

Dr. Anike Hertel-Waszak

Stressbewältigung – die eigene Gesundheit schützen

In diesem Training erfahren Sie, was Stress genau ist, wie Stress und Gesundheit zusammenhängen und ob Stress auch gut sein kann. Ausgehend von einem seit 20 Jahren anerkannten Stressmodell (Kaluza, 2018) nehmen Sie Ihr eigenes Stresserleben unter die Lupe, entdecken, was Sie bereits an Ressourcen mitbringen und erproben neue Techniken für die Bewältigung Ihrer Belastungssituationen. Diese Techniken wie aktives Problemlösen, kognitive und regenerative Strategien dienen der Prävention von Stressfolgen und insgesamt einem guten Leben. Ziel ist ein gesundheitsförderlicher Umgang mit alltäglichen Stressoren. Das erreichen Sie, indem Sie das Wissen und die erlernten Techniken in Ihren eigenen Alltag übertragen.

Ein Input in Form eines Vortrags kann bereits Wissen vermitteln. Der individuelle Nutzen steigt bei der Wahl eines Trainings mit mehreren Stunden bzw. Tagen.

Meine Expertise auf diesem Gebiet begann mit der Fortbildung zur Gesundheitspsychologin bei Prof. Dr. Gert Kaluza in 2009 und 2010 in Marburg.

Lesen Sie auf der folgenden Seite einen Beitrag zum Thema unter dem Titel „Dem Stress auf die Spur kommen“ in der Zeitschrift der WWU Münster Wissen.Leben für weitere Einblicke.



Dem Stress auf die Spur kommen

Viele Studierende fühlen sich durch das Studium stark belastet – Psychologen geben Tipps für Erholung im Alltag

Innere Anspannung, Schlafstörungen, nicht „abschalten“ können: Viele Studierende kennen diese Stresssymptome. Die Woche ist gefüllt mit Vorlesungen und Seminaren, in der Freizeit wartet der Nebenjob. Zeit zum Lernen ist rar gesät. Prüfungsdruck und Zukunftsängste sorgen für zusätzliche Belastung. Nach einer Studie des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse ist jeder vierte Studierende in Deutschland stark gestresst, fast gleich hoch ist der Anteil derjenigen, die von Erschöpfung berichten. Welche Folgen kann chronischer Stress haben? Ist Stress immer schlecht? Und wie schafft man es, der Stressfalle im Studium zu entkommen?

„Stressempfinden ist individuell“, erklärt Studentin Franziska Giesen, die sich in einem Blockseminar am Institut für Psychologie intensiv mit dem Thema Stressbewältigung im Studienalltag auseinandergesetzt hat. „Manche brauchen Zeitdruck zum Lernen, andere geraten dadurch erst recht in Panik.“ Demzufolge sei Stress nicht grundsätzlich schlecht. In gewissen Maß sei er sogar gut, um sich zu motivieren und Ehrgeiz zu entwickeln, betont die 21-Jährige. Erst wenn äußere Ansprüche und eigene Denkwesen in Überforderung münden, wird es problematisch. Denn: Chronischer Stress macht krank. Magen-Darm-Beschwerden, Herzrasen, Kopfschmerzen – die Auswirkungen sind vielfältig. Im schlimmsten Fall droht ein Burnout mit schweren körperlichen und seelischen Folgen.

Selbst in den Semesterferien haben Studierende oft wenig Zeit für Erholung: Ob Hausarbeiten, Nachprüfungen oder Ferienjobs – die vorlesungsfreie Zeit ist schon lange keine Ferienzeit mehr. „Stressbewältigung ist ein ständiger Balanceakt zwischen Aktivierung und Erholung“, erklärt Dr. Anike Hertel-Waszak, Diplom-Psychologin, systemische Coachin und Dozentin an der WWU. Im Blockseminar, an dem auch Franziska Giesen teilnahm, entwickelte sie mit den Studierenden Strategien zur Prävention von Stressfolgen. So individuell das Stressempfinden sei, müsse auch jeder den für sich passenden Ausgleich finden. Tipps wie „Entspann dich mal“ oder „Koch dir doch mal wieder was“ seien



Einfach mal Pause machen – im Uni-Alltag gar nicht so leicht. Dennoch raten Experten dazu, sich regelmäßig kleine Auszeiten zum Abschalten zu gönnen. Foto: Farknot Architect - stock.adobe.com

zwar gut gemeint, würden in der Regel aber wenig bewirken. „Stress verengt den Blick. Man muss sich Zeit nehmen und in Ruhe analysieren, wie man ähnliche Situationen in Zukunft besser bewältigen kann. Bei der anschließenden Umsetzung der Verhaltensänderungen sollte man nicht zu streng mit sich selbst sein, sondern Rückschläge einplanen“, rät die Expertin.

Für Holger Nikutta, der ebenfalls Psychologie an der WWU studiert und am Seminar teilnahm, bedeutet Stressbewältigung, sich regelmäßig und frühzeitig kleine Auszeiten zu nehmen – und sich durch nichts davon abbringen zu lassen. „Selbst in Prüfungsphasen muss man sich Freiräume schaffen und diese bewusst genießen“, sagt er. Dafür müsse sich jeder darüber klarwerden, was ihn entspannt. Braucht man körperlichen oder geistigen

Ausgleich? Ist es Musik? Ein Film? Oder eine Joggingrunde um den Aasee? „Erholen heißt nicht immer, auf dem Sofa zu liegen oder zu schlafen“, erklärt der 27-Jährige. „Obwohl ich im Studium viel lese, entspannt mich ein gutes Buch, weil es etwas ganz anderes ist.“ Manchmal helfe es, feste freie Zeiten vorab zu definieren und diese auch in den Kalender einzutragen.

Warum bringt gerade das Studium viele junge Menschen an ihre Belastungsgrenzen? „Das Studium erfordert ein hohes Maß an Selbstorganisation, was man aus der Schulzeit nicht kennt. Eine Balance zu finden, ist nicht ganz leicht“, berichtet Franziska Giesen. Zum einen sei da der Druck, dem eigenen Anspruch gerecht zu werden. „In unserem Studienfach beispielsweise haben fast alle ein Einser-Abitur. Wir sind es gewohnt, die Bes-

BERATUNGSANGEBOT

Während der Krankenstand deutschlandweit insgesamt leicht rückläufig ist, haben sich die Krankheitstage aufgrund psychischer Erkrankungen in den vergangenen zehn Jahren mehr als verdoppelt, geht aus einer Mitteilung der Bundesregierung im Jahr 2018 hervor. Dr. Anike Hertel-Waszak führt das vor allem auf eine größere Offenheit zurück: „Psychische Probleme sind kein Tabu mehr. Es ist wichtig, darüber zu sprechen und sich Hilfe zu holen.“ An der WWU bietet beispielsweise die Zentrale Studienberatung Unterstützung bei studentischen Problemen an. Dort erhalten Betroffene in der Regel innerhalb von zwei Wochen den ersten Termin. > www.uni-muenster.de/ZSB/psychologische-beratung/psych.html

ten zu sein“, sagt sie. Viele Studierende hätten Angst, in der Masse unterzugehen. Zum anderen gebe es während des Semesters nur wenig Rückmeldungen von Dozenten. Das Semesterende sei schließlich geprägt von zahlreichen eng getakteten Prüfungen. Auch die ständige Erreichbarkeit, zum Beispiel über studentische WhatsApp-Gruppen, könne das Stressniveau erhöhen.

In einem Punkt sind sich die Studierenden einig: Sorgen oder Gewissensbisse, dass man eine schlechtere Note bekommt oder sich eine Auszeit nimmt, helfen nicht weiter. „Man darf auch mal nicht perfekt sein und an sich zweifeln“, sagt Holger Nikutta. Wichtig sei es, die Warnsignale des Körpers zu kennen. „Manche essen unter Stress zu wenig oder ungesund, andere bekommen Verspannungen oder kreisen in Gedanken nur noch um die Stressfaktoren“, erklärt Anike Hertel-Waszak. Wer diese Signale erkennt, könne mit etwas Übung gezielt dagegen vorgehen. Manch einem helfe es beispielsweise, Yoga- oder Meditationsübungen in den Alltag zu integrieren. Auch sei es sehr hilfreich, die eigenen Sichtweisen und Denkmuster zu überprüfen und zu verändern. „Man muss dem eigenen Stress auf die Spur kommen“, betont Franziska Giesen. JULIA HARTH

Hochschulsport zeigt seine Vielfalt

Einen umfassenden Einblick in das facettenreiche Spektrum des Hochschulsports bietet zu Beginn jedes Jahres die Hochschulsportschau. Am Mittwoch, 22. Januar, findet sie bereits zum 41. Mal statt. Beginn ist um 19.30 Uhr in der Universitätssporthalle am Horstmarer Landweg 51, der Einlass ist ab 19 Uhr möglich. Durch das Programm führt der Kabarettist Thomas Philipzen. Der Eintritt ist frei.

Der Abend bietet eine Mischung aus klassischen und neuen Programm-Höhepunkten. Alle Gruppen zeigen neu einstudierte Choreographien. Perfekte Körperbeherrschung ist beispielsweise gefragt, wenn die Turner und Rhythmgymnastinnen ihr Können präsentieren. Auch der Tanzsport zeigt sich in seinen vielfältigen Varianten. Daneben werden die Kampfsportler körperliche und geistige Stärke demonstrieren und sicherlich keine Unschulden auf den Matten niederstrecken. JH > www.uni-muenster.de/hochschulsport

Kinderführungen im Botanischen Garten

Lebende Steine, Bäume mit Weihnachtsduft: Im Botanischen Garten der Universität Münster gibt es für Kinder spannende Dinge aus der Pflanzenwelt zu entdecken. Damit möglichst viele von ihnen die Möglichkeit bekommen, die grüne Oase hinter dem Schloss zu erkunden, bieten die Mitarbeiter des Botanischen Gartens ein neues Programm mit individuellen und kostenlosen Führungen für Schulklassen an.

Die Führungen tragen den Namen „Baumtaler-Führungen“, da sie mithilfe der Verkaufserlöse des Baumtalers ermöglicht werden, einem Gebäckstück der Bäckerei Krimphove. Sie dauern rund 90 Minuten und eignen sich für viele Altersstufen – von Vorschulklassen bis hin zum Biologie-Leistungskurs.

Das Angebot besteht von April bis Oktober. Interessierte können sich bereits jetzt online oder per E-Mail an fuehrungen.botanischer.garten@wwu.de anmelden. Es werden 85 kostenlose Führungen für jeweils maximal 15 Kinder vergeben. SR > www.uni-muenster.de/BotanischerGarten

Höchstes Lob für 112 Absolventen

Rektorat zeichnet die besten Promovenden aus

Das Rektorat der Universität Münster hat die besten Doktorinnen und Doktoren des Jahres 2019 ausgezeichnet. Insgesamt haben 112 Nachwuchswissenschaftler für ihre Dissertation das höchste Lob und damit das bestmögliche Prädikat „summa-cum-laude“ erhalten. „Wir sind sehr stolz darauf, eine solch große Zahl erfolgreicher ‚summa-cum-laude‘-Absolventinnen und -Absolventen zu ehren. Das ist ein Beleg dafür, dass die WWU in ihrer gesamten Fächerbreite exzellente Nachwuchswissenschaftler ausbildet“, betonte Rektor Prof. Dr. Johannes Wessels bei der Feierstunde in der Aula des Schlosses.

Darüber hinaus zeichnete das Rektorat die Autorinnen und Autoren der jeweils besten

Promotionen in den 14 Fachbereichen (außer Musikhochschule) mit einem Dissertationspreis aus. Dieser ist mit jeweils 3.500 Euro dotiert. Die Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses ist für die Universität Münster eine zentrale strategische Aufgabe. Die Vergabe der Dissertationspreise für exzellente Promotionen gehört traditionell dazu. „Es ist für uns eine große Freude, so viele talentierte und engagierte Nachwuchswissenschaftler unterstützen zu können“, sagte Johannes Wessels.

Ausgezeichnet wurden: Dr. Sabine Joy Ihben-Bahl, Dr. Kristin Riepenhoff, Dr. Johanna Göhler, Dr. Hannes Mohrschladt, Dr. Anna Lena Uerpmann, Dr. Janina Grabs, Dr. Sarah Humberg, Jonas Stephan, Dr. Dennis Borghardt, Dr. Annika Bach, Dr. Eileen Otte, Dr. Robert Knitsch, Dr. Kathleen Hübner und Dr. Sigrid Richter-Brockmann. KK

Warum ich „Antike Kulturen des östlichen Mittelmeerraums“ studiere ...

„Die Auswahl ist groß“

Erfahrungsgemäß blicke ich in ratlose Gesichter, wenn ich von meinem Masterstudium „Antike Kulturen des östlichen Mittelmeerraums“ (AKOEM) erzähle. Dabei ist es vielfältiger als manch einer beim Stichwort „Antike“ vielleicht denkt: Als AKOEM-Studierende können wir aus dem Veranstaltungsangebot von 22 Instituten wählen. Das heißt, uns steht die gesamte Bandbreite der Altertumswissenschaften der Universität Münster offen, von der Altorientalistik bis zu den Zypernstudien.

Damit wir in der Fülle des Angebots nicht den Überblick verlieren, entscheiden wir uns am Anfang unseres Studiums für eine Vertiefungsrichtung: Sprachen und Texte oder Archäologie und Kulturgeschichte. Wichtig für uns ist, durch die Wahl der Veranstaltungen einen roten Faden durch das Studium zu ziehen. Eine große Unterstützung ist für mich dabei die Nähe zu den Lehrpersonen, die mich bei Fragen beraten. Eine wertvolle Abwechslung bieten außerdem zahlreiche Exkursionen, Tagungen oder die Möglichkeit, selbst bei einer Grabung mit dabei zu sein.

„Interessant, und was macht du dann später damit?“, ist dann eine typische Reaktion. Für mich gilt: Ich habe schon einige Praktika im Journalismus gemacht – das wäre also eine Option. In der Zukunft möchte ich aber noch andere Berufsfelder kennenlernen, und davon gibt es viele. Ob im Museum, in Forschungsinstituten, Bibliotheken oder bei Ausgrabungen im Mittelmeerraum: Die Auswahl ist groß – genau wie im Studium.

Franziska Prokopetz (23)



Foto: WWU - Sophie Pieper

TOP TERMIN

17.1.

Ob Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Discofox oder Tango: Der **Ball des Hochschulsports** bietet alles, was das Tänzerherz begehrt. Zum Abschluss des Wintersemesters findet er am **Freitag, 17. Januar**, in der Mensa am Ring statt. Einlass ist ab 19.30 Uhr. Um 20.30 Uhr erwartet die Gäste ein Salsa-Schnupperkurs und ein „West Coast Swing“-Schnupperkurs. Um 21 Uhr wird der Ball auf drei Ebenen eröffnet. Für die Teilnehmer der Salsakurse gibt es eine separate Tanzfläche mit „afrokaribischen“ Rhythmen. DJs und Show-Auftritte sorgen für ein stimmungsvolles Ambiente. Der Ball ist offen für alle, die Freude am Tanzen haben. Eintrittskarten sind bis zum 16. Januar im Online-Vorverkauf erhältlich. Alle Teilnehmer der Tankurse des Hochschulsports erhalten vergünstigte Konditionen. Sofern verfügbar, gibt es auch eine Abendkasse. Weitere Infos: www.uni-muenster.de/hochschulsport

DIE NÄCHSTE

wissen | leben
Die Zeitung der WWU Münster

erscheint am
29. Januar 2020.

Wir bringen Ihre PUBLIKATION in Form

Dissertationen Habilitationen
Masterarbeiten Fachschriften Kongressbroschüren
- Formatierung
- Textgestaltung
- Indexerstellung
- Bibliografien
- Korrektur
- Tabellen und Grafiken
- Bildbearbeitung
- Druckvorbereitung
Kongressberichte Sammelbände

Text & Satz Thomas Sick
www.text-satz.com

Anzeige

Digitaldruck

• Diplomarbeiten • Prospekte • Postkarten
• Visitenkarten • Flyer • Einladungen
• Großformatdrucke

Bei Bedarf bekannt
Frank & Franke

Friedrich-Eberl-Straße 118 • 48153 Münster • www.franke-franke.de