

# MentalStrategien

---

in Kooperation mit dem Fachbereich 07 der  
JGU Mainz und der Techniker  
Krankenkasse (Online-Seminar)

# Teilnahmebedingungen

---

- > Der Kurs steht allen Studierenden der Johannes Gutenberg-Universität Mainz offen.
- > Die Teilnahme setzt eine Anmeldung voraus. Die Anmeldung erfolgt über das Online-Formular [mindyourlife.de/mentalstrategien](https://mindyourlife.de/mentalstrategien) oder über eine E-Mail an [info@mindyourlife.de](mailto:info@mindyourlife.de).
- > Die Teilnahme am Kurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn max. eine Sitzung.
  - > Alle Teilnehmer:innen erhalten von der Techniker Krankenkasse ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme ausgestellt.

# Termine

---

Sitzung	Datum + Uhrzeit	Thema
Sitzung #1	08.05.2026, 12:30 – 15:30	Stress im Studium
Sitzung #2	15.05.2026, 12:30 – 15:30	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	22.05.2026, 12:30 – 15:30	Die Einstellung macht's (Teil 1)
Sitzung #4	29.05.2026, 12:30 – 15:30	Die Einstellung macht's (Teil 2)
Sitzung #5	05.06.2026, 12:30 – 15:30	Sich vor Stress schützen
Sitzung #6	12.06.2026, 12:30 – 15:30	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #7	26.06.2026, 12:30 – 15:30	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #8	03.07.2026, 11:30 – 15:30	Emotionen und Achtsamkeit (4h)
Sitzung #9	10.07.2026, 12:30 – 15:30	Resümee und Ausblick

## Weitere Infos

---

- > **Adresse des Veranstalters**  
Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
FB 07 – Geschichts- und Kulturwissenschaften  
Jakob-Welder-Weg 20  
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](mailto:info@mindyourlife.de)

### Veranstalter

Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
FB 07 – Geschichts- und Kulturwissenschaften  
Dr. Oliver Gupte (Dekanat)  
06131 / 39-38480  
[gupte@uni-mainz.de](mailto:gupte@uni-mainz.de)

### Anbieter

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