Zentrale Studienberatung

Anspannung, Sorgen & Ängste – Selbstwahrnehmung

„Woran kann ich meine Anspannung, Sorgen und Ängste erkennen? Welche Signale sagen mir, dass es mir nicht gut geht? Welche Hinweise gibt es, die auf mein Unwohlsein hinweisen?“ – Je mehr du deine innere Lebenswelt und deinen Umgang damit kennst, desto einfacher du dir neue, effektivere Verhaltensweisen antrainieren kannst. Beobachte dich in der nächsten Zeit selber und notiere alles, was dir auffällt.

Emotionales Befinden	**Körperliches Befinden**
z.B. Ängstlichkeit, Unsicherheit, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Unlustgefühle...	*z.B. innere Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Herzklopfen, Appetitveränderungen...*

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg
Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.
Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.

Geistige Leistungsfähigkeit	Verhalten
z.B. Denkblockaden, Konzentrations-, Aufmerksamkeits- oder Merkfähigkeitsstörungen, Selbstzweifel, Grübelgedanken...	*z.B. Beruhigungstabletten, Alkohol und Drogen, mehr oder weniger essen, flüchten in unwichtige Routinearbeiten, fernsehen, gamen...*

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg
Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.
Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.