

STUDENT 2 STUDENT COACHING

09. Februar 2025

Informationspräsentation

Präsentiert von Rike Schinke,
Malte Spreckelsen, Anna
Höpner

@student_to_student_goettingen s2s.coaching@posteo.de

Georg-August-Universität Göttingen, Platz der Göttinger Sieben, 37075 Göttingen



**ICH HAB
NOCH
NIE...**

...VIEL SPÄTER MIT LERNEN ANGEFANGEN ALS GEPLANT

**ICH HAB
NOCH
NIE...**

**...SCHÖNE DINGE VERSCHOBEN, WEIL ICH NOCH ETWAS FÜR DIE UNI
MACHEN MUSSTE**

**ICH HAB
NOCH
NIE...**

...UNI-AUFGABEN VOR MIR HERGESCHOBEN

**ICH HAB
NOCH
NIE...**

...SCHWIERIGKEITEN GEHABT, VON UNI-AUFGABEN ABZUSCHALTEN

WER SIND WIR?

&

WAS TUN WIR?

→ ein Coachingangebot zu
studienbezogenen Themen

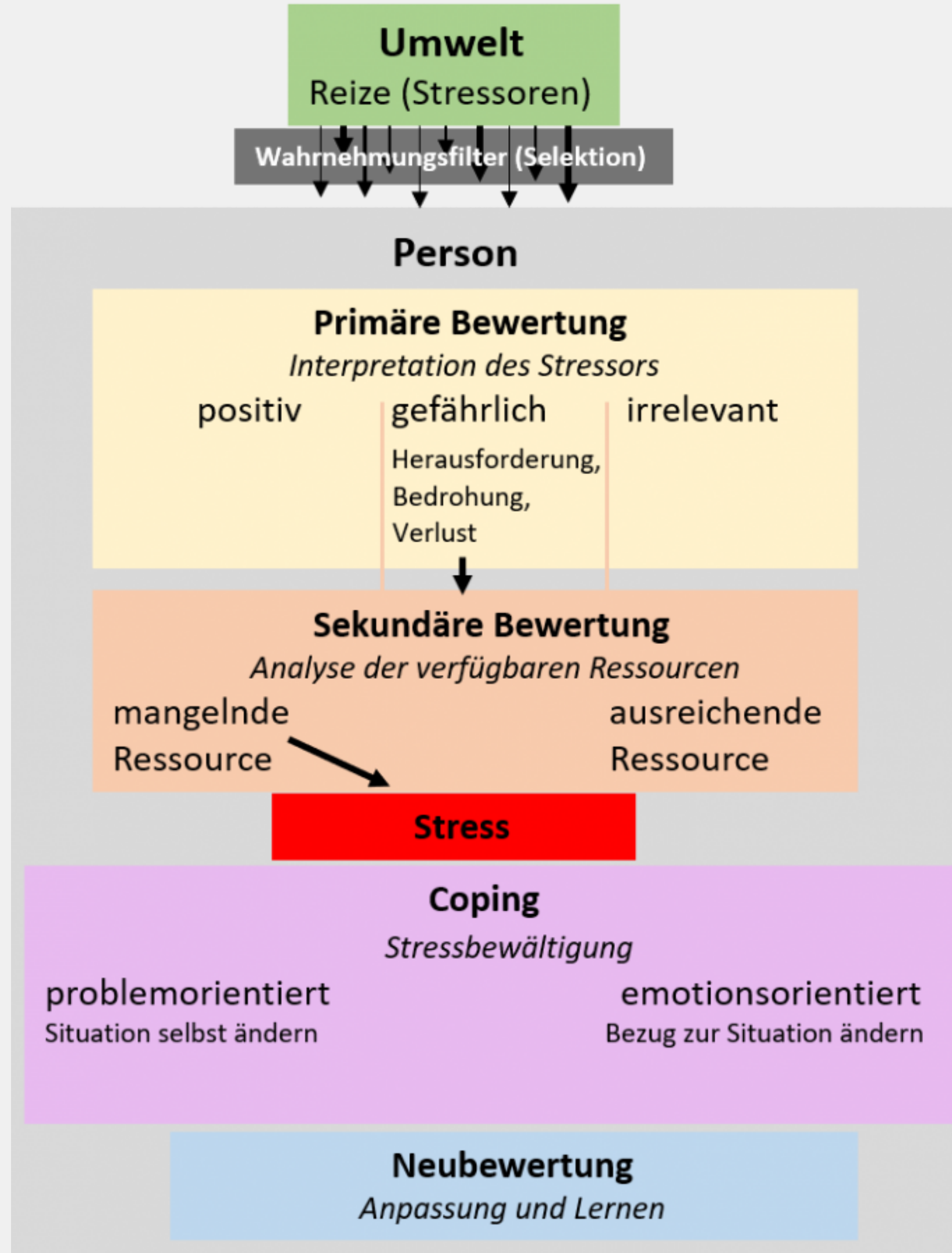
→ geschulte Psychologiestudierende ab
dem 5. Semester

→ Ehrenamtliche

→ bis zu 10 kostenlose, individuelle
Coachingsitzungen zu den Themen:

- ... Zeit- und Selbstmanagement
- ... Prüfungsvorbereitung
- ... Lern- und Arbeitstechniken
- ... Motivationsprobleme
- ... Umgang mit Stress

und vor allem begleiten wir dich ganz
individuell!



STRESS-MODELL NACH LAZARUS

→ in herausfordernden Situationen kann das Vorhandensein von Ressourcen darüber entscheiden, ob Schwierigkeiten bewältigt werden können

→ wir brauchen Ressourcen!

WAS SIND RESSOURCEN?

&

WORAN ERKENNE ICH DIE?

Nestmann (1996): eine Ressource ist letztlich all das ist, was von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation wertgeschätzt und als hilfreich erlebt wird

→ individuell, abhängig von bestimmten Bedürfnissen, Motiven, Zielen

- bedürfnisbefriedigend wirken
- angenehme Empfindungen wie Erleichterung, Freude, Stolz auslösen können
- **als hilfreich im Umgang mit Problemen erlebt werden können**
- unangenehme Empfindungen wie Angst und Traurigkeit mildern können
- die Entwicklung und Verwirklichung der Persönlichkeit fördern können

(Dust, 2023)

**WIR
BRAUCHEN
RESSOURCEN!**



WAS SIND DEINE?

**LINA MÖCHTE
IHRE
BACHELORARBEIT
SCHREIBEN...**

**WIE KANN SIE IHRE ZEIT MÖGLICHST
SCHLECHT EINTEILEN?**

**LINA MÖCHTE
IHRE
BACHELORARBEIT
SCHREIBEN...**

**WIE KANN SIE IHRE ZEIT MÖGLICHST GUT
EINTEILEN ?**

Auszug Wochenplan Lena S.

Uhrzeit	Montag	Dienstag
7-8	schlafen	schlafen
8-9	schlafen	schlafen
9-10	Aufgestanden, Bad	schlafen
10-11	Frühstück, gelesen	Aufgestanden, Bad
11-12	einkaufen	Blumen gekauft
12-13	Kochen, Mittagessen	UB: Buch ausleihen
13-14	Mittagspause, TV	Mensa
14-15	Mittagspause, TV	Kaffe trinken mit Freundin
15-16	Aufräumen	Kaffe trinken mit Freundin
16-17	Job	Seminar
17-18	Job	Seminar
18-19	Job	Balkon bepflanzen
19-20	Job	Duschen, Abendessen
20-21	Essen, TV	Kino
21-22	TV, telefoniert	Kino
22-23	TV	Biergarten
23-24	Internet	Biergarten
24-1	Internet	Internet
Wann ins Bett ?	3 Uhr	2 Uhr

Auszug Wochenplan Anne F.

Uhrzeit	Montag	Dienstag
7-8	Aufstehen um 6.30 Uhr, Haushalt	Aufstehen um 6.30 Uhr
8-9	Lernen Bibliothek	Lernen zu Hause
9-10	Lernen Bibliothek	Seminar
10-11	Lernen Bibliothek	Seminar
11-12	Seminar	Seminar
12-13	Seminar	Seminar
13-14	Mensa	Mensa
14-15	Seminar	Lernen Bibliothek
15-16	Seminar	Lernen Bibliothek
16-17	Bücher kopieren	Seminar
17-18	Hilfs-Job	Seminar
18-19	Hilfs-Job	Lernen Bibliothek
19-20	Hausarbeit schreiben	Abendessen, Telefonat mit Freundin
20-21	Essen, TV	Lernen zu Hause
21-22	TV	Lernen zu Hause
22-23	Hausarbeit schreiben	Lernen zu Hause
23-24	Hausarbeit schreiben	Lernen zu Hause
24-1	schlafen	schlafen
Wann ins Bett ?	23.30 Uhr	24 Uhr

Die Verteilung der Chronotypen

An freien Tagen gehen zirka 30 Prozent der Menschen* ungefähr um Mitternacht ins Bett, und ebenso viele etwas früher. Mehr als 40 Prozent bleiben länger auf.

Chronotyp	Einschlafzeit	Anteil
extremer Frühtyp	vor 21.30 Uhr	1%
moderater Frühtyp	21.30 – 22.30	6%
leichter Frühtyp	22.30 – 23.30	22%
Normaltyp	23.30 – 0.30	30%
leichter Spättyp	0.30 – 1.30	21%
moderater Spättyp	1.30 – 2.30	12%
extremer Spättyp	nach 2.30 Uhr	8%

* Angaben von rund 185.000 Menschen im Munich Chronotype Questionnaire

Quelle: [Roenneberg, T. et al.: Chronotype and Social Jetlag: A \(Self-\)Critical Review. Biology 8, 54, 2019](#)

INDIVIDUELLE
LEISTUNGS-
KURVE



Wann geht ihr schlafen?

Wann steht ihr auf?

Wann fühlt ihr euch am produktivsten?

EURE LEISTUNGSKURVE

ARBEITSZEIT, FREIZEIT, ALLTAGSZEIT...

Es geht nicht ohne Planung: Anfangs unbedingt schriftlich

Arbeits- & Lernzeit

Veranstaltungen, Selbststudium, Nebenjobs, ...

Freizeit

Hobbies, Treffen mit Freunden, Sport, ...

Alltagszeit

Essen, einkaufen, aufräumen, Körperpflege, ...
→ versteckte Zeitfresser

TAKE-HOME MESSAGE

- Nutze deine Ressourcen, um neue Herausforderungen ohne Stress bewältigen zu können
- Plane deine Arbeitszeiten entsprechend deiner produktiven Fenster
- Pausen, Freizeit und Alltagszeit gehören zum Prozess dazu
- Wenn du überfordert bist, suche dir frühzeitig Hilfe



COACHING STATT CRASHOUT



Psychosoziale Beratungsstelle

Goßlerstraße 23
37073 Göttingen

Telefonische offene Sprechstunden:
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag: 12–13 Uhr
(wechselnde Telefonnummern)

Psychotherapeutische Ambulanz für Studierende

Humboldtalle 38
37073 Göttingen

Telefonische Terminvergabe:
Montag – Freitag: 9–13 Uhr
Tel.: 0551/ 39-64076

Bei akuten Krisen

Uniklinik – Psychiatrische Klinik
Von-Siebold-Straße 5
37075
Tel.: 0551 – 39 62 007 (24h/Tag)

Asklepios Fachklinikum Göttingen
Rosdorfer Weg 70
37081 Göttingen
Tel.: 0551 – 40 2-0

Career Service der Uni

Wilhelmsplatz 4, Foyer der Studienzentrale
37073 Göttingen

Sprechstunden:
Dienstag: 13–14 Uhr, 15:30–16:30 Uhr
Mittwoch: 13–14 Uhr
Donnerstag: 12–13 Uhr
(wechselnde Telefonnummern,
unterschiedliche Schwerpunkte)

Internationales Schreiblabor

Heinrich-Düker-Weg 12
37073 Göttingen

Sprechstunden:
Dienstag: 12–13 Uhr
Tel.: 0551/ 39-21195

Wechselnde Schreibworkshops

Frauenhaus
Gröner Straße 32/33
37073 Göttingen
Tel.: 0551 – 52 11 800

Telefonseelsorge Göttingen e.V.
Tel.: 0800 – 11 10 111

WEITERE EMPFEHLUNGEN

THANK you



Student to Student
COACHING

@s2s_coaching_goettingen

s2s.coaching@posteo.de