

# Erfolgreich studieren im Corona-Semester

## Informationen und Tipps zum Studium in der Krise

basierend auf den Ergebnissen einer wissenschaftlichen Befragung  
zur psychischen Gesundheit der Erfurter Studierenden

### Digitale Gesundheitswochen zur mentalen Gesundheit

Nutze die **interaktiven Online-Seminare**, um praktische Tipps zur Gesundheitsförderung zu erhalten:

Thema 1: Finde deine Struktur auch zu Hause.

- Uni @ home: 09.12., 13 Uhr
- Zeit- und Selbstmanagement: 10.12., 15 Uhr

Thema 2: Für deine innere Widerstandskraft.

- Gesunde Gewohnheiten: 15.12., 17 Uhr
- Selbstfürsorge: 17.12., 10 Uhr

Außerdem im Januar vom 11.01. bis zum 22.01.:

Thema 3: Nimm dir Zeit für dich

Thema 4: Finde deinen Ausgleich

Weitere Infos und Anmeldung auf Moodle:  
Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre  
Gesundheitsförderung.  
Einschreibeschlüssel: Gesundheitswochen



### Du hast Fragen oder brauchst jemanden zum Reden?

An der Uni Erfurt gibt es verschiedene Anlaufstellen und Beratungsmöglichkeiten:

#### Psychosoziale Beratungsstelle

- Mail: [psb-erfurt@stw-thueringen.de](mailto:psb-erfurt@stw-thueringen.de)
- Telefon: 0361-737-1820 und 737-1830 (donnerstags 15-17 Uhr)

#### Gleichstellungsbüro

- Mail: [gleichstellung@uni-erfurt.de](mailto:gleichstellung@uni-erfurt.de)
- Telefon: 0361-737-5066

#### Studierendenrat

- Mail: [stura@uni-erfurt.de](mailto:stura@uni-erfurt.de)
- Telefon: 0361-737-1890

Weitere Telefonnummern und Tipps zum Thema "Studieren in der Corona-Krise" gib es [hier](#). Neuigkeiten der Uni Erfurt zum Umgang mit dem Coronavirus findest auf der [Webseite](#).

### Finanzierung

- Informiere dich über die [zinslosen Studienkredite](#) vom Bundesministerium für Bildung und Forschung
- Stelle einen [Bafög](#)-Antrag
- Weitere Möglichkeiten zur Finanzierung während des Corona-Semesters findest du [hier](#)

Das **interaktive Online-Forum**  
von „Irrsinnig Menschlich e.V.“

### Psychisch fit durchs Studium

- Thema: Psychische Gesundheit
- Wann: 16.12.2020, 14-15.30 Uhr
- Wo: Anmeldung auf Moodle:  
Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre  
Gesundheitsförderung. Einschreibeschlüssel: Forum

### Resilienz

Resilienz bezeichnet deine **Widerstandsfähigkeit**.  
Sie hilft dir, psychisch belastende Zeiten zu überstehen. Und Resilienz ist erlernbar!  
Du kannst aktiv Maßnahmen ergreifen, um deine Widerstandsfähigkeit zu steigern  
und zu deinem Wohlbefinden beizutragen:

### Achtsamkeit und Entspannung

Mache Achtsamkeits- und Entspannungsübungen,  
z. B. mit der [Choose Again](#)-Methode oder der  
[7Mind-App](#). Die App wird dir durch die  
Regionalgeschäftsstelle Erfurt der Barmer ein Jahr  
lang kostenlos zur Verfügung gestellt (ab 01.01.).

### Aktive Pause

Nutze den digitalen [Livestream](#) der  
"Aktiven Pause" donnerstags um 8.30  
Uhr (Passwort: erfurtaktiv). Die  
Einheiten stehen außerdem 24/7 in der  
[Mediathek](#) zur Verfügung.  
Oder nimm am [Online-Kursprogramm](#)  
des USV teil.

### Kommunikation und soziale Kontakte

Sprich mit deinen Freunden,  
deiner Familie und anderen  
Menschen, bei denen du dich  
wohlfühlst, z.B. über [Gather](#).

### Struktur im Alltag

To Do-Listen und Wochenpläne helfen  
dabei, einen Überblick über deine  
Termine zu erhalten und Struktur in  
deinen Alltag zu bringen.

### Probiere Neues aus!

Neue Hobbies und kreative Projekte sind  
eine tolle Möglichkeit, deinen Stress  
loszuwerden und dabei deine  
Zeit sinnvoll zu nutzen.