



Performing Under Pressure

Werkzeuge für den Moment, in dem Wissen allein nicht reicht.

FORMAT

6 Stunden · 3 × 2 h verteilt über 2–3 Wochen online · bis 10 TN
· DE · EN · ES

FÜR WEN

Internationale Studierende — besonders in Master-Endphasen, vor Klausuren-Wellen oder vor Bewerbungsgesprächen.

Performing Under Pressure ist keine Stressmanagement-Schulung. Wir bauen mit Ihren Studierenden ein persönliches Notfall-System gegen Blackouts, Erstarrung und Selbstsabotage — somatisch und kognitiv zugleich, mit Werkzeugen, die unter realem Druck abrufbar sind.

SESSION 1

Psychoedukation

Nervensystem unter Druck. Polyvagal-Theorie, Window of Tolerance, Fight-Flight-Freeze-Fawn — Studierende erkennen, was körperlich passiert, wenn der Kopf streikt.

SESSION 2

Body Mapping

Eigenes Stressprofil. Körperlich, kognitiv und situativ kartiert. Diagnostische Grundlage für alle folgenden Werkzeuge.

SESSION 3

Avatar-Arbeit

Zweite innere Stimme aufbauen. Alter-Ego-Methode nach Todd Herman — eine abrufbare Figur als Gegenkraft zum Stressmuster.

SESSION 4

Aktivierungsritual

90-Sekunden-Sequenz. Atmung, Anker, Avatar-Motto — geübt unter Mini-Druck.

SESSION 5

Notfall-System

Wenn-dann & Blackout-Karte. Pläne nach Gollwitzer plus Notfallkarte im Visitenkarten-Format für die kritischen Sekunden.

SESSION 6

Probe-Anwendung

Transfer in den Alltag. Mentaler Probedurchlauf in der Muttersprache plus drei feste Wiederholungstermine vor dem nächsten echten Ernstfall.

ERGEBNIS · STUDIERENDE

- Anatomisches Verständnis der eigenen Stressreaktionen — eine bleibende Selbst-Diagnose-Fähigkeit
- Vier nutzbare Artefakte: Stressprofil, Avatar, Ritual, Notfallkarte
- Eigene Audio-Sequenz + drei terminierte Wiederholungen im Kalender

ERGEBNIS · HOCHSCHULE

- Wirkung an einer sonst unsichtbaren Verlustlinie: Studierende, die nicht am Können, sondern am Abruf scheitern
- Brücke zwischen Career Service und Psychologischer Beratung — Kofinanzierung aus zwei Etats möglich
- Sichtbares Differenzierungsmerkmal in Außenkommunikation und Studierenden-Akquise

FÜR WELCHE HOCHSCHULE

Privatuniversitäten, die wissen, dass ihre internationalen Kohorten unter mehrfachem Druck stehen — und einen Baustein in ihr Karriere-Portfolio aufnehmen wollen, der diese Realität ernst nimmt, ohne ins Therapie-Register zu kippen.

INVESTMENT

ab 650 € netto

Pauschale je Kohorte (bis 10 TN). Detailangebot nach 30-min Beratungsgespräch · Bündelrabatt ab 2 Add-ons im Semester.

IM PREIS ENTHALTEN

- ✓ 3 × 2 h Live-Sessions (online)
- ✓ Workbook-Suite (Polyvagal · Stressprofil)
- ✓ Avatar-Karte & 90-Sek-Aktivierungs-Audio
- ✓ Blackout-Notfallkarte im Visitenkartenformat
- ✓ Wenn-dann-Plan + Probedurchlauf-Vorlage

Empfohlene Einsätze. Vor dem Bootcamp (Vorbereitung auf hohe Belastung) · parallel zum Career Integration Year — vor Phase 2 (Bewerbungs-Werkstatt) oder zu Beginn von Phase 3 (Leadership-Pivot, Onboarding) · vor Career Compass (Kapazität für Werte-Arbeit schaffen) · als Stand-alone in Prüfungs- und Abschlussphasen.