

# Zentrale Studienberatung

## Stressbewältigung

### 1. Wie kann ich negativem Dauerstress vorbeugen?

Je besser du dich selbst, deine aktuellen Stressoren, Stressreaktionen und persönlichen Stressverstärker kennst, desto mehr Handlungsmöglichkeiten kannst du ableiten. Deshalb ist es wichtig, sich und sein Stressverhalten zu analysieren. Beantworte folgende Fragen:

- *Was sind meine aktuellen Stressoren und Belastungen?*
- *Wie reagiere ich auf Belastungen?*
- *Was sind meine persönlichen Stressverstärker?*
- *Welche Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung, die Belastungssituation zu bewältigen?*

### 2. Wie reduziere ich meine Stressoren und gestalte den Alltag entspannter?

- Plane deine Vorhaben (realistische Zeiteinteilung)
- Definiere Arbeitszeiten, Pausen, Freizeit und Alltagszeit und grenze diese klar voneinander ab
- Step by Step anstatt alles gleichzeitig zu tun (Multi-Tasking)
- Optimiere die Bedingungen am Arbeitsort oder wechsele diesen
- Schalte die Störquellen aus
- Finde einen Lernpartner oder bilde Lerngruppen
- Gebe Aufgaben ab, die du nicht zwingend selbst erledigen musst
- Schreibe ablenkende oder belastende Gedanken in ein "Grübelbuch" und vertage Konflikte auf günstige Zeitfenster
- Hol dir Hilfe bevor du im Stress untergehst

### 3. Wie verändere ich persönliche Stressverstärker wie z. B. stresserzeugende Bewertungen und Einstellungen?

- „Shit happens“ ist eine Einstellung, mit der du die Realität erst einmal annimmst
- Bewerte die Anforderungen konstruktiv: Gibt es Ausnahmen? Was ist das Gute an der Situation?
- Fokussiere auf deine eigene Kompetenz: Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert? Welche meiner Fähigkeiten hat mir dabei geholfen?
- Entschärfe deine eigenen „Gesetze“ von „ich muss immer...“ zu „Ich darf auch mal...“

## Zentrale Studienberatung

### 4. Wie kann ich mein Stresserleben konkret reduzieren?

Die Formel ist simpel: Gegen akutes Stresserleben hilft gezielte körperliche und geistige Entspannung. Je schneller und tiefer du entspannen lernst, desto gewappneter bist du gegen Stressmomente. Probiere aus, welche Entspannungstechnik zu dir passt und wende sie regelmäßig an. Z. B.:

Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Atemübungen, Yoga, Tai Chi. Anbieter sind z. B. der Hochschulsport, Krankenkassen oder Volkshochschulen.

Ebenso hilfreich sind Bewegung und frische Luft. Sportliche Anstrengungen reduzieren den Stresspegel und machen den Kopf frei!

Langfristig gibt es leider keine Fünfminutenterrine gegen Stress. Es geht beim Thema Stress- und Belastungsbewältigung darum, sich auf die Suche zu begeben nach für dich hilfreichen Ideen, Handlungsimpulsen, persönlichen Zielen, Visionen und Werten, um dein Leben wieder so auszurichten, wie du es führen möchtest.

### 5. Welche regenerativen und präventiven Strategien gibt es allgemein zur Stressprophylaxe?

- Aktiviere Alltagsgenüsse
- Sei in deiner Freizeit auch mal planlos und lasse dich treiben
- Schau einfach mal fünf Minuten aus dem Fenster
- Schlafe ausreichend und regelmäßig
- Ernähre dich gesund
- Sei körperlich aktiv
- Mache (Kurz-) Urlaub
- Pflege deine spaßbringenden Freizeitaktivitäten und deine Hobbys
- Pflege deine sozialen Kontakte
- Wende regelmäßig Entspannungstechniken an

### 6. Was ist das Burnout-Syndrom?

Das Burnout Syndrom ist eine spezifische Folge von Dauerstress. Es ist ein andauernder und schwerer Erschöpfungszustand infolge einer chronischen Stressreaktion mit körperlichen und seelischen Beschwerden.

## Zentrale Studienberatung

### 7. Woran erkenne ich, ob ich Burnout gefährdet bin?

Die folgenden körperlichen und psychischen Auswirkungen bei starkem negativen Dauerstress sind typisch. Bereits bei Stresssymptomen auf Stufe 1 solltest du deinen Alltag verändern und neben kurzfristigen auch langfristige Stressbewältigungsstrategien anwenden.

- **Stufe 1:** Schlafprobleme, unregelmäßiger Herzschlag, Tinnitus, Verspannungen, gesteigerte Arbeitsaktivität, verminderte Leistungsfähigkeit, Reizbarkeit.
- **Stufe 2:** massive Schlafstörungen, zunehmende körperliche Beschwerden, sozialer Rückzug, häufige Niedergeschlagenheit, Aggressivität, deutliche Konzentrationsprobleme, verstärkter Konsum von Einschlafhilfen oder leistungssteigernden Produkten.
- **Stufe 3:** Gefühl der Entfremdung, starke Ängste, Apathie, Depression, Suizidgefahr.