

Lichtember

Sensibilisierungsmonat des **Hochschulischen Gesundheitsmanagements (HGM)** für **psychische Gesundheit** diesen November an der HU

kostenfrei

Mi., Selbstfürsorge

“Wenn alles zu viel wird”: Über (Sucht-)Prävention und gesunde Bewältigungsstrategien

14:00 - 15:30 Uhr

Fachstelle für Suchtprävention
Berlin GmbH

Do., Film & Gespräch

Filmvorführung "Roadmovie - Expedition Depression" mit anssl. Insight-Talk

17:15 - 20:30 Uhr

mit u. a.

- Nora Fieling | Influencerin
- Virginia Hehlert | Nightline
- Michaela Kirst | Regisseurin

Lise-Meitner-Haus (Adlershof)

Di., Mental Health Check-in

Austausch zu Ressourcen und Strategien für mehr mentales Wohlbefinden

14:00 - 15:30 Uhr

Psychologische
Studienberatung

🎯 für Studierende

UdL 6 | Raum 1085

Mi., Film & Gespräch

Filmvorführung "Roadmovie - Expedition Depression" mit anssl. Insight-Talk

16:15 - 19:30 Uhr

mit u. a.

- Nora Fieling | Influencerin
- Virginia Hehlert | Nightline
- Michaela Kirst | Regisseurin

Auditorium, Grimm-Zentrum
(Mitte)

Do., Decision Tree

Find the right support resources - with checklist (engl.)

04:00 - 05:30 PM

Jörg Bergmann | Psychologist
and Coach

Mo., Bewegung

PausenExpress

12:00 - 12:15 Uhr

Hochschulsport

Di., Wissenschaft

**Psychische Gesundheit
Studierender: Gemeinsam zu einem gesundheitsfördernden Campus**

16:00 - 17:30 Uhr

Vanessa Wenig, Katherina
Heinrichs, Eileen Heumann |
Charité Berlin
Pia Knothe | HGM, HU Berlin

Mi., Stressreduktion | Bewegung

**Stressreduzierende
Denkstrategien**

16:00 - 17:30 Uhr

Jörg Bergmann | Psychologe u.
Coach

Business Yoga

12:15 - 12:45 Uhr

Hochschulsport

Do., Krisen erkennen | Thought Strategies

**Psychische Krisen bei
Student:innen besser ver-
stehen, ansprechen, vorbeugen!**

10:00 - 12:00 Uhr

Irrsinnig menschlich e. V.

🎯 für Beschäftigte

**Stress - Reducing Thought
Strategies (engl.)**

04:00 - 05:30 PM

Jörg Bergmann | Psychologist
and Coach

Fr., Resilienz

**Resilienz im Alltag: Mit
Lebensfreude und cleveren
Coping-Strategien
durchstarten!**

13:00 - 14:30 Uhr

Marie Holz | Psychologische
Psychotherapeutin, Charité
Berlin

Sa., Mutausbruch

Workshop "Mutausbruch"

10:00 - 14:00 Uhr

Büro d. zentr. Frauen- u.
Gleichstellungsbeauftragten
UdL 6 | Raum 3071

Mo., Veränderungen u. Ausstellung

**Thementag: Die Kunst,
Veränderungen zu meistern**

09:00 - 09:15 Uhr

Kickstart Challenge: Aktiviere
deine mentale Stärke

10:00 - 10:30 Uhr

Schweigen ist Silber, Reden ist
Gold. Warum Reden wichtig ist

12:00 - 12:20 Uhr

Wie bleibe ich mental stark in
einer sich ständig wandelnden
Arbeitswelt?

14:00 - 14:30 Uhr

Wind of Change: Dein innerer
Kompass bei Veränderungen

16:00 - 16:30 Uhr

Digital Detox: Bist Du schon
oder noch online?

Alles einzeln buchbar

**Eröffnung der Ausstellung
“Unsichtbar”**

18:00 - 21:00 Uhr

Büro d. zentr. Frauen- u.
Gleichstellungsbeauftragten |
Künstlerinnenkollektiv Pussart
UdL 6 | Senatssaal

Di., Stress

**Thementag: Gesunder Umgang
mit Stress**

09:00 - 09:15 Uhr

Stress lass nach: Meditation für
einen entspannten Start in den
Tag

10:00 - 10:30 Uhr

Entspannt bleiben: Das 1x1 des
Stressmanagements

12:00 - 12:30 Uhr

Mindful statt Mind Full: Dein
Schlüssel zur Achtsamkeit

14:00 - 14:20 Uhr

Weniger Stress, mehr
Lebensfreude: Resilienz für
einen gesunden Alltag

17:00 - 17:15 Uhr

Stresskiller Sport: Das Feel-
Good Workout

Alles einzeln buchbar

Anmeldung und Details
über den QR-Code oder auf:



hu.berlin/lichtember



digitales Format



Präsenzveranstaltung

Mi., Psyche

**Thementag: Erste Hilfe für die
Psyche**

09:00 - 09:15 Uhr

Einfach mal durchatmen: Sanfte
Yoga-Einheit für innere Ruhe

10:00 - 10:30 Uhr

Soforthilfe-Tipps: Finde Ruhe &
Entspannung in stressigen
Zeiten

12:00 - 12:20 Uhr

Wie finde ich Zuversicht an
herausfordernden Tagen?

14:00 - 14:30 Uhr

Positives Mindset: Lerne mit
Gedanken Deine Welt zu formen

16:00 - 16:30 Uhr

Schlaf gut, alles gut: Ist guter
Schlaf der Schlüssel für
besseres Wohlbefinden?

Alles einzeln buchbar

Forum: Psychisch fit studieren

18:00 - 20:00 Uhr

Irrsinnig menschlich e. V.

🎯 für Studierende

Do., Mehr Balance

**Thementag: Deine Formel für
mehr Balance**

09:00 - 09:15 Uhr

Finde Deinen Ausgleich: Aktiver
Start in den Tag

10:00 - 10:30 Uhr

Intuitives Essen: So kann
Ernährung nach Bauchgefühl
funktionieren

12:00 - 12:30 Uhr

Kochen fürs Gehirn: Entdecke
leckere Brainfood-Rezepte

14:00 - 14:15 Uhr

Den Vagusnerv aktivieren:
Entspannungstechniken für
den Alltag

16:00 - 16:30 Uhr

Fühlen mit dem ganzen Körper:
Entdecke, wo und wie
Emotionen wirken

Alles einzeln buchbar

Fr., Grenzen & Stärken

**Thementag: Deine Grenzen,
Deine Stärken**

09:00 - 09:15 Uhr

Bye-bye Stress: Entspannt durch
den Tag mit PMR

10:00 - 10:20 Uhr

Gesunde Grenzen, gesundes Ich:
Tipps und Austausch zur
mental Gesundheit im Beruf

12:00 - 12:30 Uhr

Work-Life Balance: Strategien,
die Freiräume schaffen

14:00 - 14:30 Uhr

Gesunde Grenzen: Wie Du mit
Selbstbestimmtheit Deinen
Alltag gestaltest

16:00 - 16:30 Uhr

Strahle von Innen: Stärken
erkennen und leben

Alles einzeln buchbar

Sa., Mutausbruch

Workshop "Mutausbruch"

12:00 - 16:00 Uhr

Büro d. zentr. Frauen- u.
Gleichstellungsbeauftragten

UdL 6 | Raum 1085



hgm.humboldt

HGM

HOCHSCHULISCHES
GESUNDHEITS
MANAGEMENT

gemeinsam | gesund | gestalten