

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6910/1485464/tk-drei-von-vier-studenten-gestresst-tips-und-tricks-helfen> abgerufen werden.

TK Techniker Krankenkasse

TK: Drei von vier Studenten gestresst - Tipps und Tricks helfen

01.10.2009 - 09:50 Uhr, TK Techniker Krankenkasse

Hamburg (ots) - Mit dem Start des Wintersemesters beginnt für die Studierenden in Deutschland wieder der Stress durch Referate, Hausarbeiten und Prüfungen. Drei Viertel der Studierenden in Deutschland fühlen sich laut einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) durch die Uni gestresst. Dabei gibt es nach den Angaben des TK-Gesundheitsexperten Gerhard Mahltig einfache Tricks und Kniffe, um besser mit Prüfungsstress und Leistungsdruck in der Uni klarzukommen: "Effektive Lern- und Arbeitstechniken, Gedächtnisarbeit, Zeitmanagement und natürlich Entspannungstraining sind nur einige davon."

"Zunächst ist es wichtig, die eigene Arbeitsweise und Zeitplanung näher unter die Lupe zu nehmen", rät Mahltig. So steht am Anfang die Selbstanalyse - am besten schriftlich: Wie viel Zeit geht für welche Dinge drauf? Anhand dieser Aufzeichnungen lässt sich herausfinden, wo die persönlichen "Zeitfresser" stecken, zum Beispiel unnötige Unterbrechungen, Telefonate, fehlende Prioritätenplanung, ein unordentlicher Schreibtisch. Eine Checkliste hilft, die Zeit besser in den Griff zu bekommen. Mahltig: "Dabei ist es wichtig, konsequent zu kontrollieren, ob man die gesteckten Ziele auch erreicht."

Hilfreich sei es meistens, wenn die Studierenden sich auf einem Zettel eine Liste mit erreichbaren Zielen für den jeweiligen Tag, die Woche, oder den Monat erstellen. "Dadurch merke ich schon früh, wenn ich zeitlich im Rückstand bin und kann mich rechtzeitig darauf einstellen", so der TK-Gesundheitsexperte. Außerdem sei es hilfreich, bei den Zielen klare Prioritäten festzulegen, welche Aufgaben wichtig und welche auch dringend sind. Bei der Zeitplanung komme es auf konkrete, realistische Ziele an. Mahltig: "Dabei sollte jeder einen vernünftigen Zeitpuffer nicht vergessen, damit nicht kleine Verzögerungen den gesamten Zeitplan gefährden." Größere Projekte sollten immer in überschaubare und zu bewältigende Etappenziele eingeteilt werden. "Dadurch habe ich die Aufgaben schon ein wenig gegliedert und bei jeder Etappe habe ich ein Erfolgserlebnis, das mich motiviert." Checklisten hätten eine ähnlich motivierende Wirkung. Gleichzeitig Sorge die Liste dafür, dass keine Aufgabe vergessen wird.

Bei den Arbeitszeiten sollten Studierende auch auf die eigenen Neigungen achten. Mahltig: "Es gibt Morgen- und Nachtmenschen. Für besonders anspruchsvolle Aufgaben nutzt jeder am besten die eigenen Leistungshochs." In solchen Phasen sei es sinnvoll, sich nicht ablenken oder stören zu lassen und Telefonate konsequent abzublocken. Auch ein sinnvoll organisierter und ordentlicher Arbeitsplatz spare häufig kostbare Arbeitszeit.

Weitere Informationen zum Thema Zeitmanagement und Stressbewältigung bietet die Broschüre "Der Stress", die kostenlos bei der TK erhältlich und unter www.tk-online.de herunterzuladen ist.

Pressekontakt:

Für Rückfragen:
Michael Ihly (Pressestelle)
Tel.: 040 - 6909 - 2577
Fax 040 - 6909 - 1353
E-Mail: michael.ihly@tk-online.de

Originaltext:

TK Techniker Krankenkasse

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6910/tk-techniker-krankenkasse>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_6910.rss2