

# Workshops und mehr ...

## Mündliche Prüfung - so geht's!

Vor und in mündlichen Prüfungen geht es so manchen Studierenden schlecht – Ihnen auch? Sie leiden unter Stresssymptomen, fühlen sich blockiert und finden nicht zu ihrer vollen Leistungsfähigkeit? Oder vermeiden Sie sogar, überhaupt mündliche Prüfungen, Referate oder Präsentationen zu machen? Dann sollten Sie etwas dagegen tun. In der Einzelarbeit in der Gruppe und unter Anwendung gestalt-psychologischer Interventionen finden Sie neue Wege, mündliche Prüfungen zu meistern.

### Termin:

- Freitag, 13.01.2012, 15 - 18 Uhr und Samstag, 14.01.2012, 10 - 17 Uhr
- Ort: Campus Essen, Universitätsstr. 2, Infothek des ABZ, T02 S00 L12

**Leitung:** Bernd Göhing und Thomas Interbieten

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu einem Vorgespräch unter [bernd.goehing@uni-due.de](mailto:bernd.goehing@uni-due.de) oder [thomas.interbieten@uni-due.de](mailto:thomas.interbieten@uni-due.de)

## Studienabschlusscoaching - Projekt „Finish“

### ► für Studierende in Diplom-, Magister- u. Lehramtsstudiengängen (Staatsexamen)

Sie haben das Gefühl, sich gegen Ende Ihres Studiums zu verzetteln? Im Studienabschlusscoaching wird Ihnen gezielt Unterstützung angeboten, um Ihre Hindernisse auf dem Weg zum erfolgreichen Studienabschluss zu überwinden.

Wir bieten Coaching zu Themen wie:

- Lernmethoden und Arbeitstechniken  
(*Umgang mit Aufschieberitis, Schreibblockaden, besseres Zeitmanagement*)
- Prüfungssituationen  
(*optimale Vorbereitung auf Prüfungen, Stressmanagement*)
- Selbstmanagement  
(*Motivation & Konzentration steigern, selbstgesteckte Ziele verwirklichen*)
- Studienabbruch?  
(*generelle Zweifel bezügl. der Fortführung des Studiums*)

Kontaktieren Sie uns – gemeinsam entwickeln wir Lösungswege!

**Einzelcoaching:** Individuelle Terminvereinbarung

**Gruppencoaching & Workshops:** Einstieg nach einem individuellen Vorgespräch möglich.

**Kontakt:** Esther Wessel (siehe rechts)

Aktuelle Angebote und Termine finden Sie unter

<http://www.uni-due.de/abschlusscoaching>

# Ansprechpartner



Bernd Göhing  
Dipl.-Päd.,  
Psychotherapeut (HPG)  
Campus Essen  
Universitätsstr. 2  
T02 S00 L25  
Tel. 0201/183-2011  
[bernd.goehing@uni-due.de](mailto:bernd.goehing@uni-due.de)



Sven Rüter  
Diplom-Psychologe  
Campus Duisburg  
Geibelstr. 41  
SG 083  
Tel. 0203/379-3959 (Mi-Fr)  
[sven.rueter@uni-due.de](mailto:sven.rueter@uni-due.de)



Esther Wessel  
Psychologin, M.Sc.  
Campus Duisburg  
Geibelstr. 41, SG 083  
Tel. 0203/379-2875 (Mo-Mi)  
Campus Essen  
Universitätsstr. 2  
T02 S00 L08  
Tel. 0201/183-3872 (Mi-Fr)  
[esther.wessel@uni-due.de](mailto:esther.wessel@uni-due.de)



Thomas Interbieten  
Psychologe, M.A.  
Campus Essen  
Universitätsstr. 2  
T02 S00 L08  
Tel. 0201/183-2307 (Mo-Mi)  
[thomas.interbieten@uni-due.de](mailto:thomas.interbieten@uni-due.de)



# ABZ

Akademisches Beratungs-Zentrum  
Studium und Beruf

Allgemeine Studienberatung  
Campus Duisburg  
Geibelstraße 41, SG 055  
47057 Duisburg

Allgemeine Studienberatung  
Campus Essen  
Universitätsstraße 2, T02 S00 L12  
45141 Essen

Service-Telefon: 0201 / 183-2014

[www.uni-due.de/abz](http://www.uni-due.de/abz)  
[abz.studienberatung@uni-due.de](mailto:abz.studienberatung@uni-due.de)

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

Offen im Denken

# ABZ

Akademisches Beratungs-Zentrum  
Studium und Beruf

## Psychologische Beratung und Coaching

Aktuelle Angebote für Studierende WS 2011/12

# Psychologische Beratung

# Fortlaufende Gruppenangebote

## Einzelberatung

Es ist einfach menschlich, hin und wieder Probleme zu haben, die Sie vom erfolgreichen Studieren abhalten. Und da kommen Sie nicht immer allein zurecht! Wir unterstützen Sie gern bei Problemen wie Prüfungsschwierigkeiten, Autoritätskonflikten oder Kontaktängsten. Bitte vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächstermin.

### Ansprechpartner Campus Duisburg (siehe auch Rückseite)

- Sven Rüter, Diplom-Psychologe

### Ansprechpartner Campus Essen (siehe auch Rückseite)

- Bernd Göhing, Dipl.-Päd., Psychotherapeut (HPG)
- Thomas Interbieten, Psychologe M.A.

## Krisensprechstunde

Bei akuten psychischen Problemen im Studium und Studienalltag können Sie gerne auch ohne Anmeldung zu einem ersten Beratungsgespräch in die Krisensprechstunde kommen. Im Rahmen der offenen psychologischen Beratung erfolgt eine erste Klärung Ihrer Probleme. Weitere Schritte können gemeinsam im Rahmen von Einzelberatungen oder Gruppen erarbeitet und geplant werden.

### Ansprechpartner Campus Duisburg (siehe auch Rückseite)

- Sven Rüter, Diplom-Psychologe
- Sprechstunde: Freitag 11.00 - 12.00 Uhr

### Ansprechpartner Campus Essen (siehe auch Rückseite)

- Bernd Göhing, Dipl.-Päd., Psychotherapeut (HPG)
- Sprechstunde: Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr
- Thomas Interbieten, Psychologe M.A.
- Sprechstunde: Dienstag 11.00 - 12.00 Uhr

## Meditation

**„Nicht außerhalb, nur in sich selbst soll man den Frieden suchen.“**  
(Weisheit von Buddha)

Erleben Sie Stress im Studium und Studienalltag oder können kaum mehr abschalten? Haben Sie Konzentrationsprobleme beim Lernen oder in Prüfungssituationen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Hilfe der Zen-Meditation zu Ihrer „Inneren Mitte“ und Ihrem eigenen Ruhepol finden. Keine Voranmeldung erforderlich – jede/r ist herzlich willkommen.

### Termine:

- montags 12.15 – 12.45 Uhr

**Ort:** Campus Essen, CampusKapelle (Studierendenzentrum „Die Brücke“), in Kooperation mit der ESG

- donnerstags 16.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Campus Essen, Universitätsstr. 2, Infothek des ABZ, T02 S00 L12

**Leitung:** Bernd Göhing

## Stressless

Viele Studierende hetzen durchs Studium. Sie versuchen Studium, Arbeit und Privatleben unter einen Hut zu kriegen. Oft bleibt dabei die Entspannung auf der Strecke. Es ist keine Zeit mehr, um innezuhalten. In der Gruppe „Stressless“ überlegen wir gemeinsam, wie Ihr Alltag stressfreier gestaltet werden kann. Dabei werden wir Ihnen sowohl generelle Hilfen gegen Stress näherbringen als auch ganz individuell auf Ihre persönlichen Stressfaktoren und Kraftquellen eingehen. Bei jedem Gruppentermin wird eine gemeinsame Muskelentspannungsübung (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, PMR) durchgeführt, so dass Sie lernen können, die Übung auch alleine im Alltag als Entspannungshilfe zu nutzen.

### Termin:

- donnerstags 14.00 - 16.00 Uhr, 14-tägig

**Ort:** Campus Duisburg, Geibelstr. 41, Infothek des ABZ, SG 055

**Leitung:** Sven Rüter

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu einem Vorgespräch unter [sven.rueter@uni-due.de](mailto:sven.rueter@uni-due.de)

## Auszeit

Sie fühlen sich von studienbedingten Anforderungen überrollt? Sie haben Angst vor Reden in Seminaren oder vor Referaten? Erleben starken Stress vor Prüfungssituationen? Dann haben wir genau das richtige Angebot für Sie: Auszeit - eine Zeit für Sie, bei der Sie innerhalb einer Gruppe die Möglichkeit haben, studienbedingte und persönliche Problemstellungen zu besprechen und mit professioneller Unterstützung gemeinsam Lösungsstrategien zu entwickeln - und dadurch wieder neue Kraft für den Studienalltag zu schöpfen. Das Angebot reicht dabei von Entspannungsverfahren über Gruppen Gespräche bis hin zu Übungen, um eigene Fähigkeiten und Kompetenzen (wieder) zu entdecken.

**Starttermin** auf Anfrage (insgesamt 10 Termine),

- dienstags 14.00 - 16.00 Uhr, 14-tägig

**Ort:** Campus Essen, Universitätstr. 2, Infothek des ABZ, T02 S00 L12

**Leitung:** Thomas Interbieten

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu einem Vorgespräch unter [thomas.interbieten@uni-due.de](mailto:thomas.interbieten@uni-due.de)

## Lerntechniken u. Selbstmanagement: Coaching mit Moodle

Selbstständiges Lernen, Planen und Organisieren will gelernt werden! Genau zu diesem Zweck haben wir vom ABZ den Online-Workshop „Lerntechniken und Selbstmanagement“ als frei nutzbares Angebot für Studierende aller Fachrichtungen eingerichtet:

<http://moodle.uni-duisburg-essen.de/login/index.php>

Sie können den Kurs nutzen, wie Sie es möchten:

- Durchscrollen und sich gezielt Informationen und Lernmethoden herauspicken
- oder den vollständigen Kurs systematisch in 4 Wochen als Selbstlernkurs absolvieren

Wenn Sie Fragen haben oder Beratung brauchen:

[abz.lerncoaching@uni-due.de](mailto:abz.lerncoaching@uni-due.de)

Wir unterstützen Sie gern mit Tipps per E-Mail oder in einem persönlichen Gespräch!