

9 ANMODERATION

15 STRESS & LEISTUNGSDRUCK

- 15 Der gestrandete Wal
- 24 Das ist dann wohl Burnout – und was jetzt?
- 30 Übung: Warum bin ich gestresst?
- 31 Übung: Bunte Stresslandschaft
- 35 Übung: Stresscluster

37 WER BIN ICH & WAS WILL ICH?

- 37 Wie finde ich heraus, was ich will?
- 42 Blick nach vorne
- 45 Übung: Was soll sich ändern?
- 45 So sähe meine perfekte Zukunft aus
- 49 Übung: Tagträumen
- 50 Community-Time: Träume
- 52 Ziele erreichen durch Vision-Boards
- 54 Was sind meine Werte?
- 57 Übung: Welche Werte sind mir wichtig?
- 58 Welche Themen sind mir besonders wichtig?
- 60 Übung: Welche Themen bewegen mich?
- 61 Community-Time:
Diese Themen sind euch besonders wichtig
- 64 Was sind meine Stärken?
- 65 Übung: Stärken erkennen
- 66 Was inspiriert mich?
- 68 Übung: Inspirationsquellen

69 SELFCARE

- 69 Was ist Selfcare?
- 73 Manchmal braucht es mehr als Basic-Selfcare
- 75 10 Dinge für ein niedriges Energielevel
- 78 10 Dinge für ein hohes Energielevel
- 83 Community-Time: Selfcare
- 86 Ernährung
- 89 Sport

- 91 Die Anti-Bucket-List
- 93 Community-Time: Anti-Bucket-List
- 96 Warum ich meine Social-Media-Seiten gelöscht habe
- 100 #Bodygoals & #Relationshipgoals
- 103 #Friendshipgoals
- 108 Übung: Freund*innen für jeden Anlass
- 108 Wie man sich von Freund*innen trennt
- 111 Übung: Verlorene Freundschaften
- 111 Neue Freund*innen finden
- 114 Gastbeitrag von Jana Kaspar / JANAKlar: Selfcare

121 MENTAL HEALTH

- 121 Soziale Angst
- 128 Wie ich heute trotz Sozialer Angst auf Bühnen stehen kann
- 133 Sieben Dates mit mir selbst
- 136 Hochsensibilität
- 146 Gastbeitrag von Maria Popov:
How to – Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen

150 ZEITMANAGEMENT

- 150 Wie ich meinen Alltag organisiere
- 154 Alltagsroutinen
- 155 Morgenroutine
- 157 Abendroutine
- 158 Habit-Tracker für gute Angewohnheiten
- 161 10 Tipps gegen unnötigen Stress
- 164 10 Dinge, die ich übers Lernen gelernt habe
- 178 Übung: Erstellung eines Lernplans
- 181 12 Dinge, die ich in 12 Semestern Uni gelernt habe

186 ABMODERATION

189 DANKSAGUNG

190 HILFSEITEN