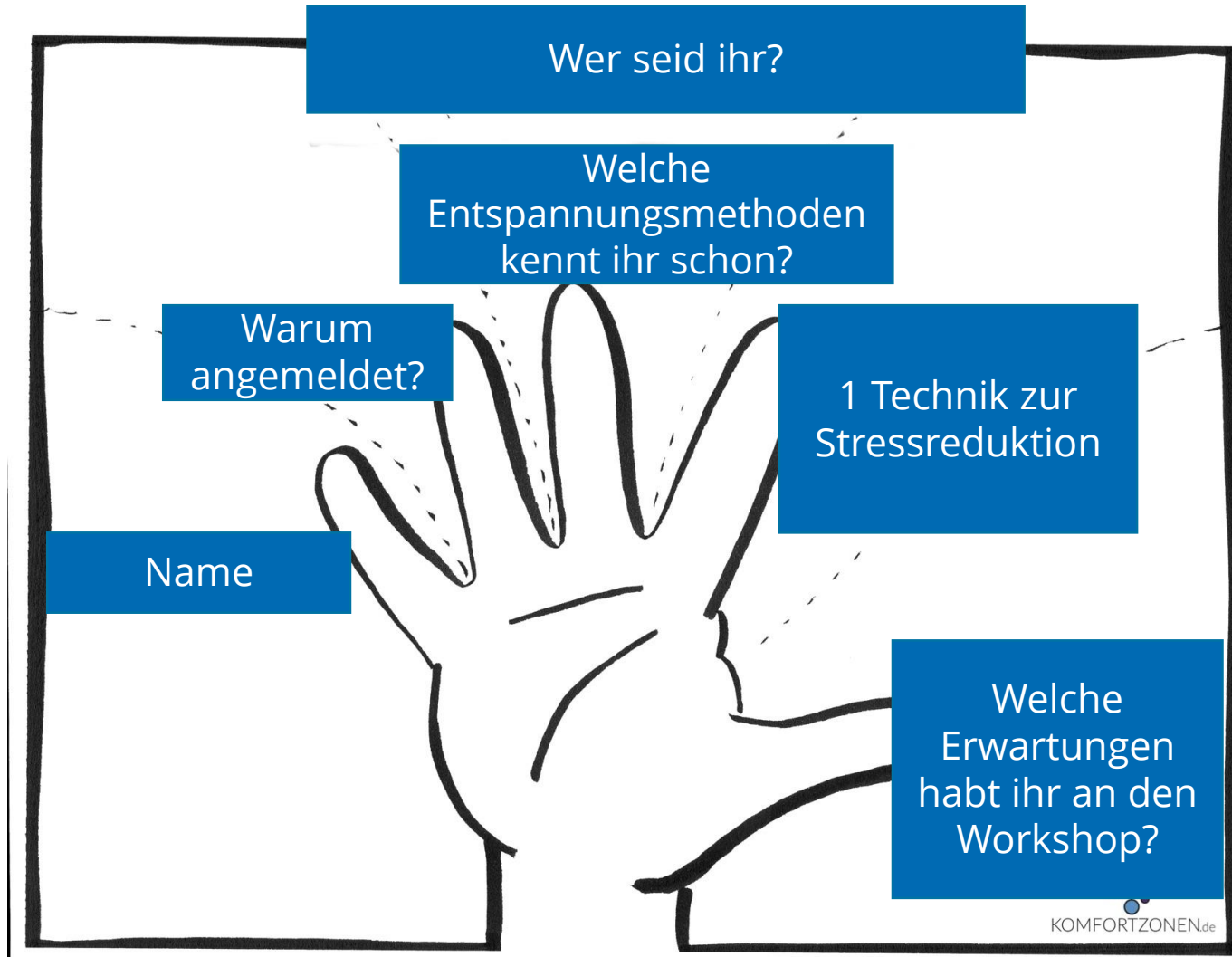


Janine Kläßling
Career Service | Schlüsselkompetenzen@TUD

Cool bleiben! Tipps und Tricks für mehr Entspannung im Studium

9. Dezember 2022 | 11:10 bis 12:40 Uhr

Vorstellungsrunde



Ablaufplan

1. Was ist Stress?
2. Warum bin ich gestresst?
3. Mentale Stressbewältigung
4. Regenerative Stressbewältigung

Was ist Stress?

Was ist Stress?

„Belastungssituationen lassen häufig ein **Gefühl der Anspannung** entstehen und werden umgangssprachlich als Stress bezeichnet.“
(Bauer, Seppelfricke (Hg.) 2020: 20)

Was ist Stress?

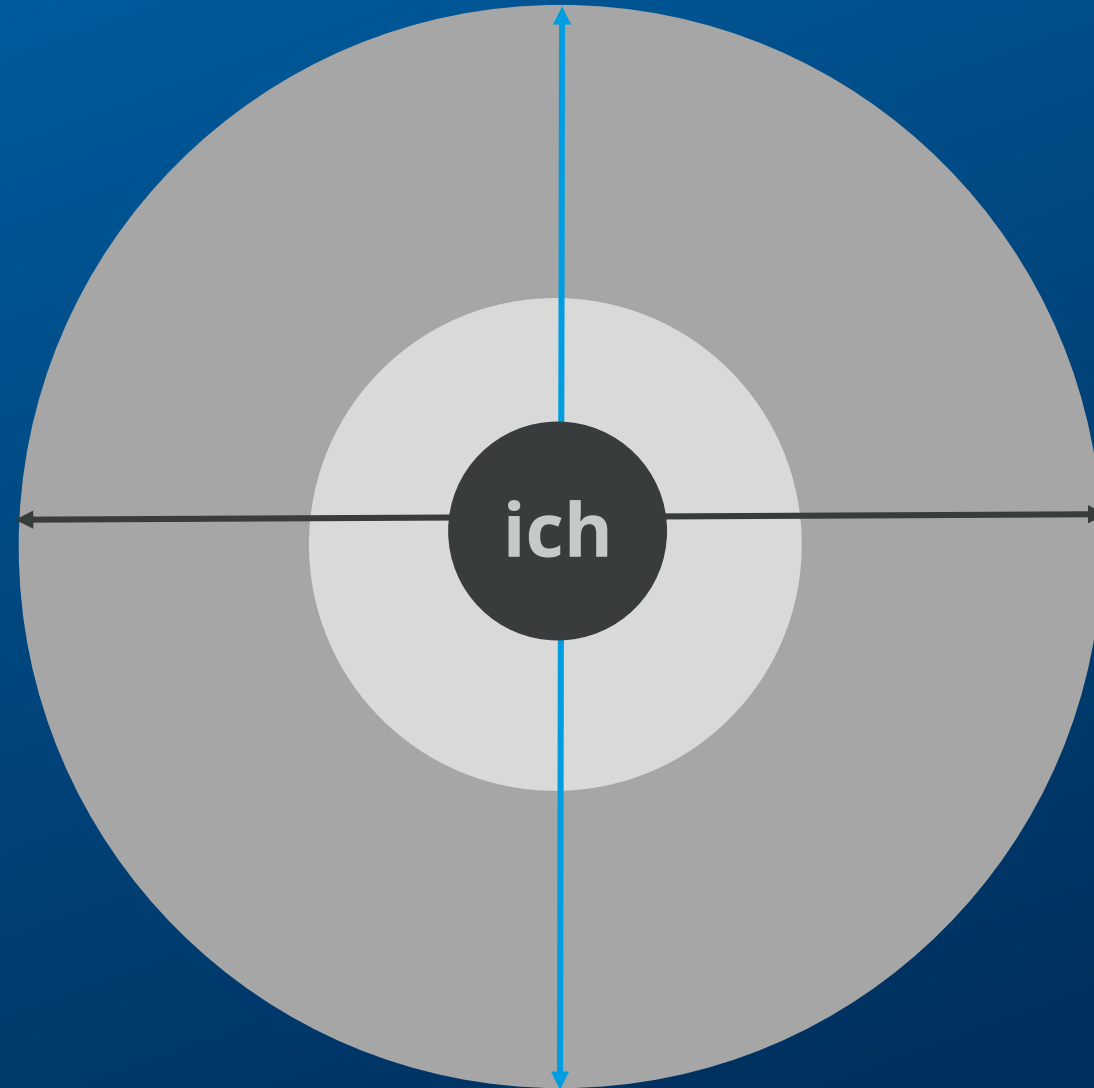
„Erleben und Verhalten des Individuums in stressauslösenden Situationen und die Anpassung des Individuums an seine Umwelt“

(Raufelder/Hofrichter 2018, zitiert nach Bauer, Seppelfricke (Hg.) 2020: 88)

Gründe für Stress

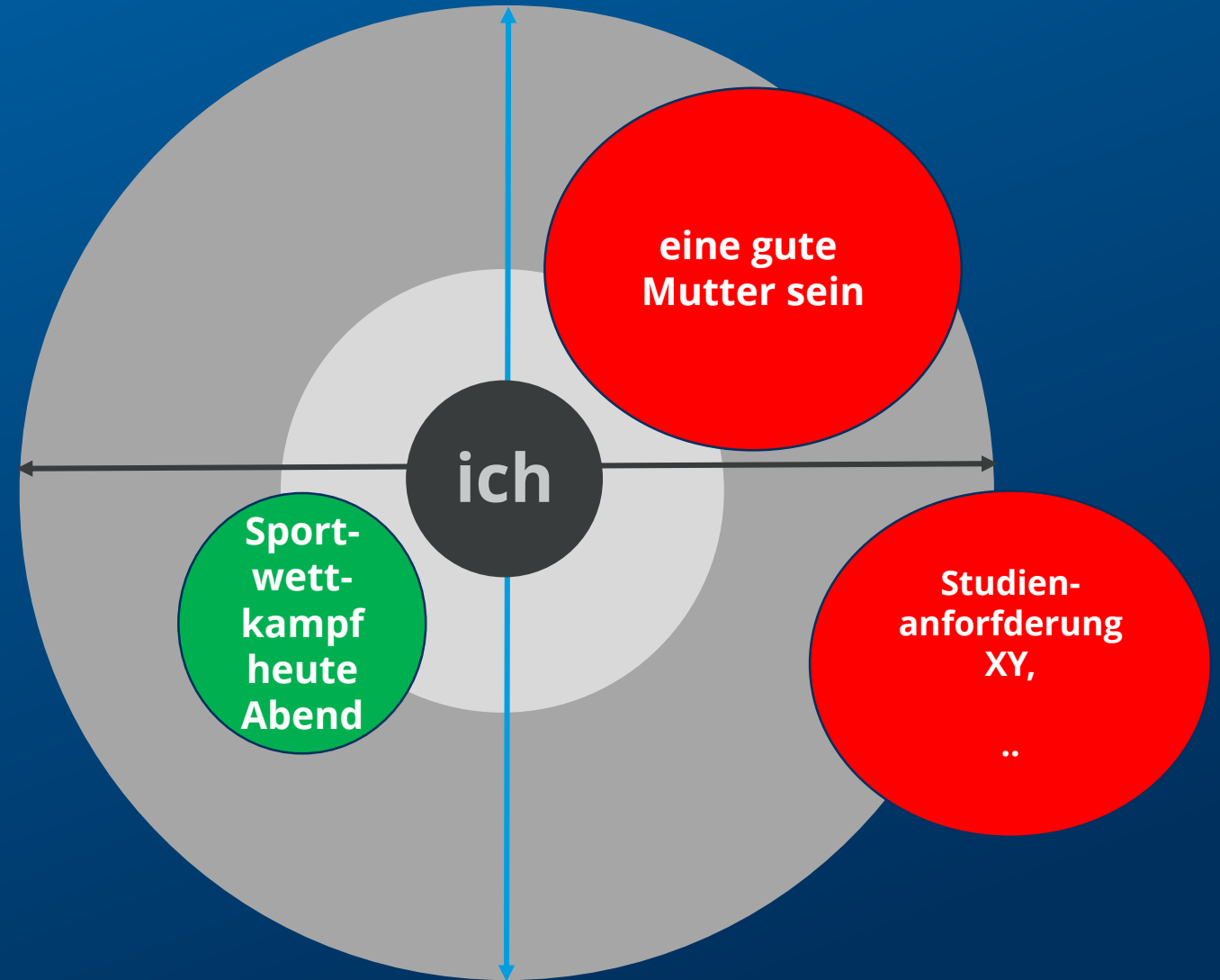
Stressradar

Warum
bin ich
gestresst?



(Aus: Eismann, Lammers: Therapie-Tools Emotionsregulation. Beltz, 2017, S. 103)

Stress-Radar

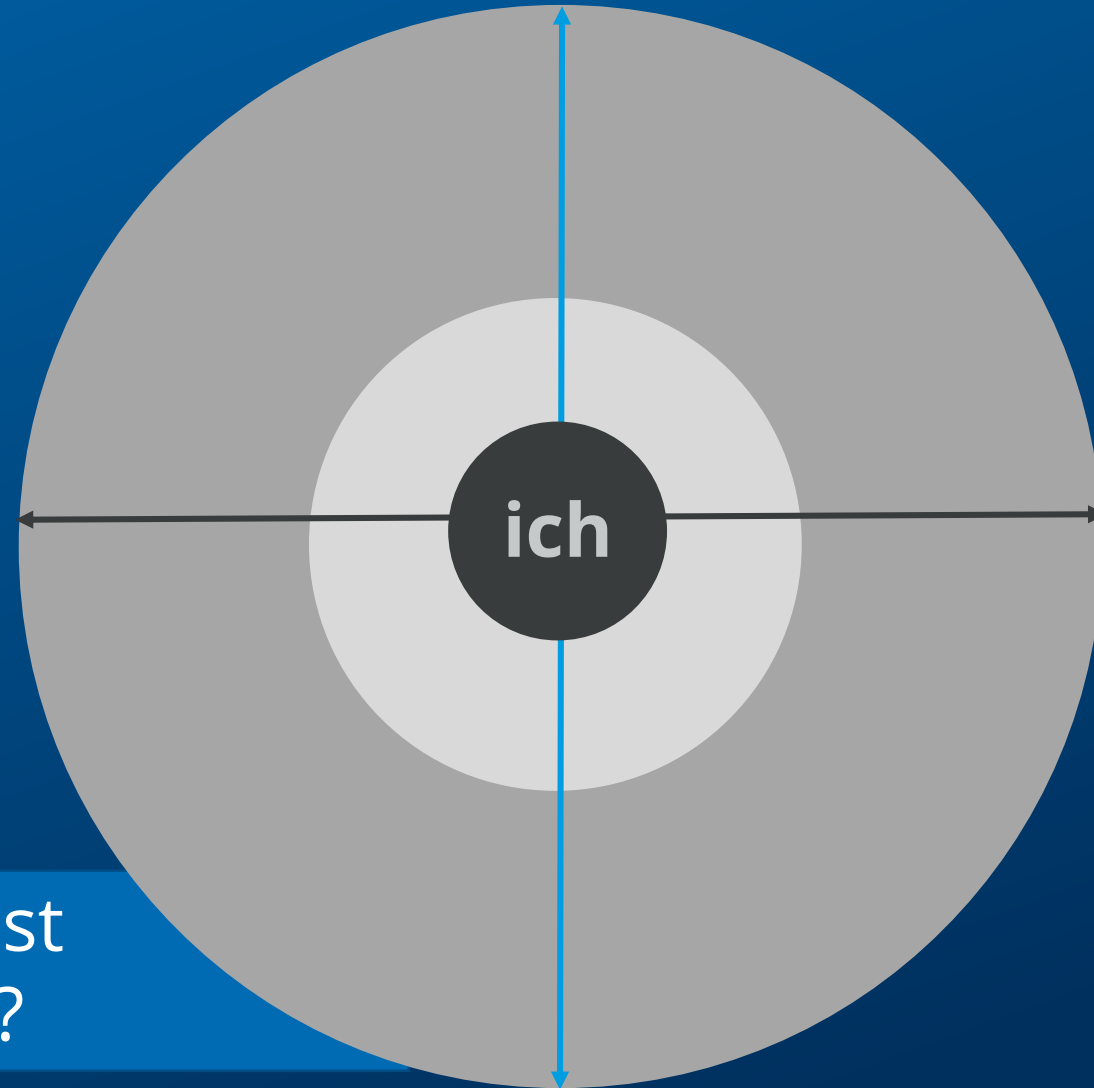


Stress-Radar

Zeichne für jeden Stressfaktor einen Kreis, darin schreibst du jeweils den **Namen** des Stressfaktors (Grund/Thema des Stresserlebens):

1) Größe: je größer/intensiver der Stressfaktor, desto größer zeichnest du den Kreis

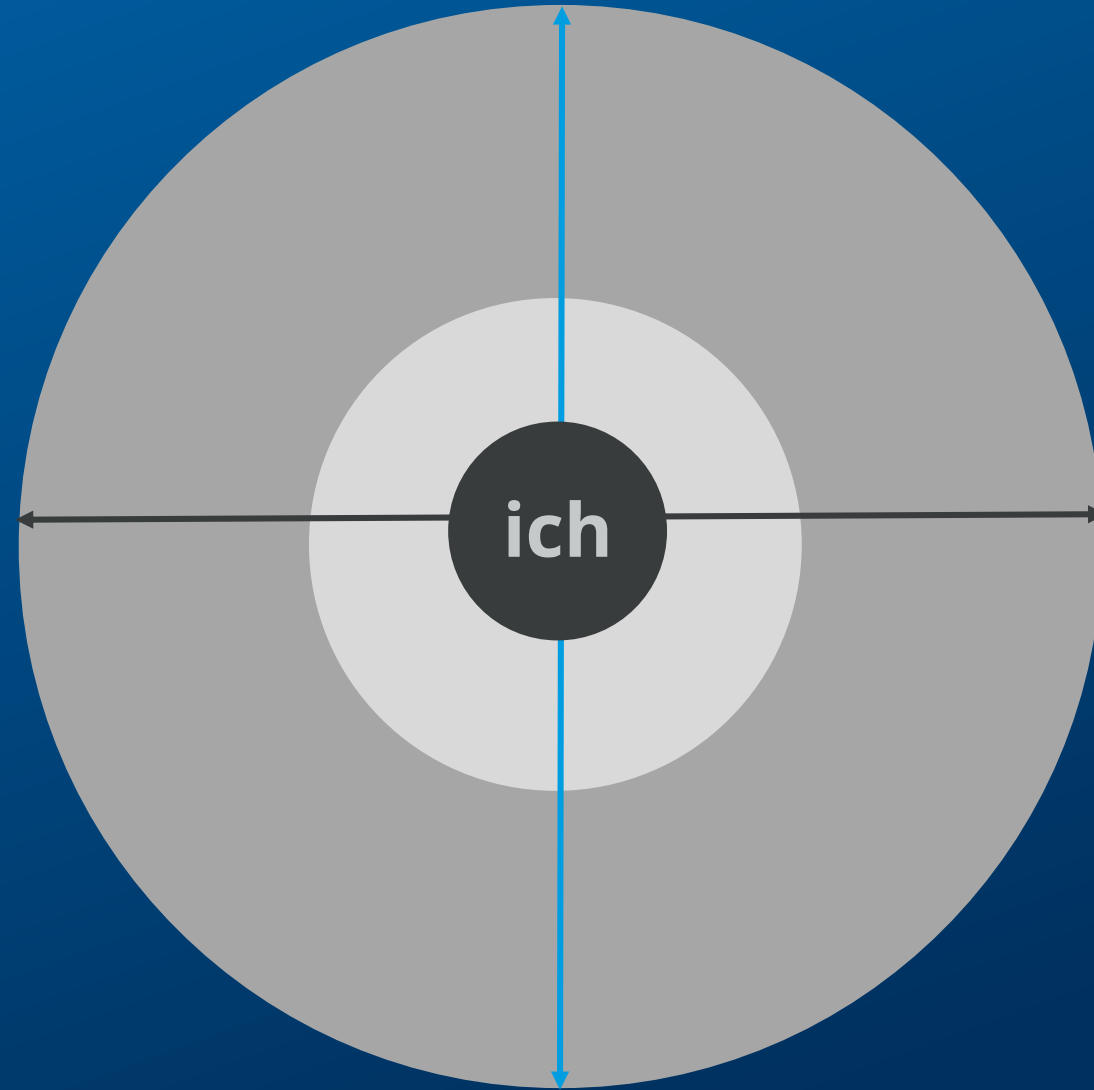
2) Nähe zum Mittelpunkt: ein Stressfaktor, der dich stark beeinflusst, zeichnest du nahe des Mittelpunktes der Grafik ein, betrifft dich ein Faktor nicht so, zeichne ihn am Rand ein



Was stresst
dich alles?

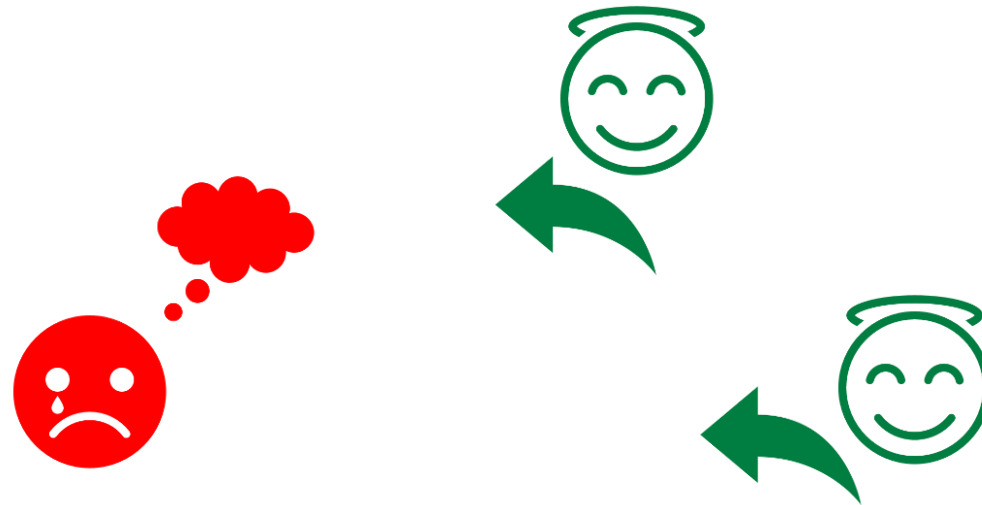
Stress-Radar

Warum
bist du
gestresst?



Gründe für Stress

Tipps gegen Stress



Mentale Stressbewältigung

Mentale Stressbewältigung

Mein Stressgedanke:

Veränderungsmöglichkeiten von Stressgedanken



Mein Stressgedanke: _____

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

Ratschlag	Was würdest du einer Person raten, die sich in der gleichen Situation befindet, um sich zu beruhigen?
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.)

Mentale Stressbewältigung

Was nimmst du aus der Übung mit?

Welche der kognitiven Techniken
würdest du wieder nutzen wollen?

Mentale Stressbewältigung

Wie kannst du diese Übung
in deinen Alltag integrieren?

Wie bleibst du dran?

Regeneratives Stressmanagement



❖ Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion.

Kurzfristige Maßnahmen	Langfristige Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none">▪ Sich kurz entspannen, tief durchatmen▪ Sich selbst etwas Gutes tun (z.B. genussvolle Erlebnisse schaffen)▪ Entlastende Gespräche führen, Trost und Ermutigungen suchen▪ Kontrolliertes Abreagieren z.B. durch körperliche Aktivitäten▪ Ablenkungen (z.B. Film schauen, Buch lesen etc.)	<ul style="list-style-type: none">▪ Freundschaften pflegen▪ Sport treiben▪ Einem Hobby nachgehen▪ Regelmäßig Entspannungsübungen durchführen

Regeneratives Stressmanagement



Entspannungsverfahren

- ❖ Progressive Muskelentspannung (PMR)
- ❖ Autogenes Training (AT)
- ❖ Atementspannung
- ❖ Phantasiereisen
- ❖ Meditation
- ❖ Yogaübungen
- ❖ Biofeedback

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!

Regeneratives Stressmanagement

„Body Scan“

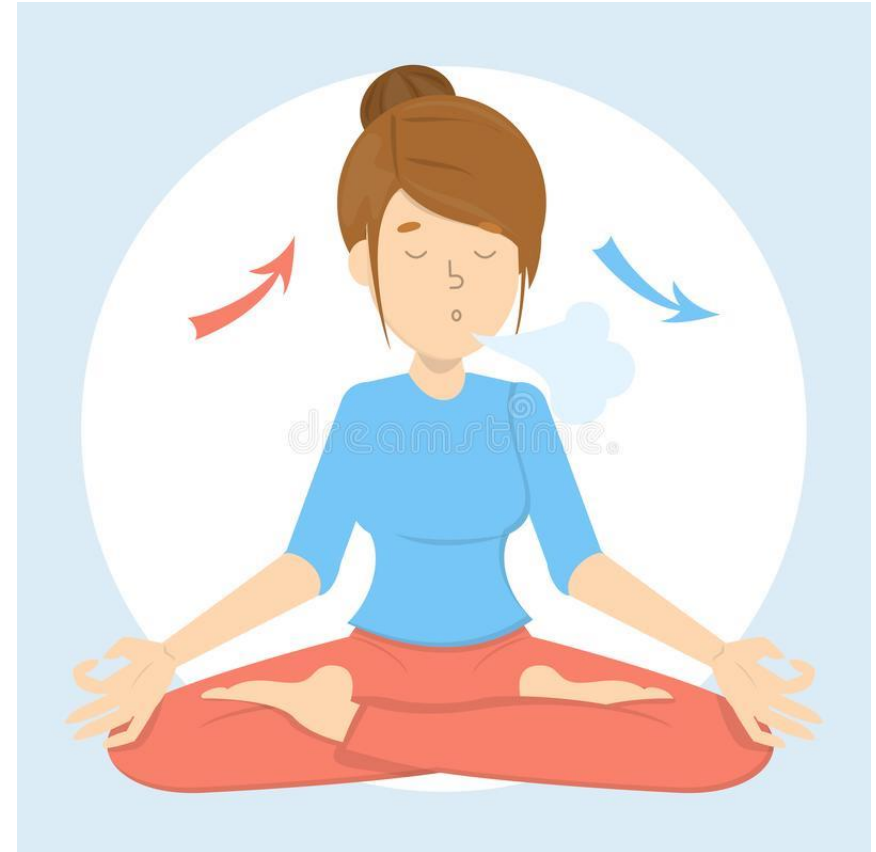


<https://de.dreamstime.com/atemuebung-fuer-gutes-entspannung-atmen-sie-und-heraus-ein-image131435880>

Regeneratives Stressmanagement

? Reflexion der Übung „Body Scan“

- ❖ Wie erging es dir?
- ❖ Konntest du dich darauf einlassen?



<https://de.dreamstime.com/atemuebung-fuer-gutes-entspannung-atmen-sie-und-heraus-ein-image131435880>

Abschlussreflexion

Schätze zum Ende des Workshops deine Stimmung anhand der Smileys ein und begründe deine Wahl.



1. Wie fühlst du dich?

2. Was nimmst du aus diesem Workshop mit?

3. Welche Veränderungen würdest du für diesen Workshop vorschlagen?

Evaluationsbogen

Ich würde mich freuen, wenn du dir die letzten Minuten Zeit nimmst, um den Evaluationsbogen auszufüllen!

Hier der Link:

<https://evasys.verw.tu-dresden.de/evasys/online.php?p=5891G>

(Losung: 5891G)



VIELEN DANK FÜR DEN FEEDBACK! 😊

Was ist Stress?

„**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. In beiden Fällen wird das individuelle Ausmaß der Stressreagibilität, der **subjektiven Bedrohungseinschätzung** und der Einschätzung der verfügbaren Bewältigungsressourcen bestimmt. Stress stellt somit ein kurzfristiges **Ungleichgewicht zwischen wahrgenommenen belastenden Anforderungen und verfügbaren Regulationsressourcen** dar.“

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