

Please find the english version in the attached pdf-file.

Newsletter der Psychologischen Studienberatung Ausgabe 03

Liebe Leser*innen,

das Wintersemester 2024/25 hat begonnen und die Psychologische Studienberatung begrüßt Sie im neuen Semester mit der bereits dritten Ausgabe unseres Newsletters. Einmal pro Semester informieren wir auf diesem Weg über unsere aktuellen Termine und ausgesuchte Angebote der TU Dortmund. Diese haben wir direkt unten für Sie verlinkt.

Wegen der starken Resonanz liegt in diesem Semester erneut der Fokus auf dem Thema Selbstwert. Es wird altvertrautes, wie die theoretische Annäherung an das Thema im Rahmen eines Vortrages geben. Doch auch neue Inhalte in Form einer Coachinggruppe und von Workshops, die noch intensiver die Facetten des Selbstwertes und die Möglichkeiten diesen zu steigern, beleuchten. Schauen Sie dafür gerne auf der [Webseite zur Semesterreihe](#) vorbei.

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

Sie arbeiten an der TU Dortmund und interessieren sich zusätzlich für unsere Angebote für Mitarbeitende? Diese können Sie auf der [Webseite mit Angeboten für Beschäftigte](#) einsehen.

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

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Wintersemester 2024/25!

Ihr Team der Psychologischen Studienberatung (PSB)

In diesem Newsletter finden Sie

PSB-Tipp: Selbstwert auf- und ausbauen? – So geht's!

Angebote für Studierende im Wintersemester 2024/25

Selbstwert und Selbstsicherheit
Prokrastination
Zeit- und Selbstmanagement
Lernstrategien
Stress
Prüfungstress und Prüfungsangst
Studienabschluss und wissenschaftliches Arbeiten

Ressourcen nutzen – Rückblick auf das Sommerfest

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

PSB-Tipp: Selbstwert auf- und ausbauen? – So geht's!

Wir starten mit einem kleinen Merksatz: Erst entdecken, dann verändern. Was bedeutet das genau? Wenn wir etwas verändern oder verbessern möchten, ist es hilfreich, erst einmal zu entdecken und zu verstehen, wo die Wurzel eines Problems liegt. Das ist wie in der Zahnheilkunde, erst wenn ich weiß, wo genau der Schmerz herkommt, kann die beste und passgenaue Behandlung gefunden werden. Und wie entdecke ich nun, warum mein Selbstwert angeschlagen ist? Mit Hilfe eines Modells. Dieses kennen Sie vielleicht bereits aus dem letzten Newsletter und es besagt, dass ein stabiler Selbstwert auf der Erfüllung dreier Bedürfnisse beruht:

- Bindung
- Kompetenz
- Selbstbestimmung

Sofern eines dieser Bedürfnisse oder gar alle gegenwärtig nicht erfüllt werden, oder über längere Zeit im Leben nicht erfüllt wurden, kann sich eine pessimistische und negative Haltung sich selbst gegenüber entwickeln. Nehmen Sie sich einmal etwas Zeit und erkunden, wie intensiv oder weniger intensiv diese Bedürfnisse bei Ihnen aktuell versorgt werden. Eine erste Veränderung, die nun auf den Weg gebracht werden kann, könnte sein, dass Sie Wünsche bezüglich der Bedürfnisse entwickeln. Dann machen Sie im Anschluss eine erste Planung, wie Sie diese Wünsche Realität werden lassen können. Folgende Tabelle kann dabei helfen, realistische Pläne zu gestalten:

Wunsch	Ist	Weg	Hindernisse	Lösung
Hier tragen Sie jeweils einen Wunsch ein.	Hier beurteilen Sie, wie nahe Sie aktuell diesem Wunsch schon sind.	Hier entscheiden Sie sich für einen möglichen Weg, die Erfüllung des Wunsches zu realisieren/ anzubahnen.	Hier halten Sie alle Hindernisse fest, die Ihnen auf dem Weg begegnen könnten.	Hier entwickeln Sie für jedes mögliche Hindernis eine mögliche Lösung.

Weg und Lösung sind sogenannte „trial and error“-Felder. Es gibt dort nicht DIE richtige Lösung. Lassen Sie Ihrer Kreativität also freien Lauf und probieren verschiedene Ideen und Lösungswege aus.

Viel Spaß beim Entdecken und Verändern!

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 2024/25

Selbstwert und Selbstsicherheit

Wir möchten Sie anregen, über Ihr Selbstwertgefühl nachzudenken. Mit vier Veranstaltungen unterstützen wir Sie dabei herauszufinden, wie Sie Ihr Selbstwertgefühl durch hilfreiche Erfahrungen und Sichtweisen ausbauen können. Aber auch, wie Sie ungünstigen Einflüssen gegenüberstehen können. Wir unterstützen Sie dabei, sich auch individuell weiterzuentwickeln.

- Vortrag „Weil ich es mir wert bin? - Zum wertschätzenden Umgang mit sich selbst“ (Mi., 25. Oktober, 18.00-19.30 Uhr)
- Workshop „Selbstwirksamkeit stärken: Mehr Selbstvertrauen durch kleine Alltagsroutinen“ (Do., 28. November, 12.00-15.00 Uhr)
- Workshop „Entspannt Selbstbewusst? - Achtsam mit sich selbst umgehen“ (Mo., 03. Februar, 10.00-12.00 Uhr)
- Coaching-Gruppe „Weil ich es mir wert bin“ (Start: Do., 06. März, 13.00-14.30 Uhr)

[Informationen zu den Coaching-Gruppen](#)

[Informationen zu den Vortragsreihen & Workshops](#)

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: Fr., 25. Oktober, 10.00-11.30 Uhr)
- Coaching-Gruppe „Anfangen statt Aufgeben – Aufschiebeverhalten verstehen und abbauen“ (Start: Mo., 20. Januar, 10.00-11.30 Uhr)
- Workshop „Schiebst du schon an oder schiebst du noch auf?“ (Start: Do., 28. November, 16.00-18.00 Uhr)
- Workshop „Schiebst du schon an oder schiebst du noch auf?“ (Start: Mi., 11. Dezember, 16.00-18.00 Uhr)

[Online-Materialien „Motivation und Prokrastination“](#)

[Informationen zu den Coaching-Gruppen](#)

[Informationen zu den Vortragsreihen & Workshops](#)

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.

- Vortrag „Gut organisiert ab Semesterstart“ (Mo., 14. Oktober, 16.15-17.45 Uhr)

[Online-Materialien „Selbst- und Zeitmanagement“](#)

[Informationen zu den Vortragsreihen & Workshops](#)

Lernstrategien

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

- Vortrag „Lernstrategien reloaded“ (Do., 07. November, 16.15-17.45 Uhr)

[Online-Materialien „Prüfungsvorbereitung und Prüfungsangst“](#)

[Informationen zu den Vortragsreihen & Workshops](#)

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., 12. Februar, 13.00-14.30 Uhr)

[Online-Materialien zum Thema „Gefühlen entspannt begegnen“](#)

[Informationen zu den Coaching-Gruppen](#)

Prüfungssstress 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.

- Coaching-Gruppe „Prüfungscoaching – Prüfungsvorbereitung und Bewältigung von Prüfungsangst“ (Start: Mi., 23. Oktober, 14.15-15.45 Uhr)
- Coaching-Gruppe „Prüfungscoaching – Prüfungsvorbereitung und Bewältigung von Prüfungsangst“ (Start: Mo., 13. Januar, 10.15-11.45 Uhr)
- Vortrag „Mental fit in die Prüfung“ (Do., 12. Dezember, 16.15-17.45 Uhr)

[Online-Materialien „Prüfungsvorbereitung und Prüfungsangst“](#)

[Informationen zu den Coaching-Gruppen](#)

[Informationen zu den Vortragsreihen & Workshops](#)

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)

[Informationen zu den Coaching-Gruppen](#)

- [Schreibwerkstatt w.space im Zentrum für Hochschulbildung \(zhb\)](#)

- [Peer-Schreibberatung im zhb](#)
-

Ressourcen nutzen- Rückblick auf das Sommerfest

Auf dem Sommerfest der TU Dortmund im Juli 2024 haben wir Sie gebeten, Kraftquellen aufzuschreiben. Kraftquellen können ganz unterschiedliche Dinge sein. Doch alle haben sie gemeinsam, dass sie Kraft, Energie, Motivation und Freude spenden und uns helfen, auch anstrengende Zeiten wie zum Beispiel die Klausurenphase zu meistern. Auf dem Foto sehen Sie, wie viele Kraftquellen wir gemeinsam mit Ihnen sammeln konnten. Haustiere, der/die Partner*in, ein bestimmtes Musikstück oder schlichtweg die Natur. Die Vielzahl und Diversität der Quellen war beeindruckend. Synonym mit Kraftquelle kann das Wort Ressource gebraucht werden. Wenn wir uns unserer Ressourcen bewusst sind und sie nutzen, stärkt uns dies. Doch gerade in stressigen Zeiten verlieren wir manchmal die Verbindung zu unseren Ressourcen. Damit Ihnen dies in Zukunft nicht passiert, haben wir für Sie eine Idee, wie Ressourcen „wiederentdeckt“ werden können.



Das Ressourcenglas:

Sie haben doch bestimmt ein leeres Konservenglas oder eine kleine Dose zu Hause. Stellen Sie ein solches Gefäß gut sichtbar in Ihrem Zimmer auf und fangen an, es zu befüllen. Womit? Na mit Ressourcen natürlich. Schreiben Sie auf kleine Zettel Dinge, die Sie auszeichnen, die Sie gern machen, die Sie gut können, die andere Menschen an Ihnen schätzen. Das können Sie auch mit einer/einem Freund*in zusammen machen. Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß es macht und wie überraschend es ist, Ressourcen aus der persönlichen Umgebung genannt zu bekommen. Und vor allen Dingen, wie schnell sich das Glas füllt. Und

nun können Sie vor allem in herausfordernden Zeiten jeden Tag eine Ressource ziehen und als kleine Motivation mit in den Tag nehmen. Und immer daran denken: Vor Gebrauch gut schütteln ☺ .

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 Wintersemester 2024/25 für Sie zusammengestellt. Dort finden Sie unter anderem Workshops zu den Themen Stressmanagement, Kommunikation, Selbstwert und Grenzen setzen. Zudem gibt es semesterbegleitende Gruppen für Studierende, die selbst Erfahrungen mit einer psychischen Erkrankung haben oder deren Angehörige psychisch erkrankt sind.
- Die [Allgemeine Studienberatung](#) bietet Ende November einen viertägigen [Workshop](#) für Studierende an, die mit ihrer Studiensituation unzufrieden sind und über einen Fach- oder Hochschulwechsel nachdenken. Der Workshop vermittelt praxisnahe Methoden zur Entscheidungsfindung und unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihre beruflichen Ziele und Interessen klarer zu definieren.
- Der [Bereich „Behinderung und Studium“ \(DoBuS\) an der TU Dortmund](#) möchte die Chancengleichheit für beeinträchtigte Studierende mit chronischen körperlichen oder psychischen Erkrankungen als auch Behinderungen fördern. Dazu bietet DoBuS verschiedene Beratungs- und Unterstützungsangebote für Studierende mit Beeinträchtigungen an.
- Schreiben Sie gerade eine wissenschaftliche Arbeit und brauchen Hilfe? Dann ist die [Schreibwerkstatt](#) für Sie da.



Redaktion:
Psychologische Studienberatung
TU Dortmund

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

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr abonnieren wollen, schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter Psychologische Studienberatung abbestellen“ und Ihrem Namen an psychologische-beratung@tu-dortmund.de.

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

[Impressum](#)