



## Gelassen und stressfrei durchs Studium

Der Studienzzeit wird oft nachgesagt, sie sei die beste Zeit des Lebens. In der Realität und im Alltag sieht das jedoch oft ganz anders aus. Eine Abgabefrist jagt die nächste, die vorlesungsfreie Zeit muss für den Nebenjob geopfert werden und der Leistungsdruck nimmt immer mehr zu. Und das alles, während man eigentlich noch dabei ist, sich in den neuen Strukturen und Routinen, vielleicht sogar dem neuen Wohnort, zurechtzufinden und versucht, ein soziales Netz aufzubauen oder bereits beginnt, die Zukunft zu planen. Puh! Kein Wunder, dass das die Nerven strapaziert und die Psyche an ihre Grenzen bringt.

Die gute Nachricht: Man kann lernen, mit Stress umzugehen.

### Worum geht`s?

Die Gruppe „Gelassen und stressfrei durchs Studium“ basiert auf verhaltenstherapeutischen Methoden und ist speziell auf die Themen und Anliegen von Studierenden ausgerichtet.

#### Dazu zählen unter anderem:

- Stress verstehen und erkennen
- Auswirkungen von Stress
- Auseinandersetzung mit persönlichen Stressfaktoren
- Umgang mit Prüfungsangst/Leistungsdruck
- Optimierung des eigenen Zeit- und Lernmanagements
- Erlernen von Schlüsselkompetenzen für das spätere Berufsleben
- Soziale Kontakte knüpfen
- Stresskompetenzen erlernen
- Eigene Belastungsgrenzen einhalten und für Ausgleich sorgen
- Klärung von Sinn-, Wertethemen sowie Zukunftsthemen
- Ressourcenaktivierung

## Wann und wo?

Die Gruppe findet einmal wöchentlich, dienstags zwischen 10.00 – 11.40 Uhr in der Praxis Dr. Nina Landmann und Kollegen, unter der Leitung von M. Sc. Julia Kraus (Psychologische Psychotherapeutin – Verhaltenstherapie) statt.

## Wie lange?

Insgesamt sind 20 Gruppentermine vorgesehen und die Termine bauen inhaltlich aufeinander auf. Eine regelmäßige Teilnahme ist neben der Bereitschaft und Motivation, aktiv mitzuarbeiten, eine wichtige Voraussetzung. Zu Beginn und am Ende findet jeweils ein Einzelgespräch statt.

## Wer?

Das Angebot richtet sich an alle Studierende. Es wird nicht nach Alter, Studiengang, Semester usw. sortiert, sondern entscheidend ist das Vorliegen einer individuellen Belastung, ein psychotherapeutisches Anliegen und der Wunsch nach Unterstützung, Veränderung und Austausch mit anderen. Die Gruppengröße beträgt max. 6 Personen.

## Was muss ich jetzt tun?

Bei Interesse nutzen Sie bitte das Kontaktformular ([praxis-nina-landmann.de/kontakt](https://praxis-nina-landmann.de/kontakt)), sodass wir ein (unverbindliches) Erstgespräch vereinbaren und alles Weitere besprechen können.



Ich freue mich auf Sie!

Freundliche Grüße  
Julia Kraus

