



### Workshop: Ja zum Nein - selbstsicher Grenzen setzen

„Ich kann einfach nicht Nein sagen“, „Ich habe das Helfer-syndrom“, „Ich möchte immer, dass alle zufrieden sind“ – diese und andere Aussagen tätigen Menschen, denen es schwerfällt, sich im Verhalten und emotional abzugrenzen. Doch wie erkenne ich meine Grenzen? Warum fällt es mir so schwer, mich abzugrenzen? Woran merke ich, dass ich über meine eigene Grenze gegangen bin? Und schließlich: Wie kommuniziere ich meine Grenzen gegenüber anderen? Diesen Fragen wollen wir gemeinsam im Rahmen des

Workshops nachgehen, denn: Grenzen setzen kann man lernen! Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Studierende beschränkt.

#### Anmeldung und Termin:

Wann: Mo, 16.02.2026, 14:00-17:00 Uhr

Wo: Ort wird noch bekannt gegeben

Ein Anmelde-link wird in Kürze bereitgestellt.

### Die Psychologische Beratung des Studierendenwerks stellt sich vor:



Clara Hirzel

Psychologin M.Sc.

Psychologische Psychotherapeutin



Imke Rolf

Diplom-Psychologin

Psychologische Psychotherapeutin



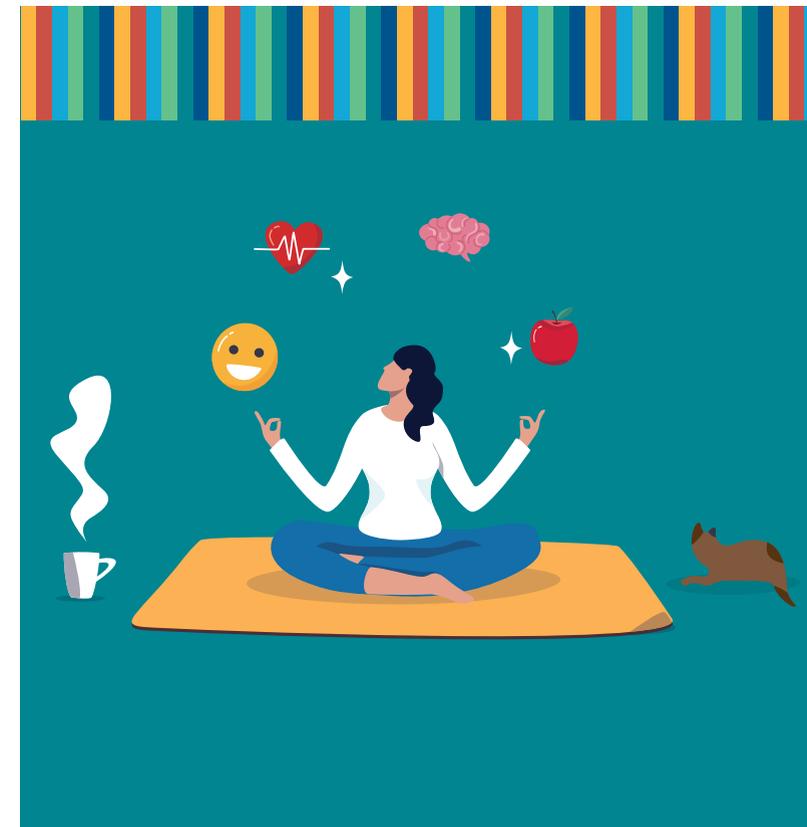
Miriam Rüffin

M. Sc. Klinische Psychologie

Psychologische Psychotherapeutin

## Winterprogramm der Psychologischen Beratung

Vielfältige Workshops, Vorträge  
und Gruppenangebote im  
Wintersemester 2025/26



## Semesterbegleitende Gruppe zum Thema Neurodiversität für Studierende der FH Dortmund

Neurodivergente Menschen verarbeiten Umweltreize anders als neurotypische, diagnostisch zählen zum Beispiel Personen mit AD(H)S, Autismus, Tourette sowie Dyskalkulie, Epilepsie oder LRS dazu. In diesem semesterbegleitenden Gruppenformat mit Workshopcharakter geht es darum mit betroffenen neurodivergenten Studierenden einen sicheren Raum zum unterstützenden Austausch und zur Vernetzung untereinander zu schaffen. Was hilft mir mein Studium zu strukturieren? Wie überwinde ich Lern- und Motivationsschwierigkeiten? Wie sieht für mich eine gesunde Study-Life-Balance aus? Diesen und weiteren Fragen kann gemeinsam auf den Grund gegangen werden. Wichtig: Es handelt sich nicht um eine Psychotherapie-Gruppe. Der Workshop wird durchgeführt von der Psychologischen Studienberatung der FH Dortmund in Kooperation mit der Psychologischen Beratung des Studierendenwerks Dortmund. Der Workshop findet an folgenden Terminen jeweils von 15:30-17:00 Uhr statt:

- Donnerstag, 09.10.2025
- Donnerstag, 30.10.2025
- Donnerstag, 20.11.2025
- Donnerstag, 04.12.2025
- Donnerstag, 18.12.2025
- Donnerstag, 08.01.2026
- Donnerstag, 22.01.2026

### Anmeldung und Termin:

Interessierte melden sich zur Vereinbarung eines telefonischen Vorgesprächs bitte per E-Mail an: [psychologische-studienberatung@fh-dortmund.de](mailto:psychologische-studienberatung@fh-dortmund.de)  
Ansprechpartnerinnen: Verena Breuker (FH Dortmund) und Miriam Rüffin (Studierendenwerk Dortmund)  
Start: 09.10.2025–22.01.2026 (wöchentlich, 15 Uhr)  
Wo: Josph-von-Fraunhofer-Straße 23



## Workshop: Weil du wichtig bist – Selbstfürsorge im Studium

Das Studium verlangt viel: Konzentration, Leistung, Disziplin – oft ohne Pause. Doch wer ständig nur funktioniert, verliert leicht den Kontakt zu sich selbst. In diesem Workshop geht es darum, wie du gut mit dir selbst umgehst – nicht erst, wenn der Akku leer ist.

### Anmeldung und Termin:

Wann: 03.11.2025, 10:00–12:00 Uhr  
Wo: wird noch bekanntgegeben  
Ein AnmeldeLink wird in Kürze bereitgestellt.

## Workshop: Ich bin okay – Selbstwert und Selbstbewusstsein stärken.

Welchen Wert schreibe ich mir selbst zu und auf Grundlage welcher Maßstäbe? Wie möchte ich zu mir stehen und was kann ich für ein gesundes Selbstwertgefühl tun? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Workshop „Ich bin okay – Selbstwert und Selbstbewusstsein stärken“. Es werden wissenschaftliche Theorien vorgestellt und die Teilnehmer\*innen sind eingeladen, sich kritisch mit dem eigenen Selbstwertgefühl auseinanderzusetzen. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Studierende beschränkt.

### Anmeldung und Termin:

Wann: 03.11.2025, 13:00–16:30 Uhr  
Wo: wird noch bekanntgegeben  
Ein AnmeldeLink wird in Kürze bereitgestellt.

## Veranstaltung: Speed Connecting – finde neue Kontakte auf dem Campus

in Kooperation mit dem Bereich Kultur des Studierendenwerks Dortmund, der psychologischen Beratung der TU Dortmund und dem studentischen Gesundheitsmanagement der TU Dortmund



Du möchtest neue Leute auf dem Campus kennenlernen? Dann ist unser Speed Connecting-Event genau das Richtige für dich!

Komm vorbei und triff andere Studierende in einer lockeren, ungezwungenen Atmosphäre. In kurzen Gesprächen kannst du neue Freundschaften auf den Weg bringen, Study Buddies finden oder dich über Veranstaltungen und Angebote auf dem Campus austauschen. Egal ob du auf der Suche nach Freundschaften, Lerngruppen, Freizeitaktivitäten oder Tipps zu Uni-Events bist – hier lassen sich neue Verbindungen aufbauen. Sei dabei und erweitere dein Netzwerk – wir freuen uns auf dich!

Wir versorgen euch mit kostenlosen Getränken, Icebreaker-Fragen sowie Informationen rund um das Thema Freizeitaktivitäten auf dem Campus und darüber hinaus.

Wann: Mi, 05.11.2025, 15:00-19:00 Uhr, Bistro im Campus Treff  
Mi, 26.11.2025, 16:00-18:00 Uhr, Onlineveranstaltung

Für wen: Alle Studierenden der TU Dortmund, FH Dortmund, FH Südwestfalen

Ein AnmeldeLink wird in Kürze bereitgestellt.

## Online-Vortrag: Der Zyklus und die mentale Gesundheit

Wie beeinflussen Hormone unsere körperliche und mentale Gesundheit? Warum entstehen Stimmungsschwankungen? Und wie kannst du deinen Körper besser verstehen? In diesem Vortrag erfährst du, wie hormonelle Abläufe wirken, was sie aus dem Gleichgewicht bringt und was dir hilft, dich wohlfühlen.

### Anmeldung und Termin:

Wann: 11.12.2025, 14:30–15:30 Uhr  
Wo: Online über Microsoft-Teams  
Ein AnmeldeLink wird in Kürze bereitgestellt.

