

# MentalStrategien

---

in Kooperation mit der TH Bingen, dem  
AHS der Koblenzer Hochschulen, der Uni  
Trier und der Techniker Krankenkasse

Seminar-Reihe (online)

Leitung: Dr. Hendrik Wahler

# Teilnahmebedingungen

---

- Der Kurs steht allen Studierenden der Technischen Hochschule Bingen, der Universität Koblenz-Landau, der Hochschule Koblenz, der CBS International Business School, der Hochschule Mainz und der Uni Trier 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 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	08.05.2024, 16:00 – 19:00	Stress im Studium
Sitzung #2	15.05.2024, 16:00 – 19:00	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	19.05.2024, 10:00 – 17:00	Die Einstellung macht's
Sitzung #4	22.05.2024, 16:00 – 19:00	Sich vor Stress schützen
Sitzung #5	29.05.2024, 16:00 – 19:00	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #6	05.06.2024, 16:00 – 19:00	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #7	01.06.2024, 14:30 – 18:30	Emotionen und Achtsamkeit
Sitzung #8	19.06.2024, 16:00 – 19:00	Resümee und Ausblick

## Weitere Infos

---

> **Adressen der Veranstalter**

Technische Hochschule Bingen

Marta Benko

Studienerfolgsmanagement

Berlinstraße 109

55411 Bingen

AHS der Koblenzer Hochschulen

Jutta Mäckler (Sekretariat, Raum K203)

Universitätsstraße 1

56070 Koblenz

Universität Trier

*wird noch bekannt gegeben*

> **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)

AHS der Koblenzer Hochschulen

Jutta Mäckler (Sekretariat)

0261 287-1786

[sekretariat@ahs-koblenz.de](mailto:sekretariat@ahs-koblenz.de)

Universität Trier

*wird noch bekannt gegeben*

## Anbieter

Techniker Krankenkasse

Annelie de Marées (Hochschulberaterin)

0151 / 10 95 93 36

[annelie.de.marees@tk.de](mailto:annelie.de.marees@tk.de)