

## Newsletter der Psychologischen Studienberatung Ausgabe WiSe 25/26

Liebe Leser\*innen,

wir begrüßen Sie ganz herzlich zum Wintersemester 25/26 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?**

In unseren Beratungen erfahren wir, dass es vielen Studierenden gar nicht so leicht fällt, gemeinsam mit den Kommiliton\*innen entspannt und selbstbewusst durch ihr Studium zu gehen.

Deswegen steht das **Wintersemester 2025/26 unter dem Motto „Level up: Selbstbewusst, ausgeglichen und vernetzt im Studium“**. Das Team der PSB hat dieses Semester spannende Angebote zu vielfältigen Themen für Sie zusammengestellt. Die Vorträge, Workshops und gemeinsamen Aktivitäten bieten Ihnen Möglichkeiten, sich Ihrer Stärken bewusst zu werden, mit Anderen gemeinsame Erfahrungen zu machen und sich persönlich weiter zu entwickeln. Wir freuen uns, wenn Sie mit dabei sind! 🤝

[Informationen zu der Veranstaltungsreihe unter dem Motto „Level up“](#)

An der TU Dortmund haben immer mehr Studierende eine internationale Herkunft. Daher haben wir für das **Wintersemester 2025/26 Angebote in englischer Sprache** vorbereitet, welche allen Studierenden offenstehen. Diese finden Sie in diesem Newsletter und auf unserer englischen Internetseite.

[Informationen zu den englischsprachigen Workshop-Angeboten](#)  
[Informationen zum englischsprachigen Gruppen-Angebot](#)

Wir beraten zu Herausforderungen wie Prüfungsangst, Studienzweifel, Prokrastination, emotionale Belastungen und **vielen weiteren Themen**. Wenn Sie Unterstützung brauchen, melden Sie sich gerne bei uns.

Sie arbeiten an der TU Dortmund und interessieren sich zusätzlich für unsere Angebote für Mitarbeitende? Dann schreiben Sie uns gerne an

Noch nicht für den Newsletter angemeldet?

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

Wir wünschen Ihnen alles Gute für das Wintersemester 2025/2026! 🍁

Ihr Team der Psychologischen Studienberatung (PSB)

---

**In diesem Newsletter finden Sie**

# PSB-Tipp: Die grundlegenden Bedürfnisse beachten!

# Angebote für Studierende im Wintersemester 2025/2026

- Level up: Selbstbewusst, ausgeglichen und vernetzt im Studium
- Prokrastination und Motivation
- Zeit- und Selbstmanagement
- Lernstrategien
- Umgang mit Stress
- Prüfungsstress und Prüfungsangst
- Studienabschluss und wissenschaftliches Arbeiten

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

# Aktion – Bedürfnisbingo

---

## # PSB-Tipp: Die grundlegenden Bedürfnisse beachten!

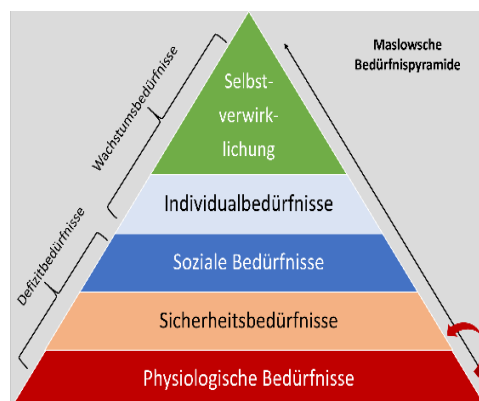
Abraham Maslow hat in den 1970er Jahren mit der „Bedürfnispyramide“ ein Stufenmodell zur Motivation entwickelt.

Zunächst richtet sich unsere Motivation darauf, einen Mangel bei den sogenannten Defizitbedürfnissen zu vermeiden.

Sind unsere Bedürfnisse auf einer grundlegenden Ebene einigermaßen erfüllt, entsteht Zufriedenheit und wir können uns um Bedürfnisse auf der nächsthöheren Stufe kümmern.

Erst danach wendet sich unsere Motivation der Erfüllung der Wachstumsbedürfnisse und damit dem Streben nach Glücksgefühlen zu.

Im Alltag kommt es immer wieder vor, dass wir uns eine Zeit lang unmotiviert, unzufrieden oder sogar unglücklich fühlen. Nicht selten sind dies Phasen, in denen unsere grundlegenden Bedürfnisse zu kurz kommen. Daher achten Sie im Wintersemester gut auf sich!



Fragen Sie sich regelmäßig:

1. Habe ich genug gegessen, getrunken und frische Luft gehabt?
2. Wie steht es um mein körperliches Wohlergehen und meine finanzielle Sicherheit? Habe ich eine gewisse Orientierung über mein Leben?
3. Fühle ich mich mit und in meinen sozialen Beziehungen wohl?
4. Finde ich Wege, Anerkennung und Wertschätzung zu erfahren?
5. Nehme ich mir Zeit, meine Stärken weiterzuentwickeln und zu überlegen, was ich in meinem Leben sinnvoll finde?

Vielleicht bekommen Sie so schon eine Idee, was Ihnen aus dieser Phase heraushelfen kann. Dann los! Probieren Sie auch das [Bedürfnisbingo am Ende des Newsletters!](#)

Sie möchten tiefergehend mit diesem Thema beschäftigen? Hier ein Literaturtipp:

Fritsch, G.R. (2012). Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator. Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen. Paderborn: Jungfermann

---

## # Angebote für Studierende im Wintersemester 2025/2026

### Level up: Selbstbewusst, ausgeglichen und vernetzt im Studium

Dieses Semester laden wir Sie ein, neue Wege zu erkunden, um selbstbewusst, ausgeglichen und gut vernetzt durchs Studium zu gehen.

In unseren Workshops und Gruppenformaten schaffen wir Raum für persönliche Entwicklung, mentale Stärke und echte Begegnungen – damit Sie Ihr Studium aktiv gestalten und über sich hinauswachsen können.

- Coaching-Gruppe „Get started - Gemeinsam den Wiedereinstieg ins Studium schaffen!“  
(Start: Di., 28. Oktober, 14:15-15:45 Uhr) 📅
- Workshop „Gut gerüstet in die dunkle Jahreszeit - die emotionale Widerstandsfähigkeit fördern“  
(Di., 04. November, 9:00-12:00 Uhr) 🍂
- Workshop „Speed Connecting“  
(Mi., 05. November, 15:00-19:00 Uhr) 🤝  
Gemeinsam mit der Psychologischen Beratung des Studierendenwerks
- Englischsprachiger Workshop „Ah, that feels good! - Understanding and regulating the nervous system“  
(Do., 20. November, 14:00-17:00 Uhr) 🗣️
- Workshop „Speed Connecting (online)“  
(Mi., 26. November, 16:00-18:00 Uhr) 🤝  
Gemeinsam mit der Psychologischen Beratung des Studierendenwerks
- Workshop „Creative Connections - Gemeinsam kreativ sein und Ideen zur Vernetzung entwickeln (Christmas Edition)“  
(Di., 02. Dezember, 15:00-17:00 Uhr) 🎄

- Coaching-Gruppe „Weil ich es mir wert bin!“  
(Start: Di, 17. Februar, 13:15-14:45 Uhr) 🏆

[Informationen zu der Veranstaltungsreihe unter dem Motto „Level up“](#)

## **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., 24. Oktober, 10:00-11:45 Uhr, 7 Termine)
- Workshop „Schiebst du schon an oder schiebst du noch auf?“  
(Mi., 21. Januar, 14:15-15:45 Uhr)
- Workshop „Power up! Finde deine innere Motivation“  
(Mi., 28. Januar, 14:00-16:30 Uhr)
- Workshop „Schiebst du schon an oder schiebst du noch auf?“  
(Fr., 27. Februar, 10:15-11:45 Uhr)

[Informationen zu den Coaching-Angeboten](#)

[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 Fokus. ⌚

- Englischsprachiger Workshop „Exam Survival Kit: Organized from Day One“ (hybrid; Mi., 22. Oktober, 14:15-16:00 Uhr)

[Informationen zur Veranstaltungsreihe „Exam Survival Kit“](#)

[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 weiterentwickeln können. 🧠

- Englischsprachiger Workshop „Exam Survival Kit: Mastering Effective Learning Strategies“ (Mi., 10. Dezember, 14:15-16:00 Uhr)
- Power Study Day  
(Gemeinsamer Lerntag; Mi. 14. Januar, 09:30-14:00)

[Informationen zur Veranstaltungsreihe „Exam Survival Kit“](#)

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

## Umgang mit 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: Fr., 21. November, 10:15-11:45 Uhr, 4 Termine)

[Informationen zu den Coaching-Angeboten](#)

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

## Prüfungssstress 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., 22. Oktober, 14:15-15:45 Uhr, 8 Termine)
- Englischsprachige Coaching-Gruppe „Plan for Success: Semester Organization, Exam Preparation & Anxiety Management“  
(Start: Fr., 24. Oktober, 10:15-11:45 Uhr, 6 Termine)
- Coaching-Gruppe „Prüfungscoaching – Prüfungsvorbereitung und Bewältigung von Prüfungsangst“  
(Start: Mo., 12. Januar, 14:15-15:45 Uhr, 8 Termine)

- Englischsprachiger Power Study Day (Mi., 14. Januar, 09:30-14:00 Uhr)
- Englischsprachiger Workshop „Exam Survival Kit: Stay Focused and Calm during Exams!“ (Mi., 14. Januar, 14:15-16:00 Uhr)

[Informationen zu den Coaching-Angeboten](#)

[Informationen zur Veranstaltungsreihe „Exam Survival Kit“](#)

[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-Angeboten](#)
- [Schreibwerkstatt w.space im Zentrum für HochschulBildung \(zhb\)](#)
- [Peer-Schreibberatung im zhb](#)

---

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

- Das Studentische Gesundheitsmanagement bietet vom 03. bis zum 07. November 2025 nun schon die dritte Mental Health Week für Studierende an. Sie erfahren in den Angeboten u.a., wie Sie selbstfürsorglich mit sich umgehen, Ihre Ressourcen für den Winter aktivieren, Ihr Selbstwertgefühl stärken und in Bewegung und Kontakt mit anderen kommen können. 🏃  
[Nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Hochschulsports.](#)
- Die Allgemeine Studienberatung unterstützt in der Beratung Studierende, die über den weiteren Studienverlauf verunsichert sind und vielleicht sogar über einen Fach- oder Hochschulwechsel nachdenken. Es werden u.a. Sprechstunden mit Schwerpunkt Studienzweifel angeboten. Die Veranstaltung „Die zweite Entscheidung“ und das Event „SpotOn Campus“ bieten die Möglichkeit sich mit Peers bzw. zahlreichen Ansprechpartnern auszutauschen. 🎯  
[Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie 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. 👥  
[Auf den Seiten des DoBuS finden Sie alle Informationen und Angebote.](#)
- Auch die Psychologische Beratung des Studierendenwerks hat ein Coaching-Angebot für das Wintersemester 2025/2026 für Sie zusammengestellt. 🧠  
[Das neue Winterprogramm der Psychologischen Beratung finden Sie auf der Internetseite des Studierendenwerks.](#)

## # Aktion – Bedürfnisbingo

Sie möchten im Wintersemester mehr auf Ihre Bedürfnisse achten und fürsorglicher mit sich umgehen? Dann gehen Sie es doch spielerisch an!

Essen, Trinken, schlafen – das fällt den meisten als erstes ein, wenn man sie fragt, welche Bedürfnisse es gibt. Doch es gibt noch so viele mehr und diese zu entdecken und zu versorgen ist super wichtig für unser Wohlergehen. Teilen Sie gerne dieses Bedürfnisbingo mit Anderen. Überlegen Sie vielleicht gemeinsam Aktivitäten, mit denen das jeweilige Bedürfnis erfüllt werden kann. Markieren Sie dann jedes versorgte Bedürfnis. Wer als erstes eine Reihe voll hat, hat gewonnen (und alle anderen auch).

Wertschätzung	Selbstbestimmt sein	Balance	Verbunden sein
Leichtigkeit	Unterstützung	Austausch	Kreativ sein
Kompetenz	Selbstwirksamkeit	Vielfalt	Unterhaltung
Rückhalt	Verständnis	Spaß	Harmonie



### Redaktion:

Psychologische Studienberatung  
TU Dortmund

**E-Mail:** [psychologische-beratung@tu-dortmund.de](mailto: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](mailto: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**