



# ***Thema: Stress***

## Ersti-Tutorium

19.11.2025

UNIVERSITÄT  
**DUISBURG  
ESSEN**

*Offen im Denken*

# Was wir heute vorhaben

- Einstieg
  - Was sind eure Erfahrungen?
- Forschung (?)
  - Was ihr auch im Studium noch lernen werdet...
- Erfahrungsberichte
  - Studienverlaufspläne
- Eure Fragen / Wünsche / Anmerkungen

## Einstieg

### Was sind eure Erfahrungen?

- Fühlt ihr euch von der Uni gestresst?
- Macht ihr euch Sorgen um eure Noten?
- Wie seid ihr bisher mit Stress umgegangen?
- Was müsste passieren, dass ihr weniger Stress erlebt?

→ Frühzeitiges Erkennen von akuten Stress ist sehr wichtig!

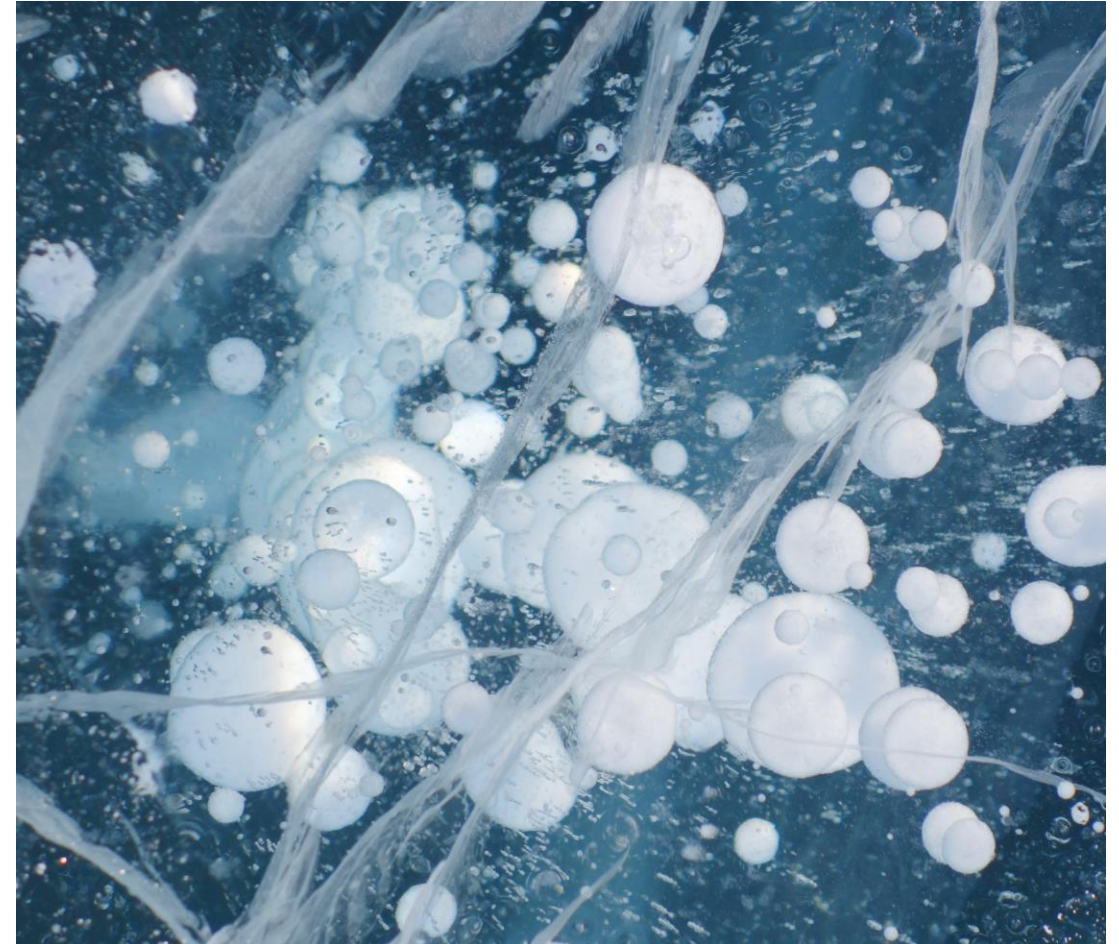


## Forschungserkenntnisse

### Was ist eigentlich Stress?

- Vorhanden sein und bewusstes oder unbewusstes Erkennen bedrohlichen Stimuli, welche die Homöostase durcheinanderbringen können
  - ➔ Aktivierung physiologischer Systeme: HHNA (Cortisol) und/oder Sympathisches Nervensystem (Adrenalin & Noradrenalin)
  - ➔ Fight or flight
  - ➔ metabolische, vaskuläre und immunsuppressive Effekte

Stressreaktionen sind natürlich und an sich nicht schlecht; Aber dauerhaft potentiell sehr schädlich!





## Forschungserkenntnisse

# Was bewirkt (Dauer)Stress?

- Reduktion von:
  - Allgemeiner Belastbarkeit
  - Leistungsfähigkeit
  - Konzentrationsfähigkeit
  - ...
- Risiko:
  - Depressionen
  - Burnout
  - Angststörungen
  - ...
- Anfälligkeit für:
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Schlafstörungen
  - Chronische Schmerzen
  - Hormonelle Dysbalancen
  - ....



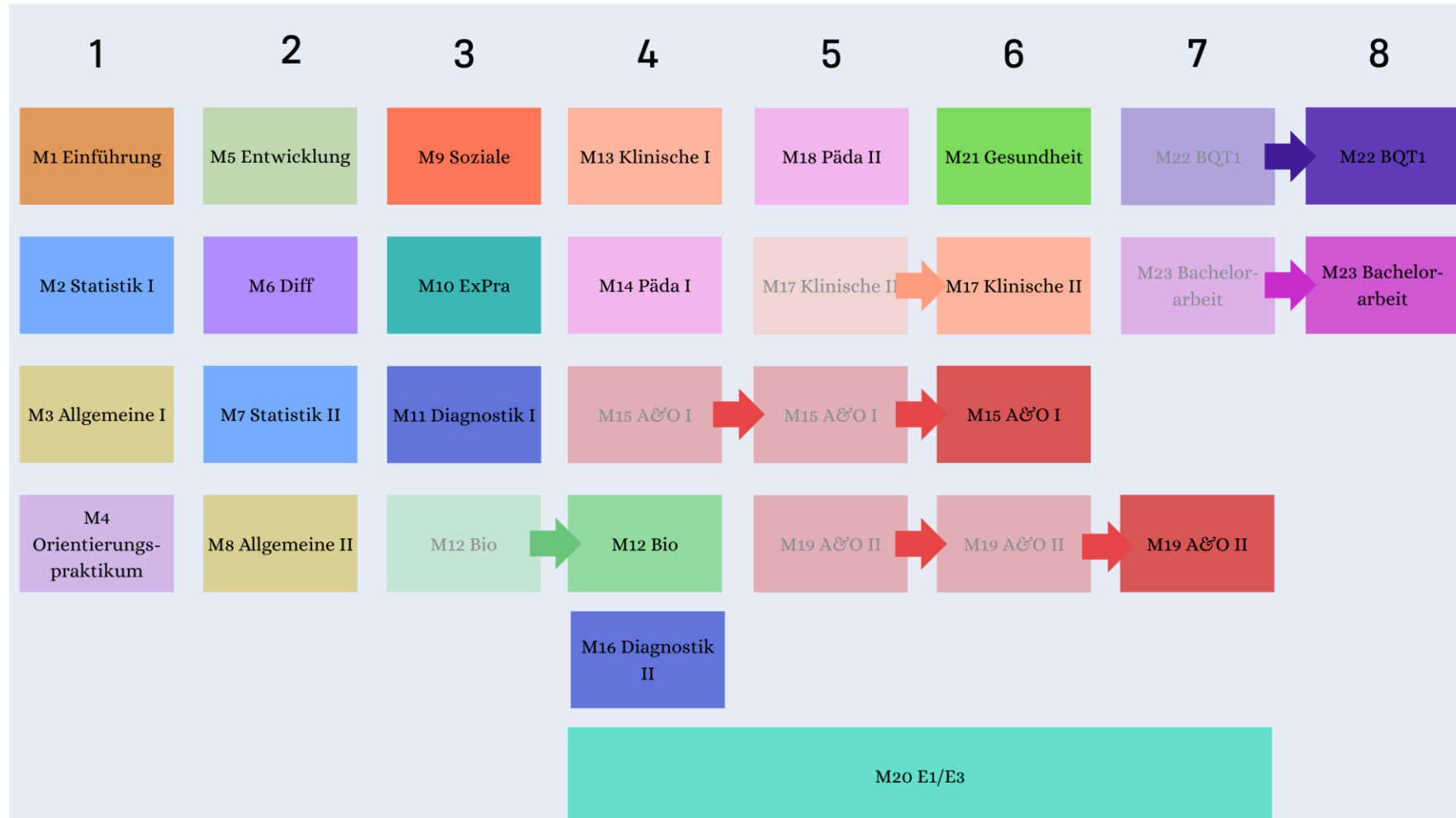
## Erfahrungsberichte

## Studienverlaufsplan (nach Modulhandbuch)



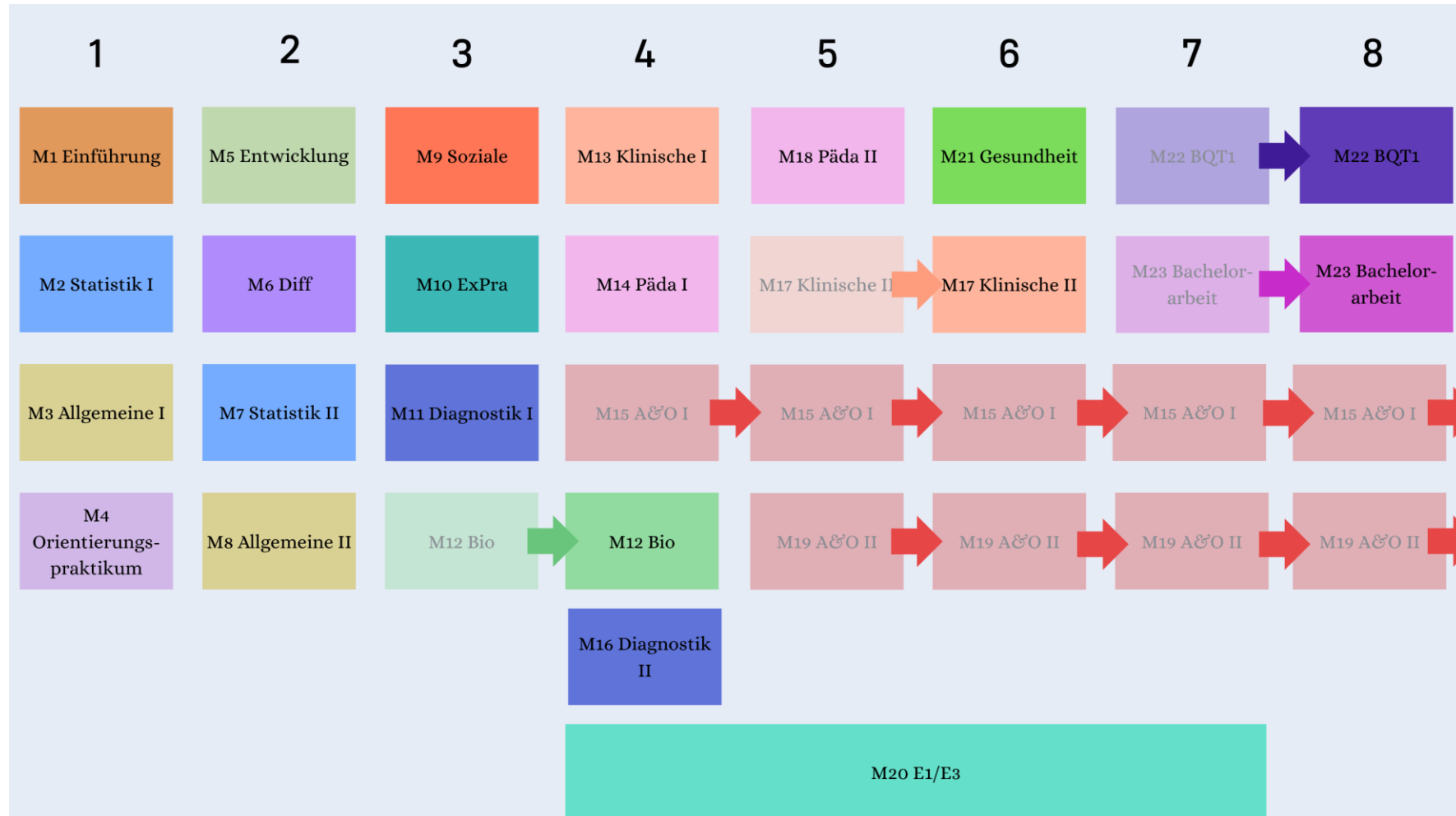
## Erfahrungsberichte

## Beispiele: Studienverläufe



## Erfahrungsberichte

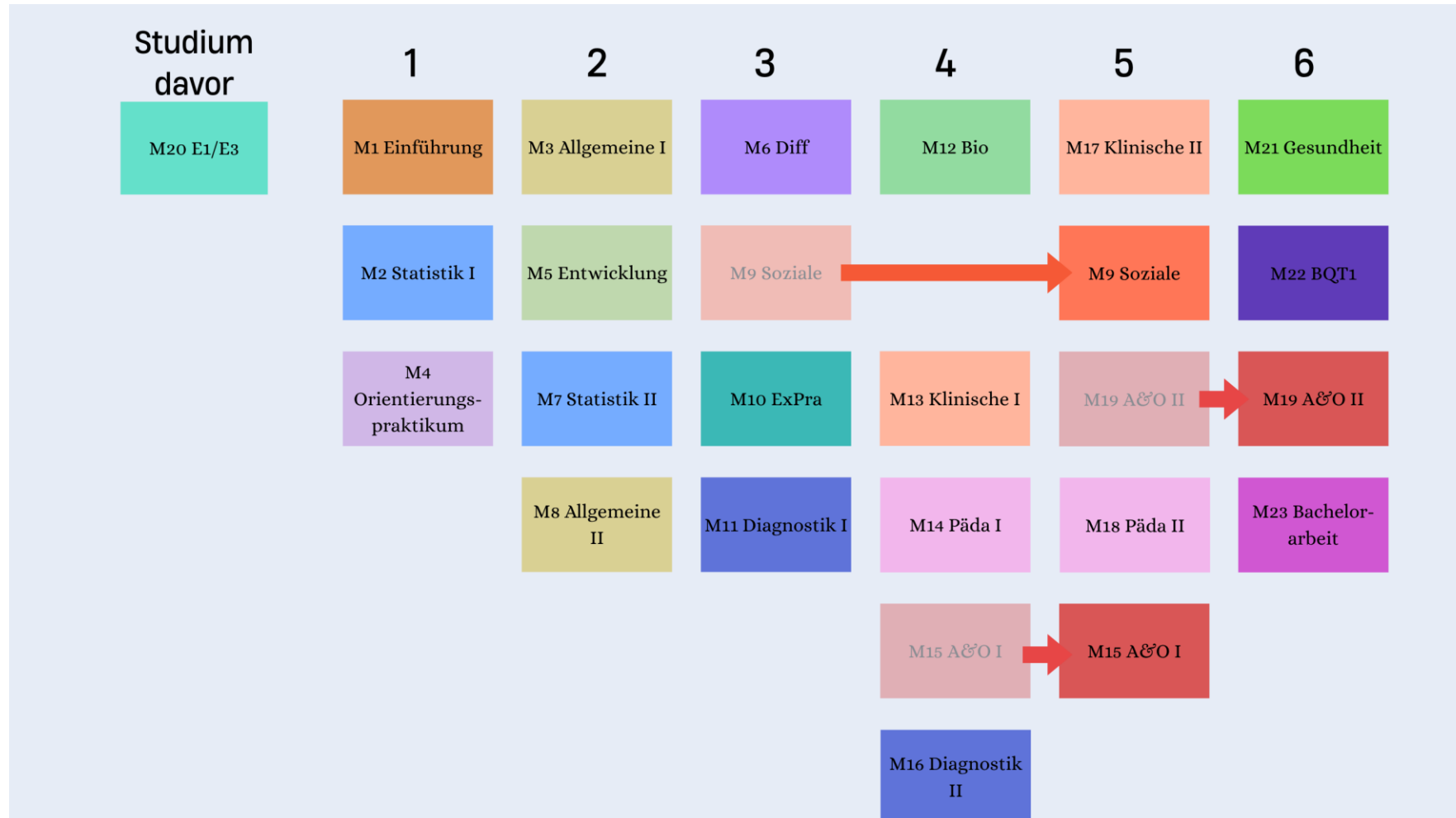
## Beispiele: Studienverläufe





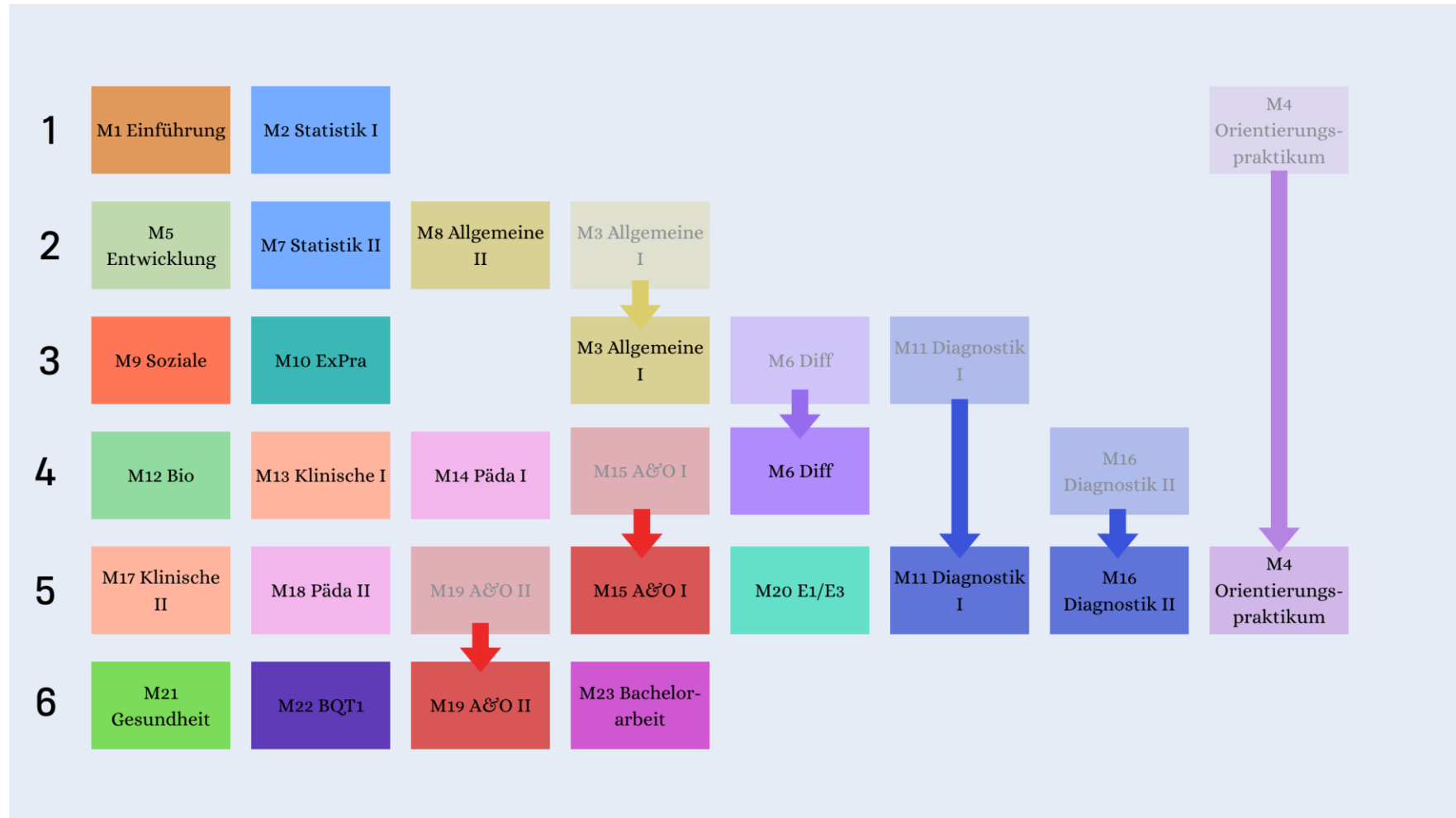
## Erfahrungsberichte

## Beispiele: Studienverläufe



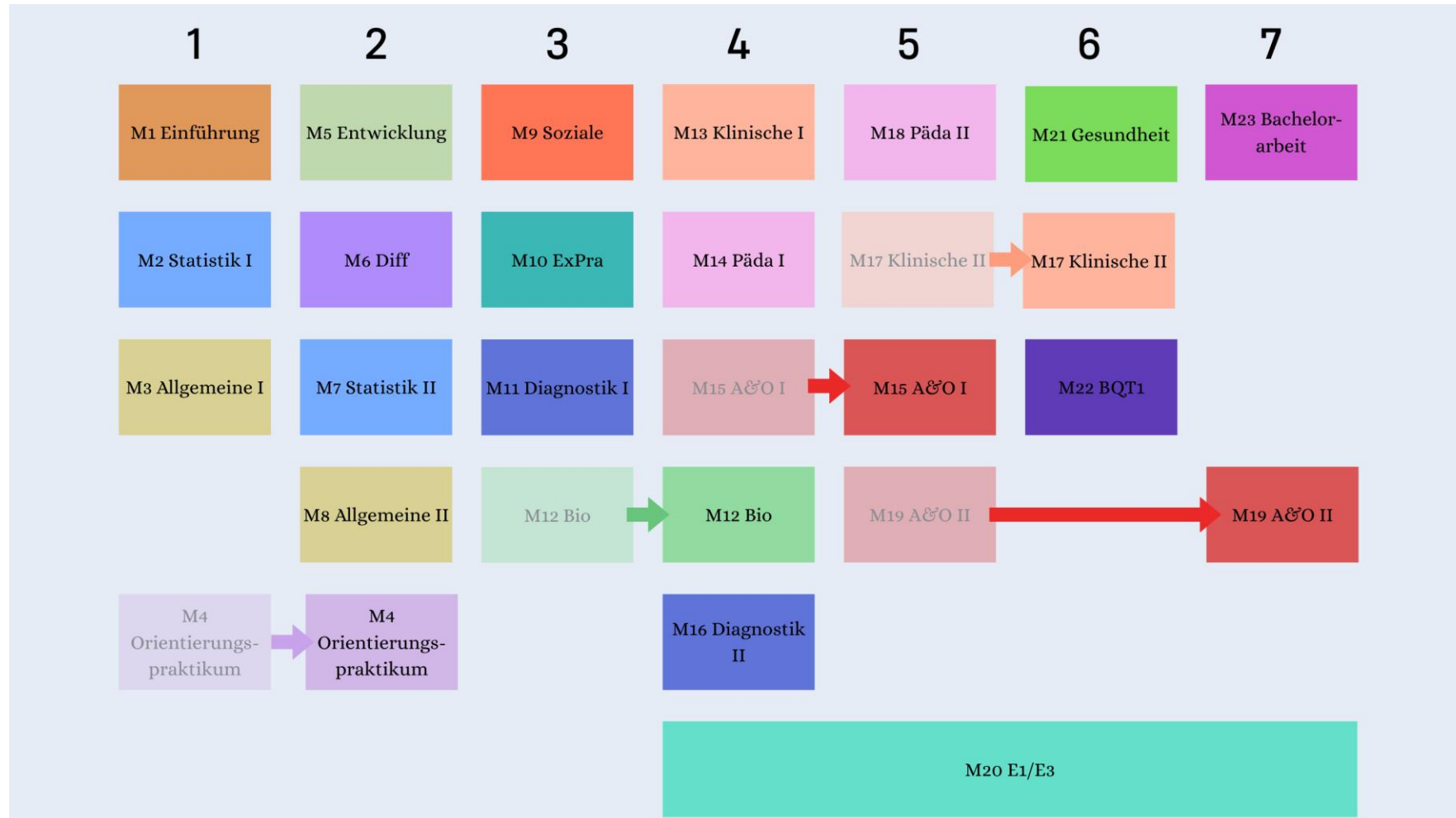
## Erfahrungsberichte

## Beispiele: Studienverläufe



## Erfahrungsberichte

## Beispiele: Studienverläufe



## Hinweis zum Anpassen des Studienverlaufs

- **Klausuren** können jedes Semester geschrieben werden
  - Im sechsten Semester gibt es im Mai einen Nachschreibzeitraum für die Klausuren des fünften Semester
- Die **Prüfungsvorleistungen** können nur jährlich abgelegt werden
  - Es kann Sinn machen die Lehrveranstaltungen zu besuchen, auch wenn man die **Klausur** erst im nächsten Semester schreiben möchte, um die Vorleistung schon zu haben

## Erfahrungsberichte

### Was nett zu wissen ist:

- Master im Ausland?
  - Nicht-klinische Master
  - Noten sind nicht alles! Unis berücksichtigen auch:
    - SHK-Jobs
    - Wartesemester
    - Auslandsaufenthalte
    - Engagement in der Fachschaft
    - Veröffentlichungen in Journals (lol)
    - Abi-Note (lol)
- ➔ Psyfako Masterliste!  
(<https://psyfako.org/masterliste/>)



## Erfahrungsberichte

# Theos Erfahrungsbericht

- Aktiv Pausen planen
- Aktiv NICHT über die Uni reden
- Realistische und langfristige Lernpläne
- Sport
- Hobbies außerhalb der Uni
- FreundInnen
- Meditation
- Erfolge ordentlich feiern
- Humor
- Um Hilfe fragen lernen
- Am Ende ist alles nicht so ernst...





## Erfahrungsberichte

## Aleas Erfahrungsbericht

- Pausenzeiten!!!
- Eure Gesundheit geht vor <3
- Ausgleich neben der Uni
  - Vollkommen egal was, Hauptsache was anderes (meiner Meinung nach)
- Klausuren dürfen auch geschoben werden
  - Der Beispiel-Studienverlaufsplan muss nicht genau so eingehalten werden! (wie man hoffentlich gemerkt hat)

## Psychos, die ich kenne



Psychos, die nicht nach Studienverlaufsplan studieren

Psychos, die nach Studienverlaufsplan studieren

# Was sind eure Fragen?



***Danke für eure Aufmerksamkeit <3***

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*