



### Termine im WS 24/25:

Montag 04.11. 16-19 Uhr  
Montag 11.11. 16-19 Uhr  
Samstag 16.11. 9-16 Uhr  
Montag 18.11. 16-19 Uhr  
Montag 25.11. 16-19 Uhr  
Montag 02.12. 16-19 Uhr  
Montag 09.12. 16-19 Uhr  
Ort: S3, Institut für Sportwissenschaft (Wächterstraße 67)

### Referentin:

Michelle Müllner  
M.Sc. Psychologie, Universitätsklinikum Tübingen

### Klingt gut?

Dann melde dich bis zum 28.10.2024 per Mail an [sgmbetabalance@ifs.uni-tuebingen.de](mailto:sgmbetabalance@ifs.uni-tuebingen.de) an!

**Hinweis:** Bitte beachte, dass deine Anmeldung für alle Termine verbindlich ist. Als Pfand erheben wir eine Gebühr von 15€, die Du gegen Vorlage einer Teilnahmebescheinigung am Ende wieder erstattet bekommst!

Studentisches Gesundheitsmanagement BeTaBalance  
Wilhelmstraße 124 72074 Tübingen  
Besucheradresse: Alberstraße 27., Zi. 111  
[sgmbetabalance@ifs.uni-tuebingen.de](mailto:sgmbetabalance@ifs.uni-tuebingen.de)  
Tel: 07071-2976066

Du hast noch Fragen?  
Weitere Informationen zum Angebot erhältst Du auch hier:

Elke Haist  
TK-Hochschulberaterin  
Tel. 040-460 65 10 65 53  
[elke.haist@tk.de](mailto:elke.haist@tk.de)

Mit freundlicher  
Unterstützung



EBERHARD KARLS  
UNIVERSITÄT  
TÜBINGEN



## TK-Mentalstrategien

Workshop zum Umgang mit  
Stresssituationen im (Studien-)Alltag

Studentisches Gesundheitsmanagement  
BeTaBalance

Hochschulsport



# Strategie statt Stress – dein Plan für einen entspannteren Studienalltag

Studierende haben ein lockeres Leben? Von wegen! Zwischen Klausuren, Hausarbeiten, Vorlesungen und Jobben ist es oft gar nicht so leicht, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Wenn zum Studieren dann noch Faktoren hinzukommen, die den Stress erhöhen, kann sich das auf Deine Leistungsfähigkeit und damit auf den Erfolg Deines Studiums auswirken.



## Mit Vollgas durchs Studium – aber nicht auf Dauer

Kurzfristiger Stress kann die Leistungsfähigkeit für den Moment erhöhen. Die Erholung sollte jedoch nicht zu kurz kommen! Wer ständig unter Strom steht, riskiert auf lange Sicht seine Gesundheit – denn chronischer Stress kann krank machen.

## Entspannt bleiben – mit den TK- Mentalstrategien

Wie Du es schaffen kannst, den Anforderungen deines Studiums gerecht zu werden und trotzdem in Balance zu bleiben? Wir unterstützen dich dabei.

Mit einem Seminar, das speziell auf Deine Lebenssituation im Studium zugeschnitten ist.



### Gut zu wissen!

### Wirksamkeit belegt

Die positiven Effekte des Seminars sind durch eine Studie des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) wissenschaftlich nachgewiesen. Damit sind die Mentalstrategien das erste evidenzbasierte Stressstraining für Studierende in Deutschland.

## Ablauf

**Auf einen Blick.** Das Training umfasst insgesamt sieben Termine.

**Struktur:** 6 Termine à 3 Std. (wöchentlich), 1 Blocktermin à 7 Std. (Samstag)

### Module:

<b>Termin 1  </b>	Stress im Studium
<b>Termin 2  </b>	Stress und seine Auswirkungen
<b>Termin 3  </b>	Die Einstellung macht's
<b>Termin 4  </b>	Sich vor Stress schützen
<b>Termin 5  </b>	Zeit- und Lernmanagement
<b>Termin 6  </b>	Prüfungsangst bewältigen
<b>Termin 7  </b>	Ausblick für die zukünftige berufliche Praxis

**Was erwartet Dich?** Ein intensives Seminar in kleinen Gruppen von maximal zwölf Studierenden. Dazu lernst Du viele praktische Übungen, die Du direkt im Studienalltag umsetzen kannst.

Alle Studierende, die ihre Stresskompetenzen erweitern wollen sind willkommen.

### Teilnehmen lohnt sich:

- Du setzt dich mit deinen individuellen Stressfaktoren auseinander und aktivierst persönliche Ressourcen.
- Du optimierst dein Zeit- und Lernmanagement – für ein erfolgreiches Studium.
- Du gehst gelassener in Prüfungssituationen.
- Du erhältst deine (psychische) Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Du erwirbst Schlüsselkompetenzen für dein späteres Berufsleben und erhältst eine Teilnahmebescheinigung für deine (Bewerbungs-) Unterlagen.