



# Stressbewältigung im Studium

von Karin Meyer

Studierende stehen während ihrer Studienzeit vor der Herausforderung, eine gesunde Selbstführung sowie den Umgang mit Belastungen, Prüfungsstress und Zeitdruck zu lernen. Da sich Stressfaktoren unterschiedlicher Quellen/Lebensbereiche addieren können und sich chronischer Stress meist schleichend und unbemerkt etabliert, gilt es, möglichst frühzeitig ein Stressbewusstsein zu entwickeln und entsprechend gegenzusteuern (in Anlehnung an Litzcke/Schuh/Pletke 2013).

## Multimodales Stressmanagement als Rüstzeug für eine nachhaltige Balance

Ansatzpunkte für die Bewältigung von Stress bietet das multimodale Stressmanagement. Hierbei setzt die instrumentelle Stressbewältigung direkt an den Stressfaktoren (Stressoren) an. Das kognitive Stressmanagement hingegen widmet sich den persönlichen Einstellungen sowie der gedanklichen Bewertung stressbehafteter Situationen. Demgegenüber steht die palliativ-regenerative Stressbewältigung mit der Regulierung und Kontrolle von Stressreaktionen auf körperlicher oder psychischer Ebene. Dabei umfasst die Palliation Maßnahmen zur kurzfristigen Erleichterung und Stressdämpfung.

Die Regeneration hingegen zielt auf regelmäßige und dauerhafte Erholung ab (Meyer 2021a/b). Für sämtliche Ebenen der Stressbewältigung werden nachfolgend konkrete Möglichkeiten für das Studium aufgezeigt.

## Stressliste, Zeitdiebe und „Digital Detox“:

### Tipps zum instrumentellen Stressmanagement

Vorlesungen und Prüfungsstress, Kommiliton\*innen, die sich an Gruppenarbeiten nicht beteiligen oder der studienbegleitende Nebenjob: Individuelle Stressfaktoren lassen sich neben Stresstests auch mit Hilfe einer persönlichen Stressliste identifizieren. Hierzu werden im (Studien-)Alltag vorkommende Stressfaktoren notiert, gemäß ihrer Belastungsintensität bewertet, in eine Rangfolge gebracht und bestmöglich reduziert. Auch gilt es, bisherige Bewältigungsstrategien zu reflektieren und ggfs. zu optimieren (Causevic/Endemann 2019, Meyer 2021a/b). Ein ähnliches Resultat lässt sich ebenso mittels einer Selbstbeobachtung erzielen: Protokolliert werden dabei über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen neben den erlebten Stressfaktoren ebenfalls Gedanken, Emotionen, (physische) Reaktionen sowie das Verhalten in der jeweiligen Stresssituation. Ziel ist es, neben den

Stressoren und den Auswirkungen von Stress auch die bereits vorhandenen Stressbewältigungsstrategien auf ihre Wirksamkeit hin zu überprüfen und zu stärken. Dabei kann eine Verbesserung bereits durch die Erkenntnisse der Protokollierung erreicht werden (Meyer 2021b).

Für mehr Zeitsouveränität und eine Überprüfung von Prioritäten lassen sich Zeitdiebe und -schwerpunkte analysieren (in Anlehnung an Meyer 2021a/b). Auch hier gilt es, beispielsweise im Rahmen eines Aktivitätenprotokolls oder einer Zeit-Mindmap einen möglichst vollständigen und ehrlichen Überblick darüber zu gewinnen, welchen Tätigkeiten Studierende nachgehen und mit welchem zeitlichen Umfang (in Stunden). Gegenüberstellen lässt sich eine konkrete Tages-, Wochen- und Semesterplanung mit den zu erreichenden Studienzielen. So ist es möglich nachzuhalten, weshalb die Zeit bis zur Abgabe der Studienleistung plötzlich doch knapper ausgefallen ist als ursprünglich gedacht. Unterstützen können weiterhin Zeitlimits für Tätigkeiten, deren Umfang es zu reduzieren oder die es im Blick zu behalten gilt. Dies schließt neben Zeiten für WhatsApp & Co. beispielsweise auch die aufwendige Recherche von Literatur für Studienarbeiten mit ein, die zeitlich schnell aus dem Ruder laufen kann.

„Always-on?“ Insbesondere für die jungen Generationen als Digital Natives können sich auch digitale Auszeiten (Digital Detox) als relevant erweisen. Denn jeder Blick aufs Handy unterbricht die Konzentration und erfordert zusätzliche Energie, um diese wiederherzustellen. Dabei kann schon die Präsenz eines Handys im gleichen Raum für Ablenkung und eine reduzierte Aufmerksamkeit sorgen (Causevic/Endemann 2019, Meyer 2021a/b).

#### **Palliativ-regeneratives Stressmanagement: Entspannen leicht gemacht!**

Bereits im Stress? Dann gilt es zu beachten, dass in Stresssituationen der Atem meist flacher und schneller wird. Eine oberflächliche Lungenatmung ersetzt so die gesunde Bauchatmung. Als Folge davon steht weniger Sauerstoff im Gehirn zur Verfügung und die kognitive Leistungsfähigkeit ist eingeschränkt. Lernen und konzentriert arbeiten wird damit schwerer. Bewusstes Atmen lässt sich spielerisch leicht in den Alltag ergänzen. Apps

unterstützen bei der Umsetzung und erinnern daran, regelmäßig innezuhalten und tief durchzuatmen. Kurze Meditationen können in den Alltag integriert werden: Bereits fünf Minuten täglich reichen aus, um das Wohlbefinden zu steigern und zu stabilisieren (Meyer 2021b). Auszählen können sich auch Mini-Pausen ohne Reue, wie das bewusste Erleben schöner Momente mit Freund\*innen und Kommiliton\*innen oder die Kurzentspannung bei einer Tasse Tee (Meyer 2021 a/b).

Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung fördern ebenfalls die Stressbewältigung und -prävention. Zeitsparend kann dies beispielsweise durch die Nutzung von Treppen an der Hochschule sowie durch mäßigen Ausdauersport oder Spaziergänge erreicht werden. Ebenso empfiehlt es sich, regelmäßige Schlafenszeiten zu etablieren, das Handy etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen wegzulegen und so auch oder gerade in Prüfungsphasen gesunden Schlaf zu fördern (Siebecke/Kaluza 2014, Meyer 2021b).

#### **Kognitives Stressmanagement: Stress entsteht oftmals im Kopf**

Sei perfekt! Sei beliebt! Sei stark! Sei vorsichtig und behalte die Kontrolle! Halte durch! Im Rahmen des kognitiven Stressmanagements gilt es, gedankliche Stressverstärker zu identifizieren. Dabei liegt die Kunst darin, positive und erfolgsfördernde Eigenschaften von Antreibern beizubehalten und lediglich stressverstärkende Anteile zu reduzieren. Essentiell ist, bedrohlich wirkende Situationen gezielt in Chancen und Herausforderungen zu transformieren und gedanklich umzubewerten. So kann aus einem kurzfristig anstehenden Referat die Schulung von Spontaneität und Improvisationsvermögen werden und die Vorbereitung der Prüfungsphase zum wissenschaftlichen Fitnesscamp mit Kommiliton\*innen, nach dessen Trainings- und Übungseinheiten die Semesterprüfungen spielerisch leicht absolviert werden können. Auch gilt es, Aufschieberitis zu vermeiden, semesterbegleitend zu lernen und die Prüfungsvorbereitung in bewältigbaren Trainingseinheiten zu planen und zu absolvieren. „Yes, you can!“ Erscheint eine Situation als bewältigbar, erfolgt eine Dämpfung der Stressreaktion. Gleichzeitig kann es helfen, blockierende Denkmuster im Rahmen der Stopp-Technik gedanklich mit einem Stopp-Schild zu versehen

und den Fokus ganz bewusst auf positive, gelassenheits- und leistungsförderliche Denkmuster zu lenken (Causevic/Endemann 2019, Meyer 2021b).

### **Voll im Stress? Durchhalten mit der „Glücks-Notfall-Apotheke“**

Positive Impulse und Erinnerungen helfen über Durststrecken hinweg. Um sich abzulenken und für einen positiven Ausgleich zu sorgen, lässt sich auf eine Tafel gute Schokolade und einen Lieblingstee/-buch, einen guten Film oder Musik zurückgreifen. Als hilfreich erweist sich dabei, alles bereits im Vorfeld als „Glücks-Notfall-Apotheke“ zusammenzupacken und diese bei Bedarf für eine spontane Auszeit griffbereit zu haben. Helfen können auch gute soziale Kontakte und ein Netzwerk innerhalb und außerhalb der Hochschule, das über schwierige Zeiten hinwegtrösten kann. Insgesamt gilt es also, in Belastungssituationen genau die Dinge zu tun, für die „angeblich“ keine Zeit ist und die die Laune wieder heben (Wiking 2016, Meyer 2021b).

### **Literatur**

Causevic, Edina/Endemann, Carola (2019): Stress bewältigen – Entspannt studieren. Paderborn: utb (Verlag Ferdinand Schöningh).

Litzcke, Sven/Schuh, Horst/Pletke, Matthias (2013): Stress, Mobbing, Burn-out am Arbeitsplatz, Umgang mit Leistungs- und Zeitdruck. 6. Auflage. Berlin/Heidelberg: Springer.

Meyer, Karin (2021a): Multimodales Stressmanagement, Rüstzeug für die VUCA-Welt. Wiesbaden: Springer.

Meyer, Karin (2021b): Ausgewählte Stressmanagement-Methoden für die VUCA-Welt, Impulse und Anregungen für die Praxis. Wiesbaden: Springer.

Schaper, Niclas (2019): Wirkung der Arbeit. In: Nerdinger, Friedemann W./Blickle, Gerhard/Schaper, Niclas, Arbeits- und Organisationspsychologie. 4. Auflage. Berlin: Springer.

Siebecke, Dagmar/Kaluza, Gert (2014): Stressmanagement. In: Lorei, Clemens/Hallenberger, Frank (Hrsg.): Grundwissen Stress (S. 47–84). Frankfurt: Verlag für Politikwissenschaft.

Wiking, Meik (2016): Hygge. Ein Lebensgefühl, das einfach glücklich macht. Köln: Lübbe.



© privat

### **Die Autorin**

Prof. Dr. Karin Meyer, MBA, M.Sc. ist Professorin und staatliche anerkannte Lehrkraft (Sek. II) für Betriebswirtschaftslehre – ebenso Wirtschaftspsychologin und freiberufliche Beraterin/Trainerin. Mit mehr als 10 Jahren Lehrerfahrung unterstützt sie Studierende, Schüler\*innen und Erwachsene im Rahmen der Fach- und Führungskräfteentwicklung. Als zertifizierte Stressmanagement-Trainerin gibt sie ihr Wissen zudem im Rahmen von Publikationen, Workshops und Vorträgen weiter.