

Was bedeutet Stress für dich?

Nachdem du etwas zu den wissenschaftlichen Definitionen von Stress gehört hast, lass uns darauf schauen, was Stress für dich bedeutet. Mit den offenen Satzanfängen kannst du ganz persönlich hinschauen.

Vervollständige die Sätze so, wie sie zu deinem Alltag passen – ganz spontan, ohne lange zu überlegen. Ein Gedanke pro Feld reicht aus.

Stress bedeutet für mich, dass ...

Wenn ich gestresst bin, merke ich das daran, dass ...

Wenn es sehr stressig wird, dann reagiere ich ...

Ich setze mich selbst unter Druck, indem ...

In stressigen Situationen hilft es mir, wenn ich ...



Was sind deine persönlichen Stressoren?

Erinnerst du dich an die erste Übung? In deinen Antworten entdeckst du bestimmt schon Auslöser für Stress. Die kannst du gleich direkt in diese Übung übertragen. Lass uns herausfinden, was dich sonst noch konkret im Alltag stresst – in der Uni, im Freundeskreis, online oder ganz woanders. Zunächst schauen wir darauf, welche Stressoren *von außen* auf dich einprasseln. Trage ein bis drei Themen pro Feld ein.

Im Studium

z. B. Prüfungsangst

Studienfinanzierung

z. B. Nebenjob

Digitaler Stress

z. B. FOMO*



Ganz spontan – Notiere deine drei größten Stressoren

1.

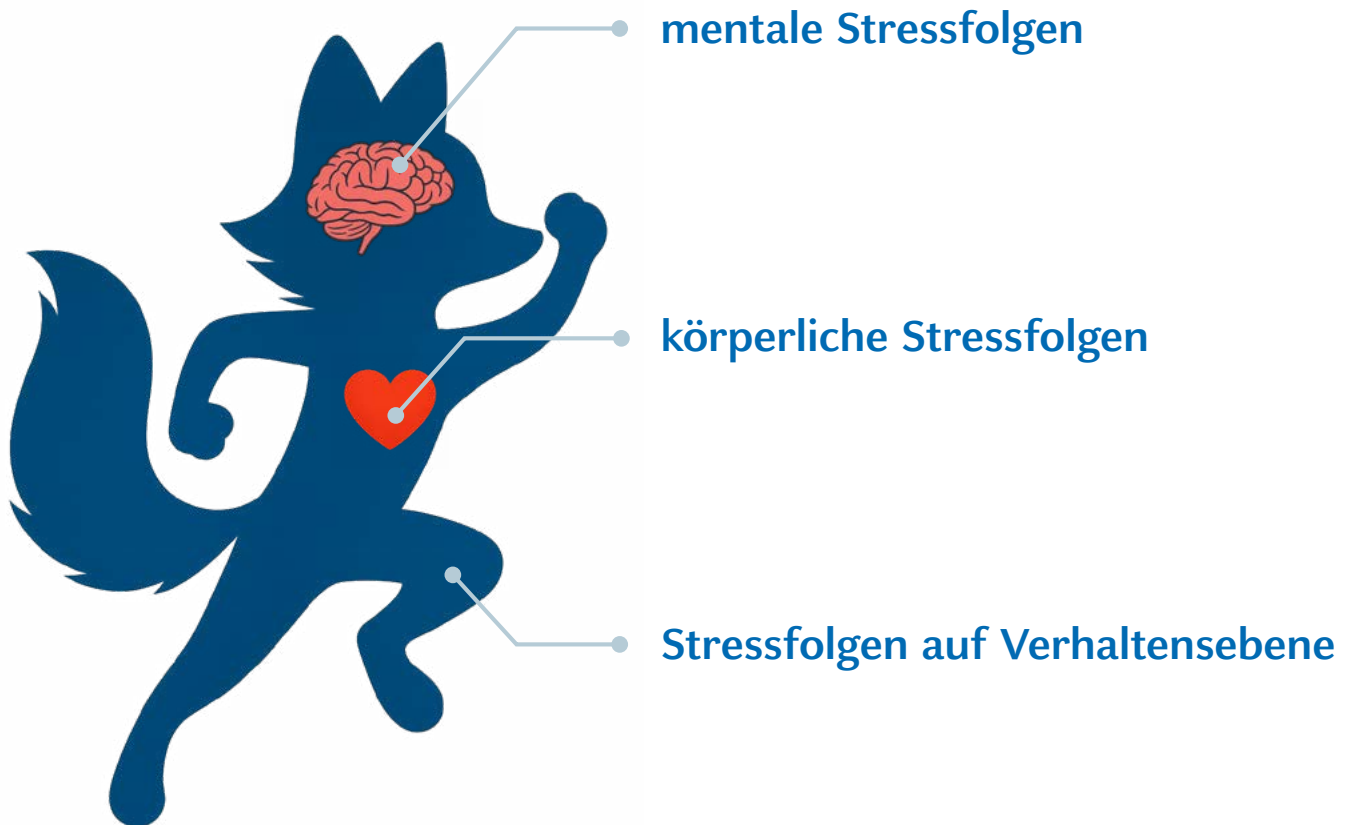
2.

3.

* FOMO steht für „Fear of Missing Out“ und beschreibt die Angst, etwas zu verpassen, das andere gerade erleben, zum Beispiel ein Event oder ein besonderes Erlebnis. Vor allem durch Social Media wird FOMO verstärkt.

Welche Folgen hat länger andauernder Stress bei mir?

Jetzt bist du dran! Welche Folgen von Stress kennst du von dir selbst? Denk zum Beispiel mal an typische Uni-Situationen – Prüfungen, Gruppenarbeiten, Abgabefristen. Was passiert bei dir körperlich, emotional oder im Kopf, wenn's eng wird? Welches Verhalten kann dein Umfeld beobachten? Finde pro Kategorie ein bis drei Stichworte.



meine kurzfristigen Stressfolgen

z. B. Herzrasen

meine langfristige Stressfolgen

z. B. häufige Infekte

Dein persönliches Stresstagebuch

Wie wir schon festgestellt haben: Stress gehört im Studium irgendwie dazu – ob wegen Deadlines, chaotischer Gruppenarbeiten oder der endlosen Jagd nach „nur noch einem“ TikTok Video zur Entspannung. Dieses Stresstagebuch soll dir helfen, den Stress-Dschungel etwas besser zu durchschauen.

In den nächsten 7 Tagen notierst du dir pro Tag eine Situation, in der du dich gestresst fühlst. Bewerte den Stress von 0 (easy peasy) bis 10 (send help) und halte fest:

- Was hat den Stress ausgelöst?
- Wie hast du reagiert (körperlich, mental und im Verhalten)?
- Was hat dir geholfen – oder hätte dir helfen können?

Tipps fürs Eintragen

- Sei ehrlich. Die Notizen sind nur für dich gedacht.
- Mach dir eine Erinnerungshilfe: Lege das Blatt und einen Stift neben dein Bett oder klebe einen Post-It an die Wand hinter die Zahnbürste.
- Emojis, Slang oder Memes sind erlaubt. Mach es zu deinem Tagebuch.

Stresstagebuch
nicht vergessen!



nächste Seite ↓

Tag	Stressauslöser Was ist passiert?	Reaktion Was ging in dir ab?	Stress- level 0-10	Hilfreiches Was hat geholfen oder könnte helfen?
	z. B. WLAN-Ausfall kurz vor Abgabe	Herzklopfen, Wut, Panik, schwitzige Hände, Anruf bei Kommilitonin	6	tief durchatmen, Gespräch mit Kommilitonin, Hotspot aktiviert
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				