

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 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	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

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

Juliane Baltes (Hochschulberaterin)

01 62 - 672 07 66

juliane.baltes@tk.de