

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 gestaltpsychologischer Interventionen finden Sie neue Wege, mündliche Prüfungen zu meistern. Ein persönliches Vorgespräch ist erforderlich.

Termin: Freitag, 21.01.2011, 15:00 - 18:00 Uhr
und Samstag, 22.01.2011, 11:00 - 17:00 Uhr

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

Leitung: Elke Muddemann-Pulla, Bernd Göhing

Anmeldung: Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu einem Vorgespräch unter:
elke.muddemann-pulla@uni-due.de oder bernd.goehing@uni-due.de

Stressbewältigung

Sie haben das Gefühl, dass der Stress kein Ende nimmt? Der Workshop „Stressbewältigung“ soll eine stressfreie Oase in Ihrem Studienalltag darstellen. Primäres Ziel ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Sie ihren Alltag stressfreier gestalten können. Sie lernen im Workshop anwendbare Methoden zur Stressbewältigung und Stressreduktion kennen. Außerdem lernen Sie Ihre eigenen Ressourcen zu entdecken und vorhandene Bewertungsmuster zu hinterfragen.

Termin: Samstag, 08.01.2011, 10:00 - 18:00 Uhr

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

Leitung: Elke Muddemann-Pulla, Thomas Interbieten

Anmeldung bitte bis 22.12.2010 bei:
elke.muddemann-pulla@uni-due.de oder 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

Telefon: 0201 - 183-2014

www.uni-duisburg-essen.de/abz
abz.studienberatung@uni-due.de

Psychologische Beratung

Aktuelle Angebote für Studierende
Wintersemester 2010/11

Es ist einfach menschlich, hin und wieder ein Problem zu haben, im Studium fest zu stecken oder persönliche Probleme zu erleben, die Sie vom erfolgreichen Studieren abhalten. Und da kommen Sie nicht immer allein zurecht! Ob es sich um Prüfungsschwierigkeiten, Autoritätskonflikte oder Kontaktängste handelt, Sie dauernd im Zeitstress sind und/oder Wichtiges gewohnheitsmäßig vor sich herschieben - wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung, mit der Sie leben können. Bei Bedarf unterstützen wir Sie auch beim Finden geeigneter Therapiemöglichkeiten. Sie können sicher sein, dass Ihr Anliegen anonym und vertraulich behandelt wird. Bitte vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächstermin (Ansprechpartner siehe unten).

Krisensprechstunde

Studierende mit akuten psychischen Problemen im Studium und im Studienalltag können zu u.a. Zeiten ohne Anmeldung zu einem ersten Beratungsgespräch kommen. Im Rahmen der offenen psychologischen Beratung erfolgt eine erste Klärung Ihrer Probleme. Weitere Schritte werden gemeinsam erarbeitet und im Rahmen von Einzelberatung, Gruppenteilnahme oder - falls gewünscht - per Weiterleitung an niedergelassene PsychotherapeutInnen unternommen.

Ansprechpartner Campus Duisburg:

- Elke Muddemann-Pulla, Dipl.-Soz.-Päd./Dipl.-Päd., Gestalt-Beraterin
Geibelstr. 41, SG 082, Tel: 0203/379-2309, elke.muddemann-pulla@uni-due.de
Sprechstunde: Montag 11:00 - 12:00 Uhr
- Sven Rüter, Diplom-Psychologe
Geibelstr. 41, SG 083, Tel: 0203/379-2875, sven.rüter@uni-due.de
Sprechstunde: Freitag 11:00 - 12:00 Uhr

Ansprechpartner Campus Essen:

- Bernd Göhing, Dipl.-Päd., Psychotherapeut (HPG)
Universitätsstr. 2, T02 S00 L25 ; Tel. 0201/183-2011, bernd.goehing@uni-due.de
Sprechstunde: Dienstag 10:00 - 11:00 Uhr
- Thomas Interbieten, Psychologe, M.A.
Universitätsstr. 2, T02 S00 L08; Tel. 0201/183-2307, thomas.interbieten@uni-due.de
Sprechstunde: Dienstag 11:00 - 12:00 Uhr

Studienabschlusscoaching

Projekt „Finish“ - Angebot für Studierende der Diplom- u. Magisterstudiengänge
Für viele Studierende wird gerade die letzte Phase des Studiums von vielen Herausforderungen begleitet. Um bei Gefühlen von Überforderung, Prüfungsängsten, Aufschiebeverhalten, Kontaktängsten oder Motivationsproblemen nicht alleine da zu stehen, wird im Studienabschlusscoaching gezielt Unterstützung geboten, um den Abschluss des Studiums und den Übergang in den Beruf zu ermöglichen.

Kontakt und Einzeltermine: Esther Wessel, Psychologin, M.Sc.

Tel. 0203/379-2875 (Mo bis Mi); 0201/183-2307 (Mi bis Fr); esther.wessel@uni-due.de

Beratungsgespräche ohne Anmeldung:

Campus Duisburg: Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr, Geibelstr. 41, SG 083

Campus Essen: Donnerstag 10:00 - 12:00 Uhr, Universitätsstr. 2, T02 S00 L08

Meditieren - Reflektieren

Erleben Sie Stress im Studium und Studienalltag? Können Sie nicht oder kaum mehr abschalten? Erleben Sie Probleme beim Lernen oder in Prüfungssituationen? Würden Sie Referaten, Präsentationen oder mündlichen Prüfungen gerne aus dem Weg gehen?

Dann kann Ihnen unser Gruppenangebot „Meditieren und Reflektieren“ helfen: Einmal pro Woche können Sie sich regelmäßig eine Stunde in Zen-Meditation üben und dabei als Ruhepol Ihre innere Stille kennenlernen. Und alle vier Wochen schließt sich an die Meditation eine Gesprächsrunde an, in der Sie Gelegenheit haben, Ihre persönliche Studiensituation und anstehende Probleme mit den psychologischen Beraterinnen und Beratern des ABZ zu reflektieren.

Campus Duisburg

Termine: mittwochs 16:00 - 17:00 Uhr „Meditieren“; einmal monatlich anschließend von 17:00 - 18:00 Uhr Gruppenangebot „Reflektieren“

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

Anmeldung: elke.muddemann-pulla@uni-due.de

Meditation am Campus Essen

„Nicht außerhalb, nur in sich selbst soll man den Frieden suchen.“

(Weisheit von Buddha)

Fühlen Sie sich manchmal überfordert im Studium? Können Sie nicht oder nur schwer abschalten? Verfolgt Sie das Gelernte bis in den Schlaf hinein? Dann kann das Lernen zur Qual werden und Angst statt Optimismus begleitet den Lernalltag.

Eine Möglichkeit zur Gegensteuerung ist die Zen-Meditation. Hier können Sie Ihre innere Mitte und damit Ihren eigenen Ruhepol kennenlernen: Sie machen die Bekanntschaft Ihrer eigenen inneren Stille.

Keine Voranmeldung erforderlich.

Wer sich gerade nicht gestresst fühlt, ist auch willkommen.

Campus Essen

Termine: montags 12:15 - 12:45 Uhr und/oder 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“ werden Möglichkeiten zur Entspannung aufgezeigt. Wir überlegen gemeinsam, wie Ihr Alltag stressfreier gestaltet werden kann und wie Sie Ihre „Work-Life-Balance“ wieder ins Lot bringen können. Dabei werden Sie generelle Hilfen gegen Stress kennenlernen, wir werden aber auch ganz individuell auf Ihre persönlichen Stressfaktoren und Kraftquellen schauen.

Ein Element wird „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ (PMR) sein, eine einfache und effektive Art, Körper und Geist abschalten zu lassen. Jeder Gruppentermin beinhaltet eine gemeinsame Einheit PMR, so dass Sie lernen können, die Übung auch alleine im Alltag als Entspannungshilfe zu nutzen.

Termine: donnerstags 14:00 - 16:00 Uhr, vierzehntägig

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

Leitung: Sven Rüter

Anmeldung: Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu einem Vorgespräch unter: sven.rueter@uni-due.de

Auszeit

Sie fühlen sich von studienbedingten Anforderungen überrollt? Sie haben Angst vorm Reden in Seminaren oder vor Referaten? Oder 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.

Hier haben Sie die Gelegenheit, sich durch den Austausch mit anderen Studierenden emotional zu entlasten 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 Gruppengespräche bis hin zu Übungen, eigene Fähigkeiten und Kompetenzen (wieder) zu entdecken.

Termine: dienstags 14:00 - 16:00 Uhr, vierzehntägig

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

Leitung: Thomas Interbieten

Anmeldung: Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu einem Vorgespräch unter: thomas.interbieten@uni-due.de