

MentalStrategien

in Kooperation mit dem Allgemeinen
Hochschulsport der JGU Mainz und der
Techniker Krankenkasse (in Präsenz)

1

Seminar-Reihe

Leitung: Sebastian Alefs

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 verpasst wurde.
 - Alle Teilnehmer:innen erhalten von der Techniker Krankenkasse ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme ausgestellt.

Termine

Sitzung	Datum + Uhrzeit	Thema
Sitzung #1	29.10.2026, 16:15 – 19:15	Stress im Studium
Sitzung #2	05.11.2026, 16:15 – 19:15	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	07.11.2026, 10:00 – 17:00	Die Einstellung macht's (7h) – online!
Sitzung #4	19.11.2026, 16:15 – 19:15	Sich vor Stress schützen
Sitzung #5	26.11.2026, 16:15 – 19:15	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #6	03.12.2026, 16:15 – 19:15	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #7	10.12.2026, 16:15 – 20:15	Emotionen und Achtsamkeit (4h)
Sitzung #8	17.12.2026, 16:15 – 19:15	Resümee und Ausblick

Termine ohne weitere Kennzeichnung finden in Präsenz statt.

Weitere Infos

> **Raum für alle Präsenz-Sitzungen**

Seminarraum: SR OG (01 144)

Institut für Sportwissenschaft

Allgemeiner Hochschulsport

Albert-Schweitzer-Straße 22

55128 Mainz

Link zum Gebäude: <https://maps.app.goo.gl/m5aSmP1JcYBK7Zqj9>

> **Adresse des Veranstalters**

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Institut für Sportwissenschaft

Allgemeiner Hochschulsport

Albert-Schweitzer-Straße 22

55128 Mainz

> **Die Reihe „MentalStrategien“ wird als Präsenz-Seminar durchgeführt.**

Eine Ausnahme bildet der 3. Termin am 07.11.26 (Ganztags-Sitzung) von 10-17 Uhr, dieser findet online statt (inkl. 1h Mittagspause). Die Teilnehmer:innen erhalten rechtzeitig vor Beginn des Termins die Zugangsdaten zum Online-Raum.

> **Zur Teilnahme am Online-Termin werden benötigt:** Laptop mit Webcam und Mikrofon, idealerweise Headset. Außerdem wird ein Breitband-Internetzugang zur Teilnahme empfohlen (DSL oder besser)

Rückfragen

Seminarleitung

mindyourlife GmbH
Sebastian Alefs (Trainer)
0163 / 54 49 746
info@mindyourlife.de

Veranstalter

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

Anbieter

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