



Hochschule Düsseldorf  
University of Applied Sciences

## Psychologische Beratung (PSB)

---

### TIPPS DER PSYCHOLOGISCHEN BERATUNG (PSB) FÜR ERSTSEMESTER DER HSD

Herzlich Willkommen an der HSD! Wir freuen uns, Sie als Studierende der HSD begrüßen zu können und wünschen Ihnen eine akademisch erfolgreiche und persönlich bereichernde Zeit an unserer Hochschule.

Der Übergang von Schule oder Beruf an eine Hochschule ist aufregend – mit oder ohne Corona. Es ist eine Herausforderung, die Sie mit Vorfreude, Spannung und Interesse füllen kann. Ebenso können aber auch Ängste und Stress entstehen, die den Start anstrengender machen, als Sie es sich vielleicht vorgestellt haben. Im Folgenden wollen wir von der PSB ein paar Strategien vorstellen, die Ihnen beim Start in Ihren neuen Lebensabschnitt als Studierende der HSD helfen mögen.

1. **Geben Sie sich Zeit, an der HSD anzukommen:** Der Start in einem neuen System bedeutet immer, dass Namen, Abkürzungen, Räumlichkeiten, Gepflogenheiten und vieles mehr in kürzester Zeit als neue Information auf uns einströmen. Diese Information aufzunehmen und zu verarbeiten kostet Energie. Dies kann dazu führen, dass Sie sich vielleicht am Ende des Tages sehr müde fühlen oder manchmal gereizter oder ängstlicher als sonst sind. Das sind normale Reaktionen auf Anpassungsprozesse. Geben Sie sich Zeit und erlauben Sie sich, Dinge nicht zu wissen.
2. Erlauben Sie sich, eine **gute Balance** zu finden zwischen Kontakt und **Zeit mit anderen** auf der einen Seite und Rückzug und **Zeit für sich** auf der anderen Seite. Ja, Sie sind hier um Neues und Neue kennenzulernen, aber das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht. Manchmal braucht es einen Moment des Rückzugs, um dann wieder neu auf andere zugehen zu können. Das ist ganz normal.
3. **„Gut genug“** ist eine hilfreiche Formel für das gesunde Bewältigen eines Studiums und des Lebens überhaupt. **Sie sind an der Hochschule, um zu lernen** und sich weiterzuentwickeln. Dazu gehört ganz selbstverständlich, dass auch Fehler gemacht werden, Dinge nicht klappen. Erinnern Sie sich

immer wieder daran, dass es zielführender ist, sich Anerkennung dafür zu geben, dass Sie gerade mutig Neuland betreten und aus Ihren Fehlern lernen wollen als mit einer strengen, kritischen Stimme perfekte Leistungen von sich zu verlangen.

4. Es lohnt sich, bereits früh mit einer guten **Routine und Struktur** für sich zu sorgen: Neben den akademischen Veranstaltungen und Anforderungen ist es wichtig, auch Zeit für Bewegung, gesunde Ernährung, soziale Kontakte und Ruhezeiten zu finden. Ein Wochenplan kann helfen, in der ersten Zeit eine Orientierung zu finden und **grundlegende Bedürfnisse** im Blick zu halten.
5. **Wir möchten Sie ausdrücklich ermutigen, viele Fragen zu stellen.** Scheuen Sie sich nicht, andere Studierende, Lehrende, Mitarbeitende der Infopunkte und Beratungseinrichtungen/Beratungsstellen anzusprechen und um Hilfe zu bitten. Wir wissen, wie komplex eine Hochschule und ein Studium sein können und sind gerne für Sie da!

Die Psychologische Beratung (PSB) ist für alle Studierende der HSD kostenfrei und an fünf Tagen der Woche erreichbar. Wir beraten und unterstützen bei studienbezogenen und anderen persönlichen Anliegen. Wenn Sie sich für unser Angebot interessieren, schauen Sie sich doch mal auf unserer Website um: [www.hs-duesseldorf.de/psb](http://www.hs-duesseldorf.de/psb). Dort finden Sie einen kleinen Videofilm zu unserem Angebot, Selbsthilfematerialien sowie unsere Kontaktdaten.

Alle weiteren Beratungsstellen, die Sie in unterschiedlichsten Situationen und Stationen während Ihres Studiums unterstützen können, finden Sie unter [www.hs-duesseldorf.de/beratung](http://www.hs-duesseldorf.de/beratung).

Stand 09/2021