

# Stressmanagement

Du willst besser  
schlafen?

Du willst zufriedener  
sein?

Du willst  
gelassener sein?

Du willst dein  
Zeitmanagement  
verbessern?

Du willst gesünder  
sein?

Du willst  
belastbarer sein?

Du willst dich  
besser  
konzentrieren?

Du willst  
leistungsfähiger sein?

Durch regelmäßige Übungen kannst du Stress begegnen, ihn verringern oder verhindern, dass er überhaupt auftritt.

## WIE?

Das zeige ich euch in meinem Kurs!  
**Anmeldung über WueStudy**

## Kontakt

### Persönlich:

Magdalena Fröhling  
KOMPASS Tutoren- und Mentorenprogramm  
Außenstelle des Studiendekanats der Juristischen Fakultät  
Raum 00.004, Alte IHK, Josef-Stangl-Platz 2, 97070 Würzburg

### E-Mail:

magdalena.froehling@uni-wuerzburg.de

### Online:

[www.jura.uni-wuerzburg.de/kompass](http://www.jura.uni-wuerzburg.de/kompass)  
Instagram: [kompass\\_jura\\_uniwue](https://www.instagram.com/kompass_jura_uniwue)

Viele kennen das Gefühl von Stress und verschiedene Symptome, durch die er sich äußert – vor allem Jurastudierende. Meist beeinträchtigen diese Symptome das tägliche Leben nicht schwerwiegend. Dennoch ist dies auf Dauer nicht gesund für euch und euren Körper.

In dem Kurs besprechen wir **wissenschaftliche Theorien zum Thema Stress**. Wir probieren verschiedene **Methoden** aus, mit denen Ihr den **Stress bewältigen** könnt. Ihr habt in einer **kleinen Gruppe** in **vertrauensvoller Atmosphäre** die Möglichkeit, die Methoden zu üben und Euch über Eure Erfahrungen auszutauschen.

### Was ihr braucht?

- Motivation
- Gute Laune
- Offenheit, neue Sachen auszuprobieren

Alle Methoden sind fundiert recherchiert und erprobt. Durch mehrere Weiterbildungen zu dem Thema und durch eigene Übung kann ich aus einem großen Erfahrungssatz schöpfen, den ich gerne mit euch teilen und euch bei kleineren und größeren Stressgefühlen helfen möchte. Durch den Austausch mit anderen TeilnehmerInnen profitiert ihr ebenfalls.

