UNIVERSITÄT BONN
Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn

BZH Hochschullehre
Bonner Zentrum für Hochschullehre

Zentrale Beratungsstellen, Psychosoziale Beratung und Angebote zum Thema Prüfungsangst

Die aufgelisteten Stellen beraten zum Thema Prüfungsangst und bieten Workshops an, u.a. zum Thema Prüfungsangst. Die Angebote richten sich an Studierende der Uni Bonn.

Atemmeditation - Atemübung zum Entspannen
Youtube-Video des Studierendenwerk Bonn

Be EmPOWERed!
Kostenlose Selbstlernangebote und Trainings zur Bewältigung des Studiums, u.a. zum Themenbereich Prüfungsvorbereitung, -stress und -angst.

Bonner Graduiertenzentrum
Online-Coaching in Deutsch oder Englisch für Promovierende, u.a. zu Stressmanagement, Selbstfürsorge, Selbstkritik, Vorbereitung auf herausfordernde Situationen während der Promotion.

Flyer "Psychosoziale Beratung":
Eine Auswahl der in Bonn zur Verfügung stehenden Beratungsstellen und Institutionen sind im Flyer „Psychosoziale Beratung“ gelistet.

Healthy Campus Bonn
Der Bereich Healthy Campus Bonn bietet zusammen mit verschiedenen Kooperationspartnern kostenfreie Angebote, Events und Informationen zu den Themen mentale, körperliche und soziale Gesundheit an. Ihr findet hier Workshops, Vorträge und Seminare u.a. zu Lernstrategien und Stressmanagement für Studierende, Promovierende und weitere Beschäftigte der Uni Bonn.

Healthy Campus Bonn: „Stress lass nach: Dein Toolkit für Erfolg im Studium“
Workshop zu Techniken der Stressbewältigung in Alltags- und Prüfungssituationen für Studierende der MNF: 07.05., 09.05., 13:30 – 17:30 Uhr

Podcast Studierendenfutter: Stress lass nach! Wie man mit Prüfungsstress gut umgeht
Ein Podcast der Universität Bonn. Link zur Folge.

Psychosoziale Beratung des AStA (Allgemeine Studierendenausschuss) Uni Bonn
Anschrift: Beratungsraum 6; Container des AStA (Parkplatz der Campomensa Poppelsdorf), Endenicher Allee 19, 53115 Bonn
Kontakt: E-Mail: psb@asta.uni-bonn.de, Telefon: +49 228 73-7034

Studierendenwerk Bonn
Verweis auf Psychologische Beratungsstelle (PBS) des Studierendenwerk Bonn. Das Angebot richtet sich an Studierende der Uni Bonn, der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, der Alanus Hochschule sowie an Promovierende, die noch eingeschrieben sind.
Anschrift: Adenauerallee 63, 53113 Bonn
E-Mail: pbs@studierendenwerk-bonn.de
Telefon: +49 228 73 7106

Studierendenwerk Bonn: Schreibberatung
Die Beratung richtet sich an Studierende aller Fachbereiche. Terminvergabe ab Ende April 2025.

Zentrale Studienberatung Uni Bonn
Die ZSB bietet Studierenden und Promovierenden der Universität Bonn psychologische Unterstützung bei psychischen Belastungen und Problemen, die das Studium und die Promotion beeinträchtigen können – auch präventiv. Bei Bedarf beraten sie auch zur Psychotherapieplatzsuche und/oder verweisen an andere adäquate Stellen weiter.
Kontakt: E-Mail: zsb@uni-bonn.de, Telefon: +49 228 73-7080
Webseite der Psychologischen Beratung
E-Mail Psychologische Beratung: pb-zsb@uni.bonn.de

Zentrale Studienberatung Uni Bonn: Workshopreihe „Ressourcenstark durchs Studium“
Workshopreihe der Zentralen Studienberatung, Programm im Sommersemester 2025

Zentrale Studienberatung Uni Bonn: Workshop „Prüfungen? OK! (Prüfungsstress ade!)
Kurs 1: Di, 08.04., 22.04., 06.05., 20.05., 10:15 – 13:45 Uhr
Kurs 2: Di, 29.04., 13.05., 20.05., 27.05., 14:15 – 17:45 Uhr