



---

19.06.26



## Wer sind Wir?

**Träger:** Evangelischer Kirchenbezirk Balingen und Caritas Schwarzwald-Alb-Donau



## Personal:

- 6 Beratungsfachkräfte mit insgesamt 390% Anstellungsumfang mit dem Studium der Psychologie/Sozialpädagogik mit verschiedenen beraterisch-therapeutischen Aus- & Fortbildungen
- 2 Teamassistentinnen zu je 50% für die Verwaltung

## Wo findet man uns?



Abgebildet (von link nach rechts): Annika Boss, Pauline Klöden, Stephan Heesen, Esther Braitmayer, Josef Heilmeier, Ines Schön  
Nicht abgebildet: Dagmar Rach, Hannes Wolter

Bahnhofstr. 26  
72458 Albstadt-Ebingen

- Erziehungs- und Familienberatung
  - Beratung von Eltern und anderen Erziehungspersonen
  - Kinder- und Jugendberatung
  - Familienberatung
- Ehe- und Paarberatung
- Lebensberatung
- **Studierendenberatung**

- Therapeutische Gruppenangebote für Erwachsene und Kinder
- Präventive Angebote (Fachvorträge, Workshops,...)
- Supervisionsgruppen
- Vernetzung und Gremienarbeit
- IeF-Beratung in Fragen des Kindeswohls §8a/b in Verbindung mit § 4 KKG



## Zugangswege zur Beratungsstelle

- Anmeldungen primär über das Sekretariat unter **07431 / 13 41 80**
- Erreichbarkeit: **Mo, Di, Do, Fr: 9:00 – 12:00 Uhr**  
**Mo, Di, Mi, Do: 14:00 – 17:00 Uhr**
- Bitte bei der Anmeldung gleich dazu sagen, dass es sich um eine Studierendenberatung handelt
- Es darf kurz genannt werden worum es geht, muss aber nicht
- Zu den Öffnungszeiten kann man sich auch persönlich in unserem Sekretariat anmelden

- Alle Belastungen im Kontext des Studiums
- Leistungsthemen
- Prüfungsangst
- Soziale Ängste
- Strukturierung im Studium
- Studium als Schwellensituation (Auszug aus dem Elternhaus,...)
- oder auch... depressive Verstimmungen, Fragen der Partnerschaft, ...

- Gute Vorbereitung (siehe Punkt „Lernen“) aber auch alles hinrichten, alles parat haben
- Übungen unter Prüfungsbedingungen (Routinen schaffen; ähnliche Übungsbedingungen zur Prüfungssituation (Zeitbegrenzung, Duft, Stift, Kleidung, ...)
- Achtsamkeits- und Imaginationsübungen, PMR, Autogenes Training und Atemübungen zur Entspannung vor und in der Prüfung
- Identifikation und Bearbeitung negativer Gedanken
- Positiven Film lebendig entwerfen und „anschauen“ (Imagination)
- Tagebuch: Kompliment machen / Was habe ich heute gut gemacht? / Was ist mir gut gelungen? / Worauf bin ich stolz? / Wofür bin ich dankbar?
- Relativierende Erfahrungen (Das Leben ist bunter und vielfältiger als die Prüfung)
- Kraft-Symbol / Geste assoziiert mit Ereignis bei dem man sich stark gefühlt hat
- Sich mutig an Situationen wagen, die etwas unheimlich sind
- Fokussierungsübungen und Power-Posen (Körper-Einbezug)
- Inneres-Selbstgespräch (Sätze mit positiver Wirkung, druckmachende Sätze umformulieren z.B. ich darf Fehler machen)

- Überblick verschaffen und Lernplan erstellen
- Zeitschiene
- Effektive Lernzeiten identifizieren
- Lerneinheiten planen
- Verschiedene Methoden des Lernen, z.B. Pomodori-Methode, PQ4R
- Testen statt lesen
- Lernpartner und Lerngruppen
- Selbstverpflichtungen und Commitments

- Angsthierarchie
- Ressourcen identifizieren
- Angstkurve, Vermeidung thematisieren
- Sicherheitsverhalten explorieren und unterbinden
- Exposition, Konfrontation
- Selbstwert stärken
- Identifikation und Bearbeitung negativer Gedanken über sich selbst (Kognitive Umstrukturierung)

- Zeitpläne, Terminplan
- Selbstverpflichtungen und Abmachungen mit Bezugspersonen
- Lerngruppen
- Etablierung von Routinen, festen Abläufen
- Eigene Selbstzuschreibungen explorieren und in Frage stellen (z.B. ich bin einfach so)

- Normalisierung
- Zugangswege um neue Kontakte zu finden
- Neue Routinen entwickeln und ausprobieren
- Strategien um Kontakt zu halten
- Verhaltensexperimente