



## Ich bin für Sie da

Sie haben Fragen rund um die Themen Gesundheit und Krankenversicherung? Sprechen Sie mich an. Ich berate Sie gern.

### Lukas Baumann

Tel. 040 - 46 06 51 09-152  
lukas.baumann@tk.de

[www.tk.de/vt/lukas.baumann](http://www.tk.de/vt/lukas.baumann)

## Ihr Terminplan

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

### Termin:

Infoveranstaltung: 05.09.2016, 10:00 bis 11:00 Uhr,  
Uni-Hauptgebäude Hörsaal V

Termin 1: 28.10.2016 | Termin 4: 25.11.2016  
Termin 2: 04.11.2016 | Termin 5: 02.12.2016  
Termin 3 (I): 11.11.2016 | Termin 6: 09.12.2016  
Termin 3 (II): 18.11.2016 | Termin 7: 16.12.2016

jeweils von 09:30 bis 12:30 Uhr

### Kursleitung und Ort:

Dipl.-Psychologin Bettina Löhr  
Kaiserstr. 1, 53113 Bonn, 1. Etage, Seminarraum 1

### Anmeldung:

Andrea Behr  
Dezernat 10, Healthy Campus Bonn  
Tel. 0228/73-1706  
abehr@uni-bonn.de, **Anmeldeschluss: 22.09.2016**

### Hinweis:

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



## TK-MentalStrategien

Stressfrei durch das Studium



## Aktiv gegen den Stress

Das Gefühl „Ich habe Stress“ kennen wir alle. Auch das Studium kann – wenn man gerade mitten in Klausuren, Hausarbeiten und Vorlesungen steckt – Stress erzeugen. Viele unterschiedliche Faktoren können den gefühlten Druck so erhöhen, dass im entscheidenden Augenblick womöglich nicht die besten Leistungen abgerufen werden können. Dazu gehören:

- Zunehmender Leistungsdruck
- Eine Vielzahl an Prüfungen und Leistungsnachweisen
- Zeit- und Termindruck
- Finanzielle Belastungen
- Familiäre Verpflichtungen

Solange Stress nur kurzfristig existiert, kann er durchaus dabei helfen, eine Herausforderung besonders gut zu meistern. Kommt es nach einer stressigen Phase zu ausreichender Erholung, so ist das ungefährlich.

Stehen Sie allerdings nur noch unter Strom, spricht man von chronischem Stress, der krank macht.

Sie möchten langfristige Strategien erlernen, wie Anforderungen im Studium und entspannende Phasen in vernünftiger Balance gehalten werden können? Die TK unterstützt Sie dabei mit diesem Seminar.

## Seminarplan

**Termin 1** | Stress im Studium

**Termin 2** | Stress und seine Auswirkungen

**Termin 3** | Stress entsteht im Kopf (Teil I)  
Stress entsteht im Kopf (Teil II)

**Termin 4** | Sich vor Stress schützen

**Termin 5** | Zeit- und Lernmanagement

**Termin 6** | Prüfungsangst bewältigen

**Termin 7** | Resümee und Ausblick



### Wesentliches auf einen Blick

**Wer kann teilnehmen?** Das Angebot richtet sich an alle Studierenden, die ihre Stresskompetenzen erweitern wollen. Sie sind nicht bei der TK versichert? Kein Problem. Jeder kann teilnehmen und ist herzlich willkommen.

**Dauer** | Das Training umfasst insgesamt acht Einheiten über drei Stunden.

**Was kostet der Kurs?** Die TK bietet das Seminar für alle Studierenden kostenfrei an, egal ob TK-versichert oder nicht. Einige Hochschulen erheben für die Organisation eine geringe Gebühr, die der/die Studierende dann selbst zu zahlen hat.

**Praxisnah** | Mit praktischen Übungen in allen Seminareinheiten kann das Gelernte gleich im Studienalltag umgesetzt werden.

**Kleine Gruppen – große Wirkung** | Gemeinsam mit maximal zwölf Studierenden beschäftigen Sie sich intensiv mit dem Thema Stress im Studium.

## Selbstmanagement für ein erfolgreiches Studium

- Sie setzen sich mit Ihren individuellen Stressfaktoren auseinander und aktivieren persönliche Ressourcen.
- Sie optimieren Ihr Zeit- und Lernmanagement.
- Sie gehen gelassener mit Prüfungssituationen um.
- Sie erhalten Ihre (psychische) Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Das Seminar ist speziell auf Ihre Lebenssituation im Studium zugeschnitten.
- Schon heute erlernen Sie Schlüsselkompetenzen für Ihr späteres Berufsleben.

### 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.