



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT,  
FORSCHUNG UND KUNST



STIFTERVERBAND

# ReMind

Implementierung eines hybriden Lernangebots  
zu den Themen Resilienz und Mindfulness  
an Hochschulen in Baden-Württemberg

Re silient  
Mind ful

# Ziele des Projekts

*Förderung der **Resilienz** von Studierenden, die Prüfungen schieben, ausgepowert sind oder überambitioniert erscheinen*



Digital distribuiertes und **frei zugängliches Unterstützungsangebot** für Studierende in Ba-Wü



**Niederschwellige Möglichkeit**, den Umgang mit Belastungen und Sozialkompetenzen zu trainieren



**Zielgerichtete Ausrichtung** auf die Studierenden basierend auf einem Pilot-Angebots im Rahmen der „Pandemiebedingten Lernrückstände“



# Das ReMind Angebot



Workshopreihe  
(Start zum SoSe 2023)



Online-Plattform mit  
vertiefendem Lernmaterial



Begleitende Workbooks



Einzelcoachings



Train-the-Trainer Programm für  
andere Hochschulen in Ba-Wü

# Heute schon an **dich** gedacht?

Mit den ReMind-Workshops im Wintersemester 2023/2024  
resilient, mindful und mental gestärkt durchs Studium!

## Resilienz

*Stärke deine Widerstandsfähigkeit!*

Mi., 18. Okt. 2023, 14-17 Uhr  
Hybrid (HFT Stuttgart / Zoom)

## Selbstfürsorge

*Für mehr Achtsamkeit im Studium!*

Do., 09. Nov. 2023, 18-20 Uhr  
Online (Zoom)

## Stressbewältigung

*Endlich Schluss mit Prokrastination!*

Mi., 15. Nov. 2023, 14-17 Uhr  
Hybrid (HFT Stuttgart / Zoom)

## Stärkenorientierung

*Stärken kennen und durchstarten!*

Mi., 29. Nov. 2023, 14-17 Uhr  
Hybrid (HFT Stuttgart / Zoom)

## Zukunftsperspektive

*Kreiere deine Vision!*

Sa., 10. Feb. 2024, 10-16 Uhr  
Online (Zoom)

## JETZT ANMELDEN

[eveeno.com/ReMind-WiSe23](https://eveeno.com/ReMind-WiSe23)



Kostenlos für alle Studierenden in Ba-Wü!



[resilienz-im-studium.de](https://resilienz-im-studium.de)



[@resilienz\\_im\\_studium](https://www.instagram.com/resilienz_im_studium)

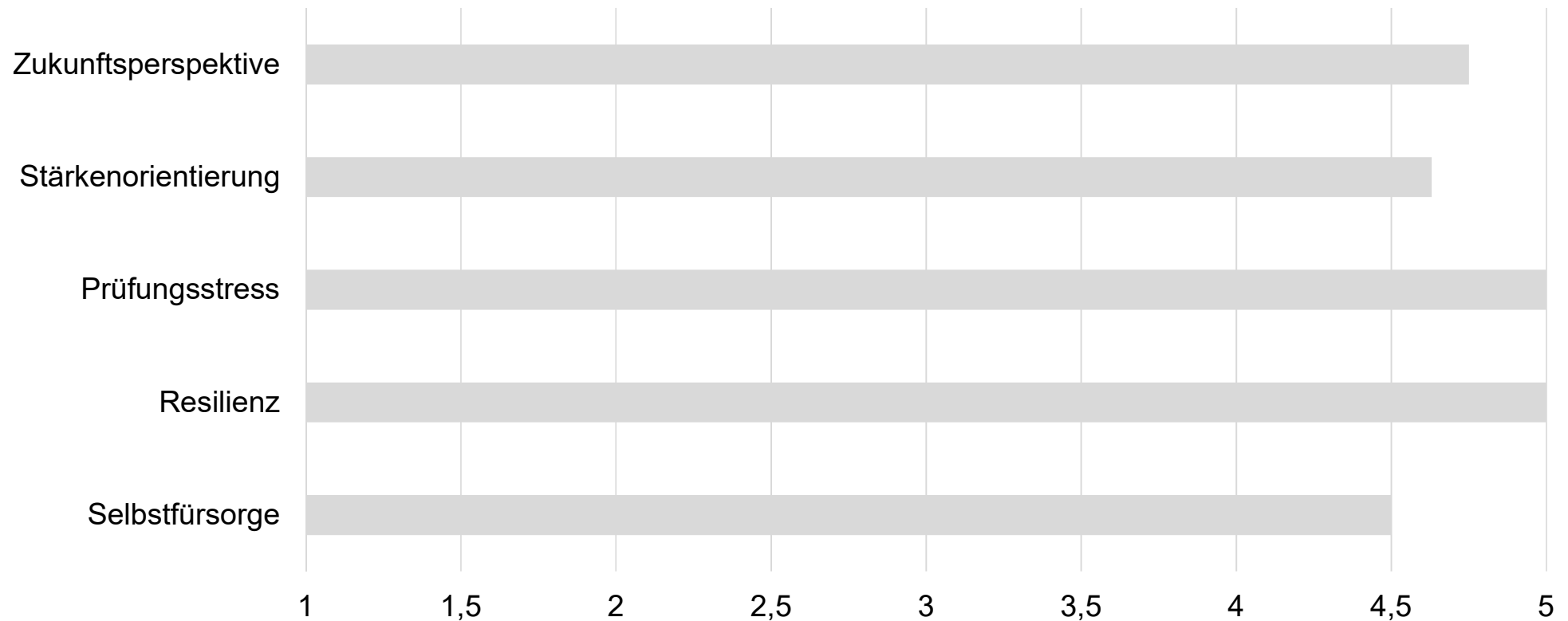


# Eindrücke aus dem SoSe 23



# Evaluationsergebnisse

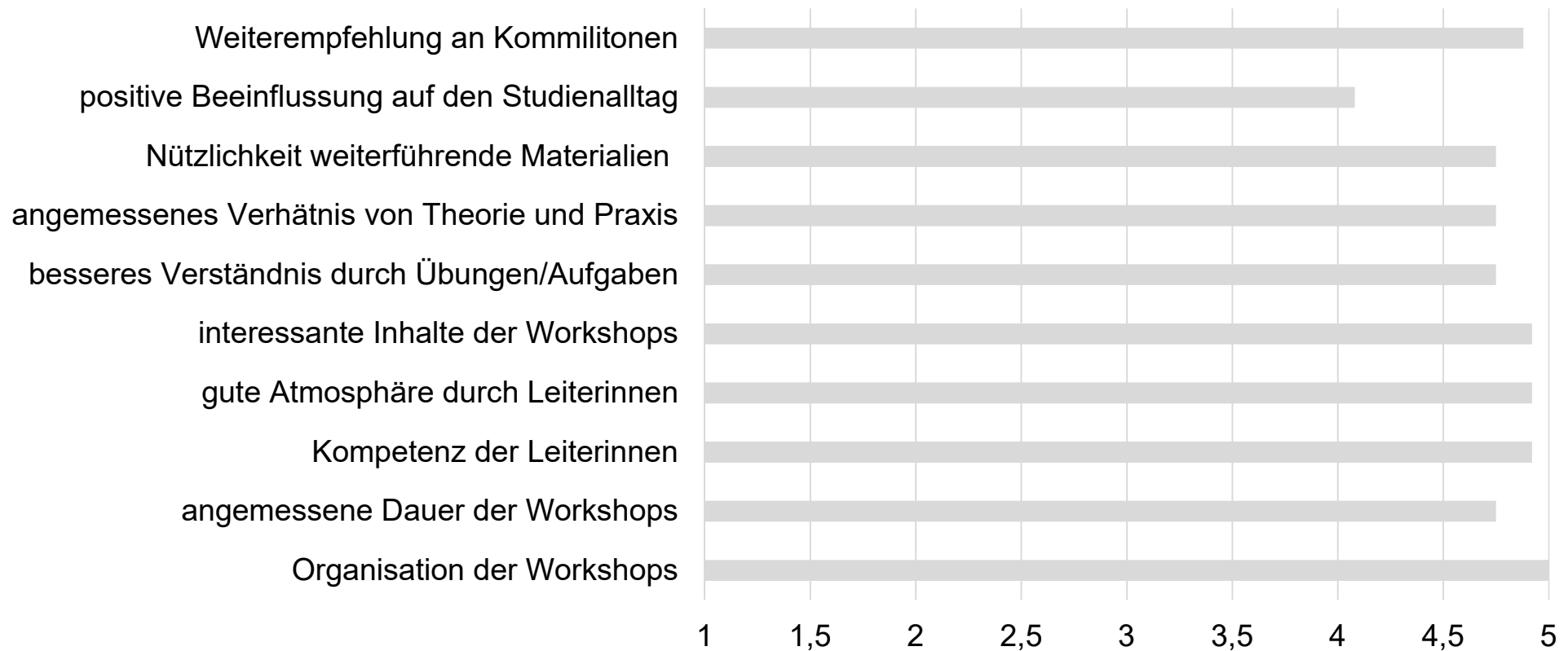
Mittelwerte auf einer Skala von 1 (gar nicht gut) bis 5 (sehr gut)



n = 12

# Evaluationsergebnisse

*Mittelwerte auf einer Skala von 1 (stimme gar nicht zu) bis 5 (stimme voll und ganz zu)*



n = 12

# Feedback

Tolle Unterlagen, sympathische und kompetente Referentinnen.

Habt ihr super gemacht, werde es weiter empfehlen. BLEIBT SO WIE IHR SEID!

Die **Atmosphäre** war sehr angenehm und der Austausch mit den anderen hat viel gebracht.



Macht weiter so <3 und einfach ein Reminder an euch: Seid stolz auf euch! Ihr seid toll und gut, wie ihr seid.

Davor hatte ich auch schon an solchen Kursen teilgenommen gehabt, aber diese Workshops waren erheblich besser. Ich glaube es liegt daran, dass es **von Studenten** geplant wurde **für Studenten**. Man ist auf derselben Augenhöhe und kann alles direkt besser verstehen und fühlt sich auch eher verstanden. Mir persönlich ist dadurch auch der **Austausch** viel besser einfacher gefallen.

Unbedingt mit den Zettelchen für das Marmeladenglas weitermachen!  
So eine tolle Idee.

Es war alles top. Danke euch!!

Ich fand es richtig schön, was für ein **Safe Space** im Workshop war. Auch die Gruppengröße hat für mich gut gepasst.



Die Atmosphäre. Ganz warm und so angenehm. Ich glaube, die Atmosphäre ist am wichtigsten, weil man im Workshop eigene Innenseiten behandelt.

Alles war super, toll und mit viel Mühe gemacht!



# Verbesserungsvorschläge

Gerne **mehr Zeit, um die Themen besser behandeln** zu können. Wenn man im Plenum arbeitet, dass man erst für sich die Aufgabe reflektiert und dann erst bespricht.

Zeitpunkt des Workshops zu knapp vor den Prüfungen.

Es hat jedes Mal viel Spaß gemacht und der Austausch mit anderen war sehr gut! Leider fällt es mir persönlich oft schwer dann **dranzubleiben**.

“

Vielleicht etwas **mehr theoretischer Input** zu den Themen. Ansonsten war alles super :).

**Eine gute Vernetzung** untereinander wäre super. Das individuelle Coachingangebot ist sehr gut. Gerne noch weiteres zur Positiven Psychologie.

Sechs Stunden Zeit sind für das Programm angemessen und es war auch immer sehr kurzweilig, man hat nicht gemerkt, wie die Zeit vergangen ist. Aber während des Semesters ist mir persönlich das ein bisschen lang und dann habe ich Stress. Das Angebot ist super niederschwellig und lohnenswert, wenn man da ist, aber die **lange Dauer ist eine Hürde bei der Anmeldung**.

“

# Weitere Infos und Inhalte auf...



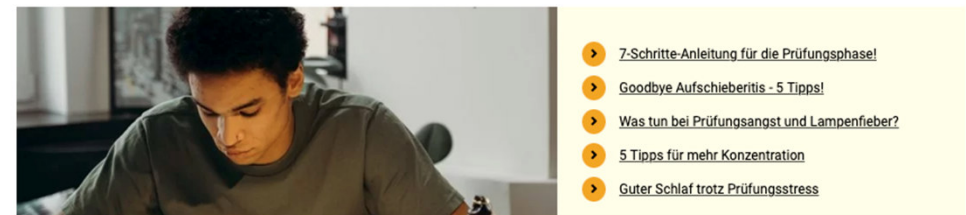
**ReMind - Dein Reminder für Resilienz und Mindfulness im Studium!**  
Für alle Studierenden in Baden-Württemberg



[resilienz-im-studium.de](https://resilienz-im-studium.de)



**Blog- und Videobeiträge**



[@resilienz\\_im\\_studium](https://www.instagram.com/resilienz_im_studium)

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



**Prof. Dr. Katrin Allmendinger**

Professorin für Wirtschaftspsychologie (HFT Stuttgart)

Leitung Projekt ReMind

[katrin.allmendinger@hft-stuttgart.de](mailto:katrin.allmendinger@hft-stuttgart.de)



**Joana Julie Scheppe**

Wirtschaftspsychologin (M.Sc.), Projektmanagement

ReMind, Trainern für Resilienz u. Mindfulness

[JoanaJulie.scheppe@hft-stuttgart.de](mailto:JoanaJulie.scheppe@hft-stuttgart.de)