

01/2025

NEWSLETTER
ZENTRALE STUDIENBERATUNG



**UNIVERSITÄT
HEIDELBERG**
ZUKUNFT
SEIT 1386



Inhalt

Zentrale Studienberatung

Internationale Studierende

HSE - Heidelberg School
of Education

heiSKILLS

Univital

UB Heidelberg

Stellenangebote bei
careerMatch

Liebe Studierende,

herzlich willkommen im neuen Jahr und zur Januar-Ausgabe unseres Newsletters! Ein Jahresbeginn ist die perfekte Gelegenheit, um mit frischer Energie durchzustarten.

Die Zentrale Studienberatung gibt hilfreiche Tipps, wie ihr in herausfordernden Phasen resilient bleibt und Krisen meistert. Internationale Studierende können Workshops zum wissenschaftlichen Schreiben nutzen, um ihre Fähigkeiten zu stärken. HeiSKILLS startet mit Intensivsprachkursen ins Jahr und bietet wertvolle Orientierung für den Berufseinstieg. Außerdem lädt die UB zu inspirierenden Coffee Lectures ein – Wissen kompakt bei einer Tasse Kaffee.

Lasst euch von diesen und weiteren Angeboten inspirieren und startet erfolgreich ins neue Jahr!

Herzliche Grüße
Christoph Schlomach
Leiter der Zentralen Studienberatung

Zentrale Studienberatung

Leitung

Christoph Schlomach

Adresse

Seminarstr. 2
69117 Heidelberg

Mail

christoph.schlomach@zuv.uni-heidelberg.de

Homepage

<https://www.uni-heidelberg.de/de/studium/service-beratung/die-zentrale-studienberatung>

Was tun, wenn nichts mehr geht? Wir können in Phasen der Überforderung den Kopf in den Sand stecken, zusammenbrechen oder um uns schlagen. Doch oft finden wir Wege aus der Krise. Wie gelingt das? Hier ein paar Tipps für euch.

Druck ablassen

Aktivitäten, die den Vagusnerv stimulieren, helfen: tiefes Einatmen, summendes Ausatmen, Sport, Wechselduschen, Yoga oder Spaziergänge

Akzeptieren was ist

Auch unangenehme Gefühle haben eine Funktion. Wut gibt Energie zur Veränderung, Angst macht aufmerksam, Traurigkeit ruft nach Unterstützung, und Erschöpfung fordert Pausen. Gefühle müssen nicht bekämpft werden – sie geben wichtige Handlungsimpulse.

Darüber reden

Ein Gespräch, z. B. mit Freunden, schafft Abstand zu überwältigenden Gedanken. Aufschreiben kann ein erster Schritt sein, um Sorgen zu ordnen und neu zu bewerten.

Professionelle Hilfe annehmen

Es gibt viele Unterstützungsangebote. Wer den Profis vertraut, findet oft schneller zurück ins Gleichgewicht und lernt dabei. Krisenbewältigung kann wie eine Weiterbildung betrachtet werden.

Achtsam bleiben

Jede bewältigte Krise stärkt unsere Resilienz. Wir erkennen die Signale unseres Körpers besser und entwickeln Strategien, schwierige Zeiten zu meistern. Achtsamkeit ermöglicht es, Krisen vorzubeugen und die Energie für Schönes zu nutzen.

Veranstaltungen:

17.01, 24.01.2025 | 09:30-13:00 Uhr | Besser konzentriert - Worauf es ankommt! (Präsenz)

Link: <https://www.uni-heidelberg.de/de/studium/service-beratung/besser-konzentriert-worauf-es-ankommt>

21.01, 28.01.2025 | 10:00-14:00 Uhr | Power für das neue Jahr - Innere Stärke aktivieren (Präsenz)

Link: <https://www.uni-heidelberg.de/de/studium/service-beratung/power-fuer-das-neue-jahr-innere-staerke-aktivieren>

Weitere Veranstaltungen finden Sie [hier...](#)

Internationale Studierende

Entdecken Sie unsere Workshops und Tutorien im Rahmen des Semesterbegleitprogramms!

Das Dezernat Internationale Beziehungen bietet spezielle Workshops und Tutorien an, um internationalen Studierenden über die sprachlichen und kulturellen Hürden eines Studiums in Deutschland zu helfen.

Angebote im Januar 2025

Im Januar bieten wir zwei Workshops zum wissenschaftlichen Schreiben an – einmal auf Englisch und einmal auf Deutsch. Darüber hinaus gibt es eine individuelle Betreuung von Hausarbeiten.

Für weitere Informationen und Details zu unseren Angeboten besuchen Sie bitte unsere Webseite:

<https://www.uni-heidelberg.de/de/studium/service-beratung/angebote-fuer-internationale-studierende/workshops-und-tutorien>

Leitung

Ulrike Riedling

Adresse

Seminarstr. 2
69117 Heidelberg

Mail

ulrike.riedling@zuv.
uni-heidelberg.de

Homepage

<https://www.uni-heidelberg.de/de/studium/studium-international/studieren-in-heidelberg>

HSE - Heidelberg
School of
Education

Leitung

N.N.
Dr. Christiane
Wienand

Adresse

Voßstraße 2,
Gebäude 4330
69115 Heidelberg

Mail

hse@heiedu.uni-
heidelberg.de

Homepage

www.hse-heidelberg.de

Das Team der HSE wünscht Ihnen allen ein frohes neues Jahr! Wir hoffen, dass Sie es gut begonnen haben und mit neuer Energie wieder in den Hochschulalltag gestartet sind!

Zum Jahreswechsel haben Sie sich vielleicht in Ruhe einige Gedanken zu Ihrem Studium und Ihrem Berufsziel Lehrer:in gemacht. Welche Möglichkeiten haben Sie, um Ihr Lehramtsstudium strukturiert und zielgerichtet zu gestalten? Was kann Ihnen noch mehr helfen, einen professionellen Perspektivwechsel aus der Schüler:innen- in die zukünftige Lehrer:innenrolle zu schaffen? Oder stehen Sie ohnehin zwischen Bachelor- und Masterstudium noch vor der Entscheidung, ob Sie den Weg zum Berufsziel Lehrer:in gehen möchten und ob die Anforderungen dieses Berufs mit Ihren Interessen und Fähigkeiten übereinstimmen?

Diese und weitere Fragen adressiert unser multimediales Angebot [„Reflektiert ins Lehramt“](#):

Wussten Sie zum Beispiel, dass es Persönlichkeitsmerkmale gibt, die mit dem Erfolg als Lehrer:in zusammenhängen? Mit dem [Online-Self-Assessment](#) können Sie sich selbst testen und herausfinden, wo Ihre individuellen Stärken und Weiterentwicklungspotenziale liegen – ohne Registrierung, in unter 30 Minuten und mit anschließendem Ergebnisbericht.

Das Lehramt ist ein Berufsfeld, in dem sich das selbst Erlebte nur schwer vom künftigen professionellen Handeln abgrenzen lässt: Die persönliche Schulhistorie und dabei individuell gemachte Erfahrungen beeinflussen die spätere Arbeit unbewusst. Im dauerhaft eingerichteten Moodle-Kurs [„Biografiearbeit“](#) können Sie Ihre Biografie für sich zum Lerngegenstand machen und bewusst die Perspektive wechseln. Multimediale Beiträge wie Videos, Audiofiles, praktische Übungen und ein persönliches Handbuch im Kurs helfen Ihnen dabei. Schauen Sie gerne mal rein bei [„Reflektiert ins Lehramt“](#)!

Veranstaltungen:

23.01.2025 | 10:30-12:00 Uhr | Online-Infoveranstaltung zum Studienabschluss Master of Education (Profillinie Lehramt Gymnasium) (Online)

Link: <https://www.hse-heidelberg.de/veranstaltungen/infoveranstaltung-zum-studienabschluss-m-ed-profillinie-lehramt-gymnasium>

Weitere Veranstaltungen finden Sie [hier](#)...

heiSKILLS
Kompetenz- und
Sprachzentrum

Leitung
Prof. Dr. Silke Hertel
(komm.)

Adresse
heiSKILLS
Bergheimer
Straße 20
69115 Heidelberg

Homepage
www.heiskills.uni-heidelberg.de/de

Liebe Studierende,

wir wünschen Ihnen ein frohes neues Jahr und viel Erfolg für 2025!

Gleich zu Beginn des neuen Jahres möchten wir Sie auf ein tolles Angebot hinweisen:

Das **Zentrale Sprachlabor an heiSKILLS** bietet im Frühling 2025 wieder **Intensivsprachkurse** an. Zur Auswahl stehen die Sprachen **Englisch, Französisch, Italienisch, Schwedisch** und **Spanisch**. Perfekt, um Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen oder eine neue Sprache zu lernen!

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie [hier](#). Die Anmeldung erfolgt über das LSF-Portal.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung!

Mit besten Grüßen,

das Team des heiSKILLS Kompetenz- und Sprachzentrums

Hier geht's zu den **Intensivsprachkursen**: <https://www.heiskills.uni-heidelberg.de/de/ueber-uns/zentrales-sprachlabor/fremdsprachen/intensiv-kurse>

Veranstaltungen:

25.01.2025 | 10:00-16:00 Uhr | Workshop mit ArbeiterKind.de: **Startklar für den Berufseinstieg** (Präsenz)

Link: <https://www.heiskills.uni-heidelberg.de/de/startklar-fuer-den-berufseinstieg>

21.01.2025 | 16:00-19:00 Uhr | MLP-Infoveranstaltung: **Gehaltsverhandlungen zum Jobstart – wie verdiene ich mehr Geld?** (Präsenz)

Link: <https://www.heiskills.uni-heidelberg.de/de/ueber-uns/career-service/angebote-fuer-studierende-doktorandinnen-und-absolventinnen/kurse-und-informationsveranstaltungen/gehaltsverhandlung-zum-jobstart-wie-verdiene-ich-mehr-geld>

27.01.2025 | 16:00-18:00 Uhr | MLP-Infoveranstaltung: **Fit fürs Ref – sicher & vorbereitet für Deine Lehrerlaufbahn** (Präsenz)

Link: <https://www.heiskills.uni-heidelberg.de/de/ueber-uns/career-service/angebote-fuer-studierende-doktorandinnen-und-absolventinnen/kurse-und-informationsveranstaltungen/fit-fuers-ref-sicher-vorbereitet-fuer-deine-lehrer-laufbahn>

Newsletter der Zentralen Studienberatung 01/2025

Univital

Liebe Studierende,

habt ihr euch für das neue Jahr vorgenommen, fitter zu werden und eure Gesundheit zu verbessern? Dann haben wir genau das Richtige für euch!

Meldet euch jetzt bei uns unter univital@uni-heidelberg.de und sichert euch einen kostenfreien Zugang zu allen Fitnesskursen von [fitnessRAUM](#) für ein ganzes Jahr!

Ob ihr Anfänger*innen oder Fortgeschrittene seid, die vielfältigen Kurse bieten für jeden etwas. Von Yoga und Pilates bis hin zu Kraft- und Ausdauertraining – bei fitnessRAUM findet ihr alles, was ihr braucht, um eure Vorsätze in die Tat umzusetzen und ein gesundes, aktives Leben zu führen.

Lasst uns gemeinsam das Beste aus euren Neujahrsvorsätzen herausholen und voller Energie ins neue Jahr starten! Meldet euch gern für unsere [Mailingliste](#) an, um Angebote dieser Art nicht mehr zu verpassen!

Univital wünscht euch ein fittes und gesundes Jahr 2025!

Leitung

Dr. Mona Kellner
Dr. Klaus Weiß

Adresse

Im Neuenheimer
Feld 700
69120 Heidelberg

Mail

Univital@uni-heidelberg.de

Homepage

<https://univital.uni-heidelberg.de/>

Veranstaltungen:

27.02-28.02.2024 & 15.05.-16.05.2025 | Mental Health First Aid
Schulung für Studierende (Präsenz)

Link: <https://univital.uni-heidelberg.de/mhfa.html>

UB Heidelberg

Leitung

Dr. Jochen Apel,
Direktor

Adresse

Plöck 107-109
69117 Heidelberg

Mail

ub@ub.uni-
heidelberg.de

Homepage

<https://www.ub.uni-heidelberg.de/de>

Coffee Lectures: Wissen kompakt bei einer Tasse Kaffee

Hast Du Lust, Deine Kaffeepause mit einem Wissens-Update zu bereichern? Dann empfehlen wir Dir unsere Coffee Lectures! Unter dem Motto „Ein Thema – 20 Minuten – ein Kaffee“ laden wir jeden zweiten Mittwoch im Semester in das historische Rundzimmer im Erdgeschoss der Hauptbibliothek ein.

Expertinnen und Experten aus der UB und von Kooperationspartnern geben in kurzen Vorträgen Einblicke in Themen rund um das wissenschaftliche Arbeiten. Von hilfreichen Tipps zum professionellen Überarbeiten von Texten bis hin zu kreativen Ideen, wie Du Deine Pausen aktiv und produktiv gestalten kannst - bei den Coffee Lectures steht der praktische Nutzen für den Studienalltag im Vordergrund.

Im Wintersemester bieten wir noch zwei Termine an, die du in den untenstehenden Veranstaltungshinweisen findest.

Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 12:30 Uhr und dauern 20 Minuten - ideal, um sich in der Mittagspause inspirieren zu lassen.

Die Coffee Lectures sind kostenlos und ohne Anmeldung zugänglich. Nutze die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre Neues zu lernen und erste Impulse für dein Studium zu sammeln. Egal, ob du ein Thema vertiefen möchtest oder einfach nur neugierig bist – die Coffee Lectures bieten dir Wissen kompakt und auf den Punkt gebracht.

Veranstaltungen:

22.01.2025 | 13:30-13:50 Uhr | Texte professionell überarbeiten
Rundzimmer (Raum 024 EG / UB Heidelberg Altstadt)

05.02.2025 | 13:30-13:50 Uhr | Aktive Pause (Raum 024 EG / UB Heidelberg Altstadt)

Weitere Veranstaltungen finden Sie [hier](#)...

Stellenangebote bei careerMatch

Stellenangebote:

Wir suchen eine:n Praktikant:in (m/w/d) im Central Marketing – Brands and Communications:

Im Rahmen Deines auf mindestens vier Monate angelegten Praktikums erhältst Du vielfältige Einblicke in diesen Bereich und unterstützt unser Brands & Communications Team im Tagesgeschäft und bei spannenden Projekten vordergründig für die Aktivitäten rund um die Marke VARTA®.

Link: <https://uni-heidelberg.jobteaser.com/de/job-offers/b1faa0ff-38c6-4471-a71a-e303d12c5cec-clarios-germany-gmbh-co-kg-praktikant-m-w-d-im-central-marketing-brands-and-communications>

Wir suchen eine:n Sales Trainee (m/w/d)

Dein sechsmonatiges Training on the Job bei FERCHAU - du legst Wert auf Innovation, Teamwork und Mentoring? Und bist bereit, deine Sales-Karriere auf das nächste Level zu heben? Dann bist du bei uns in unserem internen Team in der Niederlassung Mannheim genau richtig! Wer wir sind? FERCHAU - Connecting People and Technologies for the Next Level. Wir bilden eine starke Community und lassen als Full-Service-Dienstleister für Engineering und IT die Zukunftsvisionen unserer Kunden wahr werden.

Link: <https://uni-heidelberg.jobteaser.com/de/job-offers/829412d7-bd81-487f-840e-e2d0c429c221-ferchau-gmbh-sales-trainee-m-w-d>