

Campus OWL.Talentscouting OWL Talente in OWL stärken!

Entspannung

Stress vorbeugen und mit bestehendem Stress umgehen

✓ PRIORITÄTEN setzen und ZEITMANAGEMENT....

...wer gut organisiert ist und für sich selbst die Entscheidung getroffen hat, was wichtig ist und was nicht, lässt sich weniger aus der Ruhe bringen.

Nimm dir einmal die Zeit zu überlegen, welche Aufgaben und Tätigkeiten für dich welche Priorität haben (und tue dies dann z.B. für heute, diese Woche, diesen Monat...).

In den vorherigen #gewusstwie-Folgen (insbesondere zum Thema "Lernstrategien" <https://www.talentscouting-owl.de/2020/04/27/gewusstwie-lernstrategien/>) haben wir für dich bereits ein paar Tipps und Methoden gesammelt, die dir dabei helfen können.

Mit der Zeit und der Übung im Umgang mit diesen Techniken, wirst du immer besser darin, dir deine Zeit effektiver einzuteilen, fokussierter zu arbeiten und damit deinem Stress etwas vorzubeugen.

✓ Einfach mal („richtig“) ATMEN...

...ist eine ganz einfache und wirksame Methode, um Gelassenheit zu trainieren und Stress zu vermeiden.

Dabei kann es schon sehr hilfreich sein, sich immer mal wieder kurz die Zeit zu nehmen, die eigene Atmung bewusst wahrzunehmen. Hole langsam und tief Luft, versuche dabei zu entspannen und in regelmäßigen, sich wiederholenden Mustern zu atmen.

Wenn du Lust hast, dich noch ein bisschen mehr mit dem Thema „Atmung“ zu befassen, findest du unter dem folgenden Link beispielhaft eine entspannende Atemmethode erklärt:

Entspannung auf Knopfdruck - Entspannungsübung bei Stress im Alltag:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZXwCQ4KWVVc>

www.talentscouting-owl.de

Gefördert durch

Campus OWL.Talentscouting OWL Talente in OWL stärken!

- ✓ PAUSEN machen und sich „AUSGLEICHE“ schaffen...

...lege regelmäßig kleinere Pausensequenzen ein. Empfehlenswert können hier die folgenden Intervalle sein:

- nach 10 Minuten: Unterbrechung (Dauer: 1 min)
- nach 30 Minuten: Mini-Pause (Dauer: 5 min)
- nach 2 Stunden: Kaffee-Pause (Dauer: 15-20 min)
- nach 4 Stunden: Erholungspause (Dauer: 1-2 h)

...auch schon kleinere „Ausgleiche“ können ihren Teil dazu beitragen, den Stress zu vermeiden:

- Sich bewegen: z.B. einen kleinen, täglichen Spaziergang machen
 - Den Geist entspannen: z.B. etwas lesen/anschauen, das nicht mit dem Lernstoff zutun hat; einfach mal die Augen schweifen lassen oder bewusst schließen
 - Den Körper entspannen: z.B. die Beine hoch legen oder auch aktive körperliche Entspannung probieren [Progressive Muskelentspannung im Liegen - Anleitung zum Mitmachen (AOK): <https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE>]
 - Sich belohnen: z. B. einen leckeren Kaffee genießen
- Dies kannst du sehr individuell gestalten, denn jede Person nimmt andere „Ausgleiche“ als entspannend wahr. Das wichtigste ist: du solltest dich darauf einlassen und es als angenehm empfinden können!

www.talentscouting-owl.de

Gefördert durch

Campus OWL.Talentscouting OWL Talente in OWL stärken!

✓ Noch mehr ENTSPANNUNGS-Ideen...

... angeleitete Meditation

Hier findest du einen kurzen Textinput zum Thema Stress(-vermeidung), sowie eine dreißigminütige angeleitete Übung zur Entspannung:

<https://wikis.fu-berlin.de/display/studieren/Stress+und+Meditation>

... Körperliches Auspowern:

- **Albas tägliche Sportstunde:** Der Basketball-Bundesligist Alba Berlin hat das Online-Programm „Albas tägliche Sportstunde“ gestartet. Jeden Tag gibt es auf dem YouTube-Kanal (<https://www.youtube.com/albaberlin>) von Montag bis Freitag 45 Minuten Fitness und Wissenswertes zum Anschauen und Mitmachen. Das Angebot für Kinder im Kita-Alter läuft um 9 Uhr, für Grundschul Kinder um 10 Uhr und für Schülerinnen und Schüler der weiterführenden Schulen um 11 Uhr.
- **Bewegungspausen:** Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (Adh) hat eine Sammlung von kurzen Bewegungspausen über einen Pausenexpress bis hin zu Online-Workouts zusammengestellt. So sammelt man Energie für die weitere Arbeit am PC und darüber hinaus macht Bewegung durch die Ausschüttung von Endorphinen gute Laune. „Stay fit at home“ <https://www.adh.de/service/hsp-onlinekurse/>

... den Tag loslassen:

bei YouTube suchen: „**Traumreise Entspannungsgeschichte**“

z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=OpM5Pgn8z0k>

www.talentscouting-owl.de

Gefördert durch