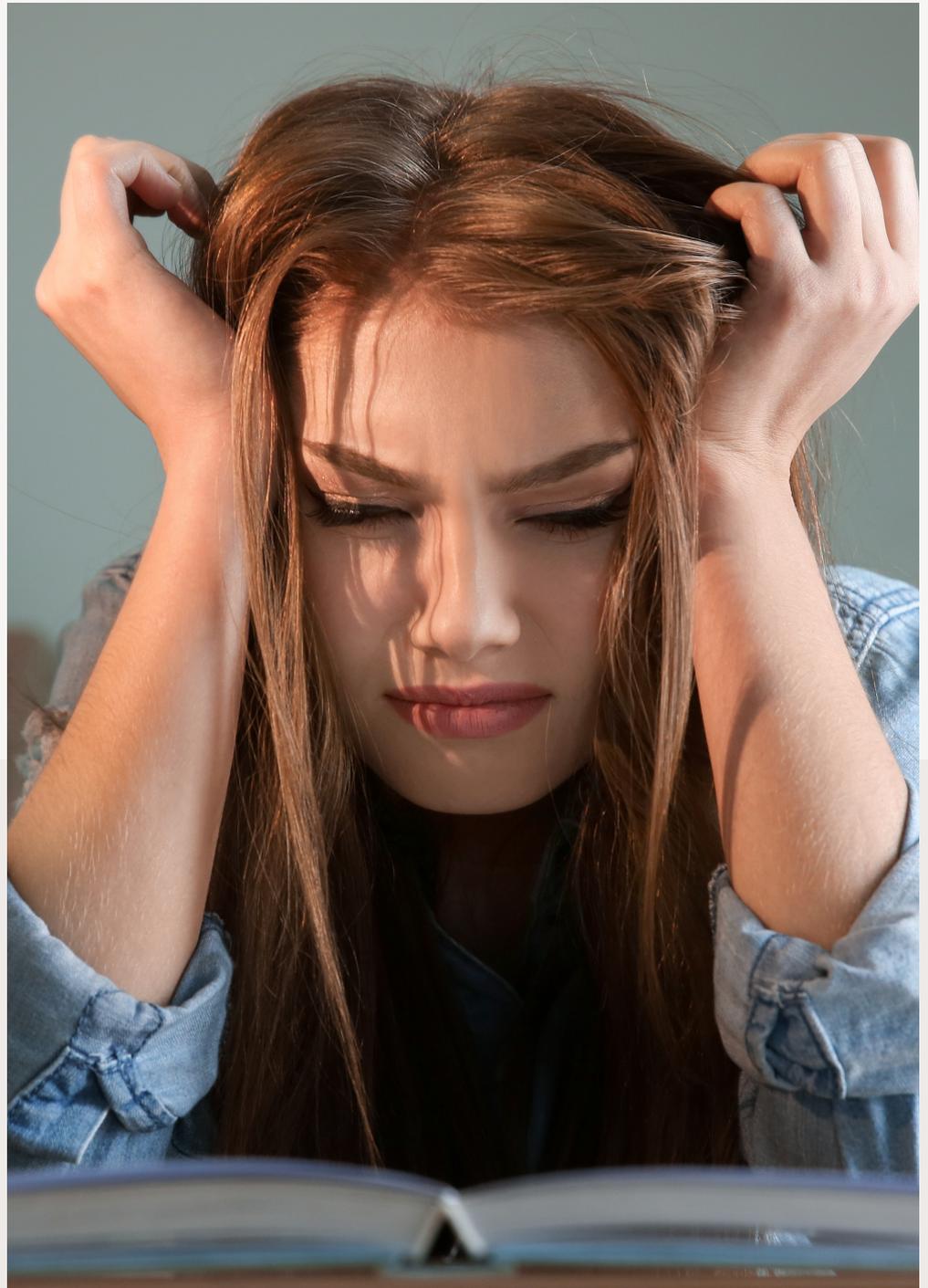


# WORKBOOK

## UMGANG MIT STRESS

ReMind - dein Reminder für Resilienz  
und Mindfulness im Studium



Re  
Mind

# Willkommen

*bei deinem Workbook zu Modul 3 "Umgang mit Stress". In diesem Modul lernst du...*

*...alles rund um das Thema Stressbewältigung. Wir zeigen dir, wie du mit Stress und Prokrastination in Prüfungsphasen umgehen kannst.*

*Alle Inhalte findest du auf unserer Website unter: [www.resilienz-im-studium.de](http://www.resilienz-im-studium.de)*

*Dieses Workbook soll dein persönlicher Begleiter für das Modul 3 sein, welches du selbstständig befüllen und für dich persönlich während des gesamten Semesters nutzen kannst.*

*Thematische Hinführungen und kurze Aufgaben helfen dir, dein Stressmanagement in diesem Semester zu stärken und auf deine mentale Gesundheit achtzugeben.*

*Das Workbook beschäftigt sich mit den folgenden Themen:*

- Stress Selbsttest
- Prokrastination
- Stresserleben
- Stressbewältigungsstrategien

*Viel Spaß beim Durchlesen, Reflektieren und Befüllen des Workbooks.*

Bei Fragen kannst du dich gerne bei uns melden!

Unsere Kontaktdaten findest du hier:



**Joana Julie Scheppe**  
Wirtschaftspsychologin M.Sc.  
[joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de](mailto:joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de)



**Klara Ehrmann**  
Wirtschaftspsychologin M.Sc.  
[02ehkl1mwp@hft-stuttgart.de](mailto:02ehkl1mwp@hft-stuttgart.de)

# STRESS SELBSTTEST

## WIE GESTRESST BIST DU?

Bevor du dich mit den Gründen für Stress und hilfreichen Übungen und Methoden gegen Stress auseinandersetzen wirst, mache einmal den Selbsttest.

- Ich denke oft "Wie soll ich das alles schaffen?".
- Ich kann 2-3 Mal die Woche nicht gut einschlafen oder durchschlafen.
- Ich habe 2-3 Mal die Woche Kopfschmerzen.
- Ich arbeite bis zur Erschöpfung.
- Ich vernachlässige meine Hobbys und Dinge, die mir guttun.
- Ich bin reizbar.
- Ich leide an Appetitlosigkeit oder ich esse, ohne Hunger zu verspüren.
- Ich leide an Vergesslichkeit.
- Ich fühle mich müde und habe wenig Energie.
- Ich fühle mich verspannt.
- Ich lache seltener als für gewöhnlich.
- Ich bin antriebslos und lustlos.
- Ich vernachlässige Unternehmungen mit anderen Menschen.
- Ich fühle mich flau im Bauch.
- Ich schwitze leicht oder mich fröstelt es.
- Ich habe 2-3 Mal die Woche starke Herzklopfen.
- Mir passieren öfter Missgeschicke als für gewöhnlich.

Wenn du mehr als 5 Punkte angekreuzt hast, könnte das ein Anzeichen für Stress bzw. erheblichem Druck sein.<sup>1</sup>

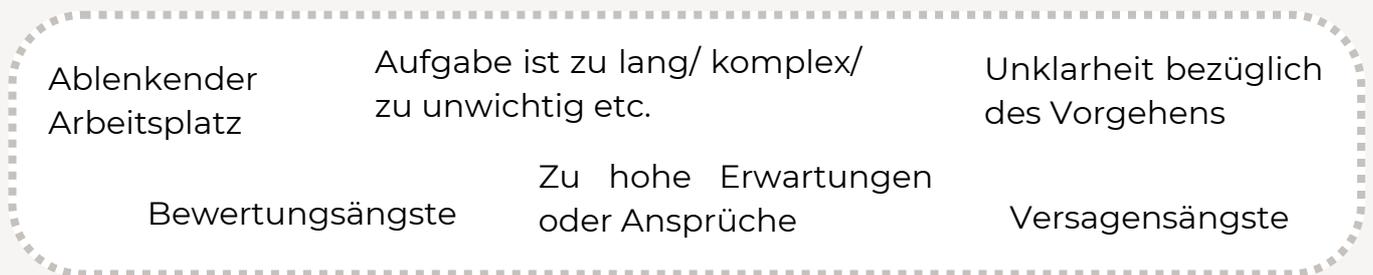
**Hinweis:** Es handelt sich hier nicht um einen wissenschaftlich fundierten Selbsttest, sondern nur um eine kurze Selbstreflexion. Ein standardisiertes Messinstrument ist z.B. das Maslach Burnout Inventar - der weltweit am meisten verbreitete Burnout-Test: [clenia.ch/de/selbsttest-burnout](https://clenia.ch/de/selbsttest-burnout)

# PROKRASTINATION

Auch Prokrastination ist eine häufige Ursache für Stress. Denn wer von uns kennt es nicht? Bestimmt jeder hat schon einmal prokrastiniert und das Beginnen oder Fortsetzen einer Tätigkeit etwas zu lange vor sich hergeschoben.<sup>2</sup>

## WARUM PROKRASTINIERE ICH EIGENTLICH?<sup>3,4</sup>

Es kann viele unterschiedliche Gründe geben, weshalb wir prokrastinieren. Häufig treten auch mehrere Gründe gleichzeitig ein. Hier siehst du einige Beispiele:



Reflektiere mal, was deine Gründe für das Aufschieben von Dingen sind, die du eigentlich direkt erledigen könntest:

Ich prokrastiniere, weil....

Häufig stecken hinter den Gründen der Prokrastination Glaubenssätze wie: *"Ich kann nur unter Druck arbeiten", "Ich schaffe eh nicht mehr alles..", "Es muss alles perfekt sein."*<sup>4</sup>

Diese hindern uns daran, mit den Aufgaben, die wir prokrastinieren anzufangen.

Welche Glaubenssätze entdeckst du bei dir?

Was glaubst du, woher kommen deine Glaubenssätze?

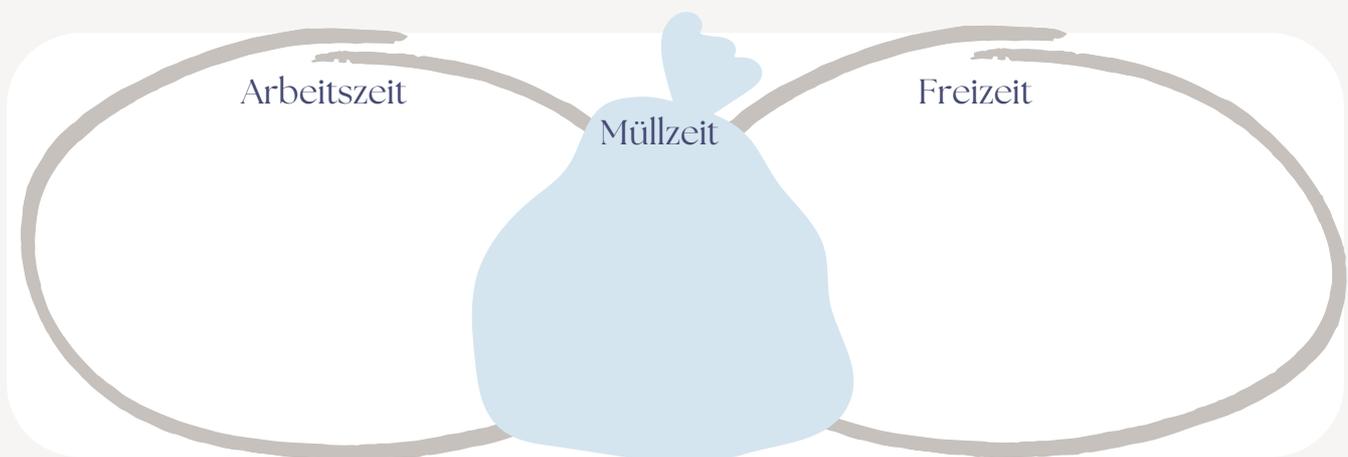
# PROKRASTINATION

In welchen Situationen hast du gezeigt, dass das nicht wahr ist?

## ARBEITSZEIT & FREIZEIT

Wenn wir prokrastinieren, verbringen wir unsere Zeit häufig mit kleinen Aufgaben oder Ablenkungen, die in uns für kurze Zeit ein positives Gefühl hervorrufen, aber rückblickend betrachtet manchmal einfach verschwendete Zeit sind. Nimm dir nach einem Lern-/Arbeitstag Zeit und überlege: <sup>5</sup>

- Was habe ich heute an Aufgaben alles geschafft?
- Was war heute verschwendete Zeit (Müllzeit)?
- Hatte ich heute genug Pausenzeiten? Wie habe ich diese genutzt?



## IDEENBOX: PROKRASTINATION VERMEIDEN

Was kann dir helfen, Prokrastination zukünftig zu vermeiden?

Unsere Tipps gegen Prokrastination findest du hier:



# DEIN STRESSERLEBEN

Bevor wir dir Tipps und Übungen mit an die Hand geben, um Stresssituationen erfolgreich zu bewältigen, reflektiere einmal dein Stresserleben.<sup>1</sup>

## REFLEXION

Stressoren: Ich gerate unter Stress, wenn...

---

---

---

Persönliche Stressverstärker: Ich mache mir selbst Stress, indem ich...

---

---

---

Stressreaktion: Wenn ich unter Stress bin, dann...

---

---

---

Negatives Stresserleben: Dann fühle ich mich vor Stress denk- / handlungsunfähig...

---

---

---

Positives Stresserleben: Dann erlebe ich Stress als angenehmes Gefühl...

---

---

---

# STRESSBEWÄLTIGUNG

Es gibt verschiedene Methoden, die du in Stresssituationen anwenden kannst. Besonders, wenn der Stressor stark durch deine Gedanken verstärkt wird, wie zum Beispiel bei Panik oder Aufregung vor Prüfungssituationen können dir folgende Fragen helfen. Beantworte diese anhand eines derzeitigen Stressors von dir.<sup>1</sup>

Das stresst mich zurzeit...

Mein derzeitiges Stresslevel...  
(bitte ankreuzen)



## REALITÄTSBEZUG

Ist mein stresserzeugender Gedanke wahr? Welche anderen Möglichkeiten gibt es?

---

---

---

## MÖGLICHE CHANCEN

Was könnte ich aus der Situation lernen?

---

---

---

## KATASTROPHISIEREN

Was könnte schlimmstenfalls passieren? Wie schlimm wäre das wirklich?

---

---

---

# STRESSBEWÄLTIGUNG

## PERSPEKTIVWECHSEL

Was würde ich einem Freund raten? Wie denke ich in einem Jahr über die Situation?

---

---

---

## EIGENE STÄRKEN

Welche ähnlichen Herausforderungen habe ich schon gemeistert?

---

---

---

## WEITERE TIPPS GEGEN STRESS

Neben dem Hinterfragen deiner stresserzeugenden Gedanken, können auch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen gegen Stress und Nervosität helfen:

### 4-7-8 Atemübung<sup>6</sup>

Schließe deine Augen, atme durch die Nase ein und zähle in Gedanken bis vier. Halte die Luft an und zähle dabei bis sieben. Atme durch den Mund wieder aus und zähle dabei bis acht. Wiederhole die Atemübung mindestens fünfmal!

### Power-Posing, z.B. die "Superhelden-Pose"<sup>7</sup>

Stehe aufrecht und schulterbreit, balle deine Hände zu Fäusten und stemme sie in die Hüften. Ziehe deine Schultern nach hinten und schiebe die Brust raus.

### Dankbarkeitsübung<sup>8</sup>

Beantworte jeden Morgen oder jeden Abend die Frage "Wofür bin ich dankbar?".

Weitere Achtsamkeitsübungen  
findest du hier:





# GLÜCKWUNSCH

Du hast alle Aufgaben zum Thema "Umgang mit Stress" durchgearbeitet!

Wir hoffen, das Workbook konnte dir dabei helfen, dein Stressmanagement im Studium zu verbessern.

Im nächsten Monat geht es mit dem Thema Stärkenorientierung weiter. Auch dazu findest du auf [resilienz-im-studium.de](https://resilienz-im-studium.de) ein Workbook, sowie Blog- und Videobeiträge.

WEITERE  
INHALTE  
GIBT ES HIER



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



[@resilienz\\_im\\_studium](https://www.instagram.com/resilienz_im_studium)



[@resilienz\\_im\\_studium](https://www.youtube.com/@resilienz_im_studium)

#### Quellen:

1 Bachmann-Vicktor, A. (o.D.). Workshop "Resilienz - eigene Kompetenzen im Umgang mit Stress erweitern".

<https://www.aok.de/pk/magazin/cms/fileadmin/pk/rheinland-pfalz-saarland/pdf/handout-resilienz-homburg.pdf>

2 Fydlich, T. (2009). Arbeitsstörungen und Prokrastination. *Psychotherapeut*, 54, 318–325.

3 Wypych, M., Matuszewski, J., & Dragan, W. (2018). Roles of impulsivity, motivation, and emotion regulation in procrastination–path analysis and comparison between students and non-students. *Frontiers in psychology*, 9, 891.

4 Mohammadi Bytamar, J., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in psychology*, 11, 524588.

5 Grolimund, F. (2018). Vom Aufschieber zum Lernprofi. *Bessere Noten, weniger Stress, mehr Freizeit*. Freiburg: Herder.

6 Weil, A. (2017). Three breathing exercises. *DrWeil.com*.

7 Cuddy, A. J., Schultz, S. J., & Fosse, N. E. (2018). P-curling a more comprehensive body of research on postural feedback reveals clear evidential value for power-posing effects: Reply to Simmons and Simonsohn (2017). *Psychological science*, 29(4), 656–666

8 Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. O.W. Barth eBook.