

UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN  
Offen im Denken

# ERSTISPEZIAL

WILLKOMMEN AN DER UDE

Online Talks mit den Institutionen der UDE

ABZ

QR codes for social media

1

UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN  
Offen im Denken

# ERSTISPEZIAL

WILLKOMMEN AN DER UDE

Fit und entspannt durchs Studium

ABZ

QR codes for social media

2

## Das ABZ – Student-Life-Cycle

UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN  
Offen im Denken

```

graph TD
    SO[Studienorientierung] --> SE[Studieneinstieg]
    SE --> S[Studium]
    S --> KP[Karriereplanung]
    KP --> SO
    SO --> SA[Studienaustieg]
  
```

### BERATEN - UNTERSTÜTZEN

- Individuell
- Vertraulich
- Anonym
- Kompetent
- Kostenlos
- [www.uni-due.de/abz](http://www.uni-due.de/abz)

www.uni-due.de 23.09.2025 3

## Das ABZ – Die psychologische Beratung

UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN  
Offen im Denken

Akademisches Beratungs-Zentrum  
Studium und Beruf

ABZ  
Akademisches Beratungs-Zentrum  
Studium und Beruf

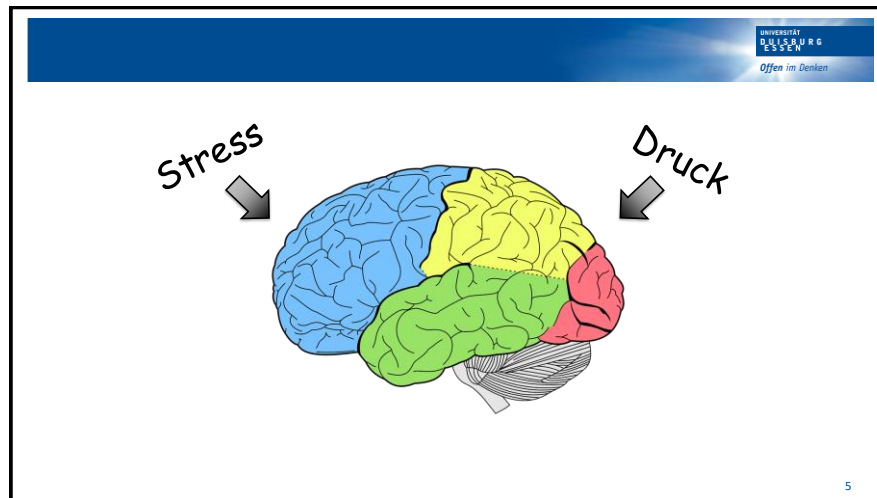
Startseite Gruppenangebote Alternative Anlaufstellen Lehrende / Mitarbeiter

Psychologische Beratung & Coaching  
Start > Studierende > Psychologische Beratung & Coaching

### Herzlich willkommen!

Auf den folgenden Seiten können Sie sich über unsere Beratungsangebote informieren. Unsere Angebote richten sich ausschließlich an Studierende der UDE. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Bitte lesen Sie vor Ihrer Terminanfrage unsere FAQs.

www.uni-due.de 23.09.2025 4



5

### Was ist passiert?

- Fokusveränderungen
- Konzentrationsverlust
- Körperliches Erleben
- Emotionen

www.uni-due.de

23.09.2025

6

### Auslöser

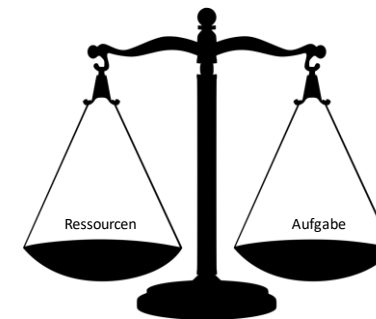
- Ressourcen (hier: Luft)
- Aufgabenschwierigkeit
- Öffentlichkeit
- Erwartungen

www.uni-due.de

23.09.2025

7

### Druckerleben



www.uni-due.de

23.09.2025

8

**Gedanken und Gefühle sind lediglich Hinweise, keine Beweise.**

## Auslöser

- Ressourcen (hier: Luft)
- Aufgabenschwierigkeit
- Öffentlichkeit
- Erwartungen
- Persönliche Bedeutung

## Stress



© Pixie - Facts.com

#45728459

## Druck



\* von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß

## Unterschied Stress - Druck

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN  
Offen im Denken



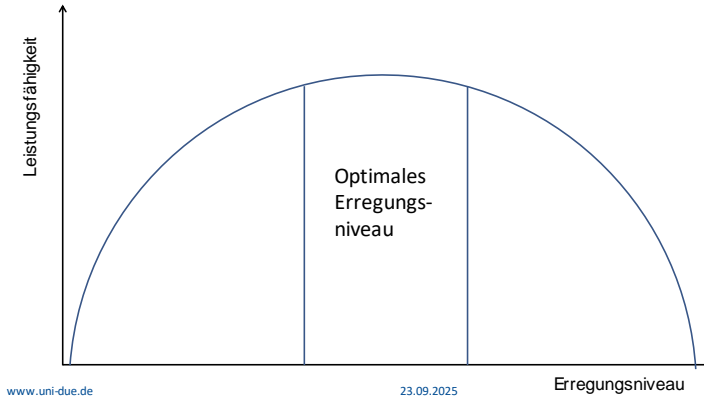
www.uni-due.de

23.09.2025

14

## Lampenfieber ist gut

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN  
Offen im Denken



www.uni-due.de

23.09.2025

16

## Selbstmanagement im Studium

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN  
Offen im Denken



[https://www.uni-due.de/erstsemester/erstsemester\\_spezial.php](https://www.uni-due.de/erstsemester/erstsemester_spezial.php)

www.uni-due.de

23.09.2025

17

## Gruppenangebote der psychologischen Beratung

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN  
Offen im Denken



### Psychologische Beratung: Gruppenangebote

Start > Studierende > Psychologische Beratung & Coaching > Gruppenangebote



### Psychologische Beratung für Studierende

Die psychologische Beratung im ABZ hält eine Vielzahl von Gruppenangeboten für Studierende in unterschiedlichen Formaten bereit. Im Einzelnen handelt es sich um die folgenden Angebote, die Details werden im Laufe der nächsten Wochen ergänzt und angepasst:

- jeden 1. Montag im Monat (online): Mentale Mini-Tankstelle
- im November (Präsenz): Klar im Kopf, stark unter Druck - Gute Leistung, wenn's zählt
- 01. Dezember 2025 (Präsenz): Entspannt durchs Studium - Stress- und Selbstmanagement
- 20.01. - 10.02.2026 (hybrid): Gruppenangebot Prüfungsangst (4 x dienstags)
- im Februar 2026 (im Rahmen des Schreibcamps): "Ich muss vorher noch das Bad putzen!" - Motivationsstrategien zum Anfangen und Durchhalten

www.uni-due.de

23.09.2025

18