

B-MINT im Dialog

B-MINT im Dialog ist ein regelmäßig stattfindendes Format, zu dem B-MINT-Stipendiatinnen aller Jahrgänge herzlich eingeladen sind. Die Treffen dienen als Forum, bei dem das Kennenlernen und die Vernetzung untereinander sowie der Austausch und die gegenseitige Beratung zu studienrelevanten und persönlichen Belangen im Mittelpunkt stehen. Jeder Termin steht unter einem Thema, das zu Gesprächen in kleiner Runde und im geschützten Raum anregen soll. Aber auch individuelle Anliegen und informeller Austausch haben hier Platz. Begleitet und moderiert werden die Veranstaltungen von Dr. Laura Glauser, Supervisorin und Coach.

Sich behaupten, stärken und austauschen: Umgang mit Sexismus-Erfahrungen

Dienstag, 22. April 2025, 17:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Wie gehen wir mit Sexismus-Erfahrungen um? Frauen in den MINT-Bereichen erleben mitunter abwertende und diskriminierende Kommentare, haben das Gefühl, sich für ihr MINT-Interesse erklären und sich doppelt beweisen zu müssen oder sehen sich von anderen in ihrer Weiblichkeit hinterfragt. Das belastet und oft wird trotzdem nur eine Faust in der Tasche gemacht und das Erlebte heruntergeschluckt.

Bei dieser B-MINT-Veranstaltung schaffen wir einen geschützten Raum für den Austausch von persönlichen Erfahrungen, die ihr im Studienalltag, bei Praktika, Nebenjobs o.Ä. gemacht habt. Wir teilen und reflektieren konkrete Situationen und sammeln gemeinsam Ansätze und Strategien, um den Herausforderungen aktiv zu begegnen. Was stärkt uns? Wie können wir gegen Sexismus vorgehen? Was hilft uns, unsere Bedürfnisse selbstbewusst zu vertreten und Grenzen zu setzen?

Auftaktcoaching: Wo stehe ich – wo will ich hin? (Jahrgang 2025)

Samstag, 26. April 2025, 9:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Manchmal verschwimmt im Uni-Alltag vor lauter Einzelaufgaben, Lehrveranstaltungen und Leistungspunkten der Blick auf das große Ganze. Die Reflexion über das bisher Erreichte, die eigenen Prioritäten und Zukunftswünsche geschieht sehr oft im stillen Kämmerlein. Was sind meine eigenen Stärken und Ressourcen? Würde ich gern Neues ausprobieren und entdecken? Wo gehen aktuell meine Zeitkapazitäten und Energien hin? Diese Themen und Fragen zu reflektieren, kann uns wichtige Hinweise, Orientierung und Motivation für den eigenen weiteren Weg, aber auch für konkrete nächste Schritte geben. Zum Start des Stipendiums möchten wir den B-MINT-Jahrgang 2025 dazu einladen, sich näher kennenzulernen und miteinander in den Austausch zu gehen!

Stressed-out? – Mit Stress umgehen und ihn in Grenzen halten

Donnerstag, 19. Juni 2025, 17:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ein Semesterschlussspurt voller Klausuren und Prüfungsleistungen steht mal wieder bevor – oftmals eine besonders stressige und kräftezehrende Zeit! Aber auch das fortlaufende Koordinieren von zeitintensivem Studium, Hobbies, Ehrenamt, Freund:innen, Familie und den alltäglichen To-dos kann herausfordernd sein. Im Juni dreht es sich bei „B-MINT im Dialog“ um den Umgang mit Stress und Stressreduzierung – und das mit Blick auf die anstehenden Wochen. Wie möchtest du sie für dich gestalten? Brauchst du noch etwas Rat dafür oder hast du Tipps für deine Mitstipendiatinnen? Gemeinsam tauschen wir uns über konkrete Methoden für einen möglichst ausgeglichenen, stressfreieren (Studien-)Alltag aus, der trotz vieler Bälle in der Luft auch Platz für Pausen bieten soll.

Abschlusscoaching: Rückschau & Ausblick (Jahrgang 2023)**Mittwoch, 17. September 2025, 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr**

Das Bachelorstudium und das B-MINT-Stipendium gehen dem Ende zu! Wo steht ihr gerade? Wie wollt ihr euch studientechnisch und beruflich ausrichten? Habt ihr schon konkrete Ideen und Ziele? Oder seid ihr euch über die nächsten Schritte noch nicht ganz im Klaren? Bei diesem Abschlusscoaching reflektiert, visualisiert und präsentiert ihr euren Weg durchs Bachelorstudium wie auch eure Zukunftsideen und -pläne. In der Gruppe gebt und empfangt ihr anregendes und bestärkendes Feedback. Nicht zuletzt haben wir Zeit für einen gemeinsamen Rückblick auf die B-MINT-Stipendienjahre. Nach 14:00 Uhr besteht die Möglichkeit, beispielsweise zu einem gemeinsamen Mittagessen aufzubrechen, das die Stiftung bezuschusst.

Impostor-Syndrom – Selbstzweifel verstehen und eigene Erfolge (an)erkennen**Samstag, 8. November 2025, 9:30 Uhr bis 14:30 Uhr**

Trotz guter Studienleistungen und positiver Rückmeldungen beschleicht dich manchmal das Gefühl, eigentlich nichts „richtig“ zu können und Erfolge nicht „wirklich“ verdient zu haben? Eine innere Stimme flüstert dir mitunter, dass du bisher nur mit Glück oder durch Zufall so gut durchgekommen bist? Und du hast die diffuse Sorge, früher oder später als inkompetent aufzufliegen?

Mit solchen Gefühlen und Gedanken bist du nicht allein, viele erleben sie – insbesondere leistungsstarke Personen. Bei diesem B-MINT im Dialog-Termin setzen wir uns mit dem Impostor-Syndrom, auch Hochstapler-Syndrom genannt, auseinander. Gemeinsam beleuchten wir dieses psychologische Phänomen und analysieren typische Denkmuster, Situationen und Hintergründe. Im Weiteren erarbeiten wir konkrete Strategien im Umgang mit dem Impostor-Syndrom und sonstigen Selbstzweifeln und stärken unsere Fähigkeit, eigene Erfolge und Leistungen bewusst wahrzunehmen und anzuerkennen.