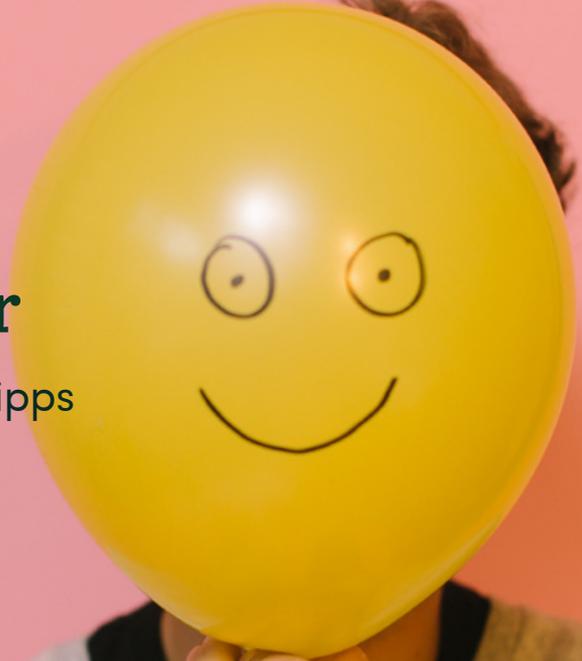


7

Kopfklar durchs Semester

Mental-Health-Tipps
für Studierende



Studierende haben zwar kein Geld, aber dafür Zeit...



Heißt es das nicht immer? Wie uns die Eltern schon zur Schulzeit eingebläut haben, wenn wir mal wieder keine Lust hatten, für die nächste Mathearbeit zu lernen: „Du weißt ja gar nicht, wie gut du es hast. Genieß es, bevor der Ernst des Lebens losgeht.“ Jap, und auch während des Studiums werden sie nicht müde, das zu wiederholen.

Realitätscheck: So massig viel Freiheit und Freizeit wie gehofft, ist zwischen Klausuren, Hausarbeiten, sich schleppend ziehenden Gruppenarbeiten und dem Nebenjob nicht mehr. Diesen gewissen Ernst des Lebens allerdings, den hören wir doch schon dezent an die Tür klopfen.

Fazit: Alles doof?

Nein.

Aber dazu gleich mehr.

Auch die Zahlen sprechen gegen das locker flockige Studi-Leben: Innerhalb von 11 Jahren (von 2005 bis 2016) stieg der Anteil der 18- bis 25-Jährigen mit psychischen Diagnosen um 38 % - der Anteil von Depressionsdiagnosen sogar um 76 %. Leistungs- und Zeitdruck steigen, denn die internationale Konkurrenz auf dem Arbeitsmarkt ist oft jünger, der Auslandsaufenthalt im Lebenslauf bereits so obligatorisch wie die Tatsache, die Grundschule abgeschlossen zu haben, und dann will auch noch der Vermieter mehr Miete im kommenden Monat.

Gute Nachricht: Auch wenn du die Klausur oder Hausarbeit schreiben musst und auch die Miete bezahlt werden will, **so kannst du mit**

verschiedenen Achtsamkeits- und Entspannungstechniken einen neuen leichteren Umgang mit diesen Stressmonstern erlernen. So rauben sie dir in Zukunft nicht mehr unnötig viel Energie, Schlaf und gute Laune.

Mit diesem Buch hast du nun dein **Starterpaket für einen gelassenen Studi-Alltag** in den Händen. Du findest erste Infos, wie das mit dem Meditieren funktioniert und wozu das alles gut ist (Spoiler: Das ist zu einer ganzen Menge gut.), viele Tipps fürs Studi-Leben und Wege, Zukunftsängsten ihre Bedrohlichkeit zu nehmen. Außerdem schicken wir den Kopf auch mal eine Runde auf den Spielplatz, Entspannung muss sein.

Falls du dann Lust bekommen hast, das mit dem Meditieren auch mal auszuprobieren, erhältst du dank des BARMER Campus-Coach Programms **einen kostenfreien Jahreszugang zur Meditations-App 7Mind. Und zwar egal, wo du versichert bist.** Die geführten Meditationen sind sieben Minuten lang und damit ideal, um dir deine ganz eigene Meditationsroutine aufzubauen. Schritt für Schritt. Langweilig wird es nicht: Mit über 600 Meditationen und zahlreichen Kursen zu Themen wie Konzentration, Stress oder Kreativität, kannst du dich im Meditieren üben. Oder dich von Sky du Mont und Matze Hielscher in den Schlaf lesen lassen. Das Angebot ist komplett kostenfrei für dich. Keine Abofalle, keine Kündigung notwendig.

Weitere Infos findet du hier: 7mind.de/studierende

Oder schreib uns einfach: kopfklar@7mind.de

Bleib kopfklar!

Dein Team von 7Mind





Inhaltsverzeichnis

Das erwartet dich in diesem E-Book:

	Blackbox öffne dich: Was Meditation NICHT ist	5
	Mindsets, die deine mentale Gesundheit im Studium stärken	9
	7 Effekte von Meditation, von denen du noch nichts weißt	15
	7 Tipps, um gelassen und günstig durchs Semester zu kommen	17
	7 Tipps, die deine Prokrastination garantiert beenden	19
	7 Jodels direkt aus der Uni	22
	7 achtsame Übungen, die dich entspannt durchs Semester bringen	25
	7 Wege, wie du deine Zukunftsängste in den Griff kriegst	27
	7 Apps, die dir das Studium erleichtern	30
	7 Dinge, die du hier gerne auflisten willst	33
	Kopfklar im Studium: Die 7 beliebtesten 7Mind-Meditationen bei Studenten	35
	Ungewissheit über die Karriere? Was du schon jetzt für deine Zukunft tun kannst	37

Blackbox öffne dich: Was Meditation NICHT ist



Meditation ist doch nur was für Gurus, die in Bettlaken gewickelt stundenlang im Schneidersitz herumsitzen, oder? Weit verbreitete Vorurteile halten viele davon ab, es überhaupt erstmal zu probieren mit der Meditation.

Höchste Zeit also, mit den größten Meditations-Mythen aufzuräumen:

1. Man muss stundenlang meditieren, um einen Effekt zu erzielen.

Studien zeigen, dass schon wenige Minuten am Tag helfen, dich besser zu fokussieren, Stress zu mindern, gelassener und schlicht glücklicher zu werden. Damit tust du nicht nur dir und deiner Gesundheit etwas Gutes, sondern verbesserst auch deine Leistungsfähigkeit und deine Beziehungen.

Eine klassische, geführte Meditation in der 7Mind-App ist gerade einmal sieben Minuten lang. Jap, das zählt als eine Meditation. Du kannst zum Beispiel mit den Grundlagenkursen starten. Hier lernst du innerhalb von vier Wochen (jeden Tag sieben Minuten) alle wichtigen Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation kennen - und zwar direkt beim Meditieren. Learning by doing also. Die Meditationen sind für jeden geeignet, funktionieren sowohl am Rechner als auch per Tablet oder Smartphone und lassen sich leicht zwischendurch und zu jeder Tageszeit einschieben.

Stressreduktion, besserer Schlaf, gesteigerte Kreativität und erhöhte allgemeine Zufriedenheit sind nur einige der positiven Nebeneffekte. Ein weiteres Ergebnis bisheriger Studien: Es ist nicht notwendig,



jahrelang zu meditieren, um diese Effekte zu spüren. Schon wenige Wochen regelmäßiger Meditationspraxis führen zu Veränderungen im Gehirn und sogar im Immunsystem.

2. Beim Meditieren darf man an gar nichts denken.

Viele glauben, Meditation hieße, sich ab der ersten Sekunde voll zu konzentrieren, alle Gedanken abzuschalten und auf schnellstem Wege zur "Erleuchtung" zu gelangen. Daher reagieren sie ganz schnell mit "Ich kann nicht meditieren". Dabei setzt Meditation überhaupt kein besonderes Können voraus. Genau wie beim Lernen anderer Fähigkeiten braucht es Zeit und Übung, um sich zu verbessern. Schon der Versuch, sich zu fokussieren, hat nachgewiesene positive Effekte auf Körper und Geist.

Hinzu kommt der Irrglaube, dass Meditation bedeutet, an gar nichts zu denken. Es geht nicht darum, dir das Denken zu verbieten. Nein, die Herausforderung besteht vielmehr darin, wahrzunehmen welche Gedanken dich beschäftigen, dich aber nicht in sie zu vertiefen. Vorstellen kannst du dir das zum Beispiel wie Wolken am Himmel. Du siehst eine Gedankenwolke, nimmst sie wahr und lässt sie weiterziehen. Das ist hilfreich, um dir bewusst zu machen, welche Gedanken immer wieder zurückkehren, ob sie eher ängstlich oder positiv geprägt sind und in welchem "Tonfall" du mit dir selbst innerlich sprichst.

3. Meditieren ist voll der esoterische Kram.

Je nachdem, wie man es selbst leben möchte. Meditation ist der Überbegriff für [eine Reihe von mentalen Übungen](#), die – ganz allgemein definiert – dazu führen sollen, dass man die eigenen Denkprozesse besser versteht und beeinflussen kann. Seit mehr als 2.500 Jahren beschäftigen sich Menschen intensiv mit Meditation,

ursprünglich primär aus religiösen und spirituellen Motiven. Doch in den letzten Jahren konnten auch mehr und mehr Wissenschaftler aus den Bereichen der Psychologie und Neurowissenschaft zeigen, was für ein großes Potential in diesen jahrtausendealten Übungen steckt. Die Bewegung der modernen Achtsamkeit praktiziert Meditation frei von Esoterik. Was im Fokus steht, sind die positiven Auswirkungen auf deine Gesundheit.



Mindsets, die deine mentale Gesundheit im Studium stärken



Wir sitzen in der WG-Küche und diskutieren bis in die Morgenstunden über Kant und Nietzsche. Die Vorlesung inspiriert zum freien Denken und während wir im Sommer über die Festivals tingeln, fühlen wir uns herrlich ungebunden. Moomoment, wessen Studierendenalltag lässt sich heute eigentlich noch so beschreiben? Für viele sind es sechs vollgepackte Semester, in denen gilt, mit Nebenjob, Hausarbeiten und Klausuren gekonnt zu jonglieren. Bloß keinen der Bälle fallen lassen. Eine permanente Belastung wie diese, kann sich stark auf unsere psychische Gesundheit auswirken – und das, bevor wir überhaupt in den Berufsalltag eingestiegen sind.

Es liegt an uns allen, eine Veränderung zu bewirken. Sowohl die hohen Tiere der Arbeitswelt als auch wir Studierende können und müssen etwas tun, damit die Zahl der Betroffenen von Depression und Burnout nicht weiter ansteigt. Wie so oft, beginnt nachhaltige Veränderung im Kopf.

Wie sollen wir gute Arbeitnehmer und glückliche Menschen werden, wenn wir jetzt keine guten Voraussetzungen dafür schaffen? Aber keine Sorge, auch du kannst etwas tun, um deine Zukunftsängste zu mindern. Wichtige Schritte und Anregungen findest du in diesem Buch. Hinzu kommt, kümmerst du dich um dich selbst, gibst du damit auch deinen Gleichgesinnten das Signal, dass psychische Gesundheit wichtig ist. Und so können wir gemeinsam eine größere Veränderung bewirken. Hier kommen deine Mindsets für Karriere-Gelassenheit.

6 Mindsets gegen Zukunftsangst

1. Meine Zeit ist meine Erfahrung.

„Zeit ist Geld“ – wie oft haben wir diesen Spruch schon gehört? Kein Wunder, dass wir uns kaum trauen, ein zusätzliches Semester zu nehmen, etwas auszuprobieren, von dem wir noch nicht wissen, ob es sich lohnt, oder einfach mal eine Pause einzulegen. Dabei ist Zeit nicht Geld, sondern Erfahrung. Und Erfahrung ist auch eine Art von Wissen und wiederum unglaublich wichtig, sowohl im Studium als auch in der Berufswelt.

Konkret gesagt: Gönn dir das Auslandssemester, auch wenn es dir weniger Leistungspunkte bringt, pack dir weniger Module in ein Semester und genieße sie und das Leben um dich herum dafür mehr. Erlaube es dir selbst, nach der Klausurenphase genüsslich den ganzen Tag im Schlafanzug und mit Netflix auf der Couch zu verbringen. Schlechtes Gewissen? Fehlanzeige. Gib dir das, was du brauchst. Du wirst dich tausendmal vorbereiteter auf das Berufsleben fühlen, wenn du dich ausgetobt hast. Ganz ehrlich: Ob du das Studium in sechs oder acht Semestern abgeschlossen hast, macht den Kohl auch nicht fett.

2. Ich weiß, was ich will.

Sei dir deiner Prioritäten bewusst. Oft sagen Studierende, sie wüssten nicht, was sie machen wollen. Aber totales Nichtwissen gibt es nicht. Fast immer haben wir eine Idee davon, was uns interessiert. Durch Seminare, Praktika, Werkstudenten- und Nebenjobs stecken wir ohnehin schon mitten im Prozess des



beruflichen Weichenstellens. Nur dürfen wir eben nicht vergessen, diese Weichen ab und an von allen Seiten zu betrachten und zu schauen, was Herz und Bauch dazu sagen. Im Laufe des Studiums sammeln wir Erfahrungen, die wir für unsere Evaluation nutzen können. Dazu kommen noch persönliche Werte wie Familie oder Wohnort und Ansprüche, die wir an unseren späteren Beruf haben. Frage dich konkret: Was sind meine Prioritäten? An welchem Ort, mit welchen Menschen und wie viel möchte ich arbeiten? Und welche Laufbahn passt dazu? Und hey, du bist weder mit deinem Job noch mit deinem aktuellen Wohnort verheiratet. Zu wissen, was man will, ist und bleibt ein Prozess.

3. Ich bin aufgeschlossen.

Ein konkretes Ziel zu haben, kann durchaus motivierend sein. Du weißt, was du tust und warum du es tust, kannst dein Studium in eine Richtung lenken und durch Praktika erste Erfahrungen sammeln. Verbeißt du dich jedoch in dieses Ziel, läufst du Gefahr, all die Dinge rechts und links deines Weges zu übersehen. Während des Studiums eben nicht konstant mit Scheuklappen auf das Ziel zuzuspurten, ist schon vielen Menschen zu Gute gekommen. Denn oft kommt das Jobangebot oder der Masterstudiengang nicht, weil du dich vor vier Jahren dazu entschieden hast, sondern weil du mit offenen Augen und Ohren durch die Welt läufst. Beispiel: [Statt sich auf Rat hin erst auf eine Sache zu konzentrieren, stieg Carlo Luis Ruben Schenk kurz nach seinem Abi gleich in zwei Branchen ein](#) - Booking einer Band und Management. Er verhalf der bekannten Band AnnenMayKantereit zum Erfolg und ist heute Mitbegründer von zwei Agenturen. Was das mit dir zu tun hat? Auch du darfst dich nach vier Jahren Jurastudium noch mal umentscheiden und in den Journalismus gehen.

4. Ich weiß, was Erfolg für mich bedeutet.

Zukunftsangst hat oft mit der Sorge vor Misserfolg zu tun. Aber was bedeutet eigentlich Erfolg? Werde dir deiner persönlichen Bedeutung dieses Wortes bewusst. Bedeutet Erfolg für dich eine ausgewogene Work-Life-Balance, einer sinnstiftenden Aufgabe nachzugehen oder vielleicht auch möglichst schnell ein großes Team zu führen? Karriereforscher haben vier Bereiche identifiziert, die beruflichen Erfolg ausmachen: Wissen/Kompetenzen, Aktivitäten, Motivation und Umfeld. Also: Eigne dir Wissen und Fähigkeiten an, die du benötigst, lege entsprechende Handlungen an den Tag und gehe auf Menschen zu, sei dir deinem „Warum“ bewusst und suche dir ein unterstützendes Umfeld. Welcher Punkt wie viel Gewicht hat, ist komplett individuell. Vielleicht hast du ja auch eine ganz andere Definition mit anderen Punkten. Aber nimm dir in jedem Fall Zeit, um das zu reflektieren.

5. Freiheit und Spaß hören nach dem Studieren nicht auf.

Gehörst du zu den Studierenden, denen sich schon beim Wort „Berufsleben“ und „Bewerbungsschreiben“ die Nackenhaare aufstellen? Wir verbinden damit oft einen geregelten Arbeitsalltag, der kaum Zeit für Hobbies lässt, weniger freie Zeit und mehr Verantwortung. Und auch wenn das natürlich zum Teil stimmt, ist das heutzutage nicht mehr ganz akkurat. Denn viele Arbeitgeber werden immer kulanter, was Arbeitszeiten und Home-Office angeht. Auch Jobwechsel oder längere Reisen sind schon lange kein Minuspunkt im Lebenslauf mehr. „Meistens kann ich selbst entscheiden, wie und von wo aus ich arbeite, solange am Ende das Ergebnis stimmt“, sagt Berufseinsteiger Frank. Er arbeitet von Leipzig aus für eine Unternehmensberatung in Düsseldorf. „Dadurch kann ich abends mit Freunden in der WG-Küche sitzen, joggen gehen, oder ich trainiere [...]“. Also denk daran: Nur weil du vielleicht bald in einem

Angestelltenverhältnis sein wirst, heißt das nicht, dass du dich nicht mehr jung fühlen kannst, abends weggehen zum Tabu wird und dein ganzes Leben durchgeplant ist.

6. Ich hinterfrage mein Bauchgefühl.

Wem fällt es schon leicht, große Entscheidungen zu treffen? Oft kommen dann Ratschläge wie „Höre auf dein Gefühl“. Ja, wir sollten unsere Gefühlsantennen definitiv ausfahren und einmal in uns hineinhören. Aber vergiss nicht zu hinterfragen, woher dieses Gefühl kommt. „Wenn man ein grummeliges Bauchgefühl hat, steckt nicht selten Angst dahinter. Gerade Frauen lassen sich davon leider oft abhalten, ihre Chancen zu nutzen“, erzählt Anja Achtziger, Professorin für Sozial- und Wirtschaftspsychologie. Grummelt es in dir, weil du dir den Job nicht zutraust oder weil du dafür deine Familie zurücklassen musst? Bist du dir dem bewusster, kannst du entscheiden, wie viel Raum du den verschiedenen Faktoren geben willst. So kannst du schon eine viel selbstbewusstere Entscheidung treffen.

Die Zukunft ist immer ungewiss und Angst ganz normal. Anstatt das unangenehme Gefühl wegzuschieben, sollten wir ihm in die Augen blicken: Was verbirgt sich dahinter? So nimmst du der Angst ihre Macht, dich zu lähmen. Denn wir können auch mit Angst glücklich sein und Entscheidungen treffen, hinter denen wir stehen. Wir dürfen uns nur nicht von ihr einnehmen lassen.

7 Effekte von Meditation, von denen du noch nichts weißt



1. Bye Bye Stress

Achtsamkeitstraining verbessert den Umgang mit Stress und aktiviert im Körper eine Entspannungsreaktion. In einer aktuellen Studie wurde bestätigt, dass bereits ein 6-wöchiges Meditationstraining typische Stressreaktionen und deren negative Auswirkungen reduziert.

2. Regelmäßiges Meditieren verändert dein Gehirn

Studien haben gezeigt, dass sich schon nach acht Wochen regelmäßigem Meditieren nach MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) deine Hirnstruktur verändert. So schrumpft beispielsweise in deinem Gehirn der Mandelkern, das Areal, das deine Angst steuert. So, wie dein Bizeps durch Sport wächst, trainierst du auch dein Gehirn beim Meditieren.

3. Verbessert Konzentration und Lernvermögen

Durch Meditation wird die Dichte der „grauen Zellen“ im Hippocampus erhöht. Diese sind besonders wichtig für unser Gedächtnis und das Lernen. In einer Studie fand man außerdem heraus, dass Studierende, die vor einem Test meditierten, im Durchschnitt bessere Ergebnisse erhielten. Fang am besten direkt an – und du wirst die positiven Veränderungen schon in der nächsten Prüfungsphase bemerken.

4. Geringeres Krankheitsrisiko

Meditation hat eine positive Wirkung auf dein Herz-Kreislauf-System und verringert so das Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfälle. Meditation hilft aber auch gegen die jährliche Erkältungswelle, denn dein Immunsystem wird ebenfalls durchs Meditieren gestärkt.

5. Stärkt deine Empathie

Eine Studie vom General Massachusetts Hospital zeigt, dass schon acht Wochen tägliche Achtsamkeitsmeditation für besseres Erinnerungsvermögen und mehr Empathie sorgen. Durchs Meditieren helfen wir also nicht nur uns selbst, sondern sind auch bessere Mitmenschen.



6. Verringertes Schlafbedürfnis

Wer meditiert, benötigt weniger Schlaf! Die psychische und physische Wachheit wird dabei nicht eingeschränkt. Außerdem verbessert Meditation durch bessere Körperwahrnehmung und das Durchbrechen negativer Gedankenspiralen die generelle Schlafqualität.

7. Lindert Schmerzen

Forscher fanden heraus, dass schon eine 10-minütige Achtsamkeitsübung die Schmerztoleranz, Schmerzschwelle und Angst vor Schmerzen positiv beeinflussen kann. So kann dein Umgang mit Schmerzen verbessert werden – und das ohne nervige Nebenwirkungen.

7 Tipps, um gelassen und günstig durchs Semester zu kommen



1. Entspanne bei 10 Akupunktursitzungen oder Massagen

Stress äußert sich schnell in physischen Problemen. Rückenschmerzen, Migräne oder Tinnitus sind ernstzunehmende Symptome. Wusstest du, dass du dir vom Arzt Massagen oder auch Akupunktursitzungen verschreiben lassen kannst? Und das, bevor du chronische Rückenschmerzen hast oder krank im Bett liegst. Scheue dich nicht und nimm dir diese Zeit für dich.

2. Angebote über Dealbunny auf Instagram abstauben

Mal ehrlich: Studis sind ständig auf der Jagd nach den besten Schnäppchen. Mit Dealbunny bleibst du immer auf dem Laufenden, was aktuelle Angebote angeht: Von Kleidung über Möbel, Apps und mehr. Und das mit Hilfe der Instastories sogar in Echtzeit! Du brauchst noch nicht mal eine extra App. Einfach dem Account folgen und informiert werden.

3. Meditieren mit 7Mind

Meditation hilft nachweisbar gegen Stress, stärkt das Immunsystem und die Konzentration. Was könnte fürs Semester also ein besseres Tool sein als eine Meditations-App? Als Studi an deiner Uni bekommst du im Rahmen des BARMER Campus-Coach Programms den Zugriff auf 7Mind komplett kostenlos. Melde dich einfach unter www.7mind/studierende mit deiner Uni-Mailadresse an und entspanne dich mit Meditationen und Fantasiereisen!

4. Entdecke neue Hobbies und Interessen zum halben Preis

Volkshochschulkurs klingt eh schon ziemlich günstig – darauf bekommen Studierende aber noch mal bis zu 50 % Rabatt. Und es gibt nicht nur Flötenunterricht und Sprachkurse, sondern auch

Workshops und Vorträge zu Psychologie, Nachhaltigkeit, Kreativität und Gesundheit! Informiere dich einfach bei den Volkshochschulen deiner Stadt. Vielleicht findest du dieses Semester ja ein neues cooles Hobby.

5. Günstig reisen durch Volunteering

Die Semesterferien sind lang, du bist unabhängig und möchtest die Welt sehen. Aber neben dem Studium auch noch für den Urlaub zu sparen ist schwierig? Dann informiere dich doch mal über Freiwilligenarbeit im Ausland. Egal ob in Grundschulen, beim Schutz von Naturraum oder in Hostels: Hilfe wird überall benötigt. Vor allem erlebst du neben den normalen Touri-Aktivitäten noch zig andere Dinge und kannst gleichzeitig etwas Gutes tun. Mehr Infos findest du zum Beispiel auf www.freiwilligenarbeit.de.

6. Vergünstigt Yoga & MBSR

Wir haben es alle schon hundert Mal gehört, aber es ist nun mal bewiesen und ziemlich cool: Achtsamkeit hilft gegen Stress. Wolltest du schon immer mal mit Yoga anfangen oder sogar einen Kurs für Mindfulness Based Stress Reduction besuchen, dann haben wir eine gute Nachricht für dich: Fast alle Krankenkassen erstatten dir einen Beitrag zurück. Informiere dich am besten im Vorfeld bei deiner Krankenkasse und sieh, wie viel du sparen kannst!

7. Den internationalen Studierendenausweis besorgen

Mit dem internationalen Studierendenausweis giltst du in über 130 Ländern als Studierender – und sahnst dementsprechend auch überall Rabatte und Vergünstigungen ab. Zum Beispiel freien Eintritt für ein Teammitglied im Escape-Room oder 20 % Rabatt beim Paragliding in Bayern. Vor allem, wenn es dich in den Semesterferien außer Land treibt, solltest du diese Gelegenheit zu sparen nicht verpassen! Den Ausweis kannst du einfach online unter www.isic.de beantragen und anschließend per App benutzen.

7 Tipps, die deine Prokrastination garantiert beenden



Das Aufschieben von Aufgaben nennt man Prokrastination und es gehört zu den größten Plagegeistern im Studium. Hier kommen 7 Tipps, um dem ein Ende zu setzen:

1. Aufgaben in kleine Teile unterteilen

Je größer, mühsamer und unübersichtlicher die Aufgabe erscheint, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass du sie aufschiebst. Unterteile deine Aufgabe in Zwischenschritte. Manchmal reicht es, den ersten kleinen Schritt einer größeren Aufgabe zu machen, um die innere Blockade aufzuheben.

2. Belohne dich

Es ist wichtig, dass wir es feiern, wenn wir vorher gesetzte Meilensteine erreichen. Plane dir nach einem abgeschlossenen Zwischenschritt eine kleine Belohnung ein. Triff dich abends mit Freunden oder gönne dir ein Bad. So koppelst du positive Erlebnisse an getane Arbeit und das Aufraffen fällt viel leichter.

3. Rede offen über deine Schwierigkeiten

80 % aller Deutschen sind mit Aufschieberitis vertraut. Das schlechte Gewissen verstärkt deine Prokrastination nur. Tausche dich mit anderen darüber aus. Du wirst mehr Verständnis erhalten, als du glaubst.

4. Probiere die 7Mind Meditation gegen Prokrastination aus

Regelmäßiges Meditieren hilft nachweislich gegen Prokrastination. Studien haben gezeigt: Wer über eine längere Zeit täglich meditiert, prokrastiniert deutlich weniger. Denn Zeitmanagement, Selbstregulation und Fokussierung der Aufmerksamkeit werden verbessert (PsychOpen, 2016). In der 7Mind-App, die es für dich als Studi gratis gibt, wartet eine Meditation zum Thema Prokrastination.

5. Sozialer Druck hilft

Manche Menschen können sich alleine sehr schwer motivieren, tun sich aber leicht, in Gruppen zu arbeiten. Suche dir Kommilitonen mit den gleichen Deadlines. Erarbeitet gemeinsam Zwischenziele und Zwischen-Deadlines und trefft euch regelmäßig, um die Ergebnisse vorzustellen. Gruppenzwang kann in diesem Fall auch etwas Gutes haben! Manche DozentInnen sind sogar offen, eure Arbeiten nach und nach in Teilen zu lesen. Das kann sehr hilfreich sein, ist aber von der Kulanz des Lehrenden abhängig.

6. Akzeptiere deine Prokrastination

Unsere negativen Gefühle entstehen oft in der Wertung unseres eigenes Aufschiebens. Vielleicht hast du noch mehr als genug Zeit und schiebst die unangenehme Aufgabe deswegen vor dir her? Wenn du zu den Typen gehörst, die immer alles auf den letzten Drücker machen, dann ist es vielleicht Zeit, dazu zu stehen: Entscheide dich bewusst für das Aufschieben. Wenn du bisher immer

damit Erfolg hattest, unter viel Druck zu leisten, dann nimm dir deine Aufgaben für den letztmöglichen Moment vor und genieße dein gutes Gewissen bis dahin. Akzeptiere die hohe Belastung kurz vor der Deadline und wähle es bewusst als „deinen“ Weg, Dinge zu erledigen.



7. Höre auf deine Prokrastination

Manchmal prokrastinieren wir, weil wir uns die falsche Aufgabe setzen. Unser Unterbewusstsein heißt die gesetzte Aufgabe eventuell einfach nicht gut. Höre in dich hinein und sei ehrlich zu dir: Gibt es hierfür einen Grund? Reflektiere deine Aufgabe und überlege, welche Konsequenzen es mit sich bringen würde, die Aufgabe zu verwerfen. Eventuell verschiebst du sie auf das nächste Semester oder belegst einen anderen Kurs. Wenn ja: Dann cancel die Aufgabe. Prokrastination erledigt. Wenn du sie nicht canceln kannst, dann mache dir das „Warum“ bewusst, das dich motiviert, diese Aufgabe zu erledigen.

Leider wahr: 7 Jodels direkt aus der Uni



“Nicht direkt aus der Quelle kopieren!”

Buch: “Er starb im Jahre 1918.”

Ich: “Im Jahre 1918 starb er.”

- Jede Hausarbeit, immer



255



“Auf einer Skala von 0 bis 10,
wie nervös bist du wegen der
Prüfung?”

- “OH GOTT! IST DIE SKALA
KLAUSURRELEVANT?!“



330



Die beliebtesten Fabelwesen:

- Einhörner
- Drachen
- zuverlässige Referatspartner

#jedesmaldasselbe
#einhoaufteamarbeit



158



“Ich wünsche dir für die Klausur ‘tot tot tot!’”



96

- Mama und die Autokorrektur



Wer hat eigentlich
herausgefunden, dass man
Schimmelpilz essen kann?



246

Ich glaube es war ein Student
am Ende des Monats.



Ratet mal wer nen
Lebenslaufvordruck aus dem
Internet genutzt hat und vor dem
Abschicken vergessen hat dort die
Adresse zu ändern!



250



Richtig! Eure Susi Sommer aus der
Sonnenstraße!



Wusstest du, dass es 7Mind an deiner Uni kostenlos gibt?

211

#mindblow



Ist das so was wie 5gum?

22



Stimmt doch überhaupt nicht

12



Stimmt doch! Einfach unter www.7mind.de/studierende mit deiner Uni-Mail registrieren.

100



7 achtsame Übungen, die dich entspannt durchs Semester bringen



1. Kurze Atemmeditation

Wann auch immer du überfordert bist oder in deinem Kopf keine Klarheit herrscht, lenke deinen Fokus auf deinen Atem. Schließe die Augen und spüre wie Luft von deinen Nasenspitzen über deine Atemwege bis in deinen Bauchbereich strömt und dich dann wieder verlässt. Versuche es einfach einmal. Diese kurze Übung kann Wunder bewirken.

2. Bewusste Total-Auszeit

Manchmal vergessen wir vor lauter Klausurterminen, dass unser Gehirn Pausen braucht, um gute Leistungen zu erbringen. Plane dir bewusst Pausen ein, in denen du den Lernstress komplett beiseitelegst. Wenn du noch mehrere Tage/Wochen Zeit hast, dann plane einen Tag oder ein Wochenende weit weg von der Bib. Mach vielleicht einen Trip und erinnere dich daran, dass es ein Leben außerhalb der Uni gibt.

3. SOS-Prüfungsmeditation

Die 7Mind-App hat drei SOS-Meditationen für Studierende erstellt, die durch Zeiten von Stress und Aufregung begleiten und deinen Kopf klar machen. SOS Klausur, SOS Präsentation und SOS Lernen sind einzelne Meditationen, die ca. 7 Minuten dauern und dir kurz vor der stressigen Situation zum nötigen Fokus und zur inneren Ruhe verhelfen.

4. Gute-Nacht-Geschichten

In Zeiten von erhöhtem Stress schlafen wir auch schlechter und kürzer. Wenn du deinen Kopf bis kurz vor dem Einschlafen mit To-Dos

und Sorgen füllt, begleiten sie dich bis in deinen Schlaf. Schalte bewusst ab und hör dir eine Schlafgeschichte an. In der 7Mind-App wartet eine große Auswahl solcher Geschichten auf dich. Lass dich mit dem Nachtzug, einer Reise zum Meer oder einer ruhigen Western-Story in den Schlaf geleiten.

5. Langer Spaziergang ohne Smartphone

Bewegung senkt innere Unruhe und Stress. Das Smartphone erhöht oft den Stress durch ständige Benachrichtigungen. Lass es mal bewusst zuhause und gönne dir einen langen Offline-Spaziergang. Setz dir dafür am besten ein Ziel und genieße die innere Ruhe.

6. Body-Scan

Neben der Atemmeditation gehört der Body-Scan zu den traditionellen Meditationsübungen. Schließe deine Augen und gehe mit deiner Wahrnehmung vom Kopf bis zu den Zehenspitzen einmal deinen gesamten Körper entlang. Versuche auf dem Weg, genau das wahrzunehmen, was gerade ist. Kribbeln, Wärme, Schmerzen, deine Klamotten auf der Haut. Diese Übung beendet dein Gedankenkarussell und dient als Reset für den Kopf.

7. Yoga

Yoga ist nicht nur eine trendige Sportart. Yoga ist eine komplexe Lebensphilosophie, die zu einem ausgeglichenen und erfüllten Leben führen kann. Zwei wichtige Bestandteile des Yoga, die dir als Studi helfen können zu entspannen, sind die Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen). Diese kannst du in den meisten Yoga-Studios in deiner Nähe machen. Probiere am besten verschiedene Studios. Manchmal braucht es ein paar Anläufe, bis es bei dir Klick macht.



7 Wege, wie du deine Zukunftsängste in den Griff kriegst



1. Angst akzeptieren

Deine Zukunftsängste sind oft nur eine Art Schutzmechanismus. Ein Teil in dir wüsste gerne ganz genau, ob du dein Studium erfolgreich meisterst und wohin deine berufliche Reise nach dem Studium geht. Die Unwissenheit darüber, ob und wie du eine erfolgreiche Karriere haben kannst, führt zur Angst. Versuche deine Angst anzunehmen und siehe sie als Antreiber, dich um deinen beruflichen Weg zu kümmern.

2. Ungewissheit als wichtigen Teil deines Berufsweges erkennen

In jeder Uni- und Karrierelaufbahn spielt Ungewissheit eine wichtige Rolle. Job-Angebote kommen manchmal ganz unverhofft, andere Möglichkeiten verschwinden wieder. Wenn du versuchst, alles zu kontrollieren, führt das zu Stress und Angst. Auch wenn es manchmal schön wäre, du kannst niemals alles kontrollieren. Das anzuerkennen geht zwar nicht von heute auf morgen, aber dich immer wieder daran zu erinnern, wird dich mit der Zeit gelassener machen.

3. Meditation

Regelmäßiges Meditieren kann den Stress- und Angstpegel in deinem Körper deutlich senken. Dies kann dir helfen, die oben genannte Akzeptanz gegenüber deiner Angst und Unsicherheit zu erreichen. Die 7Mind-App bietet hunderte Meditationen und Kurse an, die sich speziell den Themen Angst, Stress und Zukunftssorgen widmen. Durch das Campus-Coach Programm der BARMER ist das [Meditieren mit 7Mind](#) für Studierende deiner Uni ein Jahr gratis.

4. Besuche Talks

Egal ob Creative Mornings, Meet Up oder TED-Events in deiner Stadt. Es kann so inspirierend sein, zu erfahren, warum Menschen heute stehen, wo sie stehen. Außerdem lernst du auf solchen Veranstaltungen oft Gleichgesinnte und inspirierende Menschen kennen, mit denen du deine Träume und auch Ängste teilen kannst. Gibt es bei dir in der Nähe keine Events? Auf www.TED.com gibt es Hunderte inspirierende Talks, die du dir kostenlos anschauen kannst.

5. Besuche die Beratungsstelle deiner Uni

An jeder Uni oder Hochschule stehen PsychologInnen zur Verfügung, die dich kostenlos beraten. Brauchst du Anhaltspunkte, was nach dem Studium kommen könnte, oder einen objektiven Blick auf deine Situation, zögere nicht, dieses Angebot zu nutzen. Manchmal braucht es einfach ein Gespräch und einen anderen Blickwinkel, um neue Perspektiven und Lösungen zu erkennen.

6. Mach ein Praktikum

Das Studium bringt dir oft nicht die praktische Erfahrung, die du brauchst, um dich im Arbeitsumfeld zu erleben. Mache ein Praktikum in einem Bereich, der dich sehr interessiert. Manchmal entstehen hierdurch Chancen, die dir deinen ersten Job nach dem Studium bescheren. Vor allem, wenn du den Kontakt zum Unternehmen und Kollegen weiter pflegst. Aber auch, wenn das Praktikum ein Flop war, hast du eine lehrreiche Erfahrung gemacht und bist einen Schritt weiter.

7. Scheitern gehört dazu

Kein Weg führt schnurstracks zum Ziel. Eine Ehrenrunde im Studium zu drehen oder den Job nach zwei Monaten wieder zu kündigen, kann sich im ersten Moment wie ein Rückschritt anfühlen. Auf lange Sicht gesehen, wirst du aber merken, dass genau diese vermeintlichen Fehlritte meist das größte Learning mit sich bringen. Also nimm dir den Anspruch an dich selbst, dass jeder Schritt geplant und zielführend sein muss.

7 Apps, die dir das Studium erleichtern



1. Study Smarter

Karteikarten erstellen, geteilte Zusammenfassungen einsehen, Lern-pläne machen: Mit Study Smarter hast du so gut wie alles, was du zum effektiven Lernen brauchst in einer App gesammelt.



2. CamScanner

Wer kennt es nicht? Manche Dozenten lieben es digital, manche teilen jede Stunde gefühlt tausend lose Blätter aus. Mit Camscanner kannst du trotzdem alles an einem Ort sammeln. So suchst du nie wieder kurz vor der Klausur verzweifelt nach diesem einen Infoblatt.



3. 7Mind: Kopfkklar durchs Studium

Studieren ist schon lange nicht mehr so entspannt, wie es unsere Eltern noch kannten. Deswegen muss sich jeder Studi bewusst um seine mentale Gesundheit kümmern. Meditation hilft beim Umgang mit Stress, Konzentration und allgemeinem Wohlbefinden. Und das Beste: Für dich gibt es das 7Mind Jahresabo mit über 600 Achtsamkeitsübungen rund um Gesundheit, Selbstfürsorge und Konzentration im Zuge des Campus Coach Programms an deiner Uni komplett kostenfrei.



4. Flatastic

Wer schon mal in einer WG gelebt hat, kennt es: Susi kauft immer das Klopapier, Peter putzt alleine die Küche und Heinz liegt auf der faulen Haut. Deswegen gibt es Flatastic, die WG App: Mit Einkaufsliste, Putzplan und Ausgabenliste behält selbst die verkorksteste WG den Überblick – und dem WG Frieden steht (fast) nichts mehr im Weg.



5. Forest

Egal ob du dich schon easy 30 Minuten am Stück konzentrieren kannst oder nicht: Du solltest dir Forest runterladen. Denn mit der App pflanzt du Bäume, solange wie du dein Handy nicht entsperrest. Wenn das mal keine gute Motivation ist, fokussiert zu sein.



6. Doodle

Gruppenarbeiten können Spaß machen – aber unglaublich an-strengend sein. Und mit 5 Leuten einen Termin zu finden ist so gut wie unmöglich. Hast du das bis jetzt auch immer über nervige WhatsApp-Gruppen geregelt? Dann hat das nun ein Ende. Mit Doodle stimmt einfach jeder für die Termine ab, an denen er kann. So wird euch angezeigt, wer an welchen Tagen verfügbar ist. Und Zeit und Nerven sind leicht gespart.



7. Frag Mutti

Die meisten Studierende leben nicht mehr bei den Eltern. Aber ganz ehrlich: Manchmal hatte Mama schon ganz gute Tipps parat. Mit Frag Mutti musst du die nicht mehr missen: Haushaltstipps, Putztricks und Rezepte. Und das ganz ohne Mutti zu fragen. Denn manchmal hat man darauf einfach keinen Bock.

7 Dinge, die du hier gerne auflisten willst



Jetzt bist du gefragt. Welche Liste fehlt deiner Meinung nach noch in diesem Listicle-Book, um das Studierenden-Leben zu erleichtern? Hast du Tipps für deine Kommilitonen? Vielleicht möchtest du hier Dinge auflisten, die man garantiert nicht machen sollte? Oder was du in deiner Studienzeit gelernt hast? Oder fallen dir nützliche Tipps ein, um den Kopf im Studium klarer zu kriegen? Alles ist erlaubt. Fülle dein eigenes 7-Punkte-Listicle aus und schicke uns einen Screenshot davon per Mail an kopfklar@7mind.de. Unter allen Einsendungen verschenken wir ein very special Geschenk.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Kopfklar im Studium: Die 7 beliebtesten 7Mind Meditationen bei Studenten



1. Prokrastination (Single Meditation)

Schluss mit Aufschieberitis! Wenn du gerade wieder am Prokrastinieren bist, dann hilft dir diese Meditation weiter. Wichtig: Für einen stärkeren Effekt täglich meditieren.



2. SOS Klausur (Single Meditation)

Du schreibst gleich eine Klausur und willst kurz vorher deine Nerven in den Griff kriegen? Für die akute Prüfungssituation bringt dich diese Meditation runter und macht dich kopfklar.



3. Studieren (7-Tage-Kurs)

Dieser Kurs begleitet dich eine Woche lang durchs Studentenleben und hilft dir, Zeitfresser zu erkennen, deiner Intuition besser zu vertrauen und Prüfungsängste loszulassen.



4. SOS Präsentation (Single Meditation)

Du musst heute vor Menschen präsentieren und möchtest dich von deiner besten Seite zeigen? Diese SOS-Meditation bringt dich kurz vor der Showtime in den richtigen Modus, um gut zu performen.



5. Prüfungsangst (Single Meditation)

Wenn du generell mit Angst vor Prüfungen kämpfst, hilft dir diese Meditation, dich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren und gelassener zu sein.

6. 7Mind Schlafgeschichten

Die 7Mind Schlafgeschichten wiegen dich nach oder vor einem stressigen Tag sanft in den Schlaf. Extra langweilig, weil du im Studium genug Action hast.



7. Selbstvertrauen (7-Tage-Kurs)

Dieser einwöchige Kurs hilft dir, deine innere Sicherheit zu stärken und mehr in dich und deinen Weg zu vertrauen. Für mehr „Alles wird gut“-Feeling.

Ungewissheit über die Karriere? Was du schon jetzt für deine Zukunft tun kannst



Zukunftsangst: Gerade an Schnittstellen des Lebens schleicht sie sich ganz schnell ein und verpasst uns ein Gefühl der Lähmung. Mit diesen 6 Schritten schrumpft die Angst vor dem Ungewissen.

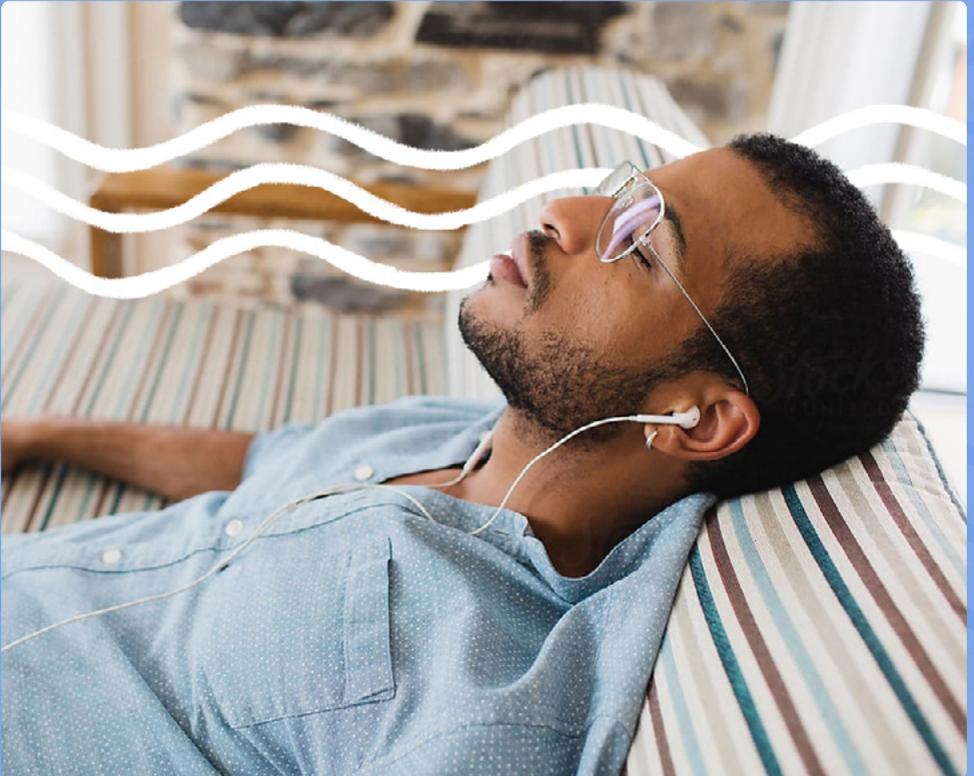
Wir sind jung, intelligent und vernetzt wie nie. Uns stehen alle Türen offen. Trotzdem und vielleicht auch gerade deswegen leiden immer mehr Studierende unter psychischen Problemen und Zukunftsängsten. So wunderbar groß das Meer an Möglichkeiten auch ist, es kann eben total überfordern. Wir haben 6 Tipps von Psychologen und Karriereforschern gesammelt, mit denen du einen gesunden Umgang mit deinen Ängsten finden kannst!

Zukunftsangst: Wieso, weshalb, warum?

Vielleicht gehst auch du immer vom schlimmsten Ergebnis aus, kannst die Gegenwart nicht genießen und versuchst mit allen Mitteln, das Zukunftsthema bei Familientreffen zu vermeiden? Das alles weist darauf hin, dass du dich vor der Zukunft fürchtest. Aber warum haben wir Angst vor dem, was kommt?

Es gibt unterschiedliche Ursachen. Gerade wir Studierende leiden oft unter Erwartungsdruck – entweder von uns selbst ausgehend oder von externen Einflüssen wie Eltern, Kommilitonen und der Gesellschaft. Das beginnt schon in der Kindheit. Ob KindergärtnerIn, Eltern oder LehrerIn: Uns wird erklärt, dass irgendwann der Ernst des Lebens auf uns wartet. Definiert oder erklärt wird uns das nie, was den Ausdruck nicht weniger bedrohlich klingen lässt. Kein Wunder,

dass wir Unbehagen gegenüber der Zukunft entwickeln, oder? Aber auch Merkmale unseres eigenen Charakters, wie geringes Selbstvertrauen oder ein stark ausgeprägtes Kontrollbedürfnis, können die Angst verstärken. Und dann kommt natürlich noch dazu, dass wir als Studierende an einer großen Schnittstelle im Leben stehen: Wir versuchen den Spagat zwischen Studium und Berufsleben zu meistern, zwischen jugendlich und erwachsen sein, zwischen Genuss und Arbeit. Aber kein Grund zur Panik: Angst vor dem Ungewissen ist das Menschlichste der Welt. Es liegt also nicht an dir, wir alle haben etwas Angst vor der Zukunft. Trotzdem können wir die Zeit und Möglichkeiten, die wir gerade haben, nutzen. Mit diesen 6 Schritten kannst du deinen Übergang vom Studium in die Berufswelt erleichtern.





In 6 Schritten der Zukunftsangst in den Hintern treten

1. Orientierungsangebote nutzen

Gibt es in deiner Uni bzw. Hochschule Berufsmessen, Orientierungsmöglichkeiten oder Workshops, die aufs Berufsleben vorbereiten? Diese zu besuchen, kann sehr bereichernd sein. Vielleicht knüpfst du einen neuen Kontakt, bekommst eine klarere Vorstellung von deiner Zukunft oder wirst von anderen inspiriert. Wir können uns schließlich kaum über Zukunftsangst beschweren, wenn wir ihr nicht mal in den Hintern treten und uns umgucken. Sprich deswegen auch Menschen an, die in interessanten Berufsfeldern arbeiten und frage, wie ihr bisheriger Berufsweg aussah oder wie ein ganz normaler Arbeitstag abläuft. Was macht ihnen Spaß bei der Arbeit, was ist schwierig? So holst du dir Praxiserfahrung aus zweiter Hand.

2. Beratung in Anspruch nehmen

Jede Hochschule oder Uni hat ein psychologisches Beratungsangebot, das Studierende kostenfrei in Anspruch nehmen können. Leider wird dieses Angebot nur viel zu selten genutzt. Wenn du merkst, dass du nicht mehr klarkommst, dir alles zu viel wird oder du einfach mal eine objektive Meinung suchst: Go for it! Genau dafür sind die Fachkräfte deiner Uni qualifiziert. Manchmal reicht schon ein einfacher Perspektivenwechsel, um das Problem zu lösen.

3. Kontakte knüpfen

Häufig haben Studiengänge Pflichtpraktika vorgesehen oder du machst freiwillig eins. Wenn dir die Tätigkeit auch nur ansatzweise gefallen hat (Praktika fühlen sich selten nach genau dem an, was man später beruflich tun möchte), halte diesen Kontakt fest. Sprich auch nach dem Praktikum immer mal wieder mit deinen KollegInnen oder Vorgesetzten. Hast du dort nämlich einen guten Eindruck hinterlassen, ist es wahrscheinlich, dass sie dich nach dem Studium mit Kusshand begrüßen oder dir eine positive Empfehlung schreiben.

4. Absagen sind normal

Du steckst gerade mitten in der Bewerbungsphase fürs Praktikum oder den Job und irgendwie regnet es nur Absagen? Das kratzt ganz schön am Ego, aber ist total normal. Fast niemand bekommt eine Zusage beim ersten Anlauf. Schauen wir uns Biographien erfolgreicher Unternehmer an, wird schnell klar, dass niemand einen geraden Weg geht: Absagen, Umwege und Misserfolge gehören zu jeder Berufslaufbahn dazu, nur redet man so ungerne über das Scheitern. Tausche dich gerade im Bewerbungsprozess auch mit Leuten in derselben Situation aus. Vielleicht könnt ihr euch Feedback zum Anschreiben geben, die Bewerbungsunterlagen checken und euch gegenseitig motivieren. Denn du bist niemals allein in deiner Lage.

5. Such' dir dein Support-System

Gerade in Zeiten des Umbruchs ist ein stabiles soziales Netz das A und O. Vielleicht hast du das Glück, dass deine Familie dich in deinen Karrierevorstellungen unterstützt, vielleicht sitzen sie dir aber

auch eher im Nacken. Dann gilt es, nicht den Mut zu verlieren. Suche dir Unterstützung bei deinen Kommilitonen, Freunden oder Mentoren aus der Uni oder dem Job. Scheue dich nicht, auf Menschen zuzugehen und über deine Ängste und Probleme zu reden. Das wird diese unsichere Zeit um einiges erleichtern.



6. Gib der Angst Raum

Angst ist ein unangenehmes Gefühl und wird deswegen gerne in die Ecke gedrängt. Dabei ist genau das das Problem: Dass wir ihr nie wirklich Raum geben. Denn wenn du dir deine Zukunftsangst genauer anguckst, wird dir immer klarer, wovor genau du Angst hast, was hinter dem Gefühl steckt und woher sie kommt. Male dir ganz bewusst das Worst-Case-Szenario aus: Wäre es wirklich so schlimm und der Größe deiner Angst angemessen? Und wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass es eintritt? Dadurch wird sie sich relativieren. Rede mit nahestehenden Menschen darüber und hole dir ihre Perspektive und Erfahrung ein. Mit der Zeit wird deine Angst immer mehr schrumpfen.

Ängste + Meditation = weniger Angst



Neben all diesen Tipps gilt es vor allem, an unserer inneren Einstellung zu arbeiten. Gerade wenn dich noch andere Ängste als jene vor der Zukunft plagen, solltest du dich genauer damit beschäftigen. Möchtest du deine Sorgen und Ängste langfristig in den Griff bekommen, führt nichts daran vorbei, ihnen ins Auge zu sehen. Denn versuchen wir unangenehme Gefühle zu ignorieren, bedrängen sie uns nur umso mehr. Betrachten wir sie aber genauer, verlieren sie die Macht über uns.

Meditation ist dafür ein super Werkzeug. Denn durch sie wird unsere Achtsamkeit geschult – unsere Fähigkeit, den aktuellen Moment wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Also die perfekte Voraussetzung, um zu erkennen, woher die Angst kommt, und uns nicht von diesem Gefühl regieren zu lassen.

Zusätzlich stärkt Achtsamkeitstraining die Hirnregionen, die Emotionen und Impulse steuern. Das heißt, irrationale, vorschnelle Reaktionen werden seltener und wir nehmen die Situation, die uns Angst macht, immer relativer wahr. Die Veränderungen im Gehirn wurden in Studien gemessen: Meditation gibt uns Kontrolle über unsere Emotionen und den negativen Gefühlen mehr Raum, ohne sie zu bewerten.

Zu guter Letzt übt uns Meditation darin, im Moment zu leben. Das lässt uns Freude, Glück und Dankbarkeit viel öfter und intensiver wahrnehmen. Und die Ängste und Sorgen, die uns zum Grübeln bringen, geraten immer mehr in den Hintergrund.



Möchtest du die positiven Effekte von Meditation aus erster Hand erfahren, hol dir doch die 7Mind-App. Als Student an deiner Uni bekommst du Zugang zu über 600 Achtsamkeitsübungen dank des BARMER Campus-Coach-Programms ein Jahr lang kostenfrei – keine Kündigung, keine Abofalle.

Mehr Infos findest du unter www.7mind.de/studierende.

Bleib kopfklar im Studium

Dein Team von 7Mind

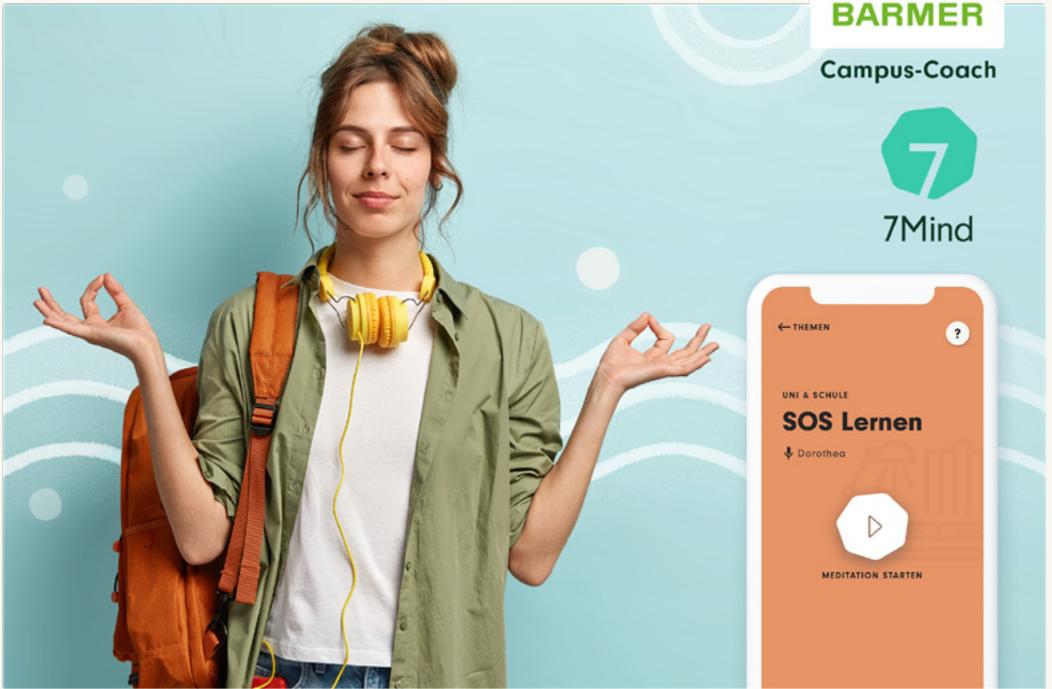


BARMER

Campus-Coach



7Mind



Pssst, hier gibts was umsonst...

Kostenfreies Jahresabo der Meditations-App 7Mind für alle Studierende

Kopfklar im Studium mit 7Mind. Wie funktioniert?

- **Keine Abofalle, keine Kündigung notwendig:** Dank des BARMER Campus-Coach Programms ist der Jahreszugang im Wert von 75€ kostenfrei für Studierende deiner Hochschule.
- **Meditiere wann und wo du willst:** Mit der 7Mind-App bleibst du flexibel. Eine Meditation dauert nur 7 Minuten und verschafft dir Fokus und Entspannung - ob in der Bahn oder am Schreibtisch.
- **Wähle aus über 600 Meditationen:** Wir begleiten dich von den Grundlagen über Kurse zu Selbstvertrauen und Stress bis hin zu Übungen extra für Studierende.

Registriere dich ganz einfach unter: 7mind.de/studierende