

### ***Willkommen! Was haben Sie vorher gemacht?***

„Ich habe ein Studium der Soziologie, Politik und Pädagogik absolviert. Im Rahmen des Studiums machte ich selber die Erfahrung, wie es ist, wenn man mit Problemen wie beispielsweise Prüfungsängsten konfrontiert wird. Insofern kann ich es auch gut nachvollziehen, wenn jemand über persönliche Schwierigkeiten berichtet.

Nach dem erfolgreichen Abschluss meines Studiums, übernahm ich eine Tätigkeit als Koordinator für Öffentlichkeitsarbeit bei einem gemeinnützigen Verein. Im Anschluss daran wechselte ich zu einem Bildungsträger. Nach einiger Zeit als Dozent wurde mir die Möglichkeit eröffnet, Einzelcoachings mit Klienten zu führen, die gesundheitliche und / oder psychosoziale Problemstellungen hatten. Zuletzt war ich als persönlicher Ansprechpartner im Jobcenter tätig. Und nun freue ich mich, an der Fakultät Gesundheitswesen als Lerncoach arbeiten zu dürfen.“

### ***Wo liegen Ihre Schwerpunkte?***

„Meine Arbeit beruht bildlich gesprochen auf zwei Säulen. Die erste Säule sind Unterstützungsmöglichkeiten beispielsweise bei Prokrastination, Zeitmanagement oder Motivationsschwierigkeiten. Die zweite Säule ist die psychosoziale Beratung. Manchmal passieren einfach schlimme Dinge im Leben. Und manchmal kann der Druck durch Ereignisse oder Lebensumstände so groß sein, dass es alleine kaum noch zu bewältigen scheint. Ich bin kein Psychologe und kann nicht therapieren. Aber ich kann den Studierenden als Berater zur Seite stehen, zuhören und wir können gemeinsam Lösungswege entwickeln oder Unterstützungsmöglichkeiten suchen.“

### ***Worauf freuen Sie sich am meisten in Ihrer neuen Tätigkeit als Lerncoach an der Fakultät Gesundheitswesen?***

„Am meisten freue ich mich darauf, Sie, liebe Studierende, kennenzulernen.“

### ***Die Prüfungsphase des Sommersemesters 2021 naht: Welchen Tipp möchten Sie an dieser Stelle unseren Studierenden geben?***

„Denken Sie an das, was Sie bisher geschafft haben. Machen Sie immer nur eine Sache zur gleichen Zeit. Und wenn es schwer fällt anzufangen, unterteilen Sie die Aufgaben in kleine Einheiten. Wenn ich mir meiner bisherigen Erfolge bewusst bin, dann weiß ich, dass ich vieles schaffen kann. Wenn ich mich auf nur eine Sache zu einer Zeit konzentriere, schaffe ich in kürzerer Zeit mehr, als wenn ich mehrere Sachen zeitgleich machen will und nichts so richtig klappt. Und mehrere kleine Einheiten gehe ich eher an als eine große Aufgabe.“

Und wenn ich Sie irgendwie unterstützen kann, haben Sie bitte keine Scheu, mir eine E-Mail zu schreiben.“



Lerncoach Thomas Köppelmann M.A.