

ESG-Dortmund

Eichlinghoferstraße. 6, 44227 Dortmund
www.esgdortmund.wordpress.com
info@esg-dortmund.de
newsletter@esg-dortmund.de
T: 0231/121013

Liebe Freundinnen und Freunde der ESG,

Dieser Newsletter wird mal einer der anderen Art. Viele von uns haben den Kopf aktuell ganz woanders, denn die Prüfungszeit steht an. Daher wollen wir euch mit ein paar nützlichen Tipps zur Seite stehen, wie man diese stressige Zeit im Jahr gut überstehen kann.

Euer ESG-Team



Anstehende Veranstaltungen

Wöchentliche Veranstaltungen

01.02.

Yoga in der ESG

08.02.

Yoga in der ESG

15.02.

Yoga in der ESG

15.02

Kulinarischer Abend in der ESG

22.02.

Yoga in der ESG

Die Studienzeit könnte so schön sein, wäre sie nicht da:

die PRÜFUNGSZEIT!

Nicht einmal die Großbuchstaben verdeutlichen, die Panik die man spürt, wenn man an diese Zeit denkt. Stress, Druck und vielleicht auch Angst eine der Prüfungen wieder nicht zu bestehen, das verbindet die meisten Studenten mit dieser Zeit, die sich meistens auch noch durch die gesamte Vorlesungsfreie Zeit zieht. ABER muss das so sein?

Wir zeigen euch ein paar Tipps, die euch helfen könnten und den Stress reduzieren:

Zur Einstimmung gibt es noch ein passendes Gedicht

der tagesplan

gestern machte ich mir einen tagesplan für heute

heute stehe ich auf und schaue lange nicht darauf

es steht darauf was noch nicht getan ist

und noch heute soll das alles getan werden

und wer soll es sein der das tut

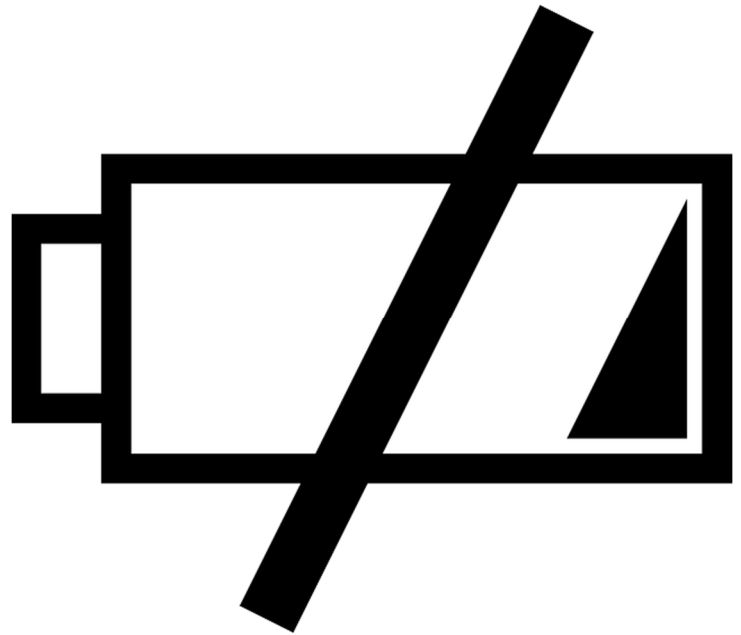
diese frage ist nicht gut

und die antwort darauf auch nicht

- Ernst Jandl, der gelbe hund

Akku Leer? – Plane deine Freizeit und deine Lernzeit

Erstelle dir einen Tages- oder Wochenplan, in den du Seminare, Zeit für Freunde & Familie, Zeit für den Job, Sport oder andere Hobbys einträgst und -natürlich- die Lernzeit. Denn ohne Lernaufwand geht es nun mal nicht. Aber wenn du realistisch und übersichtlich planst, wird es dir eine feste Struktur für die **Prüfungsvorbereitung** geben. Schau dir an, wann welche Prüfung ansteht und wann du Zeit zum Lernen hast.



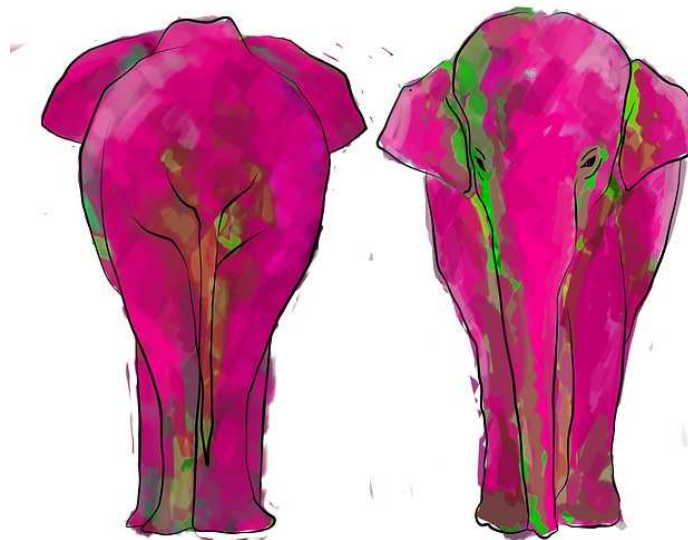
Diese Zeit solltest du dann auch zum Lernen nutzen. Durch einen Plan kannst du dir Platz für Puffer lassen, für plötzlich auftretende Dinge. Natürlich kannst du auch deinen Arbeitsbeginn- und das Ende bestimmen.

Freizeit ist wichtig - denn da holen wir unsere verbrauchte Energie zurück! Dein Handy muss auch irgendwann an die Steckdose um das Akku wieder aufzuladen. So musst du dir deine Energie nach dem Lernen auch zurückholen, um deinen Akku wieder aufzuladen. Denn sonst klappt es auch nicht mit dem Lernen, wir müssen uns also entspannen und unseren Freizeitbeschäftigungen nachgehen, nur dem Lernen wegen☺ Also kein schlechtes Gewissen haben und ab in die Stadt Freunde auf einen Kaffee treffen oder zum Fußball.

Denkfehler- vom rosaroten Elefanten lernen

Wer kennt sie nicht, die negativen Gedanken die einem im Kopf herum schwirren und sagen „Ach das schaffst du eh nicht, du fällst eh wieder durch die Klausur...“ Negative Gedanken beeinträchtigen das Selbstwertgefühl und können zu einer unbewussten Botschaft und ggf. zu damit verbundenen Misserfolg führen.

Ein Beispiel: Versuche, dir auf gar keinen Fall einen rosaroten Elefanten vorzustellen. Zack, taucht bei mir ein rosaroter Elefant vor meinem inneren Auge auf.



Beim Denken kommt es eben auch auf die Formulierung an und wie sagt man noch so schön? Man kann sich alles schön denken. Deswegen - weg mit diesen Denkfehlern!! Sagt euch immer wieder und das ruhig laut und selbstbewusst: „**Ich gehe gut vorbereitet in die Klausur!**“

Entspannungsübungen- Gewusst wie

Stress hat Auswirkungen auf den Körper und kann den Körper dauerhaft schädigen. Daher wäre es von Vorteil zu Beginn des Studiums sich bereits mit Entspannungsverfahren vertraut zu machen - Ups hab ich natürlich nicht gemacht. Egal, Hauptsache wir fangen damit an. Im Vorfeld ist natürlich zu sagen, nicht alle Entspannungsübungen sind für jeden was. Der eine kommt sich vielleicht doof vor Atemübungen zu machen oder ein anderer entdeckt Yoga oder Meditation für sich. Das ist auch gut so, denn jeder ist anders und empfindet dabei unterschiedliche Sachen als Entspannung.

Übungen für vier Muskelgruppen:

Bei allen Übungen gilt: Anspannen, Halten (ca. 7 s), Loslassen, Nachspüren (ca.30 s)

1. Hände und Arme:

Arme ausstrecken und etwas anwinkeln, Hände zur Faust ballen, Unterarme und Oberarme anspannen. Anspannen,

2. Gesicht und Nackenmuskulatur

Augenbrauen hochziehen, Augen zusammenkneifen und Nase rümpfen. Zähne aufeinanderpressen, Mundwinkel nach hinten ziehen, Zunge gegen den Gaumen pressen, Kinn zum Hals senken und den Hinterkopf gegen eine imaginäre Kopfstütze drücken.

3. Brust, Schulter, Bauch, Rücken und Gesäß

Schulterblätter zusammenziehen und das Brustbein nach vorn wölben. Bauch einziehen oder vorstrecken, beides spannt die Bauchmuskulatur an. Gesäßmuskeln anspannen.

4. Füße und Beine

Fersen auf den Boden pressen, Zehen nach oben richten, Unterschenkel und Oberschenkel anspannen

Entspannung ist ein Zustand und entfaltet seine Wirkung nur, wenn die Entspannungsverfahren über einen längeren Zeitraum geübt werden.

Lust mal bei Yoga reinzuschnuppern? Jeden Mittwoch um 19.30 in der ESG! Melde dich gerne bei sei_yoga@web.de

Ernährung- mein Freund das Essen

Da sitzt man den ganzen Tag am PC und versucht geistreiches zu verfassen und schiebt sich dabei den einen oder anderen Schokoriegel zufällig in den Mund. Und nach dem Tag am Schreibtisch hat man auch eigentlich keine Lust mehr einkaufen zu gehen oder zu kochen...hey da kann man ja Pizza bestellen? So wird die Prüfungszeit auch schnell mal zur Zeit der zusätzlichen Kilos.

Dabei kann Essen sogar die Lernleistung verbessern. Mit dem sogenannten Brainfood & Wasser wird unser Stoffwechsel im Gehirn angekurbelt und damit die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Klar das wussten wir ja, ein Apfel oder Müsliriegel als Zwischenmahlzeit besser ist als Schokolade☺ Aber vielleicht Hilft euch die Folgende Tabelle ja doch etwas:



Tabelle 6,1, S.58

Rezept für die Prüfung am Vormittag: 80g Vollkorngetreideflocken ¼ Magermilch 100g Äpfel geschält und geraspelt 50 g Zwetschgen, gehackt 2 TL Blütenhonig 2 EL Walnüsse, gehackt Etwas Zitronensaft	Vollkorngetreideflocken mit Milch und Jogurt verrühren und quellen lassen. Mit Äpfeln und Zwetschgen, Honig, Nüssen und Zitronensaft vermengen und genießen
---	---

Noch ein paar Februar Termine!

15.02.17: Kulinarischer Abend in der ESG

Marokpalästdeu???küche

Dass einer des Anderen Speise verstehe! Wir wollen zusammen kochen und vielleicht doch die eine oder andere Speise verstehen ;-). **Am 15.2.17 ab 18 Uhr.** Hast du Lust mitzumachen? Denn was auf den Tisch kommt muss auch gegessen werden!

Dann melde dich unter der:

Speise – Hot- Line: 0231.12 10 13 oder sabine.fleiter@esg-dortmund.de

Sonne, Mond und Sterne

Ab Februar – Juli 2017 startet in Münster das Stube Programm:

Was macht die Sonne in der kurdischen Flagge? Warum feiern Chinesen ein Mond Fest? Wofür steht der Stern in der Flagge Kameruns? Warum haben Christen nicht alle am gleichen Tag Ostern. Die Feste der religiösen und zivilen Kalender erzählen viel über Geschichte und Konflikte, Selbstverständnis und kulturelle Identität der Herkunftsländer und –regionen von internationalen Studierenden.

Die Themenreihe „Sonne, Mond und Sterne“ will nimmt einige dieser Feste und Symbole als Schlüssel zu tieferem gegenseitigem Kennenlernen. Studierende laden ein zum Miterleben von Traditionen, Ritualen und Festen und was sie auch in säkularen Gesellschaften bedeuten.

In der ESG Münster

Das kommt immer!

Immer mittwochs: Yoga in der ESG

Yoga ist ein Weg: Wir gehen diesen Weg: immer bewusster, voller Freude, stabil geerdet und mit Leichtigkeit beschwingt.

In diesem Hatha Yogakurs geht es darum, sich klar auszurichten (klare Ausrichtungsprinzipien, die keine Verletzungen anbahnen), den Körper zu dehnen, den Atem zu vertiefen, Kraft aufzubauen. So füllen wir die Yogahaltungen aus und, wenn wir bereit sind, wachsen wir über uns. Die wunderbare Yogagruppe trägt uns. Wir werden immer bewusster, voller Freude, stabil geerdet und mit Leichtigkeit beschwingt - auch im Alltag.

Eine wunderbare Yogazeit: Yoga im Sonnenjahr 2017!

Es ist die Jahreszeit,

uns nach Innen zu richten und dort unsere Kräfte aufzubauen-

Vorbeugen, Hüftöffnungen.

unser Herz weiter zu öffnen: für uns und dahin, wohin wir es ausrichten wollen-

Rückbeugen.

einen neuen Blick zu erleben-

Umkehrhaltungen.

und immer bewusster zu atmen, da zu sein und uns zu erden.

Was?	Yoga in der ESG
Wann?	Immer mittwochs, 19:30 Uhr
Wo?	Na, in der ESG ☺ Eichlinghofer Straße 6
Kosten?	12 Euro, ermäßigt 6 Euro, Probestunde 6 Euro
Anmeldung?	Sei_yoga@web.de

Immer donnerstags: Psychologisches Beratungsangebot

Anna Südkamp ist Diplompsychologin und hauptberuflich als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der TU Dortmund (Fakultät Rehabilitationswissenschaften) tätig. Nebenberuflich nimmt sie zurzeit an einer Weiterbildung zur „Systemischen Beraterin“ teil.

Durch ihre Arbeit an der Universität und auch durch persönliche Erfahrungen, kennt sie sich gut mit den kleineren und größeren Problemen aus, die es im Laufe eines Studiums und als junger Mensch zu bewältigen gibt.

Das Besondere am systemischen Beraten ist, dass der Mensch, seine Umgebung und seine Beziehungen als Ganzheit gesehen werden. Das führt dazu, dass der Ursprung von Problemen nicht mehr vorrangig in einer Person verortet wird, sondern das soziale Beziehungsnetz des Menschen wird in den Mittelpunkt der Betrachtung gestellt.

Bitte einen Termin mit Frau Südkamp zu vereinbaren, bei dem nach individuellen Lösungen in persönlichen Problemlagen gesucht werden kann – auch in solchen, die über das Studium hinaus gehen

Was?	Psychologisches Beratungsangebot
Wann?	Jeden Donnerstag
Wo?	ESG Dortmund, Eichlinghofer Straße

Immer: **Zeit für dich**

Wir sind da und haben Zeit, zum Zuhören, zum Reden, zum gemeinsamen Suchen nach neuen Schritten, manchmal raus aus Sackgassen, gern hinein in weites, neues Land... - Seelsorge in unserem Sinne heißt: ein offenes Ohr und offene Augen haben für das, was jede/n von uns im Innersten ausmacht, Kopf, Bauch und Herz zusammen, dafür mögen wir das manchmal leicht angestaubt daher kommende Wort ‚Seele‘.

Damit wir Zeit für Dich einplanen können, vereinbar doch bitte kurz einen Termin, am einfachsten

per Mail: sabine.fleiter@esg-dortmund.de

Was?	Zeit für dich
Wann?	immer
Anmeldung:	sabine.fleiter@esg-dortmund.de