

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

Newsletter der Psychologischen Studienberatung Ausgabe 04

Liebe Studierende,

das Sommersemester 2025 steht vor der Tür und wir begrüßen Sie herzlich mit einer neuen Ausgabe unseres Newsletters! Einmal pro Semester versorgen wir Sie auf diesem Wege mit wichtigen Infos zu den aktuellen Veranstaltungen und Angeboten der Psychologischen Studienberatung an der TU Dortmund. 📖

Was steht für dieses Semester auf dem Programm?

Wir wissen aus unseren Beratungen, dass es für viele Studierende oft gar nicht so leicht ist, auf dem Campus Kontakte zu knüpfen und sich wirklich verbunden zu fühlen. Dabei sind gerade Freundschaften und soziale Kontakte entscheidend für das Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit und den Studienerfolg. Denn geteiltes Leid ist halbes Leid und geteilte Freude bekanntlich doppelte Freude. Die Hausarbeit wuppen geht gemeinsam schneller, am Ball zu bleiben funktioniert in der Gruppe besser, und für die Prüfungen lernen macht zusammen einfach viel mehr Spaß. Ob Lerngruppe, Study-Buddy, Fachschaftsrat, Mensa-Treff, Queer-Referat, Partycrowd, Buchclub oder einfach ganz klassisch: die gute alte Freund:innen-Connection – Freundschaften können viele Formen und Farben annehmen.

Deswegen steht das **Sommersemester 2025 unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“**. Das Team der PSB hat einen bunten Strauß spannender Angebote für Sie zusammengestellt. Die Vorträge, Workshops und gemeinsamen Aktivitäten bieten Ihnen Räume, in denen Sie miteinander reden und voneinander lernen können, wie Sie Einsamkeitsgefühle abbauen. Und vielleicht ergeben sich ja dabei schon ein paar neue Kontakte? 🤝

[Informationen zu der Veranstaltungsreihe unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“](#)

Natürlich sind wir **auch bei weiteren Themen für Sie da** – sei es Prüfungsangst, Prokrastination, Studienzweifel oder emotionale Belastungen. Wenn Sie Unterstützung brauchen, melden Sie sich gerne bei uns.

Noch nicht für den Newsletter angemeldet?

Dann können Sie die nächsten Ausgaben über das [Anmeldeformular](#) abonnieren.

Wir wünschen Ihnen einen gelungenen Start ins Sommersemester 2025 und viele bereichernde Begegnungen! 😊

Ihr Team der Psychologischen Studienberatung (PSB)

In diesem Newsletter finden Sie

PSB-Tipp: Random Acts of Kindness

Angebote für Studierende im Sommersemester 2025

Gemeinsam statt einsam - Kontakte knüpfen, zusammen studieren, verbunden fühlen
Prokrastination und Motivation
Zeit- und Selbstmanagement
Lernstrategien
Stress
Prüfungsstress und Prüfungsangst
Studienabschluss und wissenschaftliches Arbeiten
Ausblick

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

How to socialize – Kontakte knüpfen an der Uni

PSB-Tipp: Random Acts of Kindness

Einsamkeit kann nur gemeinsam überwunden werden und es ist eine spannende und lohnende Frage, wie der Einsamkeit im Unialltag begegnet werden kann. Wäre es nicht schön, Freude zu verbreiten als Antidot zur Einsamkeit? Gelingen könnte das mit „Random Acts of Kindness“.

Haben Sie heute vielleicht jemandem ein Kompliment gemacht? Das wäre schon ein erster „Random Act of Kindness“. Eine kleine Geste, die, ohne an Bedingungen geknüpft zu sein, das Potential hat, anderen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. 😊

Weltweit praktizieren Menschen dieses Konzept und am 17. Februar findet alljährlich sogar der „Random Acts of Kindness Day“ statt, an dem ein Bewusstsein für die Wichtigkeit von kleinen Zuwendungen geschaffen wird.

Aber wie kann man „Random Acts of Kindness“ zwischen Vorlesung, Mensa und Tutorium integrieren? Hier ein paar Ideen:

- **Komplimente:** Kleine Komplimente an Mitstudierende verteilen.
- **Hilfe:** Bieten Sie Hilfe an. Entweder spontan, wenn Sie bemerken, dass jemand Unterstützung gebrauchen könnte. Oder über einen Aushang am schwarzen Brett, wo z.B. unentgeltlich Hilfe „verschenkt“ wird.

- **Lächeln:** Schenken Sie anderen ein kleines Lächeln, wenn sich Blicke kreuzen. 😊
- **Botschaften:** Ihnen hat einmal ein Zitat oder eine Weisheit Kraft oder Glück gespendet? Schreiben Sie das auf eine hübsche Postkarte und platzieren sie irgendwo (wo man sie platzieren darf, z.B. schwarzes Brett). Die Person, die sie findet, wird sich freuen. 📌

Was gilt es zu berücksichtigen? Seien Sie achtsam und berücksichtigen individuell unterschiedliche persönliche Grenzen. Nicht jedem Menschen ist z.B. eine spontane Umarmung angenehm.

Warum ist es gut „Random Acts of Kindness“ ab und an im Alltag zu praktizieren? Ganz einfach: Diese kleinen freundlichen Gesten tun nicht nur anderen gut, sondern auch uns selbst. Damit haben sie ein riesiges Potenzial, schöne Momente zu schaffen. Denn ein kurzes Lächeln kann der Anfang einer neuen Bekanntschaft sein aus der vielleicht später mal eine Freundschaft fürs Leben wird. Oder es kann jemandem Mut und Selbstvertrauen schenken. 💖

Damit es ein wenig leichter fällt, zu starten, finden Sie hier das „Kindness-BINGO“. Wer zuerst ein „BINGO“ hat, gewinnt eine ordentliche Portion Wohlbefinden. Los geht's!

Ein Lächeln schenken	Jemandem zuhören	Einen Kaffee ausgeben	Jemanden an der Kasse vorlassen
Sich für etwas bedanken	Freundlichen Blickkontakt aufbauen	Jemandem helfen, etwas Heruntergefallenes aufzuheben	Die Tür an der Galerie für jemanden aufhalten
Eine liebe Botschaft in den Briefkasten werfen	Jemanden zum Lachen bringen	Zur Lerngruppe einen kleinen Snack mitbringen	Jemanden anrufen, den man lange nicht gesprochen hat
Mitstudierende fragen, wie ihr Tag war	Eine kleine Spende machen	Nach dem Aufwachen bewusst lächeln	Sich selbst eine fröhliche Notiz schreiben

Angebote für Studierende im Sommersemester 2025

Gemeinsam statt einsam – Kontakte knüpfen, zusammen studieren, verbunden fühlen

Wir laden Sie ein, in unseren Veranstaltungen gemeinsam zu erkunden, wie Einsamkeit entsteht und welche kreativen Möglichkeiten es gibt, wieder näher zusammenzukommen. Gemeinsam suchen wir nach gegenseitiger Unterstützung – nicht nur während des Studiums, sondern auch darüber hinaus!

- Zweisprachiger Vortrag „Overcoming Social Isolation- Einsamkeit verstehen und bewältigen“ (Di., 15. April, 16:00-17:30 Uhr) 🗣️
- Workshop „Creative Connections- Gemeinsam kreativ sein und Ideen gegen Einsamkeit entwickeln“ (Do., 22. Mai, 16:00-18:00 Uhr) 🎨
- Workshop „Einsamkeit? Kenn ich auch! – Verbunden durch Austausch und Körperarbeit“ (Do., 12. Juni, 13:00-16:00 Uhr) 💬
- Coaching-Gruppe „Get started- Gemeinsam den Wiedereinstieg ins Studium schaffen!“ (Start: Mi., 21. Mai, 9:15-10:45 Uhr) 📅
- Workshop „Speed Connecting“ (Mi., 25. Juni, 16:00-19:00 Uhr) 🤝
(Gemeinsames Angebot des Studierendenwerks und der TU Dortmund)

Informationen zu den Vortragsreihen & Workshops

Prokrastination und Motivation

Wieder geputzt statt gelernt? Und dann schlecht vorbereitet in der Prüfung? Oder die Frist für die Hausarbeit bereitet nur noch Frust? Aufschieben kann im Studium zur Belastung werden und ist gar nicht so leicht zu verändern. Wir erklären Ihnen, warum die Veränderung so schwerfällt und erarbeiten gemeinsam Schritte und Strategien, um Aufgaben zügiger zu erledigen. 🚀

- Coaching-Gruppe „Anfangen statt Aufgeben – Aufschiebeverhalten verstehen und abbauen“
(Start: Fr., 09. Mai, 10:00-11:45 Uhr, 7 Termine)
- Workshop „Schiebst du schon an oder schiebst du noch auf?“
(Do., 26. Juni, 16:15-17:45 Uhr)
- Workshop „Power up! Finde deine innere Motivation“
(Mi., 27. August, 10:00-12:30 Uhr)

Online-Materialien „Motivation und Prokrastination“

Zeit- und Selbstmanagement

„Womit soll ich nur anfangen?“ Diese Angebote unterstützen bei der Entwicklung eines zielgerichteten Managements Ihrer zeitlichen und persönlichen Ressourcen. Strategien für einen besseren Überblick über anstehende Aufgaben und deren Strukturierung und Priorisierung stehen hier im Focus. ⌚

- Englischsprachiger Workshop „Exam Survival Kit: Organized from Day One“ (Mi., 02. April, 14:15-16:00 Uhr)

Online-Materialien „Selbst- und Zeitmanagement“

Informationen zu den Vortragsreihen & Workshops

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 weiterentwickeln können. 🧠

- Englischsprachiger Workshop „Exam Survival Kit: Mastering Effective Learning Strategies“ (Mi., 14. Mai, 14:15-16:00 Uhr)

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

Stress

Sie wissen nicht wo Ihnen der Kopf steht und das Herz rast? Mit Hilfe unserer Stressbewältigungsworkshops können Sie Ihr eigenes Stresserleben sowie damit verbundene Stressreaktionen besser verstehen lernen. So lassen sich Wege finden, sowohl kurzfristige Stressspitzen zu reduzieren als auch die eigene Grundanspannung langfristig zu senken. 🧘

- Workshop-Reihe „Stressbewältigung – Stressfaktoren erkennen und in den Griff bekommen“
(Start: Do., 21. August, 13:00-14:30 Uhr, 4 Termine)

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

Prüfungsstress und Prüfungsangst

Prüfungssituationen lösen häufig Stress und Angst aus. 🤖

Wir zeigen Ihnen, wie Sie schon in der Lernphase dem Stress und der Angst konstruktiv und gelassen begegnen können. Außerdem erhalten Sie Anregungen, wie Sie souveräner mit Prüfungssituationen umgehen können.

- Coaching-Gruppe „Prüfungscoaching – Prüfungsvorbereitung und Bewältigung von Prüfungsangst“
(Start: Mi., 14. Mai, 14:15-15:45 Uhr, 8 Termine)
- Englischsprachiger Workshop „Exam Survival Kit: Stay Focused and Calm during Exams!“ (Mi., 16. Juli, 14:15-16:00 Uhr)

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

Studienabschluss und wissenschaftliches Arbeiten

Kurz vor Studienende, aber der Weg erscheint trotzdem noch so lang? Die letzten Hausarbeiten und die Bachelor- oder Masterarbeit erscheinen wie eine große Hürde? Unsere und weitere Angebote an der TU Dortmund bieten Unterstützung 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](#)

Ausblick

Anfang Juli 2025 wiederholen wir unsere Aktionswoche „(we) care for you“. Diese gestalten wir gemeinsam mit der Psychologischen Beratung des Studierendenwerk Dortmund und der Psychologischen Studienberatung der FH Dortmund. Es erwartet Sie wieder ein vielfältiges Programm rund um das Thema „Psychisch gesund durchs Studium“.

[Sobald das Programm feststeht, finden Sie dies unter Vortragsreihen und Workshops auf der Internetseite der PSB.](#)

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

- Der Hochschulsport bietet vom 07. April bis zum 18. Juli im Kurs „Play & Connect“ die Möglichkeit, in entspannter und geselliger Atmosphäre dem Unistress zu entfliehen und neue Leute kennenlernen. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen. Sie haben die Möglichkeit, in verschiedene Gesellschaftsspiele einzutauchen – oder auch eigene Spiele mitzubringen. Egal, ob Sie ein*e erfahrene*r Spieler*in oder kompletter Neuling bist: Hier ist jeder willkommen. 🎮
[Nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Hochschulsports zum Studentischen Gesundheitsmanagement.](#)
- Das Studentische Gesundheitsmanagement bietet vom 23. bis zum 27. Juni 2025 das zweite Mal eine Mental Health Week für Studierende an. In den Angeboten gibt es die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen, in Bewegung zu kommen und Infos rund um das Thema „Psychische Gesundheit“ zu erhalten.
[Nähere Informationen finden Sie demnächst auf der Internetseite des Hochschulsports.](#)
- Die [Allgemeine Studienberatung](#) bietet vom 30. Juni bis zum 03. Juli einen hybriden 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. 😬

Weitere Informationen zum hybriden Workshop finden Sie demnächst auf der Internetseite der Allgemeinen Studienberatung.

- Der Bereich „Behinderung und Studium“ (DoBuS) an der TU Dortmund arbeitet daran, chancengleiche Studienbedingungen für Studierende mit chronischen körperlichen oder psychischen Erkrankungen als auch Behinderungen zu ermöglichen. Das Angebot umfasst sowohl Beratungsangebote und Gruppen als auch die Entwicklung von barrierefreien Materialien und assistiven Technologien. Es richtet sich an Studieninteressierte und Studierende. 
 - Auch die Psychologische Beratung des Studierendenwerks hat ein Coaching-Angebot für das Sommersemester 2025 für Sie zusammengestellt. 
Das neue Sommerprogramm der Psychologischen Beratung finden Sie auf der Internetseite des Studierendenwerks.
-

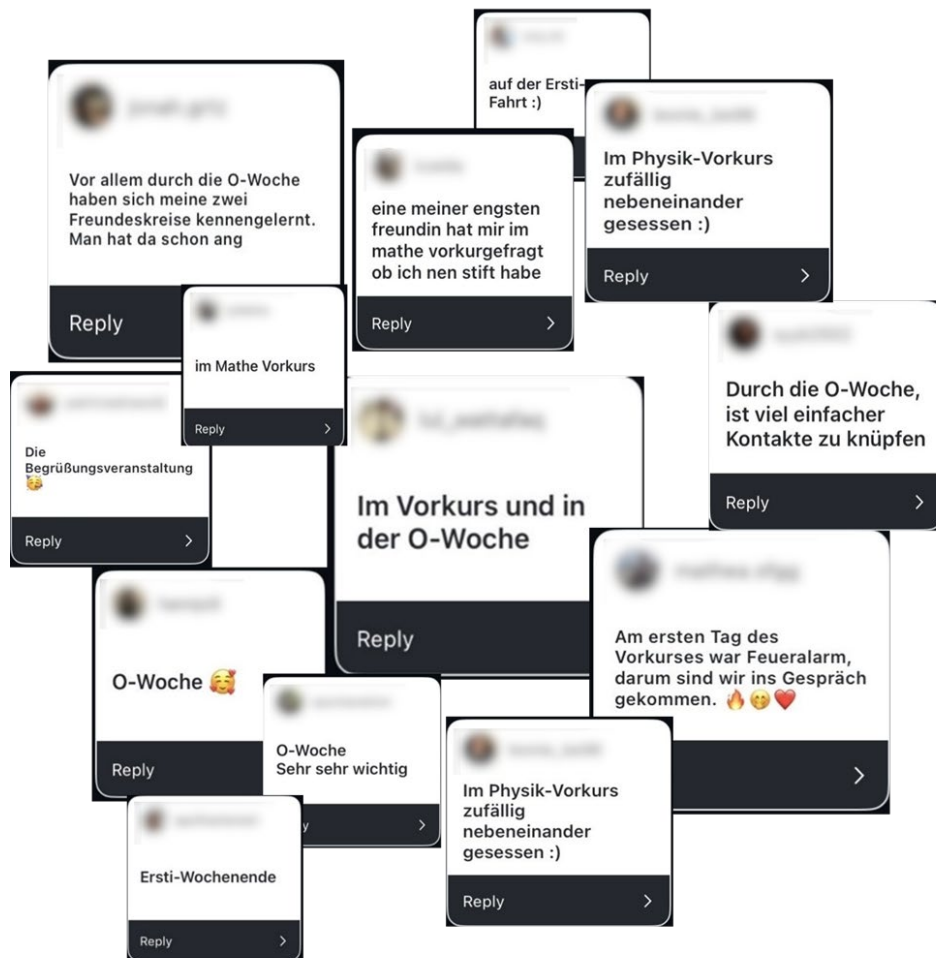
How to socialize – Kontakte knüpfen an der Uni

Jede Freundschafts-Origin-Story ist einzigartig wie die Menschen dieser Freundschaft. Wir waren neugierig und haben Sie im Februar 2025 auf Instagram gefragt: „**Wie habt ihr euch an der Uni kennengelernt?**“

Innerhalb eines Tages erhielten wir zahlreiche herzerwärmende, lustige und überraschende Antworten. Wir freuen uns, eine kleine Auswahl Ihrer Geschichten mit Ihnen zu teilen.

Für viele begann die Freundschaft bereits im Vorkurs oder in der O-Woche, als Sie sich gemeinsam den Campus eroberten und Zusammenhalt entstand. Manche wurden durch zufällige Sitznachbarschaften in der Vorlesung zu unzertrennlichen Uni-Buddies. Manchmal war es auch einfach der Feuersalarm.





Manche hat der verzweifelte Versuch, eine Präsentation in letzter Minute zu retten, zusammengebracht. Oder ein schüchternes „Darf ich mich anschließen?“ in der guten alten Mensa wurde der Beginn einer echten Freundschaft. 💬



Auch später im Studium entstanden Freundschaften – beim Hochschulsport, wo aus einem zufälligen Teampartner ein Trainingsbuddy wurde oder im Fachschaftsrat, wo hitzige Diskussionen über die Studienordnung echte Verbundenheit schufen. Manche haben sich durch mutiges Fragen nach der Handynummer in der Vorlesungspause vernetzt. Kontakte entstanden aber auch durch Reaktionen auf Insta-Beiträge oder intensive Gespräche über Online-Prüfungen in digitalen Lerngruppen.

Freundschaften oder auch Liebe finden immer ihren Weg – oft unerwartet, manchmal durch Zufall, aber immer mit den richtigen Menschen zur richtigen Zeit.



Für diejenigen unter Ihnen, bei denen es noch nicht geklappt hat: Bleibt dran! Seid mutig! Auch Ihre Zeit wird kommen. Und falls Sie Hilfe brauchen, das Team der Psychologischen Studienberatung ist 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