

## 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](https://insighttimer.com/deutsch_insight)

**Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen aufgrund des Corona-Virus. Verhaltenstherapeutische Interventionen in einem Kurzprogramm zur Selbstanwendung.** Bartholomäus, Marie & Prof. Dr. med. Schilbach, Leonhard. 2020. Max-Planck-Institut für Psychiatrie.

[https://www.psych.mpg.de/2628420/psychisch\\_gesund\\_bleiben\\_w\\_hrend\\_social\\_distancing.pdf](https://www.psych.mpg.de/2628420/psychisch_gesund_bleiben_w_hrend_social_distancing.pdf)