



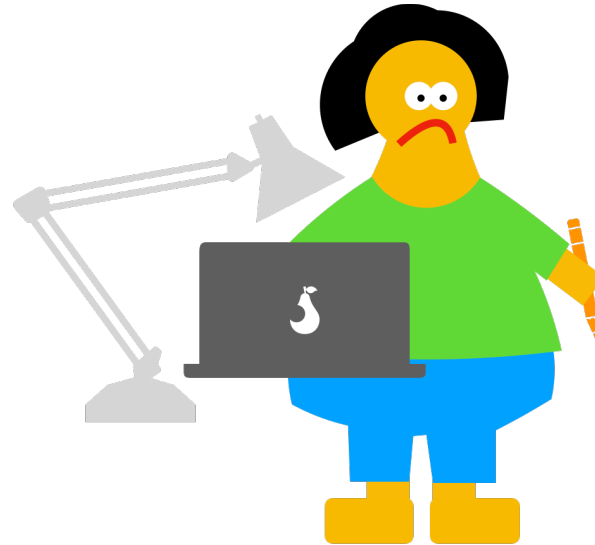
How to study: Stressbewältigung und Lernstrategien

Psychohygiene

Psychohygiene (ψυχή psyché ‚Hauch‘, ‚Seele‘, ‚Gemüt‘ sowie ὑγιεινή [τέχνη] hygieiné [téchne] ‚der Gesundheit dienende [Kunst]‘, abgeleitet von ὑγία hygíeia ‚Gesundheit‘), auch psychische Hygiene genannt, ist die Lehre vom Schutz und dem Erlangen der psychischen Gesundheit.

Herausforderungen im Studium

- Tagesstruktur
- Prokrastination
- Menge an Lernstoff
- ...



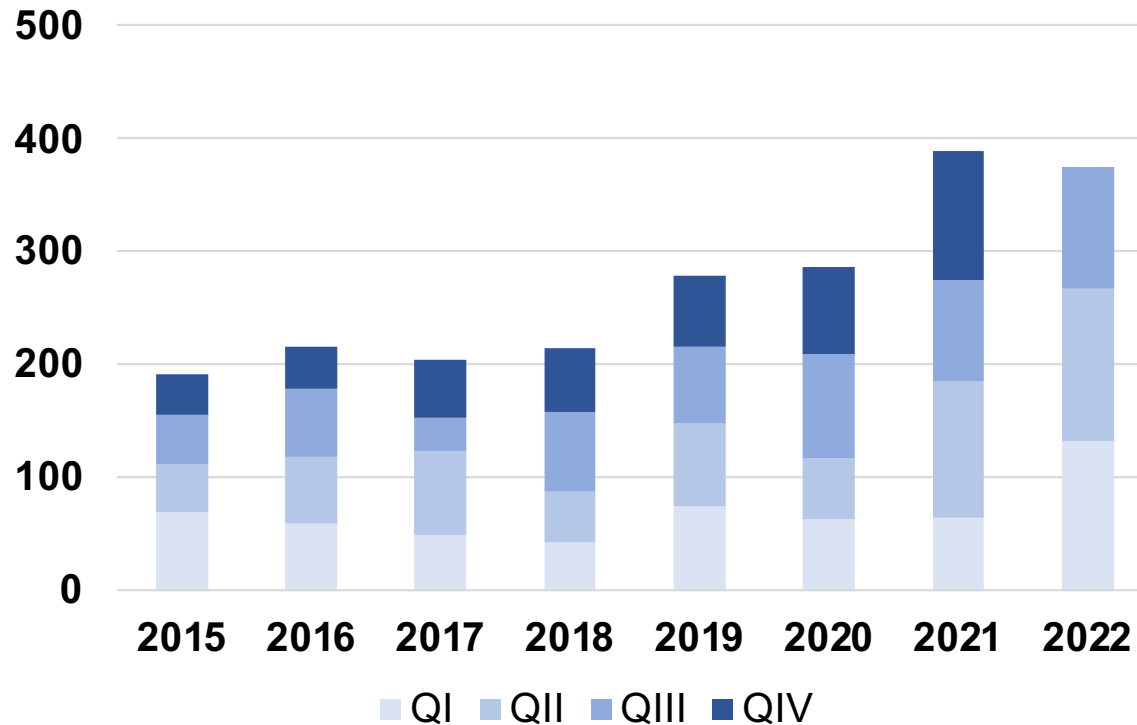
Psychische Probleme – Kein Einzelfall!

- *Soziale Angst*
- *Angst vor Prüfungssituationen*
- *Sorge, keinen Anschluss zu finden, ausgeschlossen zu werden*
- *Selbstzweifel*
- *Einsamkeit*
- ...

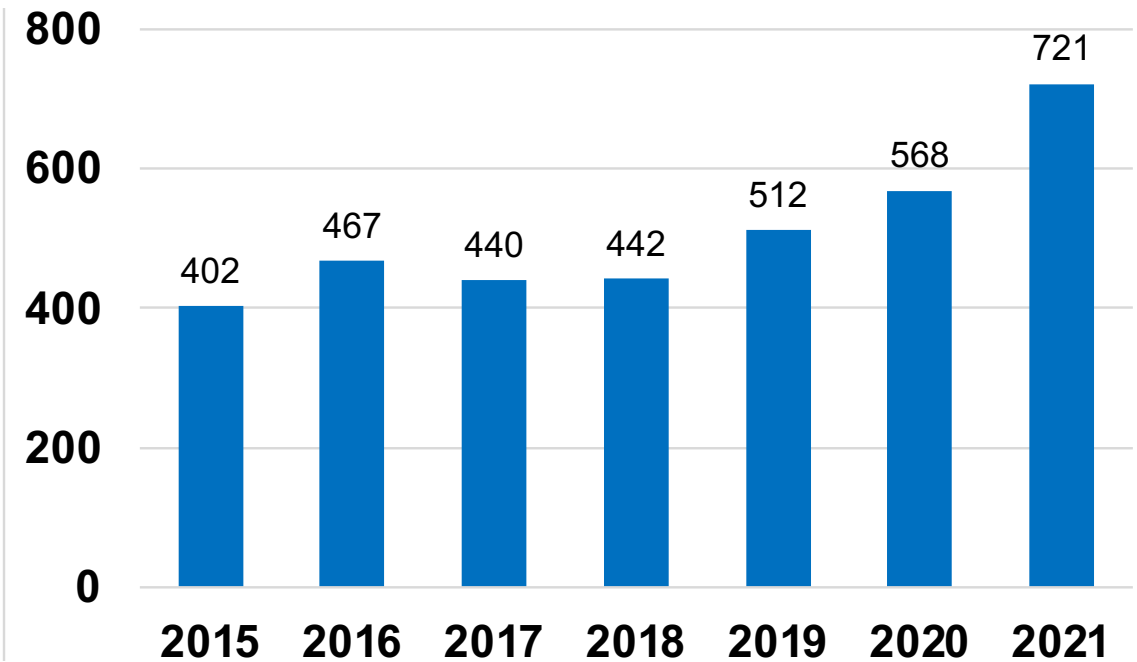


Entwicklung am ZPP

Therapieanfragen

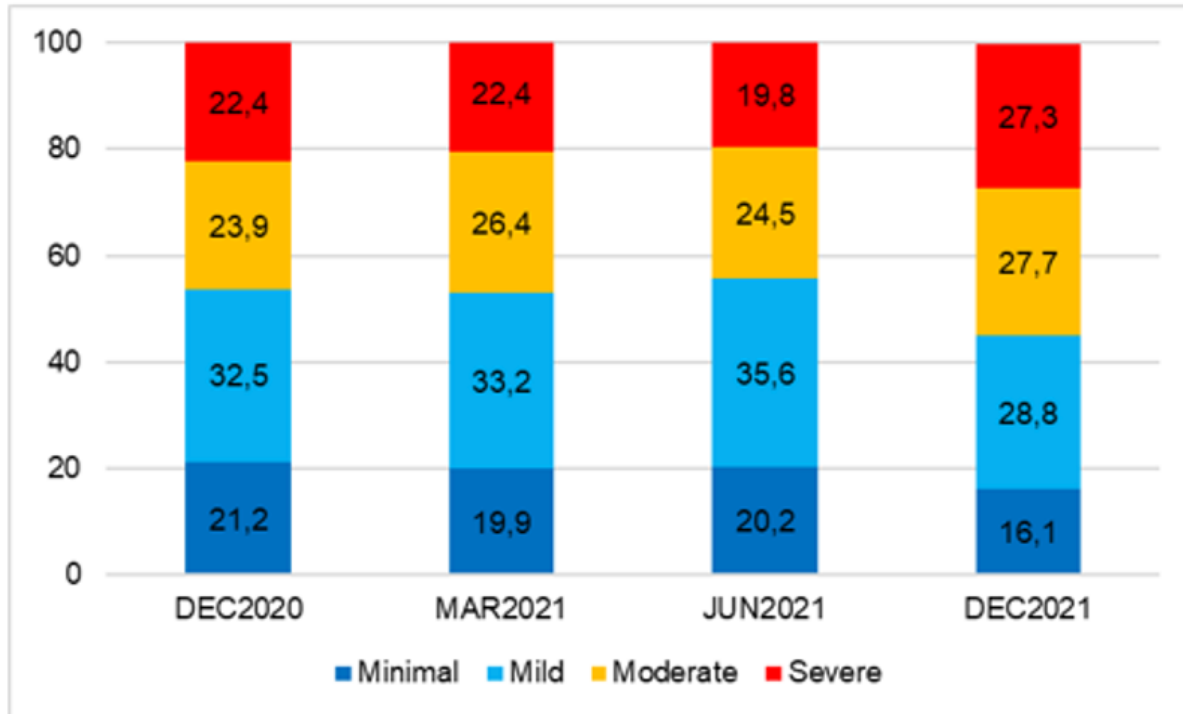


Behandlungsfälle

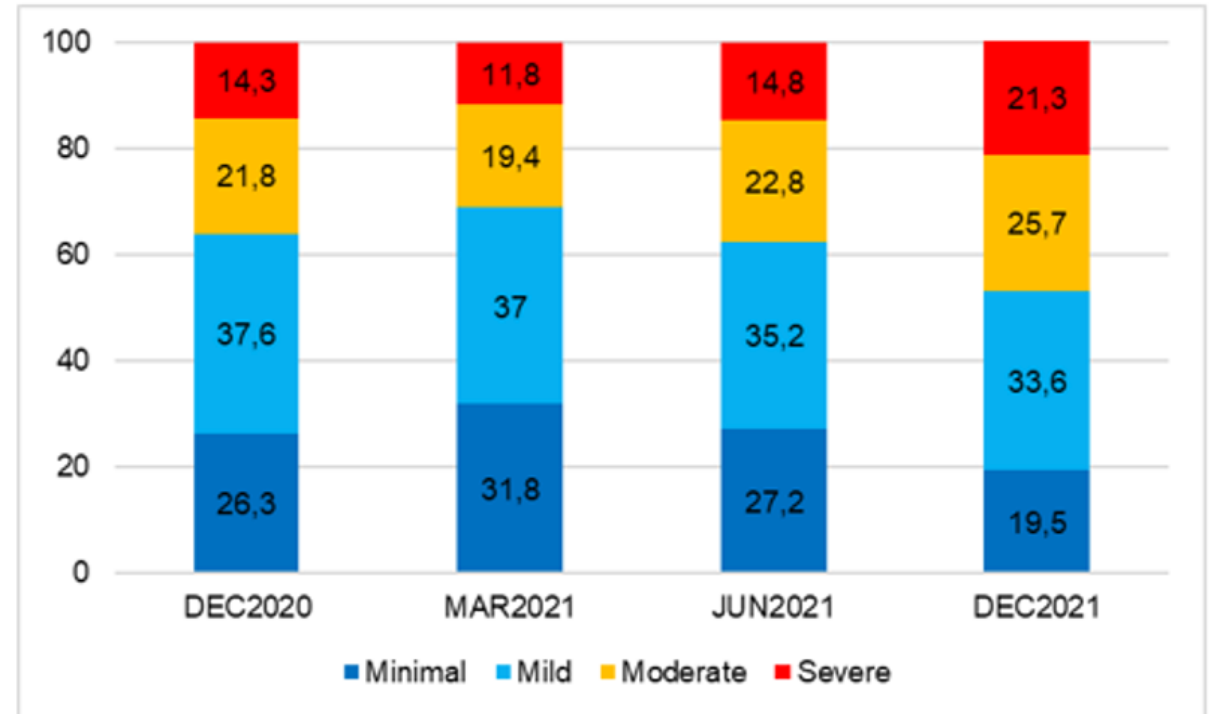




PHQ-9

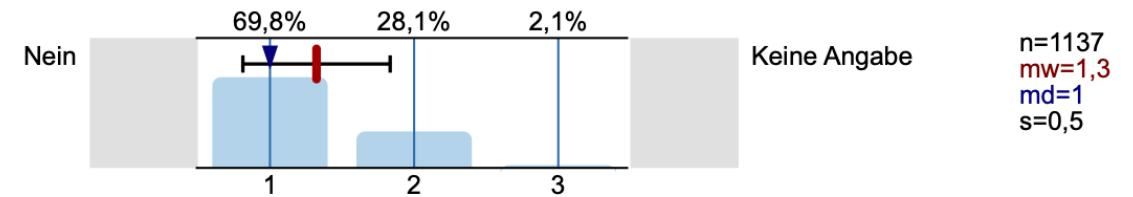


GAD-7

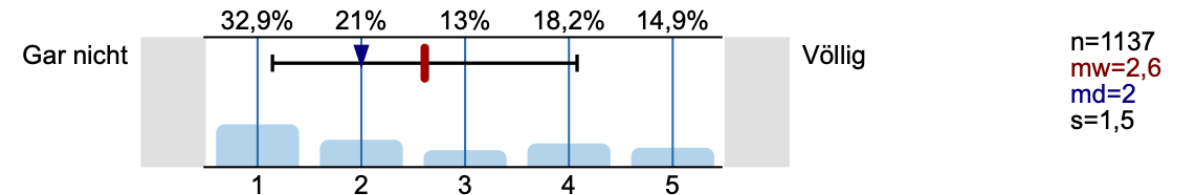


Psychische Probleme – Kein Einzelfall!

Waren Sie schon einmal in Ihrem Leben in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung?



Bestehen aktuell psychische Probleme oder besteht der Wunsch nach einer psychotherapeutischen Behandlung?



Tagesstruktur

Feste Zeiten planen + Puffer

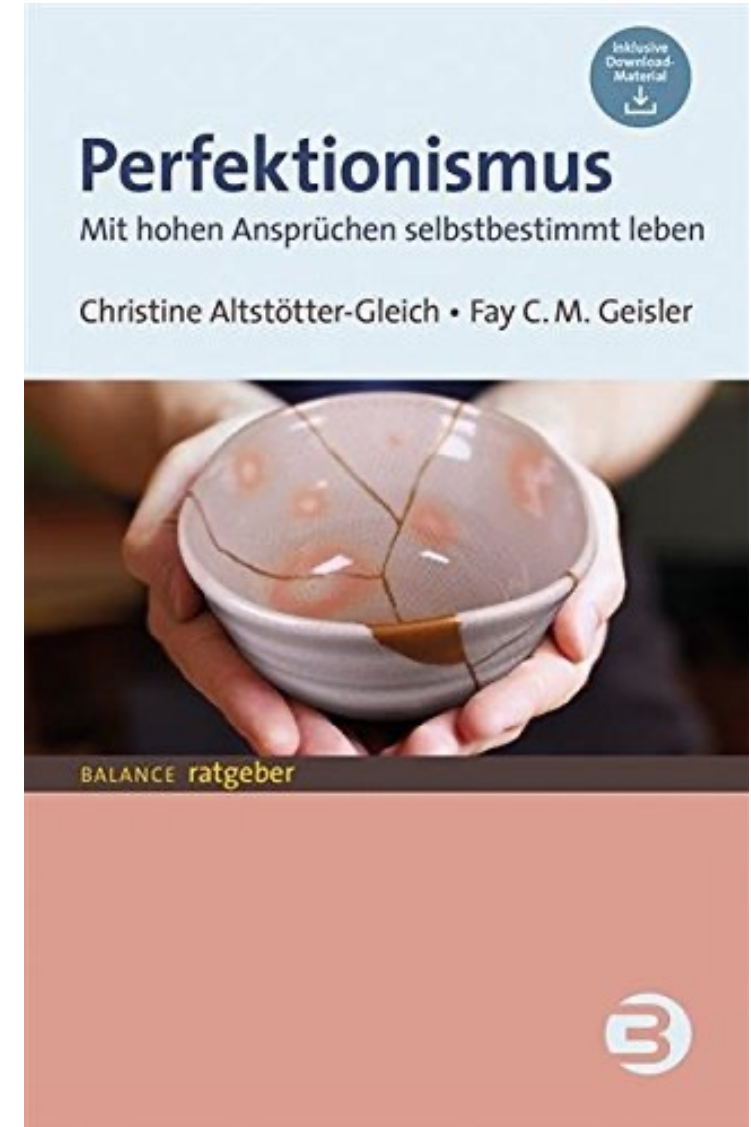
**Balance beachten
(Angenehme Aktivitäten vs. Pflichten, Lernen)**

Schlaf, Ernährung, Bewegung



Prokrastination

- Ursachen klar machen
 - Unklare Zieldefinition?
 - Perfektionismus?
- Aufmerksamkeit (Ablenkung!)
- Kurz-, mittel- und langfristige Belohnung
- Werte

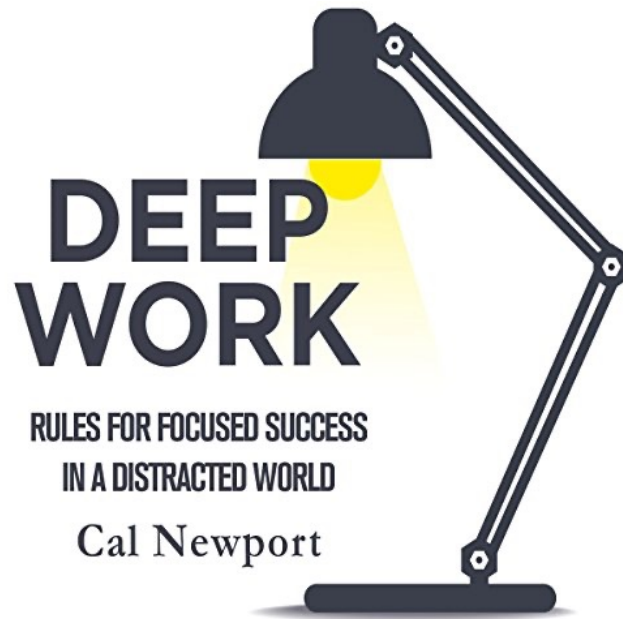






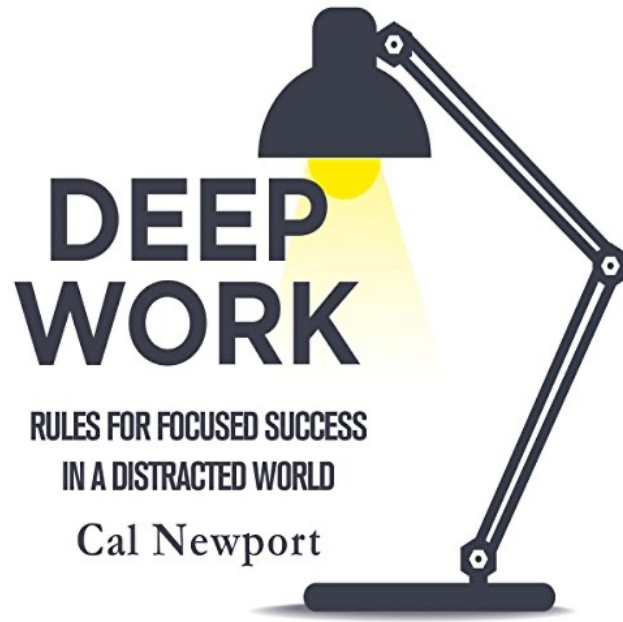
Deep Work

Darunter sind professionelle, anspruchsvolle Aufgaben zu verstehen, die einen Zustand der ablenkungsfreien Konzentration erfordern. Darin gehen Sie den Tätigkeiten so nach, dass Sie Ihr vollständiges intellektuelles Potenzial ausschöpfen. Diese Anstrengungen schaffen Mehrwert, verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeiten und lassen sich nicht ohne weiteres reproduzieren.



Shallow Work

Demgegenüber steht Shallow Work, also Aufgaben, die wenig herausfordernd sind und sich nebenbei ausführen lassen: Schnell in die Mailbox klicken, Nachrichten überfliegen und weiterleiten. Sie schaffen keinen nennenswerten Mehrwert und lassen sich leicht reproduzieren. Mehrere solcher leichten Tätigkeiten lassen sich zumeist miteinander kombinieren, etwa den Drucker mit Papier zu befüllen, während ein Update Ihrer Software läuft.

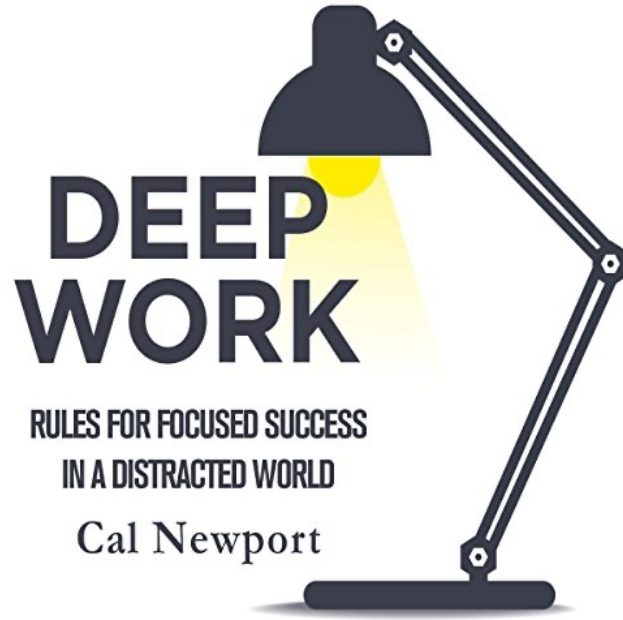


Abschotten

- Keine E-Mails und Social Media checken, kein Handy (z.B. Flugmodus)
- Störungsfreie Umgebung („Kontextkonditionierung“)

Zeitcluster, Routinen, Arbeitsblöcke
Konzentrationsfähigkeit stärken durch
Deadlines (früher setzen), Langeweile
aushalten

Priorisierung (Gewichtung der Aufgaben)



Digital detox
Schreibtisch aufräumen
Regelmäßige Pausen
Gesund leben
Entspannung lernen





POMODORO-TECHNIK - EINFACH ERKLÄRT



Wählen Sie **EINE** Aufgabe aus, die Sie erledigen wollen.



Notieren Sie sich kurz (!), was dafür getan werden muss.



Stellen Sie sich den Wecker auf 25 Minuten, und legen Sie los.



Sobald der Wecker klingelt, haken Sie ab, was Sie alles erledigt haben.



Machen Sie eine Pause von 5 Minuten. Dieses Intervall wird „Pomodori“ genannt.



Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 5. Nach 4 Pomidori machen Sie Pause für 30 Minuten.

 **Konzentriert arbeiten**

 **Pause**

 **Konzentriert arbeiten**

 **Pause**

 **Konzentriert arbeiten**

 **Pause**

 **Konzentriert arbeiten**

 **Pause**

(c) karrierebibel.de

Dauer insgesamt: 2:25 Stunden





Wunsch

WISH



Ergebnis

OUTCOME



Hindernis

OBSTACLE



Plan

PLAN

<https://woopmylife.org/de/practice>

Achtsamkeit...

- Meditation
- Bewegung (z.B. Yoga, Tai Chi)
- Im Alltag



Hilfsangebote

- Studierendenwerk <https://www.stw-greifswald.de/soziales-beratung/psychologische-beratung/>
- ZPP <https://zpp.uni-greifswald.de/psychotherapie/informationen-fuer-unsere-patientinnen/>
- <https://psychologie.uni-greifswald.de/gemeinsam/>

