

KURSE

Wintersemester 2020/21



JOHANNES GUTENBERG UNIVERSITÄT MAINZ



INHALT

Achtsamkeit 3
Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining 4
Coaching bei Prüfungsangst 5
Coaching bei Prüfungsangst — Crashkurs 6
Coaching bei Prüfungsangst — Online-Kurs 7
Depressionen vorbeugen – 9
Emotionsregulation 10
Schluss mit dem Aufschieben 11
Schreibblockaden überwinden 12
Schreibblockaden überwinden — Online-Kurs 13
Selbstwert stärken 15
Soziale Kompetenz stärken 16
Strategien gegen Redeangst 17
Stressbewältigung 18
Stress Management 19
Zeitplanung und Lernen 20
Zurück ins Studium 21
Anmeldung und allgemeine Informationen 22
Danksagung, Spendenkonto 23





M.Sc.-Psych. Julia Ecker

Haben Sie den Eindruck, durch das Studium zu hetzen? Ihre Gedanken kommen nicht zur Ruhe und Sie können oft nur schwer abschalten?

Gezielte Achtsamkeit hilft Ihnen, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen. So bleiben Sie auch bei hoher Arbeitsbelastung gelassen und ruhig.

Inhalte und Methoden

- Prinzipien und Einsatzmöglichkeiten von Achtsamkeit
- Strategien im Umgang mit stressverstärkenden Gedanken und Gefühlen
- ▶ Achtsamkeitsübungen, Veränderung negativer Gedanken

Fünf Termine: mittwochs

18.11.2020, 10:00-12:00 Uhr 25.11.2020, 10:00-12:00 Uhr 02.12.2020, 10:00-11:30 Uhr 09.12.2020, 10:00-11:30 Uhr 16.12.2020, 10:00-12:00 Uhr



M.Sc.-Psych. Benjamin Strohm

Sind Sie leicht ablenkbar, unruhig, häufig unpünktlich und vergesslich? Fehlt Ihnen Struktur und Motivation? Die Folgen von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen können vielfältig sein.

Lernen Sie, Ihren Alltag und das Studium besser zu strukturieren und organisieren.

Inhalte und Methoden

- Ursachen und Folgen von Aufmerksamkeitsstörungen
- ▶ Verbesserung von Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit, Gefühlsregulation
- ▶ Praktische Übungen, Einsatz von Alltags- und Organisationshilfen

Bitte beachten: Um am Kurs teilzunehmen, ist ein diagnostisches Vorgespräch in der PBS erforderlich.

Veranstaltungsort

BigBlueButton

Sechs Termine: dienstags

10.11.2020, 13:30–16:00 Uhr 17.11.2020, 13:30–16:00 Uhr 24.11.2020, 13:30–16:00 Uhr 01.12.2020, 13:30–16:00 Uhr 08.12.2020, 13:30–16:00 Uhr 15.12.2020, 13:30–16:00 Uhr



Or. Sophie Lukes

Unsicherheit? Vermeidungsstrategien? Blackout? Prüfungsangst kann die Leistung im Studium und das allgemeine Wohlbefinden stark beeinträchtigen.

Im Kurs erkennen Sie Ursachen und Auswirkungen von Prüfungsängsten und erlernen Strategien zur Angstbewältigung und besseren Vorbereitung.

Inhalte und Methoden

- ▶ Informationsvermittlung zu Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung
- Strategien zur Prüfungsvorbereitung
- ▶ Übungen zum Umgang mit Prüfungsangst

Fünf Termine: mittwochs

04.11.2020, 14:30–17:30 Uhr 11.11.2020, 14:30–17:30 Uhr 18.11.2020, 14:30–17:30 Uhr 25.11.2020, 14:30–17:30 Uhr 02.12.2020, 14:30–17:30 Uhr

COACHING BEI PRÜFUNGSANGST — CRASHKURS



M.Sc.-Psych. Miriam Oberhettinger

Steigert sich Ihre Angst und Unsicherheit vor Prüfungen manchmal bis zur Panik? Leidet darunter Ihre Leistungsfähigkeit, vermeiden Sie eventuell sogar Prüfungssituationen?

Im Crashkurs erhalten Sie konkrete Verhaltenstipps, wie Sie sich insbesonders besser auf mündliche Prüfungen vorbereiten und Prüfungsängste effektiv bewältigen.

Inhalte und Methoden

- ▶ Wochenpläne
- ▶ Veränderung negativer Gedanken
- ▶ Entspannungstraining
- ▶ Prüfungssimulation (auch mit Videofeedback)



Unsicherheit? Vermeidungsstrategien? Blackout? Prüfungsangst kann die Leistung im Studium und das allgemeine Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Schlimmstenfalls wird der begonnene Studiengang nicht abgeschlossen.

Die PBS hat ein Online-Programm entwickelt, das Ihnen in sechs Modulen und mit individuellem Feedback beim Erkennen der Ursachen und der Überwindung von Prüfungsängsten hilft.

Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und behandelt schwerpunktmäßig ein Thema:

- ▶ Modul 1 Angst und Blackout
- ▶ Modul 2 Prüfungsvorbereitung
- ▶ Modul 3 Negative Gedanken verändern
- ▶ Modul 4 Positive Gedanken fördern
- ▶ Modul 5 Entspannung und positive Bilder
- ▶ Modul 6 Prüfungscoaching

Pro Woche bearbeiten Sie ein Modul. Der Vorteil des Online-Services: Das Programm kann zeitlich und örtlich flexibel in den individuellen Alltag integriert werden.

 \rightarrow



Methoden

- Multimediale Aufbereitung der Inhalte durch Filme, Screencasts und Beispiele
- ▶ Spezifische Aufgaben und Arbeitsblätter in jedem Modul
- ▷ Durchgängige Begleitung und Betreuung durch eine Beraterin oder einen Berater, individuelles Feedback

Anmeldung

Vor Beginn des Online-Kurses findet ein Vorgespräch in der PBS statt. Bitte melden Sie sich dafür telefonisch im Sekretariat der PBS an: 06131 39-22312

Montag bis Freitag: 9:00–12:00 Uhr Montag, Dienstag und Donnerstag: 13:30–15:30 Uhr

Auch gut:

Neben diesem begleiteten Online-Kurs gibt es auch einen offenen, selbsthilfeorientierten Online-Kurs, den Sie jederzeit mit Ihrem JGU-Account besuchen können. Mehr Infos unter:

www.pbs.uni-mainz.de/online-beratung

DEPRESSIONEN VORBEUGEN

- M.Sc.-Psych. David Kilian (Kurs A)
- Dipl.-Psych. Katrin Bohrmann (Kurs B)M.Sc.-Psych. Christina Bader (Kurs C)

Kennen Sie längere Phasen der Niedergeschlagenheit und leicht depressiver Verstimmungen? Werden die "schlechten" Tage immer häufiger?

Lernen Sie, depressive Beschwerden zu erkennen, Verstimmungen anzugehen und den Alltag optimistischer zu gestalten.

Inhalte und Methoden

- ▶ Informationen zum Thema Depression
- ▶ Strategien zur Stimmungsaufhellung und -stabilisierung
- Selbstwertsteigerung

Kurs A Sieben Termine: donnerstags

05.11.2020, 17:00–19:30 Uhr 12.11.2020, 17:00–19:30 Uhr 19.11.2020, 17:00–19:30 Uhr 26.11.2020, 17:00–19:30 Uhr 03.12.2020, 17:00–19:30 Uhr 10.12.2020, 17:00–19:30 Uhr Pause 28.01.2021, 17:00–19:30 Uhr

Bitte beachten:

Um am Kurs teilzunehmen, ist ein diagnostisches Vorgespräch in der PBS erforderlich. Dieser Kurs ist anerkannt vom Forum Gesundheitsziele – Deutschland. www.gesundheitsziele.de

Veranstaltungsort

BigBlueButton

Kurs B Sechs Termine: montags

11.01.2021, 14:00–16:30 Uhr 18.01.2021, 14:00–16:30 Uhr 25.01.2021, 14:00–16:30 Uhr 01.02.2021, 14:00–16:30 Uhr 08.02.2021, 14:00–16:30 Uhr 15.02.2021, 14:00–16:30 Uhr

Kurs C Vier Termine: Donnerstag, Freitag

Do, 25.02.2021, 15:00–19:00 Uhr Fr, 26.02.2021, 09:30–13:00 Uhr Pause

Do, 11.03.2021, 15:00–19:00 Uhr Fr, 12.03.2021, 09:30–13:00 Uhr

EMOTIONSREGULATION



- Dipl.-Psych. Katrin Bohrmann (Kurs A)
- M.Sc.-Psych. Viktoria Husse (Kurs B)
- (8) M.Sc.-Psych. Martina Severin (Kurs C)

Gibt es Situationen, in denen Sie sich Ihren Emotionen ausgeliefert fühlen? Reagieren Sie manchmal so impulsiv, dass Sie es im Nachhinein bereuen?

Der Kurs vermittelt Strategien und Übungen, um Gefühle besser wahrzunehmen, zu verstehen und angemessen mit ihnen umgehen zu können.

Inhalte und Methoden

- ▶ Informationsvermittlung zur Entstehung und Funktion von Gefühlen
- ▶ Strategien zur Gefühlsregulation
- ▶ Praktische Übungen anhand konkreter Beispielsituationen

Kurs A

Vier Termine: dienstags

10.11.2020, 14:00-16:15 Uhr 17.11.2020, 14:00-16:15 Uhr 24.11.2020, 14:00-16:15 Uhr

01.12.2020, 14:00-16:15 Uhr

Kurs B

Vier Termine: donnerstags

26.11.2020, 14:30-16:45 Uhr 03.12.2020, 14:30-16:45 Uhr 10.12.2020, 14:30-16:45 Uhr 17.12.2020, 14:30-16:45 Uhr

Kurs C

Vier Termine: montags

04.01.2021, 18:00-20:15 Uhr 11.01.2021, 18:00-20:15 Uhr 18.01.2021, 18:00-20:15 Uhr 25.01.2021, 18:00-20:15 Uhr

Veranstaltungsort

BigBlueButton

SCHLUSS MIT DEM AUFSCHIEBEN

Dipl.-Psych. Anna Janßen (Kurs A)M.Sc.-Psych. Christina Bader (Kurs B)

Erledigen Sie Prüfungsvorbereitungen und Referate meist erst auf den letzten Drücker? Finden Sie keinen Anfang beim Lernen? Legen Sie öfter Nachtschichten ein, um Abgabefristen einzuhalten?

Entdecken Sie die Ursachen Ihres Aufschiebeverhaltens (Prokrastination) und erfahren Sie Strategien und Techniken zur sinnvollen Zeiteinteilung.

Inhalte und Methoden

- ▶ Verhaltens- und Ursachenanalyse zu Aufschiebeverhalten
- ▶ Strategien zur persönlichen Motivation
- ▶ Übungen zum Zeitmanagement

Kurs A

Vier Termine: mittwochs

04.11.2020, 16:00–18:15 Uhr 11.11.2020, 16:00–18:15 Uhr 18.11.2020, 16:00–18:15 Uhr 25.11.2020, 16:00–18:15 Uhr

Kurs B

Vier Termine: montags

04.01.2021, 17:00-19:15 Uhr 11.01.2021, 17:00-19:15 Uhr 18.01.2021, 17:00-19:15 Uhr 25.01.2021, 17:00-19:15 Uhr

SCHREIBBLOCKADEN ÜBERWINDEN



M.Sc.-Psych. Julia Ecker

Keine Lust auf Textarbeit? Genervt vom zähen Vorankommen und zahllosen Korrekturschleifen? Kennen Sie Schreibblockaden? Müssen Sie aktuell einen Text schreiben und kommen nicht voran?

Das Verfassen wissenschaftlicher Texte kann Spaß machen. Auf dem Weg dorthin werden individuelle Ursachen von Schreibproblemen identifiziert und reduziert.

Inhalte und Methoden

- ▶ Strategien für eine bessere Zeitplanung und effizientere Arbeitsweise
- ▶ Gezielte Schreibübungen
- ▶ Bildung von Coaching-Teams zur gegenseitigen Unterstützung

Fünf Termine: mittwochs

20.01.2021, 12:00–15:00 Uhr 27.01.2021, 12:00–15:00 Uhr 03.02.2021, 12:00–15:00 Uhr 10.02.2021, 12:00–15:00 Uhr 17.02.2021, 12:00–15:00 Uhr



Keine Lust auf Textarbeit? Genervt vom zähen Vorankommen und zahllosen Korrekturschleifen? Kennen Sie Schreibblockaden? Müssen Sie aktuell einen Text schreiben und kommen nicht voran?

Die PBS hat ein Online-Programm entwickelt, das Ihnen in sechs Modulen und mit individuellem Feedback hilft, die Ursachen Ihrer Schreibprobleme zu erkennen und diese zu überwinden. Arbeiten Sie in Zukunft motivierter und produktiver an wissenschaftlichen Texten.

Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und behandelt schwerpunktmäßig ein Thema:

▶ Modul 1 Wissenschaftliches Schreiben

⊳ Modul 2 Schreibpraxis fördern

Modul 3 Zeitmanagement und Arbeitsweise

▶ Modul 4 Motivation aufbauen

und Aufschieben überwinden

Modul 5 Schreibhemmende Gedanken reduzieren

Modul 6 Schreibförderliche Gedanken aufbauen

Pro Woche bearbeiten Sie ein Modul. Der Vorteil des Online-Services: Das Programm kann zeitlich und örtlich flexibel in den individuellen Alltag integriert werden.

 \rightarrow



Methoden

- ▶ Multimediale Aufbereitung der Inhalte durch Filme, Screencasts und Beispiele
- ▶ Spezifische Aufgaben und Arbeitsblätter in jedem Modul
- Durchgängige Begleitung und Betreuung durch eine Beraterin oder einen Berater, individuelles Feedback

Anmeldung

Vor Beginn des Online-Kurses findet ein Vorgespräch in der PBS statt. Bitte melden Sie sich dafür telefonisch im Sekretariat der PBS an: 06131 39-22312

Montag bis Freitag: 9:00–12:00 Uhr Montag, Dienstag und Donnerstag: 13:30–15:30 Uhr

SELBSTWERT STÄRKEN



- M.Sc.-Psych. Viktoria Husse (Kurs A)
- M.Sc.-Psych. Irene Lelieveld (Kurs B)
- Or. Sophie Lukes (Kurs C)
- M.Sc.-Psych. David Kilian (Kurs D)
- M.Sc.-Psych. Miriam Oberhettinger (Kurs E)

Vergleichen Sie sich häufig mit anderen und denken, dass Sie dabei immer schlechter abschneiden? Sind Sie besonders selbstkritisch und sehen nur selten, was Ihnen gelungen ist?

Gehen Sie Selbstwertprobleme an, indem Sie schädliche Denk- und Verhaltensmuster identifizieren, Ihre persönlichen Stärken erkennen und ein realistisches Selbstbild entwickeln.

Inhalte und Methoden

- Informationsvermittlung zu Ursachen und Folgen von Selbstwertproblemen
- ▶ Strategien zur Stärkung des Selbstwertgefühls
- ▶ Praktische Übungen

Kurs A

Drei Termine: montags

16.11.2020, 13:00–15:30 Uhr 23.11.2020, 13:00–15:30 Uhr 30.11.2020, 13:00–15:30 Uhr

Kurs B

Drei Termine: mittwochs

02.12.2020, 16:30–19:00 Uhr 09.12.2020, 16:30–19:00 Uhr 16.12.2020, 16:30–19:00 Uhr

Veranstaltungsort

BigBlueButton

Kurs C

Drei Termine: dienstags

05.01.2021, 17:00–19:30 Uhr 12.01.2021, 17:00–19:30 Uhr 19.01.2021, 17:00–19:30 Uhr

Kurs D

Drei Termine: donnerstags

14.01.2021, 16:30–19:00 Uhr 21.01.2021, 16:30–19:00 Uhr 28.01.2021, 16:30–19:00 Uhr

Kurs E

Drei Termine: dienstags

02.02.2021, 13:00–15:30 Uhr 09.02.2021, 13:00–15:30 Uhr 16.02.2021, 13:00–15:30 Uhr



M.Sc.-Psych. Kathrin Macha (Kurse A & B)

Fällt es Ihnen schwer, Kontakte zu knüpfen, Kritik zu äußern, auch mal "Nein" zu sagen? Selbstsicheres Verhalten ist im Studium und in vielen anderen Lebensbereichen von großer Bedeutung.

Der Kurs hilft, Selbstsicherheit und soziale Kompetenzen auszubauen und zu verbessern.

Inhalte und Methoden

- ▶ Informationen zu Selbstsicherheit und sozialen Fertigkeiten
- ▶ Analyse des eigenen Verhaltens in sozialen Situationen
- ▶ Praktische Übungen in Form von Rollenspielen

Kurs A

Vier Termine: dienstags

24.11.2020, 16:30–19:30 Uhr 01.12.2020, 16:30–19:30 Uhr 08.12.2020, 16:30–19:30 Uhr 15.12.2020, 16:30–19:30 Uhr

Kurs B Vier Termine: mittwochs

17.02.2021, 16:00–19:00 Uhr 24.02.2021, 16:00–19:00 Uhr 03.03.2021, 16:00–19:00 Uhr 10.03.2021, 16:00–19:00 Uhr

Veranstaltungsort BigBlueButton



M.Sc.-Psych. Irene Lelieveld

Verunsichern Sie Referate, Vorträge, Reden und mündliche Prüfungen?

Lernen Sie, den Teufelskreis von Redeangst und verminderter Leistungsfähigkeit zu durchbrechen. Entwickeln Sie Strategien, um kompetent, persönlich und mit Freude zu präsentieren.

Inhalte und Methoden

- ▶ Identifikation von Ängsten, ihren Ursachen und Mechanismen
- ▶ Strategien zum sicheren Auftreten
- ▶ Praktische Übungen

Drei Termine: Donnerstag, Freitag

Do, 07.01.2021, 09:00–13:00 Uhr Fr, 08.01.2021, 09:00–13:00 Uhr und 14:00–17:00 Uhr Fr, 22.01.2021, 09:00–13:00 Uhr

Veranstaltungsort BigBlueButton

STRESSBEWÄLTIGUNG



- M.Sc.-Psych. Katharina Weigand (Kurs A)
- (A) M. Sc.-Psych. Eike Strömer (Kurs B)

Überlastung? Zeitmangel? Prüfungsstress? Soziale Konflikte? Länger anhaltender Stress hat Auswirkungen auf den Körper, unser Verhalten, die Stimmung und damit auch auf die Lebensqualität.

Wirken Sie Stress entgegen, bevor er krank macht oder die Leistungen im Studium beeinträchtigt!

Inhalte und Methoden

- Stress: Definition, Entstehung, kurz- und langfristige Folgen, persönliche Stressanalyse
- Praktische Übungen zu Entspannung und Zeitmanagement
- ▶ Strategien zur langfristigen Stressprävention

Kurs A

Vier Termine: donnerstags

19.11.2020, 16:30–18:45 Uhr 26.11.2020, 16:30–18:45 Uhr 03.12.2020, 16:30–18:45 Uhr 10.12.2020, 16:30–18:45 Uhr

Kurs B

Vier Termine: dienstags

05.01.2021, 14:00-16:15 Uhr 12.01.2021, 14:00-16:15 Uhr 19.01.2021, 14:00-16:15 Uhr 26.01.2021, 14:00-16:15 Uhr



- M.Sc.-Psych. Viktoria Husse &
- Oipl.-Psych. Ina Knauf

Are you an international student at JGU? Do you feel stressed by the challenges of your stay abroad? Do you struggle to communicate with lecturers and supervisors? Do you find it difficult to get in contact with other students?

Our course will cover topics like time and stress management, dealing with negative thoughts and improving communication skills to empower you for your time abroad.

Additionally, you will get the opportunity to get in touch with fellow international students and talk about the challenges here in Germany.

Topics and methods

- ▶ Time management practices
- Strategies to lift your mood
- ▶ Communication training
- ▶ Stress prevention

Event location

To realize the digital course we use BigBlueButton

Five dates: wednesdays

04.11.2020, 09:00–11:15 Uhr 11.11.2020, 09:00–11:15 Uhr 18.11.2020, 09:00–11:15 Uhr 25.11.2020, 09:00–11:15 Uhr 02.12.2020, 09:00–11:15 Uhr



② Dipl.-Psych. Irene Warnecke

Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre Zeit für Prüfungen oder Referate einzuteilen? Fällt es Ihnen schwer, sich zu motivieren? Oder finden Sie beim Lernen keinen Anfang oder kein Ende?

Sinnvolle Zeiteinteilung, erhöhte Konzentration und eine motivierte Grundhaltung helfen Ihnen, Lernblockaden aufzuheben und Studienherausforderungen mit mehr Spaß zu begegnen.

Inhalte und Methoden

- ▶ Gedächtnisfunktionen kennenlernen und verstehen
- ▶ Vermittlung und Einübung verschiedener Lernstrategien
- ▶ Erarbeitung individueller Zeitpläne

Zwei Termine: samstags

07.11.2020, 10:00–13:00 Uhr und 14:00–17:00 Uhr Pause 21.11.2020, 14:00–17:00 Uhr



M.Sc.-Psych. Benjamin Strohm

Mussten Sie Ihr Studium aufgrund einer psychischen Störung länger unterbrechen? Fällt Ihnen der Wiedereinstieg schwer?

Dieser Kurs ist eine ergänzende Maßnahme zur psychotherapeutischen oder medikamentösen Behandlung und unterstützt Studierende bei der Fortsetzung des Studiums. Der Kurs ersetzt keine Pharmako- oder Psychotherapie!

Inhalte und Methoden

- ▶ Strategien zur Studienorganisation und Semesterplanung
- ➤ Techniken zu Prüfungsvorbereitung, Zeitmanagement und Motivation
- Austausch mit anderen Betroffenen

Bitte beachten: Um am Kurs teilzunehmen, ist ein diagnostisches Vorgespräch in der PBS erforderlich.

VeranstaltungsortBigBlueButton

Vier Termine: mittwochs

13.01.2021, 16:00–18:15 Uhr 20.01.2021, 16:00–18:15 Uhr 27.01.2021, 16:00–18:15 Uhr 03.02.2021, 16:00–18:15 Uhr FAQ

Wie melde ich mich an?

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online unter www.pbs.uni-mainz.de

Wie erfolgt die Teilnehmerauswahl?

Die Plätze werden in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen vergeben.

Bei einigen Kursen ist darüber hinaus ein diagnostisches Vorgespräch in der PBS erforderlich.

Ich habe mich angemeldet und kann doch nicht teilnehmen. Was tun?

Damit Ihr Platz nachbesetzt werden kann, informieren Sie uns bitte umgehend telefonisch oder per E-Mail: 06131 39 -22312 pbs@uni-mainz.de

Was kostet die Teilnahme?

Die Kurse finden digital auf Big Blue Button statt. Die Kursmaterialien können selbst heruntergeladen werden. Aus diesem Grund fällt keine Materialgebühr an.

Kann meine Anmeldung verfallen?

Wenn Sie beim ersten Termin unentschuldigt fehlen, wird Ihr Platz neu besetzt.

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

Wenn Sie krank oder aus dringenden Gründen verhindert sind, informieren Sie uns bitte umgehend telefonisch oder per E-Mail: 06131 39 -22312 pbs@uni-mainz.de

Bitte prüfen Sie schon vor der Anmeldung, ob Sie an allen Terminen teilnehmen können.

DANKSAGUNG UND SPENDEN

Danke!

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



Spendenkonto

Vereinigung der Förderer der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende der Johannes Gutenberg-Universität e.V.

Mainzer Volksbank eG

IBAN DE25551900000889811022

BIC MVBMDE55



Besucheranschrift

Johannes Gutenberg-Universität Mainz Hegelstraße 61 55122 Mainz Telefon 06131 39 -22312 E-Mail pbs@uni-mainz.de

Öffnungszeiten Sekretariat

Montag bis Freitag 9.00-12.00 Uhr Montag, Dienstag und Donnerstag 13.30-15.30 Uhr

