



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG

Sag mal, wie geht's dir?

# STRESSBEWÄLTIGUNG UND ZEITMANAGEMENT

Workshop zum ProHEAD Projekt

Dr. Sabrina Baldofski (Psychologin)

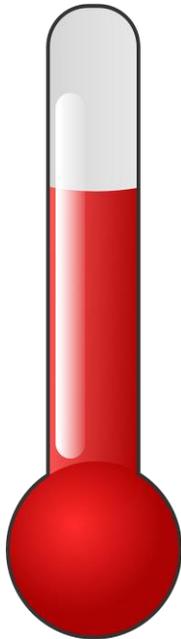
# INHALT

- 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**

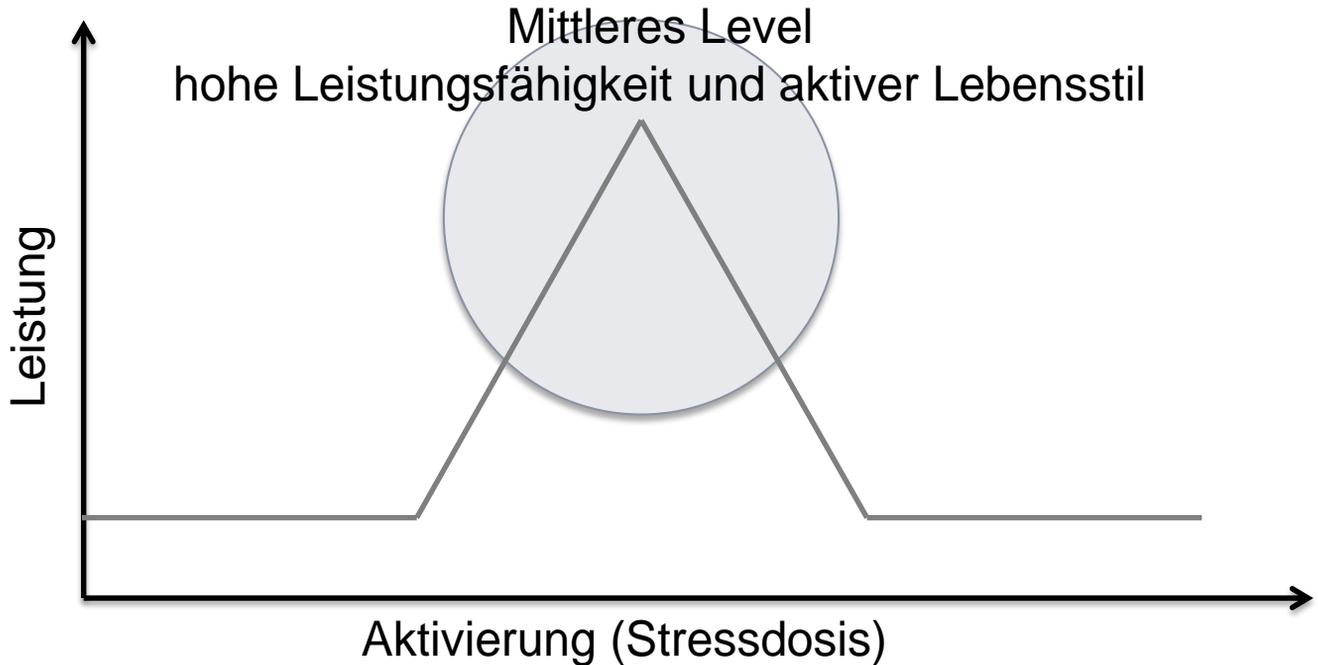
Kreisende Gedanken

Leere im Kopf („Blackout“) oder Denkblockaden

**Gedanken**

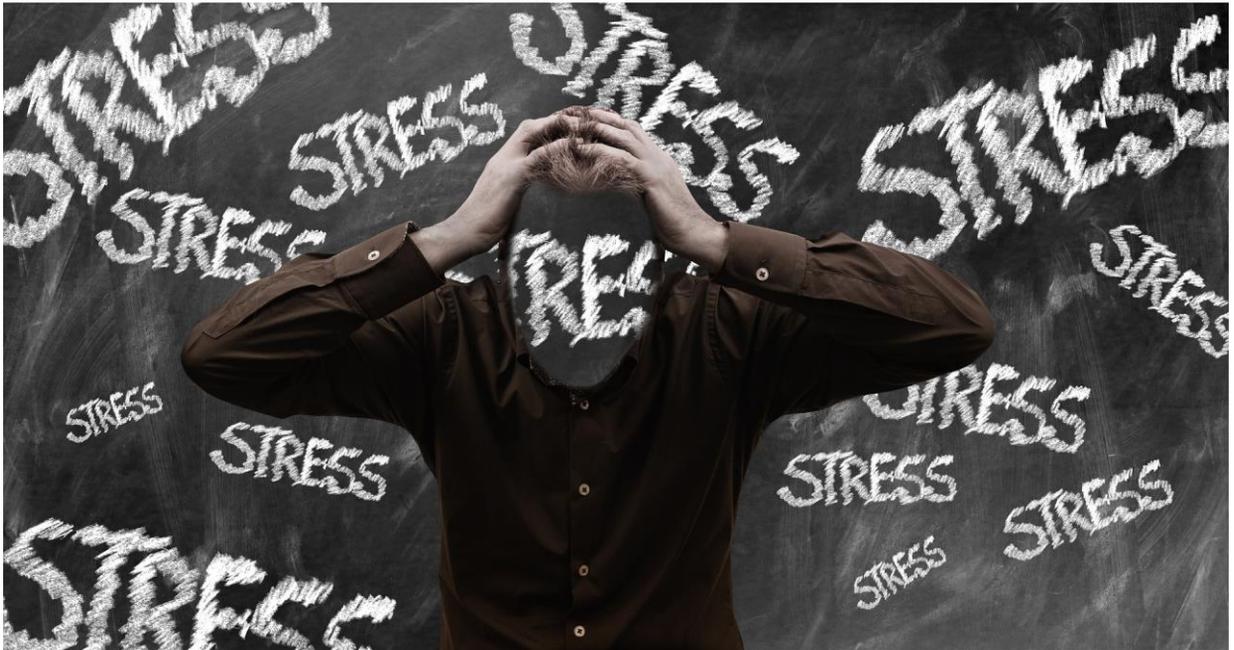
# STRESS WIRKT NICHT NUR NEGATIV

Yerkes-Dodson-Gesetz



# STRESSAUSLÖSER – „STRESSOREN“

WELCHE SITUATIONEN LÖSEN BEI MIR STRESS AUS?





**STRESSBEWÄLTIGUNG**

# „ERSTE HILFE – KOFFER“



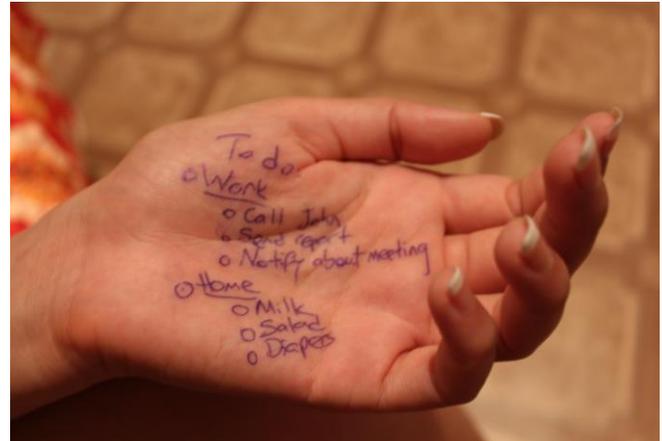
1. **Erfahrungsaustausch** über wirksame Methoden zur Entspannung und Stressreduzierung im Alltag
2. **„Erste Hilfe-Koffer“ packen:** wichtigste Methoden für persönlichen Alltag auswählen
3. Fokus auf eine **spezielle Technik zum Training im Alltag**

## 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!

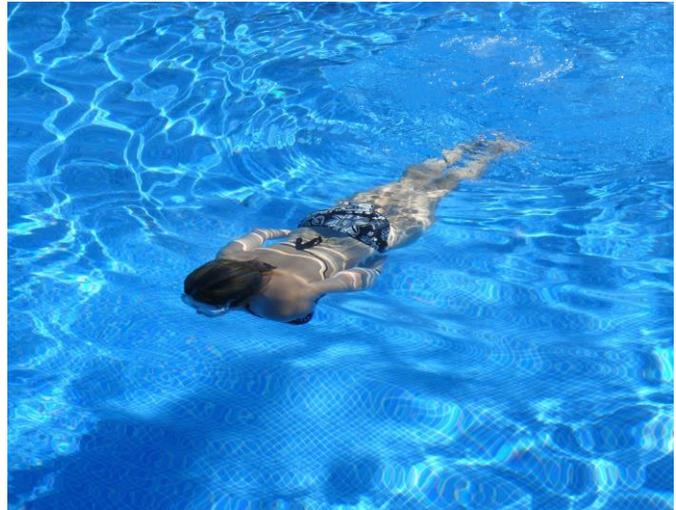
# INNERLICH UNRUHIG, AUFGEKRATZT, NERVÖS?

- 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



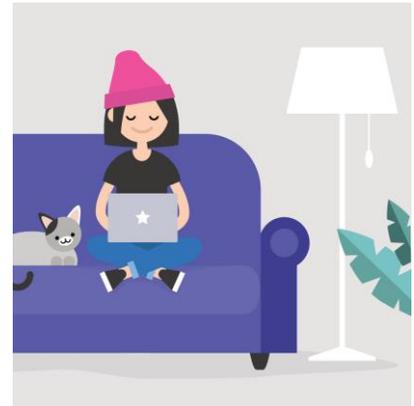
- Deutschlandweites Großprojekt
- **Wie geht es Kindern und Jugendlichen in Deutschland?**
- Untersuchung mehrerer tausend Kinder und Jugendlicher ab 12 Jahren
  - Repräsentativer Überblick über die psychische Gesundheit
  - Zugang über das Internet zu qualifizierten Experteninformationen zu verschiedenen 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](mailto:prohead@medizin.uni-leipzig.de)

+49 341-9724681

[www.prohead.de](http://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