



Hochschule
Flensburg
University of
Applied Sciences



Lern- und
Sprachen
Zentrum

Kompakt-Veranstaltung

„Selbstmanagement-Tipps im Studium“

Camilla Muschner



Stressbewältigung

Umgang mit Stress: Energieausgleich ist entscheidend



- Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung
- Energielevel entscheidet wie du auf Stress reagierst
- Erholung ist essentiell
- Wenn du denkst für Erholung und Regeneration ist keine Zeit, brauchst du sie am meisten.



**Wir wünschen dir einen
guten Studienstart.**



Hier findest du uns auf
Instagram:

