



Foto: Colourbox.de

Bib um 12
Herzlich willkommen!



(Schreib-)Stress

Universitätsbibliothek Bamberg | Hannah Daßler & Louise Rumpf

Antworten auf folgende Fragen

Welche Stressreaktionen gibt es?

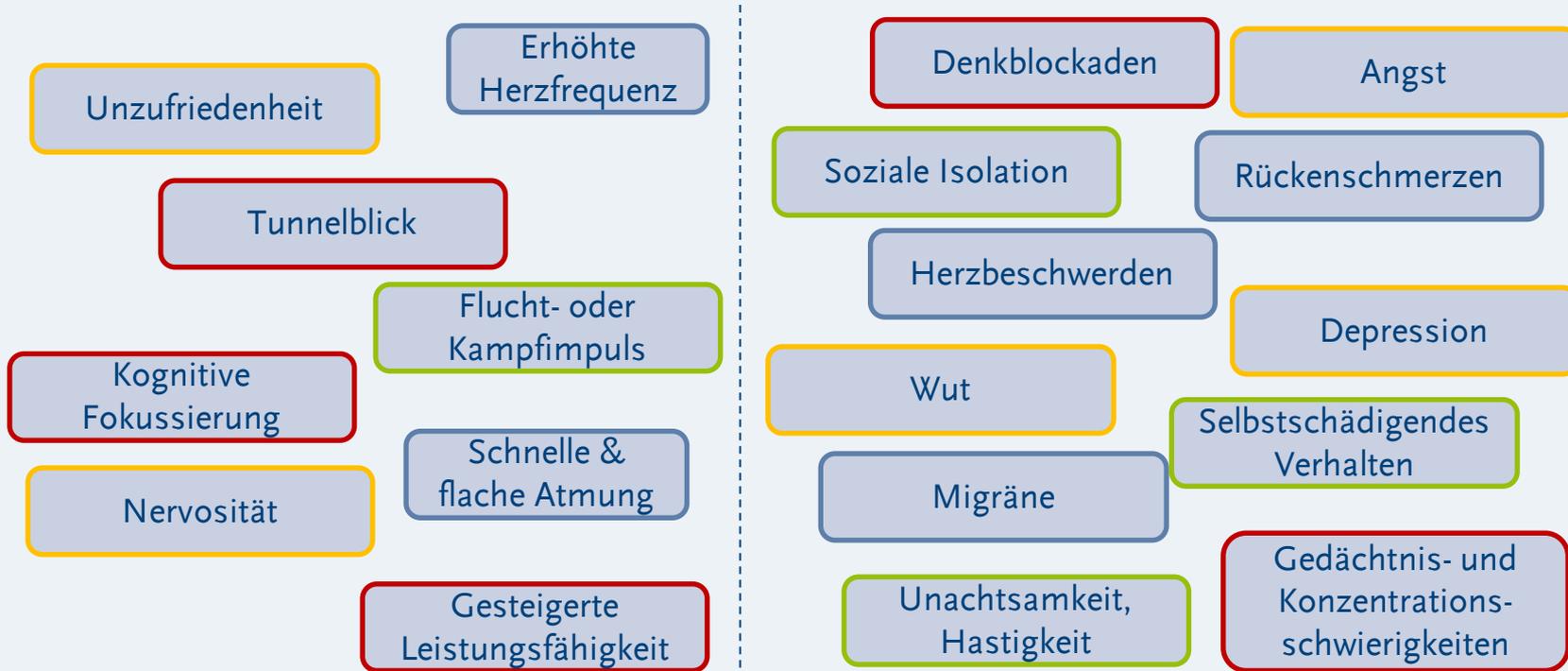
Wie kann ich akuten Stressreaktionen begegnen?

Wie kann ich meinen Stress langfristig „managen“?

„[...] *Stressempfinden ist subjektiv.*“

(Rusch, 2019, S. 6)

Stressreaktionen



kurzfristig

langfristig

(Orosz, 2019, S. 45-48)

Akuten Stressreaktion(en) begegnen

- Atemübungen
- Progressive Muskelentspannung
- Starke Reize für die Sinne
- Bewegung



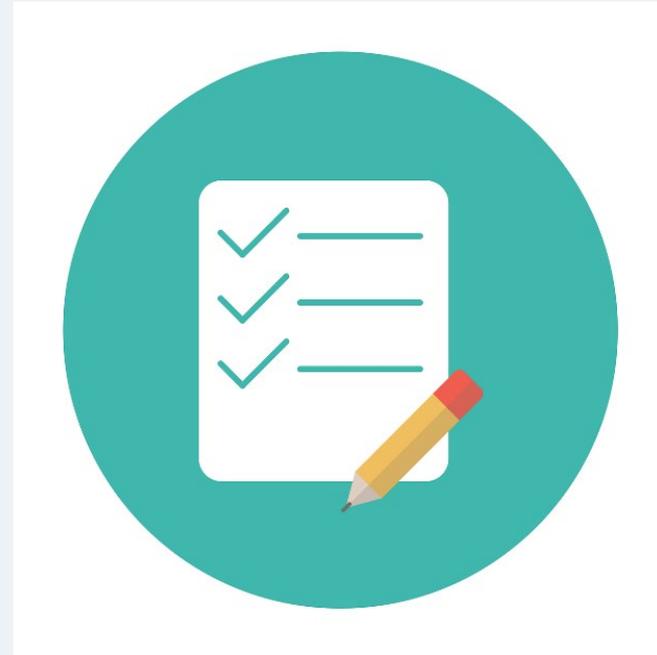
Stress langfristig „managen“

Realistische Ziele

- Drei-Dinge-Liste

Gesunde Abgrenzung

- Pausen einhalten



Stress langfristig „managen“

Selbstfürsorge im Alltag verankern

- Soziale Kontakte
 - Energiequellen nutzen
 - Hilfe suchen
- Positive Momente
 - 5-Minuten-Freude
 - 3 positive Gedanken morgens/abends
- Rituale zur Orientierung und Distanzierung



Selbstversuch



Notieren Sie sich eine Sache, die Sie in den nächsten Tagen bewusst ausprobieren wollen.

Angebote der Universitätsbibliothek

Homepage der UB > Kurse und Tutorials > Wissenschaftliches Schreiben

<https://www.uni-bamberg.de/ub/einfuehrungen-kurse/wissenschaftliches-schreiben/>

Workshops im Sommersemester 2024

Mittwoch, der 17.07.24, 13 Uhr: Lesestrategien für das Studium

Mittwoch, der 24.07.24, 13 Uhr: Verständlich schreiben

Veranstaltungsort: Zoom

Dauer: 60 Minuten

Kontakt: schreibberatung.ub@uni-bamberg.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Nächste Folge „Bib um 12“ am 26.06.2024

Berge, Frösche und Tomate – Oder wie man mit kleinen
Tricks mehr aus seiner Zeit macht

Quellen



Bilder: Pixabay. <https://pixabay.com/>, letzter Zugriff am 17. Juni 2024.

Literatur:

Binder, N. (2024, Februar 1). *In 3 Schritten zu mehr Balance & Gelassenheit* [Fortbildung des Berufsverband Information Bibliothek e.V.]. Selbstmanagement Modul 2, Online.

Orosz, A. (2019). *Stress ganzheitlich verstehen und managen. Trainingsmanual für Gruppen - mit neurobiologischen Grundlagen und integrativen Ansätzen*. Hogrefe.

Rusch, S. (2019). *Stressmanagement. Ein Arbeitsbuch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung* (2. Auflage). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-59436-0>.

Techniker Krankenkasse. (2024). *Cool down! Erste Hilfe bei Stress*. Die Techniker. <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials-life-balance/stress-entspann-dich/stress-entspannungstechniken/stress-regulieren-2036104>, letzter Zugriff am 17.06.2024.

Weiterführende Links:

Otto-Friedrich-Universität Bamberg. (o. J.-a). *Psychosoziale Beratung*. Universität Bamberg. <https://www.uni-bamberg.de/gesund/beratung-und-kontakte/psychosoziale-beratung/>, letzter Zugriff am 17.06.2024.

Otto-Friedrich-Universität Bamberg. (o. J.-b). *Psychotherapeutische Beratung (Studierendenwerk Würzburg)*. Universität Bamberg. <https://www.uni-bamberg.de/studium/im-studium/beratungsangebote-der-universitaet/psychotherapeutische-beratung/>, letzter Zugriff am 17.06.2024.

Techniker Krankenkasse. (2023a). *Anleitungen zur Atementspannung—Zum kostenlosen Download*. Die Techniker. <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126>, letzter Zugriff am 17.06.2024.

Techniker Krankenkasse. (2023b). *Wirksam entspannen: Progressive Muskelentspannung zum Download*. Die Techniker. <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>, letzter Zugriff am 17.06.2024.