



# ONLINE KURSE

der Psychosozialen Beratungsstelle  
für Studierende im WiSe 2021/22

## Keep cool - Sicher in die Prüfung **ONLINE**

Es ist völlig normal, dass uns in Prüfungssituationen Nervosität und Unruhe begleiten. Wenn sich aus diesen Empfindungen aber Ängste entwickeln, kann dies unsere Leistungsfähigkeit einschränken. In diesem Kurs wird Ihnen ein Modell vorgestellt, wie die Angst vor einer Prüfungssituation die Prüfungsängstlichkeit entstehen lassen kann. Aufbauend auf diesem Modell werden Ihnen Strategien für einen souveränen Umgang mit Prüfungssituationen aufgezeigt. Sie lernen u.a. effektive Lern- und Zeitmanagement-techniken, hilfreiche Gedanken und die zwei Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung (PMR) kennen. Bitte legen Sie sich eine Isomatte, Decken, o.ä. für die praktischen Entspannungsphasen bereit.

### Intensivkurs

Studium Generale, Hochschule Aalen  
Samstag, 11.12.2021, 9.00-13.00 Uhr  
max. 12 Personen, Anmeldung bis 27.11.2021  
Anja Sievert-Braun, Dipl. Psychologin,  
Trainerin AT, PMR

## Let's talk respectfully! **ONLINE**

In diesem Seminar geht es um das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. Als innerer Leitfaden kann es bei schwierigen Gesprächen helfen, hinderliche Sprach- und Reaktionsmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen, eigene Anliegen so zu vermitteln, dass sie von anderen gerne unterstützt werden und auch bei unterschiedlichen Sichtweisen in einer wertschätzenden Haltung zu bleiben. In dem Zusammenhang spielen auch die Selbstreflexion, Wahrnehmung und Wertschätzung der eigenen Person eine wichtige Rolle. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen wird es auch Gelegenheit zum Üben geben.

### Eintägiger Intensivkurs - ggf. mit Zusatztermin

Samstag, 11.12.2021, 9.00-16.30 Uhr  
inkl. 90 Min. Pause  
möglicher Zusatztermin:  
Sonntag, 12.12.2021, 10.00-16.00 Uhr  
max. 8 Personen, Anmeldung bis 26.11.2021  
Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin, Trainerin für gewaltfreies Kommunizieren

## Don't Panic! **ONLINE**

### Regulieren von Angst und Stress bei Prüfungen und Präsentationen

In diesem Seminar lernen Sie Strategien zum Umgang mit Prüfungssituationen und Auftritten. Sie erfahren, wie Angst entsteht und wie sie bewältigt werden kann. Wir arbeiten mit Entspannungstechniken und Methoden des Mentalen Trainings. In verschiedenen Übungen lernen Sie eigene hinderliche Emotionen besser zu verstehen und sie mit neuen Denk- und Handlungsmustern zu beeinflussen. Ebenso erkunden wir, wie Sie beim Lernen am besten vorgehen. Sorgen Sie bitte dafür, dass Sie während des Webinars einen ungestörten Raum zur Verfügung haben, sowie eine ausreichende technische Ausstattung, um mit Mikrofon und Kamera dabei zu sein.

**Online Seminar** (über senfcall, kein Herunterladen nötig)  
Samstag, 15.01.2022, 9.00-16.30 Uhr inkl. Mittagspause  
max. 12 Personen, Anmeldung bis 03.01.2022  
Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, systemische Coach und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittscoach (Zertifikat PAC®)

## Optimize Your Studies! **ONLINE**

### Lerntraining fürs Studium

In diesem Seminar lernen Sie einige bewährte Lernmethoden kennen und erproben diese in praktischen Übungen. Strategien für eine effektive Prüfungsvorbereitung helfen Ihnen nervenschonend durch kommende Prüfungen. Vor allem aber beschäftigen wir uns mit Fragen wie: Was sind meine Lernziele? Wie verschaffe ich mir einen Überblick, wo benötige ich Detailkenntnis? Welche Wiederholungsrhythmen sind am effektivsten? Welche Rolle spielen meine bisherigen Erfahrungen? Wie entwickle ich meine Lernkompetenzen auch für die Zukunft?

Sorgen Sie bitte dafür, dass Sie während des Seminars einen ungestörten Raum zur Verfügung haben, sowie eine ausreichende technische Ausstattung, um mit Mikrofon und Kamera dabei zu sein.

**Online Seminar** (über senfcall, kein Herunterladen nötig)  
Samstag, 04.12.2021, 9.00-16.30 Uhr inkl. Mittagspause  
max. 12 Personen, Anmeldung bis 18.11.2021  
Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, systemische Coach und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittscoach (Zertifikat PAC®)

## ANMELDUNG

Sekretariat der Psychosozialen Beratungsstelle  
Manfred-Börner-Straße 5  
Tel. 0731 790 31 5100 (8 Uhr bis 11 Uhr)  
E-Mail: pbs@studierendenwerk-ulm.de



# PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE PBS

## ONLINE

### Zeit- und Selbstmanagement **ONLINE**

Ein gutes Zeit- und Selbstmanagement ist unabdingbar für die Organisation Ihres Studiums. In diesem Online-Seminar werden Sie verschiedene theoretische Ansätze kennenlernen. Die Kombination theoretischer Modelle mit Ihren bisherigen Erfahrungen ermöglicht Ihnen neue Verhaltensweisen auszuprobieren und einzuüben. Zu Beginn des Seminars werden wir die verschiedenen Bereiche Ihrer Lebensbalance, Ihre Werte und Ihre Rollen reflektieren. Individuelle „Zeitfresser und -diebe“ werden analysiert. Es wird besprochen, welche Anforderungen und Verhaltensweisen Sie (unnötige) Zeit kosten. Darauf aufbauend werden Sie verschiedene Zeitmanagementtechniken und -prinzipien kennenlernen (z.B. ALPEN-Methode, Eisenhower-Prinzip, Pareto-Prinzip, ABC-Methode, ...). Anschließend beschäftigen wir uns mit Strategien zur Zeitgewinnung und Zielsetzungen. Aufbauend auf dem Rubikon-Modell der Entscheidungsfindung und dem SMART-Modell werden Sie (neue) Ziele aufstellen. Für ein gesundes Zeit- und Selbstmanagement ist es essenziell, eigene Anteile und innere Antreiber zu kennen. Wir werden den Umgang mit unterschiedlichen Erwartungsträgern besprechen und Strategien zum „NEIN-Sagen“ kennenlernen und einüben. Zum Abschluss des Seminars wird Ihr Stressmanagement thematisiert. Inhaltlich liegt der Fokus auf den Themen „Stress verstehen, erklären und reduzieren“.

#### **mehrtägiger Online-Intensivkurs**

Jeweils samstags,  
16.10., 23.10., 20.11., 27.11.2021, 15.01.2022  
09.00 – 12.00 Uhr  
maximal 12 Teilnehmer  
Anmeldung bis 01.10.2021  
Anja Sievert-Braun, Dipl. Psychologin

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 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 vergeben wir auch kurzfristig Termine. Das Beratungsangebot ist kostenlos. Es sind auch Einzelgespräche auf Englisch möglich. Der Inhalt der Beratungsgespräche und alle persönlichen Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht.

### Wertschätzende Kommunikation **ONLINE**

#### **Eine Schlüsselkompetenz**

In diesem Seminar geht es um das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. Als innerer Leitfaden kann es bei schwierigen Gesprächen helfen, hinderliche Sprach- und Reaktionsmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen, eigene Anliegen so zu vermitteln, dass sie von anderen gerne unterstützt werden und auch bei unterschiedlichen Sichtweisen in einer wertschätzenden Haltung zu bleiben. In dem Zusammenhang spielen auch die Selbstreflexion, Wahrnehmung und Wertschätzung der eigenen Person eine wichtige Rolle. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen wird es auch Gelegenheit zum Üben geben, damit das Gelernte im Alltag konkret umgesetzt werden kann.

#### **Dreitägiger Online-Intensivkurs**

Studium Generale, HBC, Biberach  
Freitag, 05.11.2021, 9.00–16.30 Uhr inkl. 90 Min. Pause  
Samstag, 06.11.2021, 9.00–16.30 Uhr inkl. 90 Min. Pause  
Samstag, 13.11.2021, 9.00–15.00 Uhr inkl. 90 Min. Pause  
max. 8 Personen, Anmeldung bis 21.10.2021  
Dipl.Ing. (FH) Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin,  
Trainerin für gewaltfreies Kommunizieren

#### **Zweitägiger Online-Intensivkurs**

Studium Generale, Hochschule Aalen  
Freitag, 03.12.2021, 9.30–16.30 Uhr inkl. 90 Min. Pause  
Samstag, 04.12.2021, 9.00–16.30 Uhr inkl. 90 Min. Pause  
Dipl. Ing. (FH) Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin und  
Trainerin für gewaltfreies Kommunizieren

### Wertschätzende Kommunikation **ONLINE**

#### **Übung macht den Meister**

Diese Übungsreihe richtet sich an Studierende, die bereits Grundkenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg (GFK) haben und soll Ihnen Gelegenheit zum Austausch, Vertiefen und Üben bieten. Dabei ist Raum für die Teilnehmer\*innen gegeben, um eigene Erfahrungen mit Konfliktsituationen einzubringen. Jeder Termin ist einzeln buchbar und widmet sich einem Schwerpunktthema, um das sich in kleiner Runde die Gespräche und Übungen drehen. Für diesen Kurs werden keine Kursgebühren erhoben.

#### **Ärger ist wie Zweikomponentenkleber – wie bekommt man ihn dennoch weg?**

Donnerstag, 04.11.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

#### **NEIN! - Grenzen setzen und mit Grenzen umgehen**

Donnerstag, 18.11.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

#### **Weniger SOLLEN und MÜSSEN – wie lässt sich dieses Denkmuster verwandeln?**

Donnerstag, 02.12.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

#### **Fallstricke – woran liegt es, wenn GFK nicht funktioniert?**

Donnerstag, 16.12.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

#### **GFK hilft nicht nur beim Kommunizieren – Anregungen für weitere Einsatzzwecke**

Donnerstag, 13.01.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

Studium Generale, Hochschule Aalen

Max. 10 Personen, Termine sind einzeln buchbar  
Anmeldung bis jeweils 7 Tage vor Termin  
Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin, Trainerin für  
gewaltfreies Kommunizieren



### Start working! **ONLINE**

#### **Anfangen statt Aufschieben**

In diesem Web-Seminar behandeln wir Themen wie Zeitmanagement, Motivation und Ziele, doch vor allem befassen wir uns mit psychologischen Mechanismen. Sie erfahren, wie Emotion und Kognition zusammenwirken, wie störendes Prokrastinieren entstehen kann und wie Sie dem entgegenwirken können. Mit diesem Verständnis werden Sie Ihr eigenes Tun besser beobachten und aus den vorgestellten Strategien passende Wege entwickeln können. Sie lernen auch Methoden kennen, wie Sie die Zeitbalance für Studium und Leben (auch zu Zeiten der Corona-Einschränkungen) gut schaffen können. Wir behandeln zusätzlich den Transfer ins Berufsleben und Sie bekommen ebenso Einblick in die Rolle von Kulturen. Neben Theorie-Inputs arbeiten wir individuell, in Kleingruppen und gemeinsam.

#### **Online-Seminar**

(über senfcall, kein Herunterladen nötig)  
Samstag, 13.11.2021, 9.00–16.30 Uhr  
inkl. Mittagspause  
max. 12 Personen, Anmeldung bis 30.10.2021  
Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, systemische Coach und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittscoach (Zertifikat PAC®)