

Wilfried Schumann

Vermittlung von Gesundheitskompetenzen an Studierende

Kursinhalte „Stressfrei durchs Studium“

- Analyse gesundheitsbewusster und gesundheitlich riskanter Verhaltensanteile, Herausarbeitung der subjektiven Theorien von gesundheitsförderlichem Verhalten

Checkliste gesundheitsbewußtes Verhalten, individuelles Risikoprofil

**Wie viel Energie, Zeit und Sorgfalt verwende ich
für diese Aspekte meines Lebens:**

- Entspannung, Regeneration
- Ernährung
- Bewegung
- Hobby, Sozialleben
- Schlaf
- Systematische Zeit- und Arbeitsplanung

Welches Ausmaß hat gesundheitlich riskantes Verhalten:

- Stress- und Überlastungssituationen
- Ernährung
- Rauchen
- Alkohol
- Medikamente, Drogen
- Schlafmangel
- Bewegungsmangel
- Psychische Instabilität
- Mangelnde Arbeitsstruktur und -methodik
- Sexuell übertragbare Krankheiten

Kursinhalte „Stressfrei durchs Studium“

- Analyse gesundheitsbewusster und gesundheitlich riskanter Verhaltensanteile, Herausarbeitung der subjektiven Theorien von gesundheitsförderlichem Verhalten
- Vorsatzbildung für konkrete Verhaltensänderungen, Definition individueller gesundheitlicher Zielsetzungen für die Kursdauer (weight-watcher-Prinzip)
- Reflexion innerer Zielsetzungen, Erwartungshorizonte, Leistungsansprüche und Motivation

**Nachhaltiger Umgang
mit den eigenen Ressourcen**

Was hat ein Studium mit einem Marathon gemeinsam ?

Kursinhalte „Stressfrei durchs Studium“

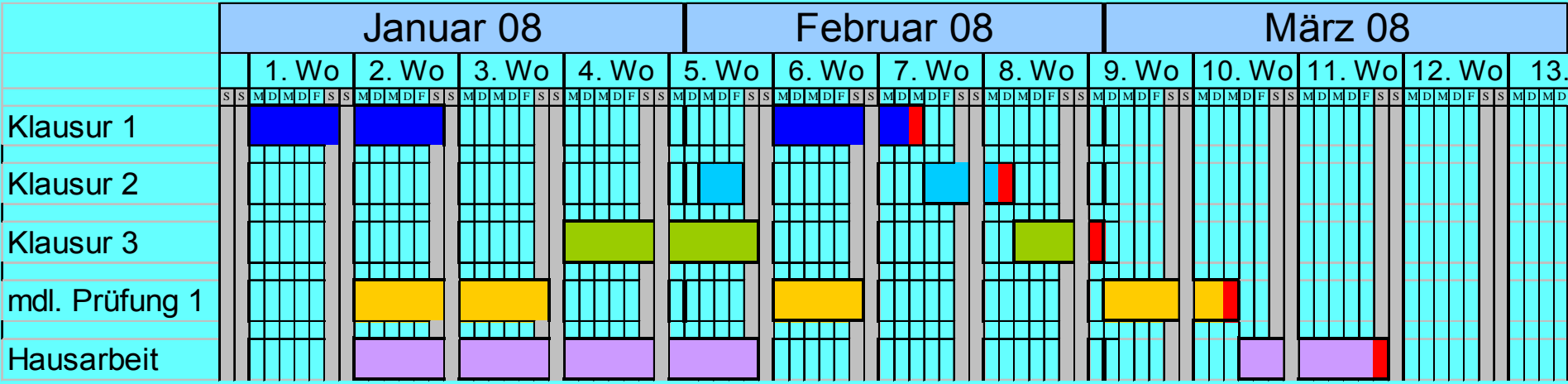
- Analyse gesundheitsbewusster und gesundheitlich riskanter Verhaltensanteile, Herausarbeitung der subjektiven Theorien von gesundheitsförderlichem Verhalten
- Vorsatzbildung für konkrete Verhaltensänderungen, Definition individueller gesundheitlicher Zielsetzungen für die Kursdauer (weight-watcher-Prinzip)
- Reflexion innerer Zielsetzungen, Erwartungshorizonte, Leistungsansprüche und Motivation
- Mentales Training stressreduzierender innerer Haltungen

Kursinhalte „Stressfrei durchs Studium“

- Analyse gesundheitsbewusster und gesundheitlich riskanter Verhaltensanteile, Herausarbeitung der subjektiven Theorien von gesundheitsförderlichem Verhalten
- Vorsatzbildung für konkrete Verhaltensänderungen, Definition individueller gesundheitlicher Zielsetzungen für die Kursdauer (weight-watcher-Prinzip)
- Reflexion innerer Zielsetzungen, Erwartungshorizonte, Leistungsansprüche und Motivation
- Mentales Training stressreduzierender innerer Haltungen
- Grundlegende Lern- und Arbeitstechniken
- Gesunder Umgang mit begrenzten Zeitressourcen und Multitasking-Erfordernissen

| Datum | | | | | | | |
|--------|-----------------------------|---|-------------------------------|--|--|--|------------------------|
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 08:00 | Vorleseung Z | Seminar W | Vorleseung XY | Vorlesung W | Vorlesung V | lange schlafen | |
| 08:30 | | | | | | | |
| 09:00 | Seminar XY | | Vorbereitung mdl. Seminar Z | Prüfungsamt wg. Infos | Gliederungspunkte 1-3 für Referat in Stichworten | | Ausflug mit der Clique |
| 09:30 | | | | | | | |
| 10:00 | | Nachbearbeitung Seminar W | Seminar Z | Treffen Klausur Z-AG: unklare Fragen besprechen! | | Frühstück mit der WG | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | Nachbearbeitung Seminar XY | Vorbereitung auf schriftl. Prüfung | | | | Bude Aufräumen und Einkäufe | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | Vorbereitung AG | | Vorbereitung mdl. Seminar Z | Gemeinsam in die Mensa | Vorbereitung mdl. Prüfung | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | Mensa | nach Hause fahren und Essen zubereiten | Mensa | | Mensa | | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | Treffen AG zur Ausarbeitung | Literatur für Referat lesen und exzerpieren | Seminar V | Vorlesung 14-tägl. | Vorbereitung mdl. Prüfung | Unerledigtes aus der Vorwoche bearbeiten | |
| 14:30 | Referat für Seminar XY | | | | | | |
| 15:00 | | | Gliederung für Ref. Erstellen | | zum Joggen treffen mit Tina | kommende Woche planen | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | Tutorium Z | Tutorium XY | | Nachbereitung | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | | Kino | | Job Kneipe bis ca. 24:00h | Fete bei Manni | |
| 19:30 | | | | | | | |
| Σ Std. | 8 | 8 | 8 | 7 | 4 / ca.5 | 48 Stunden Studium | 5 Stunden Job |

Rot = studienbezogene Arbeit / Rosa = selbstständige Arbeit / Gelb = Job / Grün = Freizeit



Nein

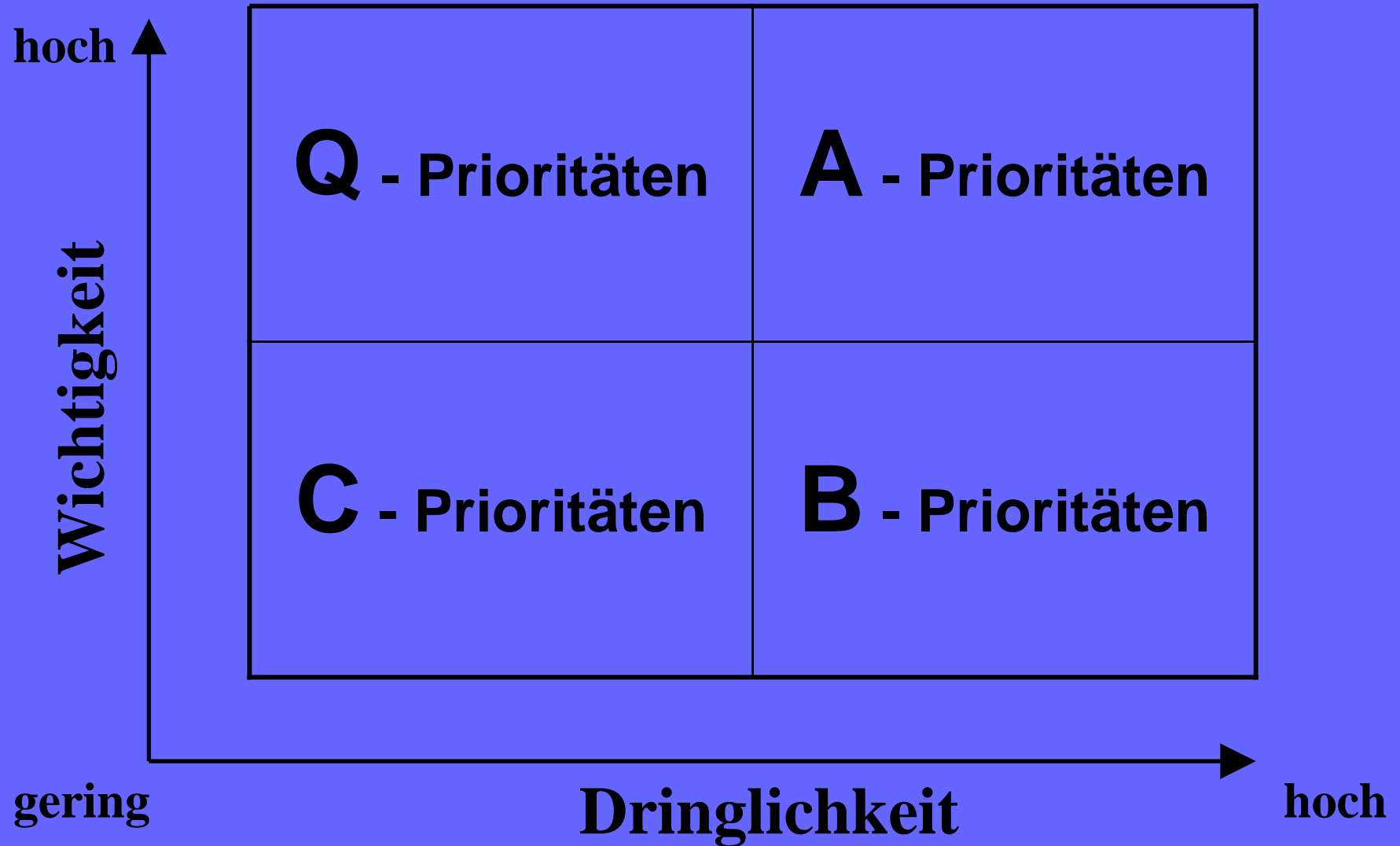
**ist das zeitsparendste Wort
in der deutschen Sprache**



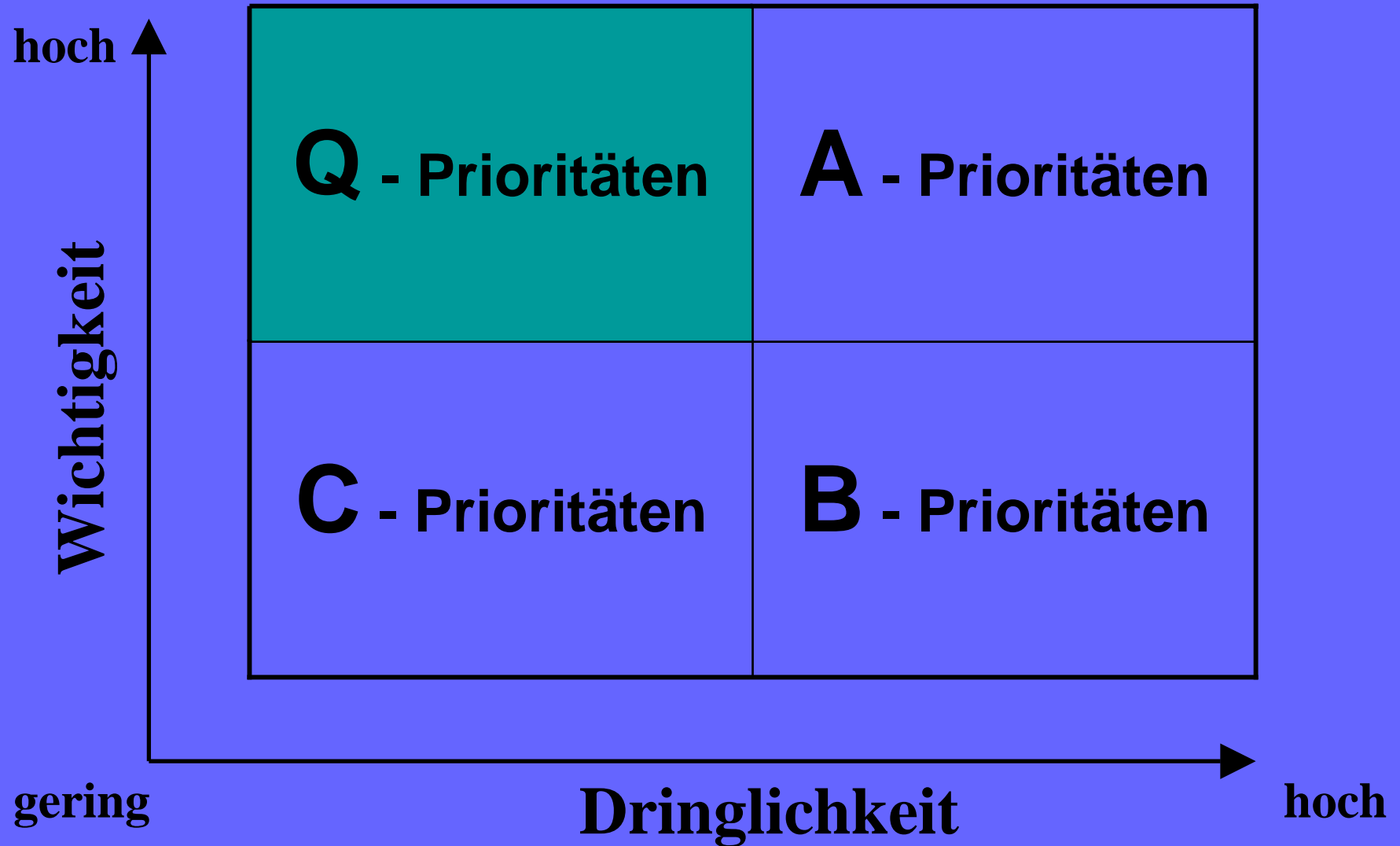
Arbeitszeit und Freizeit voneinander trennen

- **Kapazitätsgrenzen beachten**
- **Pausen einbauen**
- **Verteiltes Lernen**
- **Am 7. Tage sollst Du ruhen**

Eisenhower Quadrat



Eisenhower Quadrat



-  Wohnen
-  Mensa
-  BAföG
-  Kultur
-  Beratung
-  Kinder
-  Info

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Starker Start



Oldenburg

Starker Start ins Studium

Know-How für WissensarbeiterInnen

Liebe Studierende im 1. Semester,

Ihr Start an der Hochschule fordert Sie auf vielfältige Weise! Sie tauchen nicht nur in die Welt der Module, Referate, Hausarbeiten, Portfolios, Klausuren und mündlichen Prüfungen ein – Sie müssen sich vielmehr auch mit einem neuen Alltagsleben vertraut machen; viele von Ihnen sogar mit dem Wohnen in einer neuen Stadt.

Der größte Teil dessen, was Sie lernen müssen, gehört natürlich zum Programm der von Ihnen gewählten Studienfächer – aber nicht alles, und vielleicht auch manches nicht, worin Sie gerade jetzt zu Beginn des Studiums dringend Unterstützung brauchen können.

Denn angesichts der vielen neuen Herausforderungen stellt sich für Studienanfänger häufig die Frage, wie das alles zu schaffen sein soll, wie man alle diese Aufgaben meistern soll. Schnell kann Studieren dann zum Dauerstress werden, Prüfungsangst kann sich entwickeln oder es können Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit aufkommen.

Die Psychosoziale Beratungsstelle hat eine Reihe von Angeboten entwickelt, mit denen wir Sie dabei unterstützen wollen, Ihr Studium möglichst souverän und mit weniger Stress zu absolvieren, damit Neugierde, Entdeckungslust und Raum für persönliche Entwicklung nicht zu kurz kommen. Deshalb wollen wir Ihnen in Vorträgen, Workshops oder durch Einzelcoaching Strategien vermitteln, die sich nach unserer Erfahrung für ein Gelingen des Studiums als äußerst hilfreich erwiesen haben.

Übrigens, dieses Projekt der Psychosozialen Beratung wird aus Studienbeiträgen finanziert. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihren Start an der Hochschule!

Ihr Team der Psychosozialen Beratungsstelle

Programm

- ▶ [Vorträge](#)
- ▶ [Einzelcoaching](#)
- ▶ [Workshops](#)

Info und Anmeldung in der PSB

- ▶ Raum A 4 1-133
- ▶ Telefon 0441/798-4400
- ▶ Fax 0441/798-5829
- ▶ E-Mail psb@uni-oldenburg.de

- ▶ [Lageplan](#)
- ▶ [Hauptseite der PSB Oldenburg](#)



Vorträge

Einführungsvortrag

Erfolgreich Studieren und Anforderungen meistern

In diesem Vortrag wird ein Überblick gegeben, wie Studierende Zeit und Energie möglichst wirkungsvoll für ihr Studium einsetzen können und wie sie es schaffen können, sich Raum für Neugier, Entdeckungsfreude und persönliche Entwicklung zu bewahren. Dabei wird es um Themen wie Zeitmanagement, Arbeitsorganisation und Lerntechniken gehen, daneben aber ebenso um die angemessene innere Einstellung und Motivation in Hinblick auf Leistungsanforderungen. Auch die Frage, welche Strategien es gibt, Prüfungen sinnvoll vorzubereiten und dem Stress der Prüfungssituation standzuhalten, wird behandelt. Schließlich wird es auch eine ganze Reihe von Hinweisen geben, wie Studierende Freizeit und Abstand zum Studienalltag gestalten können, um zu regenerieren und die zahlreichen Anforderungen eines Studiums gesund zu bewältigen. In diesem Kontext wird auch über die weiteren Angebote des Projekts „Starker Start ins Studium“ informiert werden.

Dieser Vortrag wird zweimal angeboten.

- Referent: Wilfried Schumann
- Termine: Di, 6.11.2007 14.15 Uhr
Mo, 12.11.2007 16.15 Uhr
- Ort: jeweils im Bibliothekssaal

Vortrag zum Themenfeld Motivation

Motivation langfristig aufrechterhalten, auch in Belastungssituationen

Jeder weiß, dass nicht immer Spaß an der Sache die Motivation ist, mit der wir in Belastungssituationen an der Verfolgung unserer Ziele festhalten. Vielmehr sprechen wir „innerlich“ zu uns selbst, um beispielsweise Mut, Hoffnung oder Gelassenheit zu stärken. In diesem Vortrag geht es um alltägliche Situationen, in denen uns solche „Selbstgespräche“ misslingen können: Sei es, weil wir falsch ansetzen – etwa mit Geduld meistern wollen, was Entschlossenheit erfordert; oder sei es, weil wir etwas Richtiges übertreiben – etwa immer angestrongter handeln anstatt erst überlegt zu planen. Dieser Vortrag verdeutlicht, wodurch sich belastbar motivierte Haltungen von solchen unterscheiden, die für einen unbeirrbaren Willen zu wenig des Nötigen oder zu viel des Guten bedeuten.

- Referent: Rolf Wartenberg
- Termin: Mo, 11.1.2008 16.15 Uhr
- Ort: Bibliothekssaal



▶ **Muss studieren so stressig sein?**

Sa, 12.4.2008 10-17 Uhr

Abgeschlossene Workshops

▶ Gymnastik für's Gehirn - Workshop in Brain-Gym

Fr, 30.11.2007 11-13 Uhr

▶ Sprechsituationen an der Uni

Fr, 14.12.2007 14-18 Uhr

Sa, 15.12.2007 10-17 Uhr

▶ "Mein wirklicher roter Faden" - Selbstzugang und Selbstbehauptung

Sa, 15.12.2007 10-18 Uhr

▶ Selbstberuhigung durch Klopf-Akupressur

Fr, 11.1.2008 10-13 Uhr

▶ Mündliche Prüfungen erfolgreich bewältigen

Fr, 11.1.2008 14-17 Uhr

Sa, 12.1.2008 10-16 Uhr

▶ Motivation klären und festigen

Fr, 18.1.2008 9-12 Uhr

▶ Zeitmanagement

Fr, 18.1.2008 14-16 Uhr (Teil 1)

Fr, 1.2.2008 14-18 Uhr (Teil 2)

▶ Sich aktivieren und beruhigen - vom gelassenen Umgang mit Druck

Sa, 23.2.2008 10-18 Uhr

▶ Stress und seine Bewältigung

Mo, 3.3.2008 9-15.30 Uhr

Starker Start



Info und Anmeldung in der PSB

- ▶ Raum A 4 1-133
- ▶ Telefon 0441/798-4400
- ▶ Fax 0441/798-5829
- ▶ E-Mail psb@uni-oldenburg.de

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Starker Start

**STUDENTENWERK
OLDENBURG**

Oldenburg

Einzelcoaching

Wenn Sie das Gefühl haben, durch das Studium überfordert zu sein oder sich selbst im Wege zu stehen bei der Ausschöpfung Ihres Potentials, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein Einzelcoaching in Anspruch zu nehmen. In 2 - 4 Sitzungen werden wir mit Ihnen Ihr Studieverhalten, Ihre Regenerationsfähigkeit und Ihre individuellen Belastungsfaktoren analysieren. Gemeinsam werden wir Lösungen für Ihre individuelle Situation erarbeiten und Wege aufzeigen, wie Sie Ihre Zielsetzungen erreichen können oder aber wie Sie unrealistische Ziele modifizieren können.



Info und Anmeldung in der PSB

- ▶ Raum A 4 1-133
- ▶ Telefon 0441/798-4400