



Dein Seminarfahrplan Wir haben dein Interesse geweckt? Dann melde dich am besten gleich an. Je früher du zusagst, desto besser können wir planen.

Termine Vom 22. Oktober bis 16. Dezember 2026, jeden Donnerstag von 12:30 bis 15:30 Uhr sowie einmalig am 3. Dezember 2026 von 11:30 bis 15:30 Uhr. Am 22. Oktober und am 31. Oktober 2026 finden die Sitzungen in Präsenz statt.

Kursleitung und Ort

Online- und Präsenz-Angebot

Referent: Sebastian Alefs

In Zusammenarbeit mit dem FB 09 - Chemie, Pharmazie, Geographie und Geowissenschaften

Raum für Präsenz-Sitzungen:

Seminarraum SR 01-121

Johann-Joachim-Becher-Weg 14

Gebäude: Bau J, Gebäudenummer 1231 („Alte Chemie“)
55128 Mainz

Anmeldung

Katja Thömmes, Email: nullneun@uni-mainz.de

Hinweis Bitte beachte, dass deine Anmeldung für alle Termine verbindlich ist.

Zu viel im Kopf?

Stressfrei studieren mit
TK-MentalStrategien



Du hast Fragen?

Weitere Informationen zum
Angebot erhältst du hier:

Alexandra Orth

Hochschulberaterin

Tel. 040 - 460 65 10 71 04

alexandra.orth@tk.de

Besuch uns auch auf:



Anmelden, ankommen, abschalten!

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 den Erfolg deines 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 du es schaffen kannst, den Anforderungen deines Studiums gerecht zu werden und trotzdem in Balance zu bleiben? Die Techniker unterstützt dich dabei. Mit einem Seminar, das speziell auf deine Lebenssituation im Studium zugeschnitten ist.

Auf einen Blick Sieh selbst, was dir die TK-Mental-Strategien bieten.

Dein Seminarplan Das Training umfasst insgesamt neun 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. Einige Hochschulen erheben für die Organisation jedoch eine geringe Gebühr.



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.

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

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

- 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.