



FRANKFURTER AKADEMISCHES  
SCHLÜSSELKOMPETENZ  
TRAINING

## LITERATUREMPFEHLUNGEN



## ANMERKUNG

Die folgenden Literaturhinweise sind eine persönliche Empfehlung des Teams des Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Trainings. Sämtliche Titel sind als eBook kostenlos im Bibliothekskatalog der Goethe-Universität zugänglich.



**STRESSMANAGEMENT**

## Stressmanagement – mit weniger Druck mehr erreichen

*Leonhardt, Jennifer: Stressmanagement - mit weniger Druck mehr erreichen. Online-Ausgabe. Weinheim/Basel: Beltz, 2016.*

Schlagworte: Selbstmanagement, Stressbewältigung, Ratgeber, Stress, Druck, Programm, Stabilität, Resilienz, Übungen, Tipps, Tricks, Bewegung, Ernährung, Entspannung, Alltag

Du möchtest in Zukunft auf Stresssituationen mit mehr Kraft reagieren können und es auch dauerhaft beibehalten? Dann ist dieses Buch sehr nützlich für dich. Es vermittelt dir mit Hilfe des „StressRadar®-Programms“ hilfreiche Methoden, um deine innere Stabilität so zu stärken, dass du auf aktuellen und zukünftigen Druck gelassen reagieren kannst.

So umfangreich ist das StressRadar®-Programm: Es bietet dir Übungen, Tipps und Tricks aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Das Buch zeigt dir auch, wie du neue Gewohnheiten und ein verändertes Verhalten direkt in deinen Alltag integrieren kannst.

<https://tinyurl.com/y2yppmag>

## Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind

*Mainka-Riedel, Maritta: Stressmanagement - Stabil trotz Gegenwind. Online-Ausgabe. Wiesbaden: Imprint: Springer Gabler, 2013.*

Schlagworte: Stressmanagement, Stress, Ratgeber, Stressprävention, Stresssignal, Stressoren, Unialltag, Anti-Stress, Strategien, Selbstvertrauen, mentale Stabilität

Dieses Buch hilft dir dabei, deine persönlichen Stressoren zu erkennen und ihre Auswirkungen auf dich in Zukunft zu mildern. Erlerne eine neue Gelassenheit im Umgang mit den Herausforderungen, die dir tagtäglich im Arbeits- und Unialltag begegnen. Erstelle mit Hilfe des Buches deine eigenen Anti-Stress-Strategien und stärke damit dein Selbstvertrauen und deine mentale Stabilität. Langfristig erlangst du so mehr Lebensfreude, Erfolg und Zufriedenheit.

<https://tinyurl.com/yy762579>



## Der Anti-Stress-Trainer für Selbstständige

*Schettler, Marcel: Der Anti-Stress-Trainer für Selbstständige. Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2017.*

Schlagworte: Selbstständig, Stressbewältigung, Anleitung, Studium, Stressfaktoren, Tipps, Studium, Unialltag, Organisation, Tricks, Praxistipp

Typische Stressfaktoren erkennen und richtig reagieren, genau dazu verhilft dir dieses Buch. Im Studium und im Eintritt in das Berufsleben bist du oft auf dich allein gestellt, musst sehr viel organisieren und leisten, was einer Selbstständigkeit gleichkommt. Der Anti-Stress-Trainer für Selbstständige zeigt dir die typischen Stolpersteine auf, die dich geradewegs in die Stressfalle führen und hilft dir mit praktischen Tipps, diese Stolpersteine zu umgehen. Zudem öffnen gestandene Unternehmer ihre persönliche „Anti-Stress-Trickkiste“ und verraten dir neben ihren eigenen stressigsten Erlebnissen, ihren persönlichen Praxistipp gegen Stress und Überlastung.

<https://tinyurl.com/y3frog5b>

## Gelassen und sicher im Stress

*Kaluza, Gert: Gelassen und sicher im Stress. 7. Aufl. Berlin/Heidelberg: Springer, 2018.*

Schlagworte: Stressbewältigung, Erholung, Regeneration, Umgang mit Stress, Alltag, Tipps, Checklisten, Übungen, effektiv, Entspannung, Erholung

Prof. Dr. Gert Kaluza wird gerne zitiert, wenn es um Stressmanagement geht. Sein Buch hilft dir, deinen Alltag stressfreier zu gestalten, indem du lernst, deinen persönlichen Anforderungen aktiv zu begegnen und eine förderliche Einstellung und Bewertung der aktuellen Situation zu entwickeln. Zudem bekommst Du viele Tipps, wie Du auch in einer sehr stressigen Phase einen Ausgleich schaffen kannst, um dich effektiv

<https://tinyurl.com/yyn8ux43>



## Bachelor statt Burnout

*Chirico, Rosaria; Selders, Beate: Bachelor statt Burnout. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2010.*

Schlagworte: Studium, Stress, Burnout, Studienerfolg, Ratgeber, Methoden, Organisation, Motivation, Schwierigkeiten, Angst, Unsicherheiten, Hilfestellungen, Adressen, wissenschaftliches Arbeiten, Links, weiterführende Literatur, Allrounder, Studierende

Entspannt studieren – Wie geht das? Wie komme ich ohne Nervenzusammenbruch durch das Bachelor-Studium? Welche Methoden helfen mir, mit Ängsten, Unsicherheiten, Organisations- und Motivationsschwierigkeiten umzugehen? Dieses Buch bietet dir alles aus einer Hand: Eine Kurzdarstellung des Bologna-Prozesses, Überlebensstrategien und konkrete Hilfestellungen zum wissenschaftlichen Schreiben und Arbeiten, Service-Adressen, nützliche Links und weiterführende Literatur. Der Allrounder für gestresste Studierende.

<https://tinyurl.com/y3sg2jcl>





**FRANKFURTER AKADEMISCHES  
SCHLÜSSELKOMPETENZ  
TRAINING**

## KONTAKT

Frankfurter Akademisches  
Schlüsselkompetenz-Training

IG-Farben-Gebäude, Raum 3.551

Tel: 069 798-32643

Mail: [schluesselkompetenzen@uni-frankfurt.de](mailto:schluesselkompetenzen@uni-frankfurt.de)  
<https://schluesselkompetenzen.uni-frankfurt.de>

Ansprechpartnerinnen:

Christina Held (Inhaltliches)

Ann-Kathrien Schrimpf (Organisatorisches)