



Universität Stuttgart

Gemeinsame Kommission Maschinenbau  
der Universität Stuttgart (GKM)

Ringvorlesung  
Maschinenbau



# Eat - Sleep Learn - ~~Stress~~ - Repeat

Vortrag am Mi., 06.11.2019,  
18:00 Uhr, Hörsaal V47.06

„Mentale Hacks“ für gute Leistungen  
im Studium bei mehr Gelassenheit

In diesem informativen und abwechslungsreichen Vortrag beleuchtet Markus Mersinger die Entstehung von Stressauslösern sowie deren Auswirkung auf die Leistungserbringung. Zudem liefert er sogenannte „Mental Hacks“, wie mit Stress anders umgegangen und damit die Leistungsfähigkeit verbessert werden kann.



Vortrag von  
**Markus Mersinger,**  
Mersinger - Beratung und Coaching,  
Leistungscoach und Unternehmensberater

Mailingliste Ringvorlesung:  
[www.gkm.uni-stuttgart.de/Ringvorlesung](http://www.gkm.uni-stuttgart.de/Ringvorlesung)

  
**Markus Mersinger**  
GRENZEN ÜBERSCHREITEN

