

Psychisch fit studieren – Das Forum für Dich

Handout (Bild/Text) zum Kurzvortrag der fachlichen
Expert*innen von Irrsinnig Menschlich e.V.

Genial daneben + In guter Gesellschaft + Mittendrin



v.l.n.r.

- **John Forbes Nash 1928-2015:** Nobelpreisträger für Wirtschaftswissenschaften, noch bekannter durch den weltberühmten Film: „A Beautiful Mind“. Nash litt viele Jahre an Schizophrenie. 2015 mit seiner Frau nach Preisverleihung bei Autounfall gestorben: beide waren nicht angeschnallt!!!
- **Miriam Meckel 1967:** Kommunikationswissenschaftlerin, mit 31 Jahre Deutschlands jüngste Professorin, Chefredakteurin der Wirtschaftswoche, an BurnOut, besser gesagt, an Depression erkrankt. Bekannt und berührend ihr verfilmtes Buch: *Brief an mein Leben*. Miriam Meckel gehört zu den ersten bekannten Persönlichkeiten hierzulande, die sich „geoutet“ haben und zu ihrer Erkrankung stehen!
- **John Green 1977:** Blogger, Schriftsteller: „*Das Schicksal ist ein mieser Verräter*“, Sein Weltbestseller haben wahrscheinlich viele von Euch/Ihnen gelesen. John Green gehört zu den weltweiten Mutmachern. Er selbst leidet immer wieder an Depression, Angst- und Zwangsstörungen.

Aus dem Buch: „Ich saß mit meinem Manager und meiner Familie zusammen und sprach mit ihnen darüber, ob ich meine Probleme öffentlich machen sollte. Ich wusste: Es gab zwei Möglichkeiten. Entweder rede ich nicht über meinen Klinikaufenthalt und hoffe, dass keiner davon erfährt. Oder ich spreche offen darüber und mache Menschen Mut, sich bei Problemen Hilfe zu suchen. Und das habe ich dann getan.“

Was wir wollen mit Psychisch fit studieren – auch bestärkt von John Green:

Euch / Ihnen / Sie

- Mut, Hoffnung und Zuversicht fürs Studium mitgeben, steigern, entfachen...
- für schwierige Situationen / Lebensphasen wappnen, die zu psychischen Krisen / Krankheiten führen können (Warnsignale, Bewältigungsstrategien)
- Mut zu machen, dass Ihr euch gegenseitig unterstützt und dass Ihr wisst, wer an Eurer Uni/Hochschule helfen kann
- Eure Hochschule bestärken, ein Klima zu schaffen, wo es voll o.k. ist, über psychische Schwierigkeiten zu sprechen – genauso wie über ein gebrochenes Bein oder Diabetes! Und wo gemeinsam nach Lösungen gesucht wird.

Was wir heute nicht schaffen werden:

- Detailliert über alle psychischen Krankheiten zu berichten.
- Euch zu „entstressen“: z.B. Prüfungsangst zu beseitigen (das wünschen sich viele, geht jedoch nicht auf Knopfdruck)
- Einzelne Fälle zu bearbeiten
- Genaue Auskunft über Prüfungsordnung, Nachteilsausgleich etc. zu geben

Unser Fahrplan heute

1. **Verstehen** - Psychischen Krisen sind normal: Daten & Fakten
2. **Erkennen** - Warnsignale psychischer Krisen erkennen
3. **Zur Sprache bringen** - Das Stigma psychischer Krankheit und seine Auswirkungen
4. **Vorbeugen** - Schutzfaktoren stärken, Risikofaktoren minimieren
5. **Bewältigen** - Schwierige Situationen meistern: Nützliche und weniger nützliche Strategien



Daten + Fakten: Psychische Gesundheit

Höhen & Tiefen des Lebens, Glück und Trauer



Unser Leben ist wie ein Überraschungsei: Das Leben lässt sich nicht planen! Sicher ist nur eines: Es gibt keine Sicherheit! **Und weil das so ist, hat uns die Natur dafür im Grunde sehr gut ausgestattet.**

Wenn wir schon früh lernen zu akzeptieren, dass das **Leben eine Mischung aus guten und schlechten Erfahrungen** ist, sind wir viel besser gewappnet, mit all dem umzugehen, was es uns bescheren wird. Manches können wir ändern, manches nicht. Wir sollten hegen und pflegen, was in unserem Leben gut und stimmig ist und das, was nicht stimmig ist, akzeptieren, statt uns dauernd daran aufzureiben.

1 von 4 Studierenden leidet unter psychischen Beeinträchtigungen.

Häufigste Beschwerden Depressive Verstimmungen, mangelndes Selbstwertgefühl, Ängste (Prüfungsangst)

Häufigste Erkrankungen Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen

Gut zu wissen **75%** aller psychischen Erkrankungen **8-10 Jahre** vergehen vom Auftreten der Symptome bis zur Behandlung beginnen vor dem 24. Lebensjahr

Mögliche Folgen Studienabbruch

Suizid ist eine weltweit führende Todesursache unter Studierenden. Dahinter verbergen sich sehr oft psychische Probleme.



Die lange Zeit (8-10 Jahre!) bis zu Hilfe und Behandlung hat sehr mit dem Stigma, Vorurteilen und Ängsten zu tun, die auf psychischen Erkrankungen lasten. Das hält uns am stärksten davon ab, über psychische Probleme offen zu sprechen und Hilfe zu suchen.

Studienabbruch: 30% der Studierenden brechen laut einer Studie des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung von 2017 ihr Studium ab. Krankheiten oder gesundheitliche Probleme wurden in der Studie nicht erfasst. Mit hoher Wahrscheinlichkeit haben aber viele Studienabbrüche mit psychischen Belastungen zu tun.
http://www.dzhw.eu/pdf/pub_fh/fh-201701.pdf

Suizid: An Selbstmord zu denken oder ihn zu planen, ist unter Studierenden weit verbreitet. Jedoch haben weniger als die Hälfte aller Studierenden, die über Selbstmordgedanken oder andere ernste psychische Erkrankungen berichten, eine professionelle Behandlung erhalten.

Gut zu wissen: Das Studium spielt schon eine entscheidende Rolle, wenn es um psychische Belastungen bei Studierenden geht, macht aber nicht per se krank. Nicht wenige Studierende kommen bereits psychisch belastet an die HS und hätten sich Aufklärung, Info etc. über psychische Krisen schon in der Schule gewünscht.

Das Studium ist eine gute Lebensphase für die Entwicklung individueller Stressbewältigungs- und Arbeitsmethoden. Und die sind für ein gutes, gesundes Bestehen im weiteren Leben (Arbeitswelt!) wichtig!

Psychische Erkrankungen: Wie sie entstehen



Generell: Jeder Mensch kann psychisch erkranken. Psychische Erkrankungen kommen häufig vor und erfassen den ganzen Menschen. Es gibt nicht die eine Ursache, sondern es ist fast immer ein komplexes Geschehen.



Genetische Disposition: Wir haben die Veranlagung für viele Erkrankungen. In manchen Familien schlägt alles auf den Magen, in manchen Familien auf das Herz. Andere Familien haben immer wieder mit Depressionen zu tun.

Psychosoziale Entwicklung: Viele Kinder wachsen immer noch mit Gewalt, Missbrauch, Vernachlässigung, wenig Unterstützung, frühem Tod der Eltern, Krankheit, Krieg, Flucht etc. auf und müssen sehr früh Verantwortung/Erwachsenenaufgaben übernehmen. Das kann zu wenig Selbstwirksamkeit, negativen Bewältigungsmustern, Überforderung führen.

Vulnerabilität: Manche Menschen haben eine höhere Verletzlichkeit als andere.

Das Leben fordert uns heraus: Wir erleben immer wieder Stress. Stress und der Umgang damit hat viel mit Gesundheit zu tun. Zuviel als negativ empfundener Stress (Disstress) kann krank machen. Wir sind dauerhaft in Alarmbereitschaft und angespannt. Das führt zur Abnahme unserer Leistungsbereitschaft, wir fühlen uns erschöpft und haben keine Widerstandskraft mehr. Frage: *Wie gehe ich mit Stress um?* Das alles zusammen kann zu psychischer Überforderung und zur Entstehung psychischer Krisen und Krankheiten führen. Gleichwohl gibt es noch viele offenen Fragen, was unsere Psyche betrifft. Ein spannendes Feld für zukünftige Forscher*innen unter Euch/Ihnen.

Gerade wird stark diskutiert, ob all das, was im Darm passiert, für psychische Beeinträchtigungen ursächlich ist, was Behandlungskonzepte in Zukunft vom Kopf auf die Füße stellen könnte.

Verstehen: Rangliste Stressfaktoren

1. Tod eines nahestehenden Menschen
2. Freiheitsstrafe
3. Verlust des Zuhauses durch Flut oder Feuer
4. **Ernsthafte Erkrankungen**
5. Verlust der Arbeitsstelle
6. Scheidung / Trennung
7. Identitätsdiebstahl
8. Unerwartete finanzielle Probleme
9. Neue Arbeitsstelle
10. Planen einer Hochzeit
11. Geburt des ersten Kindes
12. Verzögerungen beim Pendeln zur Arbeit
13. Bedrohung durch Terrorismus
14. **Verlust des Smartphones**
15. Umzug in ein größeres Haus
16. Brexit
17. **Urlaubsreise**
18. Beförderung

Quelle: Britische Physiological Society 2017



Quelle: Matthew Johnstone
2015: Resilienz

www.irrsinnig-menschlich.de



Weniger Stress Mehr Selbststeuerung

Privatleben, Arbeitsleben, Leben als Bürger*in in der Gesellschaft

- Gesunde Lebensführung
- Achte auf gute zwischenmenschliche Beziehungen
- Achte auf gute soziale Verbundenheit

Stressfaktoren, die Selbststeuerung sehr stark lähmen:

- finanzielle Sorgen
- wirtschaftliche Not und Armut
- ständige Sorge um das eigene Überleben



Quelle: Matthew Johnstone 2015. Resilienz

Empfehlung: Kurs *Mindfulness based stress reduction* (oft anteilig von den Krankenkassen übernommen, auch viele weitere Präventionskurse zu Entspannung + Stressmanagement)

MBSR - Ziel: Geist und Körper zu zentrieren und beide in einen Zustand wacher, ruhiger Präsenz zu bringen. Setzt sich weltweit durch (Dtl. Joachim Bauer, 2015: Selbststeuerung. Blessing Verlag).

Erkennen: Warnsignale Psychischer Krisen



Es ist absolut ok, sich nicht ok zu fühlen.
Die Kunst besteht darin, da wieder rauszukommen. (Matthew Johnstone)

- ✓ wenn Sorgen, Ängste, Aufregung, Rastlosigkeit und negative Gedanken zunehmen
- ✓ wenn Selbstvertrauen schrumpft und Unentschlossenheit wächst
- ✓ wenn Überempfindlichkeit, Wut und Launen steigen
- ✓ wenn die Leistungsfähigkeit sinkt
- ✓ wenn der Alkohol- und Drogenpegel steigt
- ✓ wenn Verhaltensabhängigkeiten auftreten wie Spiel-, Internet-, Sex- oder Arbeitssucht
- ✓ wenn Schlafstörungen und unendliche Erschöpfung anhalten
- ✓ wenn man sich selbst verletzt, isoliert, hungert oder „frustfuttert“
- ✓ wenn die Hoffnungslosigkeit wächst, Suizidgedanken dazukommen und kein Land mehr in Sicht ist

www.irrsinnig-menschlich.de

IRRSINNIC MENSCHLICH

Erläutern, ergänzen, ins Publikum fragen, ob etwas fehlt....Matthew Johnstone ist Australier, ein erfolgreicher Designer, leidet an Depression, engagiert sich weltweit für Aufklärung und Entstigmatisierung. PS. Die tollen Comics sind von ihm.



Hilfesuchen: Wieso das schwer ist

Alles ist bestens, null Problem, ich bin so gut wie nie!

Angst davor,

- eine Versagerin oder ein Schwächling zu sein
- abgestempelt zu werden: „Einmal verrückt, immer verrückt!“
- dass andere davon erfahren, Gerüchte verbreiten und sich abwenden

Angst

- vor Medikamenten
- in eine Klinik eingewiesen zu werden
- nie wieder gesund zu werden

Angst davor,

- nicht mehr dazu zu gehören
- nicht mehr gebraucht zu werden
- nicht mehr angenommen und geliebt zu werden!



Quelle: Black Dog Institute

IRRSINNIG | MENSCHLICH

www.irrsinnig-menschlich.de

Wir Menschen sind oft perfekte Schauspieler, wenn es um die Aufrechterhaltung unserer “Strahlemaske“ geht: das Gesicht, das wir öffentlich zeigen. Mit dieser Energie könnten wir wahrscheinlich ganze Kraftwerke betreiben!

Wieso wir das tun:

- Weil wir uns schämen, weil wir uns selbst nicht verstehen.
- Weil wir unsicher sind, weil es weh tut, weil wir nicht schwach wirken wollen oder niemandem zur Last fallen wollen.
- **Weil wir in einer Leistungsgesellschaft leben: nicht leistungsfähig zu sein, ist stark schambesetzt.**
- Weil wir Angst haben, möglicherweise lebenslang in einer Psychiatrie zu sein, Medikamente nehmen zu müssen und nie wieder gesund werden.
- **Weil viele Menschen immer noch denken:** Menschen mit psychischen Krankheiten sind unberechenbar, gewalttätig, inkompetent und selbst schuld an ihrer Krankheit, haben mangelnde Disziplin und Selbstkontrolle.



Bleiben wir am Boden oder stehen wir wieder auf?

1. Schritt: Sich einzugestehen, dass man ein Problem hat

- Ich werde damit nicht fertig.
- Ich habe ein Suchtproblem.
- Ich habe Angst.
- Nichts macht mehr Spaß...



Der 1. Schritt zum Hilferuf ist oft der schwerste und der, der uns am meisten abverlangt. Doch der 1. Schritt ist der wichtigste! Wahrscheinlich folgen dann viele kleinere Schritte, ein Vor- und Zurück, Stolpern und Aufstehen. **Mit Geduld, Ausdauer, Unterstützung und einer Portion Entschlossenheit wird es voran gehen.**

Geduld ist heute etwas ganz Schweres. Alles muss von jetzt auf gleich gehen. Die Kunst besteht darin, das Problem, das man hat, in überschaubare Brocken und Bröckchen zu zerlegen. Es kann sein, dass dabei einige Edelsteine zu Tage gefördert werden, die wir noch gar nicht kennen.



Ich habe meine Probleme in der Hand. Das sagen wir oft. Und was dann?

Klarer: Doch ich bin nicht in der Hand meiner Probleme. Was heißt: Ich bin der Chef über meine Probleme. Ich habe ein Bewusstsein dafür und kann Schritt für Schritt handeln, selbst fürsorglich und achtsam sein, früh genug Hilfe suchen... Auch wenn es nicht einfach ist. Andere Menschen werden Dir wahrscheinlich in schwierigen Zeiten beistehen.

Doch letztlich liegt es ganz in Deiner Hand, ob Du auf der Stelle trittst oder weiterkommst, ob Du aus einer Krise eine Wende machen kannst.



Hilfe für die Psyche: Was nützlich ist

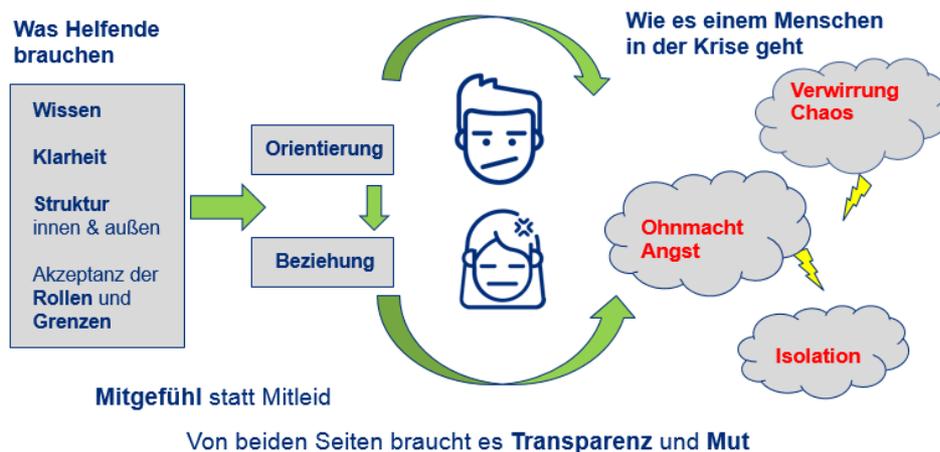
- ✓ sich in guten Zeiten über Hilfe & Unterstützung am Hochschulort informieren, damit man für schlechte Zeiten Bescheid weiß
- ✓ den Studienalltag gut strukturieren
- ✓ die Grenzen der Belastbarkeit akzeptieren
- ✓ sich mit anderen Studierenden austauschen
- ✓ Mitgefühl mit sich zu entwickeln, d.h. behutsam & freundlich mit sich umgehen
- ✓ sich einen Notfallkoffer für Krisensituationen „packen“
- ✓ in Krisen keine wichtigen Entscheidungen treffen (Studienabbruch, Fachwechsel etc.)

Menschen, die psychisch erkrankt sind oder es waren, sind grundsätzlich in der Lage, ein Studium zu absolvieren!

Mitgefühl: Das bedeutet einfühlsam mit unseren eigenen Bedürfnissen umzugehen. Manchmal kennen wir unsere Bedürfnisse gar nicht... Niemand quält uns psychisch und emotional mehr als wir selbst!

Selbstmitgefühl hat nichts mit Wehleidigkeit zu tun. Es bedeutet, sich nicht selbst dafür fertig zu machen, dass man sich schlecht fühlt, Schmerzen hat oder nicht klarkommt.

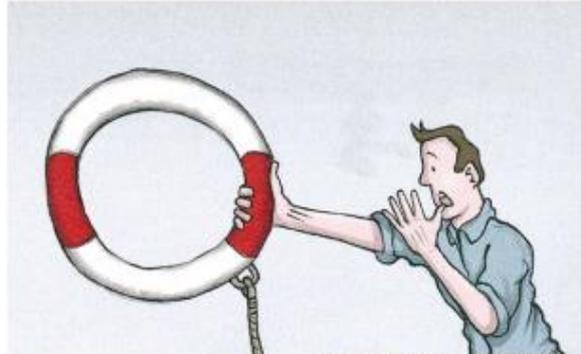
Hilfe für die Psyche: Was nützlich ist





Erste Hilfe für die Psyche: Wie wir helfen können

- ✓ Aufeinander zugehen und Zeit nehmen
- ✓ Vorsichtig sein mit gut gemeinten Ratschlägen
- ✓ Zuhören, miteinander reden oder schweigen
- ✓ Einfach da sein und Geduld haben
- ✓ Nichts bewerten
- ✓ Auf die eigenen Grenzen achten
- ✓ Notrufnummern kennen **112**
- ✓ Wenn nötig, Hilfe holen
- ✓ Nicht gekränkt sein, wenn Hilfe nicht angenommen wird
- ✓ Bei der Terminfindung helfen, beim Arztbesuch begleiten



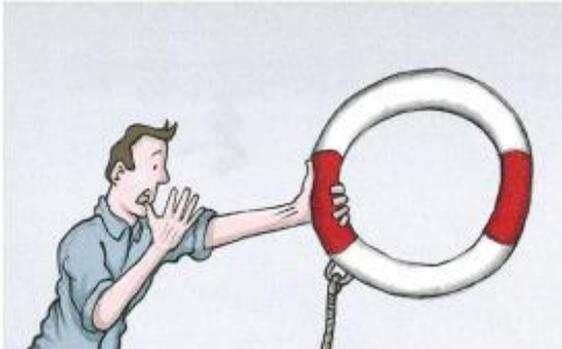
Quelle: Matthew Johnstone 2015, Resilienz

**Was wir für die Erste Hilfe brauchen, haben wir:
Unsere Stimme, Ohren, Augen, Hände und unsere
Intuition.**

www.irrsinnig-menschlich.de

IRRSINNING  MENSCHLICH

Erste Hilfe für die Psyche: Wo es Hilfe gibt



Quelle: Matthew Johnstone 2015, Resilienz

Beratung und Hilfe gibt es bei

- ✓ Psychosozialen Beratungsstellen an den Hochschulen
- ✓ Hausärzt*innen
- ✓ Fachärzt*innen für Psychiatrie und Psychotherapie
- ✓ Psycholog*innen
- ✓ Psychotherapeut*innen
- ✓ Telefonseelsorge: 0800 111 0 111/ 0800 111 0 222
- ✓ Sozialpsychiatrischen Diensten / Krisendiensten
- ✓ Krankenhaus-Ambulanzen für Psychiatrie & Psychosomatik
- ✓ Krankenhäusern für Psychiatrie & Psychosomatik

www.irrsinnig-menschlich.de

IRRSINNING  MENSCHLICH



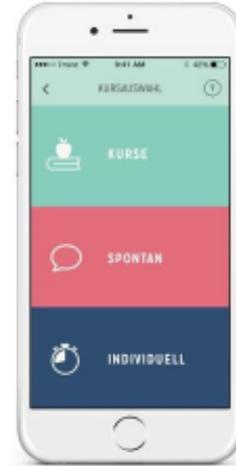
Hilfe für die Psyche: Digitale Helfer

E- Mental Health – Angebote: Was für mich?

Sinnvoll: mehrere Anbieter testen

Kriterien, die bei der Auswahl helfen können

- ✓ **Einsatzfeld:** präventiv, akut, zur Nachsorge? Das sollte konkret benannt sein.
- ✓ **Anbieter:** Eine Uni, ein kommerzielles Unternehmen, Psychotherapeuten? Wer finanziert es?
- ✓ **Inhalt:** Kommen wiss. anerkannte Verfahren zum Einsatz wie etwa die kognitive Verhaltenstherapie?
- ✓ **Wirksamkeit:** Werden klinische Studien mit Quellenverweis genannt, die die Wirksamkeit des Programms belegen?
- ✓ **Kosten:** Selbstzahler oder übernimmt Krankenkasse?
- ✓ **Datenschutz:** Welche personenbezogenen Daten werden erhoben, auch unnötige?



www.irrsinnig-menschlich.de

IRRSINNIG] [MENSCHLICH

Es gibt viele Anbieter von Produkten für Menschen, die nach digitaler Unterstützung für ihr psychisches Wohlbefinden suchen. **Bisher kann kein Produkt eine Therapie vollständig ersetzen, wenn eine diagnostizierte psychische Erkrankung vorliegt!** Doch einige Produkte können durchaus unterstützend wirken.

Vor einer Therapie: Die Wartezeit auf einen Therapieplatz beträgt häufig mehrere Monate. Die Verwendung digitaler Tools, um diese Zeit zu überbrücken, kann für einige Betroffene sinnvoll sein.

Während der Therapie: Während der psychotherapeutischen Behandlung kann die Therapietreue und die Integration der Therapie in den Alltag gesteigert werden, wenn digitale Tools verwendet werden – optimal geschieht das natürlich in Absprache mit dem/der Therapeut*in.

Nach der Therapie: Um Rückfälle zu vermeiden und “am Ball zu bleiben” ist es sinnvoll, nach Bedarf” digitale Tools zu nutzen. Am besten ist, wenn man damit schon während der Therapie beginnt.



Lassen sich psychische Probleme virtuell lindern? Die Stiftung Warentest hat jetzt 8 Online-Selbsthilfe-Programme gegen Depression unter die Lupe genommen. Ja, vier Angebote gegen Depression bekamen das Prädikat „empfehlenswert“. Diese seht Ihr hier.



Deprexis 24: präventiv

- Programm für Menschen mit depressiven Verstimmungen, Dauer 12 Wochen, edukative Inhalte, individuelle Übungen. Sehr nutzerfreundlich. Produkt mit den meisten wiss. Nachweisen zur Wirksamkeit. Kosten: 297,50 €, wird von einigen Krankenkassen erstattet. Nach dem Kauf hat man ein lebenslanges Nutzungsrecht.



Moodgym – Aktiv aus der Depression: präventiv

- Sehr niedrigschwelliges desktopbasiertes Programm mit edukativen Inhalten und Übungen. Wiss. Wirkungsnachweise vorhanden. Kostenlos.



Get.on: präventiv und akut

- kommt aus der Wissenschaft und bietet Trainings an, deren Wirksamkeit einwandfrei belegt ist. Leider leidet die Benutzerfreundlichkeit darunter. Die Programme dauern meist 4-8 Wochen und beinhalten Edukation und Übungen. Kosten: Wird von einigen Krankenkassen erstattet.

Hilfe für die Psyche: 10 kleine Schritte zur psychischen Gesundheit

1. Sich annehmen
2. Über seine psychische Gesundheit sprechen
3. Aktiv bleiben
4. Etwas Neues lernen
5. In Kontakt bleiben mit anderen Menschen
6. Etwas Kreatives tun
7. Sich an etwas beteiligen (Chor, Fußball, die Welt verbessern...)
8. Andere um Hilfe bitten
9. Sich entspannen (Wandern gehen)
10. **Sich nicht aufgeben!**





Für Wohlbefinden sorgen



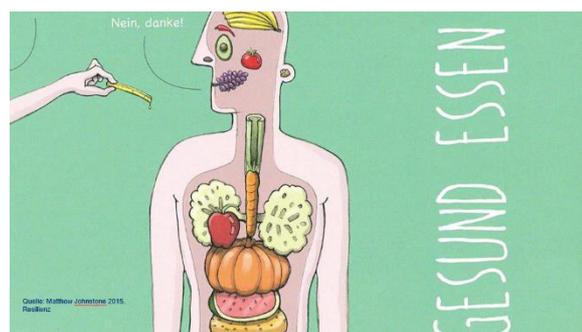
Bis jetzt haben wir viel über Probleme gesprochen. Doch wir sollten unser Leben nicht damit zubringen, ständig mit schlimmen Sachen zu rechnen! Wir sollten das Leben, die Studienzzeit als Chance begreifen, jeden einzelnen Tag zu genießen: Voll und Ganz!



Studien haben bewiesen, dass es zur Behandlung von leichten bis mäßigen Depressionen und Angstzuständen **genauso wirksam ist, Sport zu treiben – wenn möglich an frischer Luft, wie Antidepressiva einzunehmen!** Sport/Bewegung verbessert unsere Stimmung, lässt uns besser schlafen, hilft beim Abnehmen, kann vielen Krankheiten vorbeugen.

Sport meint regelmäßig spazieren gehen (Abendspaziergang vor dem Schlafengehen), gehen statt fahren, Rad fahren, Treppe statt Aufzug usw. – alltägliche Bewegung an frischer Luft!

Probiert den Hochschulsport aus! (meist sehr vielfältig und kostengünstig: Von Trampolin über Klettern, Fußball, Kampfsport bis zu Entspannungskursen und Yoga uvm) Neue Interessen und Menschen kennenlernen 😊





Essen: Wir neigen zu ungesundem Essen, wenn wir gestresst, gelangweilt oder einsam sind. „Frustfüttern“. Meist fühlen wir uns danach wie „Müll“. Zu empfehlen: Gemüse, Obst, Vollwertgetreide... usw. *Tipp: Investiere ein bisschen Zeit und suche nach der besten Methode für Dich.*



Die Kultur der Selbstbespiegelung mit Selfie & Co treibt Blüten. Tipp: Tu Dinge, die Dich begeistern, am besten mit anderen Menschen zusammen. Gib etwas, dann gibt Dir das Leben etwas zurück. Du wirst Erfüllung, Verbundenheit und Dankbarkeit empfinden. Das Leben hat so mehr Sinn.



Alkohol macht locker. Marihuana entspannt uns. Crystal gibt Selbstvertrauen... All diese Wirkungen sind verlockend für Menschen, die gestresst, deprimiert, ängstlich, gelangweilt sind oder die etwas ausprobieren möchten. All diese Drogen halten, was sie versprechen – zu einem hohen Preis: sie schädigen unser Gehirn, beeinträchtigen langfristig unsere psychische Gesundheit, machen abhängig, zerstören Freundschaften, Familien usw. **Oft wird diese schnelle „Lösung“ zum größten Problem von allen. Tipp: Mach mehr aus Deinem Leben - mach Dir nichts aus Drogen!**





Computer & Co sind ein toller Beweis dafür, wie erfindungsreich und zielstrebig wir Menschen sind. Leider halten sie uns oft vom „echten Leben“ und vom Kontakt zu anderen ab. Es ist eine Form der Stimulation und Ablenkung, die süchtig macht. **Technik ist cool, aber um im Leben richtig aufzudrehen, müssen wir elektronische Geräte einfach öfter mal abdrehen.**



Verbringe Deine Zeit mit Menschen, bei denen Du dich wohlfühlst. Solche Menschen sind gute Zuhörer, interessieren sich für Dich und Dein Leben, unterstützen Dich, teilen Deine Werte, sind wohlwollende Kritiker, lachen mit Dir... Und das gilt natürlich auch umgekehrt.



Wenn der gute Schlaf schwindet, dann schwindet auch alles, was von ihm abhängt: die Stimmung, das Gedächtnis, die Konzentration.

Schlecht zu schlafen ist so, als würde man Alkohol über die Cornflakes am Morgen gießen...

Einschlafrituale helfen (keine elektr. Medien!!!) Mach aus dem Bett einen „geheiligten“ Ort.



Soforthilfe bei Nervosität, Blackout & Co.



Quelle: Monika Matschnig 2017, Lampenfieber, Soforthilfe bei Nervosität, Blackout & Co. Kösel

Lampenfieber vor Prüfung, Präsentation, Auftritt? Lächeln hilft! Serotonin, das Glückshormon, wird ausgeschüttet und mit einem freundlichen Gesichtsausdruck hast Du sowieso schon alle auf deiner Seite!

Lampenfieber Tschüss

- Lachen bremst die Adrenalinausschüttung
- Lachen stärkt auch Dein Immunsystem.

So funktioniert die kleine Anti-Stress-Übung

Bei starkem Lampenfieber ist Dir wahrscheinlich nicht nach Lachen zumute. Kein Problem: Klemm Dir einen Stift quer zwischen die Zähne. Die Lippen dürfen den Stift dabei nicht berühren! Eine Minute in dieser Position reicht schon aus, um Deinem Gehirn einen Streich zu spielen. Und vielleicht kannst Du Dich in dieser Position gleich Deinem Hörsaal-Nachbarn vorstellen.

Hilfe in akuten Stresssituationen!

- Eine Pause machen
- rausgehen
- tief Luft holen
- sich bewegen (normalisiert Stoffwechsel)
- überlegen, ob jemand Dich jetzt unterstützen kann
- Was hat von den Arbeitsaufträgen tatsächlich Priorität

Achtung! Ruhe und Entspannung tun gut, helfen meist kurzzeitig, lösen aber nicht das Problem
Anderer Umgang mit Stress ist wichtig. Lebe mehr von Dir und lerne Stress zu lieben.