

Was bedeutet Stress für dich?

Lass uns jetzt darauf schauen, was Stress für dich bedeutet. 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.

nächste Seite ↓



Soziales Umfeld z. B. Konflikte mit Freunden

Life Events z. B. nahender Studienabschluss

Krisen und Veränderungen in der Welt z. B. weltweite Krisen, Kriege

Veränderung der Lebensumstände z. B. Umzug

Digitaler Stress z. B. FOMO*

weitere Stressoren



Persönliche Stressoren

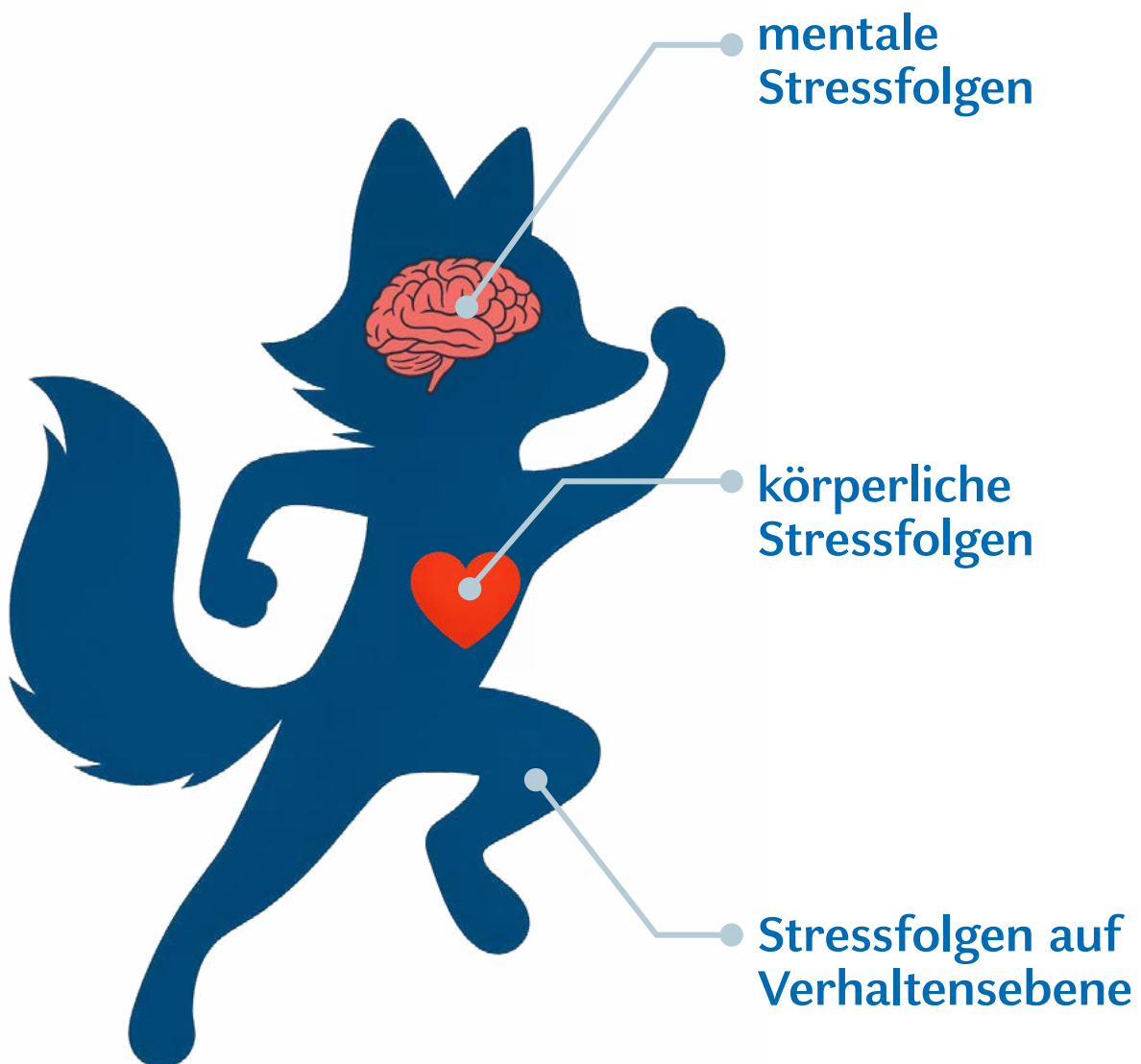
* FOMO steht für „Fear of Missing Out“ und beschreibt die Angst, etwas zu verpassen, das andere gerade erleben, zum Beispiel ein Event oder ein besonderes Erlebnis. Vor allem durch Social Media wird FOMO verstärkt.

Ganz spontan – Notiere deine drei größten Stressoren

- 1.
- 2.
- 3.

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.



nächste Seite ↓

Welche Stressreaktionen treten bei dir eher kurzfristig auf?
Und welche begleiten dich schon länger?

meine kurzfristigen Stressfolgen

z. B. Herzrasen

meine langfristigen 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, 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.



nächste Seite ↓

Tag

Stressauslöser: Was ist passiert?

Tag 1

WLAN-Ausfall kurz vor Abgabe

Reaktion: Was ging in dir ab?

*Herzklopfen, Wut, Panik, schwitzige Hände,
Anruf einer Kommilitonin mit Vorliebe für Technik*

Stresslevel:
Skala 0–10

6

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

*Tief durchgeatmet, Gespräch mit Kommilitonin, Hotspot aktiviert,
später zukünftiges Technik-Backup überlegen*

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?



Tag

Stressauslöser: Was ist passiert?

Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?

Tag **Stressauslöser: Was ist passiert?**

Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?



Tag **Stressauslöser: Was ist passiert?**

Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?

Tag **Stressauslöser: Was ist passiert?**

Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?



Tag **Stressauslöser: Was ist passiert?**

Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?

Tag **Stressauslöser: Was ist passiert?**

Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?



Tag **Stressauslöser: Was ist passiert?**

Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?