



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Sag mal, wie geht's dir?

STRESSBEWÄLTIGUNG UND ZEITMANAGEMENT

Workshop zum ProHEAD Projekt

Dr. Sabrina Baldofski (Psychologin)

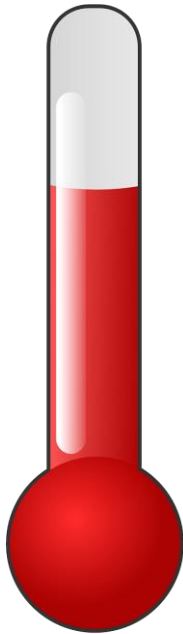
INHALT

- Was ist Stress überhaupt?
- Woran erkenne ich Stress bei mir selbst?
- Welche Situationen lösen bei mir Stress aus?
- Stressbewältigung



WIE GESTRESST BIN ICH GERADE?

EINSCHÄTZEN DES STRESSLEVELS AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



10 – sehr gestresst

1 – nicht gestresst

WAS IST STRESS?

Angst



Flucht

Kampf

Erhöhte
Aufmerksamkeit

AKUTER STRESS VS.

CHRONISCHER STRESS

- dauerhafter Zustand der Anspannung
- kann zu Erschöpfung sowie körperlichen und psychischen Erkrankungen führen

WORAN ERKENNE ICH STRESS BEI MIR SELBST?

Erhöhte Muskelspannung

Schnellere und flachere Atmung

Körper

Unkoordiniertes Verhalten z.B.
Dinge verlegen oder vergessen

Unruhe z.B.
trommeln, kratzen

Verhalten

Angst, z.B. zu versagen,
sich zu blamieren

Gefühle von Ärger, Wut
Unzufriedenheit,

Gefühle

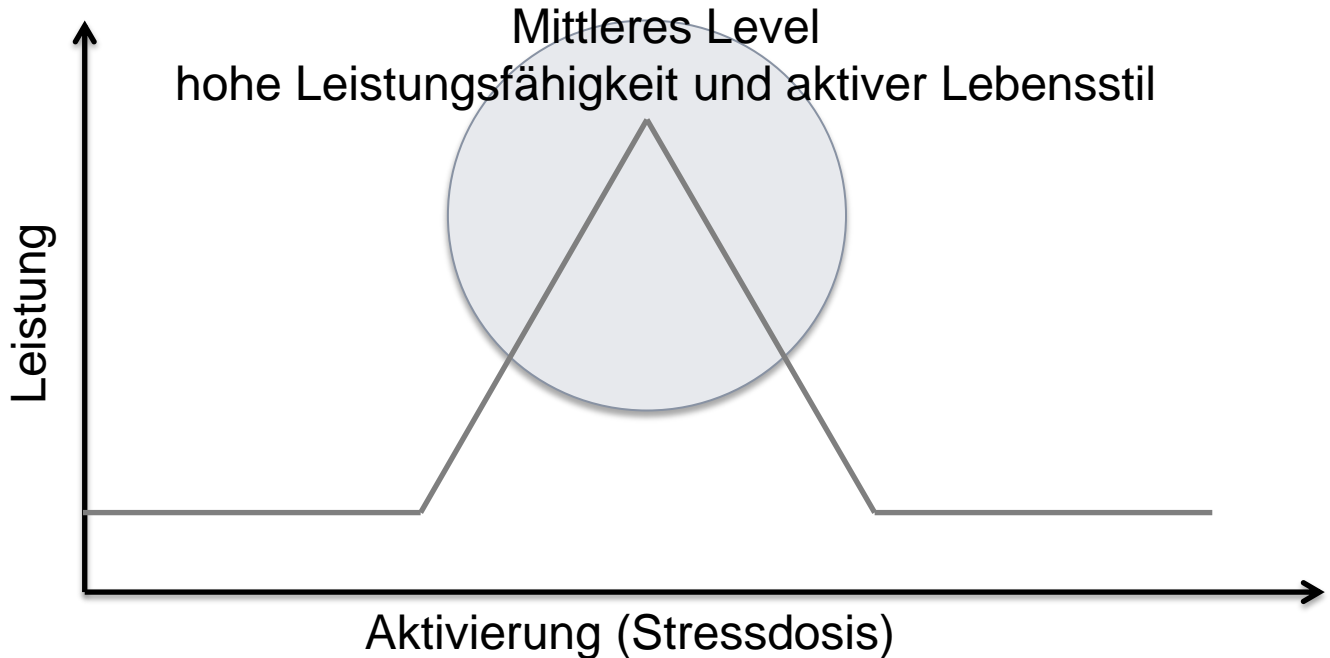
Kreisende Gedanken

Leere im Kopf („Blackout“) oder Denkblockaden

Gedanken

STRESS WIRKT NICHT NUR NEGATIV

Yerkes-Dodson-Gesetz



STRESSAUSLÖSER – „STRESSOREN“

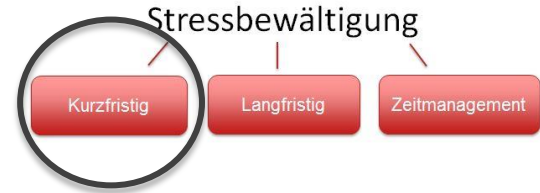
WELCHE SITUATIONEN LÖSEN BEI MIR STRESS AUS?





STRESSBEWÄLTIGUNG

„ERSTE HILFE – KOFFER“



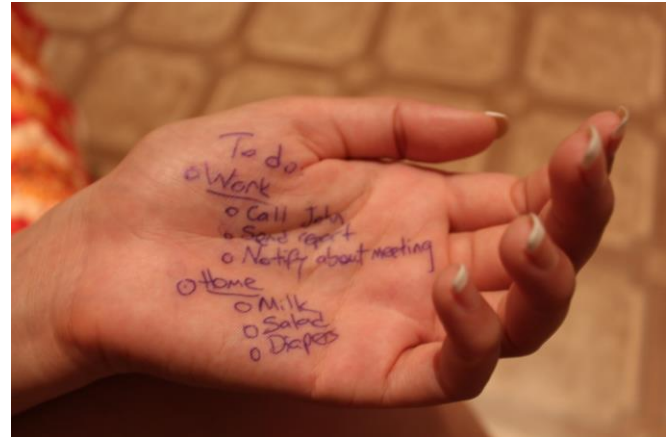
1. **Erfahrungsaustausch** über wirksame Methoden zur Entspannung und Stressreduzierung im Alltag
2. **„Erste Hilfe-Koffer“ packen:** wichtigste Methoden für persönlichen Alltag auswählen
3. Fokus auf eine **spezielle Technik zum Training im Alltag**

Stressbewältigung



BALANCE SCHAFFEN: FREIZEIT ZUR ERHOLUNG NUTZEN

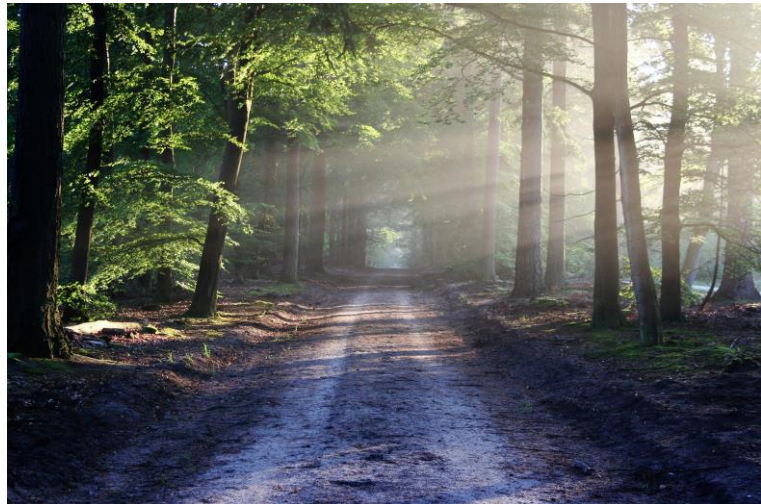
- Nicht nur Schule, Arbeit und Leistungssituationen können Stress verursachen
- Freizeitgestaltung kann auch misslingen und zu Stress führen



Die Art der Erholung sollte zu den eigenen Anforderungen passen!

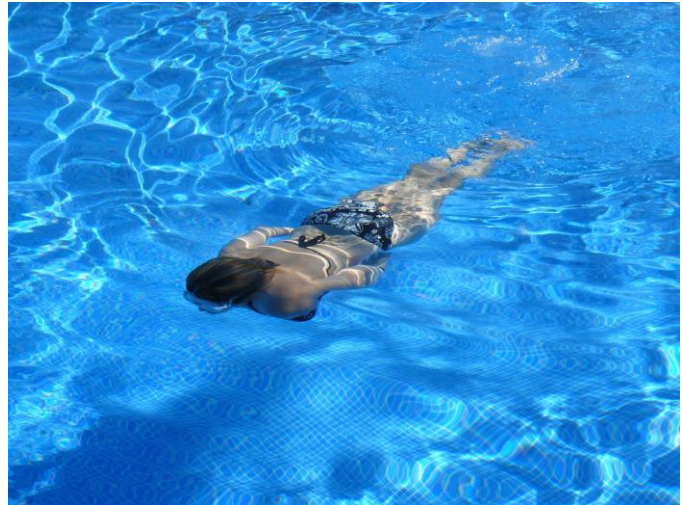
INNERLICH UNRUHIG, AUFGEKRATZT, NERVÖS?

- Beruhigung
- Weniger Reizüberflutung
- Smartphone weglegen
- Spazieren gehen
-



ERSCHÖPFT UND AUSGELAUGT?

- neue Energie tanken
- Kopf abschalten
- Kleine Belohnungen
-



ZEITMANAGEMENT



- Übersicht über die anstehenden Aufgaben (z. B. im Kalender: Klassenarbeiten, wichtige Hausaufgaben, Wettkämpfe, ...)



ZEITMANAGEMENT

- Regelmäßige Wochenplanung (Lernzeiten, Trainingszeiten, Freizeit) – verschiedene Farben
- Aufgaben in **kleinere Abschnitte** unterteilen
- Für jeden Tag die 3 wichtigsten Aufgaben festlegen



- **Zusammenarbeit:** Mitschüler einbeziehen, sich gegenseitig helfen (z. B. Hausaufgaben per Whatsapp)

ZEITMANAGEMENT

- **Prioritäten** setzen: nicht alles muss sofort fertig werden
- **Pausen** einplanen
- **Belohnungen** zur Motivation einplanen



UND WENN EINFACH ALLES ZU VIEL IST...?!

- Sich jemandem anvertrauen, das Gespräch suchen
 - Mitschüler, Freunde
 - Eltern
 - Lehrer
 - Trainer
 - ...



- Unterstützung bei konkreten Schwierigkeiten oder Fragen suchen (Vertrauenslehrer, Sozialarbeiter, ...)

PROHEAD PROJEKT, UNIVERSITÄT LEIPZIG



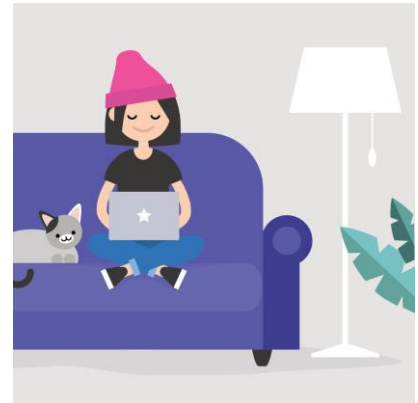
- Deutschlandweites Großprojekt
- **Wie geht es Kindern und Jugendlichen in Deutschland?**
- Untersuchung mehrerer tausend Kinder und Jugendlicher ab 12 Jahren
 - Repräsentativer Überblick über die psychische Gesundheit
 - Zugang über das Internet zu qualifizierten Experteninformationen zu verschiedenen Themen aus dem Bereich psychische Gesundheit



PROHEAD PROJEKT



- Computerbefragung in der Schule
- Anschließend Email mit Einladung zu einem von fünf Online-Programmen
 - Bedürfnisorientierte Informationen z. B. zu gesunder Ernährung, Umgang mit Stress, depressiven Anzeichen
- ProHEAD ist online, kostenlos und alle Angaben werden vertraulich behandelt
- Freiwillige Teilnahme; Abgabe der Einverständniserklärungen beim Klassenlehrer





UNIVERSITÄT
LEIPZIG



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

VIELEN DANK!

Universität Leipzig, Medizinische Fakultät

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie

Semmelweisstraße 10, Haus 13

04103 Leipzig

prohead@medizin.uni-leipzig.de

+49 341-9724681

www.prohead.de



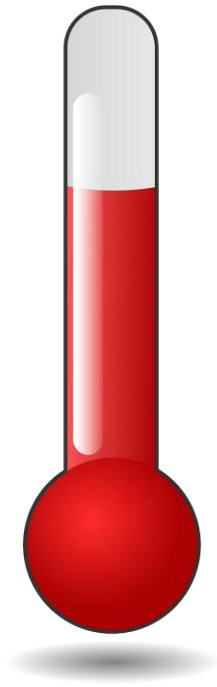
Herzlichen Dank an das Deutsche Bündnis gegen Depression e. V.



**ZEIT ZUM
ENTSPANNEN**

WIE GESTRESST BIN ICH GERADE?

EINSCHÄTZEN DES STRESSLEVELS AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



10 – sehr gestresst

1 – nicht gestresst