

Workshop

Stress- & Selbst-Management

Catharina Jerratsch

PerLe – Projekt erfolgreiches Lehren und Lernen

05.03.2020



Stress – was ist das eigentlich?

Übung zur Selbstreflexion:

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihr ganz persönliches Stresserleben nachzudenken.

Bitte ergänzen Sie jeden der drei Sätze so, wie es Ihrem persönlichen Stresserleben entspricht:

- Ich gerate in Stress, wenn...
- Ich setze mich selbst unter Stress, indem...
- Wenn ich im Stress bin, dann...

I. Stress erkennen und verstehen

Die Stress-Ampel

Individuelles Stressmanagement

II. Selbstmanagement – den Stress bewältigen

Das Leben nach eigenen Zielen ausrichten

Done is better than perfect

Prioritäten setzen

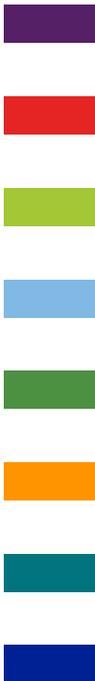
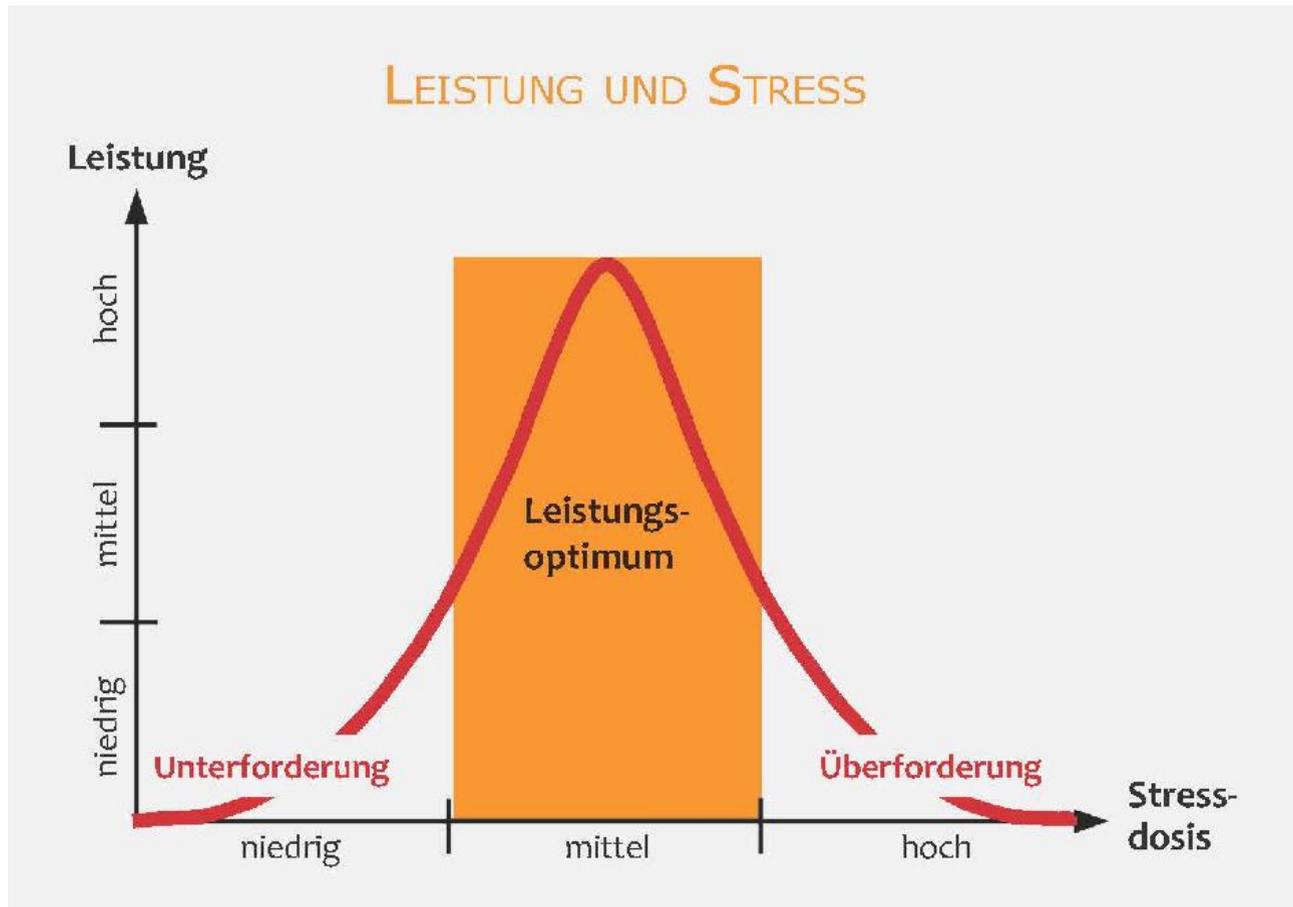
Agieren statt reagieren



I. Stress erkennen und verstehen



Beziehung zwischen Leistung und Stress



Die drei Ebenen des Stressgeschehens



Die drei Ebenen des Stressgeschehens



Übung: Stressfragebogen



Die drei Ebenen des Stressgeschehens



Übung: Stressverschärfende Gedanken



Die drei Ebenen des Stressgeschehens



Die drei Ebenen des Stressgeschehens



Stressoren



Persönliche Stressverstärker



Stressreaktion



Körperliche Aktivierung

schnellerer Herzschlag, erhöhte Muskelspannung, schnellere Atmung

→ Handlungsbereitschaft

Kognitiv-Emotionale Aktivierung

innere Unruhe, Nervosität, Versagensängste, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Denkblockaden, Blackout

Verhaltens-Aktivierung

hastig, ungeduldig, konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen

Instrumentelle Stresskompetenz

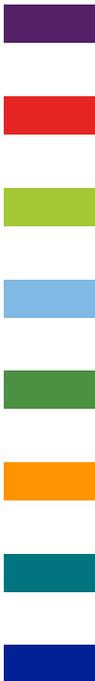
- (1) *Sach- und Fachkompetenzen* zur Bewältigung von Leistungsanforderungen
- (2) *Soziale Kompetenzen* zum Aufbau und zur Pflege eines unterstützenden sozialen Netzes
- (3) Die *Kompetenz zur Selbstbehauptung*, d.h. eigene Interesse angemessen zu vertreten und Grenzen zu setzen sowie
- (4) **Selbstmanagementkompetenz** als Fähigkeit, sein Leben nach selbst definierten Zielen eigenständig zu steuern



Instrumentelle Stresskompetenz

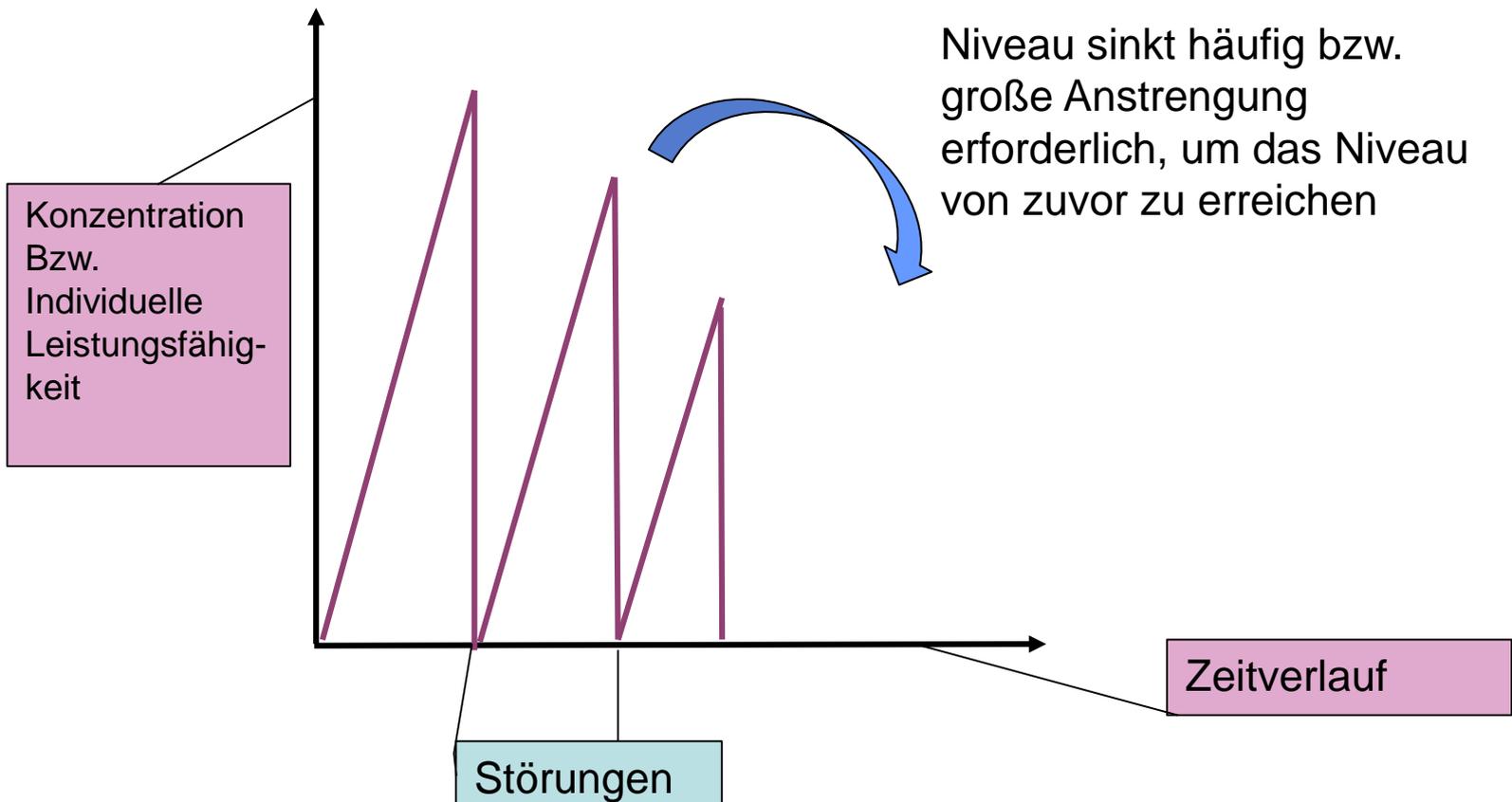
(1) Lebenslanges Lernen

Lernen ist ein
eigenständiger, aktiver
und komplexer Prozess!

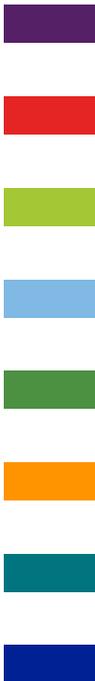


(3) Grenzen setzen

Der Sägeblatteffekt



II. Selbstmanagement – den Stress bewältigen



Schwierigste Aufgabe: Den inneren **Schweinehund** besiegen



„Grundregeln“ des Selbstmanagements

- Das Leben nach eigenen Zielen ausrichten
- Done is better than perfect
- Prioritäten setzen
- Agieren statt reagieren



Das Leben nach eigenen Zielen ausrichten

Wie erreiche ich meine Ziele?

SMART-Methode

Ziele genau (und positiv) formulieren

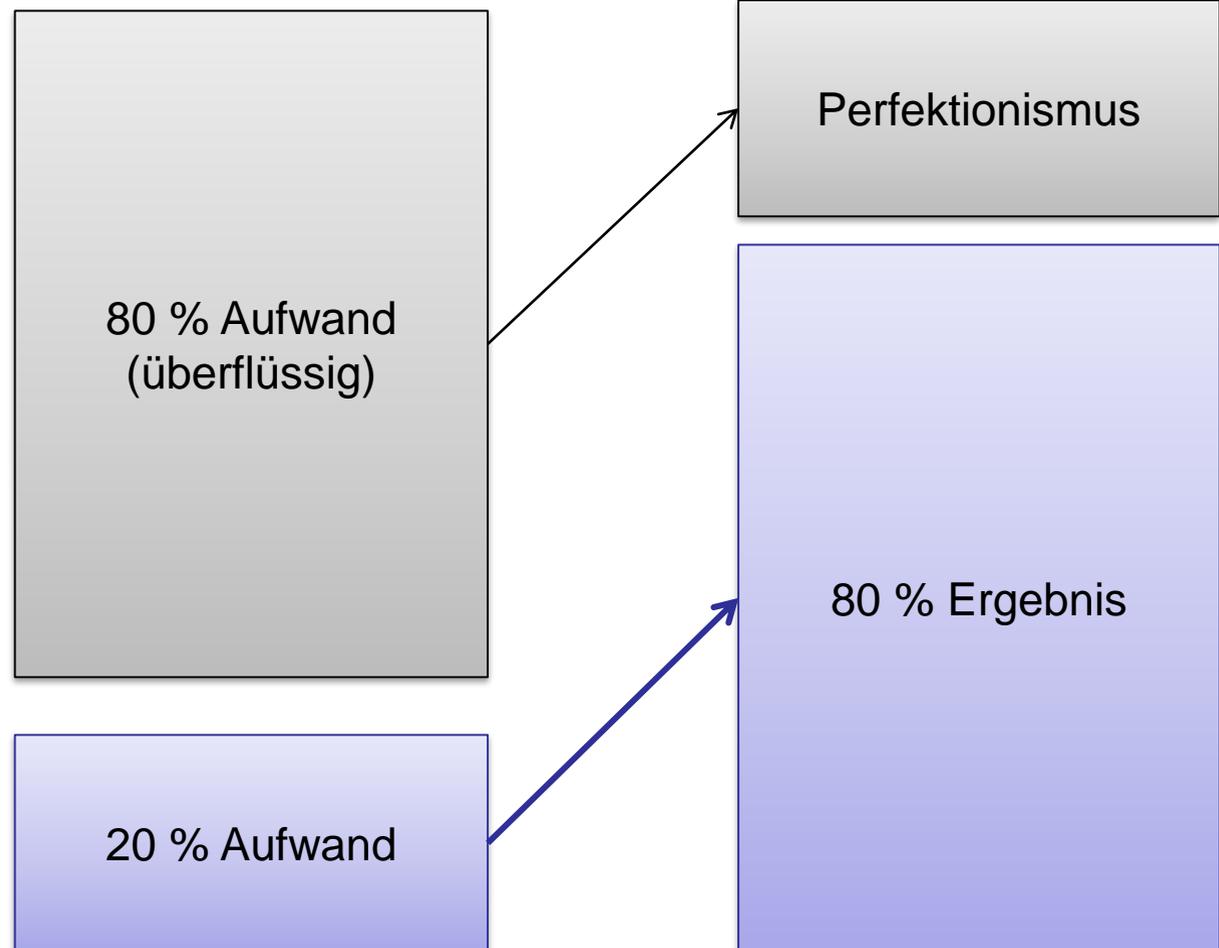
- S = Spezifisch
- M = Messbar
- A = Aktionsorientiert, Attraktiv
- R = Realistisch
- T = Terminierbar

Beispiel (anpassen):

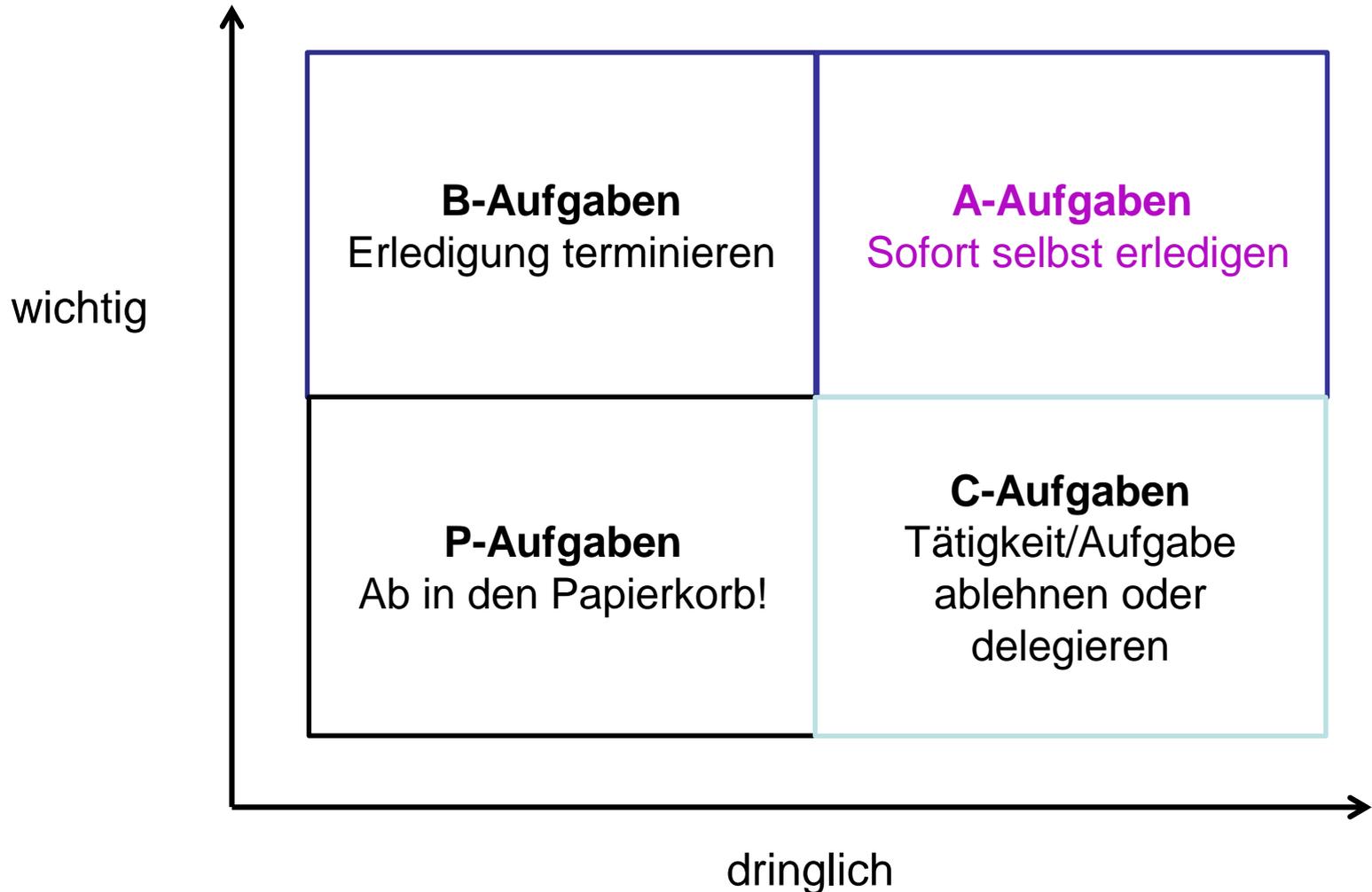
- erfolgreicher Studienstart (nicht SMART)
- Im 1. Fachsemester meines Wunschstudienfaches werde ich sowohl meine Kommilitonen auf Partys besser kennenlernen und Kontakte zu Studenten höheren Fachsemesters knüpfen indem ich mich in der Fachschaft engagiere, wie auch Lernpartner finden und mind. 2 Klausuren auf dem ersten Prüfungstermin bestehen. Den zweiten Prüfungszeitraum werde ich für die Fächer nutzen, in welchen ich einen erhöhten Lernaufwand sehe.
- Es gibt auch erfolgreiches Scheitern!

Done is better than perfect

Das Pareto-Prinzip



Die Eisenhower-Matrix



Übung: Zeitplanung

- Womit sind Sie gegenwärtig beschäftigt?
- Welche Aufgaben haben Sie in diesem Semester zu bewältigen?
- Welche anderen – nicht studienbezogenen – Aufgaben müssen Sie regelmäßig erledigen?
- Woran arbeiten Sie gerade?
- Welche Ziele verfolgen Sie in Ihrer Freizeit (Sport, Politik, Ehrenamt....)?
- Wofür tragen Sie Verantwortung?
- Welche Veränderungen stehen an? Im Studium? Privat?

Planen Sie nun basierend auf diesen Faktoren die nächste Woche!

Beim Wochenplan bedenken:

- Persönlicher Biorhythmus (Eule vs. Lerche)
- Wege (zur Uni, Arbeit, Partner, Familie etc.)
- Hausarbeiten, Einkäufe, Kochen/Essen...
- Hobbies
- Schlaf
- Zeitfresser



Übung: Zeitplanung

- Womit sind Sie gegenwärtig beschäftigt?
- Welche Aufgaben haben Sie in diesem Semester zu bewältigen?
- Welche anderen – nicht studienbezogenen – Aufgaben müssen Sie regelmäßig erledigen?
- Woran arbeiten Sie gerade?
- Welche Ziele verfolgen Sie in Ihrer Freizeit (Sport, Politik, Ehrenamt....)?
- Wofür tragen Sie Verantwortung?
- Welche Veränderungen stehen an? Im Studium? Privat?

Planen Sie nun basierend auf diesen Faktoren die nächste Woche!

Tage mit der ALPEN-Methode planen

- **A** = **Aufgaben** aufschreiben
 - To-do-Liste
- **L** = **Länge/Dauer** schätzen
 - Realistisches Zeitlimit
- **P** = **Pufferzeiten** einplanen
 - 50-60% der Zeit planen
- **E** = **Entscheidungen** treffen
 - Prioritäten der Aufgaben und Reihenfolge festlegen
- **N** = **Nachkontrolle**
 - Abends Tagesbilanz zur Optimierung

Übung:

Konkret Montag, den
09. März, planen!



- Gezielt planen, Checkliste (to do) der anstehenden Aufgaben führen
 - Semesterplanung vom Endtermin (Abgabe Semesterarbeit/Klausurphase) rückwärts planen und Pufferzeiten einplanen!
- Systematisch vorgehen, dazu priorisieren und realistisch bleiben
 - Wie kann ich semesterbegleitend das Schreiben vorbereiten, mich auf die Prüfungen vorbereiten?
- Ein Ruhetag pro Woche einlegen und einplanen
 - Gilt auch für die Schreib- und Prüfungsphasen!

Spontane Entspannung:

Progressive Muskelentspannung
nach Jacobsen



Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit!



Entwicklung positiver Selbstgespräche (Beispiel Vortrag halten):

Vor dem Vortrag

Negatives Selbstgespräch	Positives Selbstgespräch
„Sicher kommen unangenehme Fragen, die ich nicht beantworten kann.“	„Erst mal abwarten.“
	„Es wird mir schon eine Antwort einfallen, ich muss ja nicht perfekt sein.“
„Mein Vortrag wird nicht gut ankommen.“	„Ich muss es nicht allen recht machen. Bisher habe ich meistens gutes Feedback bekommen.“

Während des Vortrags:

Negatives Selbstgespräch

„Ich bin schon wieder aufgeregt.“

„Ohje, jetzt habe ich mich versprochen, wie peinlich.“

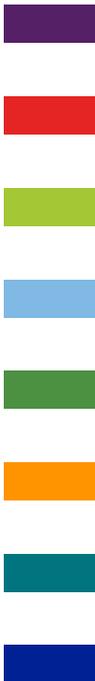
Positives Selbstgespräch

„Ich atme langsam aus und puste den Stress weg.“

„Ja und? Ich lache – dann dürfen sich die Hörer auch amüsieren. Danach konzentriere ich mich auf die nächste Folie und spreche langsamer.“

Nach dem Vortrag:

Negatives Selbstgespräch	Positives Selbstgespräch
„Mein Vortrag wurde schon wieder kritisiert.“	„Kritik ist eine Lernchance.“
	„Der Hörer wollte vielleicht nur zeigen, was er alles weiß.“
„Ich bin total erledigt.“	„Es war gut, dass ich mich der Situation gestellt habe.“



- Gelassen und sicher im Stress – Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen; Gert Kaluza, 6. überarbeitete Auflage, Springer Verlag, 2015, ISBN: 978-3-662-45807-5 (eBook)
- Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung; Gert Kaluza, 3., vollständig überarbeitete Auflage, Springer-Verlag, 2015, ISBN 978-3-662-44016-2 (eBook)
- Selbstmanagement und Zeitplanung; Edith Püschel, Verlag Ferdinand Schöningh, 2010, ISBN 978-3-506-76884-1
- Verhaltenstraining zur Stressbewältigung : Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer; Angelika Wagner-Link, 6., vollständig überarbeitete Neuauflage, Klett-Cotta, 2010, ISBN 978-3-608-89095-2*KART