

Anschreiben zur Projektvorstellung

Online-Gruppencoaching für Studierende

Ressourcen · Resilienz · Persönlichkeit · Gesundheit



Ausgangslage

Hochschulen stehen zunehmend vor der Herausforderung, Studierende nicht nur fachlich, sondern auch in ihrer Selbststeuerung, Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit zu unterstützen. Übergangsphasen im Studium, Leistungsdruck und Unsicherheiten in der Lebens- und Berufsorientierung beeinflussen Wohlbefinden, Studienerfolg und die langfristige Bindung an die Hochschule.

Das Angebot

Das Online-Gruppencoaching für Studierende ist ein wissenschaftlich begleitetes Gruppencoaching, das Hochschulen ihren Studierenden niedrigschwellig, kostenfrei und ohne organisatorischen Mehraufwand zur Verfügung stellen können. Das Programm wird im Rahmen eines laufenden Promotionsprojekts durchgeführt und verbindet praxisnahe Persönlichkeitsentwicklung mit evidenzbasierter Forschung.

Zentrale Eckdaten

Gruppenformat	8–12 Studierende pro Gruppe
Umfang	4 Module à 120 Minuten über 8 Wochen
Durchführung	Lea Krispin, M.Sc. (Psychologin und Coach in Ausbildung)
Wiss. Betreuung	Prof. Dr. rer. nat. Markus Quirin
Format	Online-Gruppencoaching
Kosten	Kostenlos (gefördert durch die Techniker Krankenkasse)

Zielgruppe

Das Programm richtet sich an Studierende aller Studienformen (Präsenz- und Fernstudium), insbesondere in Übergangs- und Belastungsphasen sowie mit Bedarf an:

- Zielklärung und Orientierung
- Selbstorganisation und Zeitmanagement
- Stressbewältigung und Resilienzförderung
- Persönlichkeitsentwicklung

Inhalte und Wirklogik

Durch professionell moderierte Gruppendynamik werden folgende Kompetenzen systematisch gefördert:

- Selbstführung, Zielklarheit und Entscheidungskompetenz
- Resilienz und Stressbewältigung
- Selbstwahrnehmung und Reflexionsfähigkeit
- Soziale Unterstützung und Vernetzung

Mehrwert für die Hochschule

Studierendenwohlbefinden

Beitrag zu Persönlichkeitsentwicklung und nachhaltigem Studienerfolg sowie allgemeiner Gesundheit

Ergänzung bestehender Angebote

Nahtlose Integration in Beratungs- und Gesundheitsangebote

Strategische Hochschulziele

Unterstützung von Qualitätsentwicklung und Profilschärfung

Kein Mehraufwand

Weder finanzieller noch personeller Aufwand für die Hochschule

Wissenschaftlicher Rahmen

Das Programm ist Bestandteil eines Promotionsprojekts zur Untersuchung sozialer Wirkfaktoren im Gruppencoaching. Die Datenerhebung erfolgt:

- Freiwillig
- Pseudonymisiert
- DSGVO-konform

Kontaktaufnahme

Wünschen Sie weitere Informationen zum Projekt? Kontaktieren Sie uns!

Kontakt

Lea Krispin, M.Sc.

E-Mail: l.krispin@pfh.de

Wissenschaftliche Leitung: Prof. Dr. rer. nat. Markus Quirin

- Link zur ausführlichen [Projektbeschreibung](#)
- Link zur [Anmeldung als Hochschule](#) zum Projekt
- Link zur [Anmeldung für Studierende](#) zum Coaching