

Ausblick: Hilfreiche Literatur und Online-Quellen zur Anwendung und Vertiefung

In die Themen der Arbeitsstrukturierung, Stressbewältigung und Selbstfürsorge tiefer einzusteigen, das lohnt sich. Unter normalen Umständen könnte es ein Anreiz sein, einen Kurs zu besuchen – das gestaltet sich während der Corona-Krise schwierig. Doch Du kannst die Einzelberatung der Psychologischen Beratungsstelle nutzen, unsere Arbeitsstrukturierungsgruppen und weitere Angebote erfragen oder **Dich auch mit dem einen oder anderen Aspekt eigenständig weiter beschäftigen.** Die genannte Auswahl an Büchern und Apps zeigt sich möglichst anwendungsorientiert.

Literatur, Apps und Online-Quellen

Vom Aufschieber zum Lernprofi. Bessere Noten, weniger Stress, mehr Freizeit. Grolimund, Fabian. 2018. Verlag Herder.

Heute fange ich wirklich an! Prokrastination und Aufschieben überwinden – ein Ratgeber. Höcker, Anna; Engberding, Margarita & Rist, Fred. 2016. Hogrefe Verlag. E-Book.

Read it, Learn it, Keep it – Mit der richtigen Lernstrategie und perfektem Zeitmanagement stressfrei zu Bestnoten. Schmider, Leon. 2021. epubli Verlag.

Frei geschrieben. Mut, Freiheit und Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten. Wolfsberger, Judith. 2016. Böhlau Verlag.

Kraft in der Krise. Ressourcen gegen die Angst. Diegelmann, Christa & Isermann, Margarete. 2019. Klett-Cotta Verlag.

Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist. Knuf, Andreas. 2010. Arbor Verlag.

Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. Ott, Ulrich. 2010. Knauer Verlag.

Konzentrationshilfe-Apps mit Medienblockierungsfunktion: <https://www.forestapp.cc/> und <https://getcoldturkey.com/>, der Pomodoro-Technik: <https://tomato-timer.com/> oder diversen Übungen zum Gehirnjogging: <https://www.lumosity.com/de/>

Meditations- App mit tausenden gratis Übungen: https://insighttimer.com/deutsch_insight