

MentalStrategien

in Kooperation mit der TH Bingen, der
Hochschule Mainz, der Hochschule
RheinMain und der Techniker
Krankenkasse

1

Seminar-Reihe (online)

Leitung: Dr. Hendrik Wahler

Teilnahmebedingungen

- > Der Kurs steht allen Studierenden der Technischen Hochschule Bingen, der Hochschule Mainz und der Hochschule RheinMain 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	15.04.2026, 16:00 – 19:00	Stress im Studium
Sitzung #2	22.04.2026, 16:00 – 19:00	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	29.04.2026, 16:00 – 19:00	Die Einstellung macht's (Teil 1)
Sitzung #4	06.05.2026, 16:00 – 19:00	Die Einstellung macht's (Teil 2)
Sitzung #5	13.05.2026, 16:00 – 19:00	Sich vor Stress schützen
Sitzung #6	20.05.2026, 16:00 – 19:00	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #7	27.05.2026, 16:00 – 19:00	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #8	03.06.2026, 16:00 – 20:00	Emotionen und Achtsamkeit (4h)
Sitzung #9	10.06.2026, 16:00 – 19:00	Resümee und Ausblick

Weitere Infos

> **Adressen der Veranstalter**

Technische Hochschule Bingen

Marta Benko
Studienerfolgsmanagement
Berlinstraße 109
55411 Bingen

Hochschule Mainz

Natacha Richter
Allgemeine Studienberatung
Lucy-Hillebrand-Straße 2
55128 Mainz

Hochschule RheinMain

Johanna Kreuzer
Kurt-Schumacher-Ring 18
65197 Wiesbaden

- > **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

Technische Hochschule Bingen

Kompetenzzentrum für Studium und Lehre

Studienerfolgsmanagement

Marta Benko

06721 409 459

m.benko@th-bingen.de

Hochschule Mainz

Allgemeine Studienberatung

Natacha Richter

06131 628-7383

natacha.richter@hs-mainz.de

Hochschule RheinMain

Johanna Kreutzer

01 51 – 22 93 14 95

johanna.kreutzer@hs-rm.de

Anbieter

Techniker Krankenkasse

Juliane Baltés (Hochschulberaterin)

01 62 - 672 07 66

juliane.baltes@tk.de

Techniker Krankenkasse

Sophie Sandner (Hochschulberaterin)

01 52 - 07 61 63 66

Sophie.Sandner@tk.de