



Angebote für Studierende

von der Zentralen Studienberatung
an der Bergischen Universität Wuppertal

Sommersemester 2025



ZSB
ZENTRALE
STUDIEN
BERATUNG



**BERGISCHE
UNIVERSITÄT
WUPPERTAL**

INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine Beratung	4
Psychologische Beratung für Studierende	5
Studieren mit Beeinträchtigung	6
Offene telefonische Sprechstunde bei Studienzweifeln	6
Interkulturelle Beratung	7
Zeit- und Selbstmanagement im Studium	7

Zum besseren Studieren: Workshops

- Erkenne Deine Stärken – Analyse und Entscheidungsfindung bei Studienzweifeln	8
- Lernen im Studium	8
- Schluss mit dem ewigen Aufschieben	9
- Gelassen in die Prüfung	9
- Wie kann ich mir helfen wenn's nicht läuft im Studium?	10
- Motivation, Konzentration, Selbstregulation	10
- Optimale Vorbereitung für die Prüfung	10
- Stressbewältigung und Resilienz im Studium	11
- Zeit- und Selbstmanagement	11

Weitere Angebote

- Gemeinsam statt einsam lernen	12
- Studienabschluss-Coaching	12

Den Auslandsaufenthalt vorbereiten: Workshops und Infoveranstaltungen

- Welcome Day für internationale Studierende	13
- Wege ins Ausland – eine Einführung	13
- Erfahrungsaustausch Internationale Studierende – „Let's get together“	13
- Optionalbereich kompakt – Betriebspraktikum im Ausland	14
- Einander verstehen – Kulturschock oder Kultur-Check?	14



LIEBE STUDIERENDE,

wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Sommersemester 2025 an der Bergischen Universität Wuppertal (BUW)!

Die Zentrale Studienberatung (ZSB) ist eine Serviceeinrichtung der Universität, direkt am Campus Griffenberg. In Einzelgesprächen, Einzelcoachings oder Workshops berät und unterstützt Sie unser interdisziplinäres Beratungsteam, um erfolgreich und zufrieden zu studieren. Ausgehend von Ihrer persönlichen Situation erarbeiten wir mit Ihnen individuelle Problemlösungen.

In diesem Flyer finden Sie alle unsere Beratungsangebote sowie die Workshop-Termine für das Sommersemester 2025. Bitte beachten Sie, dass die Workshop-Einheiten aufeinander aufbauen. Die Teilnahme an einzelnen Sitzungen ist deshalb nicht möglich. Alle Workshops der ZSB sind kostenfrei. Wir freuen uns, Sie zu sehen!

*Ihre Zentrale Studienberatung
der Bergischen Universität Wuppertal*

ALLGEMEINE BERATUNG

Wir beraten zu folgenden Themen:

- Organisation und Gestaltung des Studiums vom Start bis zum Abschluss
- Studienfachwechsel
- Studienzweifel und Studienabbruch
- weiterführende Studiengänge
- Informationen zu akademischen Berufsfeldern
- Hilfe in schwierigen Lebenssituationen, die Sie im Studium beeinträchtigen, und Inklusion

Unsere Angebote und Beratungen sind kostenlos und vertraulich.

Kontakt

Zentrale Studienberatung (ZSB)

vor Ort Campus Griffenberg, Gebäude B, Ebene 05/06,
Gaußstraße 20, 42119 Wuppertal

Telefon 0202 439 2595

Mail zsb@uni-wuppertal.de

Zoom Gesprächstermin bitte per Mail vereinbaren

Unsere Beratungszeiten finden Sie unter:

uni-w.de/zsb-kontakt



PSYCHOLOGISCHE BERATUNG FÜR STUDIERENDE

Die Psychologische Beratung für Studierende ist ein Teil der Zentralen Studienberatung. Als Studierende finden Sie hier Unterstützung bei der Erarbeitung von Bewältigungsstrategien in schwierigen Studien- und Lebenssituationen und Sie können neue Studienkompetenzen erwerben.

Persönliche Probleme, die in allen Phasen des Studiums auftreten können, sind z. B.:

- Lern- und Arbeitsschwierigkeiten
- aufschiebendes Verhalten
- Prüfungs- und Redeängste
- Orientierungs- und Entscheidungsschwierigkeiten
- Stress, Überforderungen, depressive Verstimmung
- Konflikte mit der Familie/mit Freunden
- andere Krisen- und Konfliktsituationen

Die Beratung ist **kostenlos** und **vertraulich**. Die Psycholog*innen unterliegen der **Schweigepflicht**.

Offene telefonische Sprechstunde:

mittwochs zwischen 10 und 11.30 Uhr
unter 0202 439 2595

Unsere aktuellen Workshop-Angebote finden Sie in diesem Flyer oder online unter:

zsb.uni-wuppertal.de/de/workshops/zum-besseren-studieren

Die Psychologische Beratung finden Sie unter:

zsb.uni-wuppertal.de/de/psychologische-beratung

Tipps, Leitfäden und Arbeitsmaterialien zum besseren Studieren finden Sie online unter:

uni-w.de/zsb-skripte



STUDIERN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

Erleben Sie im Zusammenhang mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung Probleme im Studium? Gesundheitliche Beeinträchtigungen, die im Studium relevant werden können, sind:

- Mobilitäts- und Bewegungsbeeinträchtigungen
- Seh-, Hör- und Sprechbeeinträchtigungen
- psychische Beeinträchtigungen/Erkrankungen
- chronische körperliche Erkrankungen
- Legasthenie oder Dyskalkulie
- AD(H)S
- Autismus/Neurodiversität
- andere länger andauernde Beeinträchtigungen oder schwere Erkrankungen

Wir beraten und unterstützen Sie in allen Phasen des Studiums!

Es gibt verschiedene Angebote:

- Gesprächsgruppen für Studierende mit AD(H)S, Autismus oder psychischen Erkrankungen
- Peer-Mentoring
- Einzelgespräche

Schreiben Sie eine Mail an:

zsbinklusion@uni-wuppertal.de

OFFENE TELEFONISCHE SPRECHSTUNDE BEI STUDIENZWEIFELN

Wenn Sie an Ihrem Studium zweifeln, Sie überlegen Ihr Fach zu wechseln oder aus dem Studium auszusteigen, dann melden Sie sich bei uns. Wir helfen Ihnen herauszufinden, woher Ihre Zweifel kommen, und wie Sie eine neue berufliche Perspektive entwickeln können. Erste Fragen können wir in einem telefonischen Gespräch klären:

mittwochs zwischen 13 und 14 Uhr

unter 0202 439 2595

Sollten Sie zu diesem Zeitpunkt nicht können, vereinbaren Sie gerne einen **individuellen Termin per Mail an:**

Jennifer Abels M. A., bergauf@uni-wuppertal.de

Weitere Infos unter:

bergauf.uni-wuppertal.de

INTERKULTURELLE BERATUNG

Die ZSB unterstützt die Studierenden und die Promovierenden der BUW bei interkulturellen Fragen und Problemen. Zur Vorbereitung auf einen Auslandsaufenthalt werden individuelle Coachings sowie Gruppenworkshops angeboten.

In einem Gespräch können Sie z. B. folgende Fragen klären:

- Wie bereite ich mich am besten auf einen längeren Auslandsaufenthalt vor?
- Wie entstehen interkulturelle Missverständnisse und wie kann ich sie effektiv vermeiden?
- Was ist ein Kulturschock und wie gehe ich damit um?
- Wie kann ich meine persönliche interkulturelle Kompetenz ausbauen?

Außerdem bekommen Sie konkrete Tipps und Tricks, um den anstehenden Auslandsaufenthalt erfolgreich zu gestalten.

Weitere Informationen finden Sie unter:

zsb.uni-wuppertal.de/de/beratung/interkulturelle-beratung

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT IM STUDIUM

Haben Sie Schwierigkeiten gezielt Prioritäten zu setzen? Wissen Sie nicht, wann und wie Sie Ihre Lernpausen gestalten sollen, um möglichst effektiv lernen zu können? Fragen Sie sich, wie Sie Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern können?

Vereinbaren Sie gerne einen Termin für ein individuelles Beratungsgespräch zum Thema Zeit- und Selbstmanagement. Wir unterstützen Sie dabei, die Ihnen zur Verfügung stehende Zeit effektiver zu nutzen.

Schreiben Sie eine Mail an:

Aline Gebele, M. Sc. Psychologie,
gebele@uni-wuppertal.de

Alle Workshops sind **kostenfrei!**

Weitere Informationen finden Sie unter:

zsb.uni-wuppertal.de/de/workshops/zum-besseren-studieren



ZUM BESSEREN STUDIEREN Workshops

Erkenne Deine Stärken – Analyse und Entscheidungsfindung bei Studienzweifeln

Mit Hilfe des TalentKompass NRW analysieren wir in diesem Workshop Ihre aktuelle Situation: Wir finden heraus, worin Ihre Zweifel begründet liegen, wie Sie diese aus dem Weg räumen und neue berufliche Perspektiven entdecken bzw. die Motivation für Ihr Studium wiedererlangen können.

Im ersten Teil des Workshops beschäftigen wir uns mit dem, was Sie an Wissen und Stärken mitbringen bzw. bereits erworben haben. Im zweiten Teil betrachten wir Ihre Interessen, Ihre beruflichen Wünsche und Vorstellungen, also die Dinge, zu denen es Sie hinzieht. Im dritten Teil führen wir Ihre individuellen Ergebnisse schließlich in einer Matrix zusammen, so dass Sie sich mit einer konkreten Handlungsplanung auf einen neuen beruflichen und/oder persönlichen Weg begeben können. Unterstützen werden wir Ihren Prozess durch Übungen und theoretisches Wissen sowie den intensiven Austausch mit Kommiliton*innen, die in einer ähnlichen Situation sind wie Sie selbst.

Termine mittwochs, 26.3., 2.4. und 9.4.2025 (zusammenhängend)

Zeit 9 – 12 Uhr (s. t.)

Ort B.06.10

Leitung Jennifer Abels, M. A.

Anmeldung bis 21.3.2025

Anmeldung an zsbworkshops@uni-wuppertal.de

Lernen im Studium

Zum erfolgreichen Studieren gehören angemessene Lerntechniken. Die Lernpsychologie gibt Antworten zu Fragen der Motivation, der Selbstorganisation, dem gedächtnisfreundlichen Lernen, zum Erarbeiten von Texten, zur Konzentration und Selbstkontrolle. Anhand von Übungen und Beispielen sollen individuelle Lernstrategien verbessert und damit das Lernen leichter gemacht werden!

Termine freitags, 25.4. und 9.5.2025 (zusammenhängend)

Zeit 10 – 14.30 Uhr (s. t.)

Ort B.06.10

Leitung Dipl.-Psych. Dr. Caroline Zimmermann

Anmeldung bis 20.4.2025

Anmeldung an zsbworkshops@uni-wuppertal.de

Schluss mit dem ewigen Aufschieben

Wer kennt das nicht? Die Prüfungen stehen vor der Tür, doch statt sich vorzubereiten blinkt die Wohnung und der Schlaf wird immer unruhiger. Hausarbeiten und Prüfungsliteratur stapeln sich, aber die Motivation zum Lernen und Arbeiten sinkt immer mehr. Jetzt ist es an der Zeit, sich Unterstützung zu holen! Verlängerte Studienzeiten haben häufig ihren Ursprung im aufschiebenden Verhalten von Studierenden. In der Veranstaltung werden Hintergründe und Ursachen besprochen und individuelle Lösungsansätze gemeinsam erarbeitet.

Termine montags, 28.4., 5.5. und 12.5.2025 (zusammenhängend)

Zeit 9 – 12 Uhr (s. t.)

Ort B.06.10

Leitung Dipl.-Psych. Brigitte Diefenbach

Anmeldung bis 17.4.2025

Anmeldung an zsbworkshops@uni-wuppertal.de

Gelassen in die Prüfung

Die Veranstaltung dient dazu, die Ursachen von Prüfungsangst zu verstehen. Mittels psychologischer Strategien lernen Sie, Prüfungsangst zu bewältigen, sich auf Prüfungssituationen angemessen vorzubereiten und gelassener in die Prüfungen zu gehen. Nach der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, sich persönlich beraten zu lassen und eine Selbsthilfegruppe zu bilden.

Termine mittwochs, 7.5., 21.5., 4.6.2025 (zusammenhängend)

Zeit 13.30 – 16.30 Uhr (s. t.)

Ort B.06.10

Leitung Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya

Anmeldung bis 29.4.2025

Anmeldung an zsbworkshops@uni-wuppertal.de

Alle Workshops sind **kostenfrei!**

Weitere Informationen finden Sie unter:

zsb.uni-wuppertal.de/de/workshops/zum-besseren-studieren



Wie kann ich mir helfen wenn's nicht läuft im Studium?

In diesem Workshop bekommen Sie die Antworten zu folgenden Fragen: Was ist, wenn nicht alles im Studium klappt wie gedacht? Was kann jeder selbst tun? Auf was kann jeder achten? Und natürlich: Wer kann noch helfen? Welche Angebote gibt es?

Termin Dienstag, 13.5.2025

Zeit 13 – 14.30 Uhr (s. t.)

Ort B.06.10

Leitung Dipl.-Psych. Nina Dörnhaus,
Dipl.-Psych. Iryna Zavorodnya

Anmeldung bis 6.5.2025

Anmeldung an zsbworkshops@uni-wuppertal.de

Motivation, Konzentration und Selbstregulation

Auch in diesem Semester will dieser Workshop Sie dabei unterstützen, die eigene Motivation zu fördern und Strategien zur Bewältigung der anstehenden Lern- und Prüfungsaufgaben zu entwickeln. Auch für weitere Fragen ist hier Raum, etwa: „Was brauche ich derzeit? Fehlt es mir an Disziplin oder eher eine Pause?“

Termine dienstags, 3.6. und 17.6.2025 (zusammenhängend)

Zeit 10 – 14.30 Uhr (s. t.)

Ort B.06.10

Leitung Dipl.-Psych. Dr. Caroline Zimmermann

Anmeldung bis 26.5.2025

Anmeldung an zsbworkshops@uni-wuppertal.de

Optimale Vorbereitung für die Prüfung

Leider gibt es kein einfaches Rezept für die optimale Prüfungsvorbereitung. Es gibt aber ein paar Dinge, die für die Vorbereitung auf jede Art der Prüfung helfen können. In diesem Workshop bekommen Sie die Antworten zu folgenden Fragen: Wann ist es für mich am besten mit dem Lernen anzufangen? Wie lerne ich effektiv? Was macht einen guten Lernplan aus? Wie gehe ich besser mit Prüfungsangst um? Nach der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit zu einer persönlichen Lernberatung für Ihre individuelle Prüfungssituation.

Termin Montag, 7.7.2025

Zeit 9 – 12 (s. t.)

Ort B.06.10

Leitung Dipl.-Psych. Iryna Zavorodnya

Anmeldung bis 30.6.2025

Anmeldung an zsbworkshops@uni-wuppertal.de

Stressbewältigung und Resilienz im Studium

Um ein dreijähriges Studium erfolgreich und selbstmotiviert zu bewältigen, benötigen Studierende in Prüfungszeiten, aber auch im Studienverlauf, Techniken der Stressprävention, -bewältigung und Resilienz. Dieser Workshop unterstützt dabei, eigene Potentiale zu entdecken, Ziele positiv zu gestalten und sich auch in stressigen Zeiten besser zu erholen. Konkrete Beispiele zur Gestaltung von Pausen, der Nutzung des individuellen Tagesrhythmus und das Ausprobieren spezieller Atemtechniken unterstützen dabei.

Termine dienstags, 16.9. und 30.9.2025 (zusammenhängend)

Zeit 10 – 14.30 Uhr (s. t.)

Ort B.06.10

Leitung Dipl.-Psych. Dr. Caroline Zimmermann

Anmeldung bis 10.9.2025

Anmeldung an zsbworkshops@uni-wuppertal.de

Zeit- und Selbstmanagement

Dieser Online-Workshop/Vortrag wurde in der Zeit von Uni@home konzipiert, um Ihr Zeit- und Selbstmanagement und Ihre Selbstdisziplin zu unterstützen und Ihre zur Verfügung stehende Zeit effektiver zu nutzen. Die vorgestellten Strategien sind auch jetzt nach der Umstellung zurück zum Studieren in Präsenz noch aktuell. In diesem Workshop bekommen Sie Antworten zu Fragen der Selbstorganisation, Konzentration und Tipps für Ihr individuelles Zeitmanagement. Sie lernen Ziele zu setzen, zu realisieren und das positive Denken über Ihre Studien und Sie selbst zu fördern. Anhand von praktischen, studienrelevanten Übungen und Beispielen sollen Ihre individuellen Arbeitsstrategien verbessert werden, um einen höheren Studierenerfolg zu ermöglichen!

Leitung Aline Gebele, M. Sc. Psychologie

Schreiben Sie uns bitte eine E-Mail, dann senden wir Ihnen das Passwort für den Moodlekurs zu.

Anmeldung an zsbworkshops@uni-wuppertal.de

Alle Workshops sind **kostenfrei!**

Weitere Informationen finden Sie unter:

zsb.uni-wuppertal.de/de/workshops/zum-besseren-studieren



WEITERE ANGEBOTE

Gemeinsam statt einsam lernen

Zusammen in einer Gruppe lernen, in die Mensa gehen oder auf dem Flügelhügel Pause machen? Wir laden Sie zu einem Treffen zum Vernetzen und Finden von fächerübergreifenden Lerngruppen ein. Jeder ist willkommen!

Termin Mittwoch, 30.4.2025

Zeit 16 Uhr (s. t.)

Ort B.06.10

Leitung Dipl.-Psych. Nina Dörnhaus,
Aline Gebele M. Sc. Psychologie

Studienabschluss-Coaching

Sie sind in der Abschlussphase Ihres Studiums angelangt und sehen sich nun konfrontiert mit den besonderen Anforderungen der letzten Studienarbeiten, den letzten Prüfungen, der Abschlussarbeit. In Einzelgesprächen können Sie Ihre individuelle Situation klären und Lösungen erarbeiten.

Leitung Dipl.-Psych. Brigitte Diefenbach,
Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya

Anmeldung nach Rücksprache in der psychologischen Beratung

E-Mail zsb@uni-wuppertal.de



DEN AUSLANDSAUFENTHALT VORBEREITEN Workshops und Infoveranstaltungen

Welcome Day für internationale Studierende

Veranstaltung in Kooperation mit dem International Center und InTouch

Vorstellung der Bergischen Universität – praktische Orientierungshilfen im Studium und Unialltag.

Termin Freitag, 4.4.2025

Zeit 10 – 13 Uhr (s. t.)

Ort Kirche an der Uni, Eingang Gaußstraße 4

Leitung Najib Sabbagh (IC),

Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya (ZSB)

Anmeldung an intouch@uni-wuppertal.de



Wege ins Ausland – Eine Einführung

Infoveranstaltung in Kooperation mit dem International Center und dem Sprachlehrinstitut

Erste Schritte sowie Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.

Termin Dienstag, 15.4.2025

Zeit 16 – 18 Uhr (s. t.)

Ort wird unter uni-w.de/jqrgr bekannt gegeben

Leitung Dr. Agnes Bryan (SLI), Iris Leclaire (IC),

Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya (ZSB)

Erfahrungsaustausch Internationale Studierende –

„Let's get together“

In dieser Veranstaltung für internationale Studierende möchten die Zentrale Studienberatung und das International Center den internationalen Studierenden die Möglichkeit geben, ihre Eindrücke an der Universität Wuppertal untereinander auszutauschen, Fragen zum Leben und Studieren in Wuppertal zu klären und die Studierenden bekommen Unterstützung zu Themen, die sie in ihrem Studium an der Bergischen Uni Wuppertal beschäftigen.

Termin Donnerstag, 3.7.2025

Zeit 16 – 18.30 Uhr (s. t.)

Ort Kirche an der Uni, Eingang Gaußstraße 4

Leitung Najib Sabbagh (IC),

Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya (ZSB)

Anmeldung an intouch@uni-wuppertal.de

Optionalbereich kompakt – Betriebspraktikum im Ausland

Studierende im Kombinatorischen Studiengang Bachelor of Arts werden im Rahmen des Optionalbereichs kompakt – Betriebspraktikum im Ausland auf einen Auslandsaufenthalt durch ein interkulturelles Training vorbereitet. Ziel des Trainings ist außerdem Wissen um Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Kulturen, insbesondere der Kultur Deutschlands und der jeweiligen Gastkultur zu vermitteln sowie Ihnen beim Aufbau Ihrer persönlichen interkulturellen Kompetenz und bei der Entwicklung eigener Strategien zur Überwindung eines Kulturschocks zu unterstützen.

Termine montags, 18.8., 25.8. 2025 (zusammenhängend)

Zeit 9 – 12.30 Uhr (s. t.)

Ort B.06.10

Leitung Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya (ZSB)

Anmeldung bis 11.8.2025

Anmeldung an zsbworkshops@uni-wuppertal.de

Einander verstehen – Kulturschock oder Kultur-Check?

Zusätzlich zu den Anforderungen des Studiums und dem Erwerb der Sprache des Gastlandes als Zweitsprache sind Studierende im Ausland mit besonders weitreichenden kulturellen Veränderungen (Kulturschock) konfrontiert. Diese Konfrontation mit dem Unbekannten löst oft eigene unerwartete und zum Teil unpassende Reaktionen aus, die zu Schwierigkeiten im Studium und zu privaten Problemen führen können. Eine genauere Kenntnis dieser Prozesse kann helfen, den Wechsel von der eigenen in die fremde Kultur erfolgreicher zu bewältigen.



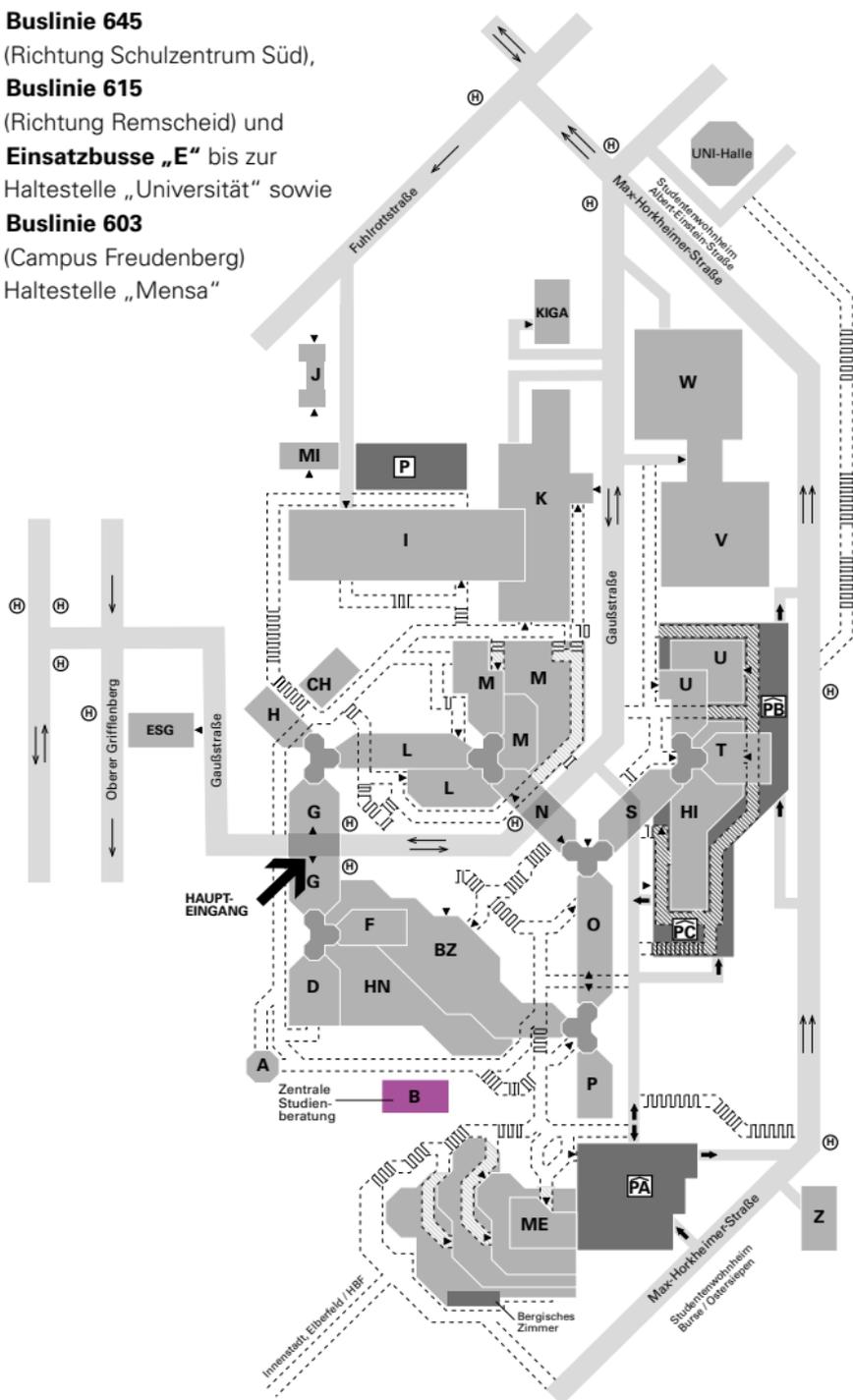
Online-Materialien können Ihnen Orientierungshilfen geben:

uni-w.de/zsb-kulturschock

Campus Griffenberg

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ab
Wuppertal-Elberfeld:

- **Buslinie 645**
(Richtung Schulzentrum Süd),
- **Buslinie 615**
(Richtung Remscheid) und
- **Einsatzbusse „E“** bis zur
Haltestelle „Universität“ sowie
- **Buslinie 603**
(Campus Freudenberg)
Haltestelle „Mensa“



- ☄ Verbindungstürme mit Treppen und Aufzügen
- ▶ Eingänge
- Straßen
- - - Fußwege
- ▤ Fußwege auf Gebäudeflächen
- ▤▤▤ Treppen

ENTSCHEIDUNGSFINDUNG? BEWERBUNG? EINSCHREIBUNG? STUDIUM? STUDIENWAHL? BERUFSPERSPEKTIVEN? **ZSB!**

zsb.uni-wuppertal.de

Die Zentrale Studienberatung berät ergebnisoffen und person-zentriert, das heißt: Wir suchen mit Ihnen gemeinsam den Weg, der am besten zu Ihnen passt. Die Gespräche sind vertraulich.

Kontakt

Zentrale Studienberatung (ZSB)

vor Ort Campus Griffenberg, Gebäude B, Ebene 05/06,
Gaußstraße 20, 42119 Wuppertal

Telefon 0202 439 2595

Mail zsb@uni-wuppertal.de

Zoom Gesprächstermin bitte per Mail vereinbaren

Beratungszeiten

uni-w.de/zsb-kontakt



Folgt uns auf Instagram!

@zsbwuppertal

