



28. September 2023, 13:00-15:00 Uhr

# Train-the-Trainer

REMIND ONLINE-WORKSHOP

*Prof. Dr. Katrin Allmendinger und Joana Scheppe*

REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Agenda

- 1 Projektstand
- 2 Ergebnisse der Abschlussevaluation
- 3 Diskussion und Austausch
- 4 Das Train-the-Trainer Angebot
- 5 Optional: Austausch Verstetigung



# Intro

Ich heiße... und komme von der Hochschule...

Mit Resilienz-Angeboten für Studierende habe ich bisher insofern zu tun...





# Projektstand

PART 1

REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Projektförderer

- Gemeinsames Programm „bwDigiFellows“ des MWK Baden-Württemberg und des Stifterverbandes
- Fellowships für Lehrinnovationen und Unterstützungsangebote in der digitalen Hochschullehre
- Förderung bis 30. November 2023



REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Pilotierung SoSe 2023

- Semesterbegleitend - Start zum SoSe 2023
- Studiengang- und hochschulübergreifend
- Unabhängig vom eigenen Hochschulkontext
- Niederschwelliger Zugang: hybrides Format und Kombination aus Workshops und Selbststudium



Workshopreihe



Website mit vertiefendem  
Lernmaterial



Begleitende Workbooks



[resilienz-im-studium.de](http://resilienz-im-studium.de)



[@resilienz\\_im\\_studium](https://www.instagram.com/resilienz_im_studium)



Online-Plattform mit vertiefendem Lernmaterial

ReMind  
48 Beiträge 164 Follower 25 Gefolgt

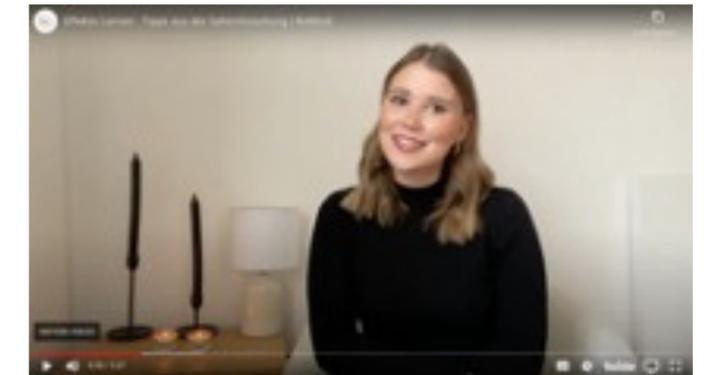
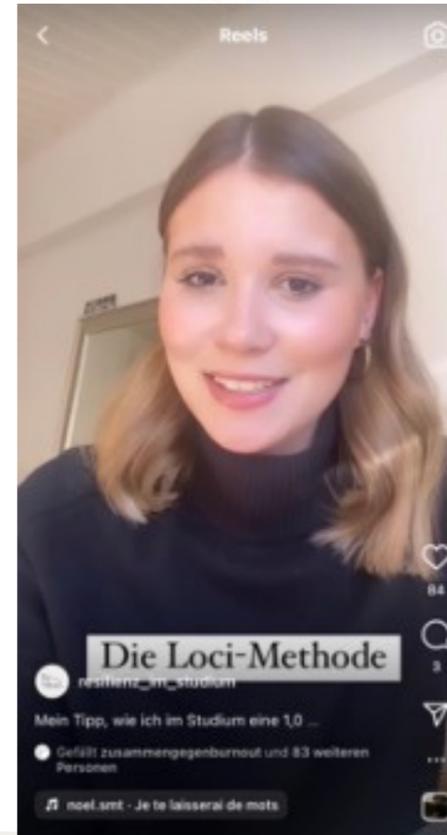
ReMind - Resilienz und Mindfulness im Studium  
Kostenloses Kursprogramm für das SoSe 2023  
Präsenz- und Online-Workshops  
Blog- und Videobeiträge  
Workbooks zu 5 Themen  
[eveeno.com/remind](https://eveeno.com/remind)

Bearbeiten Profil teilen

Über ReMind Workshops Neu



Inkl. Instagram Inhalte

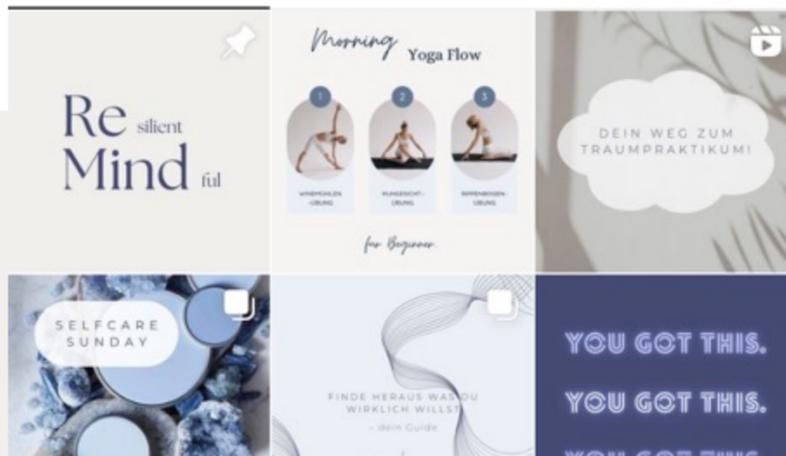


Download-Material

- ReMind\_Workbook\_Lernmanagement.pdf [Download](#)
- ReMind-Workshop\_Lernmanagement\_Slides.pdf [Download](#)
- Notenrechner.xlsx [Download](#)

Blog- und Videobeiträge

- Goodbye Unistress - strukturiert ins Semester!
- Neue Lernhilfen für deinen Study-Alltag
- Zwei Lerntechniken, die deine Lerncurve spracieren!
- 5 Tipps für mehr Konzentration



20 Blogartikel & Youtube Videos

50 Instagram Beiträge

**Goodbye Unistress – strukturiert ins Semester!**

Am Anfang startet man immer total motiviert ins neue Semester, um dann nach drei Wochen alle seine Vorhaben über Bord zu werfen - kennst du das auch? Dann kommen hier einige Tipps, wie du dein Semester die nächsten vier Monate über mit Strukturieren kannst!



Online-Plattform mit vertiefendem Lernmaterial

### Blog- und Videobeiträge



- › [Mit Stärken zu einem erfüllten und glücklichen Leben](#)
- › [Deine Stärken stärken](#)
- › [Bye Bye negative Glaubenssätze](#)



Mehr Achtsamkeit im Studium - 3 Tipps | ReMind

# MEHR ACHTSAMKEIT IM STUDIUM

3 Tipps

Ansehen auf YouTube

resilienz-im-studium.de

### Blog- und Videobeiträge

### Blog- und Videobeiträge



- › [Resilienz - das Immunsystem unserer Psyche!](#)
- › [Mit Achtsamkeit gegen Stress im Studium!](#)
- › [Dein Selbstfürsorge-Guide](#)
- › [Neue Gewohnheiten für deinen Study-Alltag!](#)



- › [7-Schritte-Anleitung für die Prüfungsphase!](#)
- › [Goodbye Aufschieberitis - 5 Tipps!](#)
- › [Was tun bei Prüfungsangst und Lampenfieber?](#)
- › [5 Tipps für mehr Konzentration](#)
- › [Guter Schlaf trotz Prüfungsstress](#)

### Blog- und Videobeiträge



Effektiv Lernen - Tipps aus der Gehirnforschung | ReMind

# EFFEKTIV LERNEN

6 Tipps aus der Gehirnforschung

Ansehen auf YouTube

resilienz-im-studium.de



- › [Bye Bye Entscheidungsschwierigkeiten](#)
- › [5 Steps, um herauszufinden, was du wirklich willst](#)
- › [Welches Studium ist das Richtige? - 4 Tipps](#)
- › [Der Weg zum Traumpraktikum!](#)



Welches Studium ist das Richtige? - 4 Tipps | ReMind

# WELCHES STUDIUM IST DAS RICHTIGE?

4 Tipps

Ansehen auf YouTube

resilienz-im-studium.de

**20** Blogartikel & Youtube Videos

**50** Instagram Beiträge



## Begleitende Workbooks

**WORKBOOK**

### LERNMANAGEMENT

ReMind - dein Reminder für Resilienz und Mindfulness im Studium

Re Mind

### Willkommen

bei deinem Workbook zu Modul 1 "Lernmanagement". In diesem Modul lernst du...

...alles rund um das Thema Lernen, Motivation, Ziele und Gewohnheiten. Wir möchten dich dabei unterstützen, strukturiert und mit realistischen Zielen in das neue Semester zu starten, damit du Stress während des Semesters vorbeugen kannst und auf dich und deine mentale Gesundheit achtgeben kannst.

Alle Inhalte findest du auf unserer Website unter: [www.resilienz-im-studium.de](http://www.resilienz-im-studium.de)

Dieses Workbook soll dein persönlicher Begleiter für das Modul 1 sein, welches du selbstständig befüllen und für dich persönlich während des gesamten Semesters nutzen kannst. Thematische Hinführungen und kurze Aufgaben helfen dir, dein Lernmanagement dieses Semester nochmal auf ein neues Level zu bringen.

Das Workbook beschäftigt sich mit den folgenden Themen:

- Reflexion des vergangenen Semesters
- Ziele für das neue Semester
- Zeitmanagement/ Tagesstruktur
- Gewohnheiten etablieren
- Lerntechniken
- Konzentriertes Lernen

Viel Spaß beim Durchlesen, Reflektieren und Befüllen des Workbooks.

Bei Fragen kannst du dich gerne bei uns melden!

Unsere Kontaktdaten findest du hier:

**Joana Julie Scheppe**  
Wirtschaftspsychologin M.Sc.  
[joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de](mailto:joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de)

**Klara Ehrmann**  
Wirtschaftspsychologin M.Sc.  
[02ehklmwp@hft-stuttgart.de](mailto:02ehklmwp@hft-stuttgart.de)

## REFLEXION

Am Anfang startet man immer total motiviert ins neue Semester, um dann nach drei Wochen alle seine Vorhaben über Bord zu werfen - kennst du das auch?

### REFLEXION DES VERGANGENEN SEMESTERS

Bevor du dich ins neue Semester stürzt, ist es immer hilfreich dir einen kurzen Moment zu nehmen und mal zurückzuschauen. Schau dir das vergangene Semester an und überlege, was gut geklappt hat und wo du vielleicht gescheitert bist (z.B. Prüfungsvorbereitung, Freizeit, mentale Gesundheit...).

1. Was hat im letzten Semester gut geklappt?
2. Woran bist du letztes Semester gescheitert?
3. Welche Schwächen hatte deine Planung im letzten Semester?
4. Was kannst du dieses Semester besser machen?

### ZEITMANAGEMENT

Auch dein Zeitmanagement solltest du reflektieren. Betrachte deinen Studientag und trage in das erste Kreisdiagramm die Zeiteile aller Aktivitäten eines durchschnittlichen Tages von dir ein. In das zweite Kreisdiagramm trägst du ein, wie die Zeiteinteilung in deiner Idealvorstellung wäre. Dann vergleiche beides.

IST-ZUSTAND

SOLL-ZUSTAND



### ACHTSAMKEITS-KOFFER

Übungen zur Steigerung deiner Achtsamkeit im Alltag

#### ATEMÜBUNGEN

**Tiefe Bauchatmung**  
Atme zunächst tief in deinen Bauch ein und atme danach sehr lange wieder aus. Falls dir die Atmung dann einfacher fällt, kannst du auch deine Hand sanft auf deinen Bauch legen und die Atembewegung nachspüren.

**Atemmeditation gegen Nervosität**

**4-6-8 Atemübung**  
Schließe deine Augen, atme durch die Nase ein und zähle in Gedanken bis vier. Halte die Luft an und zähle dabei bis sechs. Atme durch den Mund wieder aus und zähle dabei bis acht. Wiederhole die Atemübung mindestens fünf Mal!

**Atemmeditation für Studierende**

**Progressive Muskelentspannung**

- Atme bei den folgenden Anspannungen tief durch die Nase ein und beim Lösen der Anspannung durch den Mund wieder aus
- Spanne nun deine Körperteile nacheinander für einige Sekunden an
- Du kannst mit deinen Zehen und Füßen starten und dich dann über die Beine und den Oberkörper hoch bis zu deinem Kopf und Nacken arbeiten

**Mini-Bodyscan**

**Mache die 5 Sinne-Übung**

- Nimm ein paar tiefe Atemzüge und schließe deine Augen
- Lenke deine Aufmerksamkeit nun zunächst auf die Geräusche in deiner

### HOW TO USE YOUR Visionboard

- 1 Schau dir dein Visionboard bewusst an. Welches Foto spricht dich heute besonders an?
- 2 Schau dir das Foto genau an. Was bedeutet es für dich? Wofür steht das Foto?
- 3 Schließe die Augen und stelle dir vor, du hast dieses eine Ziel auf dem schon erreicht. Wie sieht dein Leben dann aus? Wie fühlst du dich?
- 4 Stelle dir eine konkrete Situation in deinem Leben vor, die zeigt, dass du dein Ziel erreicht hast. Was machst du? Welche Gespräche hast du?
- 5 Nimm einen tiefen Atemzug, halte den Atem für ein paar Sekunden und atme langsam wieder aus. Öffne deine Augen.



Zusätzliches Download-Material



## Begleitende Workbooks

# WORKBOOK

Re  
Mind

## ZUKUNFTS- PERSPEKTIVE

ReMind - dein Reminder für Resilienz  
und Mindfulness im Studium



## Willkommen

*bei deinem Workbook zu Modul 5 "Zukunftsperspektive". In diesem Modul lernst du...*

*...alles rund um deine Ziele und Visionen für die Zukunft sowie den Umgang mit Entscheidungen.*

*Alle Inhalte findest du auf unserer Website unter: [www.resilienz-im-studium.de](http://www.resilienz-im-studium.de)*

*Dieses Workbook soll dein persönlicher Begleiter für das Modul 5 sein, welches du selbstständig befüllen und für dich persönlich während des gesamten Semesters nutzen kannst. Thematische Hinführungen und kurze Aufgaben helfen dir, deine Ziele und Visionen für die Zukunft zu stärken.*

*Das Workbook beschäftigt sich mit den folgenden Themen:*

- Entscheidungen treffen
- Deine Eigenschaften und Werte
- Deine Lebensbereiche
- Deine Ziele

*Viel Spaß beim Durchlesen, Reflektieren und Befüllen des Workbooks.*

Bei Fragen kannst du dich gerne bei uns melden!

Unsere Kontaktdaten findest du hier:



**Joana Julie Scheppe**  
Wirtschaftspsychologin M.Sc.  
[joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de](mailto:joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de)



**Klara Ehrmann**  
Wirtschaftspsychologin M.Sc.  
[klara.ehrmann@hft-stuttgart.de](mailto:klara.ehrmann@hft-stuttgart.de)



## Begleitende Workbooks

# ENTSCHEIDUNGEN

3

Wenn es um die Zukunft geht, kommt man um das Thema „Entscheidungen treffen“ nicht herum. Um deine Zukunft eigenständig zu gestalten, wirst du immer eine oder mehrere große (oder auch kleine) Entscheidungen in deinem Leben treffen müssen. Denn: Keine Entscheidung zu treffen, ist letztendlich auch immer eine Entscheidung.

## DIE TETRALEMMA-METHODE

Wenn du eine wichtige Entscheidung treffen musst, kann dir die Tetralemma-Methode helfen. Am besten funktioniert sie bei Entscheidungen zwischen zwei Optionen: A oder B, Ja oder Nein, Dies oder Das. Du durchläufst in der Methode fünf verschiedene Optionen, stellst sie dir vor und spürst nach, wie du dich damit fühlst. Die Methode hilft dir dabei verschiedene Perspektiven zu reflektieren. Gerne kannst du dich auch wie im Coaching von einer Freund\*in durch die Fragen führen lassen.

**Das Anliegen:** Wozwischen musst du dich entscheiden?

---

---

---

---

**1. Das Eine:** Beschreibe eine der beiden Möglichkeiten (Was würdest du dann tun, was wäre dann anders, wie würde sich das anfühlen, was könnte schwierig sein?)

---

---

---

---

**2. Das Andere:** Beschreibe die andere der Möglichkeiten (Was würdest du dann tun, was wäre dann anders, wie würde sich das anfühlen, was könnte schwierig sein?)

---

---

---

---

# ENTSCHEIDUNGEN

4

**3. Beides:** Wenn du dir vorstellen würdest, beides zu tun, was könnte das sein? (Was würdest du dann tun, was wäre dann anders, wie würde sich das anfühlen, was könnte schwierig sein?). Es geht hier nicht darum, ob beides in der Realität tatsächlich gemeinsam umgesetzt werden könnte. Lasse die rationale Ebene erst mal beiseite und spüre, wie sich diese Option anfühlt.

---

---

---

---

**4. Keines von beiden:** Wenn du dir überlegst, keines der beiden Optionen zu tun, was würdest du dann machen? (Was würdest du dann tun, was wäre dann anders, wie würde sich das anfühlen, was könnte schwierig sein?)

---

---

---

---

**5. Dies nicht und auch das nicht:** Stelle dir vor, du würdest dies nicht und auch das nicht tun, alles wäre ganz anders. Was wäre dann? (Was würdest du dann tun, was wäre dann anders, wie würde sich das anfühlen, was könnte schwierig sein?)

---

---

---

---

**REFLEKTIERE:** Welche der 5 Optionen fühlt sich am besten an?

**Das Eine oder das Andere:** Dein Bauchgefühl weiß, welche Option die Richtige ist.

**Beides:** Brainstürme mal - gibt es eine Möglichkeit beide Optionen umzusetzen?

**Keines von Beiden:** Beide Optionen sind nicht die richtigen, es gibt noch etwas anderes.

**Dies nicht und auch das nicht:** Hast du einen ganz anderen Wunsch?



## Begleitende Workbooks

# 50 FAKTEN ÜBER MICH <sup>5</sup>

## DAS BIN ICH...

Bevor du deine Ziele und Visionen für dein Leben reflektierst, solltest du dir zunächst im Klaren sein, wer du bist und was dich ausmacht. Schreibe 50 Fakten über dich als Person auf. Welche Eigenschaften hast du? Was macht dich glücklich? Was macht dich traurig? Was ist dir wichtig?

ICH LIEBE...

ICH HASSE...

KANN ICH GUT...

KANN ICH WENIGER GUT...

STOLZ AUF...

PRIVAT

# MEINE WERTE <sup>6</sup>

## DAS SIND MEINE WERTE...

Schau dir die hier aufgelisteten Werte an und überlege: Welche Werte sind dir wichtig?<sup>2</sup>

Abenteuer	Dankbarkeit	Gelassenheit	Kontrolle	Redlichkeit	Transparenz
Achtsamkeit	Demut	Gemütlichkeit	Kreativität	Respekt	Treue
Agilität	Disziplin	Gerechtigkeit	Leidenschaft	Rücksichtnahme	Tüchtigkeit
Aktivität	Durchsetzungskraft	Gesundheit	Leichtigkeit	Ruhe	Unabhängigkeit
Aktualität	Effektivität	Glaubwürdigkeit	Liebenswürdigkeit	Sanftmut	Unbestechlichkeit
Akzeptanz	Effizienz	Großzügigkeit	Loyalität	Sauberkeit	Überzeugungskraft
Altruismus	Ehrlichkeit	Güte	Mitgefühl	Selbstdisziplin	Verantwortung
Andersartigkeit	Empathie	Harmonie	motivierend	Selbstbewusstsein	Verlässlichkeit
Anerkennung	Engagement	Herzlichkeit	Mut	Selbstvertrauen	Vertrauen
Anmut	Entscheidungsfreude	Hilfsbereitschaft	Nachhaltigkeit	sensibel	verzeihen
Ansehen	Entdeckergeist	Hingabe	Nächstenliebe	Seriosität	Wachsamkeit
Anstand	Entschlossenheit	hoffnungsvoll	Neutralität	Sicherheit	Weisheit
Ästhetik	Fairness	Höflichkeit	Neugier	Solidarität	Weitsicht
Aufgeschlossenheit	Fleiß	Humor	Offenheit	Sorgfalt	Willenskraft
Aufmerksamkeit	Flexibilität	Idealismus	Optimismus	Sparsamkeit	Würde
Ausgeglichenheit	Freiheit	Innovation	Ordnungssinn	Spaß	Zielstrebigkeit
Ausgewogenheit	Freude	inspirierend	Pflichtgefühl	Standfestigkeit	Zuneigung
Authentizität	Freundlichkeit	Integrität	Phantasie	Sympathie	Zusammenhalt
Askese	Freundschaft	intelligent	Pragmatisch	Spontanität	Zuverlässigkeit
Begeisterung	Frieden	Interesse	Präsenz	Tapferkeit	Zuversicht
Beharrlichkeit	Frohlichkeit	Intuition	Präzision	Teamgeist	
Beständigkeit	Fürsorglichkeit	Klugheit	Professionalität	Teilen	
Bescheidenheit	Geduld	konsequent	Punktlichkeit	Toleranz	
Besonnenheit		konservativ	Realismus	traditionell	

1) Wähle intuitiv deine Top 10 Werte aus der Liste aus, ohne auf eine bestimmte Rangfolge zu achten.

1	_____	6	_____
2	_____	7	_____
3	_____	8	_____
4	_____	9	_____
5	_____	10	_____

2) Wähle aus den 10 Werten deine Top 5 Werte aus, ohne auf eine bestimmte Rangfolge zu achten. Höre einfach auf dein Bauchgefühl.

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____



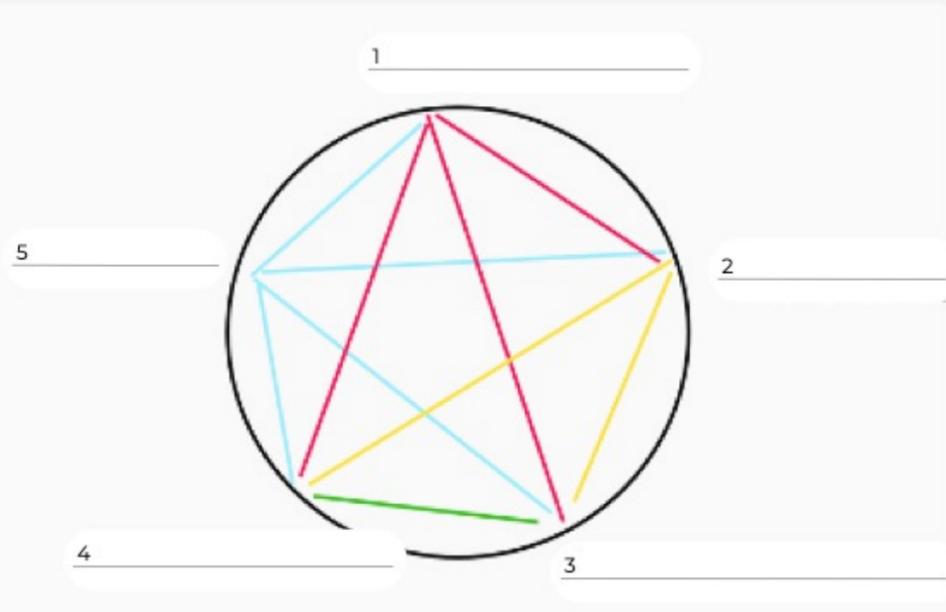
## Begleitende Workbooks

# MEINE WERTE

7

3) Trage deine fünf Werte in das Netz. Vergleiche jeden einzelnen Wert mit den vier anderen Werten im Netz: Welcher ist dir wichtiger?

Der Wichtigere im Einzelvergleich bekommt einen Strich (oder x) dahinter geschrieben.



4) Welche 3 Werte haben die meisten Striche (oder x)?

1	_____
2	_____
3	_____

REFLEKTIERE: Lebst du ein Leben nach deinen drei Werten?

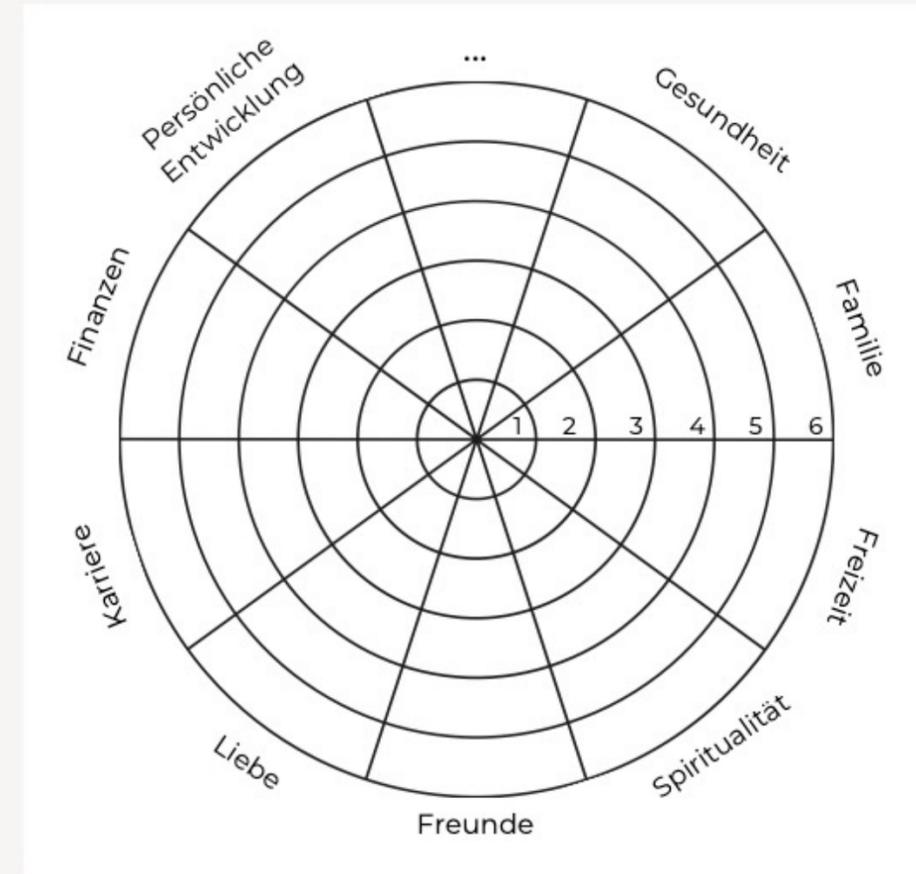
# LEBENSRAD

8

DAS SIND MEINE LEBENSBEREICHE...

Wie zufrieden bist du derzeit mit deinen verschiedenen Lebensbereichen? Mache die Bestandsaufnahme!

Vergebe für jeden Lebensbereich einen Punkt von 1-6. 1 Punkt bedeutet, du bist sehr unzufrieden in dem Lebensbereich und 6 Punkte bedeutet, du bist sehr zufrieden.



REFLEKTIERE: In welchem Lebensbereich bist du schon gut aufgestellt? Woran könntest du noch arbeiten?



## Begleitende Workbooks

9

# MEINE ZIELE

**DAS SIND MEINE ZIELE...**

Nachdem du dir nun Gedanken über dich selbst, deine Werte und dein Leben gemacht hast, ist es Zeit deine Ziele zu reflektieren. Wie du wahrscheinlich schon weißt, hilft es Ziele immer entsprechend der SMART-Methode zu formulieren:

- Spezifisch:** Was genau möchtest du erreichen? Was ist dein Ziel?
- Messbar:** Woran (z.B. Zahlen / Werte) merkst du, dass du dein Ziel erreicht hast?
- Attraktiv:** Warum ist dir das Ziel wichtig? Was ist deine Motivation?
- Realistisch:** Ist dein Ziel realistisch und mit allem, was du hast, umsetzbar?
- Terminiert:** In welchem Zeitraum möchtest du dein Ziel erarbeiten und erreichen?

Überlege dir 3 Ziele: Ein kurzfristiges, welches du sehr bald erreichen möchtest. Ein mittelfristiges, welches du in diesem Jahr erreichen möchtest. Und ein langfristiges, welches du in den nächsten Jahren erreichen möchtest.

Kurzfristig	Mittelfristig
<b>Ziel:</b>	<b>Ziel:</b>
Spezifisch:	Spezifisch:
Messbar:	Messbar:
Attraktiv:	Attraktiv:
Realistisch:	Realistisch:
Terminiert:	Terminiert:

Langfristig
<b>Ziel:</b>
Spezifisch:
Messbar:
Attraktiv:
Realistisch:
Terminiert:

10



# GLÜCKWUNSCH

Du hast alle Aufgaben zum Thema "Zukunftsperspektive" durchgearbeitet!

Wir hoffen, das Workbook konnte dir dabei helfen, deine Ziele und Visionen für die Zukunft zu festigen.

Das war das letzte Modul für dieses Semester. Im nächsten Semester geht es wieder auf [resilienz-im-studium.de](https://resilienz-im-studium.de) weiter.

**WEITERE  
INHALTE  
GIBT ES HIER**




resilienz-im-studium.de

@resilienz\_im\_studium

@resilienz\_im\_studium

**Quellen:**

1 Daimler, R., Sparrer, I., & Varga von Kibéd, M. (2008). Basics der systemischen Strukturaufstellungen. München: Kösel.

2 Zitzer, B. (o.D.) Persönliche Werte – eine alphabetische Liste. <https://bernardzitzer.com/de/liste-persoelliche-werte/>



# Workshopreihe



## Online oder Hybrid Format

### 2. Was ist dir heute leichtgefallen?

Die Vergangenheit hergucken und sich für bessere Selbstbehauptung einsetzen		alles Gesagte gut nachvollziehen zu können
mich auf meine Werte zu besinnen	die 3 Hauptwörter für sich zu erkennen	ein wichtiges Lebensereignis wiederholen, sich daran zu genießen in Zukunft reflektieren
Die 50 Fakten über mich herauszufinden	die wertvollsten erinnerungen und kurzfristige Ziele und wichtigste Erkenntnisse	
Fast 50 Fakten über mich aufzuschreiben		
ich habe die richtigen Worte gefunden	meine Werte nochmal klarer sehen	mich auf meine Ziele konzentrieren

### 3. Was ist dir heute schwergefallen?

langfristig planen und visualisieren	konkrete langfristige Ziele aufzustellen	konkrete Ziele zu definieren, die man realisieren möchte in naher und ferner Zukunft
meine Ziele klar zu formulieren	Mich für 10 Hauptwörter aus der Ausswahl zu entscheiden	
drei Haupt- wörter herauszufinden		mein Warum klar zu definieren

### 4. Was nimmst du für die Zukunft mit?

Ziele SMART formulieren	Ziele in verschiedene Kategorien aufteilen	Die eigenen Werte verändern sich mit der Zeit		Leichtigkeit, mehr Mut und ein wenig zu finden, mehr Zutrauen bekommen	Erkenntnis, dass planen wichtig ist, um wirklich seine Ziele erreichen zu können
persönliche Werte in Entscheidungen einbringen	a, b, beides, keins, dies und das nicht	es gibt nicht die eine Zukunft, sondern eher die nächsten Kapitel	Der Alltag ist das Leben		mich mit dem Warum auszuhandeln
ReMind weiterempfehlen	einen Therapeuten auswählen als neues Lebensziel?		meine Zeit kostbar mit Freunden teilen	Entscheidungen hin zu etwas treffen	Reisen

## Präsenz Format



REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Workshops SoSe 2023

**Selbstmanagement**

(Präsenz)

**Resilienz**

(Präsenz)

**Stressbewältigung**

(Präsenz)

**Stärkenorientierung**

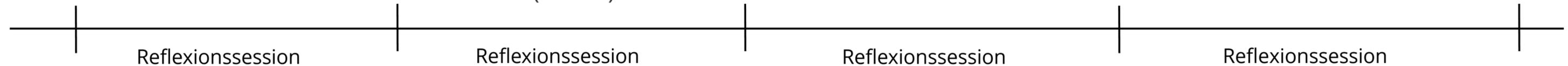
(Hybrid)

**Zukunftsperspektive**

(Online)

**Selbstfürsorge Abend**

(Online)



05. April, 14-18 Uhr

03. Mai, 14-18 Uhr

10. Juni, 10-16 Uhr

15. Juli, 12-16 Uhr

05. August, 10-16 Uhr

REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Workshops SoSe 2023

## Selbstmanagement

(Präsenz)

## Resilienz

(Präsenz)

## Stressbewältigung

(Präsenz)

## Selbstfürsorge Abend

(Online)

Reflexionssession

Reflexionssession

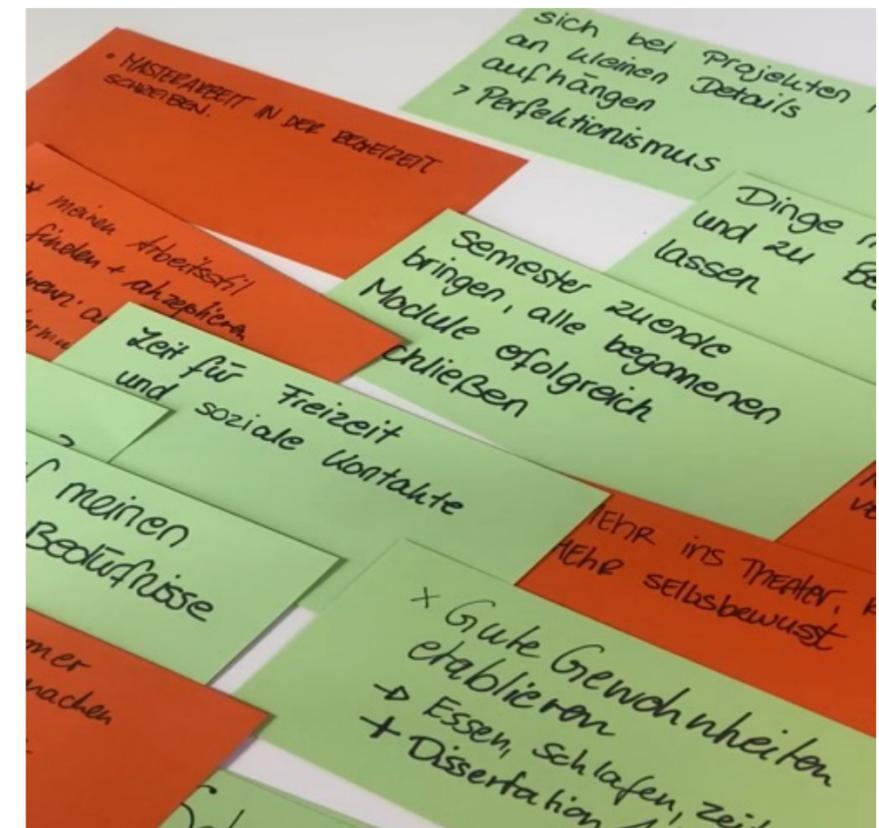
Reflexionssession

05. April, 14-18 Uhr

03. Mai, 14-18 Uhr

10. Juni, 10-16 Uhr

- Themenschwerpunkte: Ziele und Zeitmanagement, Gewohnheiten, Lernen und Konzentration
- Kleine TN-Runde, Flexible Anpassung an Gruppe
- Highlight: Gemeinsame Meditation



REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Workshops SoSe 2023

**Selbstmanagement**

(Präsenz)

**Resilienz**

(Präsenz)

**Stressbewältigung**

(Präsenz)

**Selbstfürsorge Abend**

(Online)

Reflexionssession

Reflexionssession

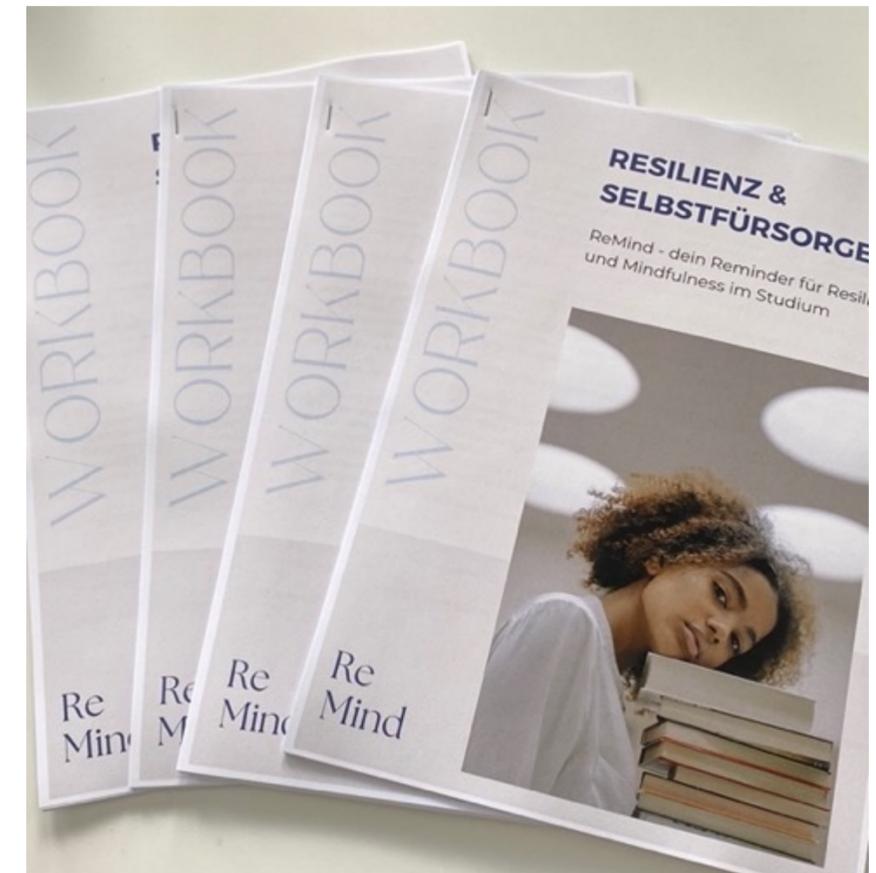
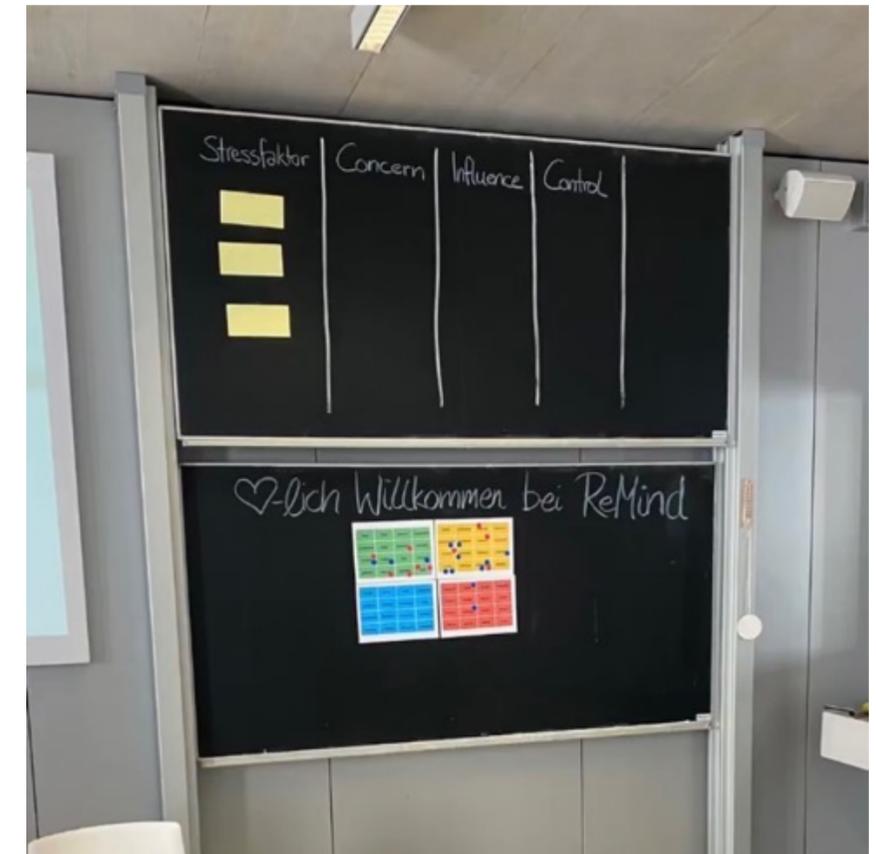
Reflexionssession

05. April, 14-18 Uhr

03. Mai, 14-18 Uhr

10. Juni, 10-16 Uhr

- Themenschwerpunkte: Resilienzfaktoren und Achtsamkeitsübungen
- Gute Gruppengröße
- Highlight: Rosinenübung, ReMind-Glas



REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Workshops SoSe 2023

**Selbstmanagement**

(Präsenz)

**Resilienz**

(Präsenz)

**Stressbewältigung**

(Präsenz)

**Selbstfürsorge Abend**

(Online)

Reflexionssession

Reflexionssession

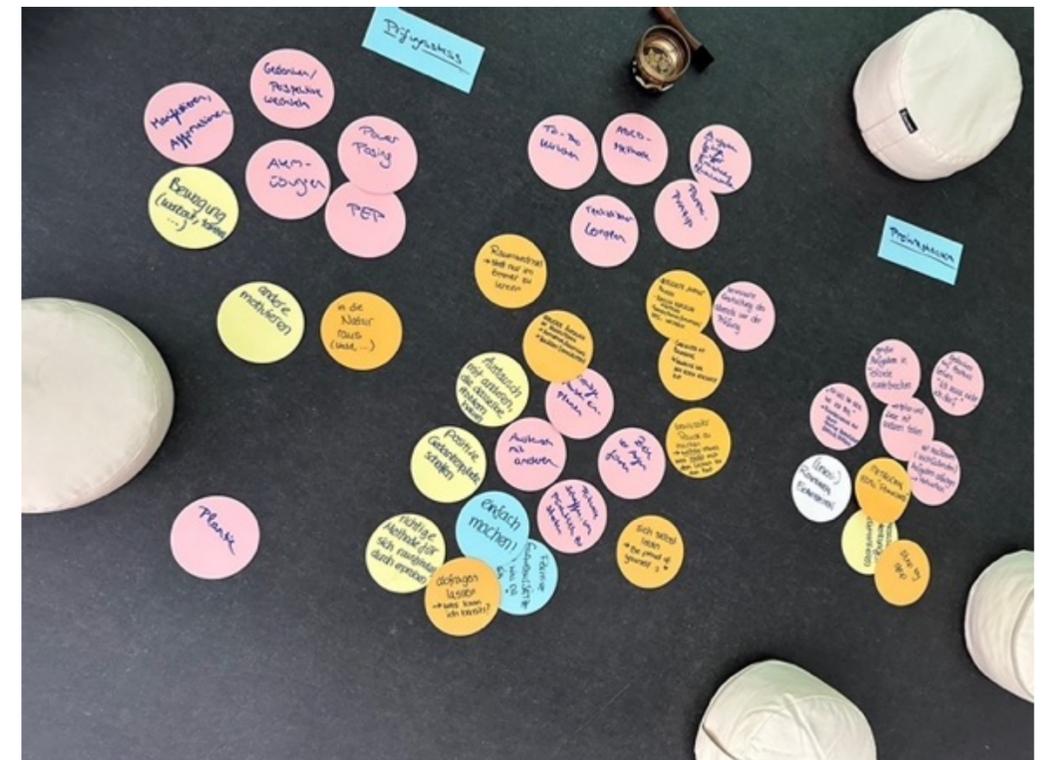
Reflexionssession

05. April, 14-18 Uhr

03. Mai, 14-18 Uhr

10. Juni, 10-16 Uhr

- Themenschwerpunkte: Prokrastination und Maßnahmen gegen Prüfungsstress
- Kleine TN-Runde, sehr vertraute Atmosphäre
- Highlight: Walk & Talk und gemeinsame Mittagspause im Park



REMIND TRAIN-THE-TRAINER

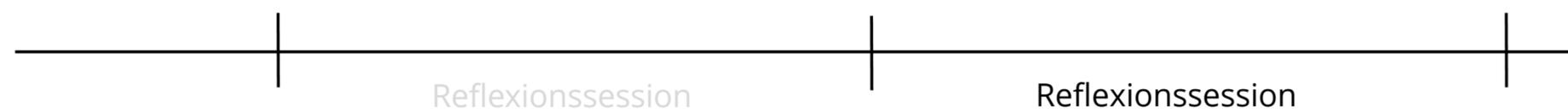
# Workshops SoSe 2023



**Stressbewältigung**  
(Präsenz)

**Stärkenorientierung**  
(Hybrid)

**Zukunftsperspektive**  
(Online)



10. Juni, 10-16 Uhr

15. Juli, 12-16 Uhr

05. August, 10-16 Uhr

- Themenschwerpunkte: Stärken stärken und Schwächen transformieren
- Größere TN-Runde
- Highlight: Tandemarbeit zur Fremdwahrnehmung mittels des Züricher Ressourcenmodells

REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Workshops SoSe 2023

## WERTE

Was sind deine 3 Werte?

Gesundheit	kreativität	Integrität
Sensibilität	Mut	Gerechtigkeit
Fairness	Authentizität	Harmonie Freiheit Akzeptanz
Respekt	Selbstvertrauen	Neugier
Freiheit	Begeisterung	Fleiß
Ästhetik	Hingabe	Würde
Idealismus	Empathie	Begeisterung
Authentizität Verlässlichkeit Ehrlichkeit		

Lebst du deine Werte schon?

## Stressbewältigung

(Präsenz)

## Stärkenorientierung

(Hybrid)

## Zukunftsperspektive

(Online)



- Themenschwerpunkte: Entscheidungen, Werte und Ziele, Visionboard-Arbeit
- Größere TN-Runde
- Highlight: Übungen in Kleingruppen, Visionboard-Arbeit

REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Teilnehmerzahlen

**60**

Anmeldungen über alle Workshops hinweg

**47**

Teilnehmende über alle Workshops hinweg

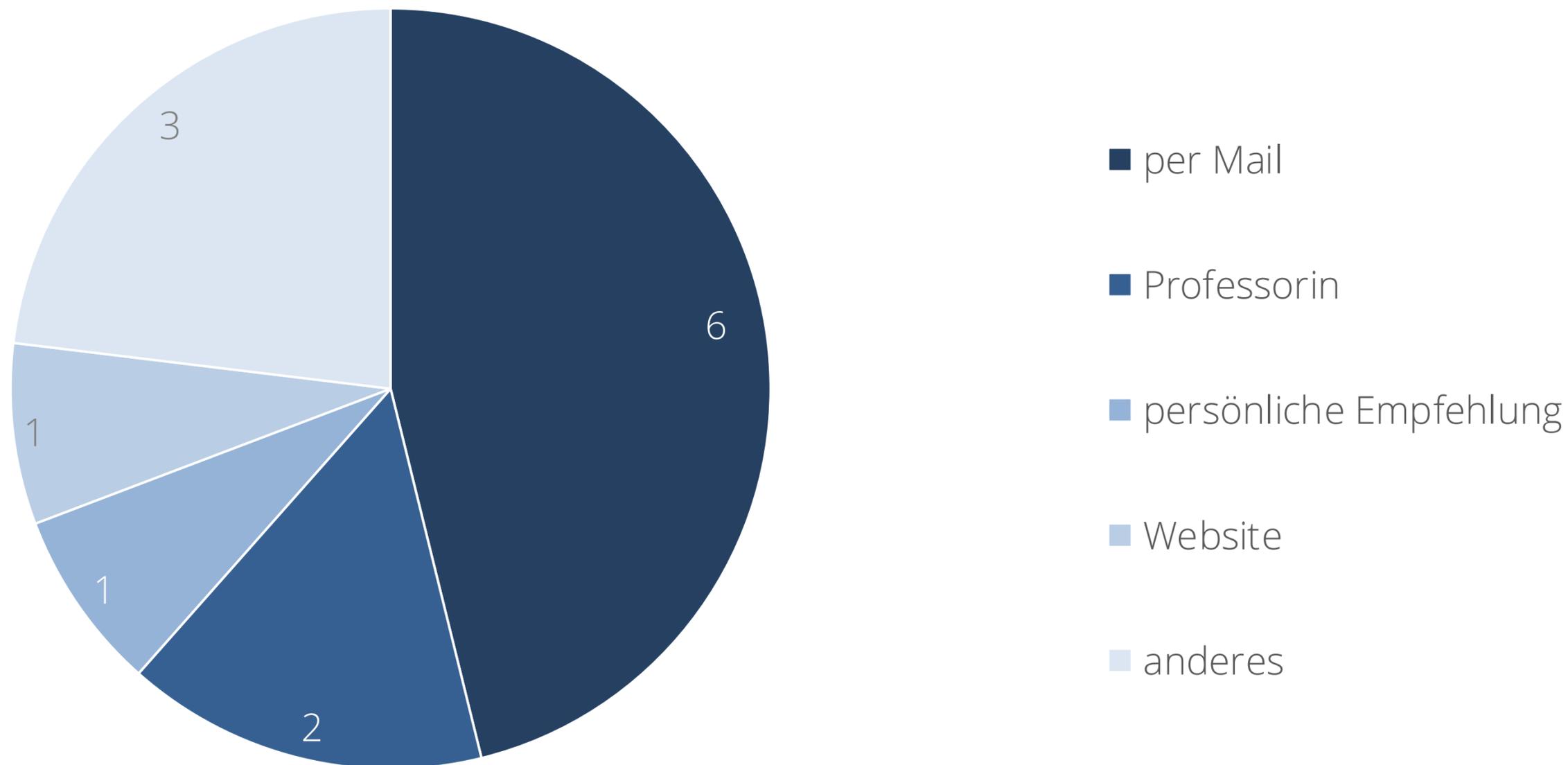
→ Mehr als die Hälfte hat an 2 oder mehr Workshops teilgenommen



# Evaluation

PART 2

# Aufmerksam auf Workshop durch...



# Gründe der Teilnahme

Berufliche Zukunft

Selbstentwicklung (3)

Etwas für sich selbst tun

Probleme im Studium

Interesse an Themen (7)

Selbstreflektion (4)

Weiterempfehlung (2)

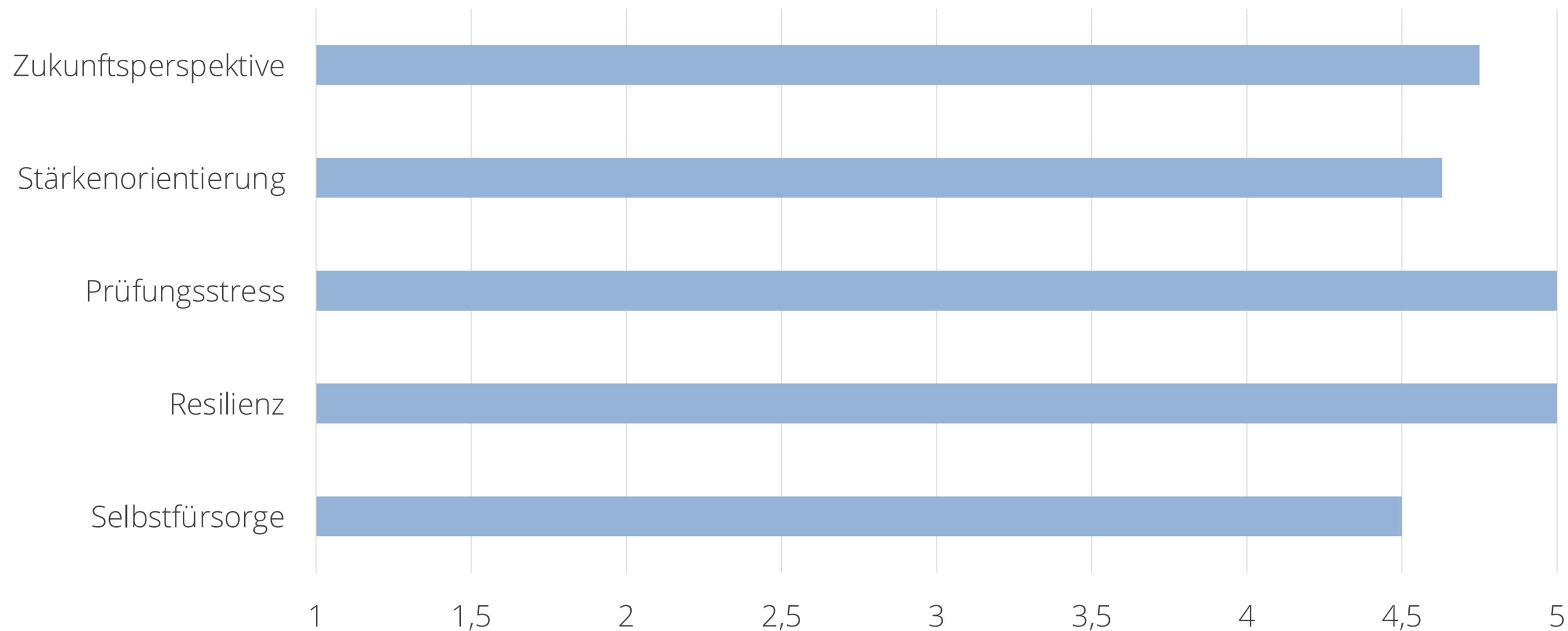
Prüfungsangst/-stress, Workload (3)

Austausch mit anderen

Methoden kennenlernen

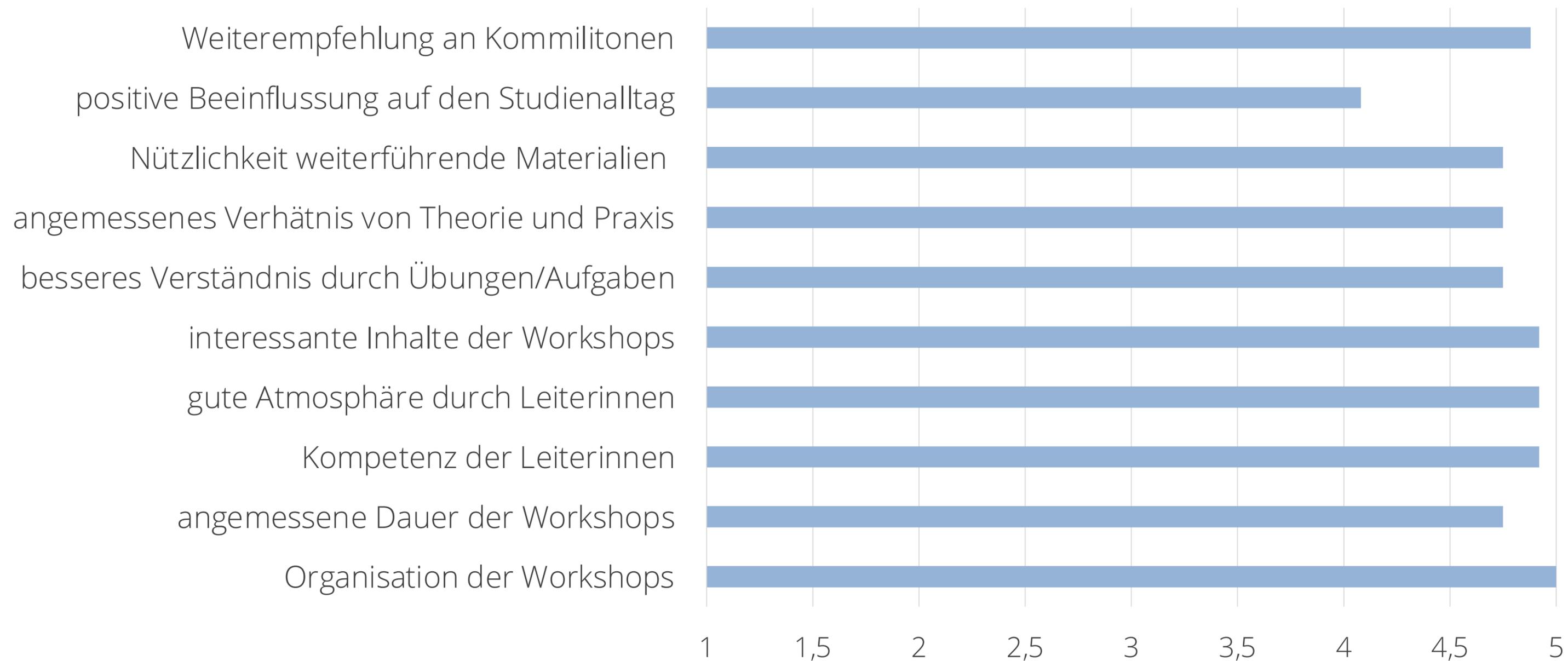
# Bewertung der Workshops

Mittelwerte auf einer Skala von 1 (gar nicht gut) bis 5 (sehr gut)



# Bewertung anderer Komponenten

Mittelwerte auf einer Skala von 1 (stimme gar nicht zu) bis 5 (stimme voll und ganz zu)



# Positives Feedback

Persönlicher Austausch, Tandem- und Gruppenübungen (4)

Meditationen, ReMind Glas

Instagram Account

Location Park

Unterlagen & Beispiele (3)

Expertise & Erfahrung

Organisation & Termine (2)

Moderatorinnen

Coaching

kostenlos

Herzliche & offene Atmosphäre (6)

bedarfsorientiert

Positivität (2)

# Zitate

Tolle Unterlagen, sympathische und kompetente Referentinnen.

Habt ihr super gemacht, werde es weiter empfehlen. BLEIBT SO WIE IHR SEID!

Die **Atmosphäre** war sehr angenehm und der Austausch mit den anderen hat viel gebracht.



Macht weiter so <3 und einfach ein Reminder an euch: Seid stolz auf euch! Ihr seid toll und gut, wie ihr seid.

Unbedingt mit den Zettelchen für das Marmeladenglas weitermachen! So eine tolle Idee.

Es war alles top. Danke euch!!



Die Atmosphäre. Ganz warm und so angenehm. Ich glaube, die Atmosphäre ist am wichtigsten, weil man im Workshop eigene Innenseiten behandelt.

Davor hatte ich auch schon an solchen Kursen teilgenommen gehabt, aber diese Workshops waren erheblich besser. Ich glaube es liegt daran, dass es **von Studenten** geplant wurde **für Studenten**. Man ist auf derselben Augenhöhe und kann alles direkt besser verstehen und fühlt sich auch eher verstanden. Mir persönlich ist dadurch auch der **Austausch** viel besser einfacher gefallen.

Ich fand es richtig schön, was für ein **Safe Space** im Workshop war. Auch die Gruppengröße hat für mich gut gepasst.

Alles war super, toll und mit viel Mühe gemacht!

# Verbesserungsvorschläge

Kürzere Dauer bevorzugt

Mehr theoretische Grundlagen  
legen (2)

Längere Dauer bevorzugt (2)

Mehr Infomaterial im Workbook

Termine am Wochenende  
bevorzugt (2)

Mehr zu Dankbarkeit &  
Selbstwertgefühl

Termin Prüfungsstress zu  
nah an den Prüfungen

Probleme dranzubleiben

Inhaltliche Wiederholungen  
vermeiden

# Zitate

Gerne mehr Zeit, um die Themen besser **behandeln** zu können. Wenn man im Plenum arbeitet, dass man erst für sich die Aufgabe reflektiert und dann erst bespricht.

Zeitpunkt des Workshops zu knapp vor den Prüfungen.

Es hat jedes Mal viel Spaß gemacht und der Austausch mit anderen war sehr gut! Leider fällt es mir persönlich oft schwer dann **dranzubleiben**.

Mehr zur Dankbarkeit und Selbstwertgefühl fände ich auch nice. Ansonsten find ich den Aufbau super, weil nicht zu viel mit dem Workbook gearbeitet wird, aber auch nicht zu wenig

“

Vielleicht etwas **mehr theoretischer Input** zu den Themen. Ansonsten war alles super :).

Sechs Stunden Zeit sind für das Programm angemessen und es war auch immer sehr kurzweilig, man hat nicht gemerkt, wie die Zeit vergangen ist. Aber während des Semesters ist mir persönlich das ein bisschen lang und dann habe ich Stress. Das Angebot ist super niederschwellig und lohnenswert, wenn man da ist, aber die **lange Dauer ist eine Hürde bei der Anmeldung**.

**Eine gute Vernetzung** untereinander wäre super. Das individuelle Coachingangebot ist sehr gut. Gerne noch weiteres zur Positiven Psychologie.

“

# Vorhaben für das WiSe 23/24

## Rahmenbedingungen

- Mischung aus Online-, Hybrid- und Präsenzformaten
- Workshopdurchführung Mittwochnachmittag oder Samstags
- Dauer der meisten Workshops auf 3 Stunden verkürzt

## Erreichbarkeit der Studierenden

- Eingliederung des Angebots in Vorlesungen (Profs erhalten ReMind-Folien mit Input und Übungen)
- Gezieltes Ansprechen der Studierenden über die Studienberatungen
- Gezielt auch männliche Studierende ansprechen

# Vorhaben für das WiSe 23/24

## Inhaltliche Gestaltung

- Selbstmanagement Workshop aufgelöst und Inhalte in andere Workshops integriert (Resilienz & Achtsamkeit Workshop als Kick-off)

## Nachhaltige Verankerung

- In Workshops mehr Zeit für neue Vorhaben / Gewohnheiten einplanen (z.B. Marmeladeglas)
- Beibehaltung der Reflexionssessions noch fraglich (?)
- Evt. Instagram Wochen-Challenge, Whatsapp Gruppe, Transfer-Tandems, Transfer-Briefe...



# Austausch

PART 3

REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Austausch

1

Haben Sie Ideen und Feedback, um die Studierenden beim Transfer des Gelernten zu unterstützen?

2

Haben Sie eigene Erfahrungen gemacht, die für die Optimierung unseres Angebots interessant sein könnten?

3

Haben Sie Ideen für die Weiterentwicklung und Verstetigung des Angebots? Wer möchte Infos mit zur Verfügung stellen, die wir in das Angebot mit aufnehmen?





# Train-the-Trainer

PART 4

REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# An Ihrer Hochschule

- Implementierung der gesamten Workshopreihe (5 *Workshops und ein Selbstfürsorge-Abend*) oder einzelner Workshops an der eigenen Hochschule im WiSe 23/24
- Nutzung unserer Website ([resilienz-im-studium.de](https://resilienz-im-studium.de)) für Online-Materialien
- basierend auf unseren Erfahrungswerten, ihr könnt gerne eure Anpassungen vornehmen
- Alternativ: Gemeinsame Verstetigung und Workshops für das WiSe 23/24



REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Train-the-Trainer

- 1** Bereitstellung der Workshop-Materialien, Website
- 2** Möglichkeit zur Hospitation
- 3** Möglichkeit, Co-Trainerin in Anspruch zu nehmen
- 4** Weitere Train-the-Trainer Workshops zum Austausch



# Train-the-Trainer

## 1. Workshop-Material

- Power-Point Slides zum Workshop
- Excel Ablaufplan
- Workbooks als PDF zum Ausdrucken



In Zusammenarbeit mit:

RESILIENZ & ACHTSAMKEIT STRESSBEWÄLTIGUNG STÄRKENORIENTIERUNG ZUKUNFTSPERSPEKTIVE  
TRAIN-THE-TRAINER

Resilienz im Studium / Train-the-Trainer

## Train-the-Trainer

Gerne möchten wir uns mit weiteren Hochschulen in Ba-Wü vernetzen und das Angebot auch an die Studierenden Ihrer Hochschule weitergeben. Im Rahmen dessen bieten wir mehrere Train-the-Trainer Termine zur Vorstellung unseres Projekts und zum gemeinsamen Austausch mit dem Ziel einer Verstetigung an.

Im Rahmen unseres Train-the-Trainer Programms haben Sie folgende Möglichkeiten:

## Train-the-Trainer Termine

1. Train-the-Trainer-Workshop (14. Juni 2023) [Download](#)

Workshop	Train-the-Trainer Workshop (Online)	Anmeldung
	<p>Wann: Donnerstag, 28. September 2023, 13-15:00 Uhr</p> <p>Bei Interesse: 15:00-16:00 Uhr Austausch zur gemeinsamen Verstetigung des Vorhabens</p> <p>Wo: Online über Zoom</p>	<p><a href="https://eveeno.com/remind-trainthetrainer">eveeno.com/remind-trainthetrainer</a></p> <p>Zielgruppe: MA / Lehrende anderer Hochschulen in Ba-Wü</p>
Austausch	Austausch zur Verstetigung (ggf. hybrid)	Anmeldung
	<p>Wann: Mittwoch, 25. Oktober 2023, 14-17:00 Uhr</p> <p>Wo: Online über Zoom, ggf. auch als hybrides Format in den Räumlichkeiten der HfT Stuttgart</p>	<p><a href="https://eveeno.com/remind-trainthetrainer">eveeno.com/remind-trainthetrainer</a></p> <p>Zielgruppe: Mitarbeitende und Lehrende von Hochschulen in Ba-Wü, die Interesse haben das Projekt in einer gemeinsamen Zusammenarbeit zu verstetigen</p>

[Zur Anmeldung](#)

## ReMind-Materialien

Sie auf dieser Seite alle Workshop-Materialien und Workbooks, die für die Verwendung an Ihrer Hochschule zur Verfügung stehen. Bei Nutzung unserer Materialien bitten wir Sie auf ReMind ([resilienz-im-studium.de](https://resilienz-im-studium.de)) als Quelle verweisen.

### Workshop 1: Selbstmanagement

ReMind-Workshop_Selbstmanagement.pptx	<a href="#">Download</a>
ReMind_Workshop_Selbstmanagement_Ablaufplan.xlsx	<a href="#">Download</a>
ReMind-Workbook_Selbstmanagement.pdf	<a href="#">Download</a>
Reflexionssession_Selbstmanagement.docx	<a href="#">Download</a>

# Train-the-Trainer

## 2. Co-Trainer

- Bis Ende November 2023 im Rahmen des Projekts
- Ab November 2023 auf freiberuflicher Basis
- Ab Teilnehmerzahl von 10 Personen

Joana Julie Scheppe

- Wirtschaftspsychologin M.Sc.
- Selbstständige Trainerin
- joana.scheppe@web.de



## 4. Train-the-Trainer Workshops

Austausch Verstetigung

- 25. Oktober 2023, 14-17 Uhr (Online über Zoom)

Anmeldung

[eveeno.com/remind-trainthetrainer](https://eveeno.com/remind-trainthetrainer)



## 3. Möglichkeit zur Hospitation

- Kontakt: joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de



# Verstetigung & Neuantrag

PART 5

REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Austausch

1

Haben Sie Ideen oder Visionen für die Weiterentwicklung und Verstetigung des Angebots?

2

Kennen Sie Stiftungen / Krankenkassen, die wir bei der Planung des Neuantrags berücksichtigen sollten?



REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Neuantrag

Recherche zu Stiftungen und Krankenkassen

- BARMER
- Die Techniker Krankenkasse (hat dort jemand Erfahrungen?)
- Dieter Schwarz Stiftung
- Stifterverband (aktuell keine passenden Ausschreibungen)
- Nicht passend: Stiftung Mercator, Eckhard Busch Stiftung

REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Neuantrag

BARMER Förderantrag „Universitäres Gesundheitsmanagement“

- BARMER unterstützt Studierende dabei, gesundheitliche Belastungen während des Studiums zu vermeiden oder diese frühzeitig zu erkennen
- BARMER unterstützt Projekte, die gesundheitsförderliche Prozesse in der Hochschule anregen

Aktivitäten der BARMER:

- Aktive Partnerschaft in Kooperationsprogrammen
- Finanzielle Förderung von fachlich qualifizierten Projekten und Programmen
- Unterstützung beim Aufbau und Betreuung von Netzwerken

**Voraussetzung:** Zielgerichtetes Präventionsprojekt und angemessene (personelle und finanzielle) Beteiligung der Hochschule

# Neuantrag

## Einzureichende Unterlagen

- Förderantrag
- Projektbeschreibung / Projektablauf in freier Form (beinhaltet Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse, Projektziele, Interventionen, Projektorganisation, Qualitätssicherung, Dokumentation und Erfolgskontrolle)
- Finanzierungsplan (Welche Kosten entstehen? Wer übernimmt welche Kosten?)
- Zur Projektumsetzung ist ein Beschluss der entscheidungstreffenden Gremien erforderlich (z.B. im Senat, Fakultätsrat oder AStA) oder ein Beschluss des Studierendenwerks oder des adH.

REMIND TRAIN-THE-TRAINER

# Neuantrag

www.barmer.de

Gesundheit weiter gedacht  
**BARMER Förderantrag**  
**„Universitäres Gesundheitsmanagement“**

Für Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten nach § 20a SGB V



## Name und Anschrift der Hochschule

Name: Anschrift: 

## Kontaktdaten

Ansprechpartner:  Funktion des Ansprechpartners: Telefon:  E-Mail: Fax:  Homepage: 

## Basisdaten

Organisationseinheit: Hochschulform:  Anzahl Beschäftigte: Anzahl der Studierenden:  Bundesland: 

## Titel des Projekts

## Projektleitung

Name:  Funktion: Telefon:  E-Mail: 

## Es gibt ein Entscheidungs- und Steuerungsgremium für das Projekt

 ja  nein

Falls ja, bitte Teilnehmer – wie z. B. Professoren, wissenschaftliche Mitarbeiter, Studierende – benennen.



## Ermittlung des Präventionsbedarfs

 Begehung der Lebenswelt Befragung der Zielgruppe Expertenbefragung andere Analyseinstrumente

bitte benennen:

 Literaturrecherchen/wissenschaftliche Studien

## Handlungsbedarf/Problemstellung

Bitte kurz beschreiben!

## Projektlaufzeit

Beginn (tt.mm.jjjj): Ende (tt.mm.jjjj): Gesamtdauer:  Monate

## Themenschwerpunkte des Projekts (Mehrfachnennungen sind möglich)

 Bewegung Ernährung Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln Stressreduktion/Entspannung mehrfachbelastete Studierende Aktivitäten zur gesundheitsförderlichen Gestaltung des Umfelds, der Strukturen und der Abläufe in der Hochschule Aufbau von Netzwerken Andere:

## Das Projekt wendet sich an

 die gesamte Hochschule Studierende der folgenden Fakultät(en) Lehrkräfte (wissenschaftliche Mitarbeiter, Dozenten, Professoren) nicht unterrichtendes Personal, wie: Andere:Mit dem Projekt werden etwa  Personen erreicht.

## Zustimmung zur Projektdurchführung liegt vor

 Kanzlerin/Kanzler Präsidentin/Präsident, Rektorat

## Gremienbeschluss

 ja

(bitte Protokollkopie beifügen)

 nein(wird bis zum  nachgereicht)





Prof. Dr. Katrin Allmendinger  
Professorin für Wirtschaftspsychologie (HFT Stuttgart)  
Leitung Projekt ReMind  
katrin.allmendinger@hft-stuttgart.de



Joana Julie Scheppe  
Wirtschaftspsychologin (M.Sc.), Projektmanagement  
ReMind, Trainern für Resilienz u. Mindfulness  
JoanaJulie.scheppe@hft-stuttgart.de

*Vielen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit!*

### **Bildquellen**

Alle Bilder wurden selbst fotografiert oder lizenzfrei erworben über [canva.com](https://www.canva.com) und [www.pexels.com/de-de/@cottonbro/](https://www.pexels.com/de-de/@cottonbro/)