

Universität Bamberg



"Let's Talk!"

Ins Gespräch kommen mit Expert:innen zum Thema:

STRESS

Es ergeht herzliche Einladung zu einer Informationsveranstaltung zum Thema
"Stressfaktoren im Studium: Von Prokrastination bis Prüfungsangst!"

Wann: Donnerstag, 21. Mai 2026, 16-18 Uhr c.t.

Wo: U5/01.18 (An der Universität 5, erstes Obergeschoß)

Mehr Informationen auf der
Webseite des Instituts für
Anglistik/Amerikanistik:



LET'S TALK!

SOMMERSEMESTER 2026

Herzlich willkommen!

*Organisatorinnen:
Fachschaftsprecherinnen
des Instituts für Anglistik-Amerikanistik
zusammen mit Dr. Nicole K. Konopka*

UNSERE EXPERTINNEN

Kathrin Jager ([Projekt Mind Matters](#) –
Gesundheitsmanagement Universität Bamberg)

Jeannette Schuh (Studentin, [Leitung Nightline Bamberg](#))

Carmen Herrmann (ehem. wissenschaftliche
Mitarbeiterin, [Kompetenzzentrum Beratung im
schulischen Kontext](#))

Kathrin Jager (Projekt Mind Matters – Gesundheitsmanagement Universität Bamberg)



Mind Matters

Mit dem Projekt „**Mind Matters: Stärkung der mentalen Resilienz der Bamberger Studierenden und Implementierung des Studierendengesundheitsmanagements**“ startet die Universität Bamberg gemeinsam mit der **Techniker Krankenkasse (TK)** einen zukunftsweisenden Entwicklungsprozess zur Förderung der mentalen Gesundheit von Studierenden. Die Projektlaufzeit ist von **01.12.2025 bis 30.11.2028** angesetzt.



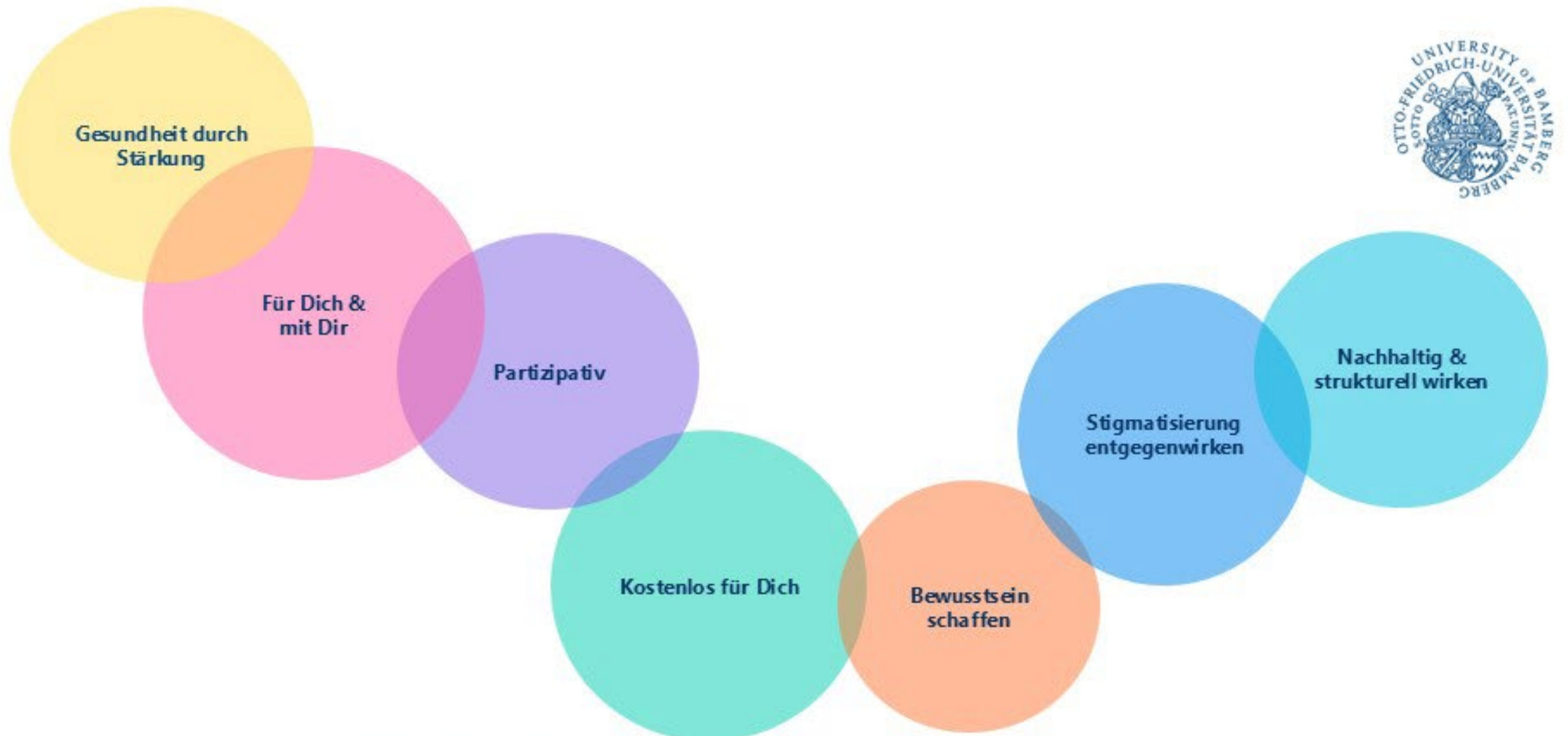
Mind Matters

Das neue Uni-Projekt für Deine mentale Gesundheit



... weil Du wichtig bist!

... weil Studieren mehr als ECTS sammeln ist!



Über Atem regulieren

Soziale Ängste bewältigen

Achtsamkeit üben

Sinn & Flow finden

Krisen bewältigen: Stärke aufbauen

Stress verstehen

Für Dich! Jetzt anmelden...



Zeit strukturiert managen

Lernen lernen

Vom Müssen ins Wollen

Einsamkeit überwinden



Mind Matters

Passen Sie auf sich
und Ihre Mitmenschen auf.

Jeannette Schuh
(Studentin, Leitungsteam)



Nightline ist, wenn jemand für dich da ist.

Wir hören zu, egal was ist.

01573 5233503
bamberg.nightlines.eu

Von Studierenden für Studierende.
Anonym und vertraulich.

 **Nightline**
bamberg

Die Nightline Bamberg ist ein anonymes Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende.

Wir haben nachts ein offenes Ohr für Sorgen und Probleme, vertraulich und anonym.

Egal, was dich belastet - Wir sind für dich da, wenn du reden möchtest.

Wir sind erreichbar während der Vorlesungszeiten

**Montags, Mittwochs & Donnerstags
jeweils 21 – 0 Uhr**

unter folgender Telefonnummer:

01573 5233503

 www.bamberg.nightlines.eu

 bamberg@nightlines.eu

 [@nightlinebamberg](https://www.instagram.com/nightlinebamberg)

Die häufigsten Themen bei Anrufenden

- Psychische Beeinträchtigungen
- Ängste und Sorgen
- Niedergeschlagenheit
- **Stress**
- Zwischenmenschliche Beziehungen
- Einsamkeit
- Studium & Arbeit
- Allgemeiner Redebedarf

Selbstfürsorge



Take Home Message

Du bist nicht allein.

Es gibt viele Hilfsangebote, du darfst sie annehmen.

Du bist wertvoll.

CARMEN HERRMANN

(ehem. wissenschaftliche Mitarbeiterin, Kompetenzzentrum Beratung im schulischen Kontext)

Welche
Herausforderung
hattest du im letzten
Semester?

Wie bist du damit
umgegangen? Wie hast
du es geschafft?
Welche Strategien hast
du ausprobiert?

Wann fällt es dir
leichter, mit Stress
umzugehen?

WEITERE ANLAUFSTELLEN AN DER UNI

- Konfliktleitsystem & Konfliktberatung ([LINK](#))
- Kontaktstelle Studium und Behinderung ([LINK](#))
- Psychotherapeutische / Psychosoziale Beratungsstelle ([LINK](#))
- Antidiskriminierungsstelle ([LINK](#))
- Familienbüro ([LINK](#))
- Gleichstellungsbeauftragte ([LINK](#))

to be continued...

LET'S ~~TALK~~ GO!

*HERZLICHEN DANK UND
BIS ZUM NÄCHSTEN MAL!*

*ORGANISATORINNEN:
FACHSCHAFTSSPRECHERINNEN DES
INSTITUTS FÜR ANGLISTIK-AMERIKANISTIK
ZUSAMMEN MIT DR. NICOLE K. KONOPKA*

Three large, white, bold question marks are arranged horizontally on a solid green square background.

What's next?