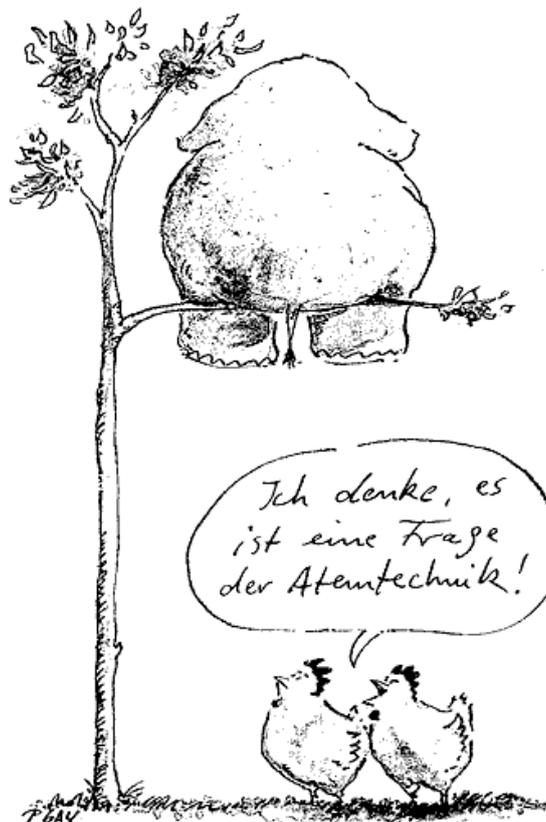


Stressbewältigung - ein Einstieg

„Wir haben Stresssymptome nicht deshalb, damit wir krank werden, sondern damit wir uns ändern können. Krank werden wir erst, wenn wir die Chance die sich uns bietet nicht nutzen.“

(Gerald Hüter)



Aus: Peter Gayman, Esoterische Hühner, Eichborn Verlag, ©
www.cartoon-agentur.de

Dieser Quick Check liefert dir keine Diagnose und ersetzt keine ärztliche Behandlung.
Du bekommst einen Überblick über die möglichen Auswirkungen, die Stress und Belastung bei dir haben.
Daraus kannst du für dich ableiten, ob du dir weitere Unterstützung holst um deine aktuelle Situation zu verändern.



Stresssignale – Quick Check

Gehe den ersten Schritt:

Hier sind die häufigsten Symptome aufgelistet, die durch chronischen Stress ausgelöst werden können. Nimm Deine aktuelle Situation als Ausgangspunkt.

In Anlehnung an:
BAUA(Hrsg.).Kein Stress mit dem Stress. Eine Handlungshilfe für Beschäftigte.Dortmund.2011

- Du fühlst Dich schlapp und ausgepowert.
- Du kannst Dich schlecht konzentrieren.
- Du kannst Dich immer schlechter motivieren.
- Du bekommst das Studium nicht aus dem Kopf.
- Du kannst schlecht einschlafen, schläfst nicht durch oder wachst sehr früh auf.
- Dir fehlt Kraft und Zeit für Deine Hobbys, Freunde und Familie.
- Kopf- & Rückenschmerzen, häufig starkes Herzklopfen, Verspannungen oder/und Magen-Darm - Probleme quälen Dich. Dein Arzt kann keine körperlichen Ursachen feststellen.
- Du bist launisch und leicht reizbar.
- Du lachst viel weniger.
- Du bist nervös und hektisch.
- Du zweifelst an dir.
- Du hast keine Lust auf Essen, Sex oder andere schöne Dinge.
- Du fragst dich wie du alles unter einen Hut bekommst. Manchmal denkst du „Das ist mir alles zu viel.“ Du fühlst dich wie in einem Hamsterrad, Du rennst und rennst, kommst aber nicht an.
- Du isst zu viel oder zu wenig.
- Nach den Vorlesungen kannst du schwer abschalten.
- Du vergisst häufiger etwas und lässt Dich leicht ablenken

Wie geht es weiter?

Wenn Du mehrere Symptome aus dieser Liste bei Dir beobachtest, dann ist es hilfreich einmal genauer hinzuschauen und nach den Ursachen, Stressauslösern, zu fragen.

Schon kleine Übungen helfen Dir, Schritt für Schritt zukünftig gelassen mit täglichen Herausforderungen umzugehen.

Schau' dich auf unserer Plattform nach weiteren Tipps um und suche gezielt an deiner Hochschule nach Angeboten zur Stressbewältigung.