

# LASS DICH NICHT STRESSEN

## Stressoren erkennen und vorbeugen

Workshop (60 min)

Lange Nacht der Hausarbeiten - Universitätsbibliothek  
Kiel

Anja Gehl

Zentrum für Schlüsselqualifikationen

[gehl@zfs.uni-kiel.de](mailto:gehl@zfs.uni-kiel.de)

# ZIELE DES WORKSHOPS (1 STUNDE)

**Tipps erarbeiten**, wie Sie besser/ stabiler mit Stress oder Herausforderungen umgehen können!

# GRUNDLAGE DES WORKSHOPS UND LITERATUREMPFEHLUNG

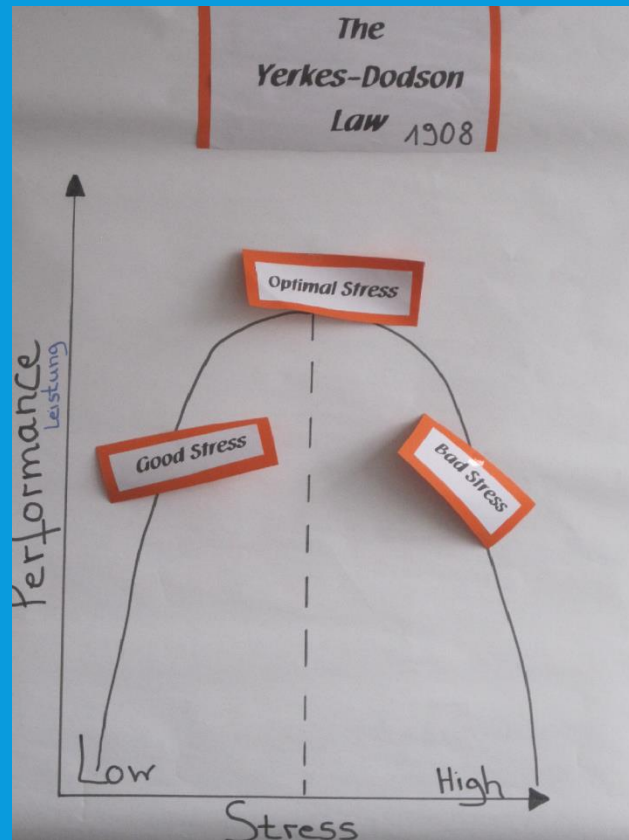
**Krautz/ Schiebeck/ Schülke:**  
Stressfrei studieren ohne Burnout

UVK Verlagsgesellschaft mbH, Konstanz und München 2014

# WAS IST STRESS ?

Welche Assoziationen haben Sie, wenn Sie den Begriff „Stress“ hören?

# YERKES-DODSON-GESETZ (1908)



Stress ist nicht nur negativ!

Optimaler Stress führt zu optimalen Leistungen.

# BELASTUNGSFAKTOREN ALS STUDIERENDER

Bei extremem Stressempfinden **treffen** häufig verschiedene Belastungen zeitlich zusammen, die jede für sich gesehen gar nicht so fordernd ist, in ihrer Gesamtheit aber zu einem erheblichen Druck führen können

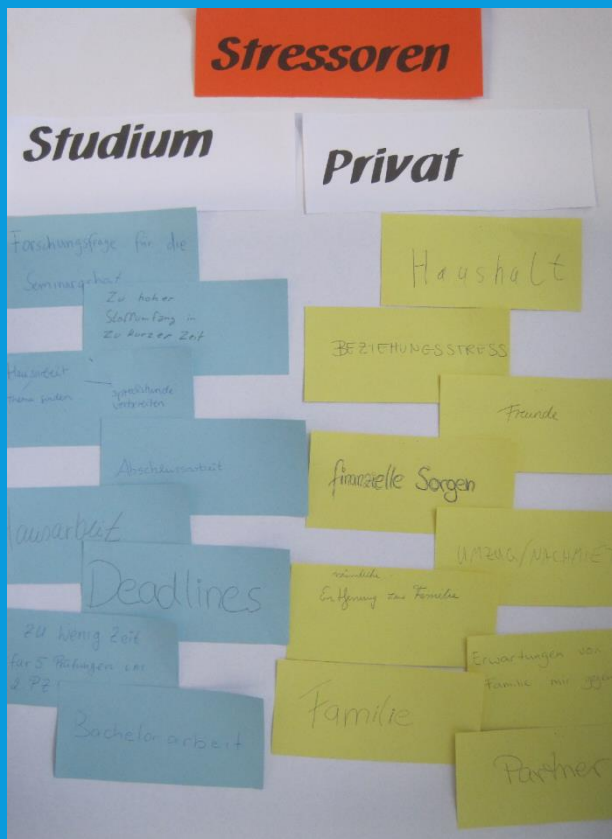
– **auch bei Ihnen!**

# BELASTUNGSFAKTOREN ALS STUDIERENDER

## Aufteilung in zwei Gruppen:

1. Gruppe: Privates Umfeld	2. Gruppe: Studiumumfeld
<p>Bitte nehmen Sie sich einmal 2 min Zeit und überlegen Sie, welche Belastungen Sie empfinden, die in ihrem <b>privaten</b> Umfeld ihren Ursprung haben!</p> <p>Notieren sie bitte die <b>bedeutsamste</b> Belastung auf der gelben Karteikarte und pinnen sie diese an!</p>	<p>Bitte nehmen Sie sich einmal 2min Zeit und überlegen Sie, welche Belastungen sie empfinden, die in ihrem <b>Studiumumfeld</b> ihren Ursprung haben!.</p> <p>Notieren Sie sich bitte die <b>bedeutsamste</b> Belastung auf der blauen Karteikarte und pinnen sie diese an!!</p>

# ERGEBNISSE DER GRUPPENARBEIT



DIESE IDEEN HABEN WIR GEMEINSAM ZUSAMMENGETRAGEN !



# UMGANG MIT IHREN BELASTUNGEN

**Was können Sie machen,** um mit Ihren Belastungen konstruktiv umzugehen?

**→ Aufbau einer stabilen Persönlichkeit / Identität**

# 5 SÄULEN DER IDENTITÄT NACH PETZOLD

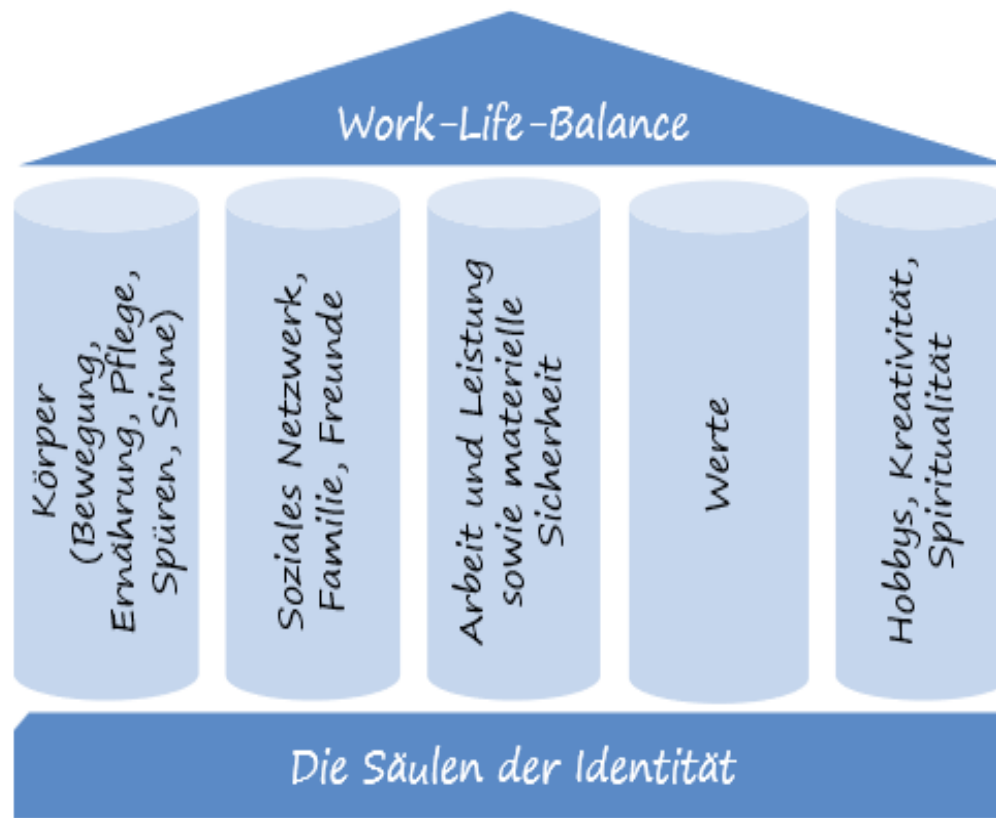
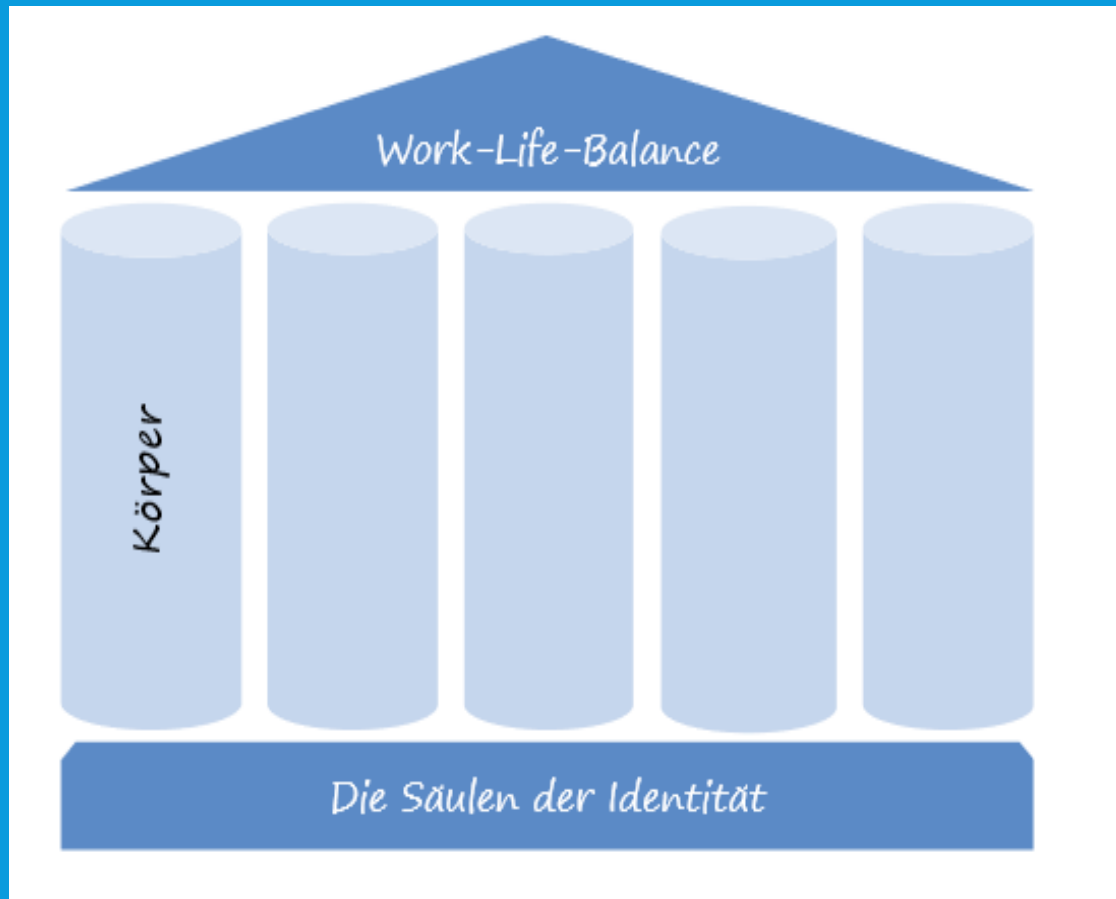


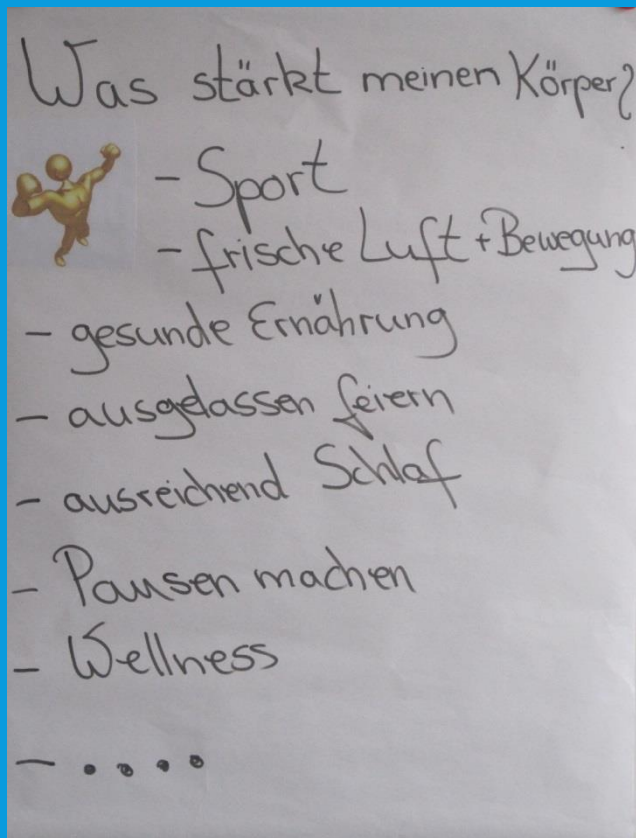
Abb: Krautz, S

Nach einem Konzept von H.G. Petzold für die integrative Therapie

# SÄULE 1: KÖRPER: BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, PFLEGE, SPÜREN, SINNE



# SÄULE 1: KÖRPER: BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, PFLEGE, SPÜREN, SINNE



**DIESE IDEEN HABEN WIR GEMEINSAM  
ZUSAMMENGETRAGEN !**

# SÄULE 2: SOZIALES NETZWERK, FAMILIE, FREUNDE

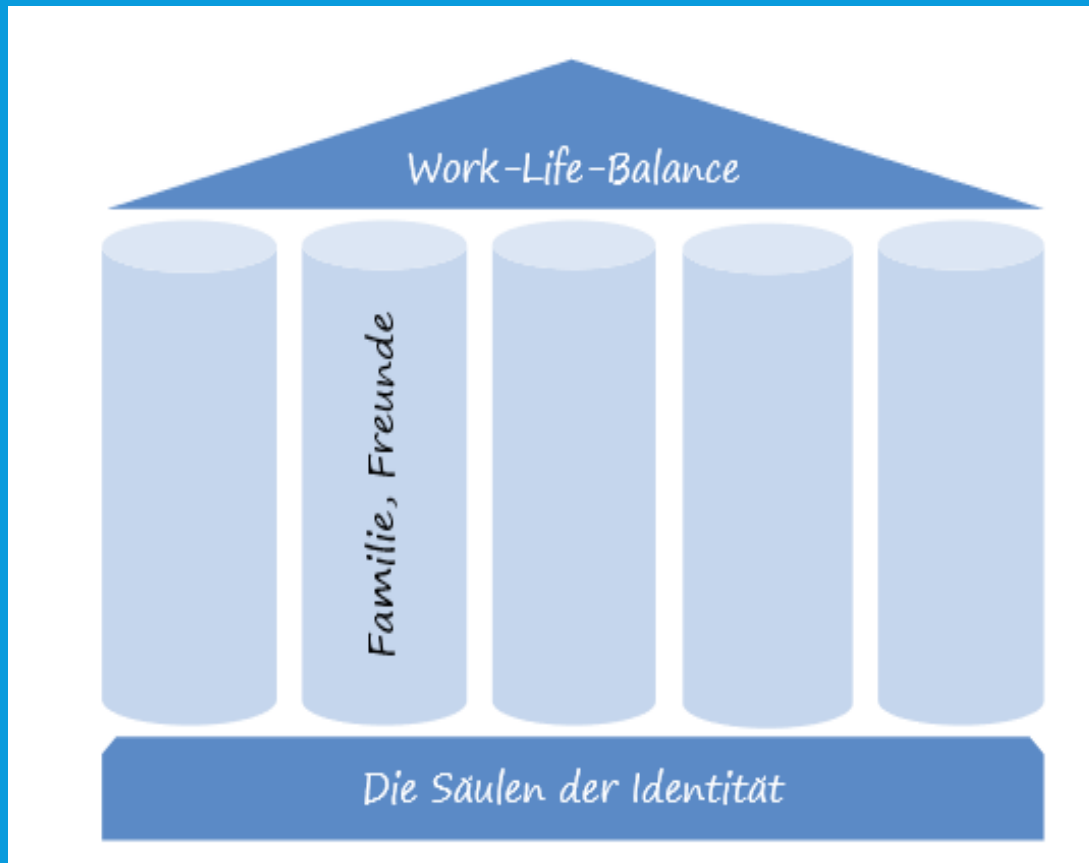


Abb: Krautz, Schiebeck, Schülke: Stressfrei studieren ohne Burnout. Konstanz 2014

# SÄULE 2: SOZIALES NETZWERK, FAMILIE, FREUNDE

## Aufgabe (5 min): Soziales Netzwerk

Visualisieren Sie bitte ihr soziales Netzwerk. Die Intensität der Beziehung machen Sie durch den Abstand zu Ihnen deutlich. Positive Kontakte markieren sie „grün“, energieraubende Beziehungen markieren sie bitte „rot“.

**Das Bild soll ihnen einen Überblick über belastende und energiestiftende Verbindungen verschaffen !**

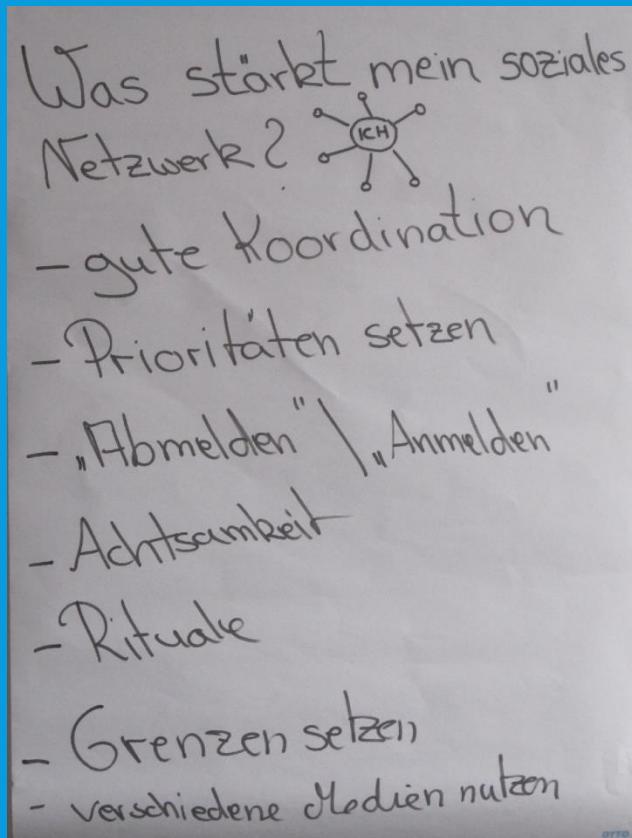
# SÄULE 2: SOZIALES NETZWERK, FAMILIE, FREUNDE

## TIPP:

Versuchen Sie belastende Kontakte einzuschränken, Konflikte zu klären.

**Intensivieren** und **pflügen** Sie den Kontakt zu den Menschen, die Ihnen gut tunen, die Sie stärken, Ihnen Kraft geben.

# SÄULE 2: SOZIALES NETZWERK, FAMILIE, FREUNDE



**DIESE IDEEN HABEN WIR  
GEMEINSAM ZUSAMMEN  
GETRAGEN.**



# SÄULE 3: ARBEIT

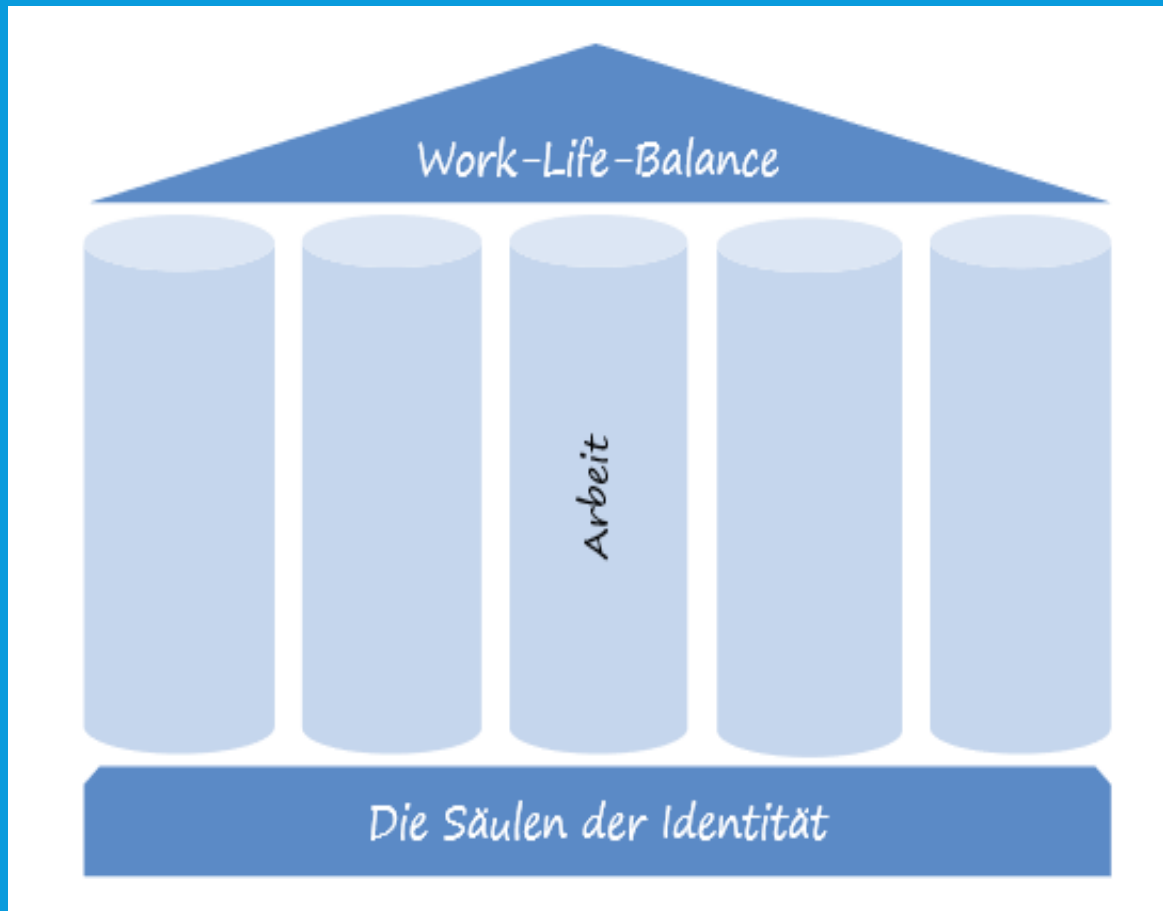
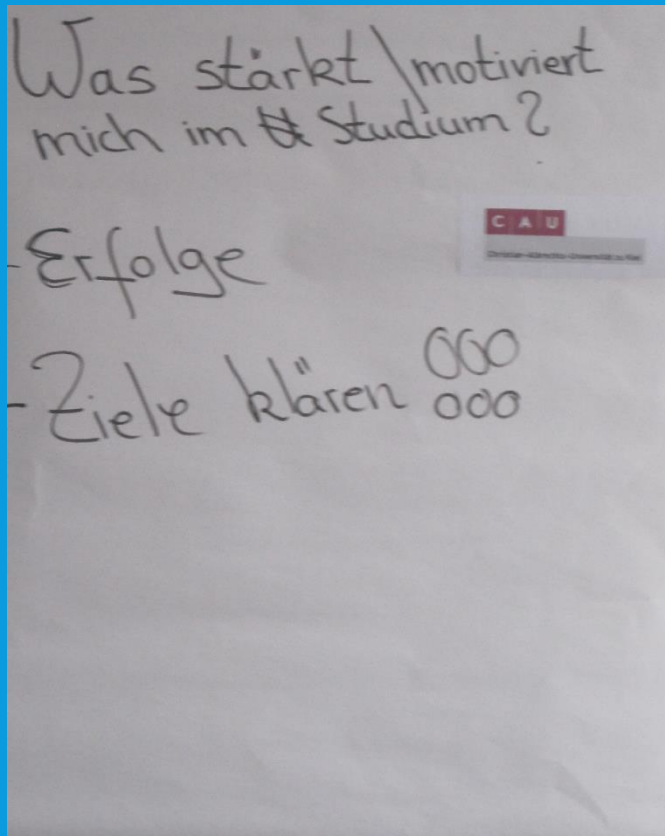


Abb: Krautz, Schiebeck, Schülke: Stressfrei studieren ohne Burnout. Konstanz 2014

# SÄULE 3: ARBEIT

**Machen Sie sich ihre Ziele bewusst.**

# SÄULE 3: ARBEIT



**DIESE IDEEN HABEN WIR GEMEINSAM  
ZUSAMMEN GETRAGEN.**

# SÄULE 4: WERTE

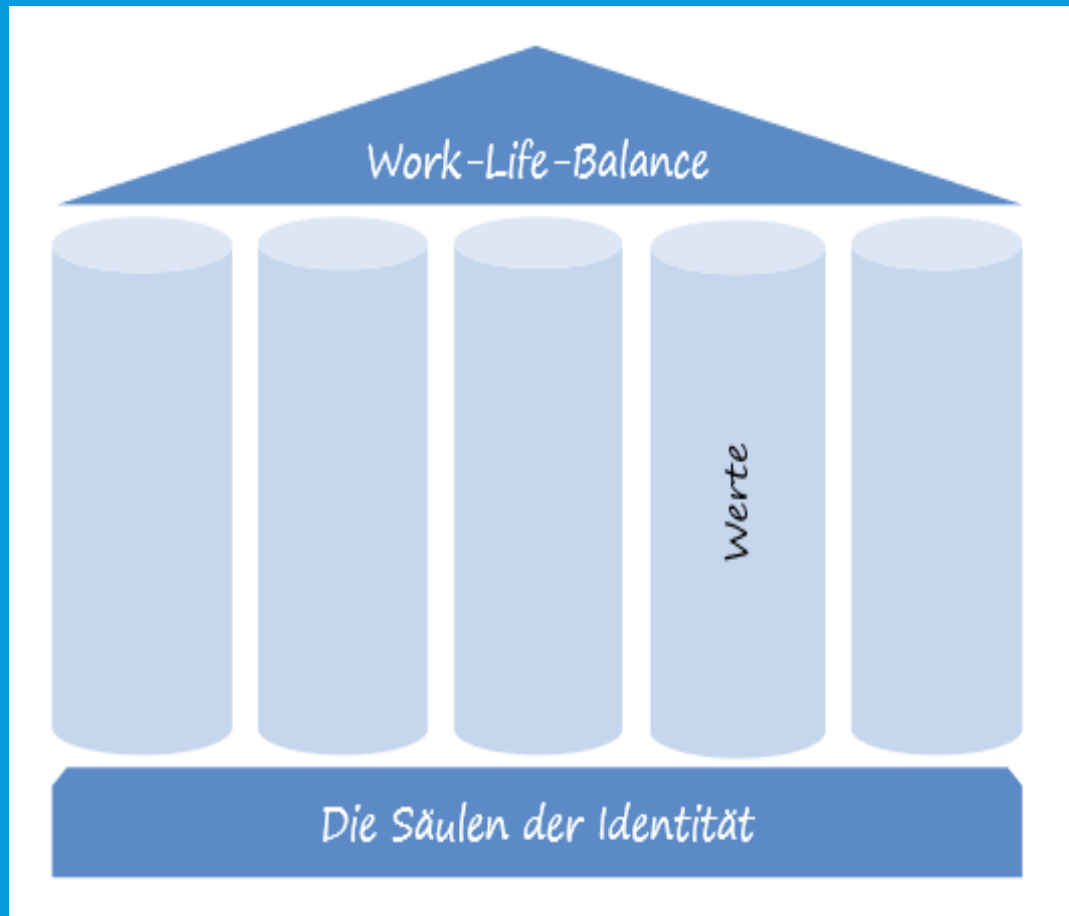


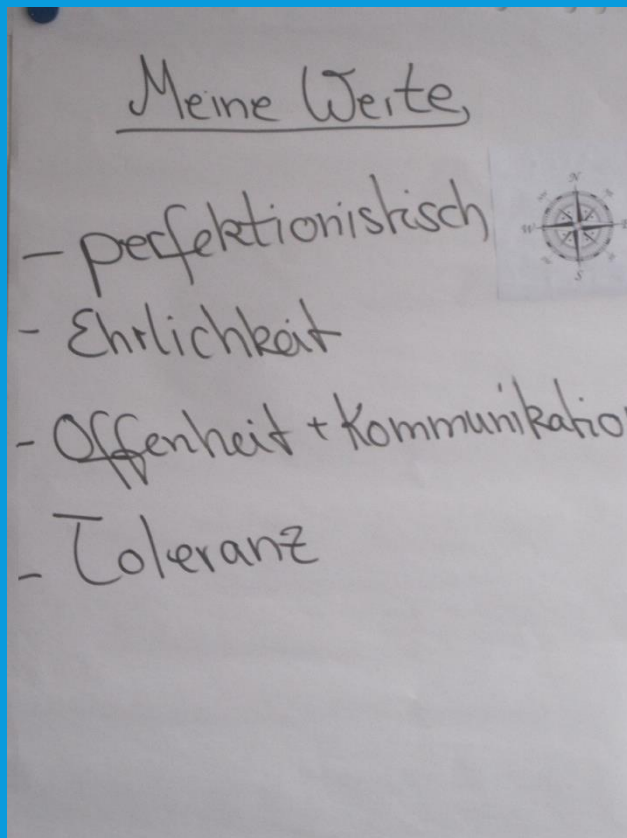
Abb: Krautz, Schiebeck, Schülke: Stressfrei studieren ohne Burnout. Konstanz 2014

# SÄULE 4: WERTE

## Bedeutung von Werten:

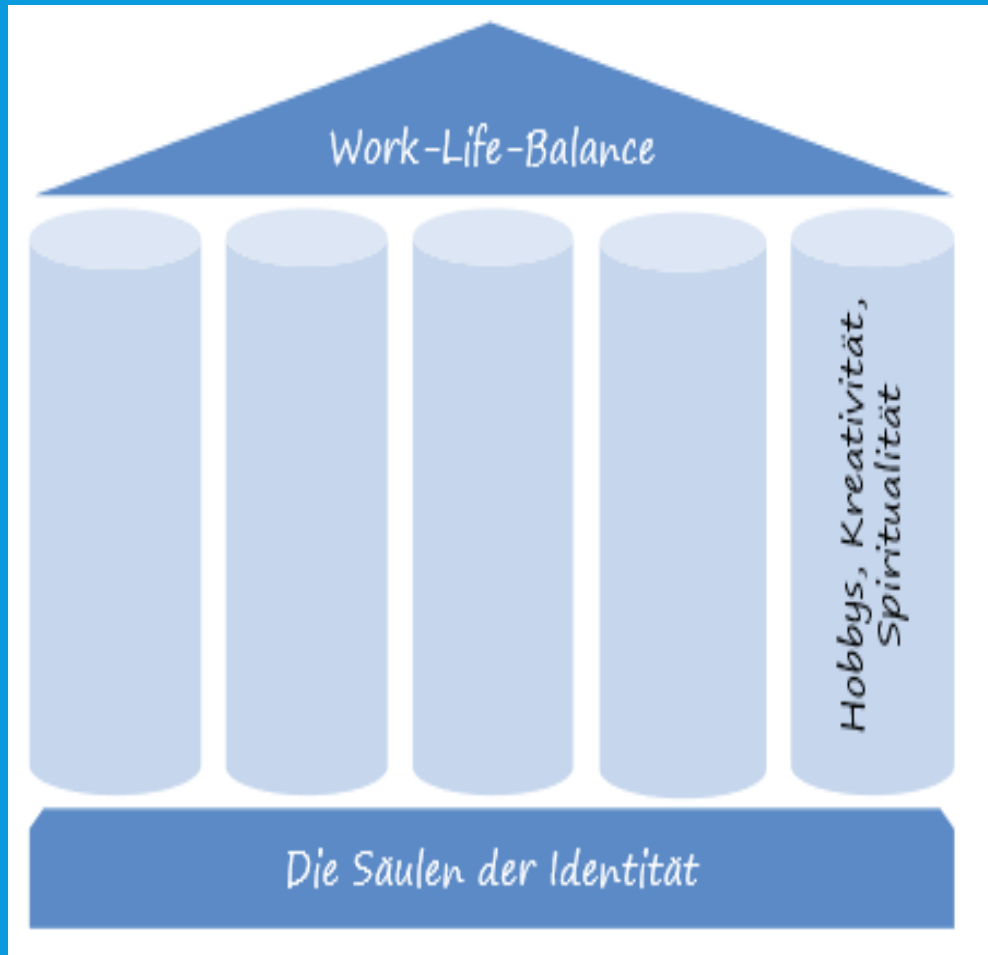
Werte sind unsere innere Richtschnur, nach der wir unser Leben ausrichten, unser Umfeld und unsere Situationen beurteilen. Werte steuern unser Handeln und spielen eine große Rolle, wenn wir Entscheidungen treffen müssen.

# SÄULE 4: WERTE



**DIESE IDEEN HABEN WIR GEMEINSAM  
ZUSAMMEN GETRAGEN.**

# SÄULE 5: HOBBY, KREATIVITÄT, SPIRITUALITÄT



# SÄULE 5: HOBBY, KREATIVITÄT, SPIRITUALITÄT

## TIPP:

**Pflegen Sie ein konkretes Hobby und nehmen Sie sich Zeit dafür.**



# ANALYSE DER SÄULEN

Welche Ihrer Säulen erleben Sie als geschwächt,  
welche birgt besondere Stärken?

# KONKRET

Wenn sie darauf achten, dass ihre 5 Säulen in Balance sind, werden sie es mit viel mehr Herausforderungen aufnehmen können, als sie sich vorstellen können.

**VIELEN DANK UND ....**

**...lassen sie sich nicht stressen!**