



# Jede KRISE. Eine Chance.

WENDEN SIE SICH AN UNS.

GEMEINSAM KLÄREN WIR IHRE  
STUDIENBEDINGTEN ODER  
PERSÖNLICHEN PROBLEME.

## PROBLEME ANGEHEN

*Psychologische Beratung*

Wir unterstützen bei persönlichen Problemen wie zum Beispiel:

- Kontakt- und Beziehungsprobleme
- Konflikte mit Eltern, Freunden oder Wohngemeinschaften
- depressive Verstimmungen
- Trauer
- Sucht
- Ängste und Unsicherheiten

Wir unterstützen auch bei studienbedingten Belastungen wie zum Beispiel:

- Schwierigkeiten mit Arbeits- und Lernstrukturen
- Konzentrationsprobleme
- Aufschieberitis
- Prüfungsängste
- Erschöpfung

Wir vermitteln weiter an Fachstellen, Therapeuten und Seelsorger

## DIE EIGENE PERSÖNLICHKEIT

*Coaching*

## WEITERENTWICKELN

Beim Coaching stehen Sie als Mensch mit Ihren Bedürfnissen, Werten und Ihrer Lebensgeschichte im Mittelpunkt. Ziel des Coachings ist, dass Sie mehr über sich erfahren und mit diesen neugewonnenen Informationen Ihren eigenen Weg erfolgreicher gestalten können.

Coaching ist immer ein zielgerichteter zeitlich begrenzter Arbeitsprozess zur persönlichen Weiterentwicklung.

Beispiele für geeignete Anliegen:

- wichtige Entscheidungen treffen
- Konfliktbewältigung
- Persönlichkeitsentwicklung
- gesündere Lebensführung
- Selbstmanagement
- Schwierigkeiten in Praktika
- Zukunftsperspektiven entwickeln

## MITEINANDER LERNEN

*Gruppenangebote*

Sie möchten das Potential einer Gruppe nutzen? In kleinen Gruppen können Sie sich zu folgenden Themen weiterentwickeln:

- Stressmanagement
- Kontakt und Beziehungsaufbau
- Zukunftsplanung

Die Gruppen bieten die Möglichkeit zum hilfreichen Erfahrungsaustausch mit anderen Studierenden.

Die Erfahrungen anderer können zur eigenen Inspiration dienen.

Das aktuelle Angebot ist zu erfragen.

## ALLGEMEIN

Alle Angebote sind

- kostenlos
- vertraulich und neutral
- an keine Weltanschauung oder religiöse Überzeugung gebunden, aber wenn sie möchten erfolgt die Einbeziehung und Achtung ihres persönlichen religiösen Hintergrundes
- auch anonym möglich
- auch auf Englisch

Unser Selbstverständnis

- Beratung auf der Grundlage eines christlichen Menschenbildes, welches uns einen tiefen Respekt vor jedem Menschen und seiner Einzigartigkeit vermittelt



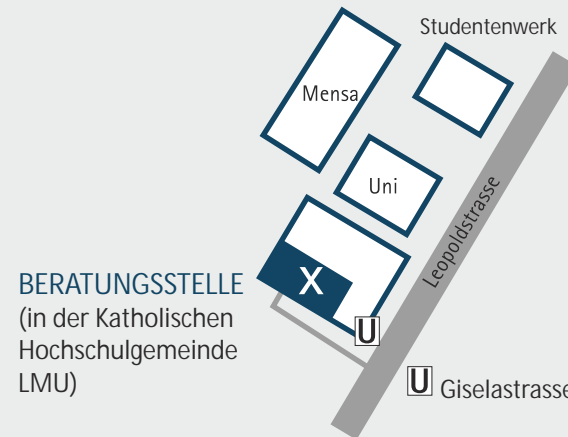
## KONTAKT

Psychologische Beratung der katholischen  
Hochschulgemeinden  
Leopoldstraße 11, 80802 München  
Dr. phil. Dipl.-Psych. Maria Miller  
Strateg. Businesscoach (CIP)  
Stressmanagementtrainerin (IFT)

## ANMELDUNG

Telefon: 089 / 38 103 149  
E-mail: [mamiller@eomuc.de](mailto:mamiller@eomuc.de)  
[www.erzbistum-muenchen.de/hochschulpastoral-psychologischeberatung](http://www.erzbistum-muenchen.de/hochschulpastoral-psychologischeberatung)

## LAGEPLAN



## IMPRESSUM

Impressum  
Erzdiözese München und Freising (KdöR)  
Vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München  
Generalvikar P. Beer  
Verantwortlich:  
Ressort Seelsorge und kirchliches Leben,  
Fachbereich Hochschulpastoral,  
Martin Obermeyer, Dachauerstraße 50/III,  
80333 München

Grafische Gestaltung: cooperative 31  
Fotos: 123rf, privat

# Land unter?

