



Eine gemeinsame Aktion von:

DO Studierendenwerk
Dortmund

tu technische universität
dortmund

Fachhochschule
Dortmund

University of Applied Sciences and Arts

Aktionstage der Psychologischen Beratungsstellen vom 30.06. bis 09.07.2025

VORTRAG

Was ist eigentlich „normal“? Psychische Probleme erkennen und passende Hilfe suchen

In den Medien gehen einige Prominente offener mit ihrer psychischen Erkrankung um und so sind psychische Störungen heutzutage kein so großes Tabuthema mehr. Dies kann helfen, frühzeitig notwendige Unterstützung anzunehmen. Aber wann ist der richtige Zeitpunkt, sich um professionelle Unterstützung, wie zum Beispiel Psychotherapie, zu bemühen?

In dieser Veranstaltung erfahrt Ihr, was noch gesundes psychisches Befinden ist und ab wann von psychischen Störungen gesprochen wird. Beispiele für auffällige Veränderungen im Erleben und Verhalten werden besprochen. Wann besteht ein Risiko, eine psychische Störung zu entwickeln und was sind schützende Faktoren? Welche Hilfsangebote gibt es, die mich bei Bedarf unterstützen können? Zudem erhaltet Ihr Informationen zur Psychotherapieplatzsuche.

Neben dem Input durch die Beraterin besteht die Möglichkeit zum Austausch und zur Beantwortung bestehender Fragen.

- Wann: 30.06.2025, 14:00-16:00 Uhr
- Wo: Emil-Figge-Str. 50, Raum 0.215
- Wer: PSB TU Dortmund
- Anmeldung: eine Anmeldung ist nicht erforderlich
- Maximale Teilnehmer*innenanzahl: unbegrenzt

WORKSHOP

Keine Angst vor Prüfungsangst – Prüfungsangst verstehen und bewältigen

Unsicherheit? Vermeidungsstrategien? Panik und Blackout? Prüfungsangst kann die eigene Leistung im Studium und das persönliche Wohlbefinden stark beeinträchtigen. In diesem Workshop gewinnst du ein Verständnis über Ursachen und Auswirkungen von Prüfungsangst. Gemeinsam erarbeiten wir hilfreiche Strategien, damit du deiner Prüfungsangst erfolgreich und gelassener begegnen kannst.

- Wann: 01.07.2025, 15:30-18:00 Uhr
- Wo: Joseph-von-Fraunhofer-Straße 23, Raum 0.55A

- Wer: PSB FH Dortmund
- Anmeldung per E-Mail an: psychologische-studienberatung@fh-dortmund.de
- Maximale Teilnehmer*innenanzahl: 12 Personen

WORKSHOP

Stress lass nach – mach dich frei vom Perfektionszwang

Bist du oft gestresst, weil du das Gefühl hast, alles perfekt machen zu müssen? Fühlst du dich unter Druck, immer die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen?

In diesem interaktiven Workshop laden wir dich ein, dich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und neue Perspektiven zu gewinnen. Gemeinsam werden wir die Ursachen von Perfektionsdruck und Stresserleben erkunden und effektive Strategien entwickeln, um Stress abzubauen und mehr Gelassenheit in dein Leben zu bringen.

Was dich erwartet:

- Identifikation deiner ganz persönlichen „Stressverstärker“
- Erfahrungsaustausch mit anderen Studierenden
- Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung und zur Entspannung
- Anregungen, wie du den Perfektionsdruck reduzieren und mehr Spaß und Zufriedenheit finden kannst
- Wann: 02.07.2025, 14:30-17:00 Uhr
- Wo: Restaurant Calla, Vogelpothsweg 85
- Wer: PSBE Studierendenwerk
- Anmeldung per E-Mail an: psbe@stwdodo.de
- Maximale Teilnehmer*innenanzahl: 12 Personen

WORKSHOP

Surfing the wave – vom Umgang mit Emotionen

Manchmal haben wir das Gefühl, dass unsere Gefühle uns wie eine Welle überrollen und wir sie so gar nicht händeln können. Das macht sich der Workshop in gewisser Weise zu nutze. Gemeinsam lernen wir Methoden kennen, die uns helfen, die emotionale Welle zu surfen anstatt von ihr überrollt zu werden. Wenn wir das beherrschen, sind wir in der Lage unsere Emotionen zu fühlen, zu regulieren und werden nicht mehr so sehr von ihnen überfordert, dass wir sie am liebsten verdrängen möchten. Also: let's go surfing!

- **Wann:** 03.07.2025, 16:00-18:00 Uhr
- **Wo:** Erich-Brost-Institut, Otto-Hahn-Str. 2, Raum C.55
- **Wer:** PSB TU Dortmund
- **Anmeldung per E-Mail an:** psychologische-beratung@tu-dortmund.de
- **Maximale Teilnehmer*innenanzahl:** 12 Personen

WORKSHOP

Ja zum Nein – selbstsicher Grenzen setzen

„Ich kann einfach nicht Nein sagen“, „Ich habe das Helfersyndrom“, „Ich möchte immer, dass alle zufrieden sind“ – diese und andere Aussagen tätigen Menschen, denen es schwerfällt, sich im Verhalten und emotional abzugrenzen. Doch wie erkenne ich meine Grenzen? Warum fällt es mir so schwer, mich abzugrenzen? Woran merke ich, dass ich über meine eigene Grenze gegangen bin? Und schließlich: Wie kommuniziere ich meine Grenzen gegenüber anderen? Diesen Fragen wollen wir gemeinsam im Rahmen des Workshops nachgehen, denn: Grenzen setzen kann man lernen!

- **Wann:** 07.07.2025, 15:00-17:00 Uhr
- **Wo:** Räume der PSBE des Studierendenwerks, Vogelpothsweg 85
- **Wer:** PSBE Studierendenwerk
- **Anmeldung per E-Mail an:** psbe@stwdo.de
- **Maximale Teilnehmer*innenanzahl:** 12 Personen

WORKSHOP

Heute anpacken, morgen abhaken – Motivation für deinen inneren Schweinehund

Erwischst du dich auch häufig dabei, wichtige Dinge aufzuschieben? Wartest du bis zur letzten Sekunde mit der Abgabe und fängst oft zu spät an? In diesem Workshop gewinnst du Einblicke in deine motivationalen Prozesse und deinen „Teufelskreis“ der Prokrastination. Gemeinsam erarbeiten wir hilfreiche Strategien, um dein Aufschiebeverhalten zu überwinden. Komm' vorbei, lerne deinen inneren Schweinehund besser kennen und finde heraus, wie du ihn motivieren kannst!

- **Wann:** 09.07.2025, 15:30-17:30 Uhr
- **Wo:** Joseph-von-Fraunhofer-Straße 23, Raum 0.55A
- **Wer:** PSB FH Dortmund
- **Anmeldung per E-Mail an:** psychologische-studienberatung@fh-dortmund.de
- **Maximale Teilnehmer*innenanzahl:** 12 Personen

Kontakt:

Psychologische Beratung des Studierendenwerks Dortmund

- 📍 Vogelpothsweg 85, 44227 Dortmund
- ☎ Telefon: 0231-20649-180
- ✉ E-Mail: psbe@stwdo.de

TU Dortmund

Zentrale Studienberatung – Psychologische Studienberatung

- 📍 Emil-Figge-Str. 61, 44227 Dortmund
- ☎ Telefon: 0231-755 5050
- ✉ E-Mail: psychologische-beratung@tu-dortmund.de

Fachhochschule Dortmund

Psychologische Studienberatung

- 📍 Joseph-von-Fraunhofer-Straße 23, 44227 Dortmund
- ☎ Telefon: 0231-9112-8465
- ✉ E-Mail: psychologische-studienberatung@fh-dortmund.de

Die Teilnahme an den Veranstaltungen steht allen Studierenden der TU Dortmund, Fachhochschule Dortmund, Fachhochschule Südwestfalen und FernUni Hagen zur Verfügung.

