

# STUDENT COUNSELING CENTER



*General Student Counseling  
and Psychological Counseling*

The Student Counseling Center offers students information, orientation and advice on their studies. Students may refer to the Student Counseling Center in case of personal matters or problems as well as with study-related questions.

It holds customized study advisory sessions in the form of group or individual appointments and also provides psychological counseling. The individual counseling sessions are also available in English language.

The Student Counseling Center organizes a variety of large-scale study information events and provides a wide range of up-to-date information on studying at TUHH in the Infothek.

Furthermore, it offers StartING@TUHH, a tutor-supported program to help students settle in to their studies at TUHH and workshops to support students on their way to successful graduation.

Do contact us. We're here to help.  
Further information overleaf and at  
[www.tuhh.de/zsb-en](http://www.tuhh.de/zsb-en)

## **INFOTHEK**

At the Infothek you can obtain general information on all study-related issues and you can register for the individual consultation hours.

### **CONTACT PERSONS**

*Heike Köther, Monika Thies, Anne zur Borg*

### **OFFICE HOURS**

(for contact in person or by phone):

*Monday and Wednesday: 9 am – 12.30 pm*

*Tuesday and Thursday: 1 pm – 4 pm*

*Phone: +49 40 42878-2232/ -4272*

*E-Mail: studienberatung@tuhh.de*

### **OFFICE ADDRESS**

*Am Schwarzenberg-Campus 3*

*21073 Hamburg*

*Building E, Room: 0.013 + 0.022*

## **INDIVIDUAL CONSULTATION**

During consultation hours at the Student Counseling Center we take the time to answer your questions and to discuss study-related issues as well as personal concerns. If necessary, further individual counseling sessions can be arranged in addition to the consultation hours.

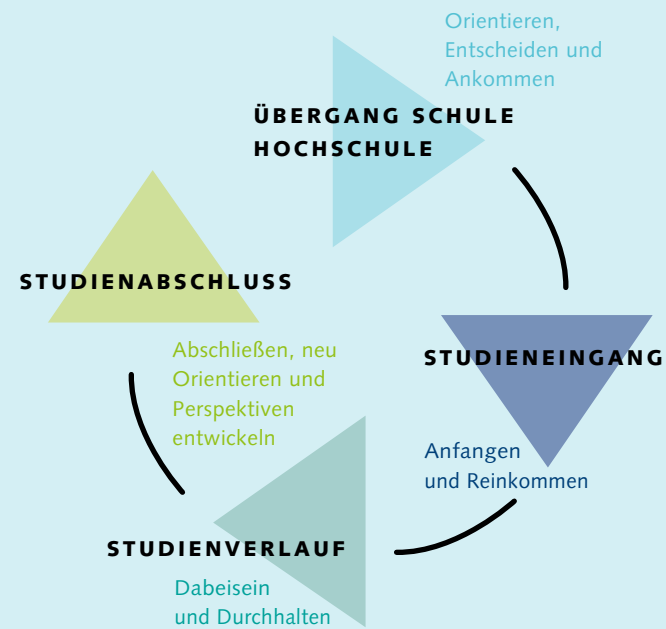
### **REGISTRATION FOR CONSULTATION HOURS**

*Tuesday and Thursday: 1 – 2 pm at the Infothek*

Please show up personally for registering for the consultation hours and please allow for some queueing time in case of great demand. Counseling sessions during consultation hours take place on Tuesday and Thursday between 2 and 4 pm.

## ZENTRALE STUDIENBERATUNG (ZSB)

Mit der Entscheidung für ein Studium beginnt ein Lebensabschnitt, der sich in verschiedene Phasen gliedern lässt. Der *Student-Life-Cycle* beschreibt die wesentlichen Herausforderungen, denen Studierende im Verlauf ihres akademischen Weges begegnen. Die ZSB unterstützt in jeder dieser Phasen.



- ÜBERGANG SCHULE HOCHSCHULE
- STUDIENEINGANG
- STUDIENVERLAUF
- STUDIENABSCHLUSS

## INFOTHEK

*Persönliche Auskünfte und Informationen per Telefon und Email*



Folgenden Service bieten wir Ihnen:

- Erstauskünfte und Informationen rund um das Studium an der TUHH
- Anmeldung zu einem Studienberatungsgespräch
- Hinweise zu den Ansprechpartner\*innen im Servicebereich Lehre und Studium
- Informationen zu vielen Themen, wie z.B.
  - Studiengänge der TUHH
  - Möglichkeiten der Studienfinanzierung
  - Beratungsangebote anderer Einrichtungen

## SPRECHZEITEN

Montag und Mittwoch: 9 bis 12.30 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 13 bis 16 Uhr

Telefon: 040 42878-2232 oder 040 42878-4272  
Email: studienberatung@tuhh.de

## IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

Anne zur Borg, Heike Köther und Monika Thies

## ORIENTIERUNGSANGEBOTE FÜR STUDIENINTERESSIERTE

*Informationen und Beratung für Studieninteressierte*



Die Zentrale Studienberatung unterstützt Sie schon vor Aufnahme eines Studiums, z.B. bei folgenden Anliegen:

- Grundlegende Informationen über alle Studiengänge der TUHH
- Voraussetzungen und Anforderungen des Studiums
- Beratung zur Studienwahl und Studienentscheidung
- Informationen zur Bewerbung, zum Studienbeginn und zum Studienablauf

Folgende regelmäßige Angebote der Zentralen Studienberatung können Sie nutzen:

- Studieninteressierten-Runden
- Schnupperstudium an der TUHH
- TUHH4u – Ask a student!
- Individuelle Beratungsgespräche

Angebote der TUHH für Schulen finden Sie unter [WWW.TUHH.DE/SCHULE](http://WWW.TUHH.DE/SCHULE)

## STARTING@TUHH

*Starthilfe für den Studieneinstieg*



Organisation und Durchführung von Tutorien zum selbstorganisierten Studieren und Lernen für Studierende der Bachelor-Studiengänge im ersten Semester

Themenbereiche in den StartING@TUHH-Tutorien sind z.B.:

- Studienorganisation
- Zeitplanung und Zeiteinteilung im Studium
- Anforderungen in der Vorlesungszeit und im Prüfungszeitraum
- Effiziente Strategien zum Lernen und zur Prüfungsvorbereitung

Die Tutor\*innen sind speziell geschulte TUHH-Studierende aus höheren Semestern.

Qualifizierung und Moderationstraining für Studierende höherer Semester

- Erwerb von grundlegenden Kompetenzen der Gruppenleitung
- Übung in Moderations- und Präsentationstechniken
- Reflexion des eigenen Studienwegs und des eigenen Leitungsstils

## REPETITORIEN<sup>PLUS</sup>

*Unterstützung für Zweitsemester zur Vorbereitung auf die Wiederholung von Grundlagenprüfungen*



Tutorengestützte Kooperationsprojekte in Zusammenarbeit mit Fachinstituten und dem Zentrum für Lehre und Lernen für Zweitsemester zur Vorbereitung auf die Wiederholung von Grundlagenprüfungen.

Repetitorien mit fachlicher Unterstützung, Anreizen zum kontinuierlichen Arbeiten und Coaching zur Förderung der Selbststeuerung, Reflexion von Lernstrategien sowie sozialen Lernangeboten.

Das „plus“ steht für die überfachlichen Elemente der Repetitorien.

## KOORDINATION UND ANSPRECHPARTNERIN

Dipl.-Psych. Birgit Carstensen  
Tel. 040 42878 3163  
E-Mail: birgit.carstensen@tuhh.de

## WORKSHOPS UND IMPULSVERANSTALTUNGEN

Die Zentrale Studienberatung bietet Workshop- und Informationsformate zu unterschiedlichsten Themen an



Themen sind beispielsweise:

- Wissenschaftliches Schreiben und Arbeiten
- Zeit- und Selbstmanagement
- Orientierung im und nach dem Studium – Kursbestimmung
- Aufschiebeverhalten und Prokrastination
- Methoden und Strategien effizienter Prüfungsvorbereitung

Die Anmeldung zu den Workshops erfolgt online über die Homepage der Zentralen Studienberatung. Die Workshops können nicht als Wahlpflichtkurs anerkannt werden. Die Teilnahme ist kostenlos.

## STUDIENBERATUNG UND PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Vertrauliche und individuelle Gesprächsmöglichkeiten während des gesamten Studienverlaufs



Studierende können sich bei persönlichen Anliegen oder Problemen ebenso an die Zentrale Studienberatung wenden wie mit studienbezogenen Fragen. Typische Themen sind z.B.

### STUDIUM ALLGEMEIN

- Orientierung über Studienverläufe und Studienplanung
- Auskünfte zu Studienplänen, Prüfungsordnungen und zur Satzung über das Studium
- Studium mit Beeinträchtigung und/oder Erkrankung
- Studiengang- oder Hochschulwechsel
- Alternativen zum Studium

### INDIVIDUELLER STUDIENVERLAUF UND ARBEITSWEISE

- Optimierung des persönlichen Lern- und Arbeitsstils und der Prüfungsvorbereitung
- Hilfen bei Prüfungsstress oder -ängsten und Blackouts
- Umgang mit Zweit- oder Drittversuchen in Prüfungen
- Endgültig nicht bestanden, was nun?
- Wiederaufnahme des Studiums nach Unterbrechung
- Strategien gegen Aufschieben

### ABSCHLUSSARBEITEN

- Methoden wissenschaftlichen Arbeitens
- Schreibberatung

### PERSÖNLICHES

- Probleme mit Medienkonsum und Suchtverhalten
- Soziale oder finanzielle Notlagen
- Einsamkeit und/oder Heimweh
- Schwierige Lebenssituationen oder private Konflikte
- Schwierigkeiten im psychischen Bereich

### ANMELDUNG ZUR STUDIENBERATUNG:

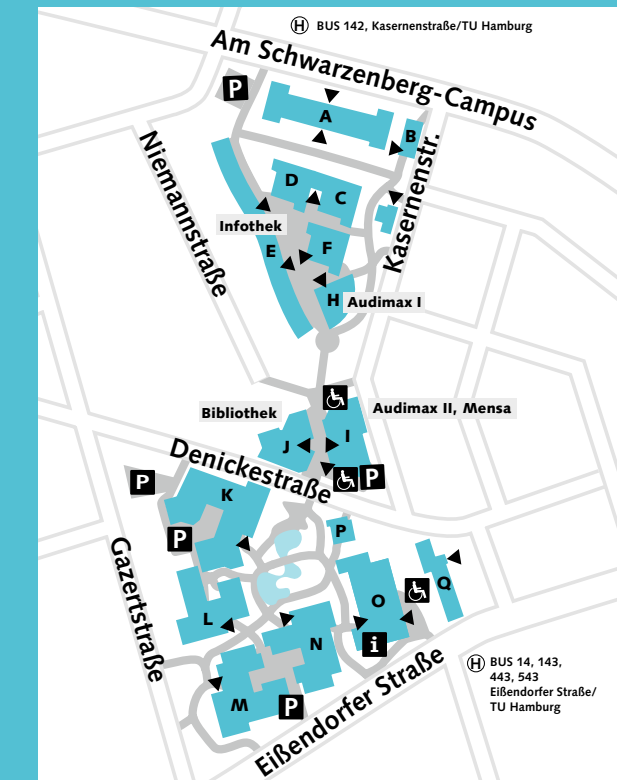
Dienstag und Donnerstag von 13 bis 14 Uhr in der Infothek der Zentralen Studienberatung (Warteraum).

Ein erstes Gespräch findet in der Regel im Anschluss an die Anmeldung jeden Dienstag und Donnerstag von 14 bis 16 Uhr statt.

Eventuelle Folgegespräche vereinbaren wir individuell mit Ihnen.

Alle Berater\*innen der ZSB unterliegen der Schweigepflicht und beraten unabhängig und ergebnisoffen.

## WO SIE UNS FINDEN



Zentrale Studienberatung der TUHH  
Am Schwarzenberg-Campus 3, Gebäude E, Eingang 1  
21073 Hamburg

### SPRECHZEITEN

Montag und Mittwoch: 9 bis 12.30 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 13 bis 16 Uhr  
Telefon: 040 42878-2232 oder 040 42878-4272

### IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

Anne zur Borg, Heike Köther und Monika Thies

STUDIENBERATUNG@TUHH.DE

WWW.TUHH.DE/ZSB

ZSB  
ZENTRALE  
STUDIENBERATUNG

B  
ER  
A  
TU  
N  
G

ZSB  
ZENTRALE  
STUDIENBERATUNG

TUHH  
Technische Universität Hamburg