

FÜHL DICH WOHL

PSYCHOSOZIALBERATUNG

Studierendenwerk Frankfurt am Main
ServiceCenter, EG
Sprach- und Kulturwissenschaften
Campus Westend
Rostocker Straße 2
60323 Frankfurt

Terminvereinbarungen
und Sprechzeiten:
www.swffm.de

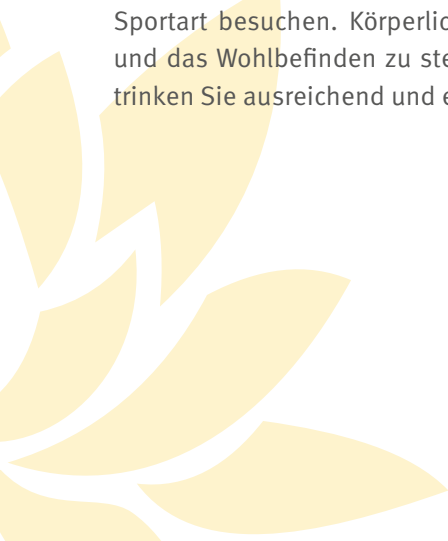


1. ORGANISIEREN SIE IHR STUDIUM

Strukturieren Sie Ihr Studium wie einen normalen Beruf. Machen Sie sich einen Zeitplan mit Arbeitsbeginn und Feierabend, erstellen Sie Arbeitspläne für anstehende Projekte wie Hausarbeiten und priorisieren Sie einzelne Aufgaben. Planen Sie außerdem regelmäßige Pausen ein. All dies hilft Ihnen, eine Routine zu entwickeln und auch über längere Strecken konzentriert zu arbeiten. Sollten Sie Hilfe bei der Organisation oder dem Zeitmanagement brauchen, können Kurse im Bereich der Schlüsselkompetenzen an Ihrer Hochschule eine hilfreiche Unterstützung bieten.

2. BLEIBEN SIE AKTIV & BEWEGLICH

Finden Sie einen Sport, der Ihnen Freude bereitet, und bewegen Sie sich regelmäßig. Sie müssen keinen Halbmarathon laufen, sondern können langsam die Freude an Bewegung in Ihr Leben einladen, indem Sie z.B. mit dem Fahrrad zur Hochschule fahren, tanzen gehen oder einen Schnupperkurs für eine neue Sportart besuchen. Körperliche Betätigung hilft, Stresshormone abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Sorgen Sie gut für sich und Ihren Körper, trinken Sie ausreichend und essen Sie regelmäßig.



3. KÜMMERN SIE SICH GUT UM SICH SELBST

Lernen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse kennen und finden Sie heraus, welche Aktivitäten Ihr Wohlbefinden erhalten. Am besten verfassen Sie eine Liste und notieren alles, was Ihnen gegen trübe Stimmung hilft, z.B. Musik hören, mit Freund*innen telefonieren, spazieren gehen etc. So haben Sie auch in schwierigen Situationen immer Zugriff auf Ihre Ressourcen und Stärken. Häufig kann es auch hilfreich sein mit guten Freund*innen über Probleme und Herausforderungen zu sprechen, um soziale Unterstützung zu erfahren und mögliche Lösungen zu diskutieren. Vergessen Sie auch nicht in diesem Rahmen Freuden und Erfolge zu teilen und zu zelebrieren.

4. ÜBERPRÜFEN SIE IHRE GEDANKEN & EINSTELLUNGEN

Beobachten Sie sich und finden Sie heraus, mit welchen negativen Gedanken Sie sich unter Druck setzen, z.B. indem Sie sich selbst immer wieder kritisieren oder alles perfekt machen wollen. Solche Gedanken lähmen eher. Hinterfragen Sie diese Gedanken und üben Sie, sich freundlicher und wohlwollender zu begegnen. Dies können Sie z.B. üben, indem Sie überlegen, wie Sie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin reden würden, wenn er oder sie sich Sorgen macht.

5. LERNEN SIE ENTSPANNUNG

Nehmen Sie sich Zeit und lernen Sie ein Entspannungsverfahren kennen, z.B. Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen (z.B. im Unisport oder im Stressbewältigungskurs der Psychosozialberatung). Finden Sie heraus, welches Verfahren Ihnen liegt. Da Anspannung und Entspannung unvereinbar sind, sind solche Übungen gerade in stressigen Phasen sinnvoll, um gezielt abschalten zu können.

6. PLANEN SIE IHRE FREIZEIT

Planen Sie sich neben den Seminaren und Vorlesungen positive Aktivitäten ein und gestalten Sie Ihre Freizeit aktiv, z.B. indem Sie sich mit Freund*innen treffen, in einen Sportverein gehen oder sich ehrenamtlich engagieren. Das hilft Ihnen, abzuschalten und wieder Kraft für neue Herausforderungen zu sammeln.

7. NUTZEN SIE HILFSANGEBOTE

An der Hochschule gibt es verschiedene Hilfsangebote, die Sie dabei unterstützen möchten, Ihr Studium gut zu meistern. Neben fachlichen und studienbezogenen Angeboten gibt es auch psychosoziale Beratungsstellen, die Ihnen helfen, wenn Sie mit den Anforderungen nicht mehr alleine zurechtkommen und sich zunehmend unwohl fühlen. Scheuen Sie sich nicht, diese Hilfe in Anspruch zu nehmen! Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei.



Studierendenwerk Frankfurt am Main
Anstalt des öffentlichen Rechts

Postanschrift
Postfach 90 04 60
60444 Frankfurt am Main

Besucheranschrift
Rostocker Straße 2
60323 Frankfurt am Main

info@swffm.de
www.swffm.de

www.facebook.de/studiwerkffm
www.instagram.com/studiwerk_ffm
Mastodon: hessen.social/@studiwerk_ffm

