

Psychologisch-Therapeutische Beratung für Studierende (ptb)	学生心理咨询 (ptb)
DIE PTB IST FÜR SIE DA!	PTB 为您服务!
Ob zu Beginn, mittendrin oder bereits am Ende – Studieren stellt stets eine große Herausforderung an Studierende dar. Die Beraterinnen und Berater der ptb unterstützen und beraten Sie bei studienbedingten und persönlichen Problemen wie:	无论是大学的哪个阶段，对学生来说都存在巨大的挑战。ptb 的咨询师们愿为您提供帮助，无论是与学习或个人生活相关的问题。如：
<ul style="list-style-type: none"> • Störungen und Krisen im Studienverlauf wie z. B. Prüfungsängsten und -problemen, Studienfach- und Orientierungsproblemen, Arbeits- und Konzentrationsstörungen, Lern- und Leistungsstörungen, Fragen der Studieneignung 	<ul style="list-style-type: none"> • 学习过程中的干扰和危机，例如：考试焦虑及相关问题，专业定向问题，作业专注力障碍，学习成绩下降，学习能力质疑
<ul style="list-style-type: none"> • Beziehungs- und Partnerschaftsproblemen sowie Schwierigkeiten in der WG, mit KommilitonenInnen und FreundInnen, mit den Eltern und bei familiären Belastungen 	<ul style="list-style-type: none"> • 人际关系及恋爱问题 以及合租公寓里遇到的难题，与同学 朋友及家长相处的困难，以及家庭负担
<ul style="list-style-type: none"> • Einsamkeit und Vereinzelung wie z.B. Kontaktschwierigkeiten, sozialer Isolation, depressiven Verstimmungen und Selbsttötungsgedanken. 	<ul style="list-style-type: none"> • 寂寞和孤独 例如 接触困难，社交封闭，抑郁情绪和自杀念头。
Wir bieten Ihnen eine kostenlose und vertrauliche Beratung, wenn Sie an einer der folgenden Hochschulen studieren oder promovieren:	只要您在以下任何一所大学学习或攻读博士学位，我们将为您提供免费咨询并保守秘密：
 	 
UNSER VERSTÄNDNIS VON BERATUNG	我们所理解的咨询
In folgenden Zitaten wird unser Verständnis von Beratung gut wieder gegeben:	以下引言很好地表达了我们对咨询的理解：
„Beratung ist in ihrem Kern jene Form einer interventiven und präventiven helfenden Beziehung, in der ein Berater mittels sprachlicher Kommunikation und auf der Grundlage anregender und stützender Methoden innerhalb eines vergleichsweise kurzen Zeitraums [oder weniger Kontakte, Ergänzung der ptb] versucht, bei einem desorientierten, inadäquat belasteten oder entlasteten Klienten einen auf kognitiv-emotio-	“就其核心而言，咨询是一种干预性和预防性帮助关系的形式，在这种关系中，咨询师通过面谈和基于激励和支持的方法，在相对较短的时间内[或较少的接触，补充 ptb]，试图帮助迷失方向的，焦躁或消极的来访者启动一个基于认知情绪角度的积极学习过程，在此过程中他们的自我帮助意愿，自我控制能力和行动能力能够得以改善” 乔治·迪特维希 G. Dietrich

<p>nale Einsicht fundierten aktiven Lernprozess in Gang zu bringen, in dessen Verlauf seine Selbsthilfebereitschaft, seine Selbststeuerungsfähigkeit und seine Handlungskompetenz verbessert werden können“ G. Dietrich (1983). Allgemeine Beratungspsychologie. Eine Einführung in die psychologische Theorie und Praxis der Beratung. Göttingen: Hogrefe. Seite 2</p> <p>„Beratung ist eine freiwillige, kurzfristige, oft nur situative, soziale Interaktion zwischen Rat-suchenden (Klienten) und Berater mit dem Ziel, im Beratungsprozess eine Entscheidungshilfe zur Bewältigung eines vom Klienten vorgegebenen aktuellen Problems durch Vermittlung von Information und/oder Einüben von Fertigkeiten gemeinsam zu erarbeiten.“ C. Schwarzer& N. Posse (1986).Beratung. In B. Weidenmann & A. Krapp (Hrsg.), Pädagogische Psychologie. München: Psychologie Verlags Union. Seite 15</p> <p>„Beratung ist eine professionelle, wissenschaftlich fundierte Hilfe, welche Rat- und Hilfesuchenden Einzelnen oder Gruppen auf der Basis des kommunikativen Miteinanders vorbeugend, in Krisensituationen sowie in Konfliktlagen aktuell und nachbetreuend, dient.“ L. Brem-Gräser (1993). Handbuch der Beratung für helfende Berufe (Band 1). München: Reinhardt. Seite 15 Handbuch der Beratung für helfende Berufe (Band 1). München: Reinhardt. Seite 15</p>	<p>(1983) 《咨询心理学常识》，一部心理学理论与咨询实践的导论，哥廷根霍格瑞菲 Hogrefe, 第 2 页。</p> <p>“咨询是求助者（客户）和咨询师之间自愿的、短期的、通常只是某情景下的社交互动，目的是在咨询过程中提供决策支持，通过交流信息和/或技巧练习来共同处理来访者提出的当前问题。” C. Schwarzer& N. Posse (1986). Beratung. In B. Weidenmann & A. Krapp (Hrsg.) 《教育心理学》，慕尼黑：心理学出版商联盟，第 15 页。</p> <p>“咨询是一种基于专业和科学的帮助，为那些寻求建议和帮助的个人或团体，在预防性沟通合作的基础上，针对他们当前的危机和冲突或后续护理提供服务。L. Brem-Gräser (1993 年) 《助人职业咨询的手册》（第 1 卷），慕尼黑：莱因哈特，第 15 页</p>
BERATUNGSANGEBOT	咨询项目
Einzelberatung	单人咨询
<p>Diese Gespräche dauern 50 Minuten und Termine gibt es auch in den Semesterferien. Die Anzahl der Gespräche ist begrenzt, Sie erhalten aber bei Bedarf Informationen über weitere Therapiemöglichkeiten. Die Einzelgespräche finden an unserem Standort an der LUH, Im Moore 13, statt.</p>	<p>咨询面谈时长 50 分钟，并且在假期也可以预约。</p> <p>咨询的次数有限，但必要情况下您能获得有关继续治疗可能性的信息。单人面谈在我们 LUH 的驻地 Im Moore 13 进行。</p>
<p>Anmeldung</p> <p>Für einen Termin melden Sie sich bitte einmal telefonisch während der Öffnungszeiten. Wenn Sie noch nicht bei uns waren, melden Sie sich bitte Anfang der Woche für ein Erstgespräch an. Die Termine dafür vergeben wir immer, solange</p>	<p>报名</p> <p>请在开放时间给我们打电话预约。如果您还不曾来访过，请在每周伊始预约这第一次面谈。只要有空，我们总是把预约安排在下周。</p>

verfügbar, für die Folgewoche.	
Die Gespräche finden an unserem Standort an der LUH, Im Moore 13, statt.	面谈在我们位于 LUH 的驻点, Im Moore 13 的地点进行。
OFFENE SPRECHSTUNDEN	开放性面谈时间
Diese Termine bieten Studierenden einen ersten Gesprächskontakt. Sie können ohne Termin für ein kürzeres Einzelgespräch einfach vorbeikommen. An der LUH melden Sie sich bitte in der Anmeldung, an der HSH bitten wir Sie sich in eine aushängende Liste für einen Zeitslot einzutragen.	它为学生们提供第一次接触。您无需预约即可得到一次短时的单人面谈。LUH 的请在前台登记, HSH 和 TiHo 的请在门口张贴的报名表中登记。
Offene Sprechstunde an der LUH	LUH 开放性面谈时间
Gern können Sie in der Vorlesungszeit der LUH auch unsere offenen Sprechstunden an der LUH für ein erstes kürzeres Gespräch ohne Voranmeldung nutzen.	欢迎在开学期间使用我们在 LUH 的开放性面谈时间进行第一次短暂谈话, 无需预约。
Termine: dienstags und donnerstags von 11 bis 12 Uhr	时间: 周二和周四 11:00 - 12:00 从 2022 年 10 月 11 日起
Ort: Im Moore 13, 2. Etage	地点: Im Moore 13, 三楼
Offene Sprechstunde an der Hochschule Hannover	汉诺威应用科技大学的开放性面谈时间
In der Regel jeden 2. und 4. Dienstag von 14 bis 16 Uhr in der Vorlesungszeit der HsH ohne Voranmeldung:	通常在 HsH 开学期间每月第二个和第四个星期二下午 2 点到 4 点, 无需预约:
Termine: Wintersemester: 1. September bis 31. Januar. Sommersemester: 1. März bis 15. Juli.	时间: 冬季学期: 9 月 1 日至 次年 1 月 31 日。 夏季学期: 3 月 1 日至 7 月 15 日。
Ort: ServiceCenter Beratung, Ricklinger Stadtweg 120, 2. Etage, Raum 1J.2.45	地点: ServiceCenter Beratung, Ricklinger Stadtweg 120, 三楼, 1J.2.45 室