Erschienen am 20.10.2021
160 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0284-4

Rolf Wartenberg

Resilient durchs Studium

Selbstfürsorge und mentale Gesundheit für Studierende

Die Zeit des Studiums bietet Möglichkeiten der Selbstentfaltung, genauso wie sie Rückschläge, Krisen und Belastungen mit sich bringen kann.
Um die Möglichkeiten jener Lebensphase voll auszuschöpfen, braucht es Effizienz in guten Zeiten und Resilienz dann, wenn der Druck durch Prüfungen und Leistungsanforderungen steigt oder Rückschläge verkraftet werden müssen.
Dieses Buch unterstützt Studierende dabei, sich gegen herausfordernde Situationen zu immunisieren und resilient durchs Studium zu kommen.
Den Bezug zur Lebenspraxis stellt der Autor durch zahlreiche Beispiele und Anregungen her, die Studierenden die Selbstverwirklichung, Selbstentfaltung, Selbstaktualisierung unter widrigen Bedingungen erleichtern.

Fragen Sie sich selbst:
- Versuchen Sie nur auf Nummer sicher zu gehen, wo Sie effektiver sein könnten?
- Resignieren Sie zu schnell vollständig, wo Sie sich immunisieren könnten?
- Vernachlässigen oder übertreiben Sie womöglich die ausgewogene Entwicklung von beidem?

Dann zeigt Ihnen dieses Buch, wie Sie das Beste aus Ihren guten Zeiten herausholen und das Sicherste aus den schlechten – wie Sie effektiv und resilient sein können.

Autorenprofil

Rolf Wartenberg

Rolf Wartenberg hat als Psychologe und Psychotherapeut an verschiedenen Hochschulen in der

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de

psychologischen Beratung Studierender gearbeitet und ist Referent und Trainer für Arbeitsorganisation, Motivation und geistige Gesundheit.

Pressestimmen

"Das Buch ist ein praxisgesättigter Ratgeber, der Studierenden in den komplizierten Phasen ihrer Universitätsausbildung hulfreiche Anregungen geben kann."Fabian Hutmacher, Psychologie heute