

MentalStrategien

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

Seminar-Reihe (online)

Leitung: Dr. Hendrik Wahler

Teilnahmebedingungen

- Der Kurs steht allen Studierenden der Technischen Hochschule Bingen und der 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	21.10.2026, 16:00 – 19:00	Stress im Studium
Sitzung #2	28.10.2026, 16:00 – 19:00	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	04.11.2026, 16:00 – 19:00	Die Einstellung macht's (Teil 1)
Sitzung #4	11.11.2026, 16:00 – 19:00	Die Einstellung macht's (Teil 2)
Sitzung #5	18.11.2026, 16:00 – 19:00	Sich vor Stress schützen
Sitzung #6	25.11.2026, 16:00 – 19:00	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #7	02.12.2026, 16:00 – 19:00	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #8	09.12.2026, 16:00 – 20:00	Emotionen und Achtsamkeit (4h)
Sitzung #9	16.12.2026, 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

> **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 GmbH
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

Anbieter

Techniker Krankenkasse
Jenny Hesper
01 60 - 405 48 79
jenny.hesper@tk.de