

StudyWell an der HHU E-Coaching: Klarer Kopf im Studium

22.7.2026 - | Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Wenn zwischen Vorlesung, Lerngruppen und Nebenjob das eigene Wohlbefinden auf der Strecke bleibt und vielleicht sogar der Studienerfolg wankt, hilft ein neues E-Coaching. Es zeigt, wie sich Stress besser bewältigen lässt und wie ein entspanntes, erfolgreiches Studium gelingt. In kurzen Einheiten mit praxisnahen Übungen werden persönliche Stressfaktoren und Handlungsoptionen identifiziert. Unter der Dachmarke „StudyWell“ bietet die Heinrich-Heine-Universität (HHU) hier ihren Studierenden digitale Unterstützungsangebote.

Neben dem etablierten StudyWell-Beratungswegweiser sorgt das neue StudyWell E-Coaching ab sofort dafür, den Studienalltag gesünder und erfolgreicher zu gestalten. Dieses Kooperationsprojekt von HCSD (Heine-Center for Sustainable Development) und SSC (Studierenden Service Center) basiert auf den langjährigen Erfahrungen der Studienberatung und wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Das Projektteam setzte für die mediendidaktische Konzeption und die graphische Gestaltung erstmals auch KI-Werkzeuge ein. „So entstand in einem vergleichsweise kurzen Projektzeitraum ein fundiertes, didaktisch abwechslungsreiches Lernangebot. Gamification-Elemente und der wiederkehrende Fuchs-Avatar steigern die Motivation. Sie sind mit dem Feedback von Studierenden optimiert worden“, erklärt Anna Knieper, Projektentwicklerin vom HCSD.

Den Auftakt macht jetzt ein Modul zur Stressbewältigung. Ein zweites Modul zur Förderung von Veränderungskompetenz und Selbstwirksamkeit wird derzeit entwickelt und ergänzt das Angebot zum Beginn des Wintersemesters 2026/2027.

Alle Inhalte sind praxisnah: Sie werden über Videos, Audios, interaktive Übungen und Quizelemente vermittelt und lassen sich unkompliziert in den Studienalltag integrieren. Das E-Coaching kann flexibel, anonym und im eigenen Tempo genutzt werden.

StudyWell richtet sich an alle Studierenden, die ihre persönlichen Ressourcen stärken, gelassener mit Herausforderungen umgehen und ihre Ziele – etwa mit der SMART- oder der WOOP-Methode – fokussieren möchten.

Weitere Informationen und Zugang zum E-Coaching.

<https://www.hhu.de/die-hhu/presse-und-marketing/aktuelles/pressemeldungen-der-hhu/news-detailansicht/e-coaching-klarer-kopf-im-studium>