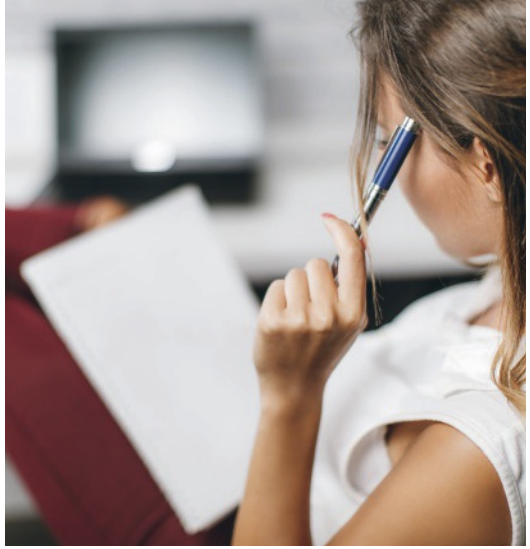

Ihr Seminarfahrplan Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich am besten gleich an. Je früher Sie zusagen, desto besser können wir planen.

Termine
07. November 2026: 10 – 17 Uhr, ganztägig in Präsenz
10. November 2026: 14 – 17 Uhr, online
17. November 2026: 14 – 17 Uhr, online
24. November 2026: 14– 17 Uhr, online
05. Dezember 2026: 10 - 17 Uhr, ganztägig in Präsenz

Kursleitung und Ort
Leoni Saechtling (Psychologin M.Sc.)
Online- und Präsenzseminar
Die Präsenztermine finden im Studierendenwerk Darmstadt – Mensa Stadtmitte statt.
Kontakt Studierendenwerk: gesundheit@stwda.de

Anmeldung
Bitte melden Sie sich über folgenden QR-Code an:

Hinweis
Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung für alle Termine verbindlich ist.

Sie haben Fragen?

Weitere Informationen zum Angebot erhalten Sie hier:

Catharina Bremer
Hochschulberaterin
Tel. 040 - 460 65 10 77 52
catharina.bremer@tk.de

Besuchen Sie uns auch auf:

Zu viel im Kopf?

Stressfrei studieren mit TK-MentalStrategien

Die Techniker

Anmelden, ankommen, abschalten!

Studenten 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 Ihre Leistungsfähigkeit und damit den Erfolg Ihres Studiums auswirken. Dazu zählen zum Beispiel:

- Steigender Leistungsdruck
- Die Summe an Prüfungen und Leistungsnachweisen
- Zeit- und Termindruck
- Finanzielle Belastungen
- Familiäre Verpflichtungen

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 Sie es schaffen können, den Anforderungen Ihres Studiums gerecht zu werden und trotzdem in Balance zu bleiben? Die Techniker unterstützt Sie dabei. Mit einem Seminar, das speziell auf Ihre Lebenssituation im Studium zugeschnitten ist.

Auf einen Blick Sehen Sie selbst, was Ihnen die TK-MentalStrategien bieten.

Ihr Seminarplan Das Training umfasst insgesamt fünf Termine.

- Stress im Studium
- Stress und seine Auswirkungen
- Die Einstellung macht`s
- Sich vor Stress schützen
- Zeit- und Lernmanagement
- Prüfungsangst bewältigen
- Emotionen und Achtsamkeit
- Resümee und Ausblick

Was kostet das Seminar? Die Techniker bietet das Seminar kostenfrei an. Das Studierendenwerk erhebt eine Kaution von 20 €. Details folgen nach Anmeldung per E-Mail.

Was erwartet mich? Ein intensives Seminar in kleinen Gruppen von maximal zwölf Studierenden. Dazu lernen Sie viele praktische Übungen, die Sie direkt im Studienalltag umsetzen können.

Teilnehmen lohnt sich Alle Studierenden, die ihre Stresskompetenzen erweitern wollen – unabhängig davon, wo sie krankenversichert sind – sind willkommen.

- Sie setzen sich mit Ihren individuellen Stressfaktoren auseinander und aktivieren persönliche Ressourcen.
- Sie optimieren Ihr Zeit- und Lernmanagement – für ein erfolgreiches Studium.
- Sie gehen gelassener in Prüfungssituationen.
- Sie erhalten Ihre (psychische) Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie erwerben Schlüsselkompetenzen für Ihr späteres Berufsleben.

Gut zu wissen!

Wirksamkeit belegt

Die positiven Effekte des Seminars sind durch eine Studie des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) wissenschaftlich nachgewiesen. Damit ist TK-MentalStrategien das erste evidenzbasierte Stresstraining für Studierende in Deutschland.