

MentalStrategien

in Kooperation mit dem Allgemeinen
Hochschulsport der JGU Mainz und der
Techniker Krankenkasse (Online-Seminar)

Seminar-Reihe (online)

Leitung: Dr. Hendrik Wahler

Teilnahmebedingungen

- Der Kurs steht allen Studierenden, Promovierenden sowie Mitarbeitenden der Johannes Gutenberg-Universität Mainz offen. Außerdem steht der Kurs auch Studentinnen und Studenten der Hochschule Mainz und der Katholischen Hochschule Mainz offen.
- Die Teilnahme setzt eine Anmeldung voraus. Die Anmeldung erfolgt über das Online-Formular mindyourlife.de/mentalstrategien oder über eine E-Mail an info@mindyourlife.de.
- Die Teilnahme am Kurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn max. eine Sitzung oder die Hälfte der Ganztages-Sitzung verpasst wurde.
 - Alle Teilnehmer:innen erhalten von der Techniker Krankenkasse ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme ausgestellt.

Termine

Sitzung	Datum + Uhrzeit	Thema
Sitzung #1	06.11.2025, 16:00 – 19:00	Stress im Studium
Sitzung #2	13.11.2025, 16:00 – 19:00	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	20.11.2025, 16:00 – 19:00	Die Einstellung macht's (Teil 1)
Sitzung #4	27.11.2025, 16:00 – 19:00	Die Einstellung macht's (Teil 2)
Sitzung #5	04.12.2025, 16:00 – 19:00	Sich vor Stress schützen
Sitzung #6	11.12.2025, 16:00 – 19:00	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #7	18.12.2025, 16:00 – 19:00	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #8	08.01.2026, 16:00 – 20:00	Emotionen und Achtsamkeit (4h)
Sitzung #9	15.01.2026, 16:00 – 19:00	Resümee und Ausblick

Weitere Infos

- > **Adresse des Veranstalters**
Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Institut für Sportwissenschaft
Allgemeiner Hochschulsport
Albert-Schweitzer-Straße 22
55128 Mainz
- > **Die Reihe „MentalStrategien“ wird als Online-Seminar durchgeführt.**
Teilnehmer:innen erhalten rechtzeitig vor Beginn der Reihe die Zugangsdaten zum Seminar-Raum per E-Mail
- > **Zur Teilnahme am Online-Seminar werden benötigt:** Laptop mit Webcam und Mikrofon, idealerweise Headset. Außerdem wird ein Breitband-Internetzugang zur Teilnahme empfohlen (DSL oder besser)

Rückfragen

Seminarleitung

mindyourlife
Dr. Hendrik Wahler (Trainer)
0163 / 54 49 746
info@mindyourlife.de

Veranstalter

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Institut für Sportwissenschaft
Allgemeiner Hochschulsport
Katharina Walch
06131 / 39-26401
kwalch@uni-mainz.de

Anbieter

Techniker Krankenkasse
Jenny Hesper (Hochschulberaterin)
0160 / 405 48 79
jenny.hesper@tk.de