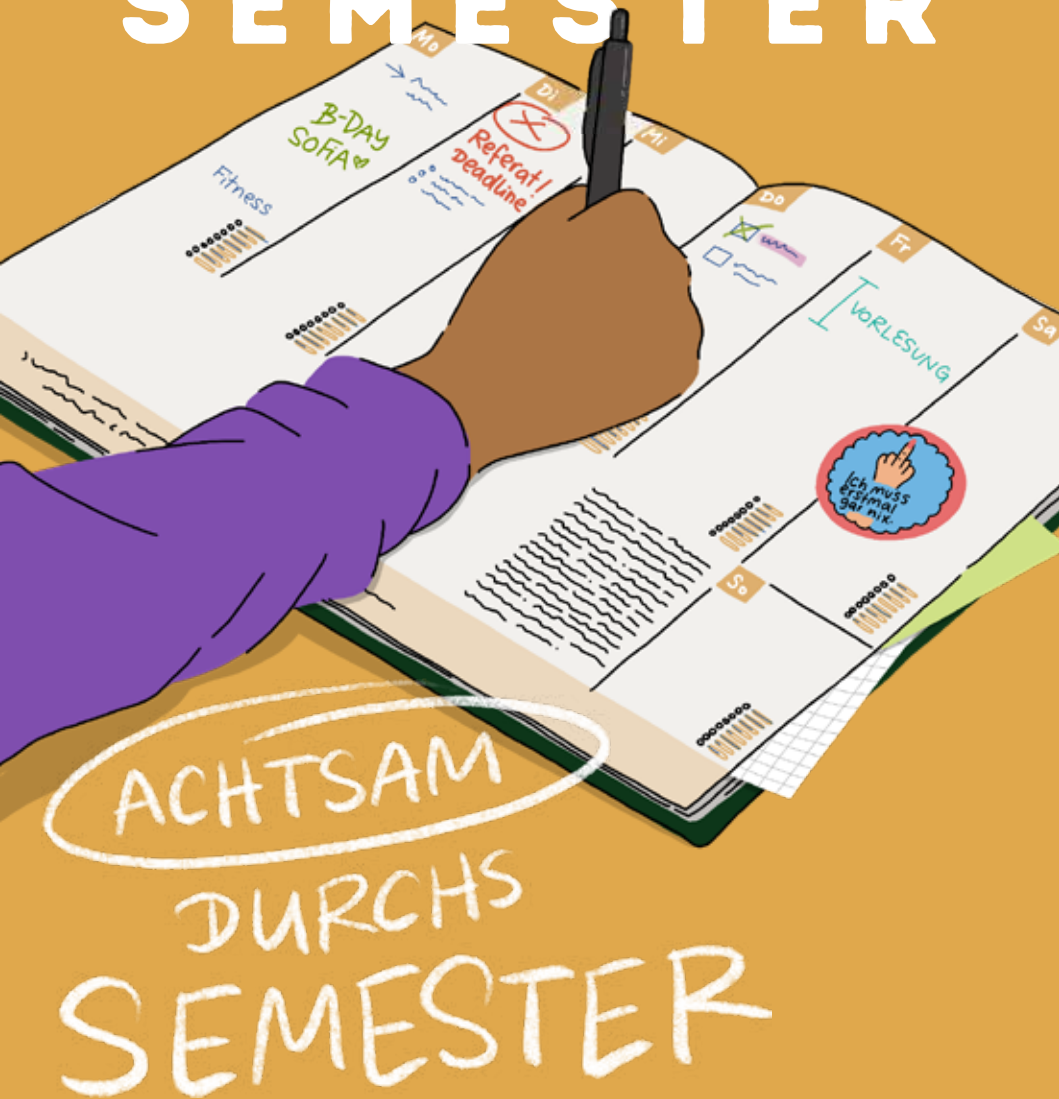


EIN GUTER PLAN

präsentiert

EIN GUTES SEMESTER



EIN GUTES SEMESTER

Achtsam durchs Semester

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Dieses Booklet ist kostenlos auf einguterplan.de/achtsam-durchs-semester verfügbar.

»So ein bisschen Bildung ziert den ganzen Menschen.«

HEINRICH HEINE

Impressum

Ein gutes Semester Booklet
2. Auflage Mai 2024

Urheber*innen
EGP Verlag GmbH

Herausgeber
Jan Lenarz

Gestaltung und Satz
Desirée Themsfeldt, Jan Lenarz

Satz
Desirée Themsfeldt

Illustration
Desirée Themsfeldt

Verlag
Ein guter Verlag
EGP Verlag GmbH
Weisestr. 36
12049 Berlin

Einleitung

Studieren und all das Leben dazwischen – das alles kann ganz schön belastend sein. Psychische Erkrankungen, unter denen Studierende immer häufiger leiden, bilden mittlerweile den größten Teil der studienrelevanten Beeinträchtigungen. Das Studierendenwerk spricht sogar von einer Mental-Health-Krise der Studierenden. So wirklich verwunderlich ist das nicht. Denn: Kommen zu dem Stress, der ohnehin schon besteht, und dem Leistungsdruck auch noch Existenzängste und finanzielle Sorgen hinzu, ist dies eine bedrohliche Mischung für unsere Psyche.

Es gibt viele Strategien, um besser mit solchen Belastungen umgehen zu können und vielleicht sogar etwas Resilienz aufzubauen. Achtsamkeit und Selbstreflexion sind dabei Werkzeuge, die dir helfen können, besser durch trübige Phasen zu kommen. Deswegen ist es gut, wenn sie Teil deiner kleinen Ausrüstung für mentale Gesundheit sind.

Die nachfolgenden Übungen und Reflexionen sollen dir helfen, diese Ausrüstung anzulegen. Wir starten mit den großen, eher abstrakten Fragen: Was ist dir wichtig im Leben? Was sind deine Bedürfnisse? Die Erkenntnisse nehmen wir mit in den Alltag und schauen, wie du sie dort konkret anwenden kannst.

Wenn du magst, begleitet dich das Booklet durchs ganze Semester: Du kannst es pünktlich zum Semesterstart nutzen, um deine Bedürfnisse zu klären und Ziele festzulegen, aber auch zwischendurch zu ihm zurückkehren, um dich zu erinnern, zu reflektieren und um Gutes festzuhalten. Es soll dir immer wieder aufzeigen, dass dein Wert nicht vom Ergebnis der nächsten Hausarbeit bestimmt wird und du Boden unter den Füßen hast, auch wenn es mal wacklig wird. Denn das ist die Basis, um besser mit Stress und Belastung umgehen zu können.

Auf dem Weg zu einer besseren mentalen Gesundheit erlebt man sich selbst übrigens oft noch mal von einer ganz neuen Seite – und im Idealfall lernst du dabei nicht nur für die nächste Klausurenphase, sondern direkt fürs Leben. Im besten Fall integrierst du die Techniken, die du hier kennenlernen wirst, in deinen Alltag, machst Gutes zur Gewohnheit und Reflexion zur Routine.

Aber eines nach dem anderen. Jetzt wünschen wir dir erst einmal viel Spaß, aufschlussreiche Erkenntnisse und natürlich: ein gutes Semester.

Über Ein guter Plan

Wir sind ein ökologischer Verlag aus Berlin mit dem Fokus auf Selbstreflexion und Burnout-Prävention. Unsere Journals, Notizbücher und Terminkalender sollen nicht nur deiner Orga, sondern auch deiner Psyche guttun. Denn: Wir alle haben aktuell mehr als nur Termine im Kopf. Mehr über die Entstehung von *Ein guter Plan* sowie über unser Team erfährst du hier: einguterplan.de/ueber-uns

Hinweise

Hinweis zum Download

Du kannst dieses Booklet kostenlos auf einguterplan.de/achtsam-durchs-semester herunterladen und gern diesen Link mit Freund*innen, Kolleg*innen, Familie und in E-Mails, Newslettern, auf Websites und in den sozialen Medien etc. teilen.

Hinweis zum Teilen

Bitte teile niemals das PDF direkt, sondern wirklich nur diesen Link: einguterplan.de/achtsam-durchs-semester. Ein Verschicken des PDFs oder des direkten Links zur Datei (Hotlinking) ist untersagt.

Hinweise zur Verwendung

Dieser Planer kann in deine digitale Notiz-App geladen werden, etwaige Weblinks sind integriert. Du kannst diesen Planer auch auf A5 oder auch A4 drucken. Ebenso ist ein Druck in Schwarz/Weiß möglich. Ein Druck mit einem Laserdrucker ist die bessere Wahl; besonders, wenn du auf A5 druckst. Wir empfehlen einen beidseitigen Druck, um Papier zu sparen.

Hinweise zur Vervielfältigung

Therapeut*innen, Psycholog*innen, Ärzt*innen, Lehrkräfte, Schulen, Unis, Vereine, NGOs und vergleichbare Fachkräfte und Einrichtungen können das Buch (als PDF oder ausgedruckt) ohne Rückfrage innerhalb ihrer Praxis oder Institution vervielfältigen und weitergeben, wenn hierfür keine Gebühr erhoben wird. Die Hinweise auf uns als Urheber dürfen dabei nicht entfernt werden und auch sonst keine Modifikationen an der Datei vorgenommen werden. Bist du unsicher, ob du oder deine Einrichtung diese Auflagen erfüllt, schreib uns gern an hallo@einguterplan.de.

Kommerzielle Einrichtungen und Firmen können das Buch ihren Mitarbeiter*innen zur Verfügung stellen, aber nur als Link zu einguterplan.de/achtsam-durchs-semester. Ein Teilen des heruntergeladenen PDFs via E-Mail, eigenem Link oder Intranet oder das Verteilen einer ausgedruckten Version ist Firmen hingegen nicht gestattet. Möchtest du dieses Buch trotzdem deinem Team direkt (und nicht als Link zu unserer Website) zur Verfügung stellen, wende dich an hallo@einguterplan.de und wir werden versuchen, eine Lösung zu finden.

Mehr Tipps

Fast täglich posten wir auf Instagram (@[einguterplan](https://www.instagram.com/einguterplan)) und Facebook (*Ein guter Plan*) neue Achtsamkeitstipps und Zitate. Wir freuen uns auch immer über Erwähnungen und Fotos dieses Booklets. Markiere uns gern!

Kostenlos: Die App für mehr Achtsamkeit

Behalte Stressfaktoren im Blick und führe ein Dankbarkeitstagebuch: Mit unserer App hast du unsere beliebtesten Achtsamkeitstechniken griffbereit auf deinem Smartphone. Du kannst sie kostenlos auf einguterplan.de/app für iOS und Android herunterladen.



Ein guter Plan Edu: Das Buch für Bildung ohne Burnout

Wenn dir die Techniken in diesem Booklet gefallen, ist vielleicht auch unser ganzheitlicher Terminkalender etwas für dich. *Ein guter Plan Edu* bringt Achtsamkeit in den Alltag von Studierenden, Schüler*innen, Lehrer*innen, Erzieher*innen und allen anderen, deren Jahr mittendrin beginnt. Der ganzheitliche Terminkalender ist datiert und begleitet dich von Anfang August bis Ende September des Folgejahres täglich bei deiner Selbstfürsorge und hält ebenso deine Termine in Schach. 13 Monate acht-sames Geplane!

Aber es gibt noch mehr Titel von *Ein guter Plan*, die dich im Studium begleiten können: *Ein gutes Projekt* ist ideal für Haus- und Abschlussarbeiten, unser Erfolgsjournal begleitet dich 100 Tage lang achtsam bis zum Ziel und steht dir mit Planung, Pausen und natürlich Reflexionen zur Seite. *Ein guter Punkt* – Mindmaps, Timelines oder Themensammlung? *Ein guter Punkt* ist das flexibel einsetzbare Notizbuch mit Punktraster für Bullet-Journaling oder ausgedehnte Notizen. Außerdem hat es nummerierte Seiten, sodass du auch ein Inhaltsverzeichnis erstellen kannst. *Eine gute Idee* – ein Blanko-Notizbuch, das nicht nur schön, sondern auch nachhaltig ist. Eine Zier für jeden Schreibtisch. 264 Seiten für alles Mögliche.



Check deine Werte

Um in stressigen Phasen standhaft zu bleiben, ist es von Vorteil, sich seines eigenen Wertes bewusst zu sein. Und ein erster Schritt Richtung *Deinen-Wert-Erkennen* ist das *Deine-Werte-Kennen*. Denn deine Werte zu kennen, hilft dir dabei, das Leben nach deinen Bedürfnissen auszurichten: Bei Entscheidungen sind sie unsere Wegweiser, in schwierigen Phasen ein stützendes Gelände. Deswegen lohnt es sich, sie einmal zu definieren und festzulegen.

Aber kannst du spontan benennen, was dir wirklich wichtig ist? Wir finden das gar nicht so einfach. Deswegen haben wir unseren Werte-Test entwickelt. Unter einguterplan.de/werte-test kannst du den Test online machen und so ganz unkompliziert deine Werte finden.

Oder einfach hier tippen

Anwendung auf eigene Gefahr:

Es ist schon möglich, dass deine Werte dich zum Beispiel daran zweifeln lassen, ob du den richtigen Studiengang gewählt hast. Ungünstig. Aber auch keine Zwangsexmatrikulation. Denn dein Zweifel zeigt dir ja erst mal nur, dass du interessiert und offen für unterschiedliche Perspektiven bist. Das kann dir dabei helfen, bedacht zu entscheiden, wie du mit dieser Information umgehen willst. Wünschst du dir, dem Zweifel nachzugehen, oder eher, ihn zu überwinden? Beides wird dich weiterbringen.

Tipp: Schreibe dir deine wichtigsten Werte auf und platziere sie da, wo du sie immer sehen kannst.

1. Wert

2. Wert

3. Wert

Bedürfnisse

Während deine Werte dir vielleicht noch recht abstrakt vorkommen, wird es bei deinen Bedürfnissen schon etwas konkreter. Diese zu kennen und deren Erfüllung im Blick zu behalten, ist in trubeligen Zeiten essenziell: angefangen bei den alltäglichen menschlichen Grundbedürfnissen wie Nahrung oder Schlaf bis hin zu ganz individuellen Bedürfnissen. Denn manchmal vergessen wir einfach, dass es nur logisch ist, sich schwer konzentrieren zu können, wenn man nichts gegessen hat. Doch nicht nur das: Wir vergessen auch, dass wir darüber hinaus noch ganz eigene Bedürfnisse haben, die uns dabei helfen, den Belastungen besser standzuhalten. Es ist wichtig, dass wir regelmäßig unseren individuellen Bedürfnissen nachgehen, denn dieser Ausgleich ist wie ein kleines Stoßlüften im Kopf.

Da es keine Allgemeingültigkeit für Bedürfnisse gibt, solltest du erst mal versuchen, zu ergründen, welche Bedürfnisse speziell für dich wichtig sind. Kreise sie ein und füge gern noch weitere hinzu – die Liste ist nur ein Auftakt.

| | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| Sicherheit | Finanzielle Sicherheit |
| Empathie | Soziales Engagement |
| Geborgenheit | Spiritualität und innere Erfüllung |
| Autonomie | Reisen |
| Verbundenheit | Spaß |
| Abenteuerlust | In der Natur sein |
| Ruhe | Zeit für sich selbst haben |
| Liebe | |
| Freundschaft | |
| Körperliche Nähe | |
| Beruflicher Erfolg | |
| Kreativität | |
| Körperliches Wohlbefinden | |
| Mentale Gesundheit | |
| Persönliche Weiterentwicklung | |
| Familie | |

Tipp: Wenn du selbst deine Bedürfnisse nicht ernst nimmst, tun es andere vermutlich auch nicht. Deswegen ist ein wiederkehrender Bedürfnis-Check auch für unsere Beziehungen essenziell. Versuche, regelmäßig zu reflektieren, welches Bedürfnis vielleicht ein wenig zu kurz gekommen ist, und überlege dir, wie du ihm in Zukunft besser nachgehen kannst.

Ziele

Ziele können uns befeuern und motivieren, allerdings auch ordentlich Druck erzeugen. Aber nur weil man sie sich setzt, heißt das ja noch lange nicht, dass man sie auch um jeden Preis erreichen muss. Denn – auch wenn du sie gleich schwarz auf weiß hast – deine Ziele sind nicht in Stein gemeißelt. Du kannst sie jederzeit an deine aktuellen Lebensumstände anpassen. Die ändern sich schließlich auch oft, ohne vorher mal gefragt zu haben. Trotzdem: Jetzt darüber nachzudenken, was du dir wünschst, verrät dir auch vieles, was du brauchst. Und das zu wissen ist, wie du mittlerweile weißt, fundamental, um in heißen Phasen ein kühles Köpfchen zu bewahren.

Kurzfristige Ziele (für dieses Semester)

Mittelfristige Ziele (fürs Studium)

Langfristige Ziele (fürs Berufsleben)

Tipp: Eine Anleitung zum Erreichen deiner Ziele kannst du auf einguterplan.de/todomonster herunterladen.

Dass du deine Bedürfnisse kennst, ist ein erster Schritt – dass du dann auch noch gut mit ihnen umgehst, der nächste. Nur wenn du innerlich nicht völlig ausgelaugt bist, kannst du auch äußeren Belastungen gegenüber widerstandsfähig bleiben. Mach dir deshalb bewusst, welche Faktoren in deinem Alltag deinen Akku aufladen und welche dir eher den Stecker ziehen.

Was erzeugt Stress bei dir?

Wenn du nicht weißt, was deine größten Stressfaktoren sind, ist all die Achtsamkeit für die Katz. Denn dann kann dich schon eine dieser Situationen aus dem Gleichgewicht bringen. Kreuze an, was dich in Unruhe versetzt.

- Allein sein
- Unter Menschen sein
- Zeit mit Freund*innen
- Zeit mit Familie
- Zeit mit Partner*in
- Sport treiben
- Keinen Sport treiben
- Einkaufen
- Arbeiten
- Nicht arbeiten können
- Prüfungen
- Vorträge
- Reisen
- Deadlines
- Organisatorisches
- Geschäftstermine
- Konflikte an der Uni
- Konflikte privat
- Zukunft nach der Uni
- Ungewissheit privat
- Unerledigte Aufgaben
- Telefonieren
- Nichts tun
- Gruppenarbeiten
- Hausarbeiten
- Präsenz-Veranstaltungen
- Online-Veranstaltungen
- Prüfungen
- Referate halten
- Zu viel Planung
- Zu wenig Planung
- Erwartungen von anderen
- Blick aufs Konto
- WG-Leben
- Feiern gehen
- Weltgeschehen

Was gibt dir Energie?

Wenn du benennen kannst, was dir im Leben Energie und Kraft gibt, kannst du vielleicht daraufhinarbeiten, davon mehr in dein Leben zu integrieren. So vermeidest du Situationen, die dir Energie rauben. Kreuze einfach an!

- ☐ Allein sein
- ☐ Unter Menschen sein
- ☐ Zeit mit Freund*innen
- ☐ Zeit mit Familie
- ☐ Zeit mit Partner*in
- ☐ Sport treiben
- ☐ Malen, Basteln
- ☐ Musik machen
- ☐ Im Internet surfen
- ☐ Spielen
- ☐ Lesen
- ☐ Serien/Filme gucken
- ☐ In der Natur sein
- ☐ Meditieren
- ☐ Zärtlichkeiten
- ☐ Feiern gehen
- ☐ Essen gehen
- ☐ Kochen
- ☐ Wellness
- ☐ Arbeiten
- ☐ Ausflüge
- ☐ Reisen
- ☐ Nichts tun
- ☐ WG-Leben

Tipp: Sich um sich selbst zu kümmern, ist wichtig. Und das darfst du priorisieren.

Deine Gewohnheiten

Um mehr Selbstfürsorge in dein Leben zu bringen, empfiehlt sich das Etablieren neuer Gewohnheiten. Im Idealfall füllst du mit ihnen deinen Bedürfnis-Tank auf, zudem können sie Teil deines Lern-Rituals werden. Und obendrein sorgen sie für feste Strukturen im Alltag. Solche Gewohnheiten können kleine Aktionen sein, die dir guttun und nach einigen Wochen quasi automatisch abgespult werden. Je mehr dir eine Gewohnheit Freude bereitet, umso weniger Tage brauchst du, damit du sie verinnerlicht hast. Jeden Morgen nach dem Aufstehen kalt zu duschen, ist erst mal eine große Überwindung – dass dies fester Teil deines Lebens wird, ist vielleicht unwahrscheinlicher, als morgens ein paar leichte Yogaübungen zu machen. Natürlich kann es genauso hilfreich sein, dich zu fragen, ob du alte Gewohnheiten ablegen möchtest. Auch das kann mehr Selbstfürsorge in dein Leben bringen.

Überlege dir nun bis zu drei Gewohnheiten, die du in diesem Semester pflegen oder ablegen möchtest. Beschreibe, warum du gerade diese Gewohnheiten gewählt hast und wie du dich fühlen würdest, wenn du sie wirklich durchziehen oder ablegen würdest.

1. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen/ablegen? Wie würdest du dich fühlen, wenn du erfolgreich wärst?

2. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen/ablegen? Wie würdest du dich fühlen, wenn du erfolgreich wärst?

3. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen/ablegen? Wie würdest du dich fühlen, wenn du erfolgreich wärst?

Wertschätzung

Egal, ob das Referat besser als erwartet lief, deine WG-Menschen dir ein Stück Pizza übrig gelassen haben oder du gerade ungestört vor dem Spiegel tanzen kannst: Schenke diesen kleinen Momenten eine große Portion deiner Wertschätzung. Und am besten machst du daraus direkt eine neue Gewohnheit. Das macht nachgewiesenermaßen glücklich und gesund. Drückst du deine Wertschätzung dann auch noch aus, egal ob schriftlich oder mündlich, erschaffst du dir selbst eine nachhaltige Bibliothek an guten Momenten. Hier kannst du es mal ausprobieren:

Weggefährt*innen

Welche Weggefährt*innen sind wertvoll für dich? Wer ist die Person, die dich wieder aufmuntert, wenn es mal schwierig wird? Welche Menschen tun dir gut und mit wem kannst du am gewissenhaftesten lernen? Schreibe sie hier auf und kehre zu dieser Liste zurück, wenn du dich mal allein fühlst oder Hilfe benötigst.

Highlights

Was waren die Glücksmomente, Erfolge und Errungenschaften des letzten Semesters oder Jahres? Woran denkst du gern zurück?

Tipp: Dankbarkeit auszudrücken, senkt unseren Stresslevel. Schreibe dir daher täglich drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Deine Wahrnehmung wird sich nach einiger Zeit ein wenig mehr auf das Gute fokussieren. (Falls du nicht weißt, wohin mit der Dankbarkeit: Unser Journal *Ein guter Tag* kann vielleicht helfen.)

Checkliste Deep Work

Mit der Kenntnis und Reflexion deiner Werte, Ziele und Bedürfnisse sorgst du für eine stabile Basis, um schließlich ins konkrete Handeln zu kommen. *Deep Work* bezeichnet das völlig fokussierte Arbeiten – ganz ohne Ablenkung, dafür höchst konzentriert. Also vermutlich genau der Zustand, den du dir beim Schreiben der dröfligsten Hausarbeit sehnlichst herbeizurufen versuchst. Aber egal, wie entspannt und energiegeladen du bist: Es wird schwierig, eine Deep-Work-Phase einzuläuten, wenn in der WG gefeiert wird, dein Magen so leer ist wie dein Kühlschrankfach und dich dann auch noch der Putzplan ans ausstehende Schrubben erinnert.

Deswegen gehe, bevor du dich an deine To-dos machst, diese Liste kurz durch. Es sind alles Faktoren, die Einfluss auf deine Leistung und Konzentration haben können.

- ☐ Ich habe gut geschlafen und bin erholt.
- ☐ Ich habe genug getrunken.
- ☐ Ich bin satt.
- ☐ Ich bin fokussiert.
- ☐ Ich bin entspannt.
- ☐ Ich bin gut gelaunt.
- ☐ Es ist leise und nichts lenkt mich ab.
- ☐ Ich habe alle nötigen Arbeitsmaterialien.
- ☐ Ich habe gute Arbeitsbedingungen (genug Platz, Internet etc.).
- ☐ Die Wahrscheinlichkeit, unterbrochen zu werden, ist gering.
- ☐ Es gibt frische Luft.
- ☐ Mir ist klar, was ich tun muss.
- ☐ Ich habe keine Angst vor den heutigen Aufgaben.
- ☐ Ich bin zuversichtlich, dass ich meine Aufgaben schaffe.
- ☐ Ich habe meine Aufgaben priorisiert.

Du wirst nicht immer ideale Bedingungen haben, verneinst du jedoch viele Punkte, solltest du überlegen, ob es nicht sinnvoller wäre, die Arbeit zu verschieben und die Energie darauf zu verwenden, bessere Gegebenheiten zu schaffen. Bedenke: Zwei Stunden Produktivität sind effektiver als acht Stunden Beschäftigungstherapie.

Überlege nun, welche Voraussetzungen du noch brauchst, um gut arbeiten zu können

Tipp: Drucke die Liste bei Gelegenheit aus und gehe sie einmal kurz durch, bevor du längere Lern- oder Arbeitsphasen startest.

Produktivitäts-Werkzeugkasten

Neben Achtsamkeit und Selbstreflexion gibt es viele Methoden, die dir helfen können, mehr Struktur in stressige Phasen zu bringen und wieder neue Motivation aufzubringen, statt ewig vor dich her zu prokrastinieren.

Die *Pomodoro*-Technik etwa hat nichts mit Pizza oder Pasta zu tun, sondern schlägt vor, die Arbeit in vorher festgelegten Intervallen durchzuführen.

1. Ein Intervall sollte ca. 25 Minuten dauern (aber das kann variieren – probiere dich ein wenig aus).
2. Auf jedes Arbeitsintervall folgt eine kurze Pause von ca. 5 Minuten.
3. Nach vier Arbeitsintervallen wird eine längere Pause von ca. 20 Minuten eingelegt, bevor es weitergeht.

Der Name »Pomodoro« ist übrigens auf die Tomatenform der Küchenuhr zurückzuführen, die der Erfinder der Technik, der italienische Unternehmer Francesco Cirillo, nutzte, um die Zeit zu stoppen.

Das *Pareto*-Prinzip besagt, dass wir 80 % unserer Ergebnisse mit 20 % unseres Gesamtaufwandes erreichen können. Hingegen brauchen wir 80 % des Gesamtaufwandes, um auch noch die verbliebenen 20 % zu erreichen und so auf ein Ergebnis zu kommen, das 100 % entspricht. Heißt: Manchmal kann es sinnvoller sein, die Dinge auch einfach mal gut sein zu lassen, statt nach einer Perfektion zu streben, die a) nur schwer zu erreichen ist und b) auf Kosten deiner mentalen Gesundheit gehen kann.

Die Methode *Eat-the-Frog* kann helfen, wenn deine To-do-Liste dich dermaßen überfordert, dass du gar nicht erst anfängst, sie abzuarbeiten:

1. Identifiziere deinen Frosch – also deine wichtigste Aufgabe für diesen Tag. Wenn du nicht weißt, welche das ist, nimm die, die du am wenigsten magst.
2. Iss den Frosch. Im Sinne von: Erledige genau diese Aufgabe, und zwar direkt als Erstes, damit sie gar nicht erst zur Prokrastinationskröte mutieren kann.
3. Mach das jeden Tag so.

Tipp: Hör darauf, was Beppo sagt: »Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich.« (aus: Michael Ende, »Momo«)

Burnout-Reflexion

Die Techniken und Übungen, die wir dir hier vorgestellt haben, können wichtige Stützpfeiler im Umgang mit Stress sein und für viel positive Veränderung sorgen. Bei alledem ist es aber wichtig, die Anzeichen eines Burnouts im Blick zu behalten. Burnout beschreibt den Zustand des Nicht-mehr-Könnens. Die Erschöpfung ist oft emotionaler Natur, aber die Ursachen und die Symptome können ganz unterschiedlich aussehen. Betroffene verspüren einen massiven Leidensdruck, haben den Eindruck, gescheitert zu sein, und fühlen sich meist allein (gelassen). Oft erkennt man erst ziemlich spät, dass das Ende der eigenen Kräfte erreicht ist. Deswegen empfiehlt es sich, die typischen Anzeichen eines Burnouts regelmäßig zu checken. Bewerte dazu folgende Aussagen von 1 (*gar nicht*) bis 10 (*sehr stark*).

| | | | Datum | | |
|-------------------------------------------------------|--|--|-------|--|--|
| Ich habe wenig Kontrolle über meinen Studiumsverlauf | | | | | |
| Ich identifiziere mich sehr mit meinem Studium | | | | | |
| Ich habe sehr hohe Ansprüche an mein Studium | | | | | |
| Ich bekomme wenig Lob für meine Leistungen | | | | | |
| Ich denke konstant an meine Aufgaben | | | | | |
| Ich verspüre keine Gruppenzugehörigkeit an der Uni | | | | | |
| Mein Studiengang passt nicht zu meinen Werten | | | | | |
| Meine Kommiliton*innen werden ungleich behandelt | | | | | |
| Ich lerne auch angeschlagen | | | | | |
| Ich bin ständig gestresst oder angespannt | | | | | |
| Ich schlafe unruhig oder zu wenig | | | | | |
| Ich esse unregelmäßig oder gehetzt | | | | | |
| Ich habe wenig Struktur und Routinen | | | | | |
| Ich nehme mir wenig Zeit zum Entspannen | | | | | |
| Ich nehme mir wenig Zeit für Sport oder Hobbys | | | | | |
| Ich nehme mir wenig Zeit für private Kontakte | | | | | |
| Ich nehme private Kontakte als Belastung wahr | | | | | |
| Ich bekomme privat kaum Lob oder Zuneigung | | | | | |
| Ich erfahre keine Gruppenzugehörigkeit im Privatleben | | | | | |
| Ich fühle mich schuldig, wenn ich wenig leiste | | | | | |
| Ich fühle mich überfordert | | | | | |

| | | | Datum | | |
|----------------------------------------------------|--|--|-------|--|--|
| Ich bin oft krank | | | | | |
| Ich procrastiniere viel | | | | | |
| Ich bin unkonzentriert | | | | | |
| Ich verabrede mich privat nur sehr vage | | | | | |
| Ich schäme mich oft | | | | | |
| Ich erledige Aufgaben sehr ungenau | | | | | |
| Ich verschiebe viel / bin unzuverlässig | | | | | |
| Ich fühle mich allein mit meinen Problemen | | | | | |
| Ich habe Angst, nicht erfolgreich zu sein | | | | | |
| Ich vernachlässige alte Interessen | | | | | |
| Ich glaube, dass mir alles über den Kopf wächst | | | | | |
| Ich habe nichts, worauf ich mich wirklich freue | | | | | |
| Ich lasse mich von Rückschlägen verunsichern | | | | | |
| Ich reagiere aggressiv auf Kritik | | | | | |
| Ich fühle mich leer oder traurig | | | | | |
| Ich habe das Gefühl, nicht mehr ich selbst zu sein | | | | | |

Kleine Schwankungen können von der Tagesform abhängig sein. Bewertest du aber wiederholt die meisten der Aussagen mit sieben oder höher, könnte das ein Anzeichen dafür sein, dass du dich mit der Thematik näher befassen solltest. Noch wichtiger ist dein eigenes Gefühl: Verspürst du viel Leidensdruck, solltest du aktiv werden. Auf einguterplan.de/ersthilfe haben wir aufgeschrieben, wie du dir Hilfe organisieren kannst.

Hinweis: Viele der hier beschriebenen Aussagen können auch Gründe abseits von Burnout haben, wende dich dazu immer an Expert*innen bzw. Ärzt*innen. Achtsamkeit und Selbstfürsorge können nur bedingt bei strukturellen oder gesellschaftlichen Missständen helfen. Die Bewusstmachung von Burnout-Anzeichen ist dennoch der erste Schritt für positive Veränderungen.

Tipp: Mach lieber mal einen Tag frei, als den Rest des Semesters auf dem Zahnfleisch zu gehen! Pausen sind deine Power-ups.

Notizen

Notizen

Lust auf mehr Achtsamkeit?

Unsere Bücher laden dich Tag für Tag dazu ein.

Und weil wir finden, dass das wichtigste Buch in deinem Leben über dein Leben sein sollte, ist *Ein guter Plan Edu* weit mehr als nur ein Terminkalender. Im Lebensplaner machst du zum Beispiel eine große Bestandsaufnahme: mit ähnlichen Fragen wie in diesem Booklet, Fragen also, die ans Eingemachte gehen. *Ein guter Plan* ist kein Wohlfühlplaner, der dir rät, immer nur das Positive zu sehen. Es geht um Erkenntnisse abseits von Kitsch und Klischees. In den Achtsamkeitstipps lernst du außerdem jede Woche etwas über mentale Gesundheit und Burnout-Prävention. Natürlich hast du auch Platz für Notizen, und Zitate und Sonnenstunden runden die Ansicht ab. Auf einguterplan.de/shop kannst du alle unsere Produkte anschauen.

Tipp für Lernpausen

Kennst du schon unseren Podcast? Auf der Suche nach radikaler Wahrheit und tiefen Erkenntnissen abseits jeglicher Achtsamkeitsklischees. Jeden zweiten Freitag trifft sich Birte Filmer mit inspirierenden Menschen zu einem intimen Gespräch darüber, was sie gerade bewegt. Ohne vorbereiteten Fragenkatalog, sondern durch achtsames Nachfragen und Zuhören wird es manchmal psychologisch, manchmal politisch und oft persönlich. Individuelle Erfahrungen und universale Themen, die zur Selbstreflexion anregen. Nimm dir was mit. einguterplan.de/podcast

