

Beratungs- und Anlaufstellen an der Universität Münster:

Stand: Juli 2024

- **Psychologische Beratung:**

Die Zentrale Studienberatung (ZSB) bietet Einzelgespräche, begleitende Hilfe, Selbsthilfegruppen und tutorielles Coaching an.

Mehr unter: <https://www.uni-muenster.de/ZSB/psychologische-beratung/psych.html>

Für spezielle Infos, Diagnosen und Therapiemöglichkeiten zum Thema Prokrastination (Aufschieben von Tätigkeiten)

siehe: <https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/prokrastination.html>

- **Zuhörtelefon „Nightline“:**

Kleineren oder größeren Problemen des Alltags nimmt sich das Zuhör- und Informationstelefon „Nightline“ an, wo man mit anderen Studierenden vertraulich und anonym über Studienplanung, Prüfungsängste oder Beziehungsprobleme reden kann.

Mehr Infos unter: <https://nightline-muenster.de> oder 0251 / 83 45 400

- **Schreiblesezentrum:**

Das Schreiblesezentrum der Universität Münster hilft bei akademischen Arbeiten, bietet individuelle Beratung oder geschlossene Kurse und Workshops an. Mehr Infos unter: <https://www.uni-muenster.de/Schreiblesezentrum/>

- **Softwareschulungen:**

Das IT-Center der Universität Münster (CIV) bietet Softwareschulungen in den verschiedenen Programmen an (z.B. Word, Excel, Powerpoint, Photoshop, SPSS, Citavi, ...). Die Kurse finden sowohl während des Semesters als auch in der vorlesungsfreien Zeit statt – für Studierende der Universität Münster sind sie kostenfrei. Infos und Anmeldung unter: <https://www.uni-muenster.de/IT/services/lehre/schulungen/index.html>

- **Career Service:**

Wie studiere ich berufsorientiert? Wo kann ich Praxiserfahrungen sammeln und bereits Arbeitgeber:innenkontakte aufbauen?

Was ist für eine gute Bewerbung wichtig? Bei diesen und vielen weiteren Fragen rund um das Leben nach dem Studium hilft der Career Service der Universität Münster. Die Programm- und Terminübersicht gibt es unter: <https://www.uni-muenster.de/CareerService/programm/index.html>

- **Ansprechpartner:innen der ULB:**

Bei Problemen und Fragen rund um die Recherche in der ULB können Ansprechpartner:innen der einzelnen Fakultäten kontaktiert werden. Eine Übersicht gibt es unter: <https://www.ulb.uni-muenster.de/bibliothek/ansprechpartner/index.html>

- **Unterstützungs- und Beratungsangebote für Betroffene von sexualisierter Diskriminierung, Belästigung und Gewalt:**

Betroffene von sexualisierter Diskriminierung, Belästigung und Gewalt sind nicht allein. Egal, ob das Ereignis gerade erst passiert ist, oder schon länger zurückliegt. Die Unterstützungs- und Beratungsstellen der Universität Münster bieten einen geschützten Rahmen. Hier können Sie das Erlebte vertraulich schildern, ohne negative Reaktionen oder Konsequenzen befürchten zu müssen. Wie mit dem Erlebten verfahren wird, entscheiden allein die Betroffenen.

Mehr Infos unter: <https://www.uni-muenster.de/Gleichstellung/sexualisierte-diskriminierung-belaestigung-und-gewalt.html>

- **Die Psychotherapie-Ambulanz der Universität Münster**

Die Psychotherapie-Ambulanz ist eine Einrichtung am Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaft der Universität Münster (PTA Universität Münster). Sie bietet diagnostische Abklärung und psychotherapeutische Behandlung bei psychischen Problemen an, die zu Beeinträchtigungen im Alltag führen. Als Hochschulambulanz erfüllt sie zudem Aufgaben in der universitären Forschung und Lehre. Das Behandlungsangebot der Ambulanz richtet sich an Erwachsene aller Altersstufen. Mehr Infos unter: <https://www.uni-muenster.de/Psychologie.pta/>

- **Studienberatung Lehramt**

In der Beratung im Zentrum für Lehrerbildung (ZfL) haben Sie die Möglichkeit, sich ausführlich zu informieren und Ihre studienbezogenen Anliegen im Zusammenhang mit der Lehrer:innenausbildung in einem vertraulichen, lösungsorientierten und ergebnisoffenen Rahmen zu besprechen. Die Beratung kann persönlich, virtuell oder telefonisch stattfinden. Bei Bedarf kann auch ein Gespräch in den frühen Abendstunden vereinbart werden. Mehr Infos unter: <https://www.uni-muenster.de/Lehrerbildung/lehramtsstudium/beratung/sprechzeiten.html>