

Dezernat 8 – Studium und Weiterbildung

Career Service // Zentrum für Schlüsselkompetenzen

„Morgen ist meist der stressigste Tag der Woche“ – Stressbewältigung im Unialltag

Vanessa Lange & Janine Kläffling

Fritz-Förster-Bau, 6. Juni 2023, 9:30 – 12:30 Uhr

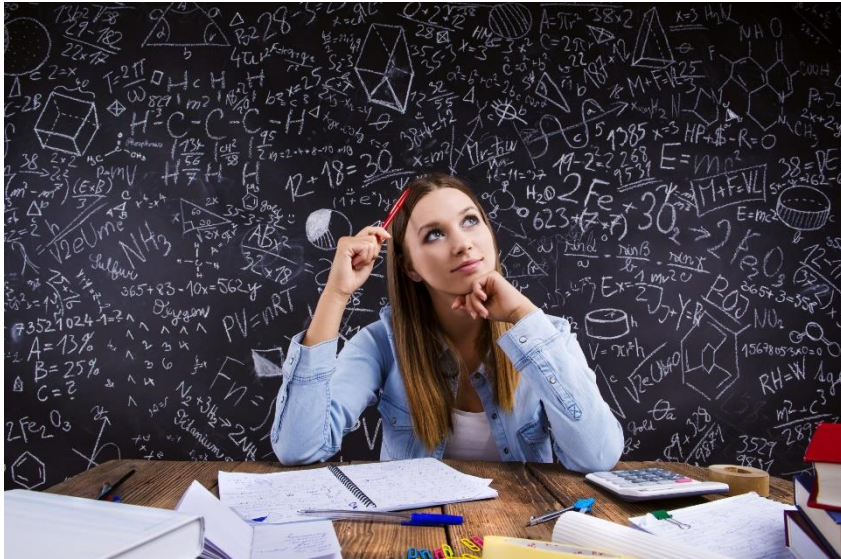
Vorstellungsrunde



**Mit welchem Bild
verbindest du dein
Studium?**



Wie heißt du?



**Was sind deine
Erwartungen
an den Workshop?**



Ablauf

1) Was Stress bedeutet & die Folgen

2) Stressbewältigungsstrategien

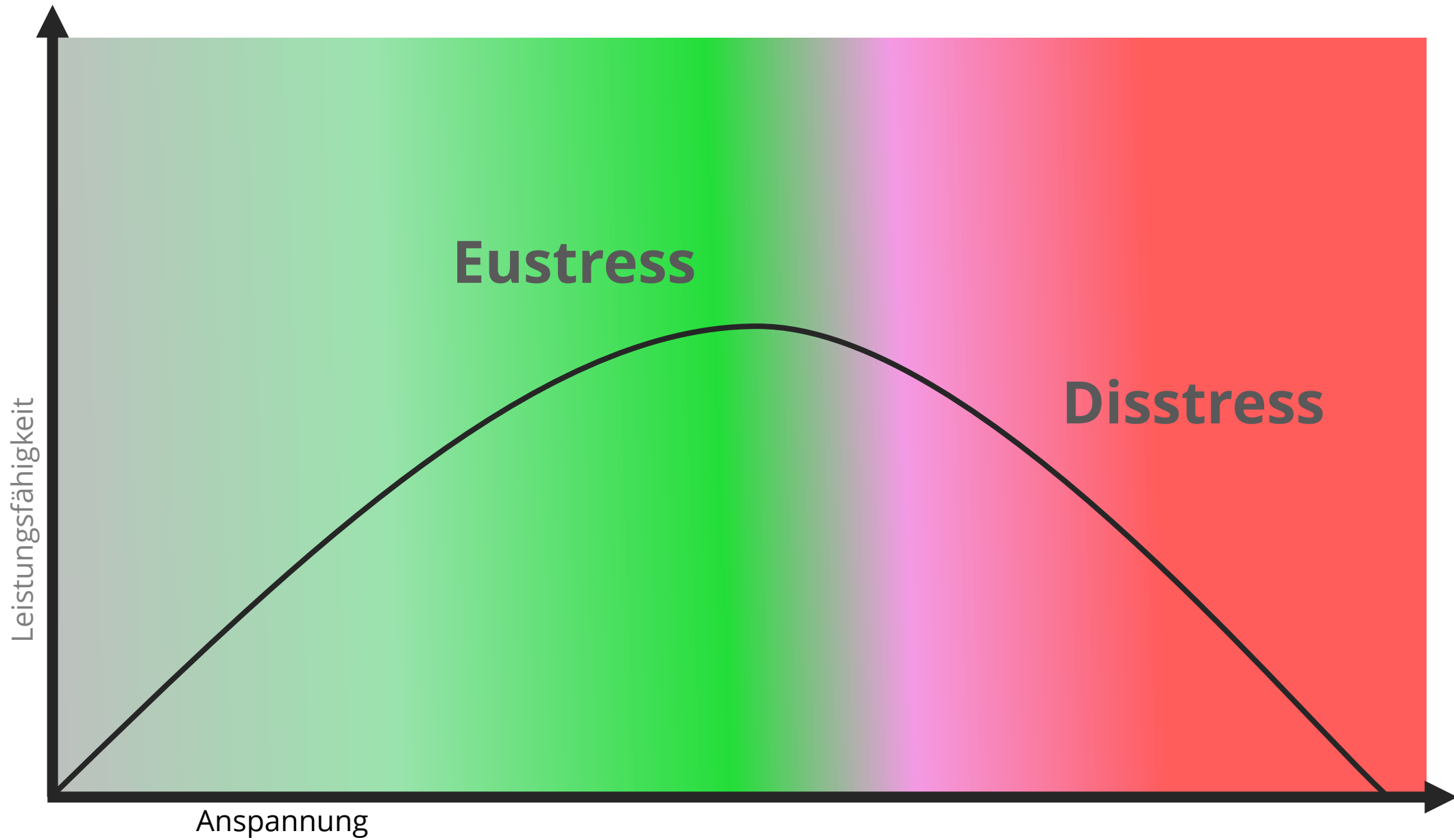
- Instrumentelle
- Mentale
- Regenerative

3) Tipps & Tricks (Austauschrunde)

Was ist Stress?

Was ist Stress?





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

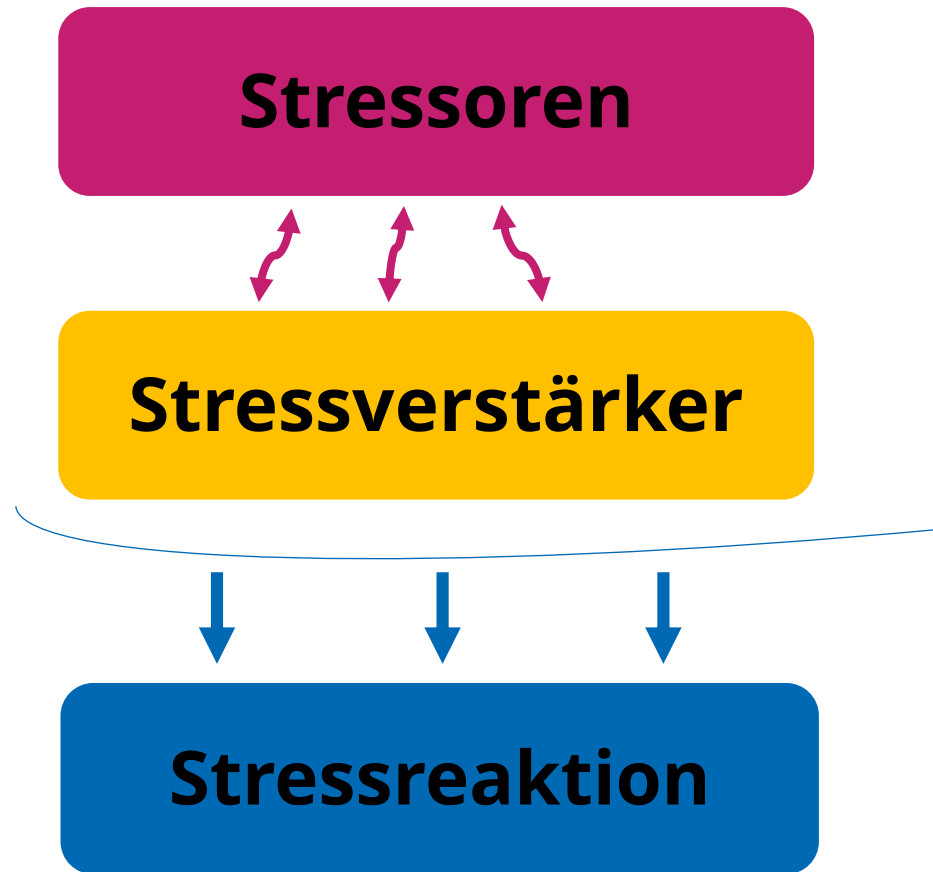
(Bauer, Seppelfricke (Hg.) 2020: 20)

„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.“

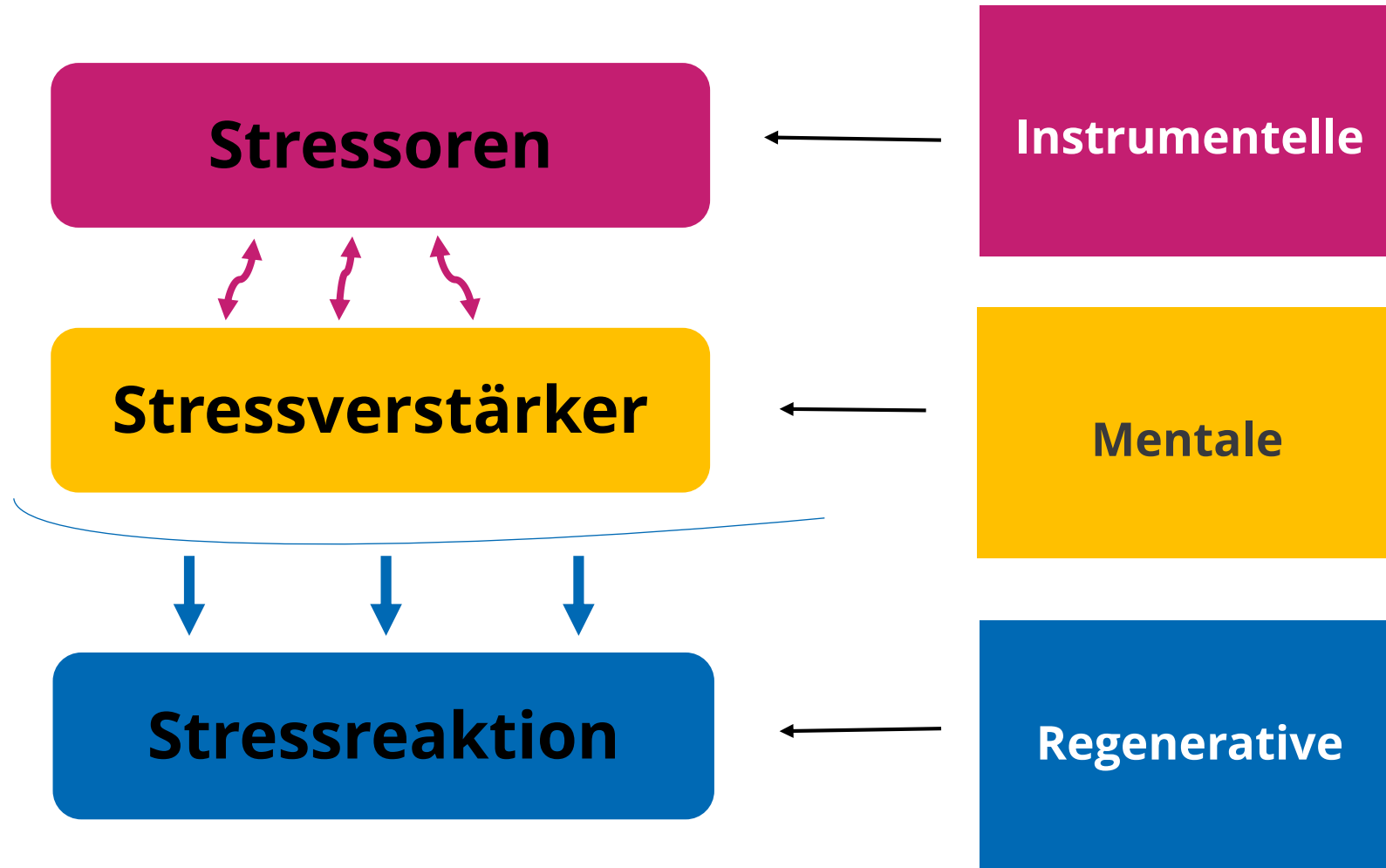
(Heinrichs et. al 2015, zitiert nach: Bauer, Seppelfricke (Hg.) 2020: 173)

Stressgeschehen in 3 Ebenen

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



Strategien zur Stressreduzierung



Folgen von Stress

Welche Beschwerden können bei Stress auftreten?

1. Körperlich

-> Zittern, beschleunigter Herzschlag, Schweißausbrüche, Verspannungen, verminderte Leistungsfähigkeit, Erschöpfung, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen

2. Psychisch und emotional

-> Nervosität, innere Unruhe, Reizbarkeit, Panik, Angst, Wut, Freudelosigkeit, Unzufriedenheit, Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit



Welche Beschwerden können bei Stress auftreten?

3. Geistig

-> **verminderte Konzentrationsfähigkeit, verlangsamtes Denken, verringerte Reaktionsfähigkeit, Vergesslichkeit**

4. Verhalten

-> **heftigere Reaktionen, verändertes Essverhalten, erhöhter Konsum von Genussmitteln (z.B. Kaffee oder Nikotin)**



„Stress ist jede Art von Veränderung, die eine physische, emotionale oder psychische Belastung darstellt. Stress ist die Antwort des Körpers auf alle Dinge, die Aufmerksamkeit oder einer Reaktion bedürfen. In gewissem Maße erleben alle Menschen Stress. Für das Wohlbefinden entscheidend ist, wie man darauf reagiert“

Instrumentelle Stressbewältigungsmethoden

Instrumentelle Stressbewältigungsmethode:

Zeitmanagement

Input | Methoden gegen Zeitfresser

Clarity-Liste

→ Erweiterte ToDo-Liste mit den Kategorien:



Not-ToDo-Liste

→ Das Gegenteil einer ToDo-Liste, um allen Zeitfressern den Kampf anzusagen

Was sind Zeitfresser?

- Smartphone
- Unorganisierter Arbeitsplatz
- Mangelnde Konzentration
- Perfektionismus
- Aufschieben
- Planloses Arbeiten
- Nicht „nein“ sagen können



Input | Vorteile und Nachteile der Clarity-/ Not-To-Do-Liste

Vorteile



- Unterscheidung zwischen wichtigen und weniger wichtigen Aufgaben
- Stressreduktion
- Ordnung im Tagesablauf
- Schlechte Angewohnheiten aktiv regulieren

Nachteile



- Liste muss regelmäßig aktualisiert werden

Input | Methoden gegen Zeitfresser

Clarity-Liste & Not-ToDo-Liste in einem:

Heute dringend	Heute möglich	Über dem Horizont	Not-ToDo
Zahnarzttermin	Wäsche waschen	Wischen	Mehr als 3h Handyzeit
Text xy lesen	Recherche fürs Referat	Für Klausur lernen	Mehr als 2 Folgen gucken
Fitnessstudio		Shoppen	

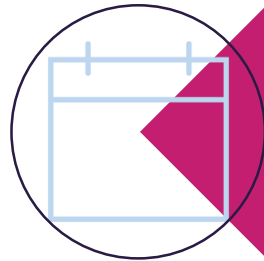
Pomodoro Technik



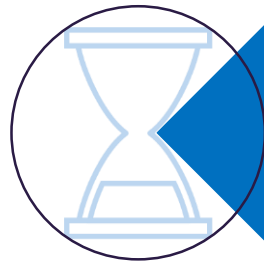
To-Do Listen




Master Liste



Wochen Liste



Tages Liste

Aufgabe: Du hast nun verschiedene Arten des Zeitmanagements kennengelernt. Die Clarity-Liste und die verschiedenen To-Do-Listen helfen dir, deine Aufgaben zu planen. Wähle dir eine der beiden Methoden aus und erstelle in Einzelarbeit deinen individuellen Plan.  10 Minuten

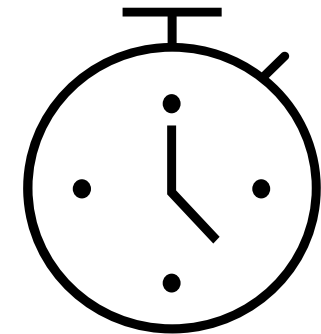
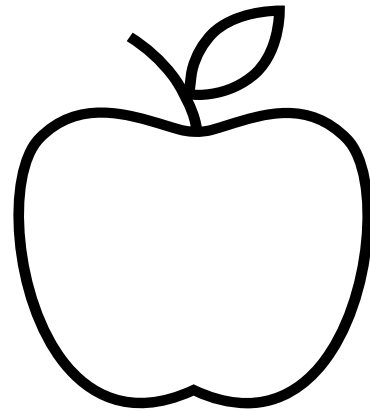
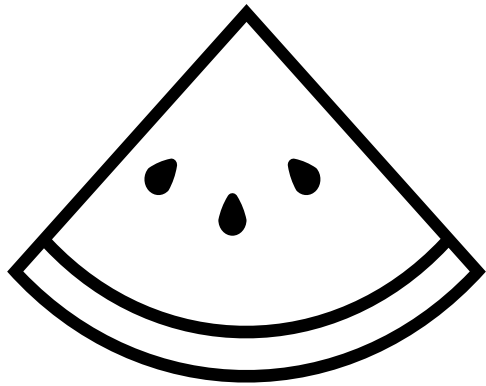
To-Do-Liste

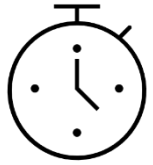
-  **Master Liste**
-  **Wochen Liste**
-  **Tages Liste**

Clarity-Liste

Heute dringend	Heute möglich	Über dem Horizont	Not-ToDo
Zahnarzttermin	Wäsche waschen	Wischen	Mehr als 3h Handyzeit
Text xy lesen	Recherche fürs Referat	Für Klausur lernen	Mehr als 2 Folgen gucken
Fitnessstudio		Shoppen	

Pause





5 Minuten

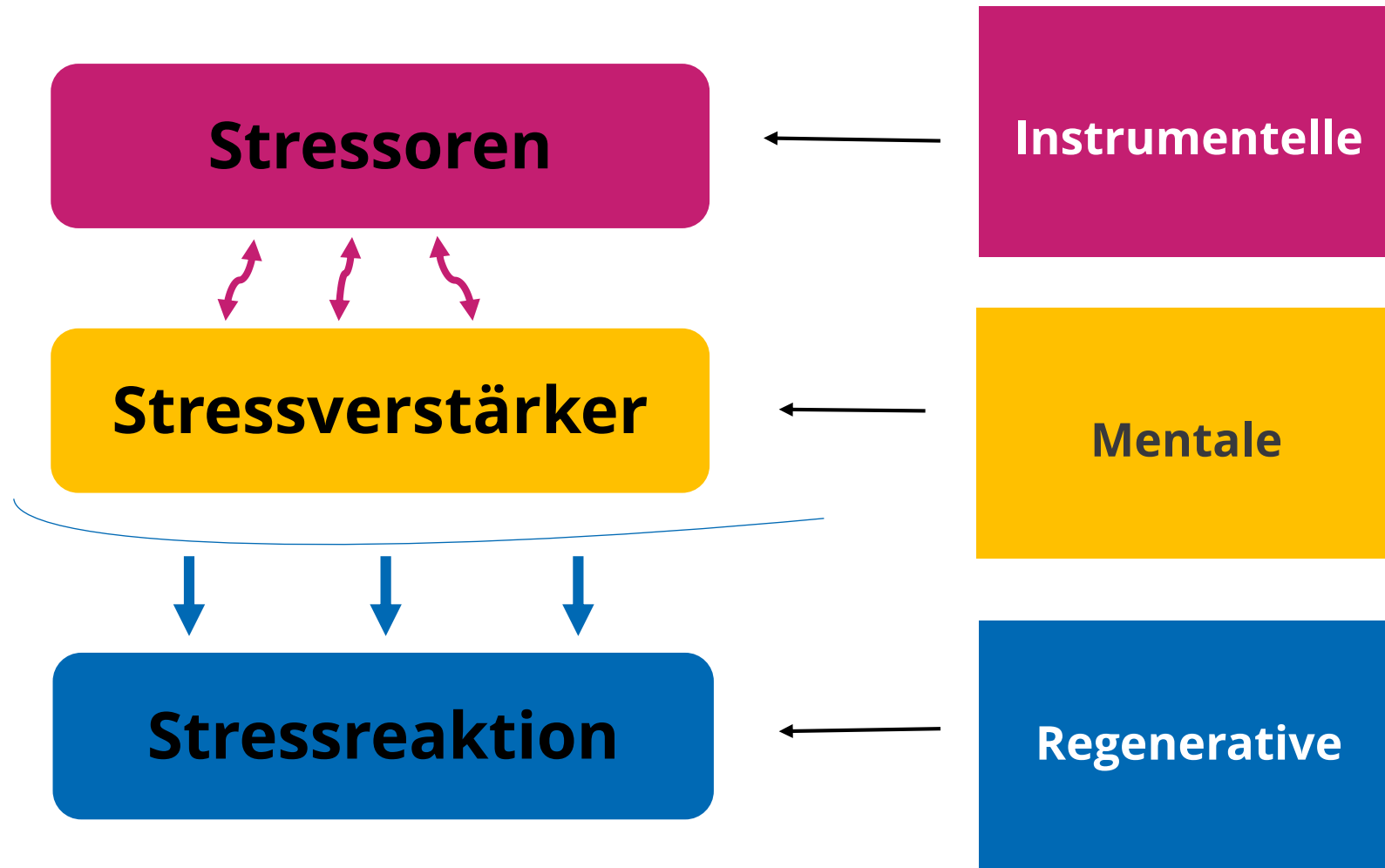
Achtsamkeitsübung

Aufgabe: Ziehe aus dem Stapel der Achtsamkeitskarten eine Karte heraus und erledige die Aufgabe, welche auf ihr geschrieben steht.

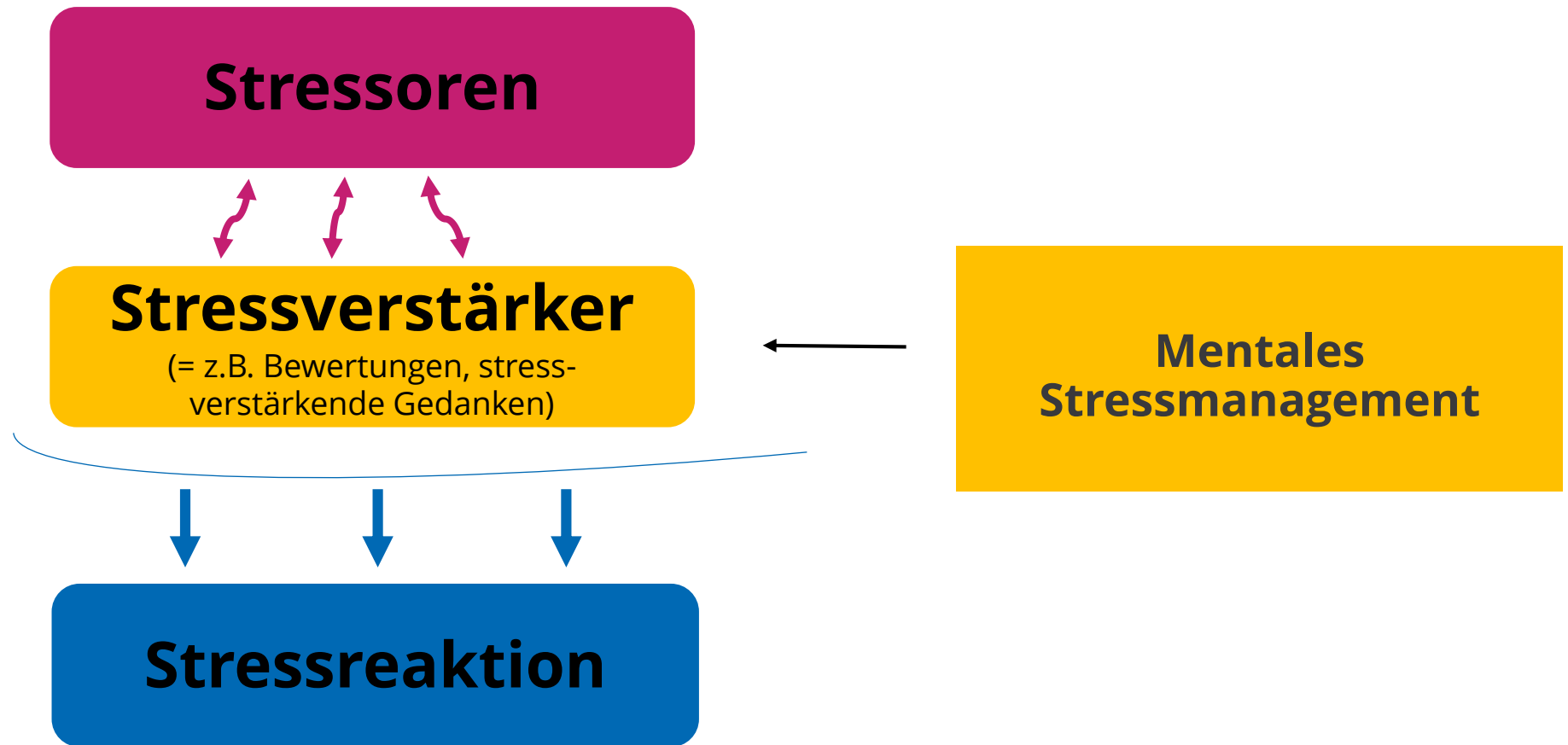


Mentale Stressbewältigung

Strategien zur Stressreduzierung



Strategien zur Stressreduzierung



Mentale Stressbewältigungsmethoden

Mentales Stressmanagement | Übung

Mein Stressgedanke:

**Stelle dir jetzt eine stressige Situation vor,
die du erlebt hast.**

**Welche Gedanken sind dabei typischerweise
bei dir aufgekommen?**

**Dann schreibe
1 stressauslösenden Gedanken
dieser Situation auf!**

**Formuliere den aufkommenden Gedanken
einfach so, wie er aufkommt.**



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.)

Dein Zwischenfazit zur 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?

Regenerative Stressbewältigungsmethoden

Regeneration



Regulierung der physiologischen & psychischen Stressreaktion

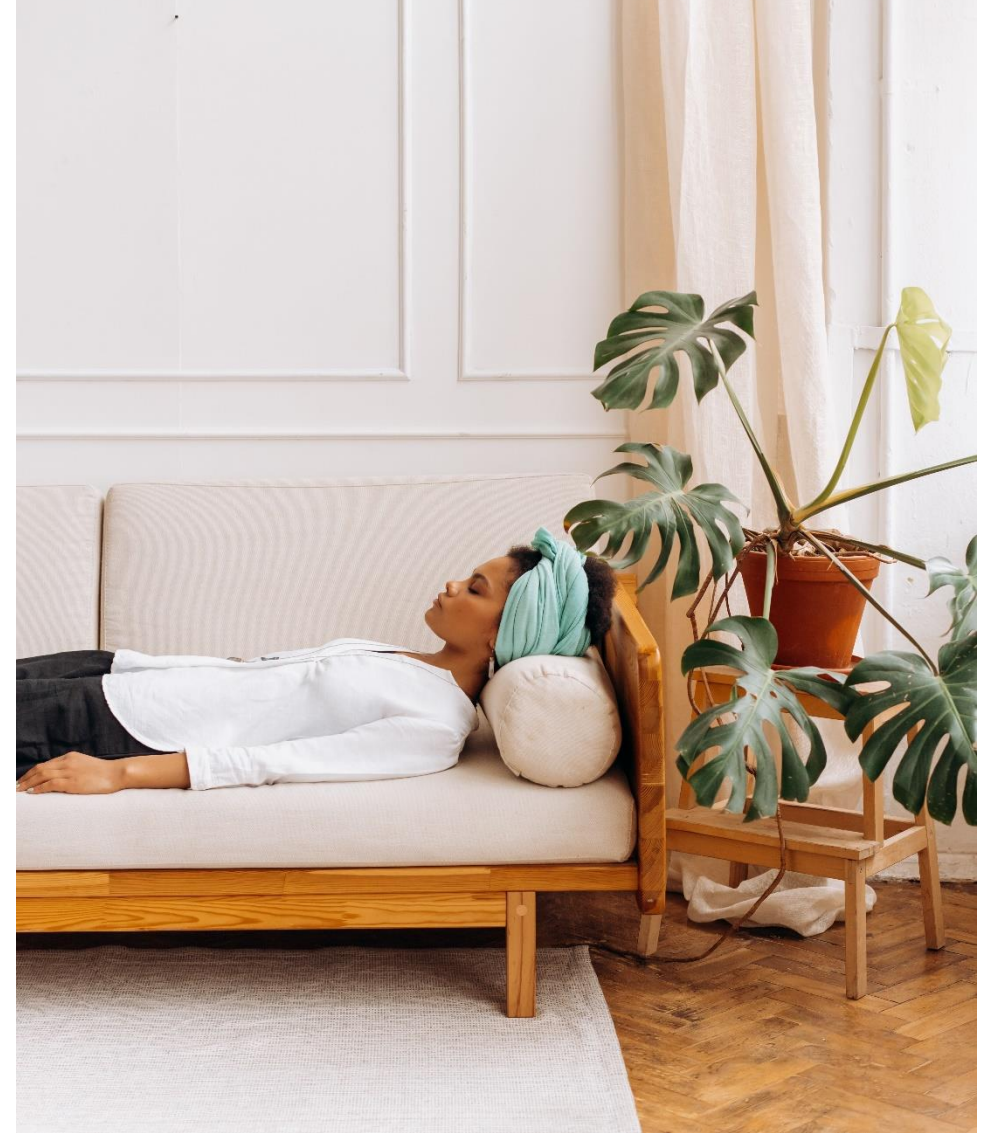
Entspannungsverfahren (Auswahl)

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

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

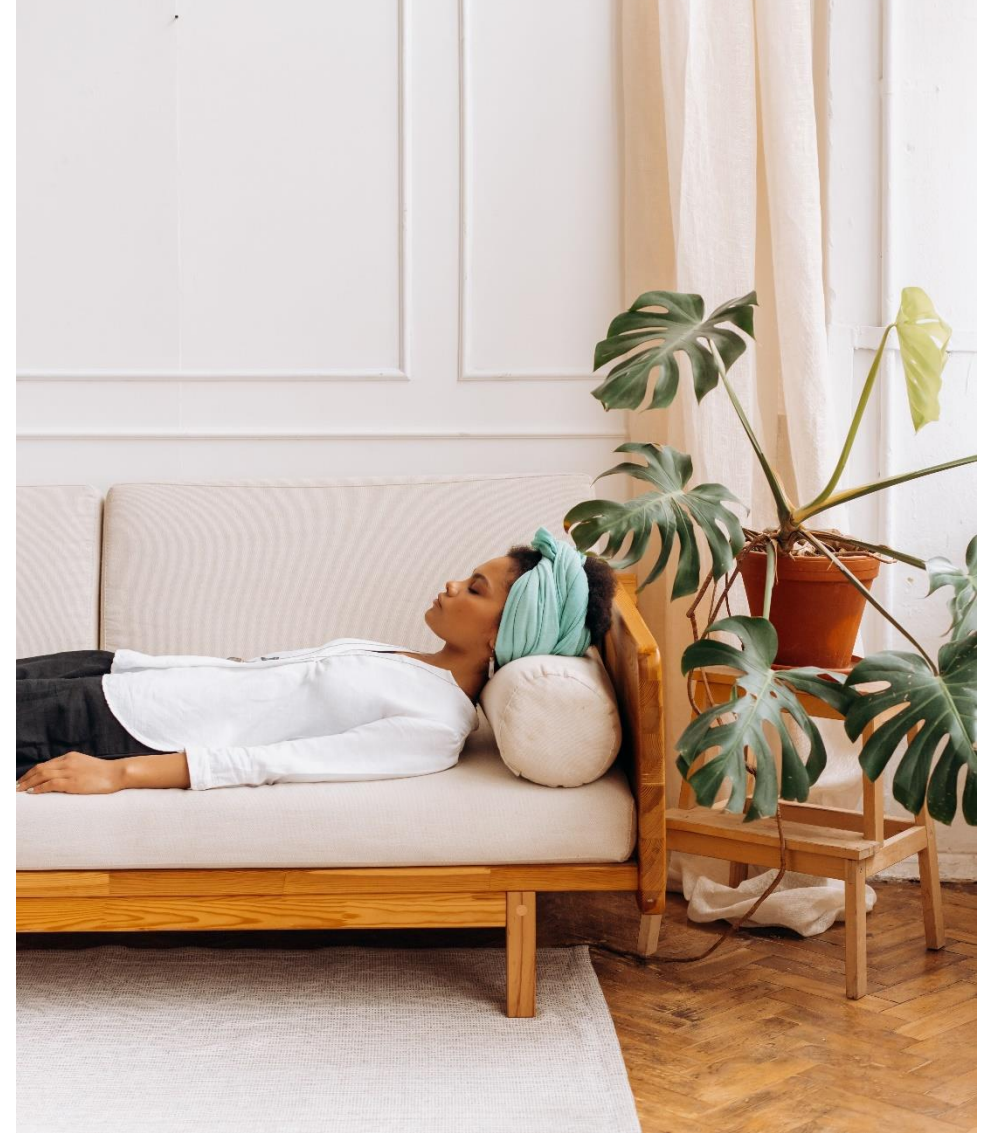
„Body Scan“



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

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/>

Regeneration & Ausgleich 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▪ mentale + regenerative Ablenkungen (z.B. Buch lesen)	<ul style="list-style-type: none">▪ Freundschaften pflegen▪ Sport treiben▪ einem Hobby nachgehen▪ regelmäßig Entspannungsübungen durchführen▪ ...

Noch Fragen ?



Tipps und Tricks

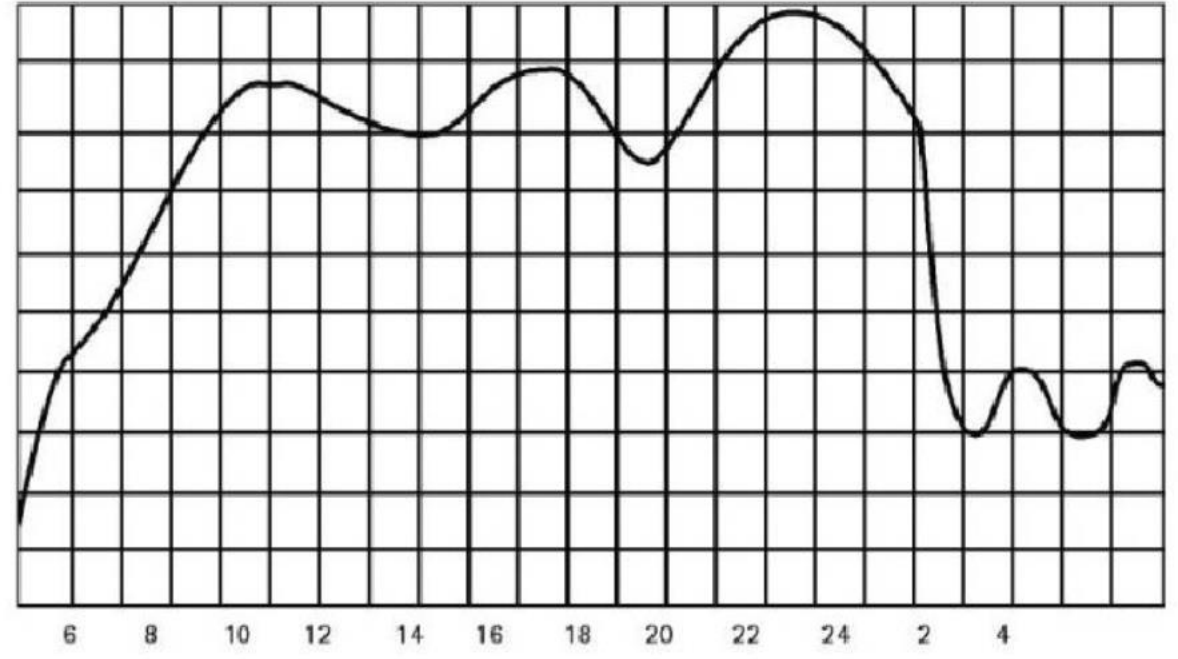
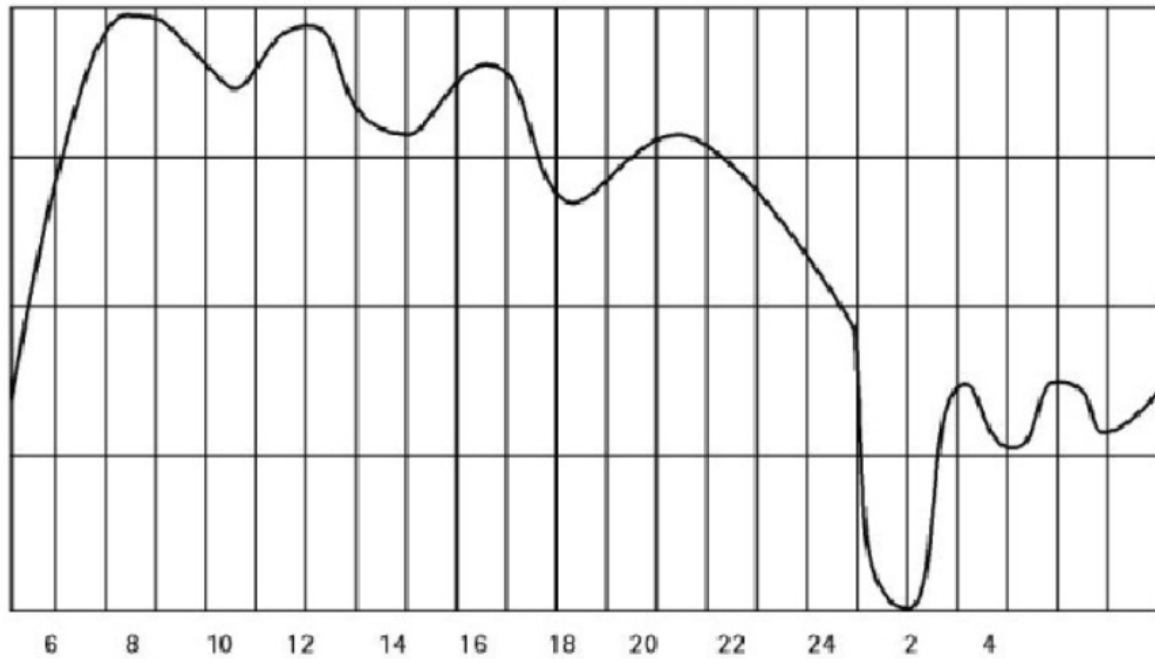
Diskussion

Welche Ideen habt ihr noch, um euer Stressmanagement zu verbessern?

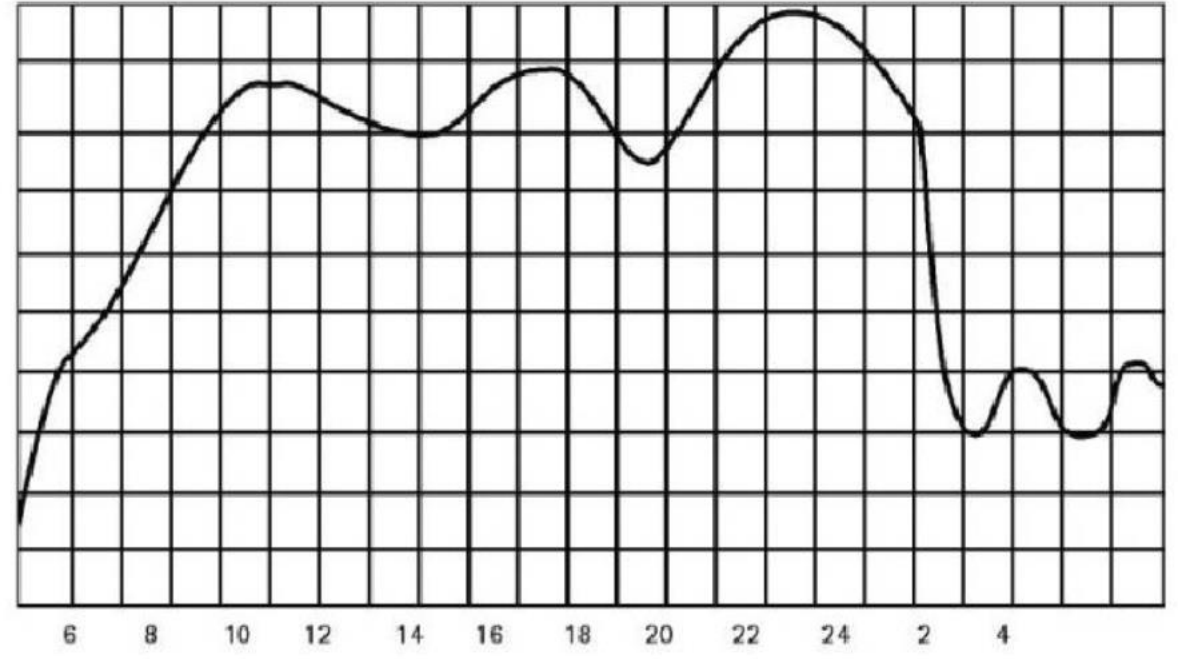
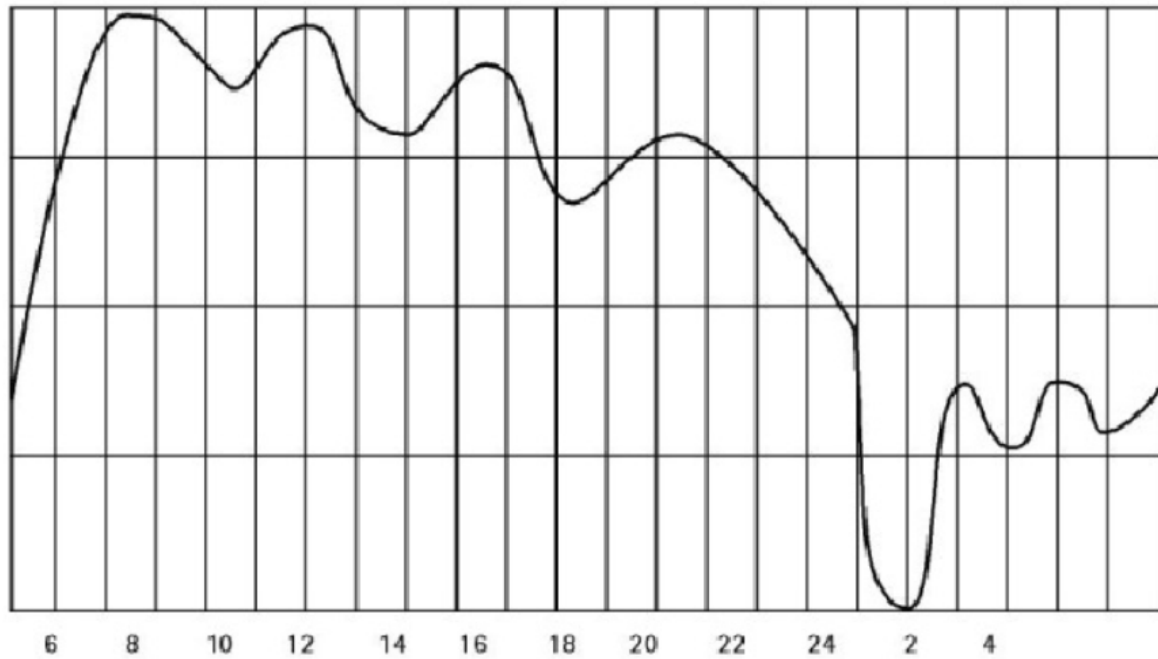
Habt ihr Tipps, welche ihr mit den anderen Teilnehmenden teilen möchtet?

Deine Tagesleistungskurve

Produktivitätsphasen



Produktivitätskurven



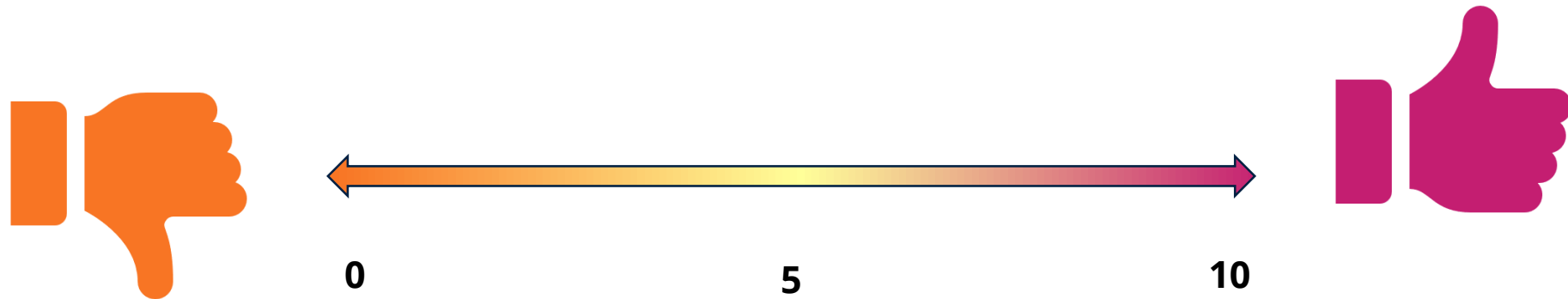
Und jetzt du!

**Bitte trage ein, wie sich deine
Leistungsfähigkeit während
des Tagesverlaufs verändert**



4 Minuten

Feedback



Veranstaltungsevaluation



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

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.