

Zentrale Studienberatung

10 Tipps gegen Stress

1. Bewege dich! Körperliche Aktivität baut Stress ab.
2. Ernähre dich gesund und trinke ausreichend (mind. 1,5 l Wasser).
3. Wende Entspannungstechniken an: Yoga, Atemtechniken, Muskelentspannung, Meditation, Tai Chi, Autogenes Training. Anbieter sind z. B. der Hochschulsport, Krankenkassen, Volkshochschulen.
4. Manage deine Zeit: Eine To-Do-Liste mit Prioritäten hilft.
5. Übernehme die Regie in deinem Leben: Setze dir Ziele und versuche diese in kleinen Etappen zu erreichen.
6. Mache öfter mal eine kurze Pause, in der du Sauerstoff tankst: Dann geht es mit neuem Schwung weiter.
7. Lerne dich selbst zu behaupten: Setze dich für deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche ein.
8. Knüpfe ein Sicherheitsnetz aus Freunden und Familie und suche dir Unterstützung.
9. Probiere etwas Neues aus. Sei dabei nicht perfektionistisch, damit stehst du dir nur selbst im Weg.
10. Denke positiv: Notiere dir jeden Tag, was gut gelaufen ist.