

## Stressmanagement

### Angebote zum Umgang mit (Prüfungs-)Stress für Studierende der Hochschule München im Wintersemester 2011/12

- **Infoveranstaltung „Erste Hilfe bei Prüfungsstress“**  
Referenten: Hans Klug (KHG) und Judith Bub (Lernzentrum)  
Ort: Lernzentrum Lothstraße 31d, H030  
Zeit: 29.11.2011 von 17:00 – 19:00 Uhr  
<http://hm.edu/lernzentrum>
- **Infoveranstaltung „Umgang mit Prüfungsstress und Lerntechniken“**  
Referentin: Dipl. Psych. Petra Holler (Beratungsnetzwerk Studentenwerk)  
Ort: Lernzentrum Lothstraße 31d, H030  
Zeit: 13.12.2011 von 11:00 – 12:30 Uhr  
Begrenzte Teilnehmerzahl - **Anmeldung** unter Tel.: 089-1265-1283 oder per Email:  
judith.bub@hm.edu  
<http://hm.edu/lernzentrum>
- **Express Stressbewältigung**  
Veranstalter: CAREER Center  
Ort: Hochschule München  
Zeit: 08.12.2011 von 17:00 – 20:45 Uhr  
Anmeldung: [www.hm.edu/career](http://www.hm.edu/career) (kosten- und anmeldepflichtig)
- **Gruppencoaching: Erfolgreich studieren – gut leben – bewusst entscheiden**  
Veranstalter: CAREER Center  
Ort: Hochschule München, Campus Lothstraße  
Zeit: Donnerstags – 27.10., 10.11., 24.11., 08.12. von 18:30 – 21:00 Uhr  
Anmeldung: [www.hm.edu/career](http://www.hm.edu/career) (kosten- und anmeldepflichtig)
- **Beratung: Einzelcoaching**  
Veranstalter: CAREER Center  
Ort: Hochschule München, Campus Lothstraße  
Zeit: Freitags – 28.10., 11.11., 25.11., 09.12. von 09:00 – 14:30 Uhr  
Anmeldung: [www.hm.edu/career](http://www.hm.edu/career) (kosten- und anmeldepflichtig)



- **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion**  
Veranstalter: Fakultät 06 und Fachschaft 09  
Ort: Raum der Stille im E-Bau (Dachauer Str. 98b, Raum E009)  
Zeit: Dienstags ab 18.10. von 19:00 bis 21:00 Uhr  
Kontakt: Prof. Dr. Ines Nikolaus (Email: ines.nikolaus@hm.edu)
- **Yoga für Studierende**  
Veranstalter: PAOSO; Referent: Willi Kiechle  
Ort: PAOSO Pasing  
Zeit: Montags, 07.11. – 12.12. (5x außer 21.11.), 17:15 – 18:15 Uhr  
<http://www.paoso.de> (kosten- und anmeldepflichtig)

Als Rückzugsort steht außerdem der **Raum der Stille** im E-Bau (Dachauer Str. 98b, Raum E009) zur Verfügung, der Montag bis Freitag von 09:00 – 17:00 Uhr für alle Angehörigen der Hochschule München geöffnet ist.

Beratung zu den Themen Prüfungsangst und Stress erhalten die Studierenden zudem bei **Studienberatung** der Hochschule München. Ansprechpartner hierfür ist Herr Eder. Terminvergabe Mo-Fr 9-12 + 14-16 Uhr unter Tel.: 089-1265-1121, per E-Mail an: [beratung@hm.edu](mailto:beratung@hm.edu) oder an der Information (Lothstraße 34, G-Bau)

Den Studierenden der Hochschule München stehen zudem kostenlose Beratungsmöglichkeiten durch das **Beratungsnetzwerk des Studentenwerks** und den **Krisendienst Psychiatrie München (KPM)** zur Verfügung:

- **Beratungsnetzwerk des Studentenwerks:**  
Persönliche psychosoziale und psychotherapeutische Beratung mit Anmeldung unter folgender Emailadresse: [psycho-beratung@stwm.de](mailto:psycho-beratung@stwm.de) oder Telefon: **+49 89 357135-40** und diverse Kurse zum Beispiel zu den Themen Arbeitseinteilung, Lern- oder Entspannungstechniken; Details unter <http://www.studentenwerk-muenchen.de>  
Zudem bietet das Studentenwerk offene Sprechstunden für allgemeine Beratung ohne Anmeldung:

<b>Lage</b>	Beratungshaus, Helene-Meyer-Ring 9, Büro 5
<b>Sprechzeiten</b>	Mo-Fr 10:00 bis 14:00 Uhr + Do 15:00 -18:00
<b>Ansprechpartner</b>	Dipl.-Soz.Päd. Sibylle Hammer-Huba und Dipl.-Soz. Päd. Michael Bayer
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:sibylle.hammerhuba@stwm.de">sibylle.hammerhuba@stwm.de</a> <a href="mailto:michael.bayer@stwm.de">michael.bayer@stwm.de</a>
<b>Telefon</b>	+49 89 357135-27 (Frau Hammer-Huba) +49 89 357135-32 (Herr Bayer)

- **Krisendienst Psychiatrie München (KPM):** Beratungshotline bei seelischen Krisen jeder Art mit Sofortberatung täglich von 09:00 bis 21:00 Uhr unter der Telefonnummer: **089-7295960**