

# Studienberatung und Psychologische Beratung

## Vor Studienbeginn

### Entscheidungsberatung

7160-1-01, Beratung

- Inhalt** Eine Studienberaterin oder ein Studienberater unterstützt Sie dabei, Ihre Interessen zu klären, erörtert mit Ihnen Ihre Studienwünsche, erläutert Studienmöglichkeiten und -voraussetzungen und hilft Ihnen bei der Auswahl geeigneter Strategien für die weitere Information und Entscheidungsfindung. Das Gespräch ist vertraulich. Sie können diesen Service auch wiederholt in Anspruch nehmen.  
Terminabsprache ist während der Sprechzeiten nicht erforderlich
- Bemerkung** findet im Raum H 70 statt

### Individuelle Entscheidungshilfe für Unentschlossene

7160-1-02, Seminar

**Inhalt** Individuelle Entscheidungshilfe für Unentschlossene

Mit dem Angebot "Individuelle Entscheidungshilfe für Unentschlossene" wendet sich die TU-Studienberatung an Sie, wenn Sie gern Ingenieur- oder Naturwissenschaften studieren möchten, aber keine Ahnung haben, ob das auch zu Ihnen passt, oder wenn Sie bereits studieren und das Gefühl haben, im falschen Fach zu sein.

- Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Stärken, Fähigkeiten, Interessen und Ziele zu definieren. Dazu haben wir einen Fragebogen mit 9 "klassischen" Entscheidungsfragen zusammengestellt, den Sie per mail bei studienberatung@tu-berlin.de anfordern. Beantworten Sie die Entscheidungsfragen so ausführlich und genau wie möglich und mailen Sie Ihre Antworten zurück. Teilen Sie uns auch mit, ob Sie Schülerin/Schüler sind oder bereits studieren und den Studiengang wechseln wollen.

- Sie bekommen einen Termin für eine Einzelberatung innerhalb von 6 Wochen. Wir werten Ihre Antworten aus, benennen fachliche, methodische, persönliche, soziale Kompetenzen und Fähigkeiten, setzen sie in Beziehung zu Interessen und Neigungen und finden passende Berufsfelder.

- Wir zeigen Wege zum Berufsziel und wie Sie Studiengänge und Studienanforderungen kennen lernen

- Wir geben Tipps und Informationen, wie Sie Ihren Studienplatz im Wunschfach bekommen, ggf. helfen wir bei der Suche nach Alternativen.

**Bemerkung** Nach Vereinbarung im Raum H 71

**Die individuelle Entscheidungsberatung kann bis Ende 2010 nicht angeboten werden!**

## Erfolgreich im Studium

### Coaching

7160-1-04, Beratung

- Inhalt** Wenn Sie Ihrem Studium eine andere Richtung geben oder Ihr Studienverhalten verbessern möchten, wenn Sie den Studienabbruch erwägen, vor Entscheidungen stehen oder Probleme besprechen möchten (etwa im Zusammenhang mit Prüfungen), stehen wir für Einzelgespräche zur Verfügung.  
Terminabsprache ist während der Sprechzeiten nicht erforderlich
- Bemerkung** findet im Raum H 70 statt.

### Fit für die Prüfung

7160-1-13, Workshop

Fr, wöchentl, 10:00 - 12:00, 12.11.2010 - 11.02.2011, H 0062 , Rolfes

- Inhalt** In der Prüfungsgruppe werden wichtige Schlüsselkompetenzen für den Prüfungserfolg vermittelt.  
Zunächst soll ein realisierbarer Handlungsplan für die Prüfung entwickelt werden. Dazu werden Zeitmanagementstrategien vorgestellt, besprochen und ausprobiert. Außerdem sollen unter Beachtung lern- und gedächtnis-psychologischer Erkenntnisse angemessene Arbeitsstrategien erarbeitet werden.  
Weiter besprechen wir mögliche Ursachen der Prüfungsangst und was zu tun ist, wenn Lustlosigkeit, Befürchtungen oder Ängste die Vorbereitung auf die Prüfung beeinträchtigen. Und wir trainieren ein Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen).  
Schließlich machen wir die Probe aufs Exempel! Wie kann man Chancen in der Prüfung wahrnehmen und mit Fallstricken (z. B. dem black out) umgehen lernen? Durch die Prüfungssimulation trainieren wir, wie Sie das, was Sie gelernt haben, auch darbieten können. In Videosequenzen werden erarbeitete Prüfungsstrategien erprobt und optimiert.
- Bemerkung** persönliche Anmeldung: bei Mechthild Rolfes, donnerstags 11-13 Uhr, Raum H 61

### **Examensarbeit - aber wie?**

7160-1-14, Training

Mo, wöchentl, 10:00 - 13:00, 04.10.2010 - 28.03.2011, H 0062 , Meibohm

- Inhalt** Coachingangebot für Studierende in der Abschlussphase  
Das Angebot richtet sich an Studentinnen und Studenten, die Schwierigkeiten mit dem Schreiben ihrer Abschlussarbeit haben. Hier werden Sie dabei unterstützt, Ihre Arbeit anzugehen bzw. endlich zu beenden. Das Erforschen der Ursachen der Blockaden, Erlernen von Methoden zur besseren Zeiteinteilung sowie Vorstellung und Besprechen von Arbeitsergebnissen soll den Prozess des Schreibens erleichtern.  
Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die weiterführende Examensgruppe zu besuchen.
- Bemerkung** findet nach Vereinbarung im Raum H 61 statt; Anmeldung ist erforderlich: Di 16-17 Uhr, Raum H 61

### **Studieren mit Kind**

7160-1-15, Beratung

Do, Einzel, 10:00 - 13:00, 04.11.2010 - 04.11.2010, H 0062

- Inhalt** Wie bekomme ich Studium und Kind(er) unter einen Hut? Wie kann ich mein Studium jetzt finanzieren? Welche Betreuungsmöglichkeiten gibt es für mein Kind? Gibt es noch mehr Studierende mit Kind in meiner Fakultät?  
Hier gibt es Gelegenheit, andere Studierende mit Kind kennen zu lernen und Erfahrungen auszutauschen. Auch Studierende, die nach einer familienbedingten Beurlaubung ihr Studium fortsetzen wollen, sind herzlich willkommen.  
Kinder können mitgebracht werden.
- Bemerkung** Beginn 10.30 Uhr

## **Examen und dann?**

### **Studienausgangsberatung**

7160-1-17, Beratung

- Inhalt** Das Examen rückt näher und Sie fragen sich, was nun werden soll. Wir analysieren mit Ihnen Ihre Situation, besprechen Stärken und Schwächen, geben Hinweise zur Verbesserung des "roten Fadens" in Ihrem Ausbildungsverlauf und informieren Sie über Strategien der Berufseinmündung sowie Hilfs- und Beratungsangebote anderer Stellen.
- Bemerkung** findet im Raum H 70 statt  
Terminabsprache ist während der Sprechzeiten nicht erforderlich