



Willkommen zum Online-Aktionstag

Resilienz und mentale Gesundheit

50 Jahre

Zentrale
Studienberatung
in Baden-Württemberg

Überblick

- **Stress** – jeder kennt ihn, jeder hat ihn, jeder spricht davon!
- **Stressige Phasen im Studium**
- **Stressreaktionen** – physisch und psychisch
- **Resilienz**
- **Resilient sein bedeutet...**
- **Self-care-practise**
- **Flexibilisierung des Studiums**
- **Anlaufstellen**

Stressige Phasen im Studium

- Im Studium wird es immer mal wieder Phasen geben, in denen es stressig werden kann. Welche Situationen fallen euch dazu ein? Schreibt diese in den Chat.
- Abgabe von drei Hausarbeiten mit Deadline kurz hintereinander
- Angst vor der Präsentation am Ende der Woche
- finanzielle Sorgen (Nebenjob im Studium)

Stressreaktionen

- Was empfindet ihr wenn ihr Stress habt...
- Wie zeigt es sich bei Dir?



Stressreaktionen physisch und psychisch

- Negativ bewerteter Stress wird als belastend erlebt und äußert sich in folgenden Symptomen:
 - Herzklopfen, kalter Schweiß, kalte Hände, Engegefühl in der Brust, Hände und Lippen zittern
 - Rückenschmerzen, Zähneknirschen, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Migräne
 - Konzentrationsstörungen, Tagträume, Gedankenschleifen
 - Verspannung, Ticks, Tinnitus, Taubheit, Potenzstörungen
 - Trauer- und Schamgefühle, Angst, Aggression
 - Tunnelblick, Gereiztheit, Ärger, Wut

Stress – auf Deine Bewertung kommt es an!



Aktionstag – Safe! Ins Studium. – 28. Februar 2024

Stress – auf Deine Bewertung kommt es an!

viele Abgaben
nicht bestandene
Prüfungen
Heimweh
Liebeskummer
Krankheit

Stressoren



Ressourcen

realistischer Lernplan
Lerngruppen
Soziale Netzwerke
vertraute Person
Anlaufstellen, wo ich
um Unterstützung
fragen kann

Distress oder Eustress

➤ Denkanstoß:

- „Man hat keinen Stress, man macht sich Stress! provokant oder Wahres dran?
- Herausforderung oder Überforderung?
- Unsere persönliche Wahrnehmung entscheidet, ob wir Stress erleben oder nicht.
- Somit „...ist Stress das was Du draus machst!“



Resilienz – was ist das überhaupt und warum brauche ich das im Studium?

Resilienz ist eine Superkraft, die hilft schwierige Zeiten zu überstehen.

Diese Superkraft trägt jede Person in sich.

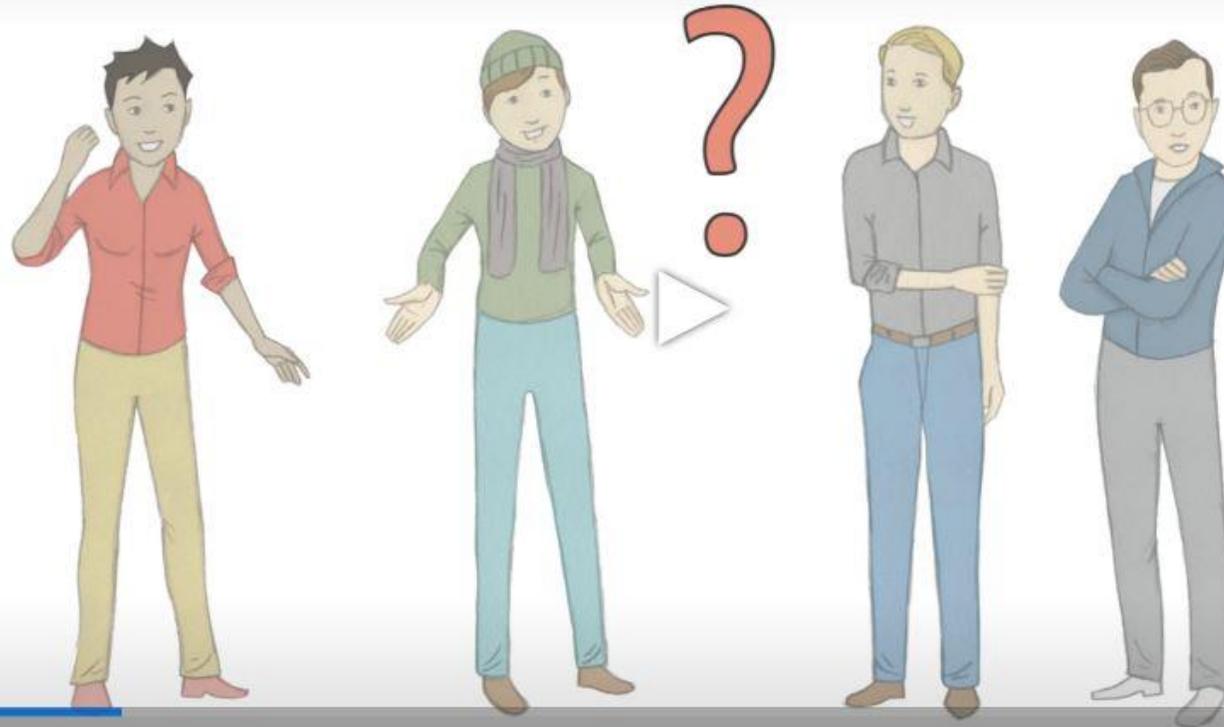
Resilienz ist erlernbar und kann trainiert werden.

Man ist nicht immer und überall gleich resilient.

Besonders in stressigen Phasen hilft es resilient zu sein.

Schauen wir uns dazu eine Situation im Studium an.





▶ 🔊 00:29/02:54

DHBW | RESi Coach | August 2023 ©

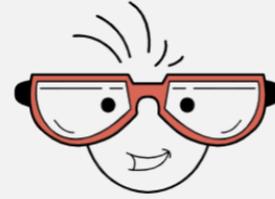
[VIDEO - Resilienz: Was ist das eigentlich? - Evermood](#)

Aktionstag – Safe! Ins Studium. – 28. Februar 2024

Resilient sein bedeutet also

- ...sich gut einschätzen und wahrnehmen können : Selbstwahrnehmung
- ...sich regulieren können, um mit Emotionen klar zu kommen : Selbststeuerung
- ...konstruktiv zusammenarbeiten oder sich Unterstützung zu holen : sozKompetenz
- ...Problemlösungen zu entwickeln : Problemlösekompetenz
- ...eigene Stressoren zu kennen und kreativ damit umzugehen : Bewältigungskompetenz
- ...Selbstvertrauen und Optimismus zu haben - Selbstwirksamkeit

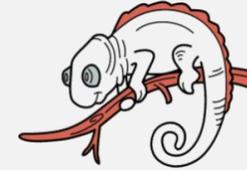
Resilient sein bedeutet also...



Realistische
(Selbst)Wahrnehmung &
Informationsverarbeitung



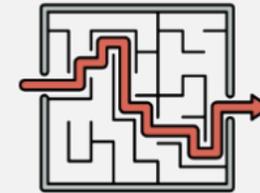
Emotionen
regulieren



Kreative
Stressbewältigung



Konstruktiv
Zusammenarbeiten
Soziale Kompetenz



Problemlösungen
entwickeln



Selbstvertrauen
Selbstwirksamkeit

Self-Care Practises

Empathieübung: Was brauche ich heute, damit alles ein kleines bisschen leichter wird?

MBSR, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit

Emotionen regulieren, 468-Atmung, Herzöffner

No-Go im Umgang mit Krisen und Problemen ist Grübeln

Grübeln stoppen: „Grübeln ist nicht denken.“ (nicht warum)

Tut mir der Gedanke gut? Bringt er mich weiter? Beruht er überhaupt auf realistischen Annahmen?

rotes Stoppschild, intensiven Reiz setzen, kalt duschen

Schlafen und Pausen machen

Flexibilisierung des Studiums

Individuelle Studienplanung / Semester- und Prüfungsplanung

Arbeiten mit Fristen

Lernstrategien / Lerncoaching

Study Life Balance

Ressourcen aktivieren und nutzen

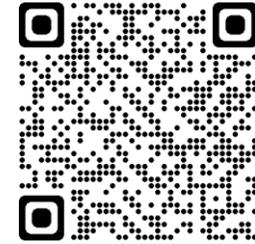
Nachteilsausgleich (Studieren mit Beeinträchtigung/Erkrankung)

Beurlaubung

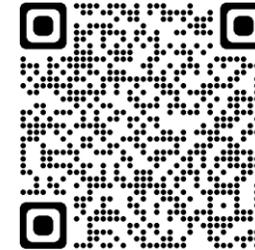
Anlaufstellen intern und extern

- **ZSB / Allgemeine Studienberatung - Netzwerk**
- Fachschaft / StuV / AStA / VS - Studierendenvertretung
- Vertrauensprofessoren
- Psychologische Beratungsstelle – Wegweiser und Netzwerke
- Ansprechpersonen für Studierende mit chronischer Erkrankung
- PBS an den Studierendenwerken
- Events und Veranstaltungen nutzen
- **Nutzt das Netzwerk!**

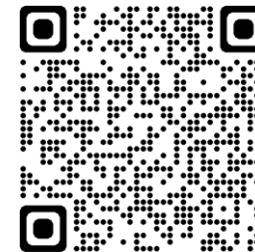
[DHBW Online Self Assessment | Thema Meine Resilienz](#)



[Resilienter und effizienter durchs Studium - Evermood](#)



[Resilienz im Studium: resilienz-im-studium.de](https://resilienz-im-studium.de)



Aktionstag – Safe! Ins Studium. – 28. Februar 2024