

Career Service | Schlüsselkompetenzen@TUD

Workshop zum Thema:

Entspannter studieren – 3 Methoden zum Umgang mit Stress

Tutorinnen: Janine Kläffling, Anna-Lea Löser

Datum: 13 Dezember 2022

Uhrzeit: 14.50-16.20

Vorstellungsrunde | Bildassoziation



Mit welchem Bild verbindest du dein Studium?

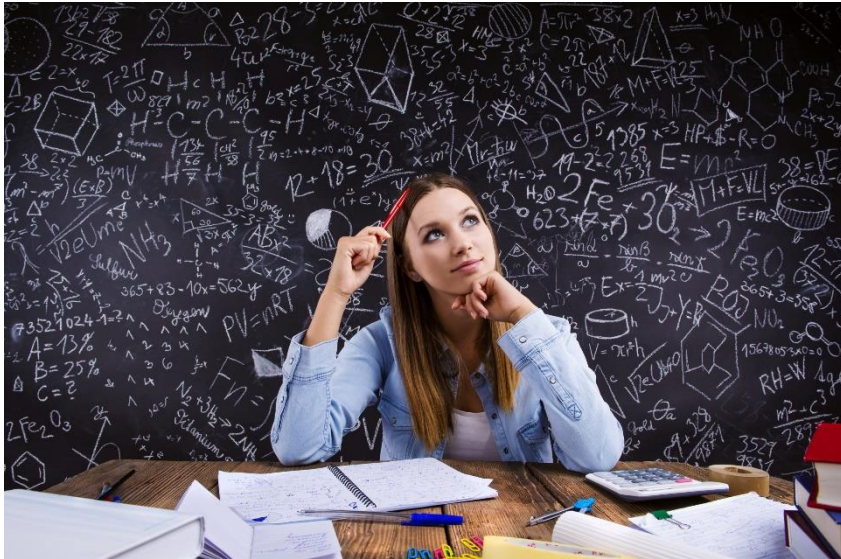


Stell dich kurz vor:

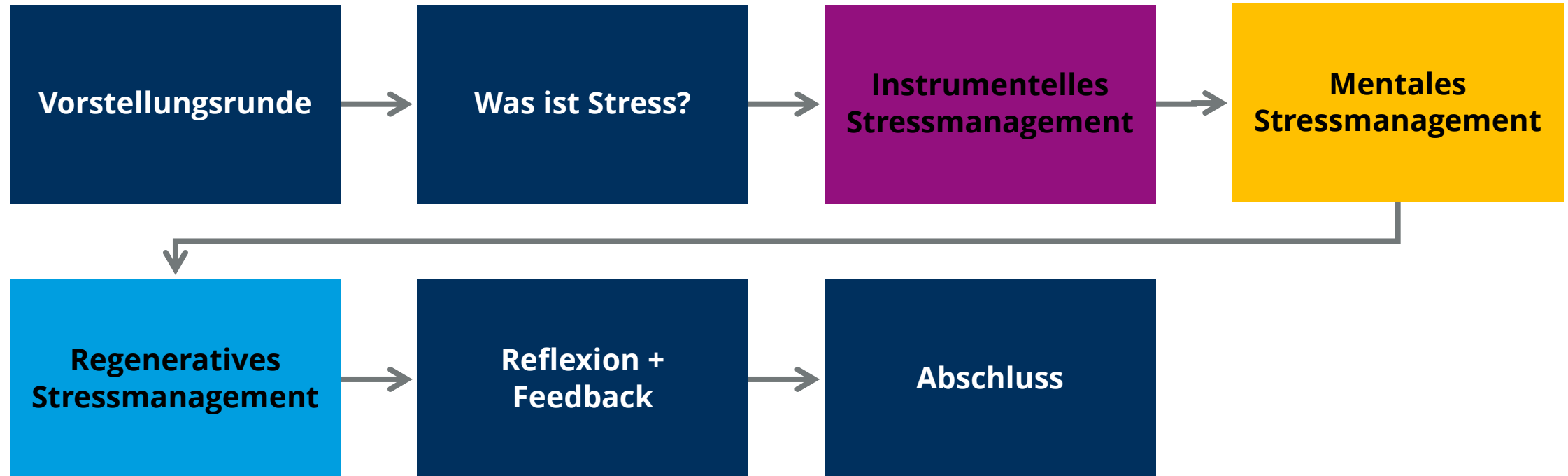
Wie heißt du?

Was studierst du?

Was sind deine Erwartungen an den Workshop?

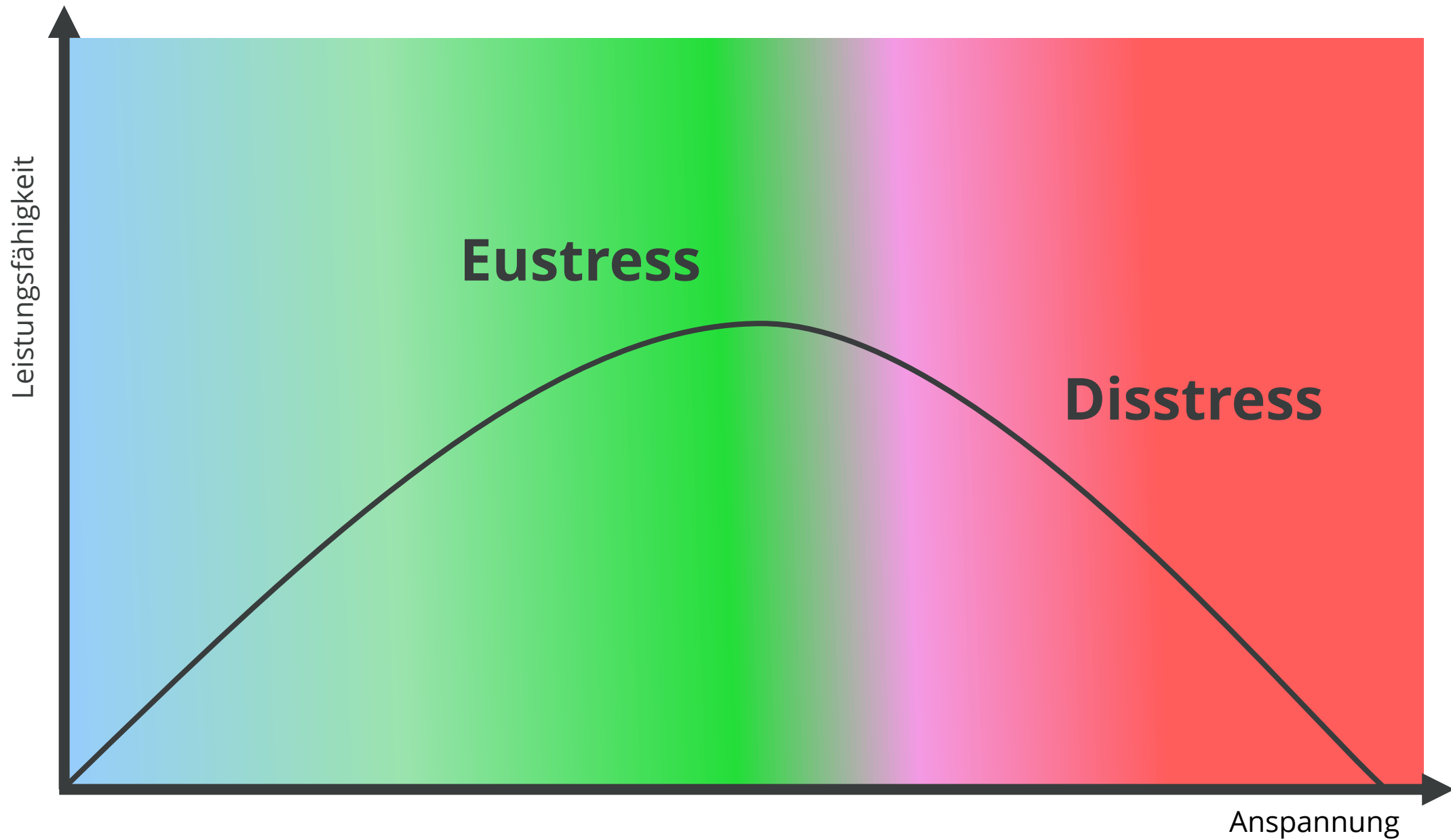


Workshopablauf



Was ist Stress?





„Belastungssituationen lassen häufig ein Gefühl der Anspannung entstehen und werden umgangssprachlich als Stress bezeichnet.“

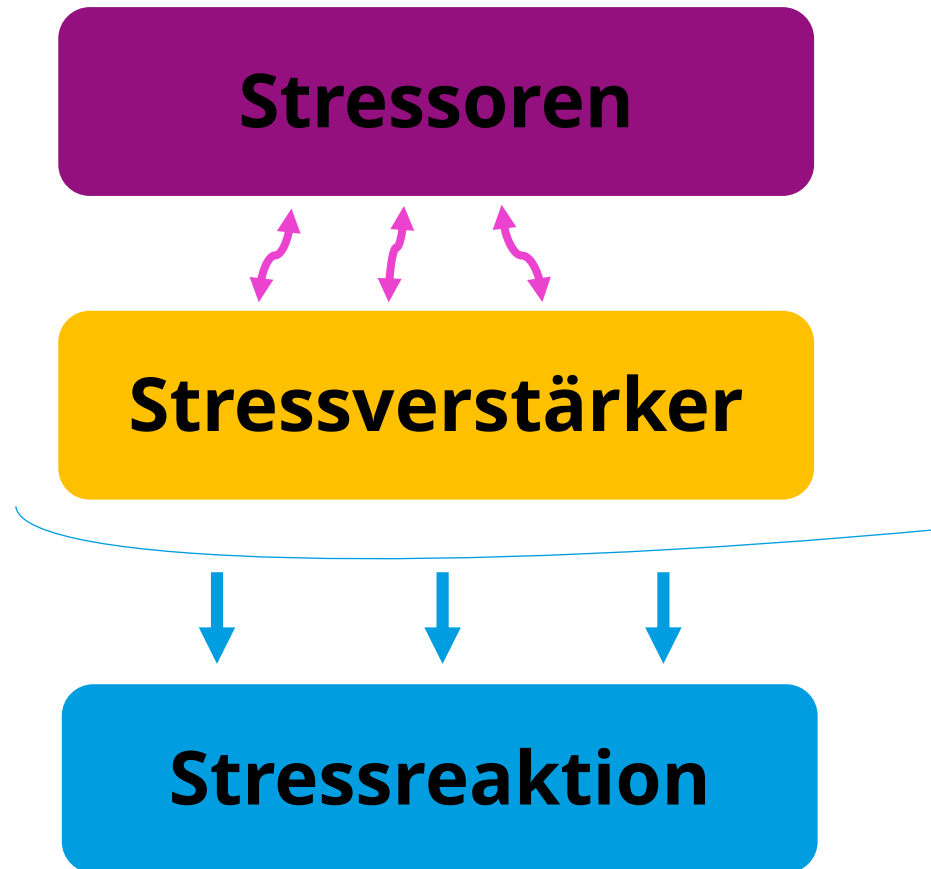
(Bauer, Seppelfricke (Hg.) 2020: 20)

„Stress resultiert aus einer Bedrohung der physiologischen und/ oder psychologischen Unversehrtheit einer Person, welche eine adaptive physiologische, behaviorale, emotionale und kognitive Reaktion bewirkt. Entscheidend ist die Einschätzung des Bedrohungscharakters eines Stressors – unabhängig davon, ob eine Bedrohung objektiv gegeben ist oder subjektiv so interpretiert wird.“

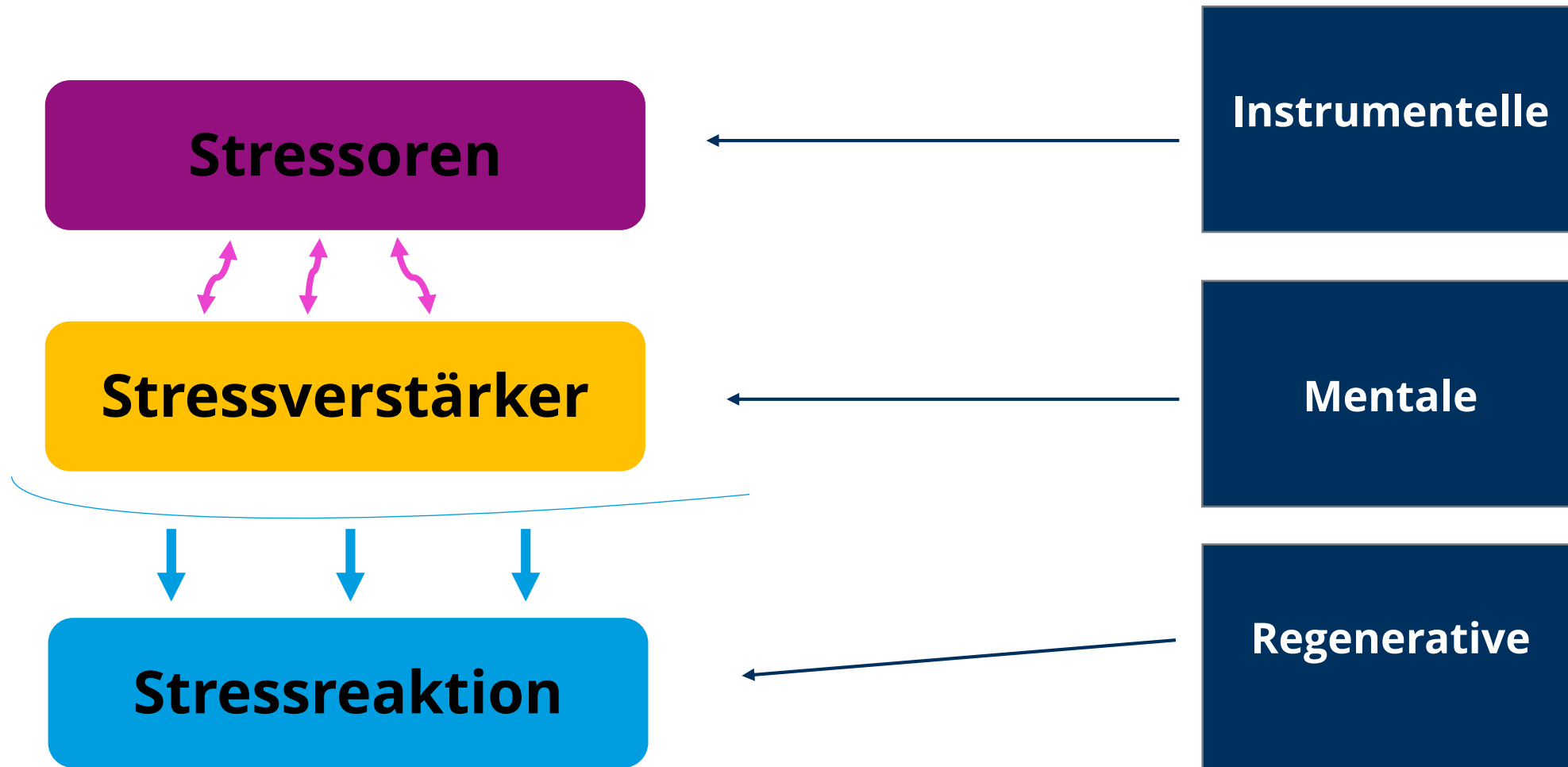
(Heinrichs et. al 2015, zitiert nach: Bauer, Seppelfricke (Hg.) 2020: 173)

Stressgeschehen in 3 Ebenen

(in Anlehnung an Kaluza 2018, zitiert nach Causevic, Endemann 2019: 10ff.)



Strategien zur Stressreduzierung



Instrumentelles Stressmanagement

Tagesstruktur – Wofür das ganze überhaupt?



Planung ist der beste Weg, um aus dem Verhaltensmuster des bloßen Reagierens im Tagesablauf herauszukommen.





**Durch Planung
sinkt die Fehlerrate
beträchtlich!**



Je komplexer und größer eine Aufgabe, desto mehr Planung sollte man investieren.

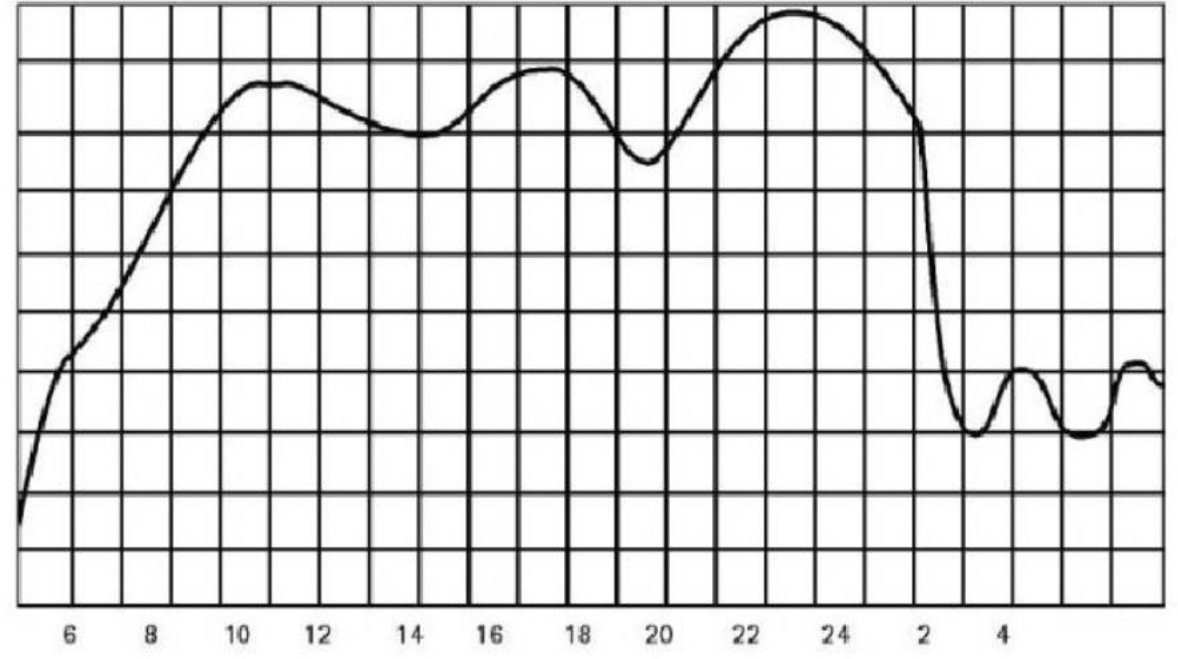
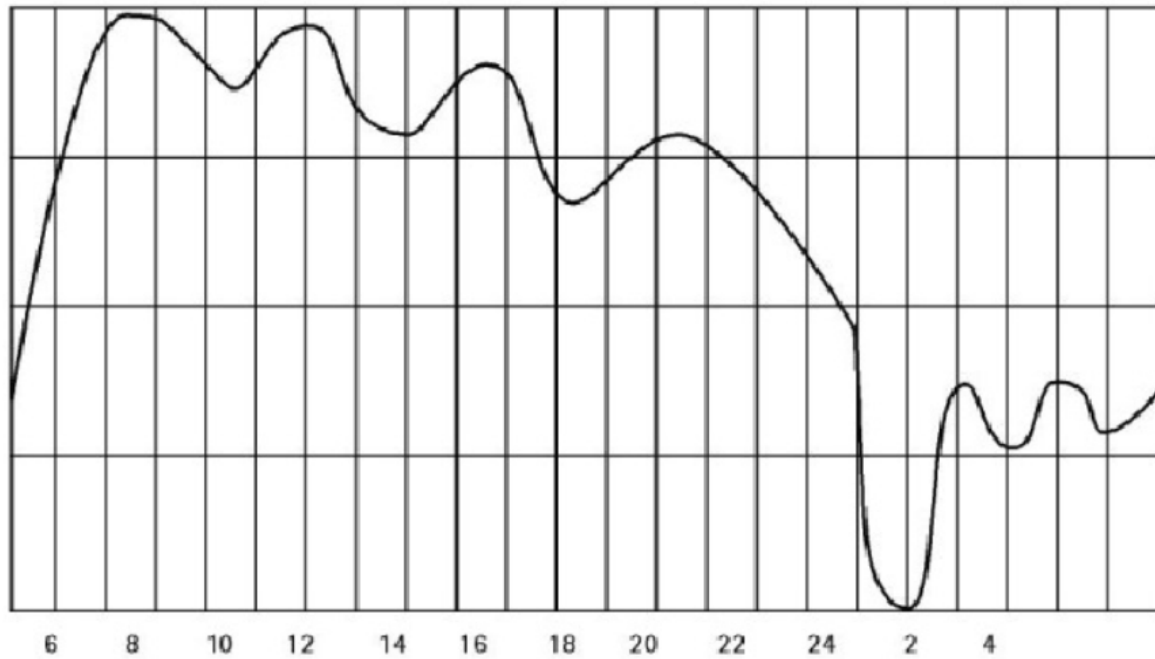


Produktivitätsphasen und -kurven

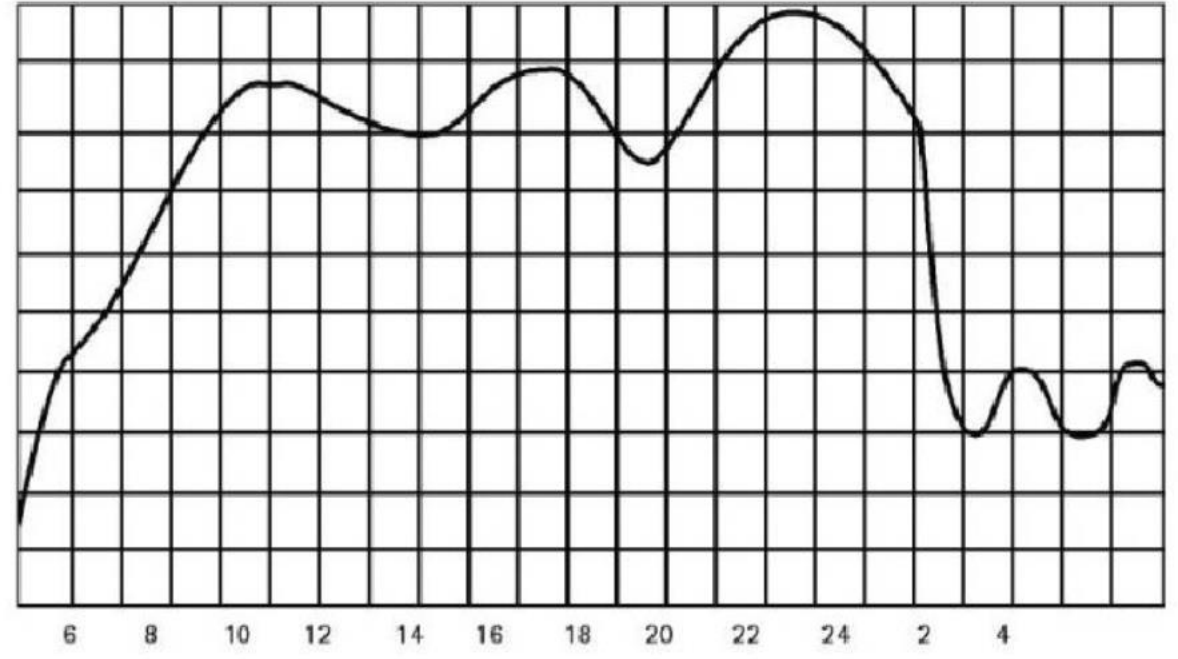
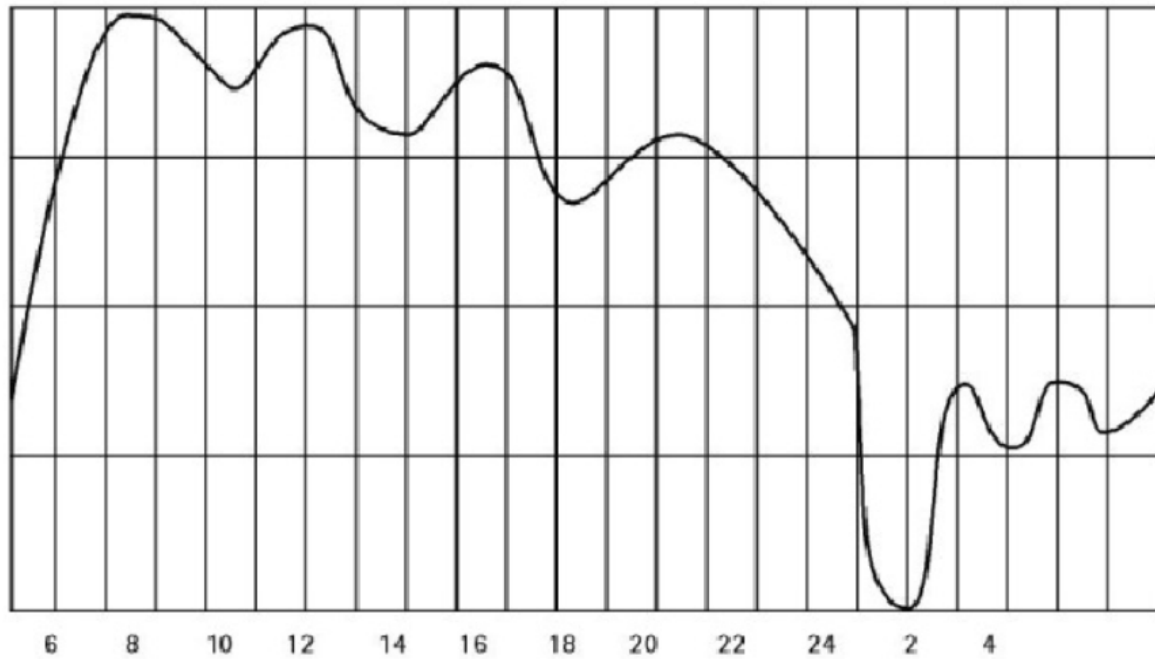


**Kein Tagestyp ist besser
als der andere – sie haben
nur unterschiedliche
Produktivitätskurven!**

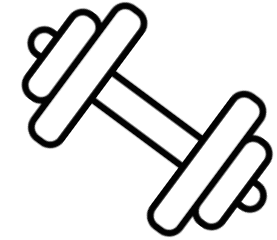
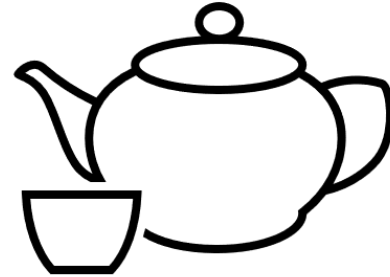
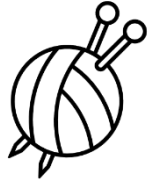
Produktivitätsphasen und -kurven



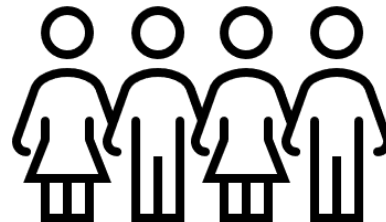
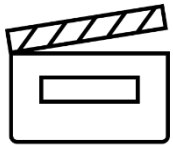
Produktivitätsphasen und -kurven



Methoden, Tricks und Tools zur Tagesplanung



Abwechslung ist für deine physische und psychische Gesundheit wichtig!



Input | ALPEN Methode

A

L

P

E

N



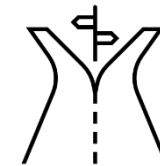
Aufgaben notieren



Länge einschätzen



Pufferzeiten

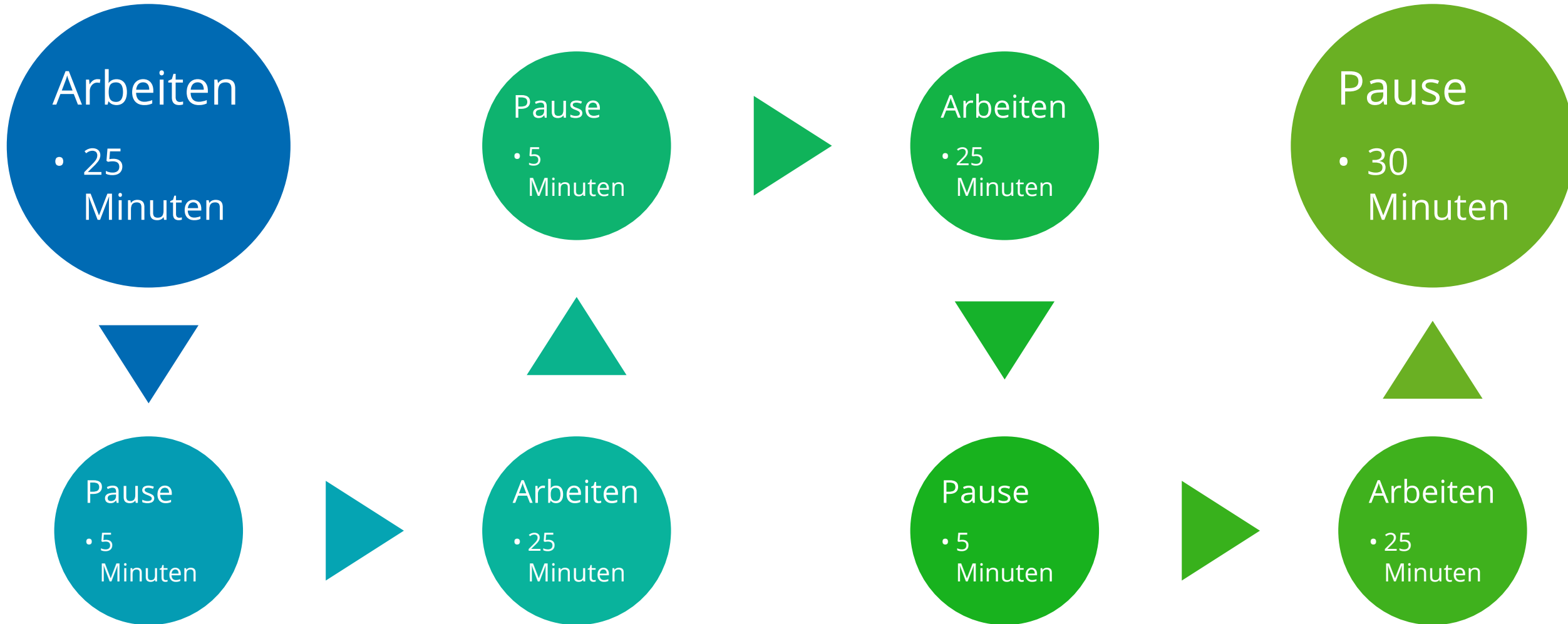


Entscheidung treffen



Nachkontrolle

Input | Pomodoro-Technik



Input | Eisenhower-Methode



Trotz guter Tagesplanung kann es im Studium schnell zur Überforderung und Stress kommen.

Hier ein paar Tipps, wie du mit Überforderung umgehen kannst.



Werde dir der Überforderung bewusst



Werde dir der Überforderung bewusst

Du redest mit dir selbst, und zwar die ganze Zeit. Führe diesen Dialog positiv!



Werde dir der Überforderung bewusst

Du redest mit dir selbst, und zwar die ganze Zeit. Führe diesen Dialog positiv!

Schreib alles auf, was dir grade zu viel wird.



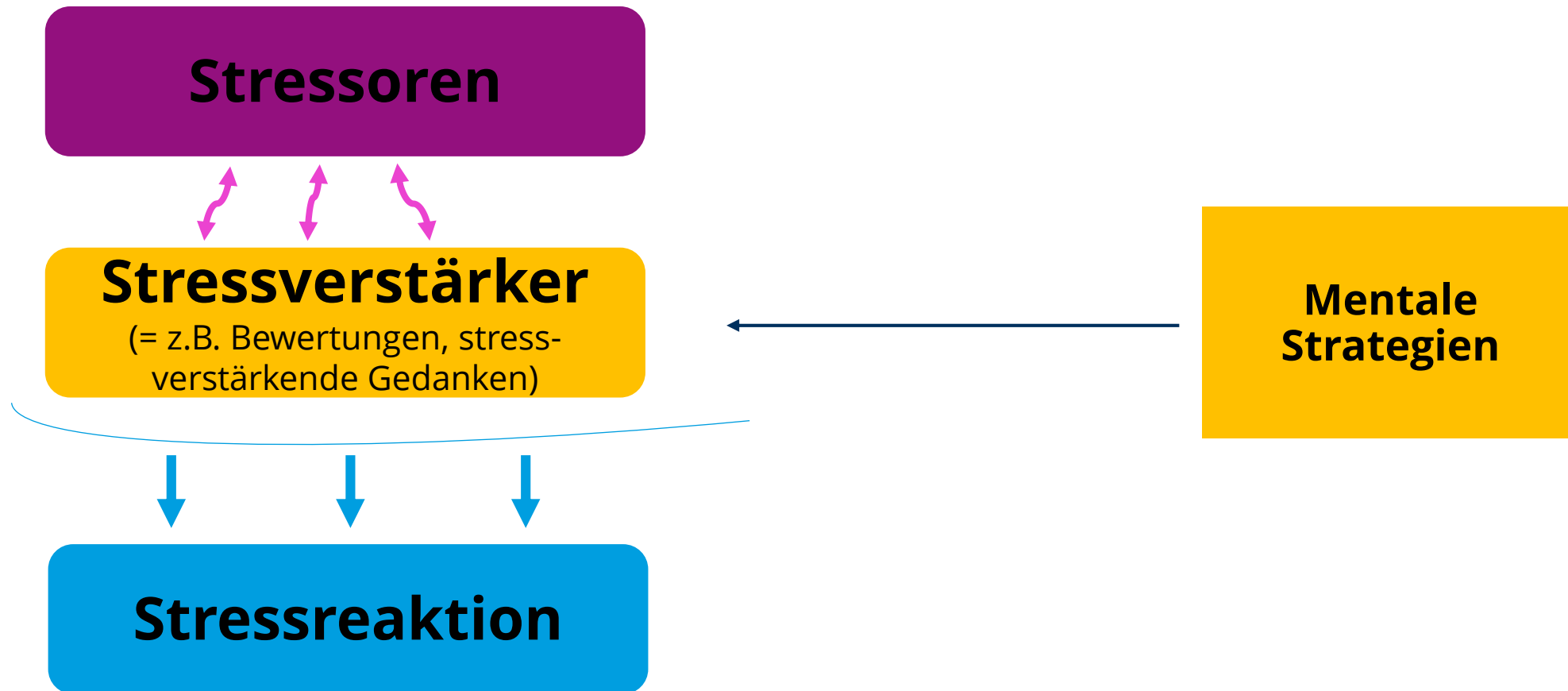
Werde dir der Überforderung bewusst

Du redest mit dir selbst, und zwar die ganze Zeit. Führe diesen Dialog positiv!

Schreib alles auf, was dir grade zu viel wird.

Atme, such dir Hilfe. Und vor allem: du musst nicht perfekt sein!

Mentales Stressmanagement



Mentales Stressmanagement | Übung

Mein Stressgedanke:



Mein Stressgedanke: _____

Kognitive Technik	
Distanzierung	Was würde eine Person denken, die in dieser Situation keinen Stress empfindet?

Kognitive Technik	
Ratschlag	Was würdest du einer Person raten, die sich in der gleichen Situation befindet, um sich zu beruhigen?
Distanzierung	Was würde eine Person denken, die in dieser Situation keinen Stress empfindet?
Zukunft	Was wirst du vorauss. in 1 Jahr/ in 5 Jahren über diese Situation denken?
Vergangenheit	Gab es gleiche oder ähnliche Situationen, die du in der Vergangenheit schon einmal bewältigt hast?
Handlungsstrategie	Rufe dir eine Strategie in Erinnerung, mit der du die Situation bewältigen willst, z.B. Atemübung, Wasser trinken, etc. ...
Konsequent zu Ende denken	Was könnte schlimmstenfalls passieren? (Soweit wie möglich übertreiben, bis der Gedanke lächerlich wird.)

Mentales Stressmanagement | Übung



- ❖ Was nimmst du aus der Übung mit?
- ❖ Welche der kognitiven Techniken würdest du wieder nutzen wollen?
- ❖ Wie kannst du diese Übung in deinen Alltag integrieren?

Regeneratives Stressmanagement

Regeneratives Stressmanagement



Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion.

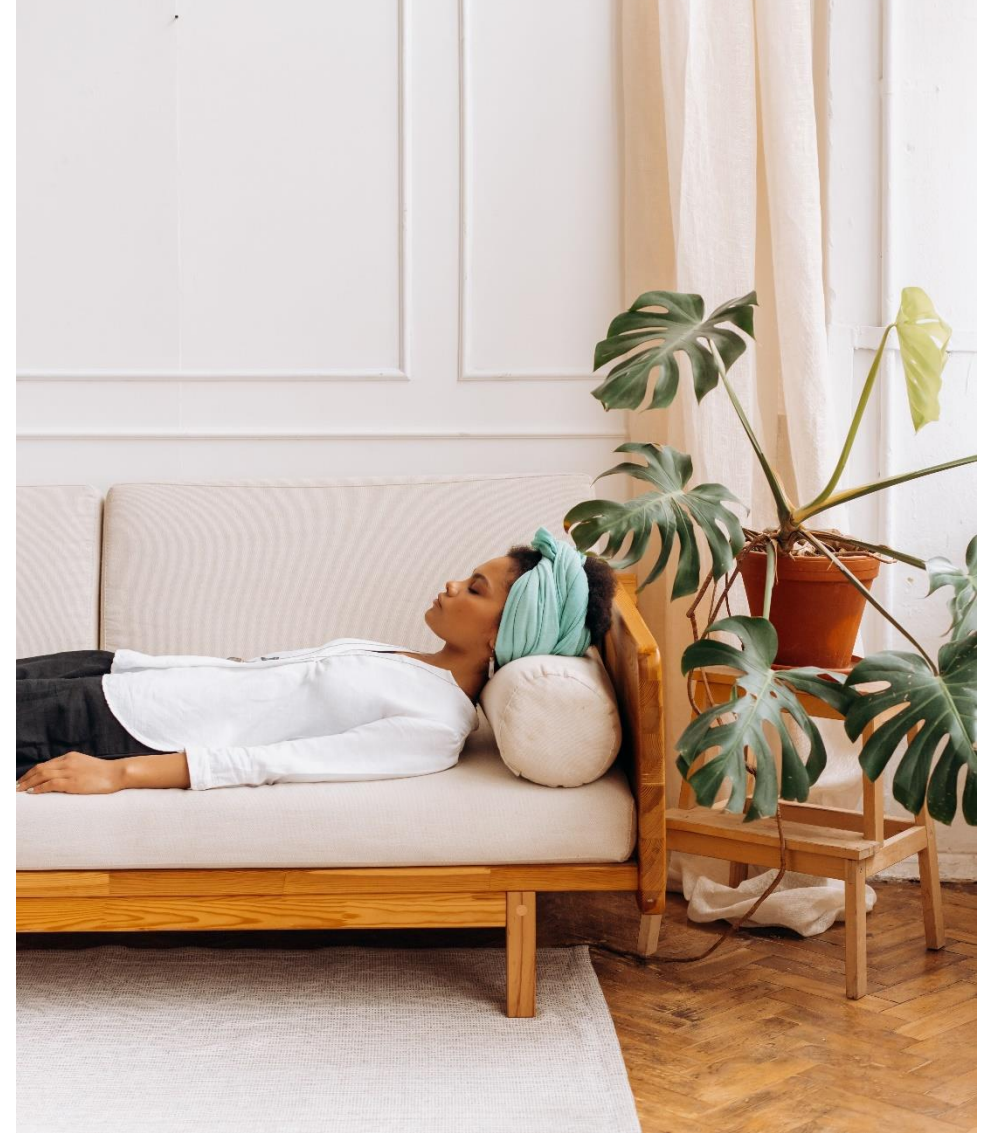
Entspannungsverfahren (Auswahl)

- ❖ Progressive Muskelentspannung (PMR)
- ❖ Autogenes Training, Hypnotherapie
- ❖ Atemübungen
- ❖ Phantasiereisen
- ❖ Meditation
- ❖ Yoga
- ❖ Achtsamkeitstraining
- ❖ Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

WICHTIG: Alle Methoden weisen sowohl Stärken als auch Schwächen auf. Wichtig ist, dass jede Person die jeweilige Methode mit dem persönlichen Zeitmanagement und den eigenen gegebenen Fähigkeiten in Einklang bringt!

Übung

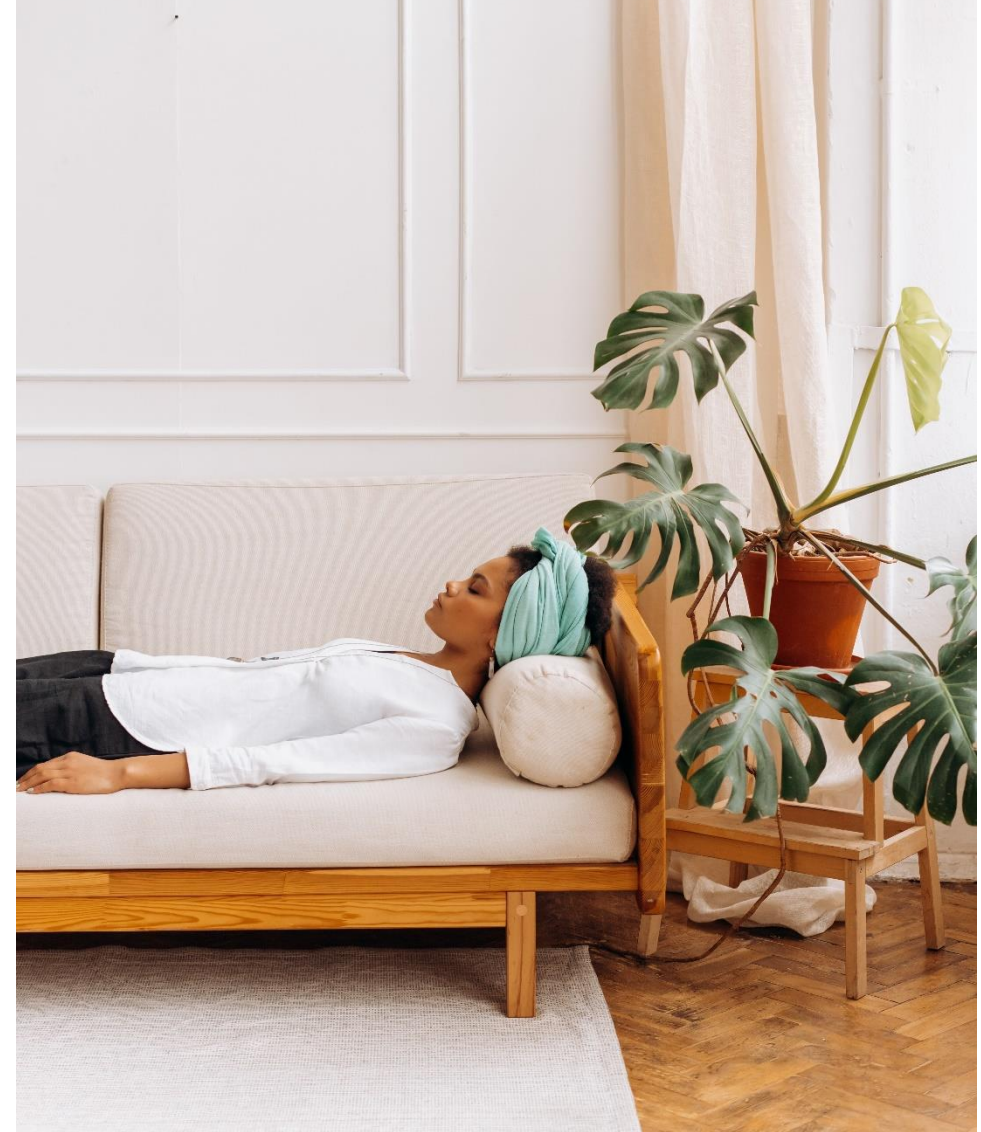
„Body Scan“



<https://www.pexels.com/de-de/foto/frau-entspannen-behandlung-couch-6932072/>

Regeneratives Stressmanagement

- ?
- Reflexion der Übung „Body Scan“
- ❖ Wie erging es dir?
 - ❖ Konntest du dich darauf einlassen?



<https://www.pexels.com/de-de/foto/frau-entspannen-behandlung-couch-6932072/>

Regeneratives Stressmanagement

Stressausgleich im Alltag



Kurzfristige Maßnahmen	Langfristige Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none">▪ sich kurz entspannen durch Pausen, tief durchatmen▪ sich selbst etwas Gutes tun (genussvolle Erlebnisse schaffen)▪ entlastende Gespräche führen, Trost, Ermutigungen suchen▪ kontrolliertes Abreagieren z.B. durch körperliche Aktivitäten▪ Ablenkungen (mentale + regenerative, z.B. Buch lesen)	<ul style="list-style-type: none">▪ Freundschaften pflegen▪ Sport treiben▪ einem Hobby nachgehen▪ regelmäßig Entspannungsübungen durchführen▪ ...

Feedback + Reflexion

Was erzählst du heute Abend?

- ❖ Was hat die heute besonders gut gefallen?
- ❖ Was war neu/ überraschend für dich?
- ❖ Was kann verbessert werden?

Feedback:

Wir würden uns freuen, wenn du an der Evaluation teilnimmst. So können wir unsere Formate stetig verbessern und weiterentwickeln.

Link/ QR-Code zur Evaluation:

<https://evasys.verw.tu-dresden.de/evasys/online.php?p=EHK7Q>



Literatur

- Bauer**, Matthias Johannes/**Seppelfricke**, Thomas (Hg.), 2020: Stress im Studium. Stressempfinden und Stressbewältigung bei Studierenden. München.
- Causevic**, Edina/**Endemann**, Carola, 2019: Stress bewältigen - entspannt studieren. Paderborn.
- Eismann**, Gunnar/**Lammers**, Claas-Hinrich, 2017: Therapie-Tools Emotionsregulation. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Weinheim, Basel.
- Kaluza**, Gert, 2018: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin, Heidelberg.
- Krautz**, Barbara/**Schiebeck**, Heike/**Schülke**, Jörg, 2014: Stressfrei studieren ohne Burnout. Konstanz.
- Linneweh**, Klaus/**Heufelder**, Armin/**Flasnoecker**, Monika, 2013: Balance statt Burn-out. Der erfolgreiche Umgang mit Stress und Belastungssituationen. München i.e. Germering.
- Mainka-Riedel**, Maritta, 2013: Stressmanagement - Stabil trotz Gegenwind. Wie Sie Ihren eigenen Weg zu gesunder Leistungsfähigkeit finden. Wiesbaden, s.l.
- Nolle**, Timo, 2021: Blackout, Bauchweh und kein' Bock. Therapie und Coaching bei Prüfungsangst Prokrastination und Leistungsdruck. Heidelberg.
- Parker**, Clifton B., 2015: Embracing stress is more important than reducing stress, Stanford psychologist says. Internet: <https://news.stanford.edu/2015/05/07/stress-embrace-mcgonigal-050715/4> (11.12.2022).
- Stächele**, Tobias/**Heinrichs**, Markus/**Domes**, Gregor, 2020: Ratgeber Stress und Stressbewältigung. Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen.
- Wagner-Link**, Angelika, 2010: Verhaltenstraining zur Stressbewältigung. Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer ; [inklusive CD mit Arbeitsblättern]. Stuttgart.
- Wenninger**, Gerd, 2015: Stresskontrolle und Burnout-Prävention. Lesebuch und Praxisleitfaden für Gestresste und Erschöpfte und alle, die ihnen helfen wollen. Kröning.