



Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg
Fakultät Elektrotechnik und Informatik

Studiengang: Informatik (B.Sc)

Reflexionsbericht

Gelassenheit im Studienalltag

Dozentin: Bianca Schmidt

Fabian Schick

Matrikelnummer: 42694269

31.10.2023

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|---|----------|
| 1 | Einführungsveranstaltung | 1 |
| 2 | Stress im Studium | 1 |
| 3 | Zeit- und Selbstmanagement | 1 |
| 4 | Lern- und Arbeitsstrategien | 1 |
| 5 | Prüfungsvorbereitung, Prüfungsangst und Selbstregulation | 1 |
| 6 | Stress und seine Auswirkungen | 1 |
| 7 | Aktive Entspannung und Schlaf | 1 |
| 8 | Bewegung und Ernährung | 1 |
| 9 | Soziales Netz, Kommunikation und Grenzen setzen | 1 |
| 10 | Meine persönlichen Stressverstärker | 1 |
| 11 | Positive Psychologie, Achtsamkeit und Genuss | 1 |
| 12 | Resilienz/Widerstandskraft und Kohärenz | 1 |
| 13 | Rückblick und Rückfallprävention | 1 |
| | Literaturverzeichnis | 2 |
| | Ehrenwörtliche Erklärung | |

- 1 Einführungsveranstaltung**
- 2 Stress im Studium**
- 3 Zeit- und Selbstmanagement**
- 4 Lern- und Arbeitsstrategien**
- 5 Prüfungsvorbereitung, Prüfungsangst und Selbstregulation**
- 6 Stress und seine Auswirkungen**
- 7 Aktive Entspannung und Schlaf**
- 8 Bewegung und Ernährung**
- 9 Soziales Netz, Kommunikation und Grenzen setzen**
- 10 Meine persönlichen Stressverstärker**
- 11 Positive Psychologie, Achtsamkeit und Genuss**
- 12 Resilienz/Widerstandskraft und Kohärenz**
- 13 Rückblick und Rückfallprävention**

Literaturverzeichnis

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die Seminararbeit mit dem Titel

selbständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt sowie nicht an anderer Stelle als Prüfungsarbeit vorgelegt habe.

Ort

Datum

Unterschrift