

# S-o-S – Studium ohne Stress

Mit welchen Gefühlen stehst Du morgens auf? Freust Du Dich auf die Uni oder empfindest Du Dein Studium als puren Stress? Gehörst Du zu den Studierenden, die keine Zeit finden, um sich zu entspannen und neue Energie zu tanken? Dass das langfristig zu Lasten der Gesundheit geht, leuchtet Dir sicher ein. Doch wenn Du an Erholung denkst, melden sich sofort die inneren Stimmen, wie Du Dir bei den vielen Anforderungen des Studiums auch noch Pausen einbauen sollst? Schließlich willst Du Dein Studium flott und mit perfektem Abschluss durchziehen. Wie Du trotzdem mit gutem Gewissen Pausen in Deinen Uni-Alltag einbauen kannst und wofür ein gesundes Maß an Stress gut ist, darum geht es in diesem Artikel.

## Im Dauerstress

Zu Beginn Deines Studiums warst Du vermutlich froh, einen Studienplatz für Deinen Wunschstudiengang in Deiner Wunschstadt gefunden zu haben. Du hast das Enddatum Deines Studiums klar vor Augen, da willst Du unbedingt fertig sein, koste es, was es wolle. An jeder Ecke lauern Tipps, wie Du Deine Studienzeit perfekt und effektiv optimieren kannst, damit Du es auch wirklich in der geplanten Zeit schaffst. Du denkst bereits an Deine Zeit nach dem Studium. Welche Fähigkeiten sind noch notwendig? Wo solltest Du schon Deinen Fuß in der Tür haben? Auch dafür gibt es jede Menge Tipps: „Engagier Dich auf jeden Fall ehrenamtlich.“ Oder: „Schau, dass Du bei XY unterkommst, das macht sich später gut in Deiner Bewerbung.“

Deinen Kommiliton\*innen um Dich herum geht es nicht besser. Keine\*r will was verpassen, alle wollen stark und cool sein, denn was könnte man sonst von Dir denken? Freie Zeit, was ist das? So lässt Du Dich weiter antreiben, um beste Leistung in möglichst kurzer Zeit zu bringen, ganz egal, wie es Dir wirklich geht. Dass Du nachts nicht gut schlafen kannst, das redest Du Dir genauso als normal ein wie die Tatsache, dass Du Dich körperlich schlapp fühlst. Zumal man heutzutage auf hohe Akzeptanz stößt, wenn man von sich behaupten kann, man sei im Stress und habe keine Zeit. Man wird dadurch in der Regel als besonders fleißig wahrgenommen. Allerdings stellst Du auch fest, dass Du Dich schlecht konzentrieren kannst und das Lernen sehr mühsam ist.

## Kleine Bestandsaufnahme

Bitte nimm Dir einen Moment Zeit, um die folgenden Fragen zu reflektieren:

- In welchen Situationen/Zeiten fühlst Du Dich gestresst? Denk bitte an für Dich „typische“ Situationen.
- Wie wirkt sich Stress bei Dir aus? Was genau passiert dann? Welche Gedanken hast Du? Was spürst Du körperlich? Welche Gefühle hast Du?

Notiere Dir Deine Antworten bitte auf einem Blatt Papier. Stressoren können zum Beispiel Zeitmangel, Überforderung, Hetze, Prüfungen und Versagensängste sein. Auch Lärm, Reizüberflutung, Konflikte und ungebeter Besuch können Stress auslösen.

Wenn Du Dir Deine Antworten anschaut, in welchen Situationen Du Dich besonders gestresst fühlst, wo geht Deine Energie verloren an Stressoren, die Du nicht verändern kannst? Markiere diese Punkte und versuche zu akzeptieren, dass Du darauf keinen Einfluss hast. Geh Deine Notizen bitte weiter durch zu den Punkten, auf die Du Einfluss hast und die Du ändern kannst.

Aus den Stressoren, die bei Dir ganz persönlich eine Rolle spielen, ergeben sich dann die individuellen Strategien. Denn was für Dich Stress bedeutet, mag für andere überhaupt nicht anstrengend sein – und umgekehrt. Das heißt auch, dass sich zu vergleichen nicht zielführend für Dein eigenes Wohlbefinden ist. Wenn Du ein Mensch bist, der viel Ruhe braucht, um Erholung zu finden und um neu aufzutanken, dann hat das genauso seine Berechtigung, wie ein anderer Mensch sich in geselliger Runde am wohlsten fühlt. Da gibt es kein Richtig oder Falsch. Was jedoch tatsächlich für alle Menschen gleich wichtig ist, ist der erholsame Schlaf. Individuell ist dann wieder, ob man eher früher oder später zu Bett geht.

## Das rechte Maß

Ja, es gibt ihn, den „guten“ Stress. Wir alle brauchen ein gesundes Erregungsniveau und ein gutes Maß an Herausforderung als Antrieb, um unsere Ziele zu erreichen. Es soll hier nicht darum gehen, wie man noch mehr Aufgaben in noch weniger Zeit schaffen kann, sondern darum, dass Dir Dein Studium auch Spaß machen und leicht sein darf. Daher ist es wichtig, noch einen Blick darauf zu werfen, was Dich antreibt. Gehörst Du zu den Perfektionisten oder zu denen, die immer besonders schnell sein wollen? Gehörst Du zu denen, die immer stark sein müssen, oder der Meinung sind, ohne Anstrengung geht gar nichts? Musst Du es allen möglichen Menschen recht machen und kannst schlecht „Nein“ sagen? Bei welchem der Punkte hast Du genickt? Denn wenn Du weißt, was es ist, kannst Du gegensteuern:

- ✓ Als Perfektionist darfst Du Dir erlauben, auch mal einen Durchhänger oder einen „Misserfolg“ zu haben.
- ✓ Als schneller Mensch darfst Du Dir erlauben, Dir auch mal Zeit zu lassen und Pause zu machen. Darüber hinaus ist es völlig in Ordnung, „Nein“ zu anderen Menschen zu sagen.
- ✓ Wenn Du zu denen gehörst, die sich immer ganz besonders anstrengen müssen, darfst Du Dir Gelassenheit erlauben und auch mal „faul“ sein.

Alles hat seinen Preis. Wenn Du über Dein gutes Maß hinaus im Stress bist, zahlst Du selbst den Preis – oftmals bis hin zu körperlichen Symptomen. Welchen Preis zahlst Du, wenn Du so weitermachst, wie bisher? Dabei geht es nicht um die temporären stressigen Zeiten des Studiums wie Prüfungen, Klausuren, etc. Es geht um den chronischen Stress, der Dich nicht mehr zur Ruhe kommen lässt. Stell Dir vor, Du hast es für Dich in der Hand, wie Du durch Deine Zeit des Studiums gehst. Wie sieht Dein optimaler Tag, Deine optimale Woche und Dein optimales Semester aus? Was brauchst Du für Dich, um jeden Tag Energie tanken zu können? Damit es gar nicht so weit kommt, dass Du am Ende nicht mehr kannst, weil Du keine Kraft für nichts mehr hast. Baue regelmäßige kleine Lernpausen ein und plane, wie und wo Du in Deinen freien Zeiten Energie tankst. Gehe raus in die Natur, führe gute Gespräche und pflege ein gutes soziales Netzwerk. Das hat den Nebeneffekt, dass Du aus dem Stresstunnel Deines Studiums treten kannst.

**So erreichst Du Dein S-o-S, Dein Studium ohne Stress.** ■

**Silke Wüstholtz** begleitet als Coach und Trainerin Menschen dabei, gute Lösungen und Strategien zu finden, um souverän und gesund durch ihren Alltag zu gehen. Ihr provokativ-humorvoller Coaching-Ansatz führt zu schnellen und dabei nachhaltigen Lösungen bei ihren Klient\*innen.

[www.silke-wuestholz.de](http://www.silke-wuestholz.de)

