

Land unter?



Du fühlst Dich überfordert vor der nächsten Prüfung?

Du schiebst alles vor Dir her?

Du weißt nicht, wie Du alles unter einen Hut bringen sollst?

Du möchtest Deine Situation aktiv angehen?

Land in Sicht!

MSH Campus Coaching

Finde Deine individuelle Unterstützung
durch geschulte **Peer-Coaches**. Scanne
den **QR-Code** für weitere Informationen.

Bei Fragen gerne melden unter:
campus-coaching@medicalschooll-hamburg.de





MSH Campus Coaching

Was ist Peer-Coaching?

Peer-Coaching ist ein vertrauliches Beratungsformat von **Studierenden für Studierende**. In einem geschützten Rahmen reflektierst Du mit geschulten Coaches Deine Herausforderungen und entwickelst **konkrete Lösungen**.

Mögliche Coachingthemen könnten sein:

- **Zeitmanagement** (Prioritäten setzen, realistisch planen)
- **Prokrastination** (Aufschieben überwinden, Fokus finden)
- **Selbstmanagement** (Motivation steigern, Ziele definieren)
- **Stressmanagement** (Belastungen reduzieren, Ressourcen aktivieren)
- **Work-Life-Balance** (Studium, Freizeit und Privates vereinbaren)
- **Berufsorientierung** (Stärken erkennen, Perspektiven entwickeln)

So profitierst Du:

- **Individuelle Unterstützung** (1:1-Gespräche online oder vor Ort)
- **Hilfe zur Selbsthilfe** (Lösungen für Deine Ziele erarbeiten)
- **Vertraulich & kostenfrei** (Alles unterliegt der Schweigepflicht)

Peer-Coaches sind:

- **Masterstudierende** in der Ausbildung zum systemischen Coach
- **Impulsgeber:innen**, die Dich auf Augenhöhe begleiten
- **Expert:innen für den Studienalltag** – weil sie selbst MSH-Studierende sind

.....

Interessiert?

Scanne den QR-Code und vereinbare ein erstes unverbindliches Gespräch.

Wichtig: Peer-Coaching ersetzt keine psychologische Beratung. Bei akuten Krisen wende Dich bitte an die psycho-soziale Beratung der MSH Medical School Hamburg.

