

# MentalStrategien

---

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

---

1

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](http://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 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 | 28.10.2025, 13:00 – 16:00 | Stress im Studium                |
| Sitzung #2 | 04.11.2025, 13:00 – 16:00 | Stress und seine Auswirkungen    |
| Sitzung #3 | 11.11.2025, 13:00 – 16:00 | Die Einstellung macht's (Teil 1) |
| Sitzung #4 | 18.11.2025, 13:00 – 16:00 | Die Einstellung macht's (Teil 2) |
| Sitzung #5 | 25.11.2025, 13:00 – 16:00 | Sich vor Stress schützen         |
| Sitzung #6 | 02.12.2025, 13:00 – 16:00 | Zeit- und Lernmanagement         |
| Sitzung #7 | 09.12.2025, 13:00 – 16:00 | Prüfungsangst bewältigen         |
| Sitzung #8 | 16.12.2025, 13:00 – 17:00 | Emotionen und Achtsamkeit (4h)   |
| Sitzung #9 | Termin noch offen         | 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  
Dr. Hendrik Wahler (Trainer)  
0163 / 54 49 746  
[info@mindyourlife.de](mailto:info@mindyourlife.de)

## **Veranstalter**

Technische Hochschule Bingen  
Kompetenzzentrum für Studium und Lehre  
Studienerfolgsmanagement  
Marta Benko  
06721 409 459  
[m.benko@th-bingen.de](mailto:m.benko@th-bingen.de)

Hochschule Mainz  
Allgemeine Studienberatung  
Natacha Richter  
06131 628-7383  
[natacha.richter@hs-mainz.de](mailto:natacha.richter@hs-mainz.de)

## **Anbieter**

Techniker Krankenkasse  
Juliane Baltes (Hochschulberaterin)  
01 62 - 672 07 66  
[juliane.baltes@tk.de](mailto:juliane.baltes@tk.de)