechten“ Tage immer häufiger und die Stimmung fast unerträglich, dann sollte Hilfe gesucht werden. Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die unter leichten depressiven Beschwerden leiden. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist ein diagnostisches Vorgespräch in der PBS.

### Inhalte und Ziele

- Wissensaufbau zum Thema Depression
- Stimmungsaufhellung und Stabilisierung
- Selbstwertsteigerung

### Veranstaltungsort

- Kurs A + C: Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 500, Kurs B: Raum 598

### Leitung

- Dipl.-Psych. Katrin Bohrmann (Kurs A)
- M.Sc.-Psych. Larissa Leister (Kurs B)
- M.Sc.-Psych. Eva Schneider (Kurs C)

Dieser Kurs ist anerkannt vom Forum Gesundheitsziele-Deutschland. [www.gesundheitsziele.de](http://www.gesundheitsziele.de)

Vor Kursbeginn ist eine Materialgebühr von 10 € zu entrichten.

#### KURS A | 7 Termine

- 14.11.2018, 21.11.2018, 28.11.2018, 05.12.2018, 12.12.2018, 19.12.2018, Pause, 30.01.2019  
jeweils mittwochs, 13.00 – 15.30 Uhr

#### KURS B | 6 Termine

- 07.01.2019, 14.01.2019, 21.01.2019, 28.01.2019, 04.02.2019, 11.02.2019  
jeweils montags, 16.30 – 19.00 Uhr

#### KURS C | 4 Termine

- Do, 28.02.2019, 15.00 – 19.00 Uhr  
Fr, 01.03.2019, 09.30 – 13.00 Uhr, Pause  
Do, 14.03.2019, 15.00 – 19.00 Uhr  
Fr, 15.03.2019, 09.30 – 13.00 Uhr



## Zeitmanagement und Lernen

Haben Sie Schwierigkeiten, sich Ihre Zeit für Prüfungen, Referate etc. einzuteilen? Fällt es Ihnen schwer, sich zu motivieren? Oder finden Sie beim Lernen keinen Anfang oder kein Ende? Diese und andere Fragen werden in diesem Kurs erörtert.

### Inhalte und Ziele

- sinnvolle Zeiteinteilung
- Erhöhung der Konzentration
- Aufbau von Lernmotivation
- Lernstoff strukturieren und Lernstrategien anwenden
- Lernblockaden aufheben

### Methoden

- Vermittlung von Wissen über Gedächtnisfunktionen
- Erarbeitung individueller Zeitpläne unter Anleitung
- Vermittlung und Einübung verschiedener Lernstrategien

### Veranstaltungsort

- Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 500

### Leitung

- Dipl.-Psych. Katrin Mitzner

Vor Kursbeginn ist eine Materialgebühr von 10 € zu entrichten.

### KURS | 2 Termine

- Fr, 02.11.2018, 10.00 – 13.00 und 14.00 – 17.00 Uhr
- Pause
- Fr, 23.11.2018, 14.00 – 17.00 Uhr



## Zurück in das Studium

Durch psychische Erkrankungen kann es zu längeren Unterbrechungen des Studiums und Schwierigkeiten bei der Bewältigung der weiteren Studienanforderungen kommen. Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die soweit genesen sind, dass eine Wiederaufnahme des Studiums sinnvoll erscheint. Es handelt sich um eine ergänzende Maßnahme – zusätzlich zur psychotherapeutischen oder medikamentösen Behandlung. Sie ersetzt keine Pharmako- oder Psychotherapie! Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch in der PBS.

### Inhalte und Ziele

- Unterstützung bei der Fortsetzung des Studiums

### Methoden

- Vermittlung von Strategien zur Studienorganisation und Semesterplanung, wie Lerntechniken, Prüfungsvorbereitung, Zeitmanagement, Motivation und Aufschieben
- Austausch mit anderen Betroffenen

### Veranstaltungsort

- Hegelstr. 61, 5. Stock, Raum 598

### Leitung

- Dipl.-Psych. Kira Bracker

Vor Kursbeginn ist eine Materialgebühr von 10 € zu entrichten.

### KURS | 4 Termine

- 21.11.2018, 28.11.2018, 05.12.2018, 12.12.2018
- jeweils mittwochs, 16.00 – 18.15 Uhr



## Anmeldung und allgemeine Informationen

### Wie melde ich mich für die Kurse an?

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online unter [www.pbs.uni-mainz.de](http://www.pbs.uni-mainz.de).

Unsere Kurse sind auf eine begrenzte Zahl an Teilnehmer/innen beschränkt. Sollten Sie feststellen, dass Sie an einem Kurs, für den Sie sich schon angemeldet haben, nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, uns darüber umgehend telefonisch oder per E-Mail zu benachrichtigen. Da die Nachfrage meist die vorhandenen Plätze übersteigt, kann der Platz dann nachbesetzt werden.

In den meisten Kursen wird eine Materialgebühr in Höhe von 10 Euro erhoben. Diese ist vor Kursbeginn per Überweisung zu entrichten. Die Bankverbindung wird Ihnen bei erfolgreicher Anmeldung übermittelt.

### Was ist, wenn ich an einem Termin nicht teilnehmen kann?

Die Kurse umfassen in der Regel mehrere Termine. Die Gesamtzahl und die einzelnen Termine sind bei den jeweiligen Kursen aufgeführt. Bitte prüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie an allen Terminen können, da nur eine kontinuierliche Teilnahme sinnvoll ist. Bitte beachten Sie, dass einige unserer Kurse in die vorlesungsfreie Zeit fallen.

Wenn Ihnen die Teilnahme an einzelnen Veranstaltungen z.B. krankheitsbedingt nicht möglich ist, dann informieren Sie uns bitte per E-Mail unter [pbs@uni-mainz.de](mailto:pbs@uni-mainz.de) oder telefonisch unter 06131-3922312.

Wir möchten darauf hinweisen, dass der Platz von Kursteilnehmer/innen, die beim ersten Kurstermin unentschuldigt fehlen, neu besetzt wird.

## Danksagung

Wir danken der Vereinigung der Förderer der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende der Johannes Gutenberg-Universität Mainz e.V., dem Studierendenwerk Mainz und dem Büro für Frauenförderung und Gleichstellung der Johannes Gutenberg-Universität Mainz für ihre Unterstützung.

## Spendenkonto

Vereinigung der Förderer der  
Psychotherapeutischen Beratungsstelle  
für Studierende der  
Johannes Gutenberg-Universität e.V.  
Mainzer Volksbank eG  
IBAN: DE2555190000889811022  
BIC: MVBMD55



# PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE

Besucheranschrift:

Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
Hegelstraße 61 | 55122 Mainz

Tel: 06131-39 22 312 | E-Mail: [pbs@uni-mainz.de](mailto:pbs@uni-mainz.de)

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag bis Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

Montag, Dienstag und Donnerstag: 13.30 – 15.30 Uhr

## Kontakt

