

Online Workshop: Stressmanagement für Studierende

Dauer: 2 Stunden

Ziel: Stressmomente im Studium vorbeugen und gelassener mit Leistungsdruck umgehen

1. Begrüßung und Einführung (10 Minuten)

- **Begrüßung:** Kurze Vorstellung der Trainerin.
 - **Zielsetzung:** Erklärung der Ziele des Workshops.
 - **Agenda Überblick:** Kurzer Überblick über den Ablauf der nächsten 2 Stunden.
-

2. Was ist Stress? (10 Minuten)

- **Definition:** Stress ist die körperliche und emotionale Reaktion auf Anforderungen oder Belastungen.
 - **Arten von Stress:** Eustress (positiver Stress) und Distress (negativer Stress).
 - **Folgen von Stress:** Physische (Kopfschmerzen, Verspannungen) und psychische Auswirkungen (Angst, Lernschwierigkeiten, Schlafstörungen).
-

3. Stressmomente im Studium vorbeugen (10 Minuten)

- **Zeitmanagement:** Effektive Planung und Priorisierung von Aufgaben.
 - **Pausen einplanen:** Regelmäßige Pausen zur Erholung und Konzentrationssteigerung.
 - **Realistische Ziele setzen:** SMART-Ziele (Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert).
 - **Gesunde Lebensweise:** Ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung.
-

4. Umgang mit Leistungsdruck (10 Minuten)

- **Positive Selbstgespräche:** Aufbau eines positiven inneren Dialogs.
 - **Innere Antreiber erkennen & Perfektionismus loslassen:** Akzeptanz von Fehlern und Unvollkommenheit.
 - **Unterstützung suchen:** Austausch mit Kommilitonen, Familie und Freunden.
-

5. Soforthilfe bei Stress (40 Minuten)

- **Palmieren:** Hände über die Augen legen und tief durchatmen zur Entspannung der Augen und des Geistes.
- **Thymus Drüse Klopfen:** Sanftes Klopfen auf die Thymusdrüse zur Aktivierung des Immunsystems und Stressabbau.
- **Stressabbau mit Wingwave:** Die wingwave Methode im Selbstcoaching (Butterfly und Musik)
- **5-4-3-2-1 Übung (nach Betty Erickson):**
 - **5 Mal:** Ich sehe ..., Ich höre ..., Ich spüre ...
 - **4 Mal:** Ich sehe ..., Ich höre ..., Ich spüre ...
 - **3 Mal:** Ich sehe ..., Ich höre ..., Ich spüre ...

- **2 Mal:** Ich sehe ..., Ich höre ..., Ich spüre ...
- **1 Mal:** Ich sehe ..., Ich höre ..., Ich spüre ...

Diese Übung aus dem Bereich der Selbsthypnose hilft, Stress zu reduzieren und die Konzentration zu erhöhen. Lerninhalte können einfacher aufgenommen und abgerufen werden.

6. Praxisübungen (30 Minuten)

- **Atemtechniken:** Tiefe Bauchatmung zur sofortigen Stressreduktion. Wechselatmung zur Entspannung, 4-7-8 Atem-Übung um besser ein- und durchzuschlafen
-

7. Q&A und Abschluss (10 Minuten)

- **Fragen und Antworten:** Beantwortung der Fragen der Teilnehmer.
 - **Feedbackrunde:** Kurzes Feedback der Teilnehmer zum Workshop.
 - **Abschluss:** Zusammenfassung der wichtigsten Punkte und Verabschiedung.
-

Materialien

- **Handouts:** Kurze Zusammenfassungen der wichtigsten Techniken und Übungen.
 - **Musiklinks:** wingwave App
 - **Checkliste:** Für Zeitmanagement und Zielsetzung.
-

Follow-Up

- **Ressourcen:** Weitere Literatur und Online-Ressourcen zur Vertiefung.
 - **Kontaktinformationen:** Möglichkeit zur Nachbetreuung und weiteren Fragen.
-

Dieser Workshop soll Studierenden helfen, Stress zu erkennen, präventive Maßnahmen zu ergreifen und effektive Techniken zur Stressbewältigung anzuwenden.

Checkliste Stressmanagement für den Uni Alltag

Zeitmanagement

- 📅 **Wochenplan erstellen:** Tägliche Aufgaben und Deadlines festlegen.
- 🎯 **Prioritäten setzen:** Wichtige und dringende Aufgaben (Eisenhower-Prinzip) zuerst erledigen.
- 📱 **Technologie nutzen:** Apps wie Todoist oder Trello zur Aufgabenverfolgung nutzen.
- ⌚ **Pomodoro-Technik:** 25 Minuten konzentriert arbeiten, dann 5 Minuten Pause.

Gesunde Lebensweise

- 🍏 **Gesunde Ernährung:** Ausgewogene Mahlzeiten und regelmäßige Essenszeiten.
- 🛌 **Ausreichender Schlaf:** Regelmäßige Schlafenszeiten machen leistungsfähiger. 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht.
- 🏃 **Regelmäßige Bewegung:** Tägliche körperliche Aktivität einplanen.
- 💧 **Hydration:** Genug Wasser trinken (mindestens 1,5-2 Liter täglich, ein kleines Glas in der Stunde).
- 🧘 **Entspannungstechniken:** Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga oder Tai Chi für körperliche und geistige Entspannung. (Die App 7Mind Study ist kostenfrei)

Umgang mit Leistungsdruck

- 💬 **Positive Selbstgespräche:** „Ich kann das schaffen!“
- 🏆 **Perfektionismus loslassen:** Fehler akzeptieren und daraus lernen.
- 🤝 **Unterstützung suchen:** Mit Kommilitonen, Familie und Freunden austauschen.
- 📚 **Studiengruppen:** Gemeinsames Lernen kann Motivation und Verständnis fördern.

Soforthilfe bei Stress

- 🖐️ **Palmieren:** Hände über die Augen legen und tief durchatmen.
- 🎧 **Wingwave Musik:** Musik zur Entspannung hören.
- 🗨️ **Thymus Drüse Klopfen:** Sanft auf die Thymusdrüse klopfen. Baut Stress ab und stärkt das Immunsystem
- 👁️ **5-4-3-2-1 Übung**
 - **5 Mal:** Ich sehe ..., Ich höre ..., Ich spüre ...
 - **4 Mal:** Ich sehe ..., Ich höre ..., Ich spüre ...
 - **3 Mal:** Ich sehe ..., Ich höre ..., Ich spüre ...
 - **2 Mal:** Ich sehe ..., Ich höre ..., Ich spüre ...
 - **1 Mal:** Ich sehe ..., Ich höre ..., Ich spüre ...
 - Diese Übung hilft, sich im Moment zu verankern, Stress zu reduzieren und besser einzuschlafen.
- ✨ **7-4-8 Atemtechnik:** Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Umgang mit inneren Antreibern

- 🔍 **Erkennen:** Eigene Antreiber bewusst machen (z.B. „Sei perfekt“).
- ❓ **Hinterfragen:** Sind diese Glaubenssätze hilfreich oder hinderlich?
- 📄 **Umformulieren:** Positive und realistische Glaubenssätze entwickeln (z.B., „Es ist in Ordnung, Fehler zu machen und daraus zu lernen“).
- 🧩 **Selbstreflexion:** Regelmäßig reflektieren, was gut funktioniert hat und was nicht.
- 📔 **Tagebuch führen:** Gedanken und Gefühle aufschreiben, um Muster zu erkennen und zu durchbrechen.