

## Psychologische Beratung der Studentenwerke

Beratungsangebote

### Psychologische Beratung der Studentenwerke

Die Psychologische Beratung der Studentenwerke ist auf die studentische Lebenswelt zugeschnitten. Ziel der Beratung ist, positive persönliche Entwicklungen anzustoßen und die Entstehung dauerhafter und schwerwiegender Probleme zu verhindern.

[9]Ressourcen wecken und erhalten: Beratung bevor die Krise kommt!

Die Psychologische Beratung der Studentenwerke ist vorrangig präventiv und ressourcenorientiert ausgerichtet: Studierende werden gezielt und methodisch fundiert dabei unterstützt, ihre persönlichen Potenziale wahrzunehmen und optimal für ihr Studium einzusetzen.

Psychologische Beratung unterstützt, fördert und stärkt:

- die Ausschöpfung individueller Bildungs- und Entwicklungsressourcen
- die individuelle Arbeits- und Leistungsfähigkeit
- einen selbstbewussten Umgang mit sozialen und leistungsbezogenen Anforderungen
- die für ein Studium notwendigen Schlüsselkompetenzen
- eine befriedigende Gestaltung sozialer Beziehungen
- funktionale Problemlösekompetenzen und Handlungspotenziale zur Überwindung persönlicher und studienbezogener Probleme und Störungen
- die Vorbeugung gesundheitlicher Risiken, beispielsweise aufgrund von Stress und Überforderung und verringert damit die Entwicklung von schädigenden Bewältigungsstrategien

### Wenn die Probleme schwerer wiegen

Psychologische Beratung bietet auch Stabilisierungshilfe bei akuten persönlichen und studienbedingten psychischen Problemen und Krisenintervention: Als schnell verfügbare, professionelle Unterstützung hilft sie Studierenden dabei, psychische Krisen zu bewältigen und ihre persönlichen Handlungspotenziale zu (re-)aktivieren. Eskalation sowie die Verstetigung psychischer Probleme beziehungsweise die Entwicklung psychischer Störungen können so verhindert werden.

Psychologische Beratung kann zur Feststellung krankheitswertiger Störungen beitragen und die Überleitung zu medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlungen begleiten.

Typische Probleme Studierender sind:

- Arbeits- und Leistungskrisen
- Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten



- Prüfungsangst
- Probleme mit der Arbeitsorganisation und dem Zeitmanagement
- Identitätskrisen
- Selbstwertzweifel
- depressive Verstimmungen

**Seitenmenü:** 0

**Source URL:** <https://www.studentenwerke.de/de/content/psychologische-beratung>

### Links

- [1] <https://www.studentenwerke.de/rss-feed.xml>
- [2] <https://www.studentenwerke.de/de/print/1640>
- [3] <https://www.studentenwerke.de/de/printpdf/1640>
- [4] <mailto:administrator@studentenwerke.de?Subject=UserMail%20text>
- [5] <mailto:?Subject=Stundenwerke.de+-+geteilter+Link&body=https%3A%2F%2Fwww.studentenwerke.de%2Fde%2Fcontent%2Fpsychologische-beratung>
- [6] <https://twitter.com/share>
- [7] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php>
- [8] <https://plus.google.com/share?url=https://www.studentenwerke.de//de/content/psychologische-beratung>
- [9] [https://www.studentenwerke.de/sites/default/files/3091320\\_1.jpg](https://www.studentenwerke.de/sites/default/files/3091320_1.jpg)