

Nutze Deine Energielieferanten

Im Studium gibt es keinen vorgegebenen Feierabend. Umso wichtiger ist es, dass Du ihn Dir selbst setzt, damit Du Deine Batterien aufladen kannst. Wichtig ist, dass Du etwas tust, was Dir in dem Moment auch wirklich Energie gibt. Lange anhaltender Stress wirkt sich nicht nur negativ auf die körperliche Gesundheit aus, sondern stört auch das psychische Wohlbefinden.

Kreuze in der Liste Deine persönlichen Energielieferanten an. Die Liste kannst Du in Deinem Geldbeutel oder Kalender aufbewahren und immer mal wieder etwas davon in Deinen Alltag integrieren. Die Liste kannst Du natürlich auch noch ergänzen.

<input type="checkbox"/> Zeit mit Freunden/ Freundinnen	<input type="checkbox"/> Sauna	<input type="checkbox"/> backen/kochen
<input type="checkbox"/> lesen	<input type="checkbox"/> Kreuzworträtsel lösen	<input type="checkbox"/> zur Massage gehen
<input type="checkbox"/> Sport	<input type="checkbox"/> malen/basteln/ nähen	<input type="checkbox"/> in Urlaub fahren
<input type="checkbox"/> Yoga	<input type="checkbox"/> singen	<input type="checkbox"/> Zeit für mich
<input type="checkbox"/> Kino	<input type="checkbox"/> spielen	<input type="checkbox"/> tanzen/feiern gehen
<input type="checkbox"/> Serien/Filme schauen	<input type="checkbox"/> nichts tun	<input type="checkbox"/> draußen sein
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>