



BGM– Newsletter: Frühjahr 2017

Prokrastination – Morgen fange ich richtig an!

Wer kennt das nicht? – Unangenehme Tätigkeiten wie das Schreiben wissenschaftlicher Artikel, die Vortragsvorbereitung, das Sortieren der Ablage oder das Erledigen der Steuererklärung werden lieber aufgeschoben anstatt sofort erledigt. Allerdings nimmt das Aufschieben bei manchen Personen ein solches Ausmaß an, dass sie darunter leiden und schwerwiegende Folgen resultieren können. Der Begriff stammt aus dem Lateinischen: Pro bedeutet „für“, cras kann mit „morgen“ übersetzt werden. Prokrastination hat nicht wie oft angenommen mit Faulheit oder Willensschwäche zu tun, sondern ist ein Problem der Selbststeuerung. Sobald das Aufschiebeverhalten nicht mehr zeitlich begrenzt ist und sich durch Selbstkontrolle steuern lässt, entsteht eine ernst zu nehmende Arbeitsstörung, die sowohl den beruflichen als auch privaten Bereich betreffen kann (1). Die Ursache für das Aufschieben liegt im Bereich der eigenen Persönlichkeit und geht mit zahlreichen Stresserscheinungen wie einem schlechten Zeitmanagement, mangelnder Konzentrationsfähigkeit oder Überforderung der Leistungsfähigkeit einher (2). Zwei Typen von Aufschiebern werden unterschieden: Erregungsaufschieber erledigen alles auf den letzten Drücker und freuen sich dann daran, dass sie (mehr oder weniger) rechtzeitig alles geschafft haben. Vermeidungsaufschieber haben meistens Angst zu versagen und schieben deshalb die Aufgaben als eine Art Selbstschutz von negativen Gefühlen vor sich her. Vor allem perfektionistische Menschen neigen zu dieser Art des Aufschiebens aus Angst, ihren eigenen Ansprüchen nicht zu genügen.

Ab wann Aufschieben zu einem ernst zu nehmenden Problem wird und der Rat von außen hilfreich wäre, kann nicht klar gesagt werden. Grundsätzlich verläuft die Schwelle dort, sobald die Personen unter ihrem Aufschieben leiden und es zur Beeinträchtigung wird. Bei weniger stark ausgeprägter Prokrastination können folgende Strategien helfen:

Bewusstmachen der Gründe für das Aufschieben. Hierbei geht es um die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und die Identifikation von Ängsten, Ärger oder Perfektionismus. Auch die Regulation negativer Gefühle, die beim Aufschieben entstehen können sowie die Wiederherstellung positiver Gefühle und Verfolgung eigener Ziele sind bedeutend (3).

Aktionen zur Steigerung des Selbstvertrauens wie bspw. die Durchführung von Aktionen mit realistischer Planung, Zielsetzung und realistischem Zeitmanagement sind relevant. Hilfreich sind dabei einfache Möglichkeiten wie die Verdopplung des Zeitbudgets, das Definieren von Belohnungen und die Planung der Zielerreichung in kleinen erreichbaren Schritten und Tages- bzw. Wochenzielen (3).

Reflexion meint das Nachdenken über den Prozess, sprich die Überprüfung der Erreichung der gesteckten Ziele auf Einhaltung. Nicht zu unterschätzen ist die eigene Belohnung für die Erreichung des selbstgesteckten Ziels (3).

Zumeist wissen wir, dass das Aufschieben auf lange Sicht nur Probleme mit sich bringt. Um stressige Situationen künftig zu vermeiden, können die drei oben beschriebenen Strategien in gewisser Weise helfen. So kann zukünftig vielleicht der Stress, welchen wir uns durch selbstverschuldetes Aufschieben bereiten, vermieden werden.

Die Universität Münster bietet einen 20-minütigen Selbsttest zur Prokrastination an, mit dem das eigene Aufschiebeverhalten getestet werden kann:

http://ww3.unipark.de/uc/Selbsttest_Prokrastination/ospe.php?SES=c286b18f0d55d8f67d8582c62dc3b911&syid=547917&sid=547918&act=start&js=16&flash=2000

Einen etwas kürzeren Test zum Aufschiebeverhalten bietet die Freie Universität Berlin an:
<http://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/prokrastination/selbsttest/index.html>

Quellen:

(1) Westfälische Wilhelms-Universität Münster. Prokrastinationsambulanz.

Verfügbar unter: <https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/prokrastination.html>

Letzter Zugriff: 13.03.17

(2) Universität Passau. Prokrastination Informationen.

Verfügbar unter: <http://www.uni-passau.de/studium/service-und-beratung/psychologische-beratung/prokrastination/informationen/>

Letzter Zugriff: 13.03.17

(3) Universität Passau. Prokrastination Tipps gegen Aufschieben.

Verfügbar unter: <http://www.uni-passau.de/studium/service-und-beratung/psychologische-beratung/prokrastination/tipps-gegen-aufschieben/>

Letzter Zugriff: 13.03.17

Neue Kursangebote

Wir laden Sie herzlich zu neuen Kursangeboten im Projekt „Der Eselsberg bewegt sich“ ein. Bei diesen Kursen sind noch freie Plätze vorhanden.

Wenn Sie an einem dieser Kurse teilnehmen möchten, so melden Sie sich bitte unter Angabe des Kurses unter folgender Email Adresse an: bgm@uni-ulm.de

Kurszeiten werden nicht als Arbeitszeiten angerechnet.

Wir wünschen Ihnen einen aktiven Start ins Frühjahr!

Ihr „Der Eselsberg bewegt sich“ Team

Pause Aktiv

Die PauseAktiv ist ein **15-minütiges**, effektives Bewegungsangebot nahe des Arbeitsplatzes und findet an zentralen Treffpunkten an der Universität statt. Durchgeführt werden die kurzen, abwechslungsreichen Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen von einer qualifizierten Trainerin u.a. mithilfe von Thera-Bändern.

Immer mittwochs:

11.30 Uhr Universitätsverwaltung, Helmholtzstr. 18, 3. OG

Bei gutem Wetter findet die Pause Aktiv auf der Grünfläche vor dem Gebäude statt.

12.00 Uhr Universität Ost, N25 Niveau 1

12.30 Uhr Oberberghof (für die Beschäftigten des Tierforschungszentrums)

13.00 Uhr Bibliothek, Besprechungsraum 2.OG

HIIT Up

Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv.

Der Kurs findet am Donnerstag 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05. und 01.06. jeweils von 16.15 bis 17.00 Uhr statt.

Kursleiterinnen: Sandra Schlenker und Ilona Glocker

Veranstaltungsort: Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

Core& more

Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Erleben der eigenen Körpermitte sowie das Training des persönlichen Muskelkorsetts und Rumpfs. Neben dem Beckenboden wird die tieferliegende Muskulatur gekräftigt. Was ruhig und sanft beginnt, endet in einer kraftvollen Stunde.

Der Kurs findet am Montag 24.04., 08.05., 15.05., 22.05. und 29.05. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

Gesunde Füße, guter Stand

Standfestigkeit, standhaft sein... oft taucht der Fuß in unserer Redewendung auf und wie oft werden die Füße vernachlässigt. Dieser Workshop richtet sich an Alle, die ihren Füßen etwas Gutes tun wollen. Es werden alltagstaugliche Übungen gezeigt, entstauende, kräftigende, entspannende und durchblutungsfördernde Maßnahmen, die für jeden leicht durchführbar sind.

Der Kurs findet am Montag 24.04., 08.05., 15.05., 22.05. und 29.05. jeweils von 12.45 bis 13.30 Uhr statt.

Kursleiterin: Karen Endel, Physiotherapeutin

Veranstaltungsort: Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

Faszien Yoga

Im Faszien-Yoga werden durch haltende Dehnungen und Mikrobewegungen Achtsamkeit, Feingefühl und Körperwahrnehmung verankert. Gezielte Bewegungen in der Spiraldynamik im dreidimensionalen Raum bauen Stress und Verspannungen ab. Das Bindegewebe (Faszien) wurde bisher leider unterschätzt. Es schützt, umhüllt, gibt Struktur, überträgt Kraft und versorgt unseren Stoffwechsel. Faszien haben ein Erinnerungsvermögen und reagieren auf Stress.

Der Kurs findet am Mittwoch 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05. und 31.05. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt

Veranstaltungsort: Gymnastikraum

Kursleiterin: Georgine Steininger-Scherb

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

Kurs Deep Work

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Deep Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an, setzt

jedoch eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Work doch teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05. und 31.05. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum Hochschulsport
Kursleiterin: Tanja Geiger, Deep Work Instructorin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

M.A.X Muscle Activity Excellence

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel -Körperform. Es basiert auf strukturierten Übungsabfolgen in welchen **Ausdauer, Kraft & Koordination** trainiert werden, ein super effektives Training ist garantiert. Neben Kraft und Ausdauer wird auch die Fettverbrennung optimiert.

Der Kurs findet am Donnerstag 08.06., 15.06., 22.06., 06.07., 13.07., 20.07. und 27.07. jeweils von 16.15 bis 17.00 Uhr statt.

Kursleiterinnen: Sandra Schlenker und Ilona Glocker

Veranstaltungsort: Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Kurs Deep Work

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Deep Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an, setzt jedoch eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Work doch teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 21.06., 05.07., 12.07., 19.07. und 26.07. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum Hochschulsport

Kursleiterin: Tanja Geiger, Deep Work Instructorin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

Pilates

Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Erleben der eigenen Körpermitte sowie das Training des persönlichen Muskelkorsetts und Rumpfs. Neben dem Beckenboden wird die tieferliegende Muskulatur gekräftigt. Was ruhig und sanft beginnt, endet in einer kraftvollen Stunde.

Der Kurs findet am Montag 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07. und 24.07. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

Mysterium Wirbelsäule

Was macht eine gute Haltung aus?

Was hat es mit dem Hohlkreuz auf sich?

Lassen Sie sich die Wirbelsäule neu erklären und gewinnen sie wertvolle Einsichten. Für eine schöne, natürliche Haltung.

Der Kurs findet am Montag 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07. jeweils von 12.45 bis 13.30 Uhr statt.

Kursleiterin: Karen Endel, Physiotherapeutin

Veranstaltungsort: Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

Balancing

Balancing ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Nach der Yin-Yang-Philosophie bedingt das geistig-seelische Gleichgewicht das körperliche Gleichgewicht und umgekehrt. Das Training wirkt stabilisierend und mobilisierend. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird aufgebaut und gestärkt. Die Wirbelsäule wird entlastet, die Körperhaltung sowie die Körperwahrnehmung verbessert. Balancing hat einen positiven Einfluss auf unsere Stimmungslage, führt zur inneren Ausgeglichenheit und macht Spaß.

Der Kurs findet am Mittwoch 21.06., 05.07., 12.07., 19.07. und 26.07. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt

Veranstaltungsort: Gymnastikraum

Kursleiterin: Georgine Steininger-Scherb

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

Individuelle Ernährungsberatung

Sie wollten schon immer wissen, ob Sie sich gesund und ausgewogen ernähren, haben vielleicht eine Unverträglichkeit, haben Fragen welche Ernährungsform zu Ihnen passt oder sind unzufrieden mit Ihrer Figur? Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Ernährung und Essgewohnheiten von einer Expertin und in einem gemeinsamen Gespräch zu überprüfen. Nach Auswertung Ihres Ernährungsprotokolles folgt ein 30 minütiges Erstgespräch mit Anamnese. Danach können noch zwei weitere Folgetermine wahrgenommen werden.

1. Termin: 11.07.17	}	jeweils von 11.30 bis 13.30 Uhr
2. Termin: 01.08.17		
Abschlusstermin: 19.09.17		

Termine werden im 30-Minuten Takt vergeben. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Wunschzeit an.

Veranstaltungsort: wird noch bekannt gegeben

Kursleiterin: Julia Hertenberger, Diätassistentin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 10 Euro, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.