

Links, Tipps und weiterführende Hilfestellungen „Stress lass´ nach“ für Studierende

Wissenschaftlich validierter Test zu Stressbelastung/Burnout mit sehr detailliertem Ergebnis:

<https://www.psychomeda.de/online-tests/burnout-test.html>

Weiterführende Buchtipps:

- „Stressmanagement im Fernstudium“ von Viviane Scherenberg und Petra Buchwald
- „Gelassen und sicher im Stress“ von Gerd Kaluza
- „Achtsamkeit im Job“ von Gerlinde Albrecht um den Kopf auszuschalten
- „Stressfrei in 10 Minuten“ von Heike Höfler
- „Bestnote: Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren“ von Martin Krengel

Kostenlose MP3-Anleitungen für Achtsamkeit, PME und Atemübungen:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/download-anleitung-entspannung-2006922>

Email-Adresse für inhaltliche Fragen:

nicola.johnsen@psychologische-wege.de