

# Hilfe und Orientierung nach der Krise – das eigene Leben aktiv gestalten

Angebote des Projekts „Re:Start“ stehen allen Studierenden zur Verfügung.

Das Projekt „Re:Start nach der Krise“ der Psychotherapeutischen Beratungsstelle an der Goethe-Universität hat das Ziel, Studierenden bei der Rückkehr an die Universität Hilfe und Orientierung anzubieten. Noch vor der Pandemie geplant, hatte das Projekt zunächst den Fokus auf psychisch erkrankte Studierende, die nach längerer Therapie oder einem Klinikaufenthalt den (Wieder-)Einstieg in ein Studium anstreben. Da pandemiebedingt die psychosozialen Anforderungen und Belastungen für alle Studierenden gestiegen sind, wurde die Zielgruppe neu definiert. Das Projekt ist nun für alle Studierenden offen zugänglich. Um dennoch den unterschiedlichen Grad an Belastung zu berücksichtigen, wurden im Rahmen des Projekts unterschiedliche Angebote mit differenziertem Unterstützungslevel erarbeitet.

Im Wintersemester 2021/22 wird erstmalig ein Online-Intensivkurs für alle Studierenden zum Thema „Design your life – Die Kunst sich neu zu erfinden“ angeboten (weitere Termine folgen monatlich). Im Online-Intensivkurs wird mit Methoden aus dem Design Thinking, ressourcenorientierter und Positiver Psychologie sowie der Motiva-

tionspsychologie den Studierenden ein Toolset zur Verfügung gestellt, das sie dabei unterstützt, vom\*von der Lebensplaner\*in zum\*zur Lebensgestalter\*in zu werden. Innerhalb von einer Woche (Montag bis Sonntag) erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre Studien- und Lebensgestaltung aktiv angehen können und jetzt ins Handeln kommen. Der erste Kurs 2022 wird vom 17. bis 23. Januar stattfinden.

Der Kurs umfasst ca. 30 Minuten pro Tag mit Inputvideos und Übungen sowie drei Zoom-Termine zum Austausch mit anderen Teilnehmenden und den Coaches. Für Studierende, die mehr Unterstützung wünschen (z.B. zum Wiedereinstieg ins Studium nach einer Therapie oder einem Klinikaufenthalt) wird die Möglichkeit einer 1:1-Begleitung mit Einzelterminen während und nach dieser Woche angeboten. Der einwöchige Online-Kurs hilft den Teilnehmenden dabei, zu reflektieren, wo sie gerade stehen und welche Frage sie sich stellen wollen, um sich so (wieder) mit sich und den eigenen Bedürfnissen zu verbinden und nach diesen zu leben.

Neben Kursen und Workshops bietet die Psychotherapeutische Beratungsstelle auch fortlaufende Einzelberatung von Studieren-

den an. Ein weiteres Angebot des Projekts „Re:Start“ wird ein sogenanntes „Life-Design-Atelier“ ab Februar 2022 sein: Der 2-tägige Präsenzworkshop ist angelehnt an die Life-Design-Woche und bietet allen Studierenden eine vertiefende Beschäftigung mit der (Neu-)Orientierung im eigenen Leben. Es werden als zusätzliche Unterstützung für Studierende mit besonderen Belastungen oder auch mit Long-Covid-Diagnose Sondertermine angeboten. Ferner kommt ab September 2022 mit dem „Train the Trainer Seminar“ (Life-Design-Coach) ein Kursangebot für wissenschaftliche Mitarbeiter\*innen und Berater\*innen der Goethe-Universität als zukünftige Multiplikator\*innen der Life-Design-Methode hinzu.

Für Vorabinformationen zum Projekt „Re:Start“ sowie für Anmeldeöglichkeiten zu den einzelnen Angeboten (Design your Life-Onlinekurs, Life-Design-Atelier und Train the Trainer) bitte in den Projektnewsletter eintragen: [https://dlist.server.uni-frankfurt.de/mailman/listinfo/design\\_your\\_life](https://dlist.server.uni-frankfurt.de/mailman/listinfo/design_your_life)



#### Weitere Informationen:

Gerhard Hellmeister,  
Psychologischer Psychotherapeut  
Psychotherapeutische  
Beratungsstelle für Studierende  
Tel. (0151) 61267879  
E-Mail: [Hellmeister@em.uni-frankfurt.de](mailto:Hellmeister@em.uni-frankfurt.de)

ANZEIGE



FREUNDE  
DER UNIVERSITÄT

## Werden Sie ein Freund.

*Wir fördern Zukunft seit 100 Jahren.*

*Unterstützen auch Sie Forschung und Lehre an der Goethe-Universität!*

VEREINIGUNG VON FREUNDEN UND FÖRDERERN  
DER JOHANN WOLFGANG GOETHE-UNIVERSITÄT  
FRANKFURT AM MAIN E.V.

[www.vff.uni-frankfurt.de](http://www.vff.uni-frankfurt.de)