

NEW/ENGLISH **ONLINE**

8. Resilience training

Being more relaxed in Uni Life with Mindfulness and Self-Compassion

Explore how stress affects you and learn practical techniques to navigate it with ease in this four-week online course. First-session attendance required. Ready to approach stress differently?

4-week online course

Wednesdays, 17:00–18:00

05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11.2025

The course takes place in cooperation with university sports. Information on registration and further details can be obtained via the QR-code.

NEW/ENGLISH

9. Get in balance -

Gentle Body-Mind Training with ZENbo®

Combine Western relaxation techniques with Eastern practices like yoga and Qi Gong. Through three phases, you'll discover calm, focus, and renewed energy—no prior experience needed. Wear comfortable clothing and bring a cushion & blanket. Get ready to find your balance!

4-week course, Thursdays 16:00–17:30

27.11.2025 / 04.12.2025 / 15.01.2026 / 22.01.2026

The course takes place in cooperation with university sports. Information on registration and further details can be obtained via the QR-code.



NEU! **AUCH ONLINE**

10. Lesung plus Talk über ADHS

Auftaktveranstaltung - Präsenz/Online

Begriffe wie Prokrastination, Mental Overload und Neurodiversität sind allgegenwärtig, doch wo liegt die Grenze zur echten Diagnose ADHS? Ursula Frühe beleuchtet dieses kontroverse Thema anhand ihres Buches „Neuronengewitter“ und lädt zu einer offenen Gesprächsrunde ein, um Missverständnisse zu klären und Betroffene zu stärken. Bereit für neue Perspektiven?

Lesung plus Talk

Dienstag, 21.10.2025 17.30 Uhr

Der Kurs findet im Hörsaal der Uni statt. Die Anmeldung erfolgt über den Hochschulsport der Universität Ulm oder über pbs@studierendenwerk-ulm.de. Nach der Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen und Zugangsdaten (bei Videozuschaltung). Infos zur Anmeldung und weitere Details erhalten Sie über den QR-Code.

NEU!

11. AndersDenkenHörenSein - ADHS

Bedarfsorientierte Austauschgruppe

In den Treffen lernen Sie praxisnahe Techniken, um innere Unruhe zu regulieren, mentale Klarheit zu gewinnen und Selbstakzeptanz zu fördern. Gemeinsam schaffen wir eine unterstützende Umgebung, in der Sie neue Wege entdecken, sich stärken und einen positiven Umgang mit ADHS entwickeln können.

Fortlaufende Gruppe ab 4.11.2025

dienstags 14-tägig 17.30–19.30 Uhr

Anmeldung bei Ursula Frühe über E-Mail uf.studierendenwerk-ulm@email.de, um einen Termin für ein kurzes Vorgespräch zu vereinbaren.

Das von der PBS organisierte Kursangebot fördert die persönliche Kompetenz der Studierenden und ist auf die spezifischen Anforderungen der studentischen Zielgruppe abgestimmt. Die Kurse werden vom Studierendenwerk Ulm im Rahmen des Hochschulsports und der Additiven Schlüsselqualifikationen (ASQ) der Universität Ulm angeboten.

Anmeldung

Die Anmeldung der Studierenden erfolgt entweder über den Hochschulsport der Uni Ulm oder über Moodle (siehe Kursbeschreibung).

Studierende anderer Hochschulen melden sich bitte über das Sekretariat der PBS pbs@studierendenwerk-ulm.de in Ulm an. Für diese Studierenden werden Plätze vorgehalten. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie eine Bestätigung. Mit der Anmeldung wird die Weiterleitung Ihrer Anmelde-daten an die Kursleitung zugestimmt. (Für die Kurse werden keine Anmeldegebühren erhoben.)

Dieses Kursangebot mit ausführlichen Infos

zu Kursinhalten, Teilnehmerzahl, Kursort, Anmeldung etc. finden Sie unter studierendenwerk-ulm.de/pbs-kurse-UL



**Studierendenwerk
Ulm** fair.supportive.competent

Anstalt des öffentlichen Rechts
James-Franck-Ring 8 · 89081 Ulm
Tel. 0731 79031-10

Sekretariat der PBS

Manfred-Börner-Str. 5 / Haus C
89081 Ulm
Tel. 0731 79031-5100
pbs@studierendenwerk-ulm.de



[studierendenwerk-ulm.de/
pbs/kompakt](https://studierendenwerk-ulm.de/pbs/kompakt)

Alle Infos, Termine und Ansprechpersonen auf
www.studierendenwerk-ulm.de



**Studierendenwerk
Ulm** fair.supportive.competent

KURS PROGRAMM

und Beratungsangebot
der Psychosozialen Beratungsstelle
für Studierende im WS 2025/26



PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE PBS

Das Kurs- und Beratungsangebot unserer psychosozialen Beratungsstelle (PBS) steht allen Studierenden der Universität Ulm und der vom Studierendenwerk Ulm betreuten Hochschulen in Aalen, Biberach, Heidenheim, Schwäbisch Gmünd, Ulm und Neu-Ulm offen.

Die PBS bietet Studierenden im Rahmen von Einzelberatungen kompetenten Rat und Hilfe zur Lösung von psychosozialen Problem- und Fragestellungen. Wir beraten Sie individuell bei Lernschwierigkeiten, Prüfungsängsten, persönlichen Problemen und Schwierigkeiten in Studium und Alltag. In dringenden Fällen versuchen wir auch kurzfristig Termine zu vergeben.

Die Beratungen und Kurse sind kostenlos. Es sind auch Einzelberatungen auf Englisch möglich. Der Inhalt der Beratungsgespräche und alle persönlichen Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht.

**AUSFÜHRLICHE INFOS ZU
KURsinHALTEN, TEILNEHMER-
ZAHL, KURSORT, ANMELDUNG
USW.** finden Sie über den QR-Code
studierendenwerk-ulm.de/pbs-kurse-UL



1. Start working!

Anfangen statt Aufschieben

Lernen Sie effektive Strategien für Zeitmanagement, Motivation und Selbstorganisation, um produktiver zu arbeiten und eine gesunde Balance zu finden – auch im Homeoffice.

Intensivkurs in Präsenz

Samstag, 8.11.2025 09.00 – 17.30 Uhr

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Hochschulsport statt. Informationen zur Anmeldung und weitere Details erhalten Sie über den QR-Code.

2. Optimize your studies!

Lerntraining fürs Studium und darüber hinaus

Entdecken Sie bewährte Lernstrategien, verstehen Sie die Mechanismen hinter Lernprozessen und entwickeln Sie Techniken für effektives Zeitmanagement. Gemeinsam analysieren wir Lernblockaden, erstellen Lernpläne und bereiten uns gezielt auf Prüfungen vor – für nachhaltigen Erfolg im Studium und darüber hinaus.

Intensivkurs in Präsenz

Samstag, 22.11.2025 09.00 – 17.30 Uhr

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Hochschulsport statt. Informationen zur Anmeldung und weitere Details erhalten Sie über den QR-Code.

3. Don't panic!

Regulieren von Angst und Stress bei Prüfungen und Präsentationen

In diesem Seminar lernen Sie, Prüfungsangst zu verstehen und mit Selbstregulation sowie bewährten Techniken zu bewältigen. Entwickeln Sie individuelle Strategien für mehr Sicherheit bei Prüfungen und Präsentationen – und gehen Sie mit mentaler Stärke in Ihre nächste Herausforderung.

Zweitägiger Intensivkurs in Präsenz

Freitag, 09.01.2026 17.00 – 20.15 Uhr

Samstag, 10.01.2026 09.30 – 16.30 Uhr

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Hochschulsport statt. Informationen zur Anmeldung und weitere Details erhalten Sie über den QR-Code.

4. Let's talk respectfully!

Wertschätzende Kommunikation als Schlüsselkompetenz

Dieses Seminar vermittelt die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. Sie lernen, hinderliche Sprachmuster zu erkennen und durch wertschätzende Ausdrucksweisen zu ersetzen. Selbstreflexion und die bewusste Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse helfen dabei, auch in schwierigen Gesprächen konstruktiv zu bleiben. Neben theoretischen Inputs gibt es praktische Übungen, um das Gelernte direkt im Alltag anzuwenden.

Dreitägiger Intensivkurs in Präsenz

Freitag, 21.11.2025 09.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 22.11.2025 09.00 – 16.30 Uhr

Sonntag, 23.11.2025 10.00 – 16.30 Uhr

Der Kurs wird im Rahmen der Additiven Schlüsselqualifikationen (ASQ) der Universität Ulm angeboten. Informationen zur Anmeldung und weitere Details erhalten Sie über den QR-Code.

5. Chill out & relax!

Stressfrei und entspannt studieren

Dieses Seminar hilft Ihnen, Stress und Prüfungsdruck gezielt zu bewältigen. Sie lernen das Autogene Training kennen, das für sofortige und nachhaltige Entspannung sorgt, und vertiefen die Wirkung durch Elemente der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT®). Regelmäßige Anwendung steigert Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit und Leistungsvermögen – für ein ausgeglicheneres Studium.

Bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und Schreibmaterial mit.

Zweitägiger Intensivkurs in Präsenz

Freitag, 28.11.2025 15.00 – 19.00 Uhr

Samstag, 29.11.2025 09.30 – 13.30 Uhr

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Hochschulsport statt. Informationen zur Anmeldung und weitere Details erhalten Sie über den QR-Code.



NEU! **ONLINE**

6. Keep cool

Regulieren von Stress bei Prüfungen

Prüfungsstress ist normal, doch er muss nicht Ihre Leistung beeinträchtigen. In diesem Kurs lernen Sie effektive Selbstregulationstechniken kennen, um Nervosität zu bewältigen und Prüfungen mit neuer mentaler Stärke anzugehen. Entwickeln Sie positive Denk- und Handlungsmuster für eine gezielte und gelassene Prüfungsvorbereitung. Bereit, mit mehr Sicherheit in die nächste Prüfung zu gehen?

Online-Seminar

Samstag, 13.12.2025 09.00 – 13.00 Uhr

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Hochschulsport statt. Informationen zur Anmeldung und weitere Details erhalten Sie über den QR-Code.

NEU!

7. Get together!

Coaching-Gruppe 14-tägig

In der Coaching-Gruppe erhalten Sie Unterstützung bei der Zielplanung, Motivation und bei Herausforderungen im Studium. Tauschen Sie sich mit anderen aus und findet gemeinsam neue Wege.

Fortlaufende Gruppe

14-tägig freitags 15.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung bei Ursula Frühe über E-Mail uf.studierendenwerk-ulm@email.de, um einen Termin für ein kurzes Vorgespräch zu vereinbaren.