Foto: MLU / Markus Scholz

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Entspannt studieren? – Na klar!

# Zentrale Orientierungstage 2021

Schafft Wissen. Seit 1502.

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Ein Zitat zum Einstieg

Gib mir die Gelassenheit,

Dinge hinzunehmen,

die ich nicht verändern kann,

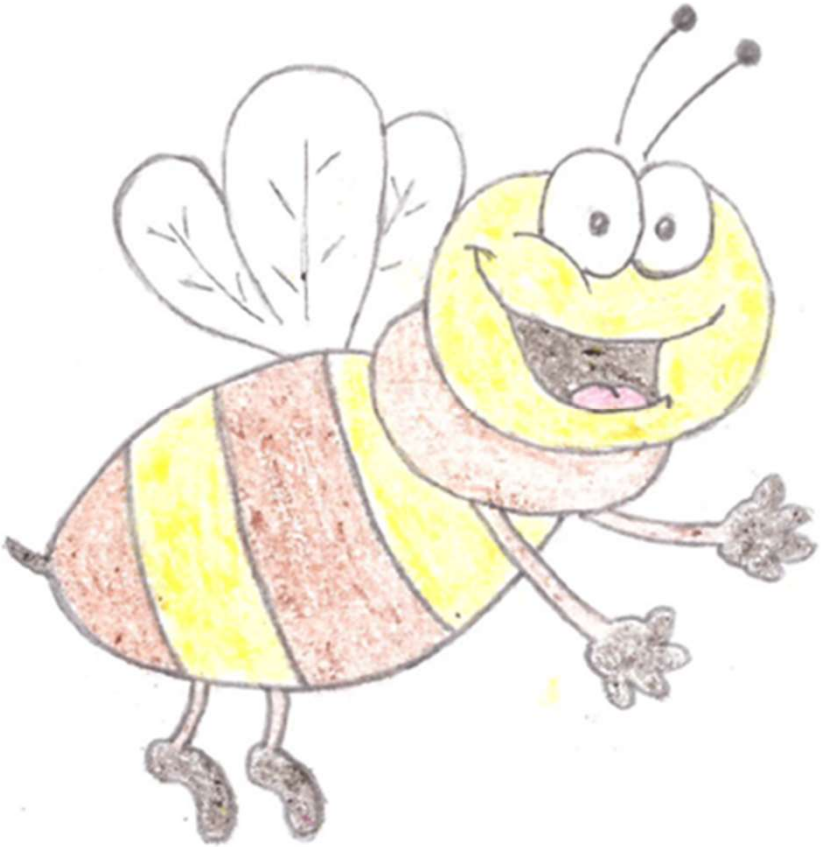
gib mir den Mut,

die Dinge zu verändern, die ich ändern kann,

und gib mir die Weisheit,

das eine vom anderen zu unterscheiden.

*(Reinhold Niebuhr, Theologe)*



# Fahrplan

→ Geht es nur mir so? – Fallbeispiel direkt aus dem Leben gegriffen

→ Stressige Situation?! Hilfe!! Was passiert da überhaupt mit mir? – Kurzer Input zum Thema Stressentstehung

→ Und was mache ich nun? – Erste Ansatzpunkte

→ Und wie geht es nun weiter? – Vorstellung verschiedener Angebote SGM

→ Aktivierung - bewegte Pause

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Fahrplan

→ **Geht es nur mir so? – Fallbeispiele direkt aus dem Leben gegriffen**

→ Stressige Situation?! Hilfe!! Was passiert da überhaupt mit mir? – Kurzer Input zum Thema Stressentstehung

→ Und was mache ich nun? – Erste Ansatzpunkte

→ Und wie geht es nun weiter? – Vorstellung verschiedener Angebote SGM

→ Aktivierung - bewegte Pause

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Fahrplan

→ Geht es nur mir so? – Fallbeispiele direkt aus dem Leben gegriffen

→ **Stressige Situation?! Hilfe!! Was passiert da überhaupt mit mir? – Kurzer Input zum Thema Stressentstehung**

→ Und was mache ich nun? – Erste Ansatzpunkte

→ Und wie geht es nun weiter? – Vorstellung verschiedener Angebote SGM

→ Aktivierung - bewegte Pause

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Die Entstehung von Stress

## Stressor

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

# Die Entstehung von Stress

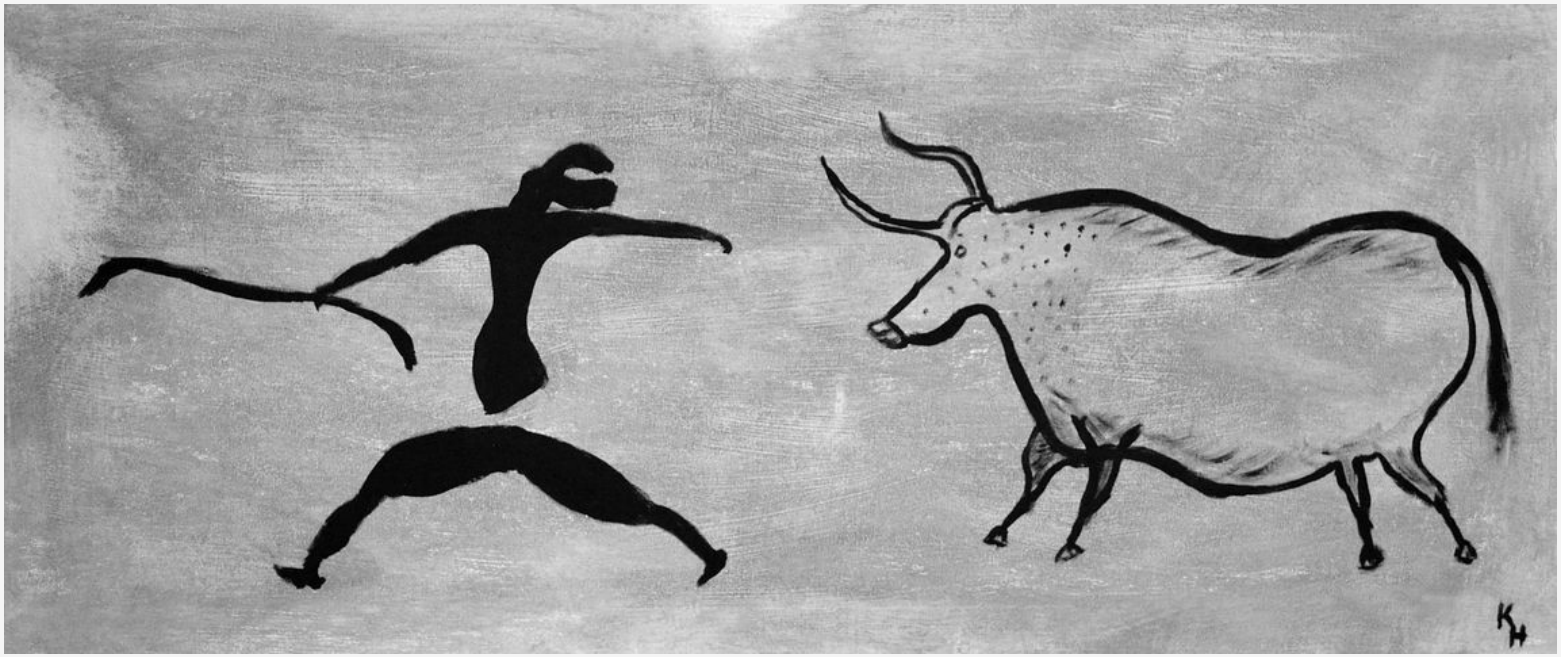
Stressor → Stressreaktion

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS STUDY • LIFE • BALANCE

# Kampf oder Flucht



Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

# Das passiert kurzfristig im Körper…

Anspannung der Muskulatur

Magen-Darm-Aktivität↓

Libidoverlust

Rötung
Schwitzen
Blutdruck + Kerntemperatur ↑

Sauerstoff-transport ins Gehirn ↑

Flache, beschleunigte Atmung

Beschleunigter Herzschlag

Verschiebung des Hormonhaushalts

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG
WOHLFÜHLCAMPUS STUDY • LIFE • BALANCE
anders denken | anders handeln Herz & Beck

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

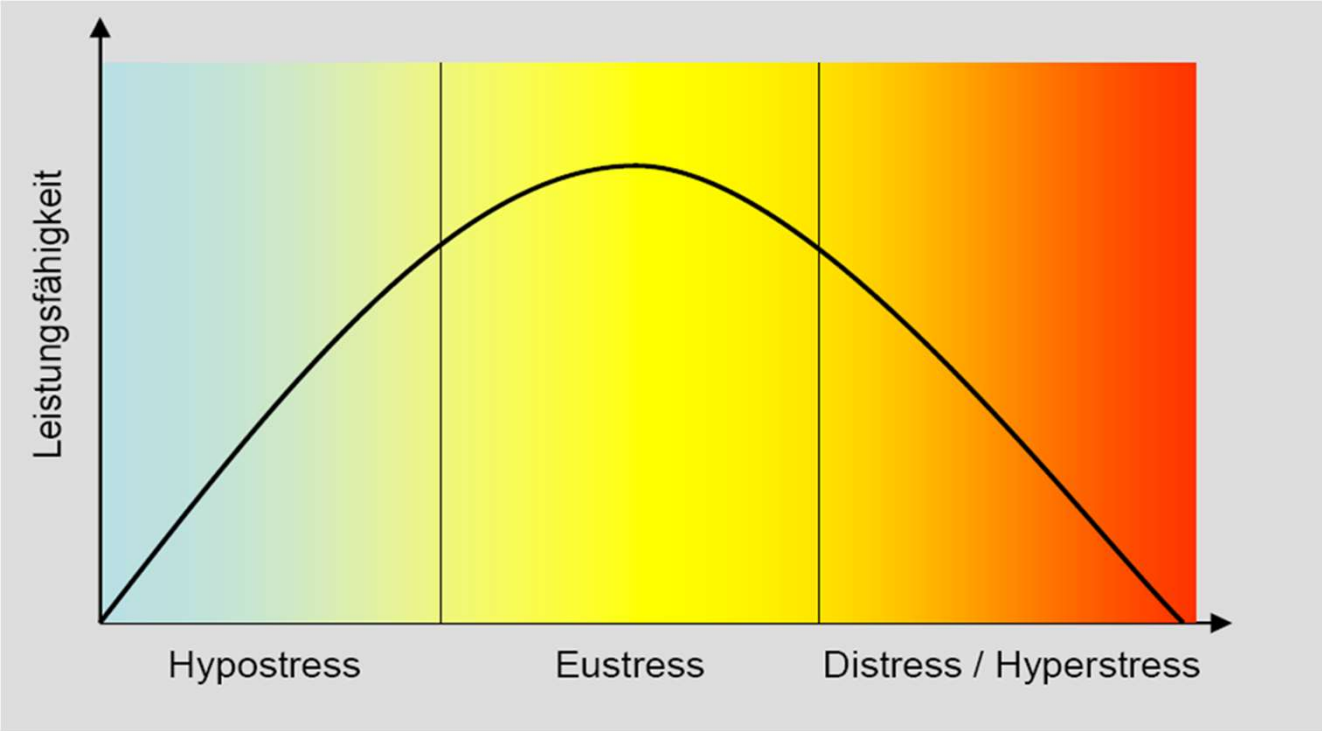
WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Überleben gesichert: Entspannung…

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

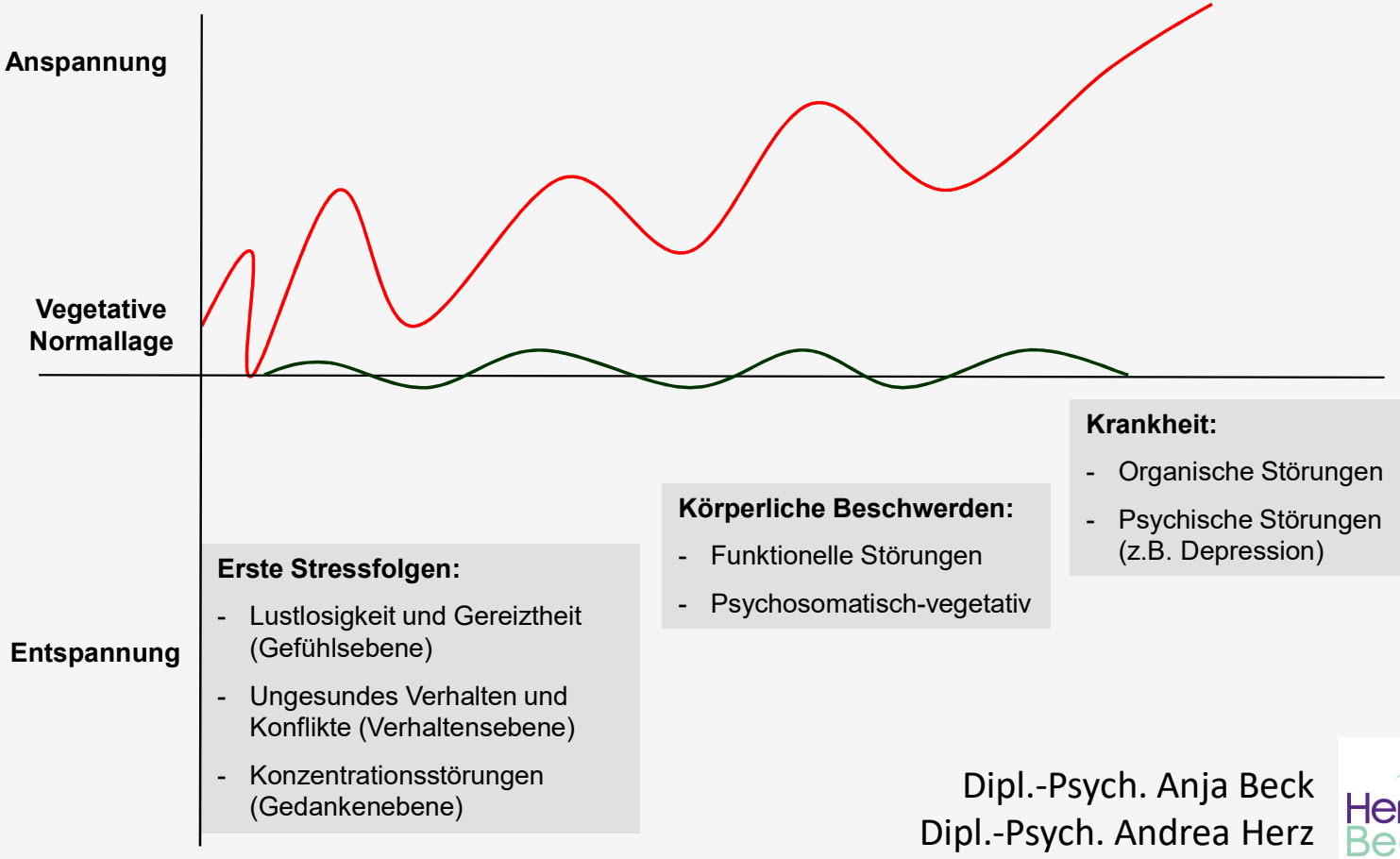
anders denken | anders handeln
Herz & Beck

# Yerkes-Dodson-Gesetz




Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

# Stress als Dauerbelastung - Folgen




**Erste Stressfolgen:**

- Lustlosigkeit und Gereiztheit (Gefühlsebene)
- Ungesundes Verhalten und Konflikte (Verhaltensebene)
- Konzentrationsstörungen (Gedankenebene)

**Körperliche Beschwerden:**

- Funktionelle Störungen
- Psychosomatisch-vegetativ

**Krankheit:**

- Organische Störungen
- Psychische Störungen (z.B. Depression)

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG
WOHLFÜHLCAMPUS STUDY • LIFE • BALANCE

# Also halten wir fest:

Stressor → Stressreaktion → Stressfolgen

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

# Fahrplan

→ Geht es nur mir so? – Fallbeispiele direkt aus dem Leben gegriffen

→ Stressige Situation?! Hilfe!! Was passiert da überhaupt mit mir? – Kurzer Input zum Thema Stressentstehung

→ **Und was mache ich nun? – Erste Ansatzpunkte**

→ Und wie geht es nun weiter? – Vorstellung verschiedener Angebote SGM

→ Aktivierung - bewegte Pause

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Kleine Entspannung…

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

Pixabay

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

anders denken | anders handeln
Herz & Beck

# Umfrage

Was ging in Ihnen vor, als ich sagte, dass Sie gleich von Ihrer Situation berichten sollen?

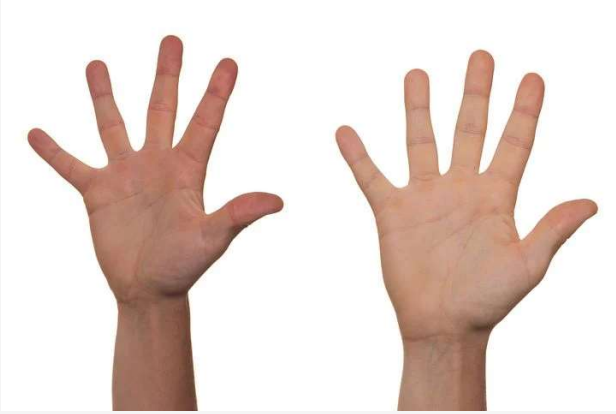
Wie haben Sie sich in der Situation gefühlt?

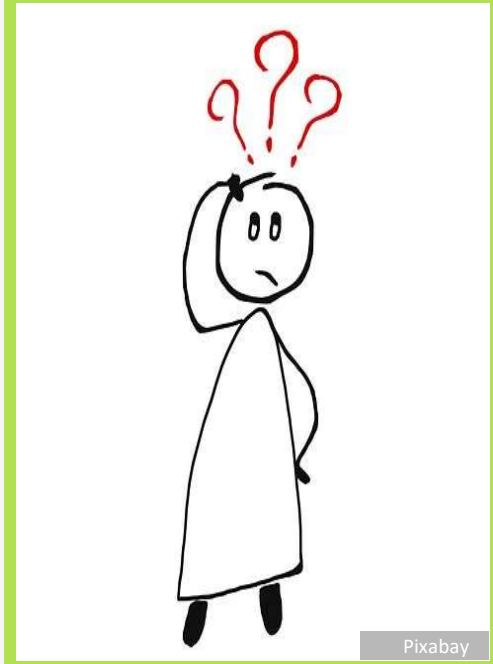
*A – hab mich gefreut*

*B – hab mich geärgert*

*C – war angespannt/ängstlich*

*D – neutral*






Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

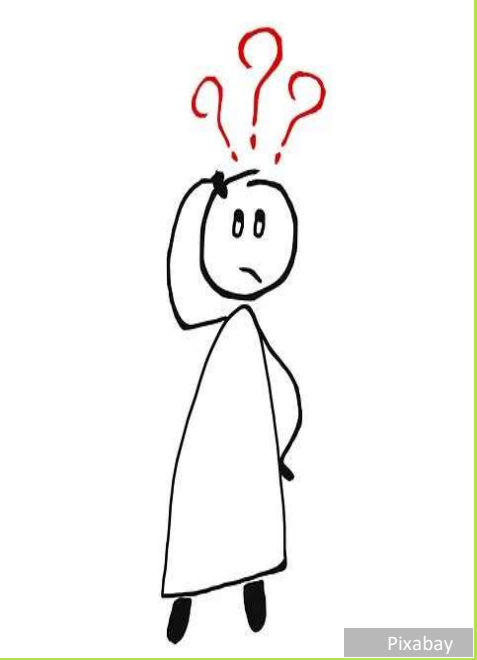
# Alles eine Frage der Bewertung

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

***„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.“*** *(Eptiket)*

Stressor → **Bewertung** → Stressreaktion → Stressfolgen




Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

Herz & Beck
anders denken | anders handeln

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Die Zitrone

Pixabay

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

anders denken | anders handeln
Herz & Beck

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Stellhebel Einstellung

**Gib mir die Gelassenheit,**

**Dinge hinzunehmen,**

**die ich nicht verändern kann,**

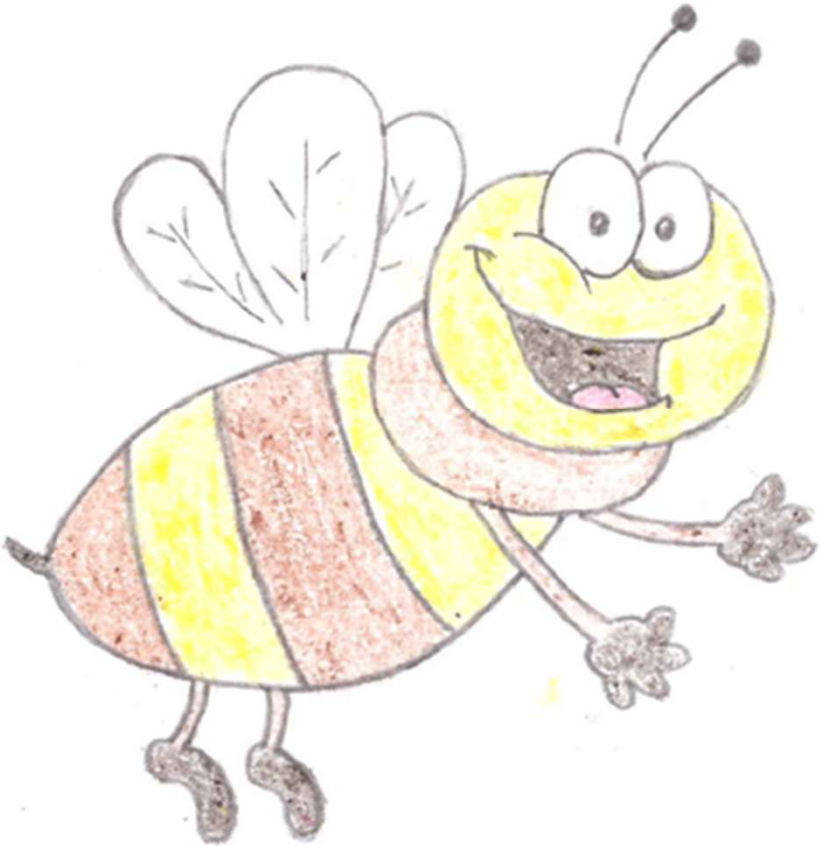
gib mir den Mut,

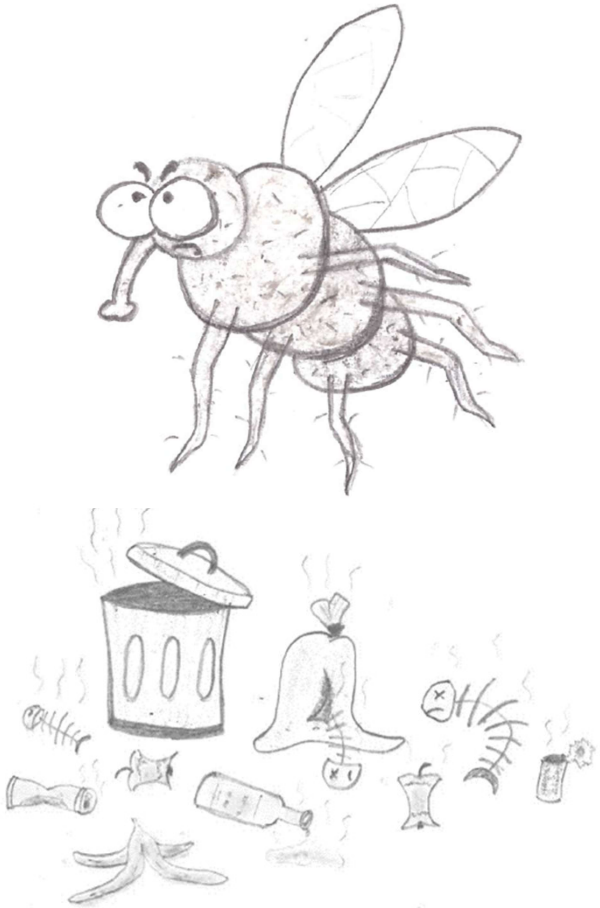
die Dinge zu verändern, die ich ändern kann,

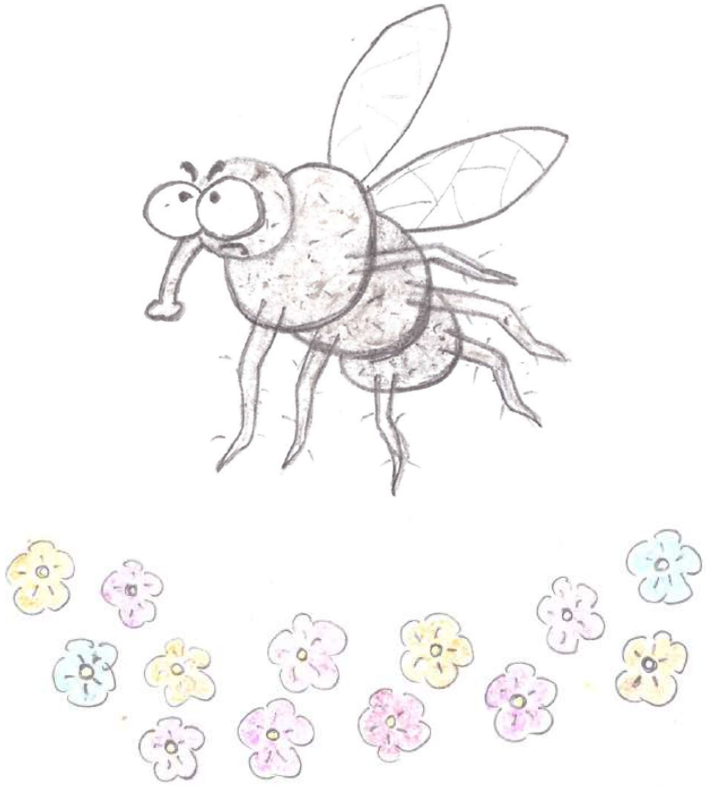
und gib mir die Weisheit,

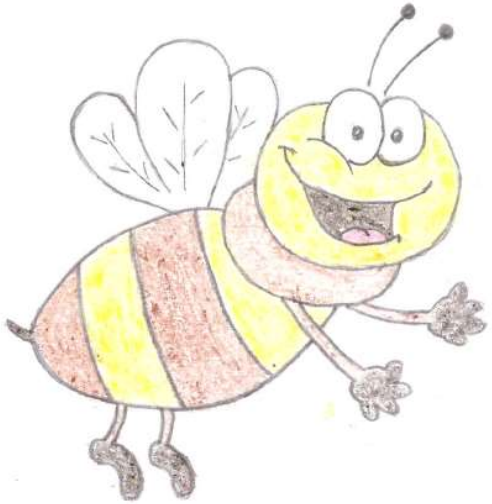
das eine vom anderen zu unterscheiden.

*(Reinhold Niebuhr, Theologe)*









MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Die Sache mit der Fernbedienung

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

Herz & Beck
anders denken | anders handeln

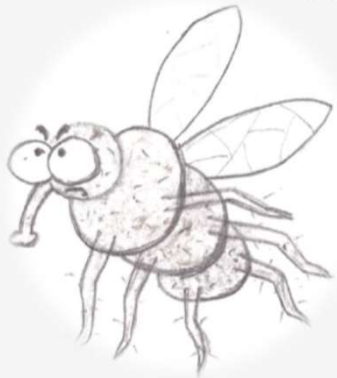
# Sich-selbst-erfüllende Prophezeiung

**Mein Gedanke:**

„Ich schaffe das nicht“

**Mein Gefühl:**

Keine Lust, schlechte Stimmung, gereizt



**Mein Verhalten:**

Rückzug, keine Ressourcenaktivierung, kein effektives Handeln

Blick auf Sch…

**Situation:**

Fehlendes Erleben schöner Momente, Mitmenschen wenden sich ab, Misserfolge

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS STUDY • LIFE • BALANCE

anders denken | anders handeln Herz & Beck

# Was fällt auf?

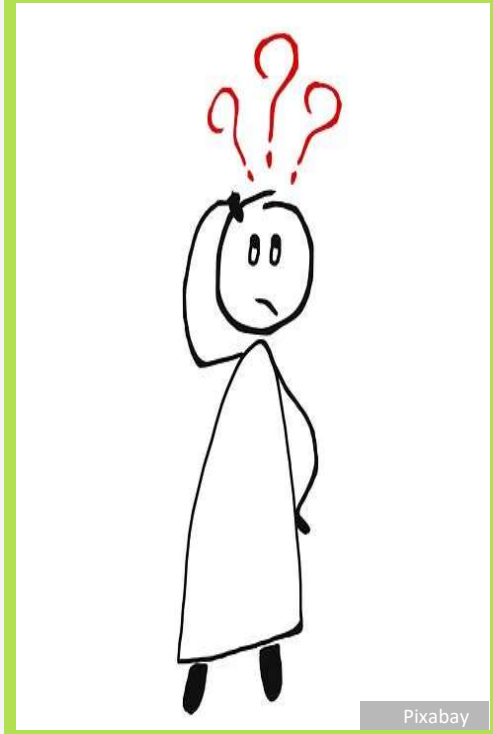
2 + 2 = 6

5 + 1 = 6

6 + 2 = 8

3 + 2 = 4

5 + 3 = 8

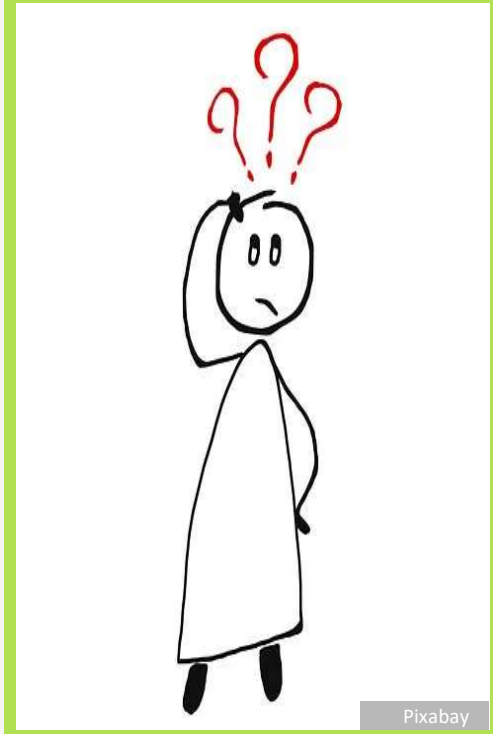


MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Chat:

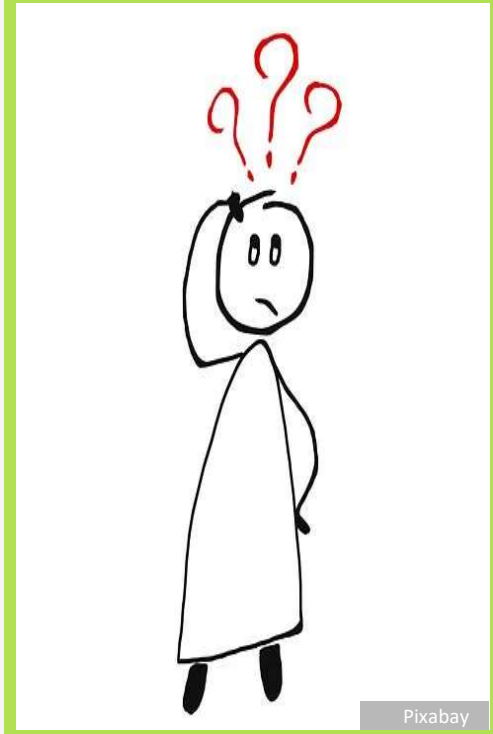
Was gibt euch Kraft?
Worauf seid ihr stolz?
Wie könnt ihr eure Akkus aufladen?




Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

anders denken | anders handeln
Herz & Beck

# Belastungen und Ressourcen




Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

# Ansatzpunkte

20. Januar 2022, 16.15 - 17.45 Uhr:

**„Mental stark durch die Prüfung –**

**Bestanden wird im Kopf“**

Stressor → Bewertung → Stressreaktion → Stressfolgen

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

# Stellhebel Stressor

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

Gib mir die Gelassenheit,

Dinge hinzunehmen,

die ich nicht verändern kann,

**gib mir den Mut,**

**die Dinge zu verändern, die ich ändern kann,**

und gib mir die Weisheit,

das eine vom anderen zu unterscheiden.

*(Reinhold Niebuhr, Theologe)*

Pixabay

# Ansatzpunkte

Stressor → Bewertung → Stressreaktion → Stressfolgen

- 17. November 2021 von 16.15 - 17.45 Uhr:

  **„Das 1x1 des Zeitmanagements“**

- 2. Dezember 2021, 16.15 - 17.45 Uhr:

  **„Lernstrategien-Entspannt in die Prüfung“**

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

# Fahrplan

→ Geht es nur mir so? – Fallbeispiele direkt aus dem Leben gegriffen

→ Stressige Situation?! Hilfe!! Was passiert da überhaupt mit mir? – Kurzer Input zum Thema Stressentstehung

→ Und was mache ich nun? – Erste Ansatzpunkte

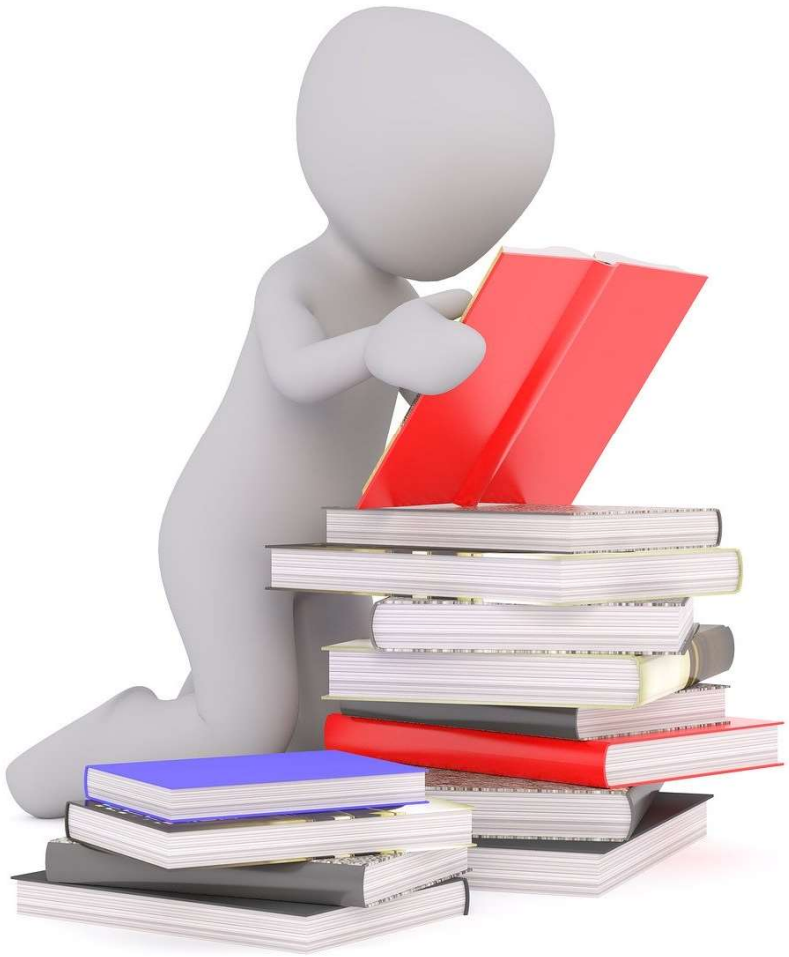
→ **Und wie geht es nun weiter? – Vorstellung verschiedener Angebote SGM**

→ Aktivierung - bewegte Pause

Dipl.-Psych. Anja Beck
Dipl.-Psych. Andrea Herz

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE



Pixabay

# Entspannt studieren? Na klar! Mit dem SGM.

Schafft Wissen. Seit 1502.

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# SG… Waaaas?

**SGM –**
drei Buchstaben –
viele Möglichkeiten

| | | |
|---|---|---|
| S | = | Studentisches |
| G | = | Gesundheits- |
| M | = | management |

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Studentisches Gesundheitsmanagement

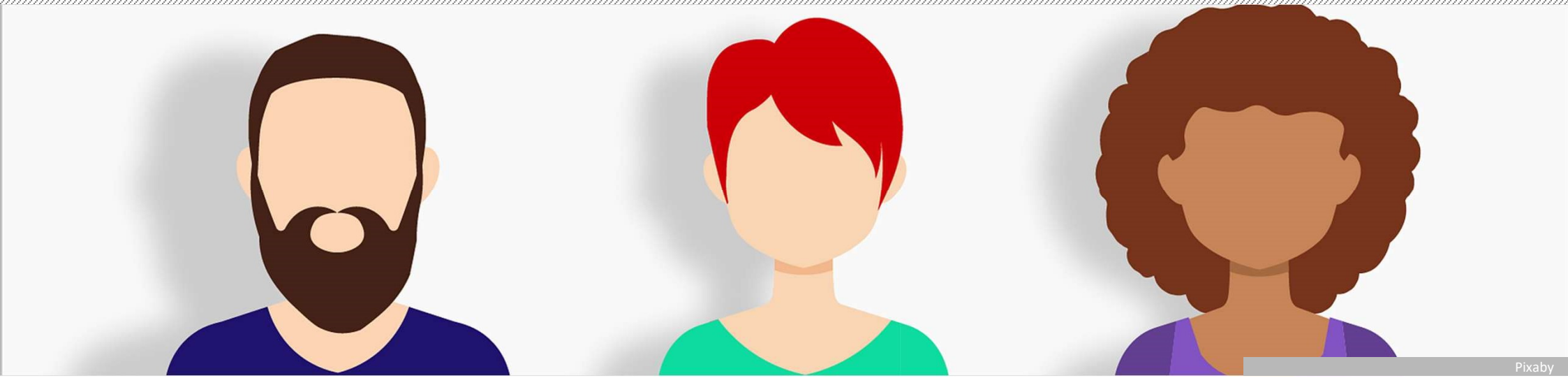
## *Was brauchst Du, damit Du dich in Deinem Studium wohlfühlst?*

Projekt Studentisches Gesundheitsmanagement seit September 2019 an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Gremium aus allen Statusgruppen, u.a. Vertretern der Unileitung, Studierenden, Verwaltung und dem Unisportzentrum, sorgen für die nachhaltige Verankerung des Themas „Studierendengesundheit“.

In Kooperation mit der Techniker Krankenkasse

An oberster Stelle steht die Partizipation der Studierenden



Pixaby

11 % der Studierenden in Deutschland haben eine *studienrelevante* gesundheitliche Beeinträchtigung.

→ An der MLU knapp 2.300 Studierende

Deutsches Studentenwerk, 2018

# Studienerschwerende Beeinträchtigungen/Erkrankungen

Pixabay

- **53 % psychische Erkrankungen**
- 20 % chronisch-somatische Erkrankungen (z. B. chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, MS, Rheuma, chronische Schmerzen)
- 6 % andere länger dauernde Erkrankungen/ Beeinträchtigungen (z. B. Tumorerkrankungen, Autismus-Spektrum-Störung)
- 4 % Bewegungsbeeinträchtigungen
- 4 % Teilleistungsstörungen (z. B. Legasthenie)
- 3 % Hör-/Sprech-Beeinträchtigungen
- 3 % Sehbeeinträchtigungen.



Deutsches Studentenwerk, 2018

# SGM-Analyse

**DEINE GESUNDHEIT**

- Psychische Gesundheit
- Digitale Lehre & Gesundheit
- Allgemeines Wohlbefinden
- Körperliche Beschwerden

15. Juni – 13. August 2021

**STUDIEN-BEDINGUNGEN AN DER MLU**

- Räumliche Rahmenbedingungen
- Kommunikation mit Lehrenden
- Studienorganisation
- Kultur an der MLU
- Coronabedingungen
- Beratungs- und Serviceangebote

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Welche Möglichkeiten bietet mir das SGM?

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

## Verhaltenspräventive Maßnahmen

Entwicklung von bedarfsgerechter Maßnahmen
(Kurse / Seminare / Beratungsangebote)

→ Schwerpunkte: Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung

## Verhältnispräventive Maßnahmen

Verbesserung der Rahmenbedingungen des Studiums, z.B. räumliche und fachliche Ausstattung, Studienorganisation

→ Schwerpunkte: Selbstmanagement, Kommunikation und Studienbedingungen

Pixabay

Pixabay

# Veranstaltungen für Studierende WS 21/22

→ **17. November 2021** – Zeitmanagement
https://www2.usz.uni-halle.de/angebote/aktueller_zeitraum/_SGM_Das_1_1_des_Zeitmanagements.html

→ **02. Dezember 2021** – Lernstrategie
https://www2.usz.uni-halle.de/angebote/aktueller_zeitraum/_SGM_Lernstrategien_-_Entspannt_in_die_Pruefung.html

→ **20. Januar 2022** – Mental stark durch die Prüfung
https://www2.usz.uni-halle.de/angebote/aktueller_zeitraum/_SGM_Mental_stark_durch_die_Pruefung.html

→ Jedes Semester: **ASQ Mentalstrategien**
Beispiel: https://studip.uni-halle.de/dispatch.php/course/overview?cid=5c82417a33e34b5c28a2c8fceeadd0ea

→ Weitere Angebote findest du auf unserer Homepage:
www.sgm.uni-halle.de

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

Pixabay

Pixabay

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Weitere Informationen erhalten?

→ SGM-Homepage

(www.sgm.uni-halle.de)

→ Social Media

(@wohlfuehlcampus)

# Lasst uns **AKTIV** werden!

# Besuche auch gerne die weiteren SGM/TK-Veranstaltungen in der Orientierungswoche…

## Zentrale Orientierung: Live-Programm

Viele Videos online!

### Di., 05.10.

- *08:00 bis 09:30 Uhr, HS XX:* Studentenwerk Halle: Studienfinanzierung mit und ohne BAföG (+)
- *09:00 bis 10:30 Uhr:* Chancengleich und diskriminierungsfrei studieren!?
- *10:00 bis 11:30 Uhr, HS XXII:* Home Sweet Home: Die erste eigene Wohnung
- *11:00 bis 12:30 Uhr:* Gewonnen wird im Kopf, verloren auch – Mental stark ins Studium starten (+)
- *13:00 bis 14:30 Uhr:* Berufsorientiert studieren
- *15:00 bis 16:30 Uhr:* IT-Fragestunde: Rund um Mails, WLAN, Accounts und Portale (+)
- *15:00 bis 16:30 Uhr:* Nachhaltig(keit) studieren!?

### Mi., 06.10.

- *09:00 bis 10:30 Uhr, HS XX:* Studentenwerk Halle: Studienfinanzierung mit und ohne BAföG (+)
- *11:00 bis 12:30 Uhr, HS XXII:* Man höre und staune: Das Collegium Musicum
- *13:00 bis 14:30 Uhr, HS XX:* Kritische Einführungswochen – Studentische Gruppen stellen sich vor
- *15:00 bis 16:30 Uhr, HS XXII:* Stipendium für dich?! – Möglichkeiten zur Studienfinanzierung durch Stipendien

### Welcome-Bag abholen!

*4.–8.10., 10:00–16:30 Uhr*

### Do., 07.10.

- *09:00 bis 10:30 Uhr:* Noch Zeit für ein freiwilliges Engagement? Got time to volunteer? (+)
- *11:00 bis 12:30 Uhr:* Gewonnen wird im Kopf, verloren auch – Mental stark ins Studium starten (+)
- *11:00 bis 12:30 Uhr:* IT-Fragestunde: Rund um Mails, WLAN, Accounts und Portale (+)
- *13:00 bis 14:30 Uhr:* Noch Zeit für ein freiwilliges Engagement? Got time to volunteer? (+)
- *15:00 bis 16:30 Uhr, HS B:* Studentenwerk Halle: Studienfinanzierung mit und ohne BAföG (+)
- *15:00 bis 16:30 Uhr:* Entspannt studieren? Na klar! (+)

### Fr., 08.10.

- *09:00 bis 10:30 Uhr:* Studentenwerk Halle: Studienfinanzierung mit und ohne BAföG (+)
- *11:00 bis 12:30 Uhr:* Entspannt studieren? Na klar! (+)
- *13:00 bis 14:30 Uhr:* Ordnung statt Chaos – Selbstorganisation im Studium

Vorgeschmack auf wissenschaftliches Arbeiten? Fußnoten! Vgl. hier:

(+) Bieten wir mehrmals an – damit Ihr Alternativen habt.

Findet am Uniplatz statt. Bitte Aufsteller beachten! HS steht für Hörsaal, und XX ist kein Platzhalter, sondern 20 auf Römisch! Vor Ort gelten die Corona-Regeln.

Webkonferenz! Den Zugangslink gibt's online

uni-halle.de/erstsemestertermine

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

Pixabay

Pixabay

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# Was ist das Besondere im SGM?

## PARTIZIPATION

→ Du als Studi kannst das SGM aktiv mitgestalten!

→ Erzähle uns, wie wir aus Deiner Sicht den Begriff „Gesundheit“ an unserer Universität mit Leben füllen können!

→ Werde ein Teil vom SGM!

# Ansprechpartnerin SGM

**Sabrina Funk**

→ Projektkoordinatorin Studentisches Gesundheitsmanagement

→ Mitarbeiterin im Unisportzentrum

→ info@sgm.uni-halle.de

→ 0345 55 244 14

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

Pixabay

# Ansprechpartnerin bei der Techniker Krankenkasse

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

→ Für alle Fragen zur Krankenversicherung während des Studiums und darüber hinaus

→ Studium und Nebenjob - was muss beachtet werden?

→ Angebote der Techniker außerhalb der Uni Halle für Studierende

**Ich beantworte gerne deine Fragen!**

Anett Bleyer
Hochschulberaterin
Tel. 040 - 46 06 51 03 052
anett.bleyer@tk.de

Gesundheitspartner:

Die Techniker