

## MEDITATION IN MOTION

An approach to de-stress your life

instructor: Vanessa Hinsch  
1 course = 3 dates  
on tuesdays, November 8<sup>th</sup>, 15<sup>th</sup>, 22<sup>nd</sup>, 5 – 6 pm

This course will focus on different types of meditation approaches. We will do postures and sitting meditation – together with finger-mudras, Mantra reciting and sentences to focus on. Mantra is a Sanskrit word with the literal meaning of „instrument of thought“. You will hopefully find a new access to different meditation types to calm down your busy mind. Please bring with you: comfortable clothes and if required warm socks. Methods: singing, music and more. The course-language is English.

## KLOPF-AKUPRESSUR

Selbsthilfe nicht nur bei Prüfungsangst

Leitung: Gisela Degener  
Montag, 21.11., 9.00 – 10.30 Uhr

Die Klopf-Akupressur ist eine Methode der energetischen Psychologie, die durch Stimulierung bestimmter Akupunkturpunkte selbstberuhigend wirkt. Angst und Stress führen zu einer zu hohen Adrenalinausschüttung, die in Prüfungs- und Lernsituationen äußerst kontraproduktiv ist. Mit der Klopf-Akupressur erlernen Sie eine Methode, die diese Ausschüttung unterbricht und eine Möglichkeit darstellt, sich nicht von Gefühlen überschwemmen zu lassen, wenn Sie einen klaren Kopf brauchen.

## KLANGBAD

Fantasiereise mit Klangschalen zur Entspannung

Leitung: Vanessa Hinsch und Christina Hocke  
Montag, 19.12., 16.00 – 17.00 Uhr

NEU!

Die Weihnachtszeit ist nicht immer nur mit Vorfreude verbunden, häufig sind wir in dieser Zeit auch sehr gestresst. Oft fehlt Zeit, die wir für uns für Entspannung und Besinnung „reservieren“ sollten. In dieser Stunde soll es daher nur um Sie gehen: Entspannen Sie sich auf einer Fantasiereise, unterstützt mit Klangschalen, und vergessen Sie den Alltag.

## GESUND STUDIEREN

Stress bewältigen, Burnout verhindern!  
Blitz Einführung für Vielbeschäftigte

Referent: Wilfried Schumann  
Mittwoch, 25.1., 18.00 – 19.00 Uhr  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Stress kann unser Leben und unsere Gesundheit massiv beeinträchtigen. Es werden Strategien vorgestellt, mit denen Menschen dafür sorgen können, dass sie sich nicht chronisch überlasten, sondern ihr Leben so gestalten, dass Raum für Regeneration und die wirklich wichtigen Dinge bleibt.

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### SICH SELBST KENNENLERNEN – einmal anders

Leitung: Heinrich Franke und Christina Hocke  
1 Kurs = 6 Termine  
donnerstags, 14-tägig ab 27.10., 14.30 – 16.30 Uhr

In dieser Gruppe gibt es die Möglichkeit, im Kontakt mit anderen Studierenden neue Erfahrungen mit sich selbst zu machen und damit die eigene Selbsterkenntnis zu erweitern: Was ist mir wichtig? Was macht mich aus? Was bewegt mich? Mit unterschiedlichen Methoden und Übungen wollen wir neue Zugänge zur eigenen Person schaffen. Dabei wird es mit Lebendigkeit und Spaß darum gehen, sich mit den eigenen wichtigen Lebensthemen auseinanderzusetzen und mehr Selbst-bewusst-Sein zu entwickeln.

Bei Interesse vereinbaren Sie bitte einen Termin für ein kurzes Vorgespräch, per E-Mail an [pbs@sw-ol.de](mailto:pbs@sw-ol.de).

### SICHERES AUFTRETEN

Leitung: Christina Hocke  
1 Kurs = 4 Termine  
mittwochs, 10.00 – 12.00 Uhr: 2.11., 9.11., 16.11., 23.11.

Die neue Lebenssituation „Studium“ mit ihren vielfältigen Herausforderungen kann zu Verunsicherung über die eigenen Kompetenzen führen. Gemeinsam entdecken wir

die eigenen Quellen für Selbstbewusstsein und -vertrauen und zeigen Wege zur Steigerung des Selbstwertgefühls auf. Darüber hinaus erproben wir den Umgang mit verunsichernden Situationen und beschäftigen uns mit dem Zusammenhang von Körpersprache und Selbstbewusstsein. In diesem Workshop erfahren Sie, welche Wirkung Sie auf Ihr Gegenüber haben und wie Sie zu mehr Selbstsicherheit gelangen können.

### ANSCHLUSS FINDEN

Wie geht das?

Leitung: Heinrich Franke  
Mittwoch, 23.11., 18.00 – 20.00 Uhr  
Folgetermine sind nicht ausgeschlossen.

Gut vernetzt wird vieles leichter, auch im Studium. Doch das fällt nicht jedem leicht. In Kontakt und ins Gespräch zu kommen ist für viele Menschen problematisch und doch so wichtig. Wie in jeder großen Institution kann es passieren, dass man sich im anonymen Uni-Dschungel isoliert fühlt und den Mut verliert, andere Studierende anzusprechen. In einer Gruppe von 6-8 TeilnehmerInnen haben Sie die Möglichkeit, über Ihre Erfahrungen zu sprechen und neue Ideen und Strategien zu entwickeln. Im Kontakt mit Anderen können Sie Ihre aktuelle Situation anschauen, eigene Verhaltensweisen überprüfen und – wenn Sie wollen – üben, auf andere zuzugehen.

### WOHIN FÜHRT MEIN WEG?

Finde deinen inneren Kompass.

Leitung: Vanessa Hinsch  
1 Kurs = 3 Termine  
mittwochs, 14.00 – 16.00 Uhr: 11.1., 18.1., 25.1.

Sie haben das Gefühl, nicht genau zu wissen, was Sie mit Ihrem Studium überhaupt werden können? Sie zweifeln an Ihren Kompetenzen und sind ängstlich in die Arbeitswelt zu starten? Dieser Workshop bringt Sie in Kontakt mit Ihren Bedürfnissen und „inneren Kritikern“. Je klarer Sie von sich selber wissen, was Sie können und was Sie ausmacht, desto klarer können Sie auch Ihren individuellen beruflichen Weg gestalten.

## ENTDECKE DIE BILDER IN DIR

NEU!

Leitung: Christina Hocke  
1 Kurs = 3 Termine  
dienstags, 10.00 – 12.00 Uhr: 17.1., 31.1., 14.2.  
Ort: A 09 0-018

Wir alle tragen einen reichen Schatz an Bildern und Symbolen in uns, die unsere eigene, unverwechselbare Persönlichkeit auszeichnen. Diese inneren Bilder haben eine starke Kraft und drücken sich über unser Unterbewusstes aus. In diesem Workshop soll die Aufmerksamkeit auf diese Bilder gelenkt werden. Mithilfe von angeleiteten Fantasiereisen wollen wir nach innen schauen, experimentieren und Neues entstehen lassen. Die Fantasie kann uns helfen, Ziele und Visionen zu entwickeln und verschiedene Perspektiven einzunehmen. Im Anschluss an die Fantasiereisen werden die entstehenden Bilder gemalt. Dazu braucht es keine künstlerischen Vorkenntnisse, sondern Offenheit und Neugierde, sich auf die eigene Selbstentdeckung zu begeben.

## EINZEL-COACHING

Wenn Sie das Gefühl haben, durch das Studium überfordert zu sein oder sich selbst im Wege zu stehen bei der Ausschöpfung Ihres Potenzials, bieten wir Ihnen im Programm „Starhilfen“ neben den Kursen und Workshops auch die Möglichkeit des Einzel-Coachings an.

In zwei bis vier Sitzungen analysieren wir mit Ihnen Ihr Studierverhalten, Ihre Regenerationsfähigkeit und Ihre individuellen Belastungsfaktoren. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungen für Ihre Situation und zeigen Wege auf, wie Sie Ihre Zielsetzungen erreichen oder wie Sie unrealistische Ziele modifizieren können. Zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an uns.

„Starhilfen“ is a workshop-program that is aimed at supporting students in study-related aspects like time-management, stress-reduction, test anxiety, motivation etc. Besides the workshops and lectures we are also offering individual coaching for the improvement of study skills and self-organization. These coachings and one meditation-workshop are available in English.

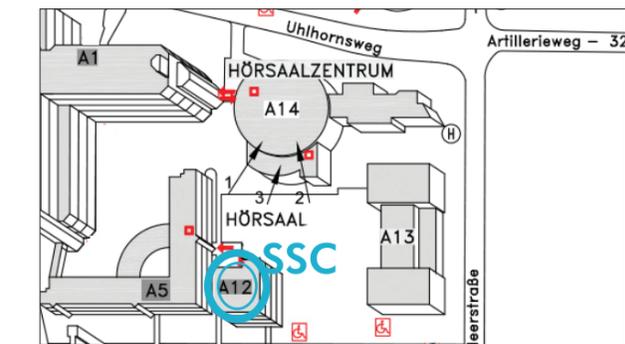
## DAS TEAM DER „STARHILFEN“



### HIER FINDEN SIE DEN PBS

Der Psychologische Beratungs-Service (PBS) ist eine Kooperations-einrichtung des Studentenwerks Oldenburg und der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Sie finden uns im StudierendenServiceCenter (SSC) auf dem Campus Haarentor.

Übrigens: Um uns zu besuchen, brauchen Sie keine Wartemarke zu ziehen: Kommen Sie einfach hoch in den 3. Stock.



Klimaneutral gedruckt. Änderungen vorbehalten. Fotos: Studentenwerk Oldenburg; manun / photocase.de (Titelbild)



NOW INCLUDING A COURSE IN ENGLISH!

## LIEBE STUDIERENDE,

Ihr Studium fordert Sie auf vielfältige Weise. Sie tauchen nicht nur ein in die Welt der Module, Referate, Hausarbeiten, Portfolios und mündlichen Prüfungen – auch drum herum gibt es eine Menge zu tun: Viele von Ihnen jobben neben dem Studium oder haben andere Verpflichtungen, die Zeit und Energie kosten.

Angesichts der Vielzahl von Herausforderungen stellen sich viele Studierende die Frage: **Wie ist das alles zu schaffen?** Das Studium wird dann nicht – wie es wünschenswert wäre – als Lebensphase empfunden, die durch Lernprozesse inspiriert und zugleich Zeit lässt für andere Interessen. Stattdessen erleben viele das Studium als Dauerstress, entwickeln Prüfungsangst oder bekommen Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit.

### STUDIERN MUSS NICHT NUR STRESSIG SEIN

Im Psychologischen Beratungs-Service (PBS) haben wir unter dem Titel „Starthilfen“ eine Reihe von Angeboten entwickelt, mit denen wir Sie dabei unterstützen wollen, Ihr Studium möglichst **souverän und mit weniger Stress** zu absolvieren. Wir sind davon überzeugt, dass Sie von Ihrem Studium umso stärker profitieren werden, je mehr es Ihnen gelingt, Neugierde und Entdeckungslust zu bewahren und sich Raum für persönliche Entwicklung zu geben. Deshalb wollen wir Ihnen in Vorträgen, Workshops oder durch Einzel-Coaching verschiedene Strategien vermitteln, die sich für ein Gelingen des Studiums als äußerst hilfreich erwiesen haben.

Im Folgenden finden Sie die verschiedenen Bausteine unseres Programms. Alle aktuellen Angaben zu Workshops, **Anmeldemodalitäten** und mehr finden Sie unter „Starthilfen“ auf [www.studentenwerk-oldenburg.de/pbs](http://www.studentenwerk-oldenburg.de/pbs).

Übrigens: Diese Angebote sind durchweg kostenfrei und wenden sich an Studierende aller Semester. Deshalb: Starten Sie jetzt! Wir wünschen Ihnen viel Glück dabei!

### Ihr Team des Psychologischen Beratungs-Service

You'll find a short description of the program in English inside this folder.



## ANMELDUNG

A: Anmeldung erforderlich!

Die Workshops, Blitz Einführungen und Einzel-Coaching-Termine finden, soweit nicht anders angegeben, im **Raum A12 3-318** des PBS (im StudierendenServiceCenter, 3. Stock) statt. Bitte melden Sie sich zu Workshops und Kursen **per E-Mail** im PBS an. Weitere Infos, z.B. über zusätzliche Angebote oder Terminänderungen, finden Sie im Online-Veranstaltungskalender des Studentenwerks unter [www.studentenwerk-oldenburg.de](http://www.studentenwerk-oldenburg.de)



### WO MELDE ICH MICH AN?

**Telefon** 0441/798-4400

**E-Mail** pbs@sw-ol.de

**Raum** A12 3-310

## ÜBERBLICK: WINTERSEMESTER-TERMINE

|                  |   |
|------------------|---|
| ab 24.10.        | Entspannung gefällig? <b>A</b>                    |
| ab 27.10.        | Sich selbst kennenlernen <b>A</b>                 |
| ab 1.11.         | Achtsamkeit und Meditation <b>A</b>               |
| ab 2.11.         | Sicheres Auftreten <b>A</b>                       |
| ab 2.11.         | Gelassen in die Prüfung <b>A</b>                  |
| 7.11.            | Brain Gym <b>A</b>                                |
| start date 8.11. | Meditation in motion <b>A</b> (in English)        |
| 11.11.           | Arbeits- und Planungsstil <b>A</b>                |
| 17.11.           | Blitz Einführung: Motivationstiefs                |
| 18.11.           | Motivation und Willensstärke <b>A</b> <b>NEU!</b> |
| 21.11.           | Klopf-Akupressur <b>A</b>                         |
| 23.11.           | Anschluss finden <b>A</b>                         |
| 25.11.           | Selbstcheck Motivation <b>A</b>                   |
| 29.11.           | Vortrag: Wie bewältige ich Prüfungen?             |
| 19.12.           | Klangbad <b>A</b> <b>NEU!</b>                     |
| ab 11.1.         | Wohin führt mein Weg? <b>A</b>                    |
| ab 17.1.         | Entdecke die Bilder in dir <b>A</b> <b>NEU!</b>   |
| 18.1.            | Mentales Training <b>A</b>                        |
| 25.1.            | Blitz Einführung: Gesund studieren                |
| ab 6.3.          | Sprechsituationen im Studium <b>A</b>             |

## LERNEN & STUDIERN

### GELASSEN IN DIE PRÜFUNG

Leitung: Marianne Prinz-Stüb

1 Kurs = 5 Termine

mittwochs, ab 2.11. – 30.11., jeweils 14.00 – 16.00 Uhr

„Laufe vor einem Gespenst fort, und es wird dich verfolgen. Gehe darauf zu, und es wird verschwinden!“ Um Prüfungen gelassener und selbstsicherer anzugehen, ist es notwendig, sich den eigenen Ängsten zu stellen und aktiv an deren Bewältigung zu arbeiten. Im Kurs möchten wir Ihnen einige Strategien vorstellen, um Sie im Umgang mit Ihren Prüfungsängsten zu unterstützen. Dazu gehören das Erkennen der eigenen Stärken, mentales Training zur Angstreduktion, Aneignung einer prüfungsförderlichen Haltung, Strategien zur Vorbereitung und Prüfungssimulation.

### IHR ARBEITS- UND PLANUNGSSTIL

Leitung: Rolf Wartenberg

Freitag, 11.11., 10.00 – 13.00 Uhr

Dieser Workshop macht Sie mit einer leicht verständlichen Unterscheidung von Arbeitstypen vertraut und den Möglichkeiten, aus der eigenen Zuordnung strategische Entscheidungen abzuleiten: Welche Ansatzpunkte haben Sie, Ihre Arbeitsstruktur und Ihr Zeitmanagement zu optimieren? Werden Sie eher davon profitieren, bestehende Stärken auszubauen, oder davon, Schwachpunkte abzubauen?

### MOTIVATIONSTIEFS ABFANGEN

**Blitz Einführung für Vielbeschäftigte**

Referent: Rolf Wartenberg

Donnerstag, 17.11., 17.00 – 18.00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Selbstcheck zum Bewältigen von leichten bis mittleren Motivationseinbrüchen.

## MOTIVATION UND WILLENSSTÄRKE

Leitung: Rolf Wartenberg

Freitag, 18.11., 10.00 – 13.00 Uhr

**NEU!**

Langfristige Ziele – wie ein Studienabschluss – lassen sich selten ohne Selbstüberwindung und Disziplin umsetzen. Das kann auf zwei Arten danebengehen: Durch zu wenig des Nötigen, also Nachlässigkeit, oder durch zu viel des Guten, also Entfremdung von den eigenen Wünschen und Gefühlen. Diese Kurzeinführung macht Sie damit vertraut, wie Sie Ihre Disziplin sinnvoll entwickeln und angemessen regulieren können.

### SELBSTCHECK MOTIVATION

Leitung: Rolf Wartenberg

Freitag, 25.11., 10.00 – 13.00 Uhr

Dieser Crashkurs stellt Ihnen die Möglichkeit zu einer schnellen Selbstüberprüfung und Entscheidungshilfe vor, die Sie nutzen können, wenn Ihre Motivation bei laufenden Arbeitsprojekten „kippt“, wenn also aus Aktivität zunehmend Passivität wird. Bei leichten bis mittelschweren Motivationskrisen kann diese Methode helfen, schnell Klarheit in die Beweggründe des eigenen Verhaltens zu bringen und deren willentliche Kontrolle zu stärken.

### VORTRAG: WIE BEWÄLTIGE ICH PRÜFUNGEN?

**Die wichtigsten psychologischen Strategien**

Referent: Wilfried Schumann

Dienstag, 29.11., 16.15 – 17.45 Uhr

**Ort: BIS-Saal**

In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick, welche Lernmethoden und Organisationsprinzipien für die Vorbereitung von Prüfungen am besten geeignet sind. Wir behandeln die Frage, wie Sie die Stress- und Angstgefühle in der Prüfungssituation wirksam reduzieren können, um klaren Kopf für die Präsentation des Gelernten zu bewahren. Im Mittelpunkt stehen dabei Strategien, mit denen Sie die „hausgemachten Leiden“ durch mentales Training beeinflussen können.

## MENTALES TRAINING

Leitung: Wilfried Schumann

Mittwoch, 18.1., 18.00 – 20.00 Uhr

Aus dem Hochleistungssport wissen wir, dass viele Wettkämpfe „im Kopf“ entschieden werden. Für Erfolg oder Misserfolg ist entscheidend, ob wir unser ganzes Potenzial unbelastet einsetzen können. Hierfür benötigen wir die innere Zuversicht, dass wir mit dem eigenen Können erfolgreich unsere Ziele verwirklichen werden.

In diesem Seminar können die TeilnehmerInnen Wege zu einer neuen inneren Einstellung finden: Damit die Herausforderungen des Studiums nicht als unbezwingbarer Berg, sondern als Kette überwindbarer Hürden zu erleben sind.

### SPRECHSITUATIONEN IM STUDIUM

Leitung: Wilfried Schumann

1 Kurs = 2 Termine

Montag, 6.3., 14.00 – 18.00 Uhr

Dienstag, 7.3., 10.00 – 17.00 Uhr

Sie sind sich unsicher, ob Ihr nächstes Referat gelingen wird? Oder Sie stellen fest, dass Sie sich mündlich in Lehrveranstaltungen nicht so einbringen können, wie Sie es sich wünschen? Wir stellen Ihnen in diesem Workshop zahlreiche Tipps und Tricks vor, wie Sie Sprechängste überwinden und wirkungsvoll argumentieren können. Neben einer Videoanalyse werden viele praktische Übungen im Mittelpunkt stehen.

## STRESSBEWÄLTIGUNG & ENTSPANNUNG

### ENTSPANNUNG GEFÄLLIG?

Leitung: Christina Hocke

1 Kurs = 6 Termine

montags, ab 24.10. – 28.11., jeweils 11.00 – 12.00 Uhr

Der Studienalltag ist oft anstrengend und stressig. Deshalb ist es wichtig, mit der eigenen Energie optimal haushalten

zu können und Mittel zur persönlichen Stressbewältigung und zur aktiven Entspannung zur Verfügung zu haben. In diesem Kurs lernen Sie Methoden kennen (Autogenes Training, Yoga, Bodyscan, Fantasiereisen, Progressive Muskelentspannung etc.), mit denen Sie einen Zustand von Entspannung selbstständig herbeiführen können und zukünftig den Anforderungen des Alltags gelassener begegnen.

## ACHTSAMKEIT UND MEDITATION

Leitung: Gisela Degener

1 Kurs = 12 Termine

dienstags, ab 1.11. – 7.2., 12.30 – 13.15 Uhr

Neue Forschungen belegen, dass die jahrtausendealte Praxis der Meditation eine äußerst positive Wirkung auf Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit hat. Achtsamkeitsübungen dienen zwar auch der Stressbewältigung, unterscheiden sich aber von Entspannungsverfahren, da sie vor allem das Ziel verfolgen, durch regelmäßiges Praktizieren eine achtsame statt zerstreute und annehmende statt wertende Haltung zu kultivieren. Wir werden in der Gruppe einmal pro Woche durch Achtsamkeitslenkung und Meditation üben, in einen wachen und gleichzeitig entspannten Zustand zu kommen, den wir dann im Alltag bewusst herstellen können.

## BRAIN GYM

**Bewegung als Ausgleich**

Leitung: Gisela Degener

Montag, 7.11., 9.00 – 10.30 Uhr

Eins vorweg: Brain Gym ist kein Gedächtnistraining, wie es mithilfe von elektronischen Medien angeboten wird. Brain Gym ist eine vielfach erprobte und in ihrer positiven Wirkung auf die Lernfähigkeit erforschte Methode aus der Kinesiologie. Hinter diesem Begriff verbergen sich gezielt wirkende, leicht durchzuführende Körperübungen. Sie sind so ausgewählt, dass sie nicht nur einen Ausgleich zur reinen Kopfarbeit darstellen, sondern einen positiven Einfluss auf die Gehirnaktivität ausüben. In diesem Workshop werden die wichtigsten Übungen vermittelt, die leicht in den Studienalltag zu integrieren sind.