



Wo soll ich nur anfangen?

Arbeitsstörungen: Ursachen und Hilfsangebote

18. Oktober 2012, Hendrik Müller



Arbeitsstörungen

Grundsätzlich ist bei der Untersuchung von Arbeitsstörungen zu unterscheiden zwischen den Bedingungen, die in der objektiven und **sozialen Arbeitsumwelt** gegeben sind und den Bedingungen, die **in der Person**, die dort arbeitet, bestehen.

Arbeitsstörungen als Folge psychischer Erkrankungen

- Aufmerksamkeitsstörungen (ADHS)
- Angsterkrankungen (Prüfungsangst)
- Depressionen
- Psychosen
- Zwangserkrankungen
- körperliche Grunderkrankungen

Prokastination

- „Aufschieberitis“

Aus verhaltenspsychologischer Sicht ist das Aufschieben nachvollziehbar: Kurzfristig verschwinden unangenehme Gefühle wie Stress und Widerwille, die Zeit kann für schönere Dinge genutzt werden. Langfristig jedoch gibt es meistens viele nachteilige Folgen.

„Wo bekomme ich Hilfe?“

The screenshot shows the website 'Lachen. Leben. Lernen' (Service rund ums Studium | www.kstw.de) from the 'KÖLNER STUDENTENWERK' (Anstalt des öffentlichen Rechts). The navigation bar includes links for 'Über uns', 'Presse', 'Kontakt', 'Impressum', and 'Suchen...'. The main menu highlights 'PSYCHO-SOZIALE BERATUNG' among other categories like 'AKTUELLES', 'WOHNEN', 'GASTRONOMIE', 'FINANZEN', 'KINDER', 'KULTUR & INTERNATIONALES', and 'TIPPS & ADRESSEN'.

Übersicht

- Psychologische Beratung >
- In der Fachhochschule Köln
- In der Hochschule für Musik und Tanz Köln
- ADS-Training
- Sozialberatung
- Lernberatung
- Schreibzentrum
- Online Beratung
- "Schau' mal rein" Bibliothek
- Kurse und Workshops
- FAQs
- Hilfreiche Adressen
- Downloads
- Unser Team
- Kontakt

Psychologische Beratung

Bei Studienschwierigkeiten und persönlichen Problemen

Das Studium kann eine faszinierende Zeit mit vielen neuen Erfahrungen sein. Es kann aber auch Belastungen mit sich bringen, denen Sie sich allein nicht immer gewachsen fühlen. Wir verfügen über große Erfahrung im Umgang mit Problemen, die im Alltag von Studierenden auftreten können und bieten Ihnen in dieser wichtigen Lebensphase kompetente Hilfestellung an.

Themen

- Kontaktschwierigkeiten
- Prüfungsängste
- Partnerschaftsprobleme
- persönliche Krisen
- Studienstress
- psychischen Erkrankungen
- Redehemmungen
- gedrückte Stimmung
- gar nicht genau wissen, warum aber doch glauben, dass es gut wäre, mal mit jemandem vertraulich zu sprechen

Arbeitsweise: Wir möchten Studierenden helfen, in schwierigen Lebensphasen ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken neu zu entdecken, auszuweiten oder zu mobilisieren. In vielen Fällen können schon ein einzelnes Gespräch oder wenige Sitzungen dazu beitragen, den eigenen Weg wieder klarer vor sich zu sehen oder Lösungsstrategien für anstehende Probleme zu entwickeln. [mehr](#)

Berater*innen

- ☞ Dipl.-Psychologin Dr. Gaby Jungnickel
- ☞ Dipl.-Psychologin Markus Fochler

Kalender

< Oktober 2012 >

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Aktuelles

- Privatzimmervermittlung sucht Zimmer für Studierende
- Studieren in Köln WS 12/13 liegt bereit
- 18. 10. | Soul Food: Wo soll ich anfangen?
- 28. 10. | Hausfest mit Treppenlauf im UNI-Center
- 17. 10. | Café Babylon
- Neue Stellenangebote

Quicklinks

Vorbereitung „Ich weiß aber nicht wie!“

Über uns | Presse | Kontakt | Impressum | Suchen...

KÖLNER STUDENTENWERK
Anstalt des öffentlichen Rechts

Lachen. Leben. Lernen
Service rund ums Studium | www.kstw.de

AKTUELLES | WOHNEN | GASTRONOMIE | FINANZEN | **PSYCHO-SOZIALE BERATUNG** | KINDER | KULTUR & INTERNATIONALES | TIPPS & ADRESSEN

Übersicht
Psychologische Beratung
Sozialberatung
Lernberatung >
Lernletter
Lern-Plan
Schreibzentrum
Online Beratung
"Schau' mal rein" Bibliothek
Kurse und Workshops
FAQs
Hilfreiche Adressen
Downloads
Unser Team
Kontakt

Lernberatung

Bei der Lernberatung können verschiedene studienrelevante Themen besprochen werden.

Themen

- andauernder Studienstress und -frust
- das Gefühl, nicht vorwärts zu kommen oder stecken zu bleiben
- Lernschwierigkeiten und Arbeitsstörungen
- Zeit- und Selbstmanagement
- Zielsetzungen und ihre Erfolge
- Motivation, Konzentration, Arbeitspensen
- Lernstrategien und -techniken

Im Einzelgespräch erfahren Sie Unterstützung bei der Planung und Umsetzung des Studienvorhabens sowie bei Zielfindung und Prioritätensetzung. Eine Beratung kann natürlich auch im Vorfeld hilfreich sein, um Stress und Frust vorzubeugen.

Die Gruppenangebote bieten darüber hinaus die Möglichkeit, sich mit anderen Kommilitonen auszutauschen. Das wöchentlich stattfindende **Studien-Optimierungs-Programm** zum Zeit- und Selbstmanagement hilft, eine realistische Einschätzung und Planung von Aufgaben und Zeiträumen zu erlernen. Zweimal jährlich werden Workshops und Seminare zu den Themen **Zeit und Selbstmanagement** und **Redetraining** durchgeführt.

Beraterin: Silke Frank
Tel. 0221 16 88 15-0
☎ Silke Frank
✉ Sekretariat

Zuletzt aktualisiert am Dienstag, den 10. Mai 2011 um 10:59 Uhr

← ↑ ☰

Kalender

< Oktober 2012 >

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Aktuelles

Privatzimmervermittlung sucht Zimmer für Studierende

Studieren in Köln WS 12/13 liegt bereit

18.10. | Soul Food: Wo soll ich anfangen?

28.10. | Hausfest mit Treppenlauf im UNI-Center

17.10. | Café Babylon

Neue Stellenangebote

Quicklinks

Speisepläne

UniMensa-Speiseplan