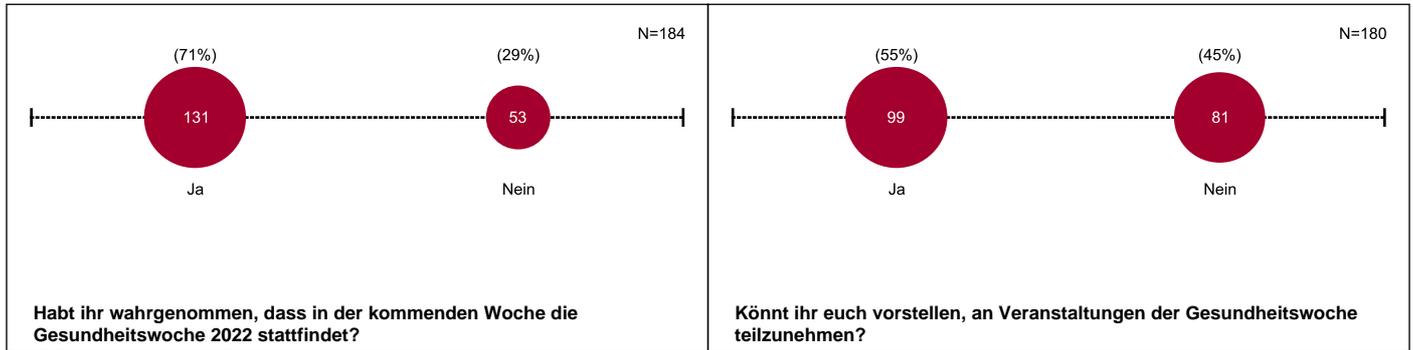




## GesundheitsBlitz Nr. 1

Dies ist die Endauswertung von Sonntag, dem 16.01.2022 18:00 Uhr  
 insgesamt 191; davon:  
 157 Bewertungen vollständig  
 31 unvollständig  
 3 Aufrufe

## GesundheitsBlitz Nr. 1



## Was interessiert euch besonders?

1. - Qigong/Taijiquan  
- Die Bewältigung der Prüfungsangst  
- Achtsamkeit im Studium
2. /
3. ? Was gibt es?
4. Achtsamkeit, schnelle Übungen
5. Achtsamkeit im Studium
6. Aktive Mittagspause und Sehstress vermeiden
7. alles!
8. Angebote zur mentalen Gesundheit im Studium
9. Ausgleich zur digitalen Lehre also zum häufigen Sitzen, Ernährungstipps (am besten vegan), Achtsamkeitsübungen,
10. Der Beitrag vom Uni-Chor.
11. Die sportlichen Angebote
12. Die Themen Achtsamkeit und Psyche
13. Die verschiedenen Sportveranstaltungen, in die man Einblicke erhält.
14. Gesundbleiben im Home-Office  
Richtige Haltung am Schreibtisch
15. Gesunde Ernährung und Verbindung von Studium und Bewegung
16. Gesunden Lebensstil führen, wenn man nur Zuhause am Schreibtisch sitzt.
17. Gesundes Essen, Bewegung, Sport
18. Gesundheit
19. Gesundheitskonzepte im Bereich der Öffentlichkeit
20. Ich lasse mich überraschen.
21. mentale Gesundheit
22. Physische Gesundheit
23. Psyche, Übungen für das Homeoffice
24. Psychische Gesundheit im Studium
25. Psychische Gesundheit im Studium während der Pandemiezeit  
Entspannung für die Augen
26. Psychisch fit studieren, Sehstress vermeiden.
27. Psychisch fit studieren.
28. Rücken- und Kniebeschwerden
29. Sehstress und psychisch fit im Studium.
30. Sehstress vermeiden
31. Sehstress vermeiden. Fitte Augen in der digitalen Welt,  
Psychisch fit studieren,  
In Bewegung bleiben mit Schulter-, Nacken- und Rückenübungen
32. Stressabbau, Prokrastination
33. stress reduzieren  
gesund essen trotz wenig zeit  
me-time  
kopf frei bekommen
34. Stresssteuerung, Mentale Belastung bzw. Belastbarkeit, Umgang mit psychischen Problemen
35. Stress und Prüfungsangst reduzieren
36. Tipps rund ums (gesunde) Studieren und praktische Umsetzungsmöglichkeiten.
37. Vorträge/Infos: Augen, Achtsamkeit
38. weiß nicht
39. Welche Möglichkeiten können wir schaffen, um wieder in Präsenz zu sein ??!
40. Wie ich besser mit Unistress umgehen kann; wie ich durch Organisation gegen Stress entgegenwirken kann; psychologische Beratung; wie man Uni, Familie und Freunde nicht vernachlässigt; effizienter und langfristig besser lernen; mit Angst, Panik, Sorgen besser umgehen; Präventionsmaßnahmen
41. Wie man dysopathien bekämpft.

<b>Warum nicht?</b>
---------------------

1. - kaum Zeit, da die Klausurenphase ansteht  
- durch das digitale Semester ist meine Motivation, an zusätzlichen Onlineveranstaltungen in der Freizeit teilzunehmen, eher gering
2. Bin zur Zeit nich in Vechta und habe in der Klausurenphase nicht die Motivation :((((((((((((((((
3. Da Klausurenphase ist und die Zeit fürs Lernen gebraucht wird.
4. Durch die Klausurenphase passt sie nicht in meinen Zeitplan.
5. fehlende Zeit
6. Fühle mich recht gesund
7. Gerade ist so viel los/ zu tun. Ich habe mich nicht mal über die Angebote informiert, da konnten sie mein Interesse auch nicht wecken.
8. Habe bereits in den letzten Jahren teilgenommen und die kommenden Veranstaltungen sprechen mich nicht an.
9. Ich bin im ersten Semester im Master of Education ... die Gesundheitswoche findet IN der Klausurenphase statt, da habe ich andere Prioritäten :)
10. Ich bin zurzeit sehr mit dem Lernen für die Prüfungen beschäftigt
11. In der Woche stehen zwei Prüfungen an, passt deshalb terminlich einfache nicht. Ansonsten spricht mich das Angebot schon an...
12. kann mir nichts drunter vorstellen & bin im Prüfungsstress
13. Keine Kraft...  
Keine Zeit...  
Keine Motivation...
14. keine zeit (2 Mal)
15. Keine Zeit (3 Mal)
16. keine Zeit
17. Keine Zeit (Arbeit, Kind, Uni)
18. Keine Zeit, da Prüfungsphase
19. Keine Zeit. Die Woche liegt kurz vor der Klausurenphase, da muss ich mich vorbereiten und kann nicht noch mehr zusätzlich an Veranstaltungen besuchen. Leider.
20. Keine Zeit und interessiert mich nicht
21. Keine Zeit wegen den Klausuren und auch kein wirkliches Interesse
22. Keine Zeit zu Beginn der Prüfungsphase. Gesundheitswoche am Anfang des Semesters wäre für mich sinnvoller.
23. Kein Interesse
24. Klausuren
25. klausurenphase
26. Klausurenphase (5 Mal)
27. Klausurenphase, ich muss Lernen!
28. Klausurphase
29. Man weiß nichts darüber und bis jetzt wirkt es auch nicht interessant
30. Prüfungen
31. Prüfungsstress, mangelnde Motivation / Interesse
32. Prüfungsvorbereitung
33. Schreibe grad meine Bachelorarbeit und habe keine Zeit
34. Veranstaltungen sprechen mich entweder thematisch nicht an oder passen zeitlich nicht in den Stundenplan. Außerdem ist durch die Vorbereitungen für Klausuren nicht allzu viel Zeit.
35. Viel Unistress so kurz vor der Prüfungsphase.
36. Weil der Zeitpunkt der Gesundheitswoche nicht hätte schlechter liegen können. Generell besteht großes Interesse, aber da in 2 Wochen die Prüfungszeit beginnt, ist für weitere Angebote einfach keine Zeit mehr.
37. weil es mitten in der Klausurenphase angeboten wird und ich die Zeit zum Lernen brauche
38. Weil ich mich für die Klausuren vorbereiten möchte
39. Weil ich momentan andere wichtige Dinge zutun habe
40. Weil ich nicht vor Ort bin.
41. Weil sie mitten in die Klausurenphase des 1. Mastersemesters fällt
42. Zeitliche Gründe
43. Zeitlich so knapp vor der Klausurenphase sehr ungünstig. Auf der einen Seite macht der Zeitpunkt Sinn, um uns Studierenden zu zeigen, dass wir auch in einer solchen Phase auf uns und unsere Gesundheit achten müssen. Auf der anderen Seite wird es mir sehr wahrscheinlich nicht möglich sein, zusätzliche Zeiten für weitere Termine freizuschafeln.  
Ich habe an Veranstaltungen der letzten Gesundheitswoche teilgenommen und denke aufgrund des Titels, dass sich einige Veranstaltungen (Augentraining) wiederholen.
44. Zu Faul
45. Zu viel anderes zu tun.
46. Zu viel zu tun; es stehen die ganzen Klausuren an
47. Zu wenig Zeit
48. zu wenig Zeit aufgrund der Klausurenphase