

Psychologische

Beratung

im



Zentrum für Information und Beratung
(zib)

Zentrale Studienberatungsstelle
der Hochschulen
in Karlsruhe und Pforzheim

Neben der fachbezogenen allgemeinen Studienberatung im zib können Sie hier auch fachliche Hilfe bei persönlichen Problemen im Zusammenhang mit Ihrem Studium erhalten. Die psychologische Beratung ist kostenlos, unterliegt der Schweigepflicht und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen.

Wir bieten

- Einzelgespräche
- Gruppen zu verschiedenen Themen wie z. B. zur Verbesserung von Lernstrategien, zur Bewältigung von Prüfungsangst und zum Erlernen von Entspannungsmethoden
- Trainings und Beratung für die studentischen Tutorinnen und Tutoren der Orientierungsphase
- Beratung und Supervision für Arbeitsgruppen innerhalb der Hochschulen. Dabei kann es z. B. um die Themen Diskussionsleitung, Konfliktbewältigung und Gruppenführung gehen.

Zu uns können Sie kommen

mit allen persönlichen Problemen, die Sie in Ihrem Studium beeinträchtigen; zum Beispiel, wenn

- Sie sich mit Ihrer Studienentscheidung schwer tun
- Sie zögern, Ihr Studium abzuschließen
- Sie mit Ihrem Lernverhalten unzufrieden sind
- Sie unter Ängsten, z. B. vor Prüfungen leiden
- Sie Schwierigkeiten im Kontakt mit anderen erleben
- Sie psychosomatische Beschwerden haben
- Sie sich depressiv, antriebslos oder überfordert fühlen
- Sie an sich und Ihrer Lebensgestaltung zweifeln

Richtig sind Sie bei uns auch,

wenn Sie - einzeln oder in Gruppen -

- Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern wollen
- Ihr Selbstwertgefühl stärken möchten
- Anregungen für Ihre Gruppenarbeit mit Studierenden suchen

Von uns können Sie erwarten

dass wir

- Ihnen zuhören
- auf Ihre Anliegen in einem vertraulichen Rahmen eingehen
- Ihnen keine Patentrezepte liefern, sondern
- Sie in Ihrer Selbstverantwortung stärken
- Sie ermutigen, sich Ihrer eigenen Fähigkeiten gewahr zu werden
- Sie unterstützen, Ziele angemessen zu bestimmen
- Sie zu einem Verständnis für das Zusammenwirken von Geist, Körper und Seele hinführen
- Sie zu einem wohlwollenden Umgang mit sich selbst anhalten
- mit Ihnen gemeinsam nach neuen Sichtweisen und Perspektiven suchen
- Sie anregen, neue Lösungswege auszuprobieren

Ansprechpartnerin ist

Cornelia Rupp-Freidinger, Diplom-Psychologin mit verschiedenen psychotherapeutischen Zusatzausbildungen. Mehr über uns und unsere aktuellen Angebote im Internet: <http://www.zib.uni-karlsruhe.de>

Sie erreichen uns

über das Sekretariat des zib

telefonisch: 0721/608-4930

per Fax: 0721/608-4902

per E-Mail: zib@zib.uni-karlsruhe.de

per Post: zib
Zähringerstr. 65
76133 Karlsruhe

Beratungsgespräche nach Vereinbarung

Teilnahme an Gruppen nach Voranmeldung

Öffnungszeiten des zib

Montag 9.00 – 17.00 Uhr

Dienstag 9.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag und

Freitag 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch kein Publikumsverkehr