

Newsletter der Psychologischen Studienberatung
Ausgabe 02|2023

Liebe Leser*innen,

wir freuen uns, dass wir schon die zweite Ausgabe unseres Newsletters auf den Weg bringen können. Einmal pro Semester informieren wir auf diesem Wege über unsere aktuellen Termine und über ausgesuchte Angebote der TU Dortmund. Diese haben wir direkt unten für Sie verlinkt.

In diesem Semester nehmen wir zwei der häufigsten Themen in unserer Beratung mit Studierenden in den Fokus – die Themen Selbstwert und Selbstsicherheit. Schauen Sie dafür gerne [hier](#) vorbei.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch bei weiteren Themen zur Seite, zum Beispiel bei Prüfungsangst, Studienzweifel und bei emotionalen Belastungen. Sie können sich mit unterschiedlichen studienbezogenen und persönlichen Problemen an uns wenden.

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? Diese können Sie [hier](#) einsehen.

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Wintersemester 2023/24!
Ihr Team der Psychologischen Studienberatung (PSB)

In diesem Newsletter finden Sie

- [PSB-Tipp: Selbstwertgefühl verbessern? – So kann es gelingen](#)
- [Angebote für Studierende im Wintersemester 2023/24](#)
- [Studierende fragen - PSB antwortet](#)

PSB-Tipp: Selbstwertgefühl verbessern? – So kann es gelingen

Wussten Sie schon?

Es gibt verschiedene Auffassungen, wodurch unser Selbstwertgefühl bestimmt wird. Ein griffiges Modell beschreiben Sven Hanning und Fabian Chmielewski in ihrem Buch „Ganz viel Wert“ (Beltz, 2019). Demnach hängt das Selbstwertgefühl davon ab, wie gut folgende menschliche Bedürfnisse erfüllt sind:

- Bindung (von anderen geliebt werden)
- Kompetenz/Anerkennung (erfolgreich sein und hierfür Anerkennung bekommen)
- Selbstbestimmung (nach den eigenen Vorstellungen leben können)

Je besser diese drei Bereiche durch unsere Erfahrungen und Erlebnisse erfüllt sind, um so positiver ist das Selbstbild.

Manchmal haben wir jedoch mehr den frustrierenden und unangenehmen Teil unserer Erfahrungen im Blick.

So berichten bei uns in der Beratung viele Tagebuchschreibende dass die negativen Erlebnisse mehr Raum im Buch einnehmen. Warum also nicht mal bewusst ein „Positives Tagebuch“ schreiben.

Der Tipp

Unterstützen Sie Ihr Selbstwertgefühl, indem Sie ein Positiv-Tagebuch führen. Dazu:

- Schreiben Sie die positiven Erlebnisse des Tages auf.
- Ordnen Sie diese den einzelnen Bedürfnis-Kategorien „Bindung“, „Kompetenz“ und „Selbstbestimmung“ zu.

Täglich vor dem Schlafengehen die positiven Erlebnisse des Tages aufzuschreiben, kann zu einem hilfreichen Ritual werden. Sie lernen dadurch, Ihren Fokus zu verändern. Geraten positive Erfahrungen mal in Vergessenheit, können Sie diese immer wieder nachlesen. Wenn Sie die Erlebnisse noch den Kategorien Bindung, Kompetenz/Anerkennung und Selbstbestimmung zuordnen, tun Sie nicht nur etwas für Ihre Stimmung, sondern auch für Ihr Selbstbild.

Möchten Sie mehr über das Thema Selbstwert erfahren?

Literaturtipp:

Hanning, S. & Chmielewski, F. (2009). Ganz viel Wert. Selbstwert aktiv aufbauen und festigen. Weinheim: Beltz
(Verfügbar als Onlinebuch in der Uni-Bibliothek)

Angebote für Studierende im Wintersemester 2023/24

Selbstwert und Selbstsicherheit

Wir möchten Sie anregen, über Ihr Selbstwertgefühl nachzudenken. Sie erfahren, wie Sie dies durch hilfreiche Erfahrungen und Sichtweisen ausbauen können. Aber auch, wie Sie ungünstigen Einflüssen gegenüberstehen können. Wir unterstützen Sie, Ihre Selbstsicherheit in sozialen Situationen auszubauen.

- Vortrag „Weil ich es mir wert bin? - Zum wertschätzenden Umgang mit sich selbst“ (Mi, 25. Oktober, 18.00-19.30 Uhr)
- Workshop „Ich bin ich und du bist du. Und das ist gut so! – Wie wir Vergleiche mit anderen für und nicht gegen uns nutzen“ (Do, 30. November, 12:00-15:00 Uhr)
- Workshop „Entspannt selbstbewusst? – Achtsam mit sich selbst umgehen“ (Mo., 22. Januar, 13:00-15:00 Uhr)
- Coaching-Gruppe „Sicher mit der Unsicherheit – Sozialen Ängsten selbstbewusst begegnen“ (Start: Do, 08. Februar, 11:00-12:30 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“ (Start Gruppe 1: Fr., 20. Oktober, 10:00-11.30 Uhr; Start Gruppe 2: Fr., 2. Februar, 10:00-11.30 Uhr)
- Coaching-Gruppe „Anfangen statt Aufgeben – Aufschiebeverhalten verstehen und abbauen“ (Start: Fr., 20. Oktober, 10:00-11.30 Uhr)
- Online-Materialien „Motivation und Prokrastination“

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“ (Do., 26. Oktober, 12:15-15:00 Uhr)
- Online-Materialien „Selbst- und Zeitmanagement“

Lernstrategien

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

- Workshop „Lernstrategien Reloaded“ (Do., 07. Dezember, 12:15-13:45 Uhr)
- Online-Materialien „Prüfungsvorbereitung und Prüfungsangst“

Stress

Mithilfe einer Stressbewältigungsgruppe können Sie Ihr eigenes Stresserleben und Ihre Stressreaktionen besser verstehen lernen und schließlich Wege finden, dem entgegenzusteuern. Sie lernen Wege kennen, kurzfristig Stressspitzen zu reduzieren und Ihre Grundanspannung langfristig zu senken.

- Coaching-Gruppe „Stressbewältigung – Stressfaktoren erkennen und in den Griff bekommen“ (Start: Mi., 07. Februar, 13:00-15:00 Uhr)
- Online-Materialien „Gedanken, Gefühle und Entspannung“

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“ (Mo., 29. Januar, 14:15-15:45 Uhr)
- Coaching-Gruppe „Prüfungscoaching – Prüfungsvorbereitung und Bewältigung von Prüfungsangst“ (Start: Mo, 16. Oktober, 14:15-15:45 Uhr)
- Online-Materialien „Prüfungsvorbereitung und Prüfungsangst“

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“ (semesterbegleitend; zweiwöchentlich)
- Schreibwerkstatt w.space im Zentrum für Hochschulbildung (ZHB)
- Peer Schreibberatung im ZHB

Studierende fragen – PSB antwortet

Auf dem Sommerfest der TU Dortmund haben wir den Studierenden unter dem Motto „Frag die Psycholog*innen!“ ermöglicht, anonym Fragen an uns zu stellen. Hier können Sie ein paar der Fragen und unsere Antworten lesen.

Was ist der Unterschied zwischen Angst und Phobie?

Angst und Phobie sind zwei verwandte, aber unterschiedliche Konzepte in der Psychologie. Angst ist eine normale und adaptive Reaktion auf eine subjektiv wahrgenommene Bedrohung oder Gefahr. Sie kann in verschiedenen Intensitätsstufen und in verschiedenen Situationen auftreten, wie zum Beispiel vor einem wichtigen Ereignis oder in stressigen Situationen. Angst kann dazu dienen, den Körper auf den Kampf- oder Fluchtmodus vorzubereiten und kann emotional, kognitiv und körperlich erlebt werden.

Eine Phobie hingegen ist eine spezifische Art von Angststörung, die durch eine übermäßige und irrationale Angst vor einem bestimmten Objekt, einer Situation oder einem Ereignis gekennzeichnet ist. Phobien sind in der Regel stark begrenzt und fokussiert. Zum Beispiel kann jemand unter einer Spinnenphobie (Arachnophobie) leiden, bei der bereits der Anblick einer Spinne extreme Angst auslösen kann, obwohl die Spinne selbst keine unmittelbare Gefahr darstellt.

Der Hauptunterschied liegt in der Intensität, Dauer und Generalität und der damit verbundenen Beeinträchtigung des täglichen Lebens. Während Angst normalerweise in ihrer Intensität kontrollierbar und nicht übermäßig beeinträchtigend ist, können Phobien das Leben einer Person stark einschränken und zu erheblichem Stress führen. Während Angst eine normale Reaktion auf

Stress oder Bedrohung ist und zeitlich begrenzt bleibt, handelt es sich bei einer Phobie um eine übersteigerte, irrationale und anhaltende Angst in Bezug auf etwas Bestimmtes und Spezifisches. Phobien können das tägliche Leben stark beeinträchtigen und erfordern oft professionelle Behandlung, um sie zu bewältigen.

Wie kann man jemanden in einer schwierigen Situation erreichen und unterstützen?

Fragen Sie ihn/sie, was gerade gebraucht wird. Drücken Sie Mitgefühl aus. Und auch wenn das ganz schön herausfordernd ist, halten Sie gemeinsam die Belastung aus, ohne sie aktiv verändern zu wollen. So seltsam es sich anhört: Tränen wollen manchmal wirklich geweint werden, sie wirken klärend und beruhigend. Ein bisschen wie nach einem Gewitter. Danach ist alles viel klarer und frischer. Die Bedrohung durch den Sturm lässt nach. Ein weiterer allgemeiner Tipp: Fragen Sie nach, bevor Sie einen Rat geben. Wir haben oft das Bedürfnis zu helfen und Klärung herbeizuführen, unsere Ideen sprudeln dann, was man alles machen könnte, damit es der belasteten Person etwas bessergeht. Fragen Sie am besten vorher, ob Sie gerade einen Tipp oder Rat geben können. Dann hat das Gegenüber die Chance autonom zu entscheiden, ob das gerade der passende Moment für Hilfe ist.

Kann man als Freundin jemanden mit BPS (Borderline Persönlichkeitsstörung) helfen?

Zur Aufklärung – BPS steht für Borderline Persönlichkeitsstörung bzw. Emotional Instabile Persönlichkeitsstörung Typ Borderline. Ja, das können Sie. Nicht fachlich, das übernehmen die ambulant und stationär arbeitenden Expert*innen. Aber ganz besonders als emotionale Stütze. Da sein, fragen, was jemand gerade braucht oder nicht braucht, begleiten. Achten Sie hier unbedingt auf Ihre persönlichen Grenzen. Versprechen Sie nichts, was Sie nicht leisten können oder möchten. Normalerweise denken wir ganz oft: Aber ich muss doch da sein! Es ist jetzt egal, wie es mir dabei geht!

Das funktioniert aber zumeist nicht langfristig. Und wenn Sie auf Ihre Ressourcen und Grenzen achten, können Sie als gutes Rollenmodell fungieren, das zeigt, dass der Schutz der eigenen Grenzen funktionieren kann. Gerade BPS ist ein sehr umfangreiches Thema, das nur unzureichend in einer kleinen Antwort erfasst werden kann. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie fragen zum Umgang mit psychisch erkrankten Menschen haben.

Was ist „Resilienz“?

Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, sich angesichts von Belastungen, Krisen und schwierigen Lebensumständen psychisch, emotional und physisch zu erholen und sich anzupassen. Sie spielt eine wichtige Rolle in der psychischen Gesundheit und hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Sie beinhaltet u.a. die Fähigkeit, stressige Situationen zu bewältigen, Rückschläge zu überwinden und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen. Resiliente Personen können ihre Emotionen regulieren, haben eine optimistische Grundhaltung und verfügen über effektive Bewältigungsstrategien. Resilienz ist nicht angeboren, sondern entwickelt sich im Laufe des Lebens einer Person. Insbesondere frühkindliche Erfahrungen spielen hier eine große Rolle. Glücklicherweise kann Resilienz auch im späteren Lebensverlauf durch persönliche Entwicklung und Unterstützung gestärkt und entwickelt werden.

Redaktion:

Team Psychologische Studienberatung TU Dortmund

E-Mail: psb@tu-dortmund.de

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

Impressum