

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“](#)
Ein Link zum Youtube-Video des Studierendenwerks Bonn.
- [„Be EmPOWERed!“-Webseite](#)
Die Webseite „Be EmPOWERed!“ der Uni Bonn beinhaltet 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 der Uni Bonn, 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 ist 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. Healthy Campus Bonn bietet Workshops, Vorträge und Seminare an, u.a. zu Lernstrategien und Stressmanagement für Studierende, Promovierende und weitere Beschäftigte der Uni Bonn.
- [Podcast „Studierendenfutter: Stress lass nach! Wie man mit Prüfungsstress gut umgeht“](#)
Ein Podcast der Universität Bonn. Link zur Folge zum Thema Stressbewältigung.
- [Psychosoziale Beratung des AStAs \(Allgemeiner Studierendenausschuss\) Uni Bonn](#)
Anschrift: Beratungsraum 6; Container des AStAs (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 Studierendenwerks 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 Schreibberatung richtet sich an Studierende aller Fachbereiche.

- **Studierendenwerk Bonn: Workshop „Selbstfürsorge, Stressmanagement & Umgang mit Prüfungsangst“**
 Workshop zum Thema Prüfungsangst vom Studierendenwerk Bonn im Wintersemester 2024/2025. Termine (je 10-12 Uhr): 17. Januar 2025, 24. Januar 2025, 31. Januar 2025.

- **Zentrale Studienberatung Uni Bonn**
 Die Zentrale Studienberatung Uni Bonn (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 Wintersemester 2024/2025.