

Newsletter der Psychologischen Studienberatung
Ausgabe 01|2024

Liebe Leser*innen,

dies ist bereits die dritte Ausgabe unseres Newsletters. Einmal pro Semester informieren wir auf diesem Wege über unsere aktuellen Termine und über ausgesuchte Angebote der TU Dortmund. Diese sind direkt unten für Sie verlinkt. Zum Beginn des Sommersemesters möchten wir Sie im Rahmen unserer Semesterreihe **„Am Anfang war das Gefühl - Unsere Emotionen verstehen und nutzen lernen“** dazu einladen, sich mit dem Thema „Gefühle“ zu beschäftigen. Schauen Sie dafür gerne [hier](#) vorbei.

Selbstverständlich stehen die Berater*innen der Psychologischen Studienberatung Ihnen auch bei anderen studienbezogenen oder persönlichen Problemen, wie z.B. Prokrastination, Studienzweifeln oder Niedergeschlagenheit zur Seite.

Sie bekommen unseren Newsletter noch nicht regelmäßig? Dann können Sie die nächsten Ausgaben [hier](#) abonnieren.

Sie arbeiten an der TU Dortmund und interessieren sich zusätzlich für unsere Angebote für Mitarbeitende? Dann wenden Sie sich gerne per E-Mail an uns.

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Sommersemester 2024!
Ihr Team der Psychologischen Studienberatung (PSB)

In diesem Newsletter finden Sie

- **PSB-Tipp: Mit intensiven Gefühlen umgehen? – So kann es gelingen**
- **Angebote der PSB für Studierende im Sommersemester 2024**
- **„Frag` die Psycholog*innen!“ – hier kommen die Antworten**
- **Und was sonst noch los ist – Eine kleine Auswahl von Angeboten anderer Anlaufstellen**

PSB-Tipp: Mit intensiven Gefühlen umgehen? – So kann es gelingen

Wussten Sie schon?

Die praktischen Tipps dieses Newsletters adressieren die Regulation und Modifikation von Emotionen. Ab und kann man den Eindruck haben, dass Gefühle einen überrollen und gewissermaßen „übermächtig“ sind. Hier finden Sie zwei Inspirationen, wie Sie wieder mehr Autonomie im Umgang mit Gefühlen aufbauen können. Das Thema Gefühle wird in unserer Semesterreihe vertieft.

Es gibt verschiedene Qualitäten von Gefühlen (z.B. Freude, Ärger). Manche werden als angenehm und andere als eher unangenehm wahrgenommen. Gefühle sind in verschiedenen Intensitäten spürbar.

Manchmal ist es hilfreich gerade unangenehme Gefühle „runter zu regulieren“, weil sie handlungs- und entscheidungsunfähig machen und schwer auszuhalten sind. Üben Sie doch mal, die Intensität von Gefühlen in % einzuschätzen. Der erste unserer Tipps ist für intensive unangenehme Gefühle über 70%, der zweite Tipp für unangenehme Gefühle unter 70% gedacht.

Tipp 1:

Unser Körper und unsere Psyche hängen eng zusammen. Deswegen können wir über ganz greifbare Methoden Einfluss auf akute psychische Erregungszustände nehmen. Durch Bewegungen oder Sinneseindrücke lösen wir uns aus der Erstarrung und orientieren uns wieder im Hier-und-Jetzt.

Nehmen Sie zum Beispiel ein Duftöl, eine Blume oder eine angenehm duftende Flüssigkeit. Schließen Sie die Augen und schnuppern daran. Nehmen Sie mehrere Atemzüge und konzentrieren sich nur auf den Duft. Welche angenehmen Empfindungen oder Erinnerungen löst dieser aus? Alternativ können Sie auch Ihren Geschmackssinn nutzen und beispielsweise an einem Bonbon mit intensivem Geschmack langsam und konzentriert lutschen.

Wenn das Gefühl hierdurch etwas abgeklungen ist, empfehlen wir mit Tipp 2 weiter zu machen.

Tipp 2:

1955 begründete Albert Ellis die Rational-Emotive Psychotherapie. Er war einer der ersten Psychologen, der mit seinem ABC-Modell Gedanken und Gefühle explizit in einen engen Zusammenhang gestellt hat. Hier ist eine kurze Einführung.

A steht für „activating event“ (Ausgangssituation), B für „beliefs“ (Gedankenwelt/ Bewertungen) und C für „consequences“ (Gefühle und Verhalten). Laut Ellis ist nicht A, sondern B verantwortlich für C. Also löst z.B. nicht die Prüfung selbst (A) meine Angst und meinen Vermeidungsimpuls aus, sondern meine Gedanken und Erwartungen (B) bezüglich der Prüfung (A). Wenn wir also C verändern möchten, müssen wir B verstehen, hinterfragen und verändern.

Dafür schreiben wir erst C auf und dann A. Als nächstes fragen wir uns, wie wir die Situation bewertet haben (könnten), z.B. „Die Prüfung ist extrem schwierig“. Welche Bedeutung haben wir unseren Gedanken beigemessen so, dass wir mit C reagiert haben, z.B. „Ich werde durchfallen und im Studium versagen. Das wäre eine totale Katastrophe“. In einem zweiten Schritt können wir dann schauen, ob B eine hilfreiche und angemessene Sicht auf die Situation darstellt. Wie müssten wir unsere Sicht auf die Situation verändern, damit wir uns etwas anders fühlen können? (z.B. „Nur, wenn ich es versuche, kann ich die Prüfung bestehen“, „Durchfallen wäre schlimm, aber keine Katastrophe“)
Falls Sie das einmal ausprobieren möchten finden Sie [hier](#) Arbeitsblätter dazu.

Möchten Sie mehr über das Thema „Umgang mit Gefühlen“ erfahren?
Hier zwei Literaturtipps:

Stavemann, H.H. (2010). Im Gefühlsdschungel – Emotionale Krisen verstehen und bewältigen. Weinheim: Beltz (Verfügbar als Onlinebuch in der Uni-Bibliothek)

Dr. med. Croos-Müller, C. (2022). Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch – Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik& Co. München: Kösel-Verlag

Angebote für Studierende im Sommersemester 2024

Umgang mit Emotionen

In vielen Gesprächen in der psychologischen Studienberatung geht es um Emotionen. Darum, dass Studierende ihre Gefühle als zu intensiv („Ich sollte

mich nicht so ärgern“), zu schwach („Ich sollte mich mehr über meinen Erfolg freuen“) oder als falsch bewerten („Ich habe keinen Grund traurig zu sein“). Mit unseren Angeboten unter dem Titel **„Am Anfang war das Gefühl - Unsere Emotionen verstehen und nutzen lernen“** möchten wir Ihnen Hintergrundwissen und Anregungen geben, wie Sie Einfluss auf Ihre Gefühlswelt nehmen können. In den Workshops können Sie Methoden auch direkt ausprobieren. Eine Übersicht über die Veranstaltungen finden Sie [hier](#).

- Vortrag „Gefühle unter der Lupe“ (Link zum Angebot)
Mi., 24. April, 18.00-19.30 Uhr
- Workshop „Surfing the wave – vom Umgang mit Emotionen“ (Link zum Angebot)
Do., 16. Mai, 16:15-17:45 Uhr
- Workshop „Ärgerst Du dich noch? Oder kommst Du schon voran?- wie wir mit der Emotion Wut konstruktiv umgehen können“ (Link zum Angebot)
Fr., 21. Juni, 12:00-15:00 Uhr
- Workshop „Gut gerüstet in den Herbst – die emotionale Widerstandsfähigkeit fördern“ (Link zum Angebot)
Mo., 18. September, 9:00-12:00 Uhr

Prokrastination

Basierend auf wissenschaftlichen Modellen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Prokrastination ermitteln wir gemeinsam die Ursachen für Ihr individuelles Aufschiebeverhalten und erarbeiten Schritte und Strategien dagegen.

- Coaching-Gruppe „Anfangen statt Aufgeben – Aufschiebeverhalten verstehen und abbauen“ (Link zum Angebot)
Start Gruppe 1: Mi., 17. April, 13:00-14:30 Uhr
Start Gruppe 2: Fr., 26. April, 10:15-12:00 Uhr
- Online-Materialien „Motivation und Prokrastination“ (Link zum Angebot)

Zeit- und Selbstmanagement

Wir vermitteln Ihnen Strategien für einen besseren Überblick über Ihre Aufgaben und geben Ihnen Ideen, wie Sie diese strukturieren und priorisieren können. Damit unterstützen wir Sie bei einem zielgerichteten Management Ihrer zeitlichen und persönlichen Ressourcen.

- Workshop „Gut organisiert ab Semesterstart“ ([Link zum Angebot](#))
Do., 02. Mai, 14:15-15:45 Uhr
- Online-Materialien „Selbst- und Zeitmanagement“ ([Link zum Angebot](#))

Lernstrategien

Unterschiedliche Prüfungsformen erfordern unterschiedliche Lernstrategien. Im Workshop werden Sie auf die jeweiligen Anforderungen zugeschnittene Lernstrategien kennenlernen und erhalten Tipps, wie Sie Ihr individuelles Strategien-Repertoire im Studienverlauf entwickeln.

- Workshop „Lernstrategien Reloaded“ ([Link zum Angebot](#))
Do., 21. Juni, 10:15-11:45 Uhr
- Online-Materialien „Prüfungsvorbereitung und Prüfungsangst“ ([Link zum Angebot](#))

Stress

Mithilfe einer Stressbewältigungsgruppe können Sie Ihr eigenes Stresserleben und Ihre Stressreaktionen besser verstehen lernen und schließlich Wege finden, dem entgegenzusteuern. Sie entdecken Methoden, wie kurzfristig Stressspitzen reduziert und Ihre Grundanspannung langfristig gesenkt werden kann.

- Workshop-Reihe „Stressbewältigung – Stressfaktoren erkennen und in den Griff bekommen“ ([Link zum Angebot](#))
Start: Fr., 02. August, 10:00-11:30 Uhr (4 Termine)
- Online-Materialien „Gedanken, Gefühle und Entspannung“ ([Link zum Angebot](#))

Prüfungsstress und Prüfungsangst

Prüfungssituationen lösen häufig Stress und Angst aus. Wir zeigen Ihnen, wie Sie dem Stress und der Angst konstruktiv und gelassen begegnen und souveräner mit Prüfungssituationen umgehen können.

- Workshop „Mental fit in die Prüfung“ ([Link zum Angebot](#))
Mi., 10. Juli, 14:15-15:45 Uhr
- Coaching-Gruppe „Prüfungscoaching – Prüfungsvorbereitung und Bewältigung von Prüfungsangst“ ([Link zum Angebot](#))
Start: Mo., 13. Mai, 10:15-11:45 Uhr
- Online-Materialien „Prüfungsvorbereitung und Prüfungsangst“ ([Link zum Angebot](#))

Soziale Ängste

Einige Studierende fühlen sich an der Universität isoliert und trauen sich nicht recht, bei fachlichen Fragen Lehrende anzusprechen oder auf andere Studierende zuzugehen und Lerngruppen zu bilden. Wir zeigen Ihnen Wege, wie Sie nach und nach selbstsicherer soziale Situationen bewältigen und Kontakte schließen können.

- Coaching-Gruppe „Sicher mit der Unsicherheit – Sozialen Ängsten selbstbewusst begegnen“ ([Link zum Angebot](#))
Start: Mo., 22. Juli, 9:15-10:45 Uhr

Studienabschluss und wissenschaftliches Arbeiten

Die letzte Hausarbeit muss noch verfasst werden? Die Bachelor- oder Masterarbeit steht an? Unsere verschiedenen Angebote unterstützen Sie dabei, den Herausforderungen, die schriftliche Arbeiten mit sich bringen, souverän und effizient zu begegnen. Im fachlichen und persönlichen Austausch lernen Sie den roten Faden Ihrer Arbeit zu finden, zu verfolgen und im Zeitplan zu bleiben.

- Coaching-Gruppe „Studienabschlusscoaching – Gemeinsam den Endspurt antreten“ ([Link zum Angebot](#))
Start: jederzeit möglich (semesterbegleitend)
- Online-Materialien „Wissenschaftliches Arbeiten“ ([Link zum Angebot](#))

Ausblick

Nach dem erfolgreichen Auftakt der Veranstaltungsreihe „We care 4 you“ im letzten Sommer wiederholen die PSB (TU Dortmund) und PSBE (Studierendenwerk) in diesem Semester im Juli die Veranstaltungstage. Es erwartet Sie wieder ein vielfältiges Programm

Sobald Termine feststehen, finden Sie sie [hier](#) auf unserer Homepage. Oder: Senden Sie uns gern direkt eine [Mail](#) und lassen sich auf unsere Interessentenliste setzen, Sobald alle Termine stehen, erhalten Sie dann ein Update von uns. Ganz unverbindlich.

„Frag‘ die Psycholog*innen!“ – und hier kommen die Antworten“

Auf dem letzten Sommerfest der TU Dortmund haben wir unter dem Motto „Frag‘ die Psycholog*innen!“ Studierenden ermöglicht, anonym Fragen an uns zu stellen. Lesen Sie hier ein paar der Fragen und unsere Antworten dazu.

- **„Ist das Imposter-Syndrom normal?“**

Unter Imposter-Syndrom, versteht man ein Phänomen, bei dem zumeist objektiv leistungsstarke und hoch qualifizierte Menschen davon überzeugt sind, dass sie ihre Erfolge nicht verdient haben und jederzeit als Hochstapler*innen enttarnt werden könnten. Insbesondere im akademischen Kontext ist es ein weit verbreitetes psychologisches Phänomen. Aber wird es durch die weite Verbreitung auch „normal“?

Menschen, die darunter leiden, sind von Selbstzweifeln geplagt und neigen stark dazu, ihre Fähigkeiten herunterzuspielen. Ihre Erfolge führen sie auf äußere Umstände oder Glück („Ach, das war doch total einfach, hätte jeder geschafft“) anstatt auf ihre eigenen Fähigkeiten („Ich habe mich gut auf den Vortrag vorbereitet“) zurück. Das Imposter-Syndrom kann bei Menschen in einem oder verschiedenen Lebensbereichen auftreten (z.B. beruflich, akademisch, Freizeit, privat). Überproportional häufig tritt das Phänomen bei Frauen und in marginalisierten Gruppen (Menschen mit Migrationshintergrund, niedrigerem sozio-ökonomischen Status oder Zugehörigkeit zu anderen Minderheiten) auf. Studien weisen zudem auf einen Zusammenhang zwischen dem Imposter-Syndrom und Perfektionismus hin.

- **„Wie weiß ich, wieso ich unglücklich mit meinem Studium bin?“**

Das Gefühl der Unzufriedenheit mit dem Studium kennen viele Studierende. Somit ist es als vorübergehendes Phänomen normal. Längerfristige Unzufriedenheit kann aus verschiedenen (psychologischen) Gründen entstehen. Eine mögliche Ursache könnte die mangelnde Passung zwischen den individuellen Interessen und Fähigkeiten mit den Inhalten und Anforderungen des Studiengangs sein. Es könnte auch durch unrealistische Erwartungen, ausgelöst werden. Psychologisch betrachtet kann die Unzufriedenheit auch durch emotionale Faktoren wie Angst vor Misserfolg, soziale Isolation oder das Fehlen von Motivation verursacht werden. Negative Erfahrungen, die durch schlechtes Zeitmanagement, unpassende Lehr- und Lernmethoden oder mangelnde Unterstützung entstehen können, können ebenfalls dazu beitragen.

Eine gründliche (Selbst-)Reflexion kann helfen, die genauen Gründe für die Unzufriedenheit zu ermitteln und Strategien zur Verbesserung und Bewältigung

zu entwickeln. Dazu finden Sie [hier](#) die Angebote der Allgemeinen Studienberatung.

- **„Wie wird man Psycholog*in?“**

Zur Psychologin oder zum Psychologen wird man durch ein Studium der Psychologie. Dazu gehören sowohl ein Bachelor of Science als auch der konsekutive Master-Abschluss. Psycholog*innen sind nicht automatisch auch Psychotherapeut*innen. Um psychotherapeutisch arbeiten zu dürfen, ist eine Approbation erforderlich. Diese kann seit kurzem nach einem Bachelorabschluss in Psychologie durch den Anschluss eines Masters für klinische Psychologie und Psychotherapie erworben werden. Die meisten aktuell niedergelassenen Psychotherapeut*innen haben ihre Approbation noch im Rahmen einer, an das Psychologiestudium angeschlossenen, Therapieausbildung mit Staatsexamen erworben.

- **„Gehen Ihnen Geschichten von Studierenden nahe? Wie gehen Sie damit um?“**

Ja, auf jeden Fall. Auch wenn wir als Berater*innen mit der Zeit die Fähigkeit entwickelt haben, mit Schicksalen oder traurigen Inhalten umgehen zu können ohne sie regelmäßig mit nach Hause zu nehmen, nehmen wir offen und ehrlich und von ganzem Herzen Anteil.

Um uns über den Arbeitstag hinweg auch nach emotionalen Gesprächen immer wieder auf den oder die nächste Ratsuchende und nach Feierabend auf unser Privatleben einstellen zu können, ist Psychohygiene wichtig. Dies tun wir durch den Austausch mit Teamkolleg*innen, wenn die eigenen Emotionen noch sehr stark sind, durch regelmäßige Supervision und auch durch das Anwenden der Techniken, die wir den Ratsuchenden in der Beratung vermitteln. Zudem ist es hilfreich Berufsleben und Privatleben voneinander „abzuschirmen“. Das geht, indem man z.B. ein kleines Ritual entwickelt, das den Feierabend einläutet. Das kann so etwas sein, wie den Schreibtisch aufzuräumen, sich zu Hause umzuziehen oder mit einer kleinen Meditation oder Achtsamkeitsübung in den Feierabend zu starten. So lernt unser Gehirn, dass es Zeit ist, in den Privatmodus umzuschalten. Probieren Sie das mal aus, mit etwas Übung hilft es wirklich gut.

- **„Wie kann man ein Trauma wirklich bewältigen?“**

Der Bewältigung von Trauma liegt die psychologische, emotionale und körperliche Verarbeitung und Integration des traumatischen Geschehens zugrunde. Es gibt einige nachweislich wirksame Methoden, wie die Bewältigung professionell unterstützt werden kann, u.a. traumafokussierte kognitive

Verhaltenstherapie, psychodynamisch imaginative Traumatherapie (PITT), Eye Movement Desentization and Reprocessing (EMDR), Ego States Therapie, Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE) und Somatic Experiencing. Welche Methode am besten zu Ihnen und Ihrer Situation passt, hängt von verschiedenen, individuell sehr unterschiedlichen Faktoren ab, u.a. von der spezifischen Art des Traumas, von der Art, Häufigkeit und Intensität der belastenden Symptome sowie von den individuellen Lebensumständen (z.B. familiär, beruflich, gesundheitlich). Ein weiterer sehr wichtiger Wirkfaktor in der Traumatherapie ist die therapeutische Beziehung. Diese muss stabil und von Vertrauen geprägt sein, um sich belastenden Themen wirklich widmen zu können. Zur Beginn einer Traumatherapie wird das genaue Vorgehen besprochen. Dadurch bekommen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und eine vertrauensvolle Beziehung mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten aufzubauen.

Für weitere Impulse zum Thema schauen Sie gerne in unseren Literaturempfehlungen nach.

König, V. (2021). Bin ich traumatisiert? Wie wir die immer gleichen Problemschleifen verlassen. München: Gräfe und Unzen.

Charf, D. (2018). Auch alte Wunden können heilen: Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können. München: Kösel Verlag.

Charf, D. (2015). Wie man einen guten Psychotherapeuten findet. (eBook; Selbstverlag)

Und was sonst noch los ist – Eine kleine Auswahl von Angeboten anderer Anlaufstellen

- Auch die Psychologische Beratung des Studierendenwerks hat ein Coaching-Angebot für das Sommersemester 2024 für Sie zusammengestellt. Dort finden Sie unter anderem Workshops zu den Themen Stressmanagement, Kommunikation und Grenzen setzen. Details finden Sie [hier](#).
- Schreiben Sie gerade eine wissenschaftliche Arbeit und brauchen Hilfe? Dann ist die Schreibwerkstatt für Sie da. Details finden Sie [hier](#).

Redaktion:

Team Psychologische Studienberatung TU Dortmund

E-Mail: psychologische-beratung@tu-dortmund.de

Datenschutz: Ihre E-Mail-Adresse wird ausschließlich zum Versand des Newsletters gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben.

Impressum