

## LEHRVERANSTALTUNGEN IM PORTRAIT

<b>Lehrveranstaltung</b>	<b>Trainerin</b>
<b>Stress- und Zeitmanagement</b>	<b>Dr.<sup>in</sup> Sabine Oberreither</b>

Ursula Pichler:

Sich die vorhandene Zeit optimal einzuteilen sowie auch so gut wie möglich mit negativen Stressoren umzugehen, sind Anforderungen, die sich im Berufs- und auch Privatleben häufig stellen. Daher ist es lohnenswert, sich näher mit dieser Thematik zu befassen. Gelegenheit dazu bietet die LV "Stress- und Zeitmanagement" von Sabine Oberreither.

Sabine, könntest du bitte diese LV beschreiben, was erwartet hier die Studierenden?

Sabine Oberreither:

Prinzipiell erfahren die Studierenden, wie Stress entsteht, wie Burnout entsteht, sie können schauen, ob sie selbst betroffen oder eventuell gefährdet sind. Und was ganz wesentlich ist: Sie erhalten einen Leitfaden, wie sie im Allgemeinen mit Stress umgehen können. Prinzipiell gibt es Werkzeuge für Zeitmanagement, Selbstorganisation und Stressmanagement, die ich ihnen in die Hand gebe. Und was mir ganz besonders wichtig ist, dass die Studierenden selbst die Gewichtung der Themen vornehmen können. Das heißt, sie können eigene belastende Situationen einbringen und thematisieren, das heißt, sie bestimmen den detaillierten Inhalt der Lehrveranstaltung.

UP:

Wie soll denn der Outcome der Studierenden aussehen? Was sollen sie sich denn kurzfristig, aber auch mittel- und längerfristig mitnehmen können?

SO:

Ich biete viele Werkzeuge an, z.B. Tagesplanerstellung oder die Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Antreibern. Manches, was die Studierenden erfahren, können sie sofort anwenden. Das sind Kleinigkeiten wie: Wie bringe ich meinen Schreibtisch in Ordnung – das ist ein Thema, ja. Andere Techniken kann ich nur kurz erwähnen, aber es soll immer ein Anreiz entstehen, sich damit näher auseinanderzusetzen. Viele Dinge werden aber auch erwähnt und bearbeitet, die zur Zeit vielleicht für die Studierenden in der momentanen Lebensphase noch keine Relevanz haben, die sie aber später verwenden können. Es ist generell mein Ziel, dass die Studierenden mit stressigen Situationen und

belastenden Phasen jetzt und auch in der Zukunft besser umgehen können. Primär werden viele, viele Denkanstöße mitgegeben.

UP:

Welche Methoden setzt du denn ein, um die gesteckten Ziele zu erreichen? Wie kann es gelingen, dass die TeilnehmerInnen ihr Selbstmanagement verbessern?

SO:

Die Themen werden in Form von kurzen Impulsreferaten angeschnitten, teilweise auch dann durch Referate der Studierenden ergänzt, durch Übungen vertieft. Wir machen wenig Theorie, viele Einzelarbeiten, Zweierübungen, Diskussionen und Kurzentspannungsübungen und greifen immer wieder Beispiele auf, die von den Studierenden selbst kommen. Es gibt viel Gelegenheit zur Selbstreflexion. Die meisten profitieren von dem offenen, vertrauensvollen und humorvollen Umgang in einem geschützten Bereich dieser Lehrveranstaltung. Oft ist es auch nur hilfreich zu sehen, dass andere ähnliche oder gleiche Probleme haben.

UP:

Inwieweit kannst du denn auf individuelle Fragen und Problemstellungen einzelner TeilnehmerInnen eingehen?

SO:

Das ist schon aufgrund des Settings der Lehrveranstaltung als Seminar in einer doch relativ großen Gruppe nicht immer möglich. Manche Themen brauchen einfach ein Vieraugengespräch und Zeit, sich zu entwickeln. Die zweite Gruppe der Themen wie z.B. „nicht nein sagen können“ kann ich zumindest kurz anreißen, einige Techniken und Tipps mitgeben, ohne allerdings dabei zu sehr in die Tiefe zu gehen, was die Ursachen z.B. betrifft. Die dritte Gruppe der Frage- und Problemstellungen sind eher praktischer Art: Wie erstelle ich einen Tagesplan? Welchen Zeitplan brauche ich für meine Diplomarbeit? Außerdem mache ich mit den Studierenden einige Kurzentspannungstechniken, die auch leicht jederzeit wieder anwendbar sind.

UP:

Am Schluss möchte ich dich gerne noch fragen: Wenn du deine LV mit einer Reise vergleichst, welche Art von Reise wäre das denn, zu der du die Studierenden einladen und mitnehmen möchtest?

SO:

Das ist eine schwierige Frage. Ich glaube, es wäre eine Kreuzfahrt. Irgendwo vielleicht im Mittelmeer, wo man innerhalb von ganz, ganz kurzer Zeit viele Häfen anläuft, das heißt, ich habe die Möglichkeit, in kurzer Zeit sehr viel zu erfahren und kann mich entscheiden: Gehe ich von Bord, lasse ich mich ein? Wie intensiv erkunde ich die mir angebotene Umgebung? Und manchmal wird es auch notwendig

sein, dass ich sage: Das hier ist sehr interessant da, ich komme ein zweites Mal wieder, ich vertiefe mich noch einmal in diese Ortschaft.

UP:

Ich bedanke mich für das Gespräch und die Informationen!

(Interview mit Dr.<sup>in</sup> Sabine Oberreither am 12.6.2014)