

# LASS DICH NICHT STRESSEN

Stressoren erkennen und vorbeugen

# ZIELE DES WORKSHOPS

**Der Workshop soll Ihnen, Tipps an die Hand geben, wie Sie besser/ stabiler mit Stress oder Herausforderungen umgehen können!**

# WAS IST STRESS ?

Schließen Sie bitte einen Moment die Augen !

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

**Stress ist nicht nur negativ !**

# 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: Studenumfeld
<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>Bitte nehmen Sie sich einmal 2min Zeit und überlegen Sie, welche Belastungen Sie empfinden, die in Ihrem <b>Studenumfeld</b> ihren Ursprung haben!</p>

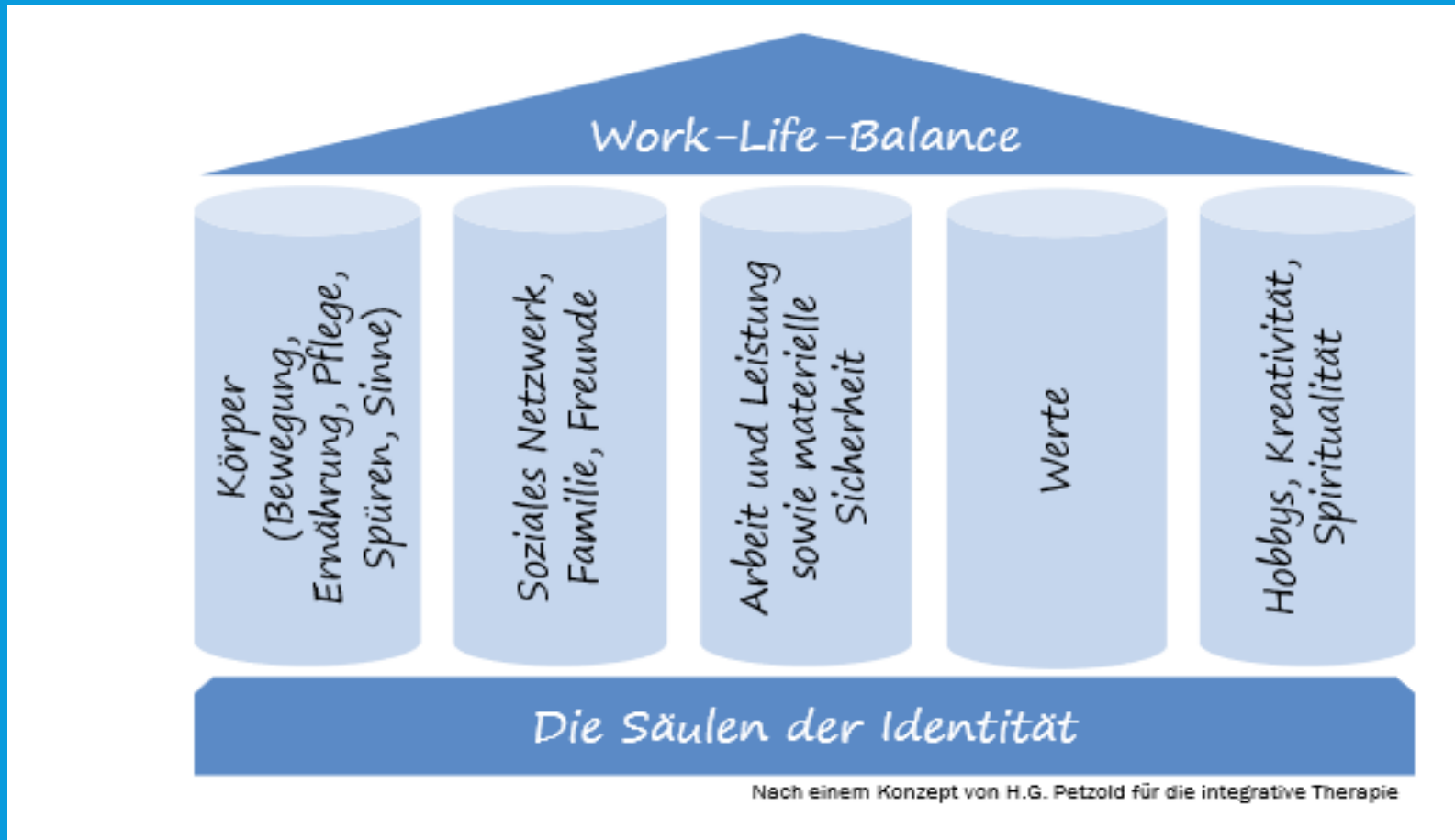
# UMGANG MIT IHREN BELASTUNGEN

**Sind Ihnen viele Belastungen in den Sinn gekommen?**

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

**→ Aufbau einer stabilen Persönlichkeit / Identität**

# 5 SÄULEN DER IDENTITÄT NACH PETZOLD



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

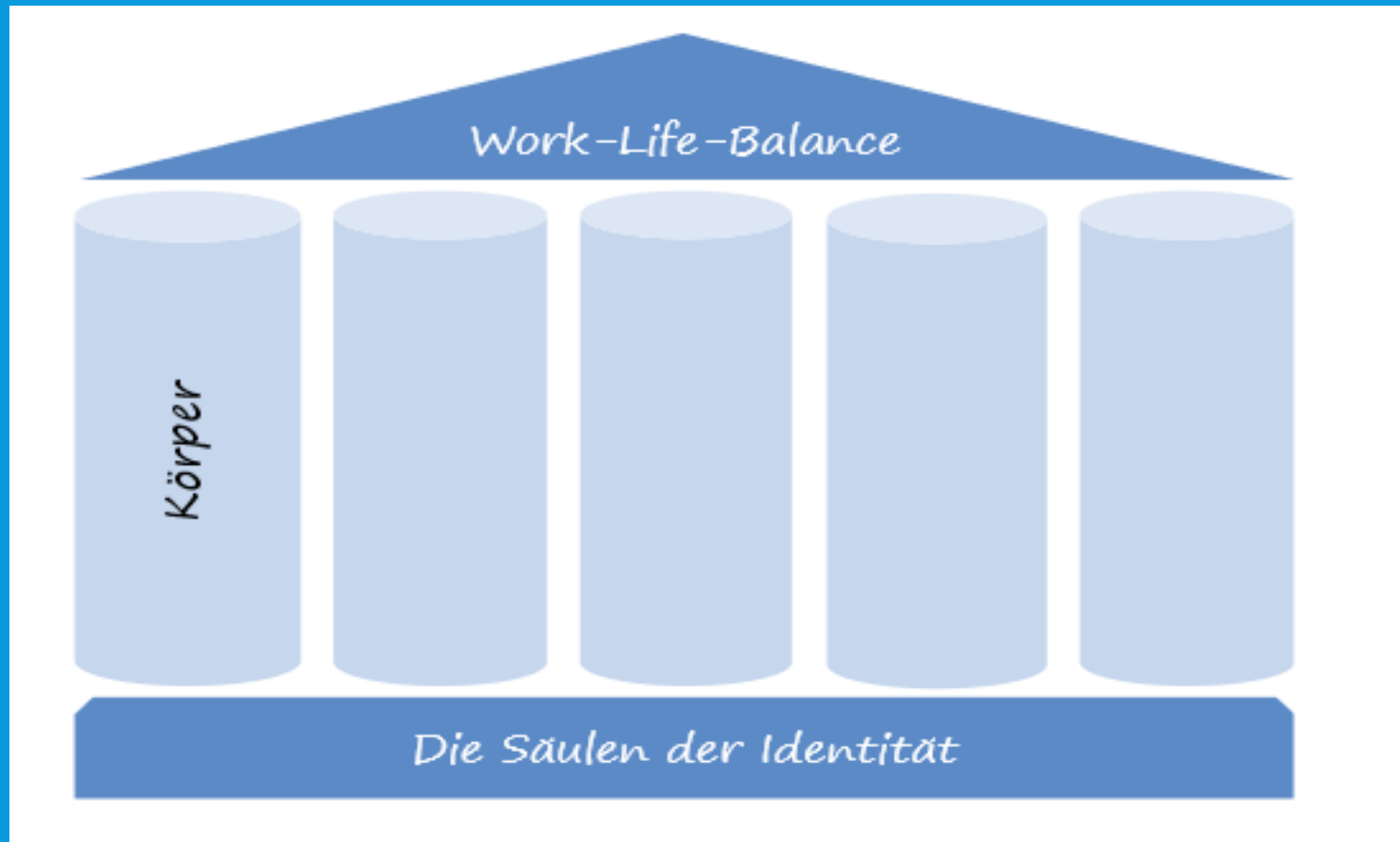


Abb: Krautz, Schiebeck, Schülke: Stressfrei studieren ohne Burnout. Konstanz 2014, S. 87



# SÄULE 2: SOZIALES NETZWERK, FAMILIE, FREUNDE

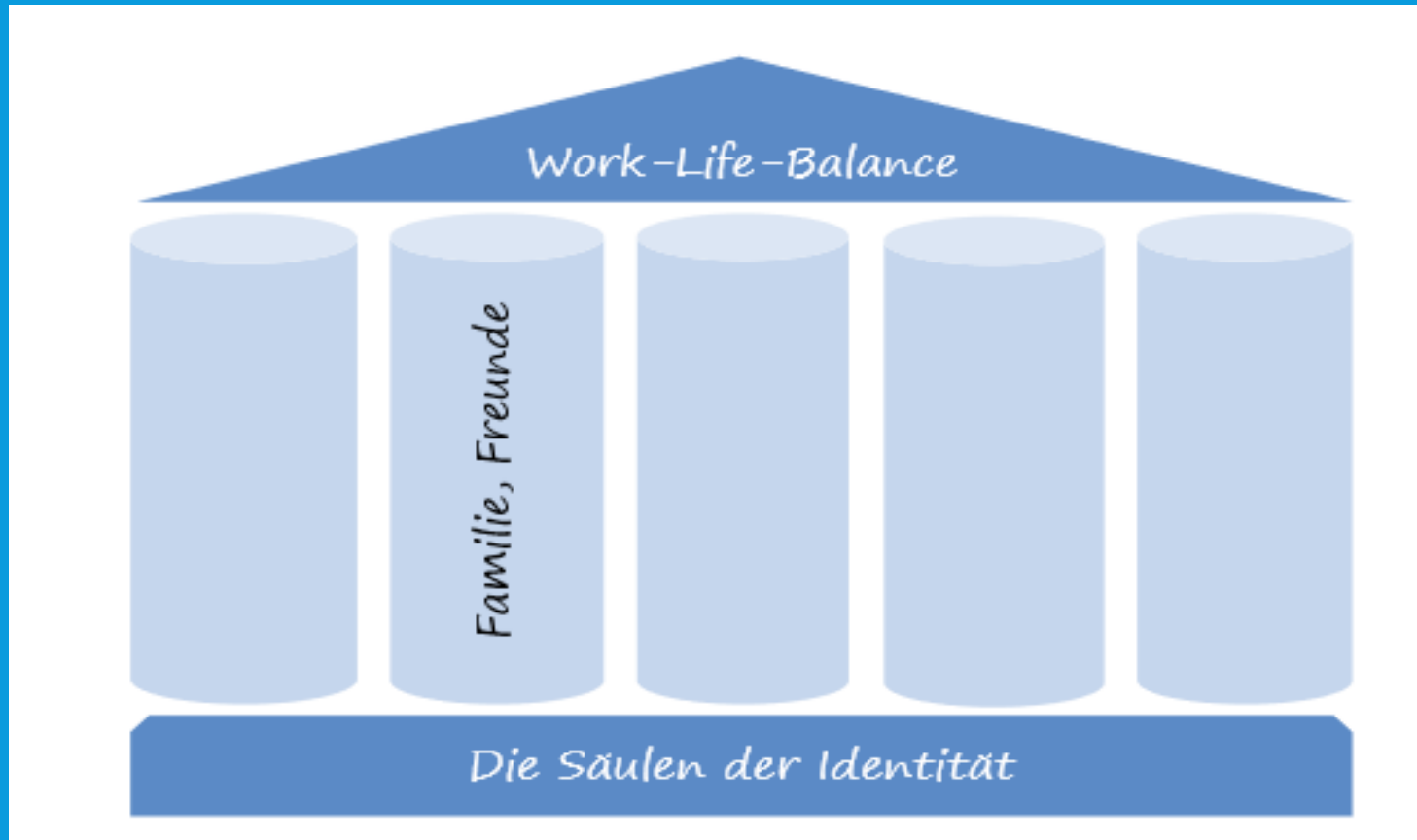


Abb: Krautz, Schiebeck, Schülke: Stressfrei studieren ohne Burnout. Konstanz 2014, S. 91

# SÄULE 2: SOZIALES NETZWERK, FAMILIE, FREUNDE



## Aufgabe (5 min): Soziales Netzwerk aufzeichnen

Sie erhalten auf diesem Weg einen Überblick über belastende und energiestiftende Verbindungen!

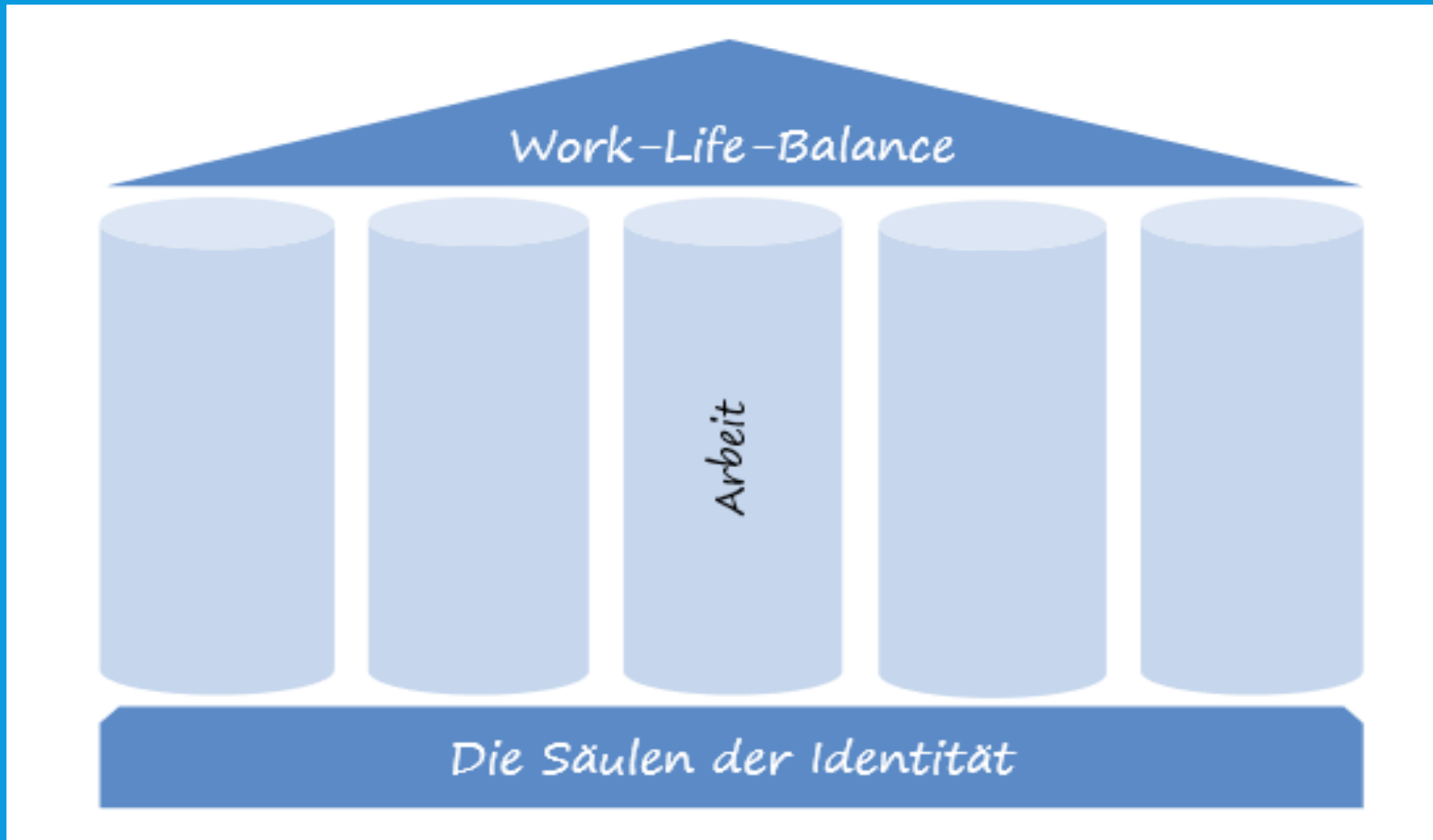
# SÄULE 2: SOZIALES NETZWERK, FAMILIE, FREUNDE

## TIPP:

Versuchen Sie belastende Kontakte einzuschränken, Konflikte zu klären.

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

# SÄULE 3: ARBEIT



# SÄULE 3: ARBEIT

**Machen Sie sich Ihre Ziele bewusst.**

# SÄULE 4: WERTE

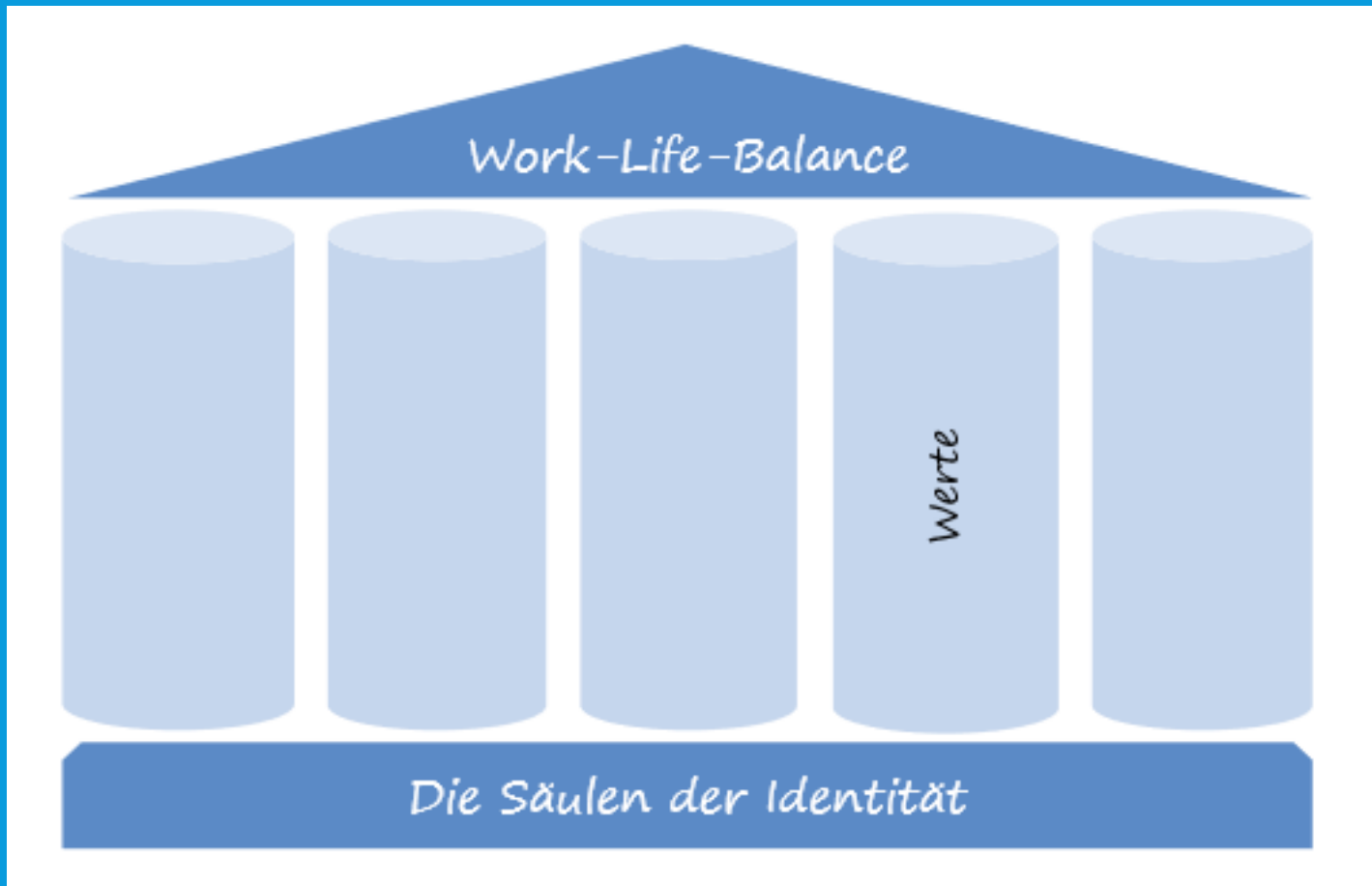


Abb: Krautz, Schiebeck, Schülke: Stressfrei studieren ohne Burnout. Konstanz 2014, S. 96

# SÄULE 4: WERTE

## **Bedeutung von Werten:**

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

# SÄULE 5: HOBBY, KREATIVITÄT, SPIRITUALITÄT

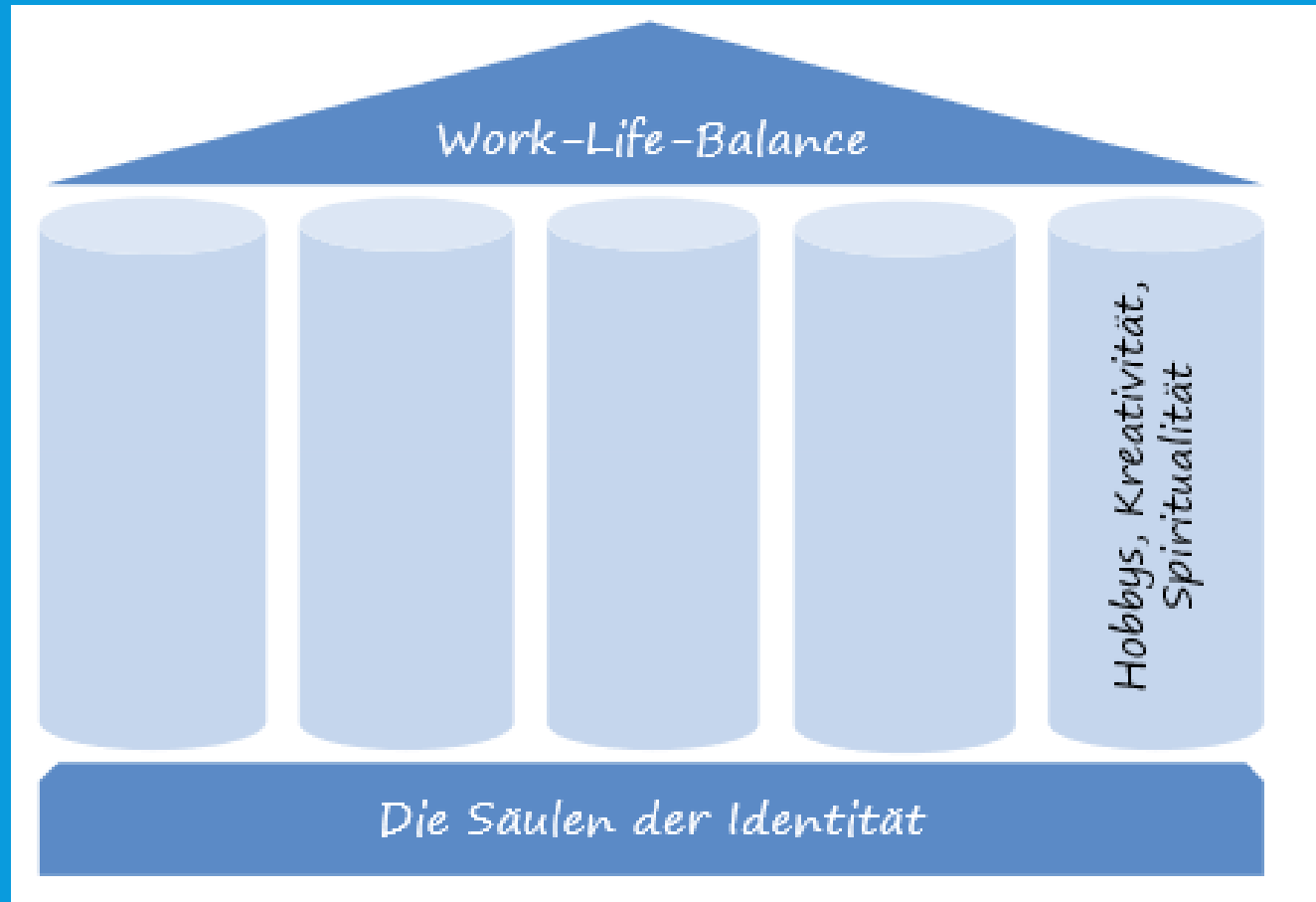


Abb: Krautz, Schiebeck, Schülke: Stressfrei studieren ohne Burnout. Konstanz 2014, S. 99



# 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!**

# LITERATURTIPPS

**Krautz, B.; Schiebeck, H.; Schülke, J. (2014): Stressfrei studieren ohne Burnout. Wien, Köln, Weimar: Böhlau Verlag**

**Bergner, T.(2016): Burnout-Prävention. Erschöpfung verhindern – Energie aufbauen Selbsthilfe in 12 Stufen. Miesbach: Mayr Miesbach GmbH**