



## Übersicht Empfehlung\* von hilfreichen Links

### Informationen zu unterschiedlichen Themen

[https://studierendenwerk-ulm.de/wp-content/uploads/2016/12/10\\_Corona-Tipps-1.pdf](https://studierendenwerk-ulm.de/wp-content/uploads/2016/12/10_Corona-Tipps-1.pdf)

<https://www.pbs.uni-mainz.de/downloads/>

<https://www.uni-bielefeld.de/erziehungswissenschaft/scs/studierende/leitfaeden.html>

<https://www.dein-masterplan.de/>

### Selbstorganisation/ Lernplan

[https://studierendenwerk-ulm.de/wp-content/uploads/2016/12/2015\\_Arbeitsheft.pdf](https://studierendenwerk-ulm.de/wp-content/uploads/2016/12/2015_Arbeitsheft.pdf)

<https://www.uni-bielefeld.de/erziehungswissenschaft//scs/pdf/leitfaeden/studierende/zeitmanagement.pdf>

<https://www.studentenwerk-oldenburg.de/de/beratung/psychologischer-beratungsservice/themen-und-materialien/dokumente-zum-download/540-arbeitsgewohnheiten-im-studium/file.html>

<https://www.studentenwerk.uni-heidelberg.de/sites/default/files/download/pdf/pbs-arbeiten.pdf>

### Vorbereitung von Prüfungen / Strategien gegen Prüfungsangst

<https://www.studentenwerk.uni-heidelberg.de/sites/default/files/download/pdf/pbs-pruefungen.pdf>

<http://www.uni-bielefeld.de/erziehungswissenschaft//scs/pdf/leitfaeden/studierende/pruefungsangst.pdf>

### Lernstrategien/ Motivation

<https://www.pbs.uni-mainz.de/files/2018/10/Lernstrategien.pdf>

### Stressmanagement im Studium/ Entspannung

<https://www.uni-bielefeld.de/erziehungswissenschaft//scs/pdf/leitfaeden/studierende/stressbewaeltigung.pdf>

<https://www.tk.de/tk/broschueren-und-mehr/cd-und-dvd/cd-progressive-muskelentspannung/49432> (frei zugänglich)

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126> (frei zugänglich)

TK- Online Kurs Achtsamkeit (frei zugänglich)

Anfragen bei der eigenen Krankenkasse über Online-Angebote sind ebenfalls möglich.

Diese Empfehlungen erheben nicht den Anspruch vollständig zu sein, sie dienen zur Orientierung und soll erste Ideengeber sein. Bei Fragen können Sie sich gern an uns wenden.

Ihr PBS-Team