



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?

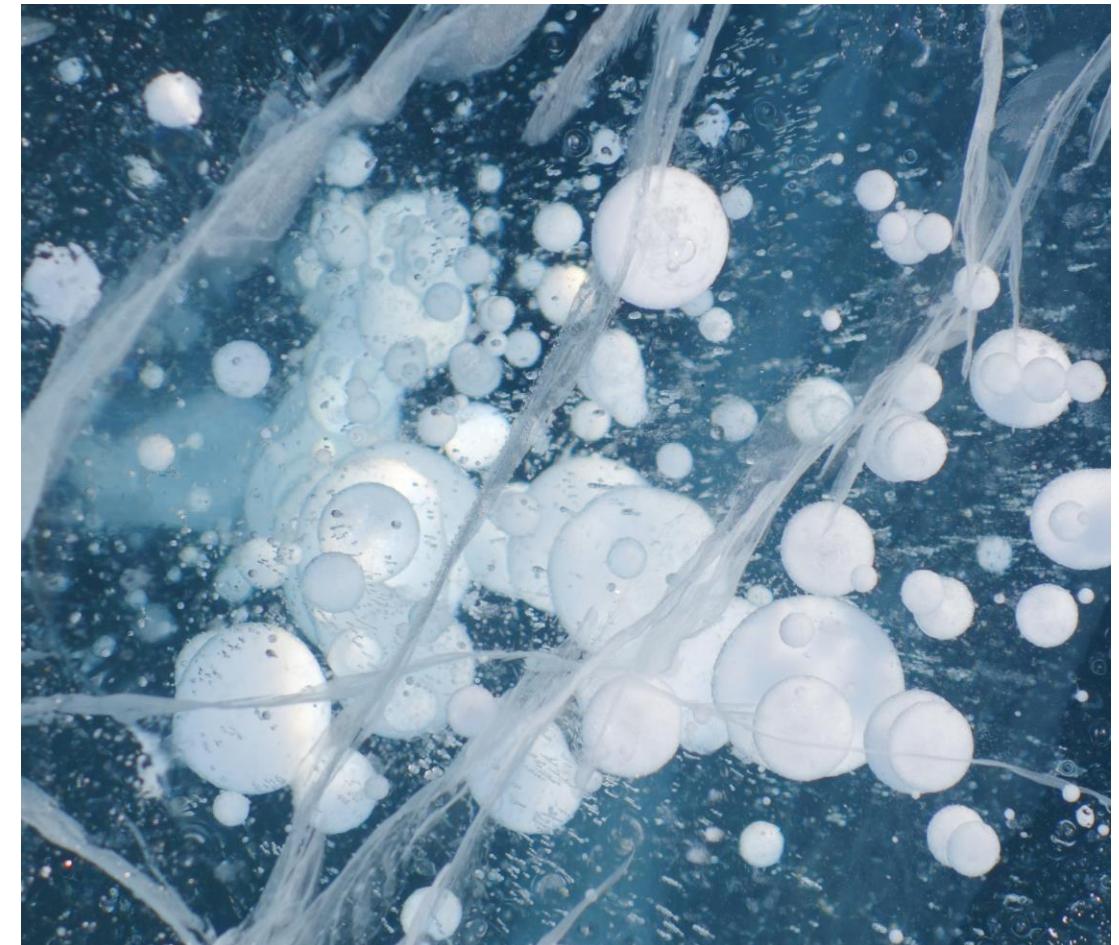
- Vorhanden sein und bewusstes oder unbewusstes Erkennen bedrohlichen Stimuli, welche die Homöostase durcheinanderbringen können

→ 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
 -



Studienverlaufsplan (nach Modulhandbuch)

1	2	3	4	5	6
M1 Einführung	M3 Allgemeine I	M6 Diff	M12 Bio	M17 Klinische II	M21 Gesundheit
M2 Statistik I	M5 Entwicklung	M9 Soziale	M13 Klinische I	M18 Päda II	M22 BQT1
M4 Orientierungs-praktikum	M7 Statistik II	M10 ExPra	M14 Päda I	M19 A&O II	M23 Bachelorarbeit
M8 Allgemeine II	M11 Diagnostik I	M15 A&O I	M20 E1/E3		
		M16 Diagnostik II			

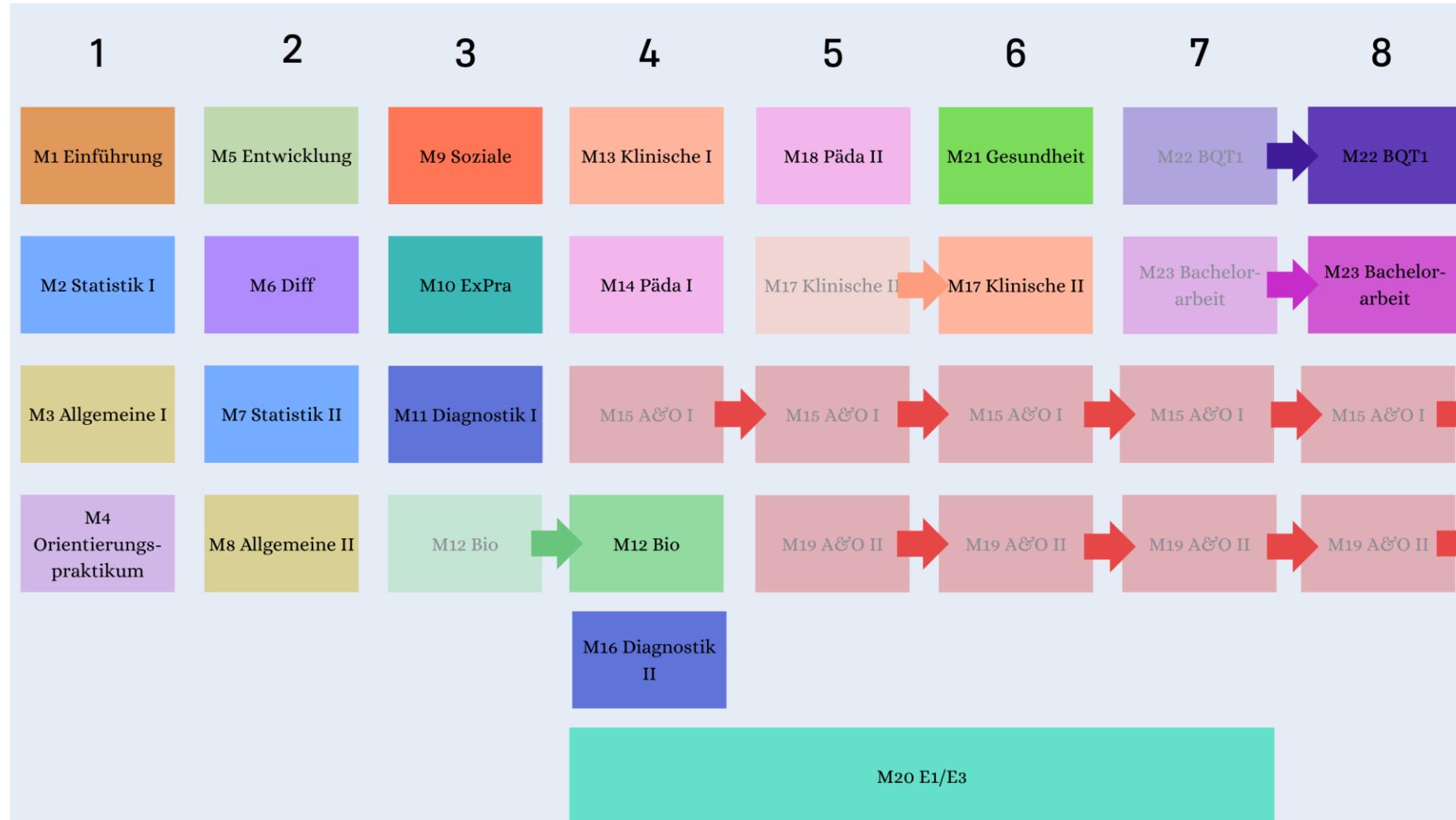
Erfahrungsberichte

Beispiele: Studienverläufe



Erfahrungsberichte

Beispiele: Studienverläufe

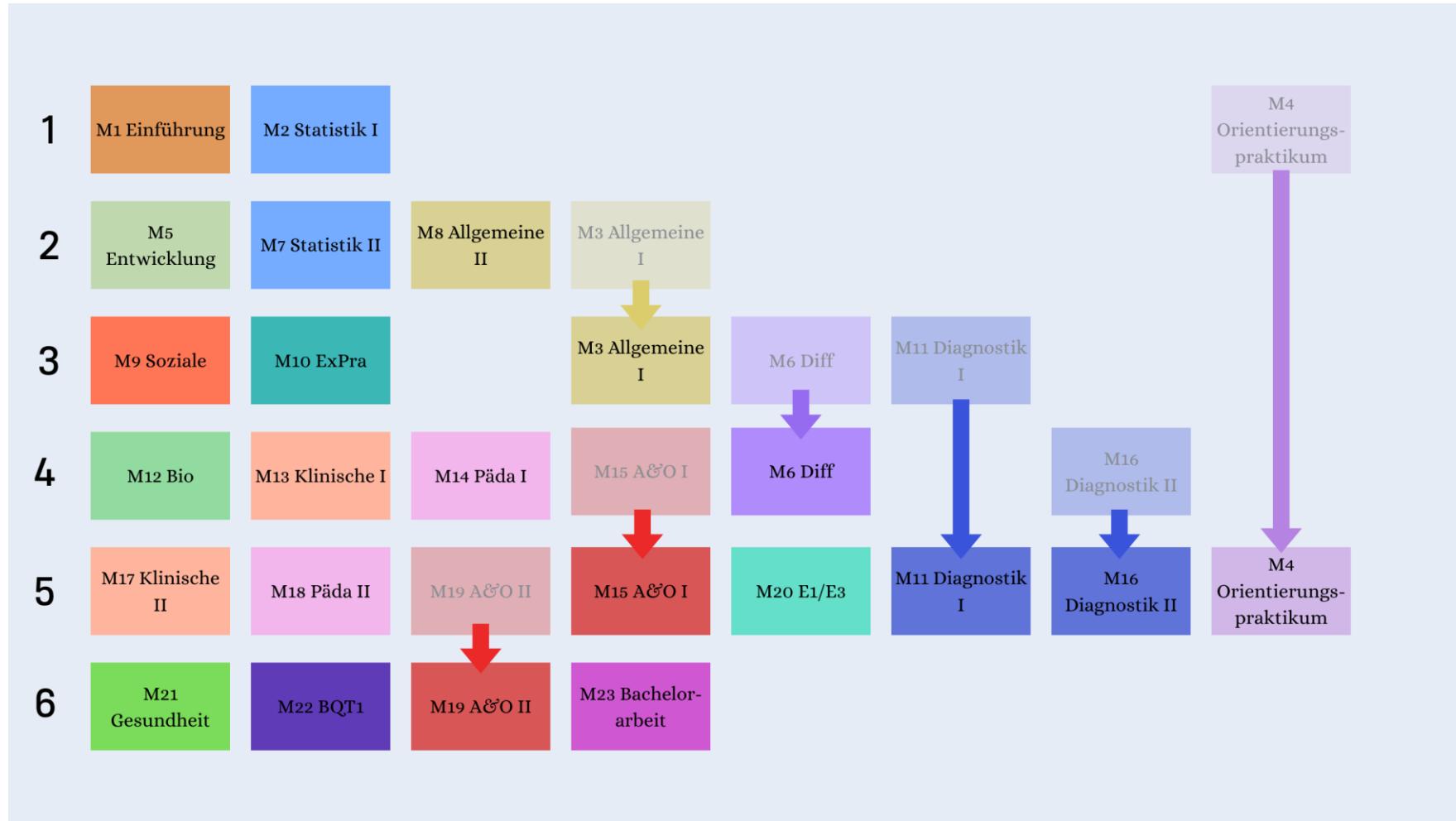


Erfahrungsberichte

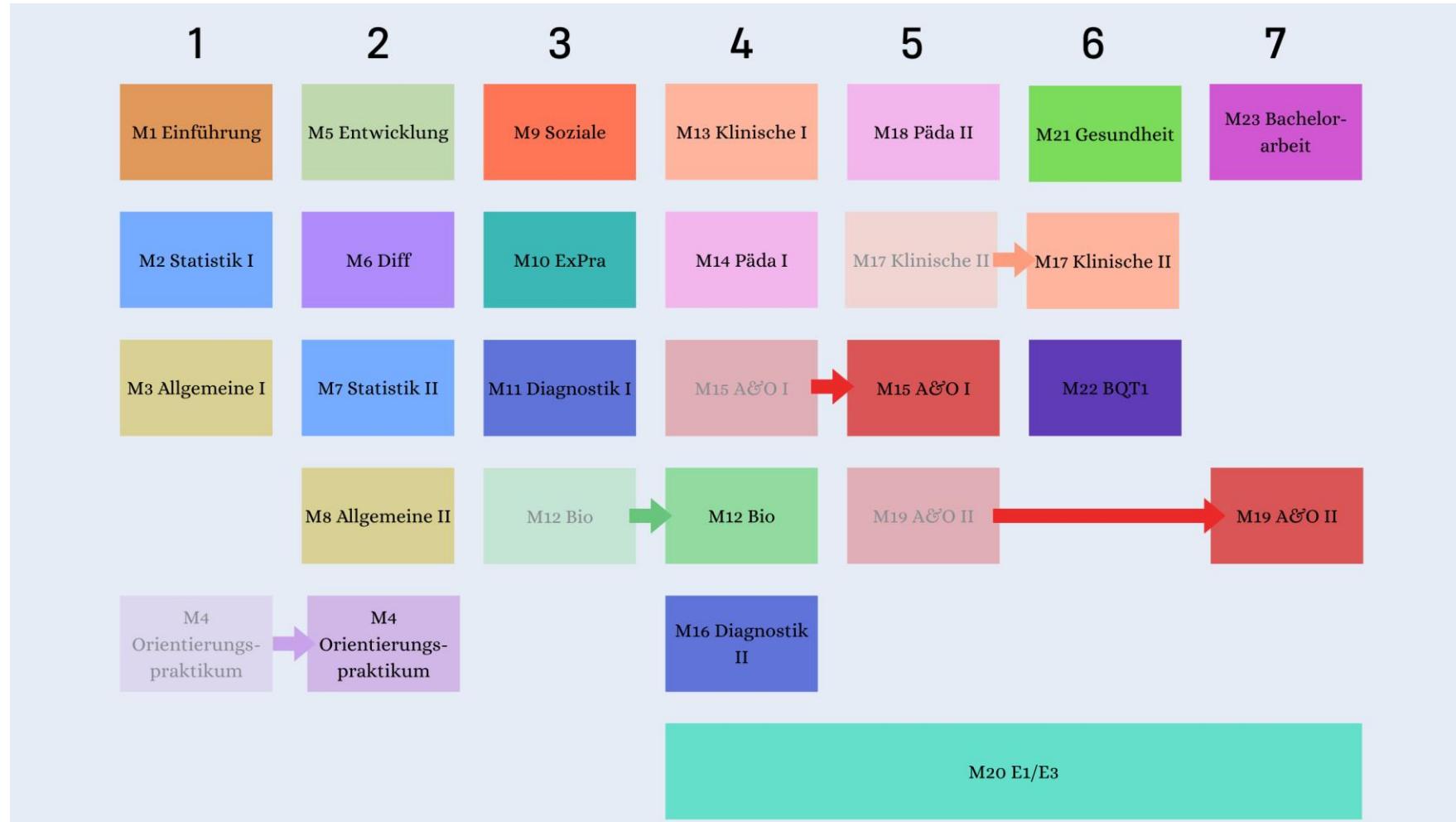
Beispiele: Studienverläufe



Beispiele: Studienverläufe



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...



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