

WALK & TALK

Themen und Termine:

25. 03. + 08. 04. 2026

“Out of rush - Ausgleich finden”

Raus aus dem Alltagsstress und rein in ein anderes Tempo. Durchatmen und mit einem klaren Kopf wieder ins eigene Gleichgewicht kommen.

22. 04. 2026

“friendly self-talk - ein liebes Selbstgespräch

Die innere (Kritiker*innen)Stimme - Wie kann ein freundlicherer, unterstützender Selbstumgang im Studium aussehen?

20.05. 2026

“On the Bright Side” - eigene Stärken sehen

Statt auf Defizite geht der Blick auf das, was bereits da ist: eigene Stärken und sie bewusst als Ressource im Alltag zu nutzen.

Was gibt's?

- Spazieren und Austauschen über Themen und eigene Anliegen
- bei schlechtem Wetter: Räumlichkeiten der Sozialberatung

Treffpunkt?

- Start immer 15 Uhr
- im Eingangsbereich der Wohnheime 1-3
- Infos zu Änderungen: Instagram @studierendenwerk greifswald



WALK & TALK

topics and dates

25. 03. + 08. 04. 2026

“Out of rush - finding balance”

Get out of everyday stress and into a different pace. Take a deep breath and regain your balance with a clear mind.

22. 04. 2026

“friendly self-talk - ein liebes Selbstgespräch

Perceive and understand the inner critical voice. The focus is on a kinder, more supportive way of dealing with yourself.

20.05. 2026

“On the Bright Side” - eigene Stärken sehen

Instead of focusing on deficits, attention is directed to what already exists, one's own strengths, and consciously using them as a resource in everyday life.

the projekt?

- walk for talking and connecting about specific topics and own questions
- bad weather? we use the office of the social counseling

meeting point?

- start 3 p.m.
- entry of the dormitory 1-3
- information about change: Instagram @studierendenwerk greifswald

