

The background of the entire page is a complex, repeating geometric pattern of yellow and white lines. The pattern consists of thick yellow lines forming a series of interlocking, slightly offset rectangular shapes that create a maze-like or optical illusion effect. The white spaces between the yellow lines are also rectangular and of varying sizes, creating a high-contrast, dynamic visual texture.

Mental Health

Survival Guide

Blue;Science

Herzlich Wi

Blue;Science: Stark machen für Mental Health in Universität und Wissenschaft

Dieser Guide ist im Rahmen der Initiative Blue;Science entstanden. Wir machen uns stark für mehr Bewusstsein über Mental Health in Universität und Wissenschaft und setzen dabei vor allem auf Austausch. Mehr Infos findest du unter <https://www.blue-science.info/>

Wir arbeiten non-profit und alle Infos in diesem Guide wurden gewissenhaft recherchiert, ganz hinten findest du eine Liste mit unseren Quellen. Die Inhalte wurden durch die Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS) sowie durch den Arbeitsbereich Inklusion der Goethe-Universität geprüft.

Der Guide selbst wurde von einer Masterstudentin verfasst und von einigen Kommiliton:innen aus verschiedenen Fachbereichen korrekturgelesen.

Willkommen!

Herzlich Willkommen zu unserem Mental Health Guide für Studierende!

Dieser Guide soll ein ressourcenorientiertes Büchlein für all diejenigen sein, die im Studium strugglen. Also eigentlich für alle.

Es geht hier um Prokrastination, Studienzweifel und Zukunftsangst, Überarbeitung und Überforderung und um Prüfungsangst. Also um vieles, was dir im Laufe des Studiums begegnen könnte. Zudem findest du hier Hilfsangebote, an die du dich wenden kannst, wenn du allein nicht mehr weiterweißt.

Der Guide als dein Begleiter im Studium

Du findest in diesem Guide hier nicht nur Informationen, Tipps und Ressourcen. Sondern auch genügend Platz für deine eigenen Gedanken und Bedürfnisse. Das sind einige Seiten, die du selbst gestalten kannst. Denn Mental Health ist individuell: Was den einen weiterbringt, ist der anderen vielleicht keine Hilfe.

Die Idee ist also, dass du den Guide für dich selbst personalisieren kannst. Falls du im Studium dann eine schwierige Phase hast oder Probleme aufkommen, kannst du ihn als erste Anlaufstelle nutzen. Mit diesem Guide hast du also eine kleine Mental-Health-Toolbox in den Händen, die dich während deines Studiums begleitet.

Inhaltsverzeichnis

- ▶ Prokrastination
Seite 6 - 15
- ▶ Studienzweifel / Zukunftsangst
Seite 16 - 25
- ▶ Überarbeitung / Überforderung
Seite 26 - 37
- ▶ Prüfungsangst
Seite 38 - 45
- ▶ Eigene Ressourcen
Seite 46 - 53
- ▶ Anlaufstellen
Seite 54 - 59
- ▶ Quellen
Seite 60 - 61

Pro

Kennst du das Gefühl, wenn du vor einer wichtigen Aufgabe stehst, aber plötzlich alles andere interessanter erscheint? Prokrastination. Das Trödeln mit Aufgaben und riesig erscheinenden Schreibprojekten, die eigentlich dringend erledigt werden müssten...

Keine Sorge, du bist damit nicht allein!

In diesem Abschnitt gehen wir der Frage auf den Grund, warum wir wichtige Dinge aufschieben und uns so das Leben nur schwerer machen. Du findest hier aber auch praktische Strategien, die dir helfen können.

okrastinatic

Wieso wir aufschieben...

- ▶ Mit dem Aufräumen der WG-Küche kommen wir, verglichen mit wochenlangen Lernvorbereitungen, schneller zu einem positiven Gefühl. Und genau das wollen wir möglichst schnell empfinden. Das macht es eher unattraktiv, sich an aufwendigere Uniprojekte zu setzen.
- ▶ Meistens schieben wir auch auf, weil die Aufgaben unstrukturiert und unübersichtlich sind... unangenehm und überfordernd, oder? Kümmern wir uns lieber später drum.
- ▶ Manchmal steckt aber auch mehr dahinter: Wie Versagensängste oder Perfektionismus. Hast du Sorge, den Aufgaben eigentlich nicht gewachsen zu sein? Oder eigenen (oder vielleicht fremden) Ansprüchen nicht gerecht zu werden?

Wie kann ich mir helfen?

- ▶ **Priorisieren.** Sei ehrlich: Was ist dringend? Was ist eher so mittel? Und was ist eigentlich gar nicht so wichtig? Priorisiere deine Aufgaben, erledige die wichtigsten als erstes. Und überlege, was du vielleicht sogar wegstreichen könntest.
- ▶ **Konkretisieren.** Was genau kommt alles auf dich zu? Wenn ein größeres Projekt ansteht, formuliere die einzelnen Aufgaben aus und erledige sie Schritt für Schritt.
- ▶ **Störungen vermeiden.** Deine Wohnung sieht während der Prüfungsphase am saubersten aus? Dann ist es vielleicht Zeit, dir einen anderen Arbeitsplatz zu suchen. Vielleicht in der Bib? Oder im Uni-Café? Probiere aus, wo du am besten arbeiten kannst.

- ▶ Unterschätze die Zeit nicht. Alles dauert sowieso immer länger als geplant. Suche dir pro Tag ein paar Aufgaben aus, aber fang lieber klein an.
- ▶ Arbeitszeit festlegen. Lege dir vorher einen Zeitraum fest, in dem du eine Aufgabe erledigt haben willst. Konzentriere dich auf das Wesentliche.
- ▶ Rituale helfen. Sei es deine persönliche Lofi-Playlist, oder immer derselbe Bib-Platz. Wenn du Rituale hast, schaltest du beim Arbeiten irgendwann auf Auto-Pilot.
- ▶ Eule oder Lerche? Manche können sich morgens besser konzentrieren, andere abends. Probiere dich aus und finde deinen passenden Rhythmus, dann ist das Arbeiten auch leichter.

Die Tipps helfen nicht

Vielleicht steckt mehr dahinter: Prokrastination kann nämlich auch eine Begleiterscheinung von Depressionen, ADHS oder Angststörungen sein. Aber auch Versagensängste oder negative Erfahrungen können dazu führen, dass wir prokrastinieren.

Du bist dir nicht ganz sicher? Hol dir am besten Hilfe von außen! Unter <https://www.blue-science.info/hilfsangebote> findest du eine Liste mit möglichen Anlaufstellen.

Welche Tipps hast du schon ausprobiert?

- Priorisieren: Egal ob Eisenhower- oder Ivy-Lee-Methode, online finden sich einige Techniken zum Priorisieren
- Konkrete Projektaufgaben aufschreiben
- Neue Arbeitsplätze ausprobieren
- Den Tag nicht mit Aufgaben vollplanen, realistisch an die Sache rangehen
- Arbeitszeit festlegen: Sowohl Tageszeit (morgens, mittags oder abends) als auch feste Uhrzeiten
- Neue Rituale ausprobieren

Wie will ich eigentlich mein Leben gestalten?

Wie sieht meine Zukunft aus?

Welche Krisen werden noch auf uns zukommen?

Hat das, was ich momentan mache, eine Bedeutung?

Hole ich wirklich alles aus meinen 20ern raus?

Sammle ich gerade genug Erfahrungen?

Bin ich gerade im passenden Studiengang?

Sollte ich doch eine Ausbildung machen?

Alle anderen sind mit ihrem Leben schon weiter als ich...

Studienzwe

Zuk

(Zukunfts-)Ängste, Traurigkeit, Unsicherheit, innere Unzufriedenheit, das Gefühl andere seien schon weiter im Leben als man selbst, das Alles-in-Frage-Stellen, das Gefühl man sei nicht genug... Die 20er sind eine Umbruchsphase: Man wird erwachsen und muss sich doch langsam irgendwie festlegen, was man später mal werden möchte.

Mit diesem Gefühl bist du nicht allein! Besonders in dieser krisenreichen Umbruchszeit kommen Orientierungslosigkeit und Zukunftsangst auf.

zweifel

zukunftsangst

Hier findest du einige Fragen, die dich bei der Selbstreflexion unterstützen können. Vielleicht helfen sie dir einzuschätzen, ob du gerade auf dem richtigen Weg bist oder doch noch eine Veränderung brauchst. Wenn du hier nicht weiterkommst, gibt es auch ein vielfältiges Beratungsangebot (findest du ganz hinten)!

Überarbeitung Übe

Müde, gereizt, überfordert, keine Zeit mehr für soziale Kontakte oder Hobbies... oder beides. Kennst du? Wir auch! Aber wann wird Stress zur Überarbeitung? Und Überarbeitung zum Burn-out? Hier findest du eine Auflistung an möglichen Symptomen – und die Liste ist lang.

Wichtig: Bitte nicht selbst diagnostizieren. Wenn du Sorge hast, dass du dich auf dem besten Weg zum Burnout befindest, findest du Hilfe in verschiedenen Beratungsstellen (ganz hinten).

Ansonsten findest du hier ein paar Tipps, wie du vorbeugen kannst und etwas Platz, um dir selbst ein paar Dinge zu notieren.

The background of the entire page is a repeating pattern of yellow and white zigzag lines, creating a chevron or herringbone effect. The lines are thick and the pattern is consistent across the entire surface.

ung

erforderung

Symptome

Burnout kommt schleichend: Es kann dauern, aber kommt dann doch meist schneller als erwartet.

Es geht los mit...

- ▶ Müdigkeit
- ▶ dem Gefühl, nie Zeit zu haben
- ▶ Überengagement, das sich dann langsam in einen Erschöpfungszustand wandelt
- ▶ zu wenig Zeit, um sich von Belastungen zu erholen

Schlimmer wird es, wenn diese Symptome zutreffen:

- ▶ Chronische Müdigkeit
- ▶ Stimmungsschwankungen
- ▶ Unfähigkeit, sich zu erholen
- ▶ Innerliche Unruhe
- ▶ Nervosität
- ▶ Gereiztheit

Und vom Burnout kann man sprechen, wenn diese Symptome noch dazukommen:

- ▶ Gefühl von Resignation und Entmutigung
- ▶ Geringe Frustrationstoleranz
- ▶ Entscheidungsschwierigkeiten
- ▶ Konzentrationsschwäche
- ▶ Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit
- ▶ Minderwertigkeitsgefühle

Überarbeitung kann sich aber auch körperlich zeigen:

- ▶ Anfälligkeit für Infekte steigt
- ▶ Schlafstörungen und Alpträume
- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Verdauungsbeschwerden
- ▶ Schwindel
- ▶ Atemprobleme

Wie kann ich mir helfen?

- ▶ Früherkennung. Ist die aktuelle Belastung zu stark? Wie fühlst du dich im Alltag? Kannst du die Belastung senken oder Aufgaben abgeben? Das sind Fragen, die du dir regelmäßig stellen kannst, um Überarbeitung und Burnout vorzubeugen.
- ▶ Nicht ständig erreichbar sein. Sonntag, 22:34 Uhr und im Lerngruppenchat geht die Post ab? Ignorieren. Kümmere dich erst zu deiner (möglichst geregelten) Arbeitszeit darum. Kann nicht warten? Überlege erst, ob du die Grenze vielleicht doch ziehen kannst und pass auf dich auf.
- ▶ Austausch. Spreche mit anderen. Wie geht es ihnen? Wie können dich andere unterstützen? Würde eine Lerngruppe helfen, die sich zu festen Zeiten trifft und gemeinsam Feierabend macht?

- ▶ Achte auf deine Bedürfnisse. Werden gerade alle erfüllt? Sport, gesundes Essen, frische Luft, genug Wasser trinken und genug Schlaf gehören zu den Basics. Aber: Wann hast du dir das letzte Mal einen Besuch in deinem Lieblingscafé gegönnt?
- ▶ Schaue auf deine Erwartungen. Sind sie realistisch? Etwas cheesy, aber wahr: It's called human beings, not human doings. Es ist okay, deine Erwartungen zu senken, wenn es zu viel wird.
- ▶ Ein freier Tag pro Woche. Das ist dein Bedürfnis-Tag: Was brauchst du jetzt? Das ist zentral, um dich zumindest ein wenig zu erholen. Selbst, wenn die To-Do-Liste unendlich lang scheint: Du kannst langfristig nur regelmäßig arbeiten, wenn du dir auch regelmäßige Pausen nimmst.

Du hast niemanden, mit dem du dich austauschen kannst?

Wir von Blue;Science bieten Workshops als Austauschplattform zum Thema Mental Health für Studierende an. Die Workshops werden auch studentisch moderiert.

Überarbeitung ist definitiv ein häufiger Stressor im Studium und damit muss sich niemand allein arrangieren. Falls du in den Austausch mit anderen treten möchtest, findest du alle aktuellen Blue;Science-Veranstaltungen unter www.blue-science.info/projekte-und-events

Überarbeitung und Burnout sind keine privaten Probleme!

Studierende stehen unter einem wahnsinnigen Druck: Noten, Leistung, Studienfinanzierung, Wohnungsnot, Regelstudienzeit, gesellschaftliche Erwartungen, unbezahlte Praktika, teils unübersichtliche Studienstruktur, das Sammeln von CPs und Scheinen steht vor dem Lernen... Dass wir gestresst sind liegt auch an universitären und politischen Strukturen. Wir von Blue;Science haben im Rahmen von Diskussionsrunden und Workshops ein offenes Ohr für euch und versuchen langfristig, eure Anliegen und Probleme an Entscheidungsträger:innen weiterzugeben: Damit sich auch strukturell etwas ändert. Aktuelle Infos findet ihr unter www.blue-science.info

Prüf

Tunnelblick, schwitzige Hände, Gedankenkreisen, Herzrasen, Schlafprobleme, innere Unruhe... Du hast eine Klausur vor dir und du machst dir schon wochenlang vorher Sorgen? Oder dir geht es gar nicht gut, sobald du vor dem Prüfungsraum stehst? Damit bist du nicht allein!

Viele Studis schlagen sich mit Prüfungsangst herum: Sei es wegen des Notendrucks, weil das ihr letzter Versuch ist oder weil sie einfach nicht gut mit Prüfungssituationen umgehen können. Welche Symptome Prüfungsangst hervorrufen kann und wie du besser mit ihr umgehst, erfährst du in diesem Abschnitt.

fungsangst

Symptome

Prüfungsangst kann sich sowohl mental als auch körperlich zeigen. Kommt dir hiervon etwas bekannt vor?

Mental:

- ▶ Beklemmendes Gefühl wegen der Prüfung
- ▶ Gedankenkreisen
- ▶ Tunnelblick
- ▶ Angst- und Panikgefühl
- ▶ Blackout, Gelerntes kann nicht mehr abgerufen werden
- ▶ Innere Unruhe
- ▶ Reizbarkeit
- ▶ Selbstzweifel
- ▶ Schamgefühl
- ▶ Overpreparing (also zielloses und übertriebenes Lernen)
- ▶ Prokrastination
- ▶ Emotionale Belastung

Körperlich:

- ▶ Magenprobleme
- ▶ Schlechter Schlaf
- ▶ Körperliche Anspannung, Verspannungen
- ▶ Übelkeit
- ▶ Herzrasen
- ▶ Schweißausbrüche, schwitzige Hände
- ▶ Kälteschauer
- ▶ Zittern
- ▶ Mundtrockenheit
- ▶ Verdauungsbeschwerden
- ▶ Appetitmangel

Hier findest du ein paar Tipps, wie du deine Prüfungsangst verringern kannst. Probiere Verschiedenes aus, vielleicht findest du etwas, was für dich gut funktioniert!

► **Lame but crucial:** Achte auf deine Bedürfnisse während der Prüfungsphase. Fast Food, fehlende Pausen, fehlende Tagesstruktur und Arbeiten bis spät in die Nacht können nicht nur körperliche Symptome verstärken, sondern auch zu Nervosität, Anspannung und Reizbarkeit beitragen.

► **Bereite dich langfristig vor.** Plane deine Prüfungsvorbereitungen am besten schon, sobald du den Seminarplan hast. Setze dir realistische Wochenziele. Wenn overpreparing typisch für dich ist, richte dich strenger nach den prüfungsrelevanten Inhalten.

- ▶ Wie wäre es mit einer Lerngruppe? So musst du dich dem Lernstoff nicht allein stellen und bekommst sogar emotionalen Support von deinen Mitstreitenden.
- ▶ Ein paar Probeläufe können dabei helfen, die Anspannung kurz vor der echten Prüfung abzubauen. Stelle dir selbst Prüfungsaufgaben oder lass dich von anderen abfragen.
- ▶ Der Worst-Case tritt ein: Du bist super angespannt, dir wird schlecht, ein Blackout droht. Erstelle dir hierfür einen Notfallplan. Überlege dir Tricks, wie du in dieser Situation besser mit deiner Angst umgehen und Anspannung abbauen kannst. Atemübungen oder Grounding-Techniken (wie ein Anti-Stress-Ball) können schon helfen. Auch kannst du mit einer leichteren Aufgabe anfangen.

Eigene Res

Wie am Anfang bereits erwähnt, ist Mental Health ein sehr individuelles Thema. Neben den Informationen, Tipps und themenspezifischen Fragen soll hier noch Platz für das sein, was dir persönlich hilft.

Gestalte die folgenden Seiten am besten, wenn du gerade in einer angenehmen und entspannten Stimmung bist. Dann lässt es sich besser über Probleme und mögliche Lösungswege nachdenken.

ressourcen

Nimm dir also Zeit und denke entspannt über deine Antworten auf die hier gestellten Fragen nach. Du kannst auch mit nahestehenden Menschen gemeinsam überlegen, was euch hilft.

Es ist auch sinnvoll, den Guide hin und wieder zu aktualisieren. Du musst also nicht alles auf einmal ausfüllen. Denn was dir hilft und wie es dir psychisch geht kann sich von Zeit zu Zeit ändern.

Menschen, mit denen du sprechen kannst...

Dir fällt niemand ein? Die **Nightline Frankfurt e.V.** ist für dich da! Als studentisches Zuhörtelefon haben sie in der Vorlesungszeit montags bis freitags von 20 bis 00 Uhr ein offenes Ohr für dich.

Telefon: 069 798 172 38

Chat: <https://nightlineffm.com/>

Feriedienste: <https://nightlines.eu/erreichbarkeit>

Anlaufstel

Dir geht es seit längerem nicht so gut? Du hast ein Problem, was du allein nicht lösen kannst? Oder du bist dir unsicher, ob du eine Therapie brauchst? Die universitären Beratungsstellen sind für dich da!

Die Angebote sind kostenfrei und vertraulich. Und es gibt viele. Sehr viele. Auf unserer Website findest du einige Beratungsstellen, die dir zur Seite stehen können - von verschiedenen Universitäten und auch nicht-universitäre.

len

Du bist unsicher, ob eine Beratung das Richtige für dich ist? Probiere es im Zweifelsfall einfach mal aus! Niemand muss sich schlecht deswegen fühlen, denn niemand ist damit allein.

Auf der nächsten Seite findest du ein paar Fragen, die dir helfen können, dich mental etwas zu sortieren.

Aber ganz wichtig: In einer Beratung musst du nichts leisten! Wenn du einfach nicht weiterweißt und alles total chaotisch ist, dann ist das okay. In der Beratung schaut ihr dann gemeinsam, was du brauchst und was dir helfen könnte.

Du bist in der Krise und brauchst direkt Hilfe?

- ▶ Telefonseelsorge:
<https://www.telefonseelsorge.de>
- ▶ Psychosozialer Krisendienst Frankfurt:
<https://www.bsf-frankfurt.de/krisendienst/>
- ▶ Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
Tel.: 0800 - 0116 016
- ▶ Hilfetelefon „Gewalt gegen Männer“
Tel.: 0800 - 123 9900
- ▶ Krisenchat: <https://krisenchat.de/>
- ▶ Nightline Frankfurt e.V. (zur Vorlesungszeit):
<https://nightlineffm.com/>
- ▶ Im Notfall:
Polizei/ Notruf: 110
Feuerwehr/ Rettungsdienst: 112

Auf unserer Website findest du Anlaufstellen in den Kategorien:

- ▶ Psychologische Hilfe
- ▶ Studienfinanzierung
- ▶ Rechtsberatung
- ▶ Studium und Karriere
- ▶ Inklusion
- ▶ Internationales

www.blue-science.info/hilfsangebote

Quellen

Prokrastination

- ▶ <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/motivation/wie-sie-sich-vom-prokrastinieren-verabschieden/>

Orientierungslosigkeit / Zukunftsangst

- ▶ <https://www.tk.de/techniker/magazin/lifestyle/special/quarterlife-crisis-2078034>
- ▶ <https://www.tk.de/techniker/die-quarterlife-crisis---das-studium-2078096>

Überarbeitung / Überforderung

- ▶ <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/psychische-erkrankungen/burnout-syndrom-2016416>

Prüfungsangst

- ▶ <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/psychische-gesundheit/pruefungsangst-1124374>

Website: <https://www.blue-science.info/>
Instagram: bluescience_ffm

Erstellt von Alina Kühnl

Mit Unterstützung von:
Johannes Bietz
Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS)
Arbeitsbereich Inklusion der Goethe-Universität

September 2023

