

mindyourlife | Dr. Hendrik Wahler
Energie-Allee 1
55286 Wörrstadt

Fachbereich 1

Prof. Dr.-Ing. Christian Reichert
Studiengangsleiter

Technische Hochschule Bingen
Berlinstraße 109
55411 Bingen am Rhein
Deutschland

Tel. +49 6721 409-484

Fax +49 6721 409-307

E-Mail c.reichert@th-bingen.de

www.th-bingen.de

Bingen, 15. Juli 2020

EMPFEHLUNGSSCHREIBEN für Dr. Hendrik Wahler von *mindyourlife*

Die Technische Hochschule Bingen hat sich zur Erweiterung ihres digitalen Veranstaltungsportfolios für ihre Studierenden im Studiengang „Prozesstechnik“ zu Beginn des Jahres 2020 dazu entschieden, Herrn Wahler für zwei Webinar-Veranstaltungen zum Thema „Stress- und Zeitmanagement“ zu beauftragen.

Die beiden Webinare mit einem Umfang von jeweils 7 Stunden wurden am 20.03. und 21.03.2020 in einem virtuellen Webinar-Raum mit jeweils 11 Studierenden durchgeführt. Ziel der Webinare war es, den Studierenden grundlegende Prinzipien des Stressmanagements und effektive Zeitmanagement-Techniken für ihr berufsbegleitendes Studium näher zu bringen. Außerdem sollten sie das gelernte Wissen durch praxisorientierte Übungen im eigenen Studien- und Arbeitsalltag anwenden lernen.

Herr Wahler gelang es dank seines aktivierenden Vortrags hervorragend, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer abzuholen und für das Webinar-Thema zu begeistern. Mit anschaulichen Beispielen und zahlreichen Impuls-Übungen erläuterte er die wichtigsten Prinzipien im Stress- und Zeitmanagement, das PREP-Modell für zielorientierte Planung sowie zahlreiche, konkrete Techniken für den Alltag, z.B. die Eisenhower-Matrix oder das Pareto-Prinzip. Herr Wahler förderte gezielt die aktive Teilnahme und Mitsprache der Studierenden durch professionell moderierte und offene Dialoge, gemeinschaftliche Anwendungsübungen und zahlreiche Feedback-Runden.

Dank eigener Teilnahme konnte ich mich auch persönlich von der Qualität des Vortrags und des Webinar-Settings überzeugen. Dabei sind mir nicht zuletzt die hohen Standards bei der technischen Umsetzung sowie die engagierte und lebhaftige Atmosphäre im Webinar positiv in Erinnerung geblieben.

„Wir sind von Herrn Dr. Wahlers Webinaren durchweg überzeugt und konnten zahlreiche neue Impulse und Einsichten zu den Themen Stress- und Zeitmanagement mitnehmen. Daher können wir seine Webinare – insbesondere auch für den Bildungssektor – uneingeschränkt weiterempfehlen.“



Prof. Dr.-Ing. Christian Reichert

Studiengangsleiter Prozesstechnik
