



Mentale Gesundheit im Jurastudium

Laura Borngräber
Gesundheits-, Arbeits- und Organisationspsychologin



psychologische
beratungsstelle



Was ist Stress?



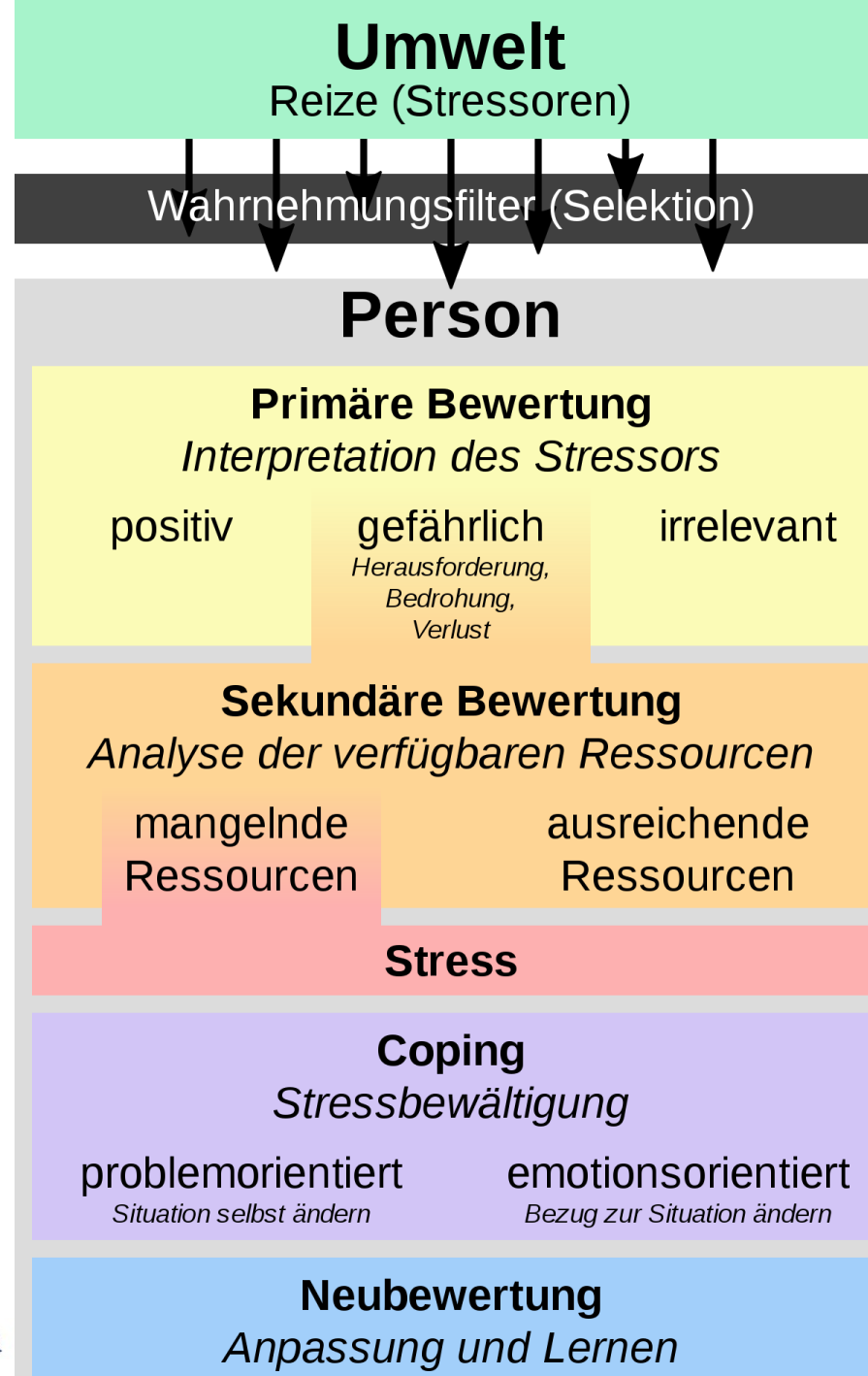
- Reaktion auf eine Bedrohung



- Immer begleitet von messbaren körperlichen Reaktionen



Stressmodell
von
Lazarus



<https://burnout-muenchen.org/stressmodell-von-lazarus>

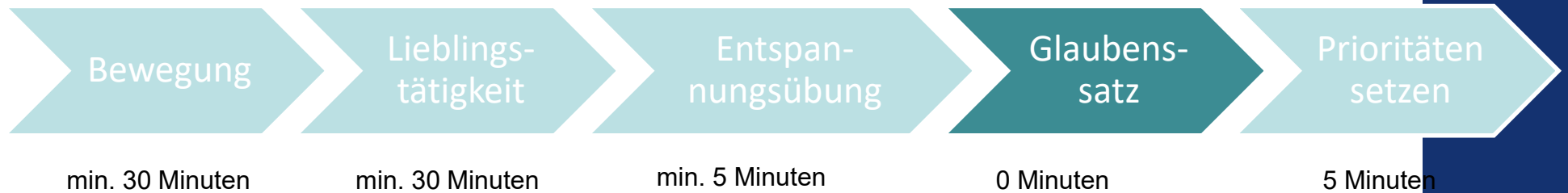


Was sind (meine) Stressoren?

- **einschneidende Ereignisse:** Trennung/ Scheidung, Arbeitsplatzverlust, Tod eines Angehörigen
- **private Probleme:** Schulden, Umzug, Lärm, Konflikte, Einsamkeit
- **körperliche Probleme:** schwere Krankheit, Übergewicht, Schwangerschaft
- **berufliche Probleme:** hohe Arbeitsbelastung, Erfolgsdruck, unregelmäßige Arbeitszeiten
- **stressende Gedanken und Gefühle:** Perfektionswahn, Neid, Versagensängste, Trauer



(Meine) Stressmanagementformel



WORD-Dokument
3 Minuten



psychologische
beratungsstelle

Meine Stressmanagementformel

Erstelle dir anhand der grundlegenden Formel deine eigene Stressmanagementformel für den täglichen Gebrauch bzw. für den heutigen Tag.



Was ich kann ich zur Bewegung tun?

Welche Lieblingstätigkeit möchte ich ausüben?

Welche Entspannungsübung kann ich ausprobieren / anwenden?

Dieser Glaubenssatz hilft mir / bestärkt mich:

Was / welche Aufgabe / welcher Mensch ist heute meine Priorität?



Entspannungsübung

- Meditation
- PMR
- Traumreise
- Yoga

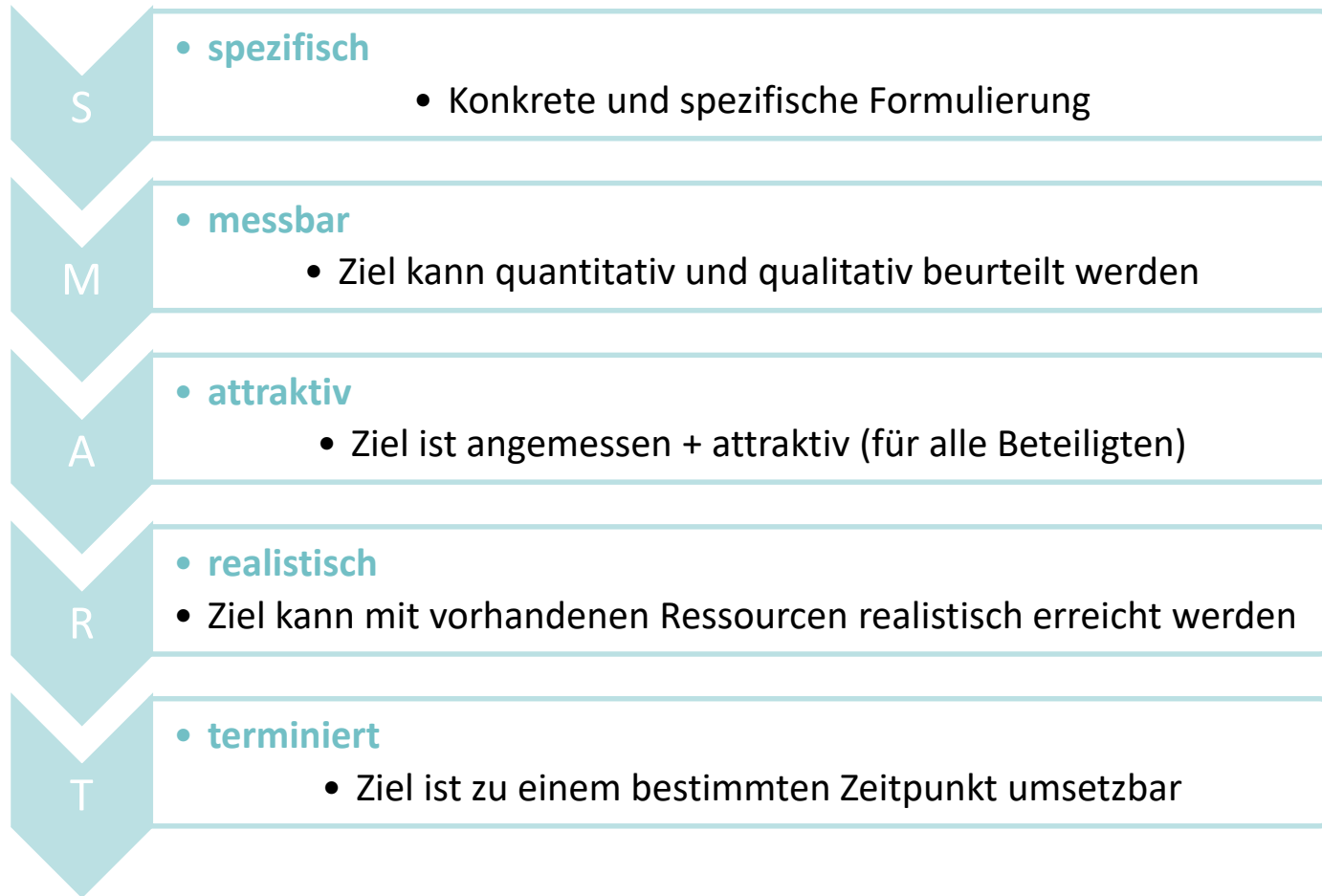
- Meditation
- Dienstag 13.00Uhr

- PMR
- Donnerstag 13.00Uhr



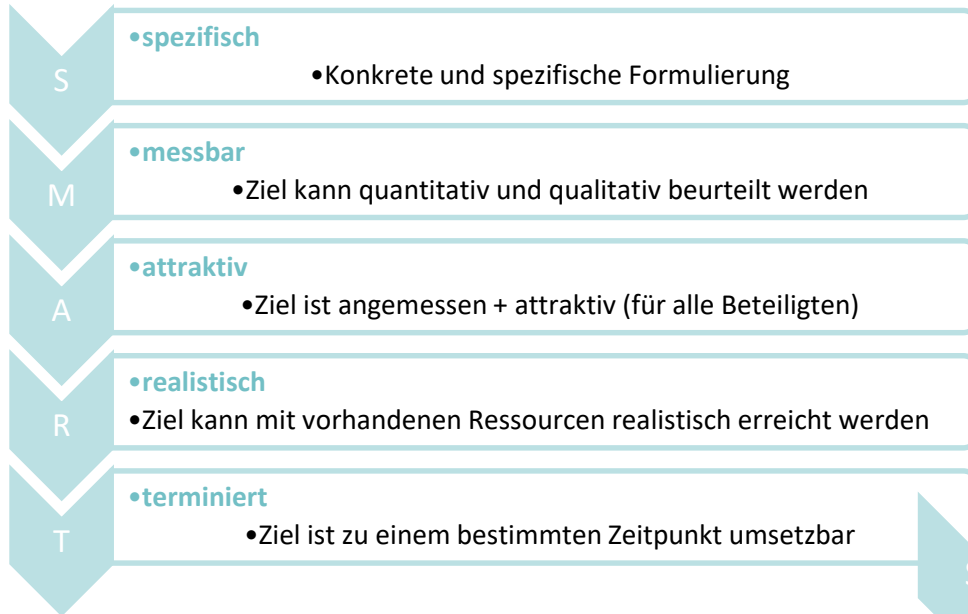
Zeitmanagement

SMART-Methode



Zeitmanagement

SMART-Methode



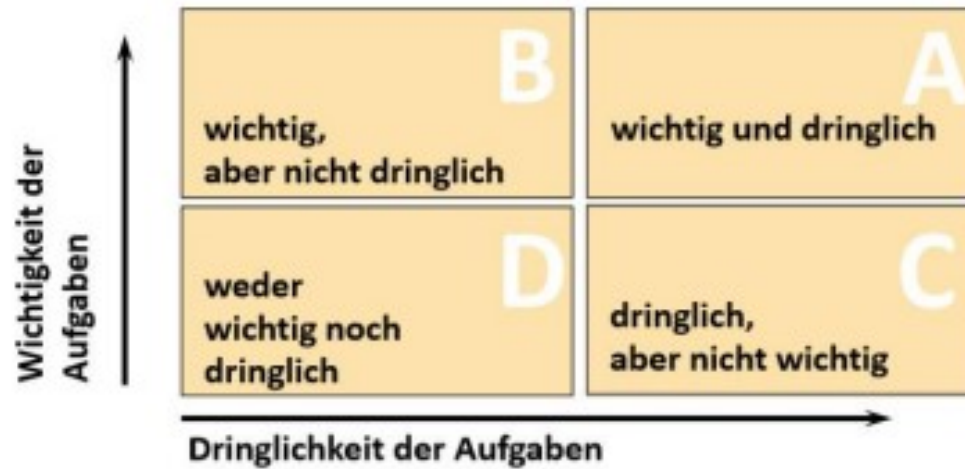
Ich werde mehr Sport machen.

Ich werde in den nächsten 4 Wochen an 5 Tagen in der Woche 30 Minuten lang spazieren gehen.



Zeitmanagement

Eisenhower-Prinzip

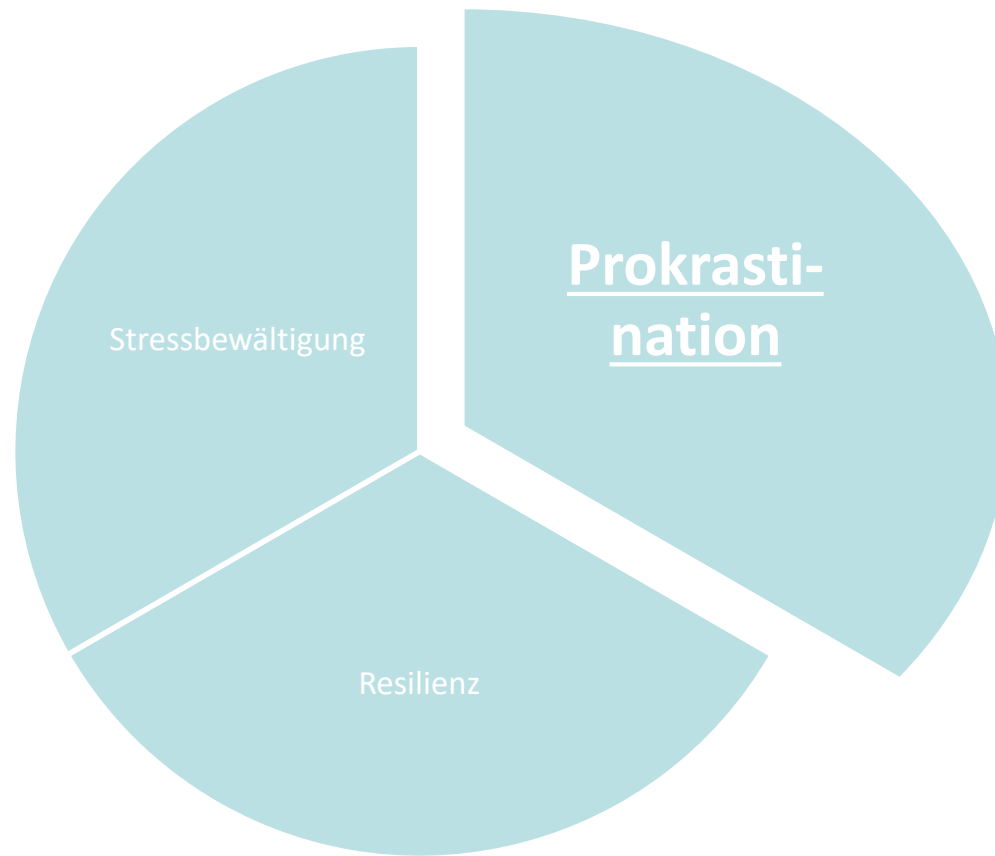


Prioritäten setzen

Nein sagen!



psychologische
beratungsstelle



Prokrastination

- „Einfach machen“
- Eisenhower-Prinzip
- Gedankenstopp -> Tätigkeitsstopp und anfangen mit Aufgabe
- Timer stellen
- Belohnungssystem





Resilienz

= Widerstandsfähigkeit

- **Wie gehe ich mit Stress gesund um?**

Regelmäßiges Üben von:

- Akzeptanz (Hilfe und Veränderungen, Zuständen)
- Achtsamkeit
- Auszeit (Social Media)
- Zu Papier bringen



Akzeptanz, dass
nichts zu ändern
ist am System

Umgeben Sie sich
mit Menschen, die Ihr
Mindset / die
gleichen Ansprüche
haben

**Fragen / Hinweise / Tipps / best
practise
von Kommiliton/innen**

Rufen Sie sich in
Erinnerung, warum
Sie mit dem
Studium begonnen
haben

Austausch
untereinander: Sie
sind nicht allein

Unterstützen Sie
sich gegenseitig

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



psychologische
beratungsstelle

Die Psychologische Beratungsstelle

Termine per E-Mail:
vor Ort?
Online?
telefonisch?

Ohne Termin zur **offenen
Sprechstunde:**

vor Ort:

montags, 12-13Uhr

telefonisch:

dienstags, 13-14Uhr

donnerstags, 10-11Uhr

Kontakt

+49 (0) 335 5534 4336

psychberatung@europa-uni.de

Raum AM 106

psychberatung@europa-uni.de

www.europa-uni.de/psychberatung



psychologische
beratungsstelle