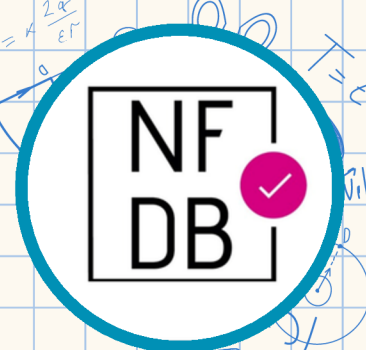


Persönlich. Systemisch. Wirksam.

**Für Studis, die im Studium
weiterkommen wollen.**



• PERSÖNLICHE LERNGRUPPE

1 - 5 Personen, Termine einzeln buchbar

• LERNBEGLEITUNG

8x Doppelstunde, Mathe-Basic-eLearning,
Lerncoaching-Kurs/Workshop, Lernplan,
NFDB-Hausaufgaben

• LERN-UND SCHREIBRAUM

Betreutes Lernen und Schreiben



- ✓ Unsere Angebote
- ✓ Dein NFDB-Team
- ✓ Workshops & Coachingformate
ab 1.9.25
- ✓ Damit alles rund läuft
- ✓ Wie es jetzt weitergeht



Bei Fragen: WhatsApp - 49 (0)151 519 373 51

UNSERE ANGEBOTE

1/2



1. NFDB Lernbegleitung für Studierende

Du möchtest langfristig am Ball bleiben – mit persönlicher Unterstützung, Lernstruktur und mentaler Stabilität?

Dann ist die Lernbegleitung genau das Richtige:

- 8 × 90 Minuten Einzelunterricht – online oder bei uns im Büro
- NFDB eLearning – Zugriff auf unser Mathe-Basics-Modul
- 1 Lerncoaching-Kurs (4 Std) oder 1 Workshop (3 Std) oder 1 Einzelcoaching (60 Min)
- Individueller Lernplan – mit laufender Anpassung
- Spezifische Übungsaufgaben nach jedem Termin zur Vertiefung

Gesamtpreis: 1047 €

Ratenzahlung möglich: 4 × 261,75 € pro Monat

2. NFDB Gruppenunterricht für Studierende

Lernen in der Kleingruppe – fokussiert, kompakt und mit Raum für Rückfragen:

- 1 × 90 Minuten Gruppenunterricht
- Individuelle Aufgaben zur Vertiefung nach dem Termin
- zusätzlich 15 Minuten Fragerunde zu den Übungsaufgaben
- 1–5 Personen pro Gruppe

Gesamtpreis: 149 €

(teilbar durch die Anzahl der Teilnehmenden)

UNSERE ANGEBOTE

2/2



NFDB Lern- & Schreibraum in der Rutschahn 8 an der Uni HH

Strukturiert arbeiten – mit Ruhe, Begleitung & Motivation

Du willst ins Schreiben oder Lernen kommen – aber ohne Druck, im eigenen Tempo und in angenehmer Atmosphäre?

Unser Lern- & Schreibraum bietet dir genau das:

- Begleitung durch Schreib- & Lerncoaches
- Für alle, die Prokrastination vermeiden, ins Tun kommen und gezielte Impulse mitnehmen wollen
- Tägliche Impulskarten & Lerncoaching-Tipps inklusive
- Ruhiger Raum für fokussiertes Arbeiten
- Besonders reizarm – ideal für sensible Personen
- Höhenverstellbare Tische, Whiteboard, stabiles WLAN
- Ruheecken & Ausstattung für Meditation oder Yoga
- Küche vorhanden
- Einzel- und Gruppenräume (bis max. 6 Personen) buchbar
- Getränke & Snacks
 - 1 Kaffeegetränk pro Tag inklusive (vegane Milch)
 - Wasser- & Teeplatrate
 - Snacks & Obst auf Spendenbasis

 Öffnungszeiten: 6–23 Uhr

 Betreuung vor Ort: ca. 11–16 Uhr

 Kosten:

- 30 €/Tag im gemeinsamen Raum
- Woche → 125 Euro
- ganzer Monat 375 Euro
- +10 €/Person für Gruppenraum

**Günstiger wird's wenn du regelmäßig kommst.
Sprich uns einfach an!**



NFDB-TEAM

MIT HERZ, HIRN UND HALTUNG



Fachunterricht gibt's bei

- Bogdan (Mathe, Statistik, Physik, Maschinelles Lernen, Informatik)
- Desiree (Geographie, Wissenschaftliches Arbeiten)
- Nelson (Mathe, Statistik, Physik)
- Timo (Mathe, Chemie, Biochemie, Physik, Physiologie, Statistik, (Betreuung von Medizinstudis bis durchs Physikum))



Lerncoaching gibt's bei

- Desiree (Schreibberatung und LC-Methodik)
- Rudy (De-Motivation, Perfektionismus, Hürden & Ängste)





Bogdan promoviert am DESY und CERN im Bereich Maschinelles Lernen. Er betreut Bachelor- und Masterstudierende und kann dir auch helfen.

Er unterrichtet Mathe, Statistik, Physik und Informatik – strukturiert und mit Fokus auf Verständnis. Am liebsten arbeitet er mit Studis, die wissen wollen, warum etwas so ist – und sich eigenständig vorbereiten.

Rudy (B.Sc. Psychologie, Uni Leipzig, aktuell Masterstudium Klinische Psychologie & Psychotherapie MSH). Er bringt Erfahrung aus Klinik, Praxis und Coaching mit und ist spezialisiert auf mentale Gesundheit, Selbstwert, Prüfungsstress und Motivation. Rudy arbeitet wissenschaftlich fundiert, empathisch – und immer auf Augenhöhe. Er ist zusätzlich in PEP® (von Dr. Michael Bohne) ausgebildet und nimmt regelmäßig an Supervision teil.

Neben Einzelcoachings leitet er Workshops zu Themen wie Stressmanagement, (De-)Motivation und Leistungsdruck.



Desiree ist Gründerin von NFDB, Biologin, Geographin, zertifizierte Schreibberaterin (Uni HH, dort im Schreibzentrum tätig) und Trainerin für das Marburger Konzentrationstraining (MKT).

Ihr Fokus liegt auf wissenschaftlichem Arbeiten und Lerncoaching (auch für neurodiverse Studis). Fachlich kann sie v.a. in der physischen Geographie und allgemein beim Weg zur Abschlussarbeit helfen.



Nelson ist Astrophysiker, war lange am DESY und unterrichtet in Teilzeit an einer Hamburger Privatschule. Er ist ein geduldiger Erklärer und betreut seit Jahren, neben der Tätigkeit bei NFDB, hochbegabte Schüler*innen in Förderprogrammen der Uni HH. Wer in Mathe, Statistik und Physik einen echten Boost braucht, ist bei ihm genau richtig.



Timo ist unser Spezialist für alle Verständnissfächer im Medizinstudium und kreuzt Altaufgaben mit über 90% 😊 – er schafft es auch Studis im 3. Versuch durchs Physikum zu bringen! Sein Unterricht ist strukturiert, anschaulich und voller lebendiger Beispiele. Mit Geduld, Einfühlungsvermögen und echtem Mitfiebern begleitet er seine Studis



NFDB-TEAM

WORKSHOPS & COACHINGFORMATE AB 1.9.25

1/2



Lerncoaching -Basic -Kurs

LC-Basiskurs – Lernen lernen, aber richtig.

2 × 2 Std – für alle Studis geeignet

→ Wie ticke ich beim Lernen? Was funktioniert bei mir
– und was nicht?

Wir testen Methoden, probieren aus, reflektieren und halten alle Erkenntnisse in einem persönlichen Lernprofil fest – übersichtlich verpackt im Briefumschlag für die Federmappe.

AD(H)S-Kurs – Klar(er)kommen im Studienalltag

2 × 2 Std – für Studis mit AD(H)S-Diagnose oder Verdacht

→ Eigene Stärken und Stolperfallen erkennen
Wir schauen gemeinsam: Was hilft mir wann?
Welche Situationen stressen mich – und warum?
Mit dabei: praktische Tools, Routinen-Check (inkl. Verständnis
Wirkweise Medikamente) und Strategien für den Studienalltag.

AD(H)S -Kurs

MKT– Fokus trainieren, Schritt für Schritt

2 × 2 Std – für alle Studis geeignet

→ Konzentration, Selbststeuerung und planvolles Arbeiten
stärken

Mit festen Abläufen, vielen kleinen Erfolgserlebnissen und aktiven
Pausen trainieren wir:

- wie man Aufgaben richtig angeht,
- wie man bei der Sache bleibt,
- und wie man sich selbst besser steuern kann – auch bei Frust.

Marburger- Konzentrations- -Training

Schreibprozess verstehen – Von der Idee zur klaren Struktur

1x 3 Stunden

Ob Hausarbeit, Referat oder Abschlussarbeit: In diesem Workshop schauen wir uns an, wie ein Schreibprozess eigentlich abläuft – und wo typische Hürden lauern. Du findest heraus, welcher Rechartyp du bist, wie du deine Fragestellung klar formulierst und was du brauchst, um strukturiert ins Schreiben zu kommen.

Wir besprechen Strategien für den Umgang mit Blockaden, Überforderung und „Zerreden im Kopf“ – und du bekommst Materialien zum Schreiben von Exposés und zur Themenfindung an die Hand.

Schreib- prozess verstehen

WORKSHOPS & COACHINGFORMATE AB 1.9.25

2/2



sicheres Auftreten

Präsentation, Prüfung & Performance

3 Stunden Workshop – für Schüler*innen & Studierende

Ob mündliche Mitarbeit, Referat, Anmeldetests fürs Studium oder Vortrag in deiner Arbeitsgruppe: In diesem Workshop lernst du, wie du in entscheidenden Momenten einen kühlen Kopf behältst, Lampenfieber in den Griff bekommst und trotz Aufregung abliefern kannst. Wir arbeiten an mentaler Stärke, Stressregulation und einem klaren Umgang mit Drucksituationen.

Vom High Performer zum Health Performer – Stressmanagement

3 Stunden Workshop – für Schüler*innen & Studierende

Wenn du unter Druck funktionierst, aber längst merkst, dass es dich auslaugt: In diesem Workshop geht's um den Umgang mit Perfektionismus, Leistungsdruck und eigenen Ansprüchen. Du lernst, gesunde Routinen zu entwickeln, mit Fehlern entspannter umzugehen – und Pausen zu machen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Für alle, die in Schule und Studium erfolgreich sein wollen, ohne sich selbst dabei zu verlieren.

High-Performer*in

Mental Health & Selbstwert

Selbstwert & mentale Gesundheit – Gelassener durch Schule & Studium

3 Stunden Workshop – für Schüler*innen & Studierende

Wenn du oft an dir zweifelst, dich klein machst oder innerlich unter Druck setzt, ist dieser Workshop für dich. Wir sprechen über Selbstwertgefühl, Selbstakzeptanz, innere Zufriedenheit und den Umgang mit Überforderung. Du lernst, wie du mit Stress und negativen Gedanken besser umgehen kannst – und dich selbst nicht nur funktional, sondern auch mitfühlend begleiten kannst. Für alle, die mental stärker durchs Leben gehen wollen.

Motivation, Orientierung & Lebensziele

3 Std – für alle, die sich fragen: Wofür eigentlich?

Unhappy in Schule oder deinem Studium?
Was treibt dich an – und was bremst dich aus?
In diesem Workshop reflektierst du deine Ziele, Werte und Prioritäten. Für mehr Klarheit, neue Motivation und Entscheidungen, die zu dir passen. Ganz ohne Druck, dafür mit Struktur und Herz.

(De-) Motivation

→ **DAMIT ALLES RUND
LÄUFT 1/2**



Fester Fachunterrichtstermin

- Lernbegleitung: Wir machen fixe Termine mit dir und der Wunschtutor*in aus.
- Alle 8 Unterrichtstermine (à 90 Minuten) werden von Anfang an eingeplant. Feiertage und Ferien klären wir frühzeitig mit euch ab.
- Einzel/Gruppenunterricht: dieses Angebot kannst du direkt über unseren Online-Kalender buchen: www.NFDB.info/freie-Termine

Dauer & Pünktlichkeit

- Fachunterricht: 90 Minuten
- Lerncoaching: 60 Minuten
- Bei Verspätung endet der Termin zur geplanten Zeit.

Terminverschiebungen (Fachunterricht)

NEU: Verschiebung nur möglich mit ausreichender Vorlaufzeit!

- Bis 72 Stunden vorher: einfach per WhatsApp schreiben
- Termin muss innerhalb von 2 Wochen nachgeholt werden
- Bei Krankheit:
 - Unterricht am selben Tag ab 14:45 Uhr → Absage bis spätestens 9 Uhr
 - Unterricht am Folgetag bis 14:30 Uhr → Absage bis 21 Uhr am Vorabend

Wichtig:

Bei fristgerechter Krankmeldung muss der Termin innerhalb von 2 Wochen nachgeholt werden.

- Achtung: Keine Garantie auf Präsenzunterricht – Ersatztermine können auch online stattfinden.
- Gilt NICHT für Gruppenunterricht: der Termin findet auf jeden Fall statt.

Krank? Bitte frühzeitig melden! Gilt nur bei Lernbegleitungen.

- Nur wer gesund ist, kommt ins Büro.
- Wer angeschlagen ist, kann online teilnehmen (Fit-genug-Regel).
- Bei Gruppenunterricht: 1 Studi krank – der Termin findet für alle online statt.
- Bei klarer Krankheit → siehe Krankheitsregelung oben.
- Bitte immer so früh wie möglich per WhatsApp Bescheid geben.

Zusatztermin bei der Lernbegleitung?

Versuchen wir zu ermöglichen. Dafür ziehen wir einen späteren Termin vor.

Uns ist es lieber, einen Termin "zu viel" drin zu haben, den ihr bis 72 Stunden vorab umbuchen könnt. So haben wir alle weniger Stress und mehr Planungssicherheit :)

→ DAMIT ALLES RUND LÄUFT 2/2



Kurse & Workshops

- Der Plan steht spätestens zum 1.9.25
- Wählt euer Wunschangebot aus und schreibt uns per WhatsApp – wir buchen euch ein.
- Umbuchung: nur bis 1 Woche vorher möglich.
- Bei Krankheit: Termin verfällt. Es kann aber eine Ersatzperson teilnehmen.

Lerncoaching-Einzelsitzungen

- Freie Termine findet ihr in unserem Online-Kalender (Appointy)
- Entweder selbst buchen oder uns per WhatsApp schreiben
- Umbuchungs- & Krankheitsregelung wie beim Fachunterricht

Organisation & Mehraufwand

- Pro Lernbegleitung sind 90 Minuten Organisations- und Beratungszeit enthalten (z. B. WhatsApp-Koordination, Materialbereitstellung etc.).
- Erfahrungsgemäß reicht das sehr gut aus.
- Wird dieser Rahmen überschritten, berechnen wir den Mehraufwand anteilig pro Monat (Stundensatz: 57 €/60 Min).

Was passiert, wenn Tutor*innen oder Coaches verhindert sind?

Wir versuchen immer, den Unterricht wie geplant stattfinden zu lassen – auch bei kurzfristigen Ausfällen. Sollte das einmal nicht klappen, kümmern wir uns schnellstmöglich um einen Ersatztermin.

Bei akutem Personalausfall (z. B. Krankheitswelle) kann es vorkommen, dass ein Termin online stattfindet – auch wenn er ursprünglich in Präsenz geplant war.

Gesamtlaufzeit & Fristen

- Die Lernbegleitung läuft über 12 Wochen
- Die 2 Wochen Weihnachtsferien zählen nicht mit
- In diesem Zeitraum müssen folgende Termine wahrgenommen werden:
 - 8x Fachunterricht
 - 1x Lerncoaching-Einzelsitzung (Workshops und Kurse bis Ende des Semesters möglich)

-> Wichtig: Nicht genommene Termine verfallen nach Ablauf der 12 Wochen.

Wir sind ein kleines Team – klonen können wir uns (noch) nicht, und Zeitreisen gibt's leider auch nicht. Damit wir euch verlässlich begleiten können, sind wir auf eure Mithilfe angewiesen: Je reibungsloser die Termine laufen, desto weniger Mehraufwand und Stress entsteht – für euch und für uns. Feste, regelmäßige Zeiten schaffen Struktur, geben Sicherheit und helfen, dass nichts vergessen wird.

Danke für euer Vertrauen und eure Mitarbeit!



WIE GEHT ES
JETZT WEITER?



Lernbegleitung:

Damit wir möglichst schnell loslegen können, brauchen wir vorab ein paar Infos von dir:

- Worum geht's genau? (Nur, wenn nicht Medizinstudium)
- → Idealerweise mit Skripten, Übungsblättern, Altklausuren etc.
- Bei welchem Themen hast du Schwierigkeiten?
- Wann ist deine Klausur?
- Der wievielte Versuch ist es?
- Welche Tage & Uhrzeiten passen dir?
- Online oder in Präsenz?

**Schick uns alles ganz unkompliziert per WhatsApp
– wir melden uns mit Terminvorschlägen zurück!**

Einzeltermin, auch als Gruppenunterricht möglich:

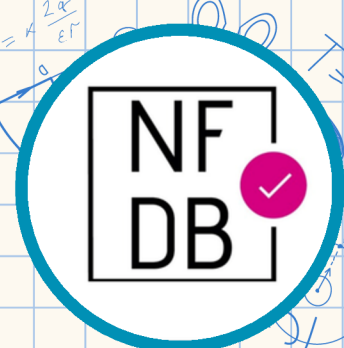
Du kannst den Termin ganz easy über unseren Onlinekalender Appointy buchen:

www.NFDB.info/freie-Termine

Lern- und Schreibraum:

Buche dich einfach über unseren Online-Kalender Appointy ein, danach bekommst du per WhatsApp deinen Türcode zugeschickt. Wir versuchen bei deinem ersten Termin für dich da zu sein, um dir alles zu zeigen und dir die Kaffeemaschine zu erklären :)

www.NFDB.info/freie-Termine



Du hast das Ende erreicht :)

FRAGEN?!

**SCHREIB EINFACH
PER WHATSAPP**

 **0151 519 373 51**



Wir freuen uns auf dich!!

