

Tipps zur Stressbewältigung

Der Unialltag kann sehr stressig sein. Gerade zu Semesterende stehen oft mehrere Prüfungen und Hausarbeiten an, was zu einem rapiden Anstieg des Stresslevels beitragen kann. Kommen dann noch extra Schichten im Nebenjob hinzu, kann man sich schnell überlastet fühlen.

Grundsätzlich wirkt sich Stress sehr individuell aus. Je nach vorhanden Ressourcen und individueller Stressschwelle können Menschen Stress unterschiedlich empfinden.

Im Folgenden finden Sie einige konkrete Tipps zur Stressbewältigung. Prüfen Sie, mit welchen der genannten Strategien Sie Ihren Stress am besten verringern können:

Stress und Belastungen erkennen

- Um mit Stress besser umgehen zu können, ist es wichtig, sich vorab ein genaues Bild zu machen: In welchen Situationen bin ich gestresst? Was ist der Auslöser? Welche Faktoren kann ich selbst beeinflussen und dadurch abschwächen? Durch regelmäßige Selbstbeobachtung und gegebenenfalls ein „Stresstagebuch“ fällt es leichter zu erkennen, was gegen Stress helfen kann.

Zeitplanung

- Um stressige Situationen gar nicht erst entstehen zu lassen, ist es ratsam, bevorstehende Aufgaben zu priorisieren und sorgfältig in die zur Verfügung stehende Zeit einzuplanen. Schreiben Sie innerhalb einer Woche zwei Klausuren und sind außerdem mit dem WG-Putz an der Reihe? Reden Sie mit Ihren Mitbewohnern, vielleicht gibt es die Möglichkeit, den Putzdienst mit jemandem zu tauschen.
- Sie halten am nächsten Tag ein wichtiges Referat und ihr Chef bittet Sie, kurzfristig eine Extra-Schicht in der Kneipe zu übernehmen? Üben Sie „Nein“ zu sagen und sich abzugrenzen, um Ihren Zeitplan einzuhalten.
- Überprüfen Sie Ihren Tagesablauf: Haben Sie genug Zeit, um neben dem Lernen und Arbeiten auch abzuschalten und sich zu entspannen? Planen Sie während Ihrer Arbeitsphasen regelmäßige Pausen ein. Nach spätestens 90 Minuten konzentrierter Arbeit ist es an der Zeit aufzustehen, tief durchzuatmen, sich zu bewegen oder kurz etwas anderes zu tun. Nehmen Sie sich kleine Auszeiten (Kurzpausen), wenn nichts mehr geht.
- Weitere Tipps zum Zeitmanagement finden Sie auf der Homepage der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (www.pbs.uni-mainz.de) im Downloadbereich.

Positive Aktivitäten und Belohnungen

- Stressresistenter ist auch, wer Erfolge anerkennt und sich regelmäßig Gutes tut. Darum stellen Sie sich die Frage, ob Sie Ihre Leistungen auch würdigen und sich regelmäßig für erledigte Aufgaben oder Teilschritte Ihrer Arbeit belohnen. Das kann z.B. Ihr Lieblingsessen sein oder sich mit Freunden zu treffen. Zudem sollten Sie darauf achten, grundsätzlich ausreichend positive Aktivitäten in Ihren Wochenplan mit einzubinden. Denkbar wäre z.B. regelmäßiger Sport oder ein fester monatlicher Filmeabend mit Freunden.

Körperlicher Ausgleich

- Wer sich viel Stress ausgesetzt fühlt, sollte auch drauf achten, dass die körperlichen Grundbedürfnisse erfüllt sind. Ausreichend Schlaf, eine regelmäßige, gesunde Ernährung, genügende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Bewegung helfen dabei, den Körper zu stärken und Stressreaktionen somit abzumildern.
- Wenn der Stress sich immer weiter anstaut, kann es gut tun, einfach mal Dampf abzulassen. Beim Sport wird der Kreislauf aktiviert und das Gehirn durchblutet. Zusätzlich werden Glückshormone ausgeschüttet und der Stresslevel wird reduziert.

Fairer Blick

- Kennen Sie Sätze wie „Ich schaffe das nicht“ oder „Es wird alles schief gehen“? Prüfen Sie Ihre Aussagen: Stimmt dieser Gedanke wirklich? Bringt dieser Gedanke Sie in Ihrem Tun voran? Versuchen Sie, hilfreichere Gedanken zu entwickeln. Sagen Sie sich Ihre neuen Sätze mehrfach vor, um diese zu verinnerlichen und anzunehmen. Eine realistischere Einschätzung des eigenen Könnens macht viele Herausforderungen lösbar.

Negativer Gedanke:	Hilfreicherer Gedanke:
„Die Prüfung schaffe ich nicht.“	„Ich werde versuchen, mein Bestes zu geben.“
„Das ist mir alles zu viel.“	„Ich erledige eins nach dem anderen und teile mir die Zeit gut ein. Eventuell kann ich auch eine Aufgabe delegieren.“
„Es wird alles schief gehen.“	„Es klappt eben nicht immer alles auf Anhieb, aber ich lasse mich davon nicht entmutigen.“

Aufmerksamkeitslenkung

- Wenn negative, stressverstärkende Gedanken immer wieder auftreten, kann es auch hilfreich sein, die Aufmerksamkeit bewusst auf andere Dinge zu richten. Sie könnten z.B. aus dem Fenster schauen oder Urlaubsfotos betrachten. Es ist auch möglich, sich ein Ruhebild zu erschaffen. Dazu denken Sie an einen schönen Ort, z.B. an einen weißen Sandstrand mit Palmen. Was genau sehen Sie? Was hören, schmecken oder riechen Sie? Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre negativen Gedanken zu stoppen? Dann stellen Sie sich ein großes Stoppschild vor, bevor Sie mit Ihrer Gedankenreise beginnen.

Entspannungsverfahren

- Entspannungsverfahren bedürfen regelmäßiger Übung, um diese in Stresssituationen erfolgreich anwenden zu können. Für einen leichteren Einstieg eignen sich Audio-CDs mit Anleitung.
- Zur kurzfristigen Entspannung kann in vielen Situationen (z.B. vor einer Prüfung) die Atementspannung helfen: Atmen Sie tief und lange über die Nase ein und langsam und vollständig über den Mund wieder aus. Stoppen Sie an dieser Stelle die Atmung und zählen bis fünf. Wiederholen Sie diese Art der Atmung einige Male bis Sie merken, dass Sie entspannter und ruhiger werden.
- Langfristige Entspannungsverfahren sind die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen und das Autogene Training (AT) nach Schultz. Bei der PMR werden verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder entspannt, dadurch sinkt das generelle Anspannungsniveau der Muskeln. Das AT ist ein autosuggestives Verfahren. Wärme und Schwere werden gedanklich auf verschiedene Körperteile (Arme, Beine, Rumpf) fokussiert und dadurch kann sich Entspannung im Körper ausbreiten.

Literatur- und Audiotipps

- Bergner, T. M. H. (2010). Burnout-Prävention. Sich selbst helfen – das 12 Stufen Programm. Schattauer-Verlag.
- Buchenau, P. (2010). Der Anti-Stress-Trainer. 10 humorvolle Soforttipps für mehr Gelassenheit. Gabler-Verlag.
- Hölker, R. M. (2012). Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf. Audio-CD. Kölner Institut für Stressverminderung.
- Ohm, D. (2011). Stressfrei durch Progressive Relaxation (Buch und CD). Trias-Verlag.
- Wiesemann, C. (2009). Die 10-Minuten-Entspannung. Sieben wirksame Übungen für jeden Tag. ARPS-Verlag.