



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

CampusCenter
Zentrale Studienberatung und
Psychologische Beratung



Prüfungsangst | Freies Sprechen | Lernen lernen |
Zeitmanagement | Entscheidungen | Schreiben |
Studieneinstieg | Aufschieben | Studienabbruch | Lernen
in Gruppen | Examensvorbereitung | Studieneinstieg |
Kontaktschwierigkeiten | Studieneinstieg | Stress |
Burnout | Zeitmanagement | Entspannung | Schreiben |
Aufschieben | Studienabbruch | Lernen in Gruppen
Examensvorbereitung | Studieneinstieg | Freies Sprechen
Prüfungsangst | Schreiben | Schreiben | Angst | Freies
Sprechen | Zeitmanagement | Angst | Entscheidungen |
Examensvorbereitung | Stress | Studieneinstieg | Angst

Seminarangebot Sommersemester 2012

Prüfungsangst | Freies Sprechen | Prüfungsangst | Freies
Sprechen | Schreibwerkstatt | Examensvorbereitung
| Zeitmanagement | Burnout | Schreiben | Aufschieben |
Studienabbruch | Lernen in Gruppen | Entspannung
| Examensvorbereitung | Studieneinstieg | Angst | Stress
Kontaktschwierigkeiten | Studieneinstieg | Lernen lernen |
Prüfungsangst | Freies Sprechen | Lernen lernen | Stress
Zeitmanagement | Entscheidungen | Schreiben
Aufschieben | Schreiben | Studienabbruch | Lernen in
Gruppen | Prüfungsangst | Freies Sprechen |
Schreibwerkstatt | Zeitmanagement | Burnout | Angst

**Lange Nacht der aufgeschobenen
Hausarbeiten 01.03.2012**
(siehe Rückseite)

Impressum:
Zentrale Studienberatung und Psychologische Beratung
Alsterterrasse 1
20354 Hamburg
Bettina Niebuhr, 040/42838-7646
Foto: Universität Hamburg

Stand: Dezember 2011



Liebe Studierende der Universität Hamburg,

wir freuen uns, Ihnen die Seminarangebote und die Vortragsreihe querab der **Zentralen Studienberatung und Psychologischen Beratung (ZSPB)** für das Sommersemester 2012 zu präsentieren.

Die Inhalte der Seminare entstehen aus Ihrer Nachfrage und unserem Beratungsalltag und spiegeln einige Aspekte des Studiums in Hamburg wider.

Wenn Sie ein Gruppenangebot wünschen oder Ideen für weitere Seminare haben, dann sprechen Sie uns gerne an! Im Rahmen unserer Möglichkeiten und Kapazitäten passen wir unser Angebot gern den Bedürfnissen an.

Da jedes Semester nur eine bestimmte Anzahl von Studierenden am Seminarangebot teilnehmen kann, möchten wir Sie bitten, bei Mehrfachanmeldungen Ihre **Prioritäten** deutlich zu machen und die **Anzahl** der Seminare anzugeben, die Sie belegen möchten. Sollten mehr Anmeldungen eintreffen als Seminarplätze vorhanden sind, führen wir eine Warteliste. In jedem Fall werden wir Sie benachrichtigen.

Für die Seminare anmelden können Sie sich mit dem Formular am Ende dieses Heftes, oder online unter: <http://www.uni-hamburg.de/sus>. Es ist leider nicht möglich, an Seminaren, die bereits begonnen haben, noch teilzunehmen. In diesen Fällen bitten wir von einer Anmeldung abzusehen.

In unserer Veranstaltungsreihe **querab** finden Sie Informationen und Orientierung zu wechselnden Themen, kompakt auf den Punkt gebracht. Zu diesen Veranstaltungen brauchen Sie sich nicht anzumelden.

Weiterhin finden Sie interessante Angebote des Career Centers, der Schreibwerkstatt Mehrsprachigkeit, des Hochschulsportes und von PIASTA in diesem Heft.

Herzlich willkommen,

die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der
Zentralen Studienberatung und Psychologischen Beratung

Vorwort

2

Inhalt

3

Endspurt

5

Abschluss-Coaching für Studierende der alten Studiengänge

1. Lern-Lust statt Studienfrust
Ein Seminar zu Lern- und Arbeitstechniken 6
2. Offene Schreibwerkstatt
Gemeinsam an Schreibprojekten arbeiten 7
3. Wissenschaftliche Abschlussarbeiten
Probleme der Bearbeitung und Strategien der Bewältigung 8
4. Entscheidungsprozesse gestalten
Strategien bei schwierigen Entscheidungen 9
5. Kompetenzerfaltung in Prüfungen
Psychologisches Trainingsprogramm zur Bewältigung von Prüfungsängsten 10
6. Wesentlich werden
Ein Navigationskurs durch den Studiumsdschungel für eine
bewusste Study-Life-Balance 11
7. Das Examen gut im Griff
Hilfe für Ihre Examensvorbereitung 12
8. Burnout
Heute ohne mich! 13
9. Freies Sprechen
für Studium und Beruf 14
10. Schluss mit dem ewigen Aufschieben!
Gemeinsam den „inneren Schweinehund“ überwinden 15

Querab Vortragsreihe: Rückenwind für Ihr Studium	16
Career Center Angebote und Kontakt	17
Piasta Angebote und Kontakt	18
Hochschulsport Angebote und Kontakt	19
Schreibwerkstatt Mehrsprachigkeit für Lehramtsstudierende mit Migrationshintergrund	20
Anmeldebogen für die Seminare der ZSPB	21
Lange Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten	23



Foto: Alsterterrasse 1, Universität Hamburg

Endspurt

Abschluss-Coaching für Studierende der alten Studiengänge

In den Magister-, Diplom- und Lehramt-Staatsexamen-Studiengängen rücken die Termine für die letzten Lehrangebote in den Fachbereichen immer näher.

Die folgenden Seminare bietet die Zentrale Studienberatung und Psychologische Beratung **besonders für Studierende der alten Studiengänge** (Magister, Diplom, Lehramt-Staatsexamen) als Unterstützung auf dem Weg zum erfolgreichen Studienabschluss an:

- Das Examen gut im Griff
- Wissenschaftliche Abschlussarbeiten
- Offene Schreibwerksatt
- Kompetenzzentfaltung in Prüfungen
- Entscheidungsprozesse gestalten
- Schluss mit dem ewigen Aufschieben

Wir freuen uns auf Sie und begleiten Sie gerne bis zum Abschluss.

1.

Lern-Lust statt Studienfrust

Ein Seminar zu Lern- und Arbeitstechniken

Das Seminar richtet sich an Studierende aller Fachbereiche, die mit ihrem Lernverhalten unzufrieden sind und Anregungen zur Veränderung suchen. Typische Lernsünden können den Studienalltag stressen und auf Dauer die Lust am Lernen verleiden. Auch das Lernen will gelernt sein.

Inhalte des Seminars werden sein: Konzentrations- und Motivationsprobleme, Arbeitsorganisation und Zeitplanung, Aufnahme, Abspeichern und Wiedergabe von Wissen, Umgang mit wissenschaftlicher Literatur.



- Termine:** Do./Fr., 29./30. März 2012,
jeweils von 09.00 – 17.00 Uhr.
- Ort:** Wird Ihnen nach erfolgter Anmeldung mitgeteilt.
- Anmeldung:** Schriftliche Anmeldung durch Ausfüllen des Anmeldebogens
im Heft bzw. im Netz.
Es erfolgt eine schriftliche Zu- bzw. Absage.
- Gruppengröße:** Maximal 16 Studierende.
- Leitung:** Bernd Nixdorff, Dipl. Psych. Tel. 42838-3303
E-Mail: Nixdorff@uni-hamburg.de

2.

Offene Schreibwerkstatt

Gemeinsam an Schreibprojekten arbeiten

Sitzen Sie auch an Ihrer Haus- oder Abschlussarbeit und wünschten sich manchmal, der Schreibprozess wäre nicht ganz so einsam? Wünschen Sie sich manchmal einen kleinen Ansporn, der Sie mit Ihrer Arbeit weiterbringt? Haben Sie an einem Mittwoch spontan Lust, Ihr Schreibprojekt voranzubringen?

In der offenen Schreibwerkstatt treffen wir uns wöchentlich, um gemeinsam an unseren Arbeiten zu schreiben: Der Stift wird geschwungen, die Tastatur malträtiiert. Es geht darum, das eigene Schreibprojekt in Angriff zu nehmen und damit der Aufschieberitis und dem Zeitdruck am Ende des Semesters Einhalt zu gebieten. Fragen und Probleme können in der Pause besprochen werden – in der auch die Entspannung nicht zu kurz kommen soll.

Die Schreibwerkstatt ist ein Projekt, an dem jede/r ohne Anmeldung zu jedem Termin teilnehmen kann. In der ersten halben Stunde probieren wir Methoden des kreativen Schreibens aus und besprechen Probleme während des Schreibprozesses. Die anderen zwei Stunden arbeitet dann jede/r quasi „in Stille“ an ihrem/seinem eigenen Schreibprojekt. Damit alle in den Schreibprozess kommen und keine Störungen den Gedanken- und Schreibfluss behindern, kommen Sie bitte pünktlich zum Beginn um 15.30 Uhr.



- Termine:** 10 Treffen, wöchentlich, Mi., 15.30 (pünktlich!) – 18.00 Uhr, ab Mi., 25. April 2012 bis einschließlich Mi., 4. Juli 2012 (außer am Mi., 30. Mai 2012, Pfingstferien).
- Ort:** Alsterterrasse 1, 4. Stock; wir treffen uns im Wartebereich der ZSPB.
- Anmeldung:** Keine Anmeldung notwendig.
- Leitung:** Bettina Niebuhr, M.A., Tel.: 42838-7646
E-Mail: b.niebuhr@uni-hamburg.de

3.

Wissenschaftliche Abschlussarbeiten

Probleme der Bearbeitung und Strategien der Bewältigung (für Studierende der Geistes-, Kultur- und Sozialwissenschaften)

Die Anfertigung wissenschaftlicher Abschlussarbeiten (Magister, Staatsexamen, Diplom und Master) wirft mehrere Problemfelder auf: Inhaltliche, methodische, formal-technische und phasenspezifische Schwierigkeiten können den Arbeitsprozess erheblich erschweren und den erfolgreichen Abschluss in Frage stellen.

Das Seminar bietet für Studierende am Ende des Studiums die Möglichkeit, ihre Examensarbeiten mit eigenen Fallbeispielen aus den jeweiligen Arbeitsphasen (z.B. Themenaufriss, Gliederung, Erstellung eines Exposés) unter einer prüfungsunabhängigen Leitung vorzustellen und zu verteidigen, Stärken und ggf. Schwächen zu analysieren und gemeinsam praxisnahe Problemlösungen zu erarbeiten.

Darüber hinaus ist dieses Seminar durch den fächerübergreifenden Einblick in unterschiedliche wissenschaftliche Themenfelder, Theorien und Methoden ein einzigartiges Forum, eigene Erkenntnisse in einem größeren Zusammenhang zu sehen, neue Anregungen zu bekommen und gegenseitiges Lernen zu ermöglichen. Die „Einsamkeit der Schreibenden“ soll dadurch aufgebrochen und die Motivation gestärkt werden, die Examensarbeit nicht nur in Angriff zu nehmen, sondern auch wirklich zu beenden.



- Termine:** Do., 26. April 2012, Einstiegssitzung von 16.00 -18.00 Uhr,
Do., 10. und Do., 24. Mai 2012
sowie Do., 07. und Do., 28. Juni 2012
jeweils von 10.00 – 16.00 Uhr.
- Ort:** Wird Ihnen nach erfolgter Anmeldung mitgeteilt.
- Anmeldung:** Schriftliche Anmeldung durch Ausfüllen des Anmeldebogens
oder über: studienberatung@uni-hamburg.de .
Es erfolgt eine schriftliche Zu- bzw. Absage.
- Gruppengröße:** Maximal 14 Studierende.
- Leitung:** Dr. phil. Irmtraut Gensewich, LB

4.

Entscheidungsprozesse gestalten Strategien bei schwierigen Entscheidungen

„Puh, wie soll ich mich nur entscheiden? Ich habe schon so viele meiner Freundinnen und Freunde gefragt – aber zu einem Ergebnis bin ich immer noch nicht gekommen...“ Und nach jedem Gespräch plagen im Hinterkopf weiterhin die Fragen: Will ich? Muss ich? Soll ich? Oder soll ich nicht?

Große und kleine Entscheidungen gehören zum Studien-, Berufs- und Lebensalltag. Sie bestimmen unser Handeln und wirken (manchmal) in die studentische Zukunft hinein. Oft fehlen jedoch klare Zielsetzungen im Vorwege, um den Entscheidungsprozess bewältigen zu können und voran zu bringen. In diesem Workshop werden wir verschiedene Methoden der Entscheidungsfindung anschauen und gemeinsam ausprobieren.

Wir nehmen dazu nicht nur die Probleme unter die Lupe, sondern ziehen auch Bilanz, wägen Risiken ab, erörtern den Nutzen und die Kosten. Und nicht zuletzt schauen wir: Fühlt sich die Entscheidung richtig an.



- Termine:** Sa., 05. Mai 2012,
von 10.00 – 17.00 Uhr.
- Ort:** Wird Ihnen nach erfolgter Anmeldung mitgeteilt.
- Anmeldung:** Schriftliche Anmeldung durch Ausfüllen des Anmeldebogens
im Heft bzw. im Netz.
Es erfolgt eine schriftliche Zu- bzw. Absage.
- Gruppengröße:** Maximal 15 Studierende.
- Leitung:** Bettina Niebuhr, M.A., Tel.: 42838-7646
E-Mail: b.niebuhr@uni-hamburg.de

5.

Kompetenzentfaltung in Prüfungen

Psychologisches Trainingsprogramm zur Bewältigung von Prüfungsängsten

Für Studierende aller Fachbereiche, die außergewöhnlich starke Angst vor mündlichen und/oder schriftlichen Prüfungen haben und die durch ihre extreme innere Anspannung (trotz guter Vorbereitung!) ihr Fachwissen in der Prüfungssituation nicht zeigen können.

Der Kurs soll Ihnen ein mentales Rüstzeug vermitteln, mit dem Sie die Fähigkeiten üben können, die Sie zur Angstbewältigung und Überwindung von Blockaden benötigen.



- Termine:** 10 Treffen, wöchentlich, Mo., 09.00 – 11.00 Uhr (s.t.)
ab Mo., 30. April 2012 (außer Mo., 28. Mai 2012, Pfingsten)
- Ort:** Wird Ihnen nach erfolgter Anmeldung mitgeteilt.
- Anmeldung:** Schriftliche Anmeldung durch Ausfüllen des Anmeldebogens.
Es erfolgt eine schriftliche Zu- bzw. Absage.
- Gruppengröße:** Maximal 12 Studierende.
- Leitung:** Guntram Schnitzler, Dipl.-Psych., Tel.: 42838-5319
E-Mail: guntram.schnitzler@uni-hamburg.de

6.

Wesentlich werden

Ein Navigationskurs durch den Studiumsdschungel für eine bewusste Study-Life-Balance

Als Studierende sind wir erreichbar über E-Mail, Festnetz oder Smartphone - ob in der Uni, unterwegs oder zu Hause. Wir sind online; überall können wir jede beliebige Information abrufen. Wir optimieren unser Zeitmanagement, unsere Lernkompetenzen, den Computer, unser Fachwissen, wir machen Updates und haken To-Do-Listen ab, die nie kürzer werden. Der Studienalltag strotzt vor Abgabe- und Klausurterminen und Verpflichtungen.

Kurz: Ein hohes Aktivitätsniveau und die Kommunikation mit dem Außen sind für jeden von uns selbstverständlich. Wie steht es um die Kommunikation mit uns selbst? Machen wir regelmäßig Updates, was das intuitive Wissen rund um unsere Bedürfnisse und Ziele angeht?

Wann immer wir keinen inneren Kompass haben, der uns anzeigt, was gerade wichtig ist und was nicht, ist die Gefahr groß, sich zu verlieren und zu verzetteln: Im Internet, in übertriebener monatelanger Recherche für eine Hausarbeit, in Perfektionismus und Aufschieberitis.

In diesem Seminar wollen wir keine perfekte Zeitplanung einüben, sondern der Frage auf den Grund gehen, welche Spuren wir im Leben hinterlassen möchten. Dabei erforschen wir, was uns wirklich wichtig ist und wie wir selbst bestimmt und mit Blick für das Wesentliche unser Studentenleben gestalten können.



- Termine:** Do., 03.,Fr., 11. Mai und Fr., 25. Mai 2012,
jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr.
- Ort:** Wird Ihnen nach erfolgter Anmeldung mitgeteilt.
- Anmeldung:** Schriftliche Anmeldung durch Ausfüllen des Anmeldebogens
im Heft oder im Netz.
Es erfolgt eine schriftliche Zu- bzw. Absage.
- Gruppengröße:** Maximal 15 Studierende.
- Leitung:** Kerstin Döring, Dipl.-Kulturwissenschaftlerin,
Tel.: 42838-7646

7.

Das Examen gut im Griff

Hilfe für Ihre Examensvorbereitung

Ein Seminar für Studierende aller Fachbereiche, die sich gerade zum Examen melden oder überlegen, dies zu tun. Das Seminar ist als Hilfe gedacht, um von Anfang an effizient und mit Überblick an die Examensvorbereitung heranzugehen, ohne sich selbst aus den Augen zu verlieren.

Examensvorbereitung „effizient“ und „bei sich“ zu bewältigen, ist möglich. Dennoch bleibt sie eine vielschichtige Herausforderung: Quer durch alle Studiengänge sind bestimmte Hürden zu nehmen, die als unterschiedlich schwierig empfunden werden. An drei Tagen werden wir gezielt Techniken erarbeiten und reflektieren, die bei diesen typischen Hürden helfen können: Lesen, Lernen, Examensarbeit schreiben, mündliche Prüfungen, Zeitmanagement...

Auch der Rückbezug dieser Techniken auf Sie selbst soll Raum bekommen. Es wird Gelegenheit zur Reflexion des eigenen Arbeitsverhaltens geben: Wo liegen meine Stärken, wo meine „persönlichen Schlaglöcher“, und wie kann ich mit ihnen und mit dem Examensstress umgehen?

So können Sie sich Ihren ganz persönlichen Leitfaden zur Examensvorbereitung erarbeiten. Bei Interesse können anschließend in regelmäßigen Abständen Gruppentreffen vereinbart werden.



- Termine:** Do./Fr./Sa., 14./15./16. Juni 2012,
jeweils von 10.00 - 17.00 Uhr.
- Ort:** Wird Ihnen nach erfolgter Anmeldung mitgeteilt.
- Anmeldung:** Schriftliche Anmeldung durch Ausfüllen des Anmeldebogens.
Es erfolgt eine schriftliche Zu- bzw. Absage.
- Gruppengröße:** Maximal 14 Studierende.
- Leitung:** Christina Urbanek, M.A., Tel.: 42838-5987
E-mail: christina.urbanek@uni-hamburg.de

8. Burnout - heute ohne mich!

Hektischer Uni-Alltag? Prüfungen, Hausarbeiten, vielleicht noch nebenbei arbeiten, um Geld zu verdienen? Das Private nicht aus den Augen verlieren, Hobbys, Sport, Freunde... Manchmal ist es herausfordernd, all das unter einen Hut zu bringen und dabei angemessen mit den eigenen Kraftreserven umzugehen. Frei nach dem Motto „Vorbeugen ist besser“ lernen wir in diesem Seminar Methoden kennen, um Burnout effektiv zu vermeiden und den Alltag mit seinen Anforderungen achtsamer und gelassener zu meistern.

Durch unser Verhalten, unsere Einstellungen und Lebensgewohnheiten haben wir Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit, mehr oder weniger gesund zu bleiben. Daher beschäftigen wir uns mit mentalen und körperlichen Prozessen und experimentieren mit Techniken der Aufmerksamkeitsfokussierung und Entspannung. Außerdem interessiert uns die Frage, wie mehr Begeisterung Einzug in unser Leben halten kann, denn:

Wer begeistert sein Leben gestaltet, ist produktiver und kreativer.



- Termine:** Mi./Do./Fr., 20./21./22. Juni 2012,
jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr
- Ort:** Wird Ihnen nach erfolgter Anmeldung mitgeteilt.
- Anmeldung:** Schriftliche Anmeldung durch Ausfüllen des Anmeldebogens.
Es erfolgt eine schriftliche Zu- bzw. Absage.
- Gruppengröße:** Maximal 15 Studierende.
- Leitung:** Kerstin Döring, Dipl.-Kulturwissenschaftlerin,
Tel.: 42838-7646

9.

Freies Sprechen

Freies Sprechen für Studium und Beruf

In vielen inner- und außeruniversitären Situationen wird gefordert, sich sprachlich und als Person darzustellen – sich mitzuteilen, seine Meinung zu äußern und zu vertreten. Häufig müssen wir referieren, zusammenfassen, diskutieren, kritisieren, uns durchsetzen.

Viele kennen aber auch Hemmungen und Ängste in solchen Situationen: Angst, den Mund aufzumachen, Aufregung, Stress, Denkblockaden. Das Gefühl, nicht das zu sagen, was man sagen könnte oder eigentlich sagen wollte.

Das Seminar soll dabei helfen, eigene Redehemmungen zu verstehen, und in einem angstfreieren Gruppenrahmen neue Möglichkeiten des Freien Sprechens und Sich-Darstellens auszuprobieren.

Übungen, Rollenspiele und theoretische Hinweise vermitteln weniger „rhetorische Tricks“ als vielmehr Anregungen zum persönlichen sprachlichen Auftreten. Sich selbst von außen überprüfen können alle Teilnehmenden am „Videotag“.

Wer kann teilnehmen?

Alle Studierenden, die ihre persönlichen Möglichkeiten in natürlichen Vortrags- und Sprechsituationen mit und vor anderen erweitern möchten.



- Termine:** Di./Mi./Do., 18./19./20. September 2012, jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr.
- Ort:** Wird Ihnen nach erfolgter Anmeldung mitgeteilt.
- Anmeldung:** Schriftliche Anmeldung durch Ausfüllen des Anmeldebogens. Es erfolgt eine Zu- bzw. Absage.
- Gruppengröße:** Maximal 15 Studierende.
- Leitung:** Julia Sasse, Tel.: 42838-7646
E-mail: julia.sasse@verw.uni-hamburg.de

10.

Schluss mit dem ewigen Aufschieben Gemeinsam den „inneren Schweinehund“ überwinden

Das Seminar bietet Hilfen gegen das Vor-Sich-Herschieben von schriftlichen Arbeiten, Prüfungsvorbereitung oder ähnlichen Aufgaben an und richtet sich insbesondere an Studierende der »alten« Diplom-, Magister- und Staatsexamen-Studiengänge. Es geht darum, Hintergründe und Ursachen des eigenen Aufschiebens zu verstehen und Wege zur Überwindung zu finden.

Dabei wird an eigenen Projekten und Anliegen gearbeitet. Nach einer Phase in der Gesamtgruppe finden einige Wochen lang selbst organisierte Kleingruppen statt. Einmal während und einmal nach dieser Zeit gibt es kürzere Termine in der Gesamtgruppe, um zu reflektieren, wie die Teilnehmenden in ihren Kleingruppen zurechtkommen.



- Termine:** Fr., 07. September sowie Do./Fr., 13./14. September 2012, jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr.
Do., 18. Oktober und Do., 15. November 2012, jeweils von 14.30 – 17.30 Uhr.
- Ort:** Wird Ihnen nach erfolgter Anmeldung mitgeteilt.
- Anmeldung:** Schriftliche Anmeldung durch Ausfüllen des Anmeldebogens oder über studienberatung@uni-hamburg.de.
Es erfolgt eine schriftliche Zu- bzw. Absage.
- Gruppengröße:** 8 bis maximal 15 Studierende.
- Leitung:** Catrin Grobbin, Dipl.-Psych.,
Tel.: 42838-5422

querab

Rückenwind für Ihr Studium

Eine Veranstaltungsreihe mit Informationen und Erfahrungen zu wechselnden Themen, kompakt auf den Punkt gebracht. *querab* - ein Angebot zur eigenen Orientierung bei der Studiengestaltung und zur persönlichen Unterstützung im Studium.

Alle Veranstaltungen finden im **CampusCenter in der Alsterterrasse 1**, Raum 415 a (vierter Stock) statt. Sie müssen sich nicht vorher anmelden.

Umgang mit Prüfungsangst Bewertungssituationen vorbereiten und meistern

⇒ Mo., 16. April 2012, 18.00-19.30 Uhr Johanna Courtel

Burnout ist out! Stress und Überforderung vorbeugen

⇒ Mo., 23. April 2012, 18.00 – 19.30 Uhr Susanne Witte

Doping fürs Gehirn! Chancen und Grenzen einer gezielten Optimierung durch Medikamente

⇒ Mo., 14. Mai 2012, 18.00 – 19.30 Uhr Dipl.- Soz. Ök. Angelika Nette
Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Zappelphilipp und Hans Guck-in-die-Luft ADHS: Ein Problem auch bei Studierenden?

⇒ Mo., 21. Mai 2012, 18.00 – 19.30 Uhr Bernd Nixdorff

Zeit für Zeit Eine Einführung ins Zeit- und Selbstmanagement

⇒ Mo., 04. Juni 2012, 18.00-19.30 Uhr Christina Urbanek

Studieren mit psychischer Erkrankung Zwischen „heimlicher“ Teilhabe und riskanter Offenbarung

⇒ Mo., 18. Juni 2012, 18.00 – 19.30 Uhr Anja Rieth
Maike Gatterman-Kasper



www.uni-hamburg.de/careercenter

Career Center

Wir begleiten Sie - auf dem Weg in den Beruf!
Karriereplanung • Bewerbung • Kompetenzen

Das fakultätsübergreifende Career Center unterstützt Sie Diversity orientiert zum Ende des Studiums sowie bis zwei Jahre nach Studienabschluss beim Übergang in den Beruf.

Unsere Angebote:

- Workshops zu beruflicher Orientierung, Berufswegplanung, Bewerbung und fachübergreifenden Kompetenzen
- Vortragsreihen „Fishing und Talking for Careers“ zum Informieren, Diskutieren und Netzwerken mit ReferentInnen aus der Berufswelt
- „Going for Careers“ - Unternehmen laden zu sich ein
- Veranstaltungen wie Jobmessen und Career Days mit UnternehmensvertreterInnen
- Projekte “Fishing for Experience” und “Service Learning”
- verschiedene Beratungsangebote zum Berufseinstieg und zu Bewerbungsunterlagen
- einen realen und virtuellen Infopool rund um Berufseinstieg und Karriere
- Leitfaden zur Berufsfindung (in Kooperation mit PIASTA)
- Angebote für Studierende, AbsolventInnen und NachwuchswissenschaftlerInnen

Die Angebote und Termine des Career Centers finden Sie auf der Webseite www.uni-hamburg.de/careercenter.

Universität Hamburg, Career Center,
Monetastr 4, 20146 Hamburg: Tel. 040/42838-6761
E-mail: careercenter@uni-hamburg.de

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. 10:00-16:00 Uhr, Mi. 14:00-17:00 Uhr

PIASTA – Interkulturelles Leben und Studieren

PIASTA engagiert sich für interkulturelles Leben und Studieren an der Uni Hamburg und richtet sich an deutsche und internationale Studierende und Promovierende. Ein interkulturelles TutorInnen-Team unterstützt Sie dabei, das Studium erfolgreich zu bewältigen und die Freizeit interessant zu gestalten. Das „Welcome & Kultur Programm“ bietet z.B. internationale Café-Abende und kulturelle Ausflüge in und um Hamburg. Im „Training & Coaching Programm“ können Kompetenzen im Bereich wichtiger Basisqualifikationen und Soft-Skill-Kenntnisse in interkulturellen Gruppen erworben werden. International orientierte Studierende können das Certificate Intercultural Competence erwerben.

Seminarangebote

- Arbeits- und Entspannungstechniken
- Präsentieren im Studium
- Schlüsselkompetenzen
- Interkulturelle Kompetenzen
- PC-Kompetenzen
- Jobben, Praktika, Berufseinstieg

Aktivitäten für Promovierende

- Info-Abende
- Seminare und Workshops
- Kultur- und Freizeit-Aktivitäten

Certificate Intercultural Competence (CIC) Experience – Knowledge – Awareness

- Das CIC bedeutet Anerkennung und eine zusätzliche Auszeichnung für Studierende, die sich in besonderem Maße mit interkulturellen Themen beschäftigen
- Das CIC umfasst ein interkulturelles Training als Pflichtbaustein sowie Sprachkurse, international ausgerichtete Lehrveranstaltungen, internationale Erfahrung und interkulturelles Engagement als Wahlbausteine.

Aktuelle Termine und Anmeldung: www.uni-hamburg.de/piasta und www.uni-hamburg.de/cic

... was Sie noch gegen Stress im Studium tun können!



SPORT, GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG IM STUDIUM - EINFACH UND GÜNSTIG

Wir halten Sie mit verschiedensten Kursangeboten fit und entspannt im Studium mit:

- Yoga, Pilates,
- Thai Chi, Qi Gong,
- Entspannungskursen, Massage,
- Rückentraining u.v.m.

Diese Kurse unterstützen Sie dabei, bewusster zu atmen, die Haltung zu verbessern, ein inneres Gleichgewicht zu erlangen... und sie helfen hervorragend im Umgang mit Stress.

WER MEHR ACTION MÖCHTE

Der Hochschulsport organisiert jedes Jahr über 1.400 Sportangebote, Reisen, Workshops, Turniere und Wettkampfanstaltungen. Mit der SportsCard kann man frei wählen unter wöchentlich 240 Sportkursen in über 50 Sportarten – und das zum Semesterpreis von 50 € für Studierende.

Dazu können weitere Kurse in verschiedenen Sportarten gebucht werden:

- Aquafitness, Schwimmen, Tauchen
- unterschiedliche Ballsportarten, Tanzen und Kampfsport
- Wassersportarten wie Segeln, Kajakfahren, Kanu, Rudern, Drachenboot
- ein Workshop-Programm am Wochenende
- vielfältige Gesundheitssportangebote:

http://hsp-hh.sport.uni-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/index_gesundheitssport.html

FITNESS AUF DEM CAMPUS

Unsere drei Fitness-Studios bieten Topkonditionen, professionelle Trainerteams und modernste Geräte, und das an zentralen Hochschulstandorten in der Stadt – im Uni-Sportpark Rothenbaum, auf dem HAW-Campus Berliner Tor und an der TU Hamburg-Harburg. Einen Monat Studiotraining gibt es mit der FitnessCard schon ab 25 € für Studierende.

Alle aktuellen Informationen zum kompletten Programm des Hochschulsports Hamburg sind zu finden unter www.hochschulsport-hamburg.de

HochschulSport Hamburg

Geschäftsstelle

Turmweg 2/Sportpark Rothenbaum,

20148 Hamburg

Tel.: 42838-7200

Öffnungszeiten während der Vorlesungszeit: Mo. bis Fr. von 13.00 bis 18.30 Uhr

E-Mail: hsp@sport.uni-hamburg.de



Schreibwerkstatt Mehrsprachigkeit

Die Schreibwerkstatt Mehrsprachigkeit richtet sich an Lehramtsstudierende mit Migrationshintergrund.

Sie erhalten:

- individuelle Beratung beim Schreiben von Haus- und Abschlussarbeiten;
- in betreuten Schreibgruppen Anleitungen zum Überarbeiten eigener Texte;
- Ideen, wie Sie die Vielfalt Ihrer sprachlichen Möglichkeiten nutzen können;
- Kontakt zu anderen mehrsprachigen Studierenden.

Darüber hinaus bieten wir an

- Studierende aller Fakultäten zur Schreibberaterin / zum Schreibberater auszubilden;
- Lehrende der Universität Hamburg im Umgang mit Texten mehrsprachiger Studierender zu unterstützen.

Termin zum Vormerken:

Lange Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten, 1.3.2012 von 16-24 Uhr

Kontakt

Dr. Dagmar Knorr

Schreibwerkstatt Mehrsprachigkeit

Sitz: Alsterterrasse 1, 5. OG, Raum 521

20354 Hamburg

Tel. 040 42838-5292

schreibwerkstatt.msp@uni-hamburg.de

www.epb.uni-hamburg.de/de/Schreibwerkstatt

www.foermig.uni-hamburg.de



Anmeldebogen

(nicht benutzen für die Angebote vom Career Center und Hochschulsport)

An: Zentrale Studienberatung und Psychologische Beratung,
CampusCenter, Alsterterrasse 1, 20354 Hamburg
oder abgeben im
Sekretariat im 4. Stock zu den Öffnungszeiten

Da jedes Semester nur eine bestimmte Anzahl von Studierenden der Universität Hamburg am Seminarangebot teilnehmen kann, möchten wir Sie bitten, bei Mehrfachanmeldungen

Ihre Prioritäten und die **Anzahl** der Seminare, die Sie belegen möchten, anzugeben.

Nach Beginn der Seminare ist eine Anmeldung und Teilnahme nicht mehr möglich.

Ich möchte nach Möglichkeit Seminar(e) belegen.

Ich melde mich in der Reihenfolge meiner Prioritäten für folgende Seminare an:

Priorität	Seminar	Seminar-termin
1.	Nr. _____ Titel:↓ _____	
2.	Nr. _____ Titel:↓ _____	
Vor- und Nachname:		
Straße:		
PLZ und Wohnort:		
Telefon / Fax:	Tel.:	Fax:
E-Mail:		
Studiengang:		
Angestrebter Abschluss: (B.A., B.Sc., Master, Diplom, Magister, Staatsexamen...)		
Hochschulsemester:		
Alter:		

Wenn Sie sich für die Seminare „**Das Examen gut im Griff**“, oder „**Lern-Lust statt Studienfrust**“ anmelden wollen, bitten wir Sie um Beantwortung der Fragen auf der Rückseite des Bogens:

„**Das Examen gut im Griff**“

- | |
|---|
| 1. Welche Stärken und Schwächen konnten Sie bei den Vorbereitungen zu bisherigen Prüfungen (Zwischenprüfungen etc.) bei sich ausmachen? |
| 2. Welche Erwartungen haben Sie speziell an dieses Seminar? |
| 3. Wann ungefähr wollen Sie sich zum Examen anmelden? |

„Lern-Lust statt Studienfrust“

- | |
|---|
| 1. Welches sind Ihre Arbeitsprobleme im Studium? |
| 2. Welche Erwartungen haben Sie an dieses Seminar und was wollen Sie verändern? |



Lange Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten

Arbeiten Sie an einer oder mehreren Hausarbeiten, die darauf warten, abgeschlossen zu werden? Möchten Sie gerne wissen, wie Sie lockerer und entspannter schreiben können? Die Zentrale Studienberatung und Psychologische Beratung sowie die Schreibwerkstatt Mehrsprachigkeit laden ein zur „**Langen Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten**“.

Während der langen Nacht der aufgeschobene Hausarbeiten steht das Schreiben im Mittelpunkt: Sie bringen zusammen mit anderen Studierenden Ihre ganz persönliche Arbeit voran.

Nach der Eröffnung, in der wir uns gemeinsam warm schreiben, arbeiten Sie dann konzentriert an Ihrem Schreibprojekt. Parallel zum eigenständigen Schreiben können Sie Workshops besuchen zu folgenden Themen: Zitieren, Aufbau des Literaturverzeichnisses, Mehrsprachigkeit als Ressource sowie Methoden, den Schreibprozess voranzubringen. Für Fragen stehen Ihnen die Schreibberaterinnen und Schreibberater der Sprachwerkstatt Mehrsprachigkeit und der Zentralen Studienberatung und Psychologischen Beratung zur Verfügung.

Natürlich dürfen auch Spaß und Entspannung nicht zu kurz kommen. Mit Entspannungsübungen und anderen sportlichen Aktivitäten unterstützt Sie der Hochschulsport. Und wer unsicher mit den formalen Anforderungen ist, kann sich an den Hausarbeitsreadern orientieren, die der Asta auslegt.

Wir möchten allen Interessierten Platz zum Schreiben bieten!
Daher bitten wir Sie, sich mit dem Seminar-Formular der Zentralen Studienberatung und Psychologischen Beratung bis 28.02.2012 anzumelden (www.uni-hamburg.de/sus), damit wir einen ungefähren Überblick über die benötigten Arbeitsplätze bekommen.

Kaffee und Tee stellen wir zur Verfügung; bitte bringen Sie Getränke und Essen selbst mit.

Termin: Donnerstag, den 01. März 2012, 16.00 – 24.00 Uhr

Ort: Alsterterrasse 1, 20354 Hamburg; 4. und 5. Stock

Leitung: Dr. Dagmar Knorr / Schreibwerkstatt Mehrsprachigkeit und
Bettina Niebuhr / ZSPB

E-mail: schreibwerkstatt.msp@uni-hamburg.de; b.niebuhr@uni-hamburg.de

