



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

DIPL.-PSYCH. ANNETTE JUCHEMS-BROHL

RESSOURCENCAFE – ERSTES TREFFEN – UMGANG MIT STRESS

WILLKOMMEN ZUM „RESSOURCENCAFE“!

- Vorstellung „Ressourcencafe“
- Stress verstehen anhand des transaktionalen Stressmodells
- Strategien zur Stressbewältigung
- Austausch zum Thema Regeneration und Erholung in Kleingruppen

- Um 13.30, im Anschluss an das heutige Treffen: Gastauftritt Frau Ruder, Pilotstudie Ressourcentagebuch (optional)

KONZEPT RESSOURCENCAFE

Vorstellung eines Themas,
je 10 – 30 Minuten



&

Austausch untereinander
in kleinen Gruppen



SORGEN STUDIERENDER IN DER PANDEMIE

Persönliche Situation:

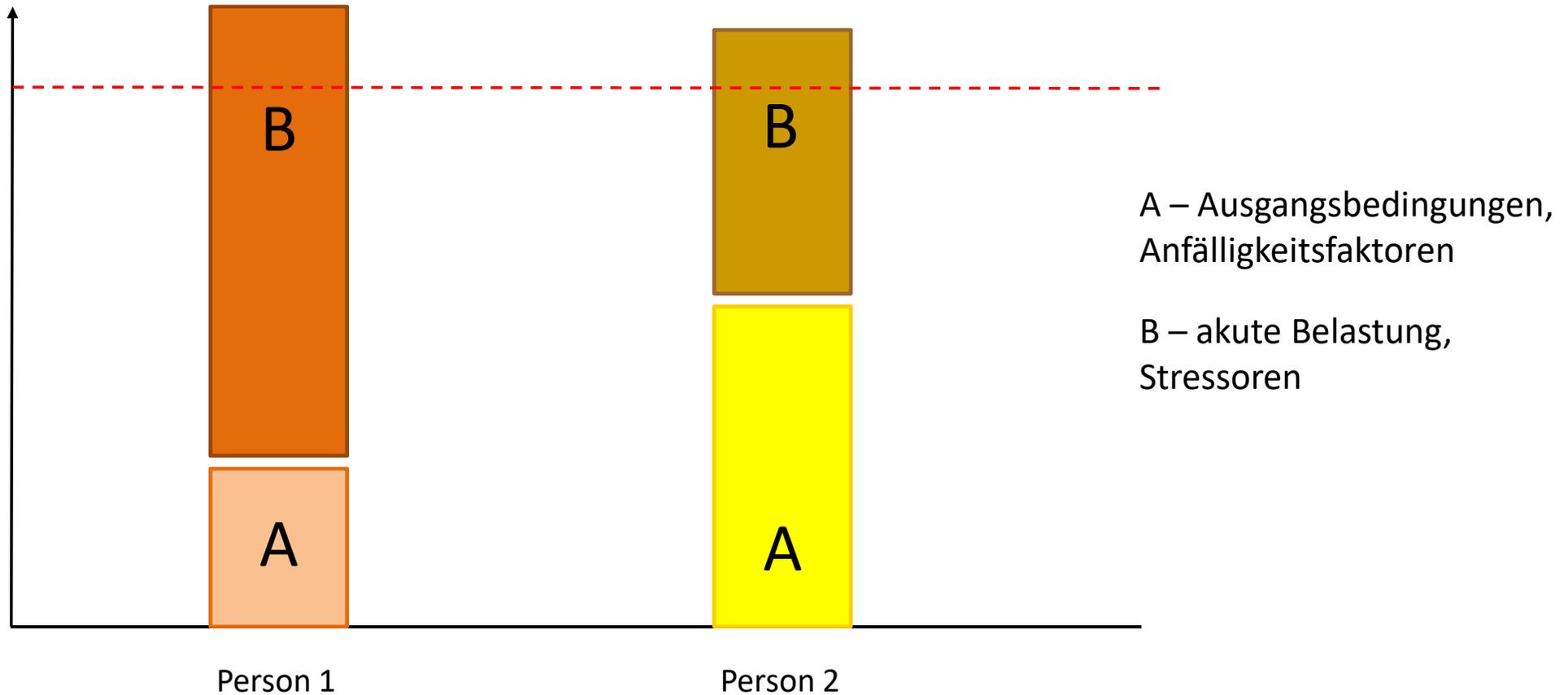
- Einsamkeit, Verlust sozialer Kontakte, kaum Möglichkeiten für neue Kontakte
- Existenzsorgen durch Jobverlust
- Krankheitsängste, Sorge um Angehörige
- Zukunftsangst, Angst vor dem Abschluss, Zweifel an Studien- und Berufsperspektive
- Verlust stützender Strukturen für psychisch belastete Studierende
- Ungesunde Kompensationsstrategien

+

Studiensituation:

- Verlust von Tagesstruktur: Motivationseinbrüche, Langeweile
- Verstärktes Aufschieben von Hausarbeiten, und Abschlussarbeiten
- Überforderungserleben durch digitale Lehre: zuviel Zeit am PC, weniger Vertiefung der Inhalte, Konzentrationsprobleme, Ablenkbarkeit
- Studienanfänger: nicht richtig „ankommen“, fehlende Kontakte zu anderen „Ersties“
- Geplatzte Auslands-Aufenthalte
- Studienzweifel

CORONA FOLGEN WIRKEN STRESSVERSTÄRKEND UND INDIVIDUELL UNTERSCHIEDLICH



DIE 3 EBENEN DES STRESS-GESCHEHENS

1. STRESSOREN

Leistungsanforderungen
Zuviel Arbeit
Soziale Konflikte
Störungen...

Aber auch:
Entwicklungsaufgaben
Schwellensituationen

2. STRESSVERSTÄRKER

1. Innere Haltung zum Stressor
2. Einschätzung meiner Bewältigungsmöglichkeiten

z.B. Perfektionismus, Ungeduld, Kontrollstreben, Einzelkämpfertum...
= "Innere Antreiber"

3. STRESS-REAKTION

Körperlich: Herzschlag, Muskelanspannung...

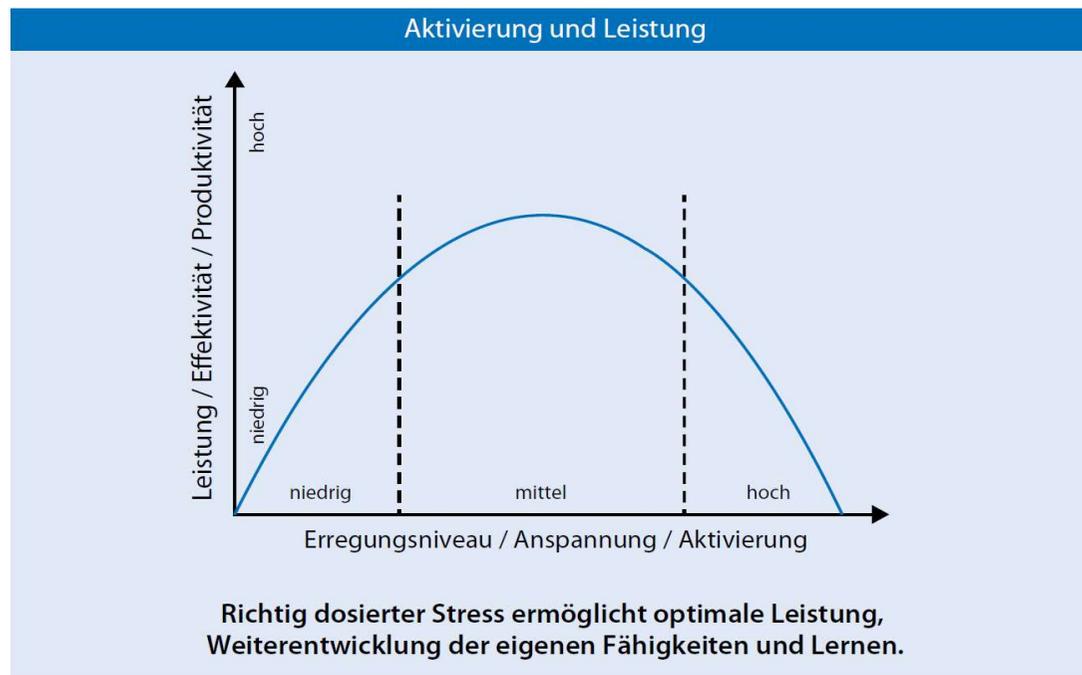
Emotional-kognitiv: Grübeln, Angst, Hilflosigkeit...

Verhalten: Hektik, Gereiztheit, ungesunde Kompensationsstrategien...



Langfristig: Unzufriedenheit, Erschöpfung, Krankheit

1. EBENE: UMGANG MIT STRESSOREN



© 2015, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

Abb. 12.4 Zusammenhang zwischen Aktivierung und Leistung

STRATEGIEN:

Prioritäten: in der aktuellen Situation, ggfs. anpassen

Zeit und Ressourcen danach bewusst einteilen und planen

Grenzen setzen und kommunizieren

Netzwerk pflegen

Dazulernen

2. EBENE: UMGANG MIT STRESSVERSTÄRKERN



STRATEGIEN:

Akzeptanz des Unveränderlichen
(der Situation und der eigenen
Grenzen)

Fokussieren auf Möglichkeiten und
positive Entwicklungen

Eigene innere Antreiber erkennen/
benennen

Dem „inneren Antreiber“ eine
„Erlaubnis“ entgegensetzen. Damit
Verhaltensexperimente machen.

3. EBENE: UMGANG MIT DER STRESSREAKTION



STRATEGIEN

Entspannung & Erholung

Entspannungsmethode, z.B. PMR

Sport und Bewegung

Genusstraining

(online) soziale Kontakte pflegen

Interessen jenseits der Uni

Pausen!

STRESSBEWÄLTIGUNG AUF 3 EBENEN

TAKTISCH: Umgang mit Anforderungen

Prioritäten (in der aktuellen Situation, anpassen)
Zeit und Ressourcen danach einteilen
Klare Grenzen setzen
Netzwerk pflegen
Dazulernen

MENTAL: eigene Haltung

Akzeptanz des Unveränderlichen
Bewusst fokussieren auf Möglichkeiten und positive Entwicklungen
Eigene Grenzen akzeptieren

**Dem inneren Antreiber eine Erlaubnis
entgegensetzen**

VERHALTEN: Entspannung & Erholung

Entspannungsmethode, z.B. PMR
Sport und Bewegung
Genusstraining
(online) soziale Kontakte pflegen
Interessen jenseits der Uni
Pausen!

WO KANN ICH JETZT BEI MIR ANSETZEN?

Notieren Sie bitte für eine spätere Selbstreflexion die folgenden 3 Fragen:

1. Ich gerate in Stress, wenn...

2. Ich setze mich selbst unter Stress, indem...

3. Wenn ich im Stress bin, spüre ich...



- Wie erholst du dich derzeit?
- Was könnte man mal wieder, auch unter Corona, (mehr) machen?
- Auf welche erholsame Aktivität unter normalen Bedingungen/
nach Corona freust du dich?

- Input hierzu: AB „Liste angenehmer Erlebnisse“



SELBSTTEST – WIE GESTRESST BIN ICH?

Checkliste: Warnsignale für Stress				
Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche davon haben Sie in der letzten Woche an sich feststellen können?				
	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Körperliche Warnsignale				
Herzklopfen/Herzstiche	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Einschlafstörungen	2	1	0	
Chronische Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
Sexuelle Funktionsstörungen	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände/Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
Emotionale Warnsignale				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	
Innere Leere, »ausgebrannt sein«	2	1	0	
Kognitive Warnsignale				
Ständig kreisende Gedanken/Grübeleien	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf (»black out«)	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust/häufige Fehler	2	1	0	

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, »aus der Haut fahren«	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen oder Stottern	2	1	0	
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	
Unregelmäßig essen	2	1	0	
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	2	1	0	
Private Kontakte »schleifen lassen«	2	1	0	
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0	
Gesamtpunktzahl				_____
Bewertung:				
0–10 Punkte Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.				
11–20 Punkte Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.				
21 und mehr Punkte Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.				

PLENUM UND ABSCHLUSS

- Rückmeldungen oder Fragen zur heutigen Sitzung?
- Wünsche ans Ressourcencafe?

- Jetzt im Anschluss: Frau Ruder, Kurzvorstellung Pilotstudie
Ressourcentagebuch