



st
scientific tools

Pat Maier
Anna Barney
Geraldine Price

Survival-Guide für Erstis

**Von Studenten
für Studenten**

Stressbewältigung

1

1.1	Einführung	44
1.2	Was geschieht mit unserem Körper unter Einfluss von Stress?	45
1.2.1	Wie reagiert unser Körper auf Stress?	45
1.3	Was sind die Symptome von Stress?	46
1.3.1	Ist Stress generell schlecht?	47
1.4	Persönliche Entwicklung im Umgang mit Stress	48
1.4.1	Persönliche Veränderungen vornehmen – emotionale Intelligenz entwickeln	48
1.4.2	Persönliche Veränderungen vornehmen – Glauben an sich selbst entwickeln	49
1.5	Hast du eine Persönlichkeit, die dich stresst?	52
1.5.1	Wie beeinflusst deine Persönlichkeit deine Stressniveaus?	52
1.6	Proaktive Strategien zur Stressbewältigung	54
1.7	Was macht ein Studium Stress auslösend?	55
1.7.1	Ausstieg: eine Reaktion auf Stress?	60
1.7.2	Wer ist leichter gestresst?	61
1.8	Stress reduzierende Techniken: eine Instandhaltungsstrategie	62
1.8.1	Prüfungen – der Spezialfall	63
1.9	Reflexion	63
1.9.1	Zusammenfassung dieses Kapitels	64

ÜBERBLICK

Die Studienzeit gehört in der Regel zu den schönsten und glücklichsten Zeiten im Leben. Und doch kann es Phasen geben, in denen du das Gefühl hast, alles gerät außer Kontrolle – Stress macht sich unangenehm bemerkbar. Das kann mit dem Studium selbst zusammenhängen, mit deinem Privatleben, oder aber auch mit beidem. Deshalb gehört es zu den wichtigen Fähigkeiten im Leben zu wissen, was Stress unserem Körper antut, wie anfällig wir selbst dafür sind und vor allem wie wir richtig mit stressigen Situationen und Ereignissen umgehen.

In diesem Kapitel lernst du:

1. wie du Anzeichen für Stress bei dir selbst und bei anderen erkennst,
2. wie du proaktive Strategien zur Stressbewältigung entwickeln kannst,
3. wie du deine persönliche Anfälligkeit für Stress erkennst,
4. wie du deine Stressauslöser (sog. Stressoren) erkennen und damit umgehen kannst.

Schätze dein gegenwärtiges Selbstvertrauen ein. Gib für folgende Bereiche Noten zwischen 1 (= sehr gut) und 5 (= mangelhaft):

Ich kann Anzeichen von Stress bei mir selbst erkennen.	Ich kann erkennen, was mich stresst.	Ich kann proaktive Strategien zur Stressbewältigung anwenden.

Datum: _____

1.1 Einführung

98% der Studenten, die im Jahr 2006 für den Student Experience Report befragt wurden, gaben an, ein glückliches Studentenleben zu führen. Natürlich kannst du einer von diesen glücklichen Studenten sein und beim Lesen der Überschrift für dieses Kapitel denken, dass du nicht sonderlich gestresst bist und dass du damit klar kommen würdest, solltest du es doch einmal sein. Allerdings gaben auch 56% dieser Studierenden an, dass sie im Studium deutlich mehr Stress ausgesetzt seien als vorher.

Wenn du daran denkst, dieses Kapitel zu überspringen, weil du dich im Moment nicht gestresst fühlst, dann **nimm dir ein paar Minuten Zeit** und denke über Folgendes nach: Ich weiß, wie mein Körper auf Stress reagiert. Ich kann die Symptome erkennen und ich weiß ganz genau, was mich stresst. Ich habe auch über meine Einstellung zum Leben nachgedacht und erkannt, dass das durchaus eine Rolle dabei spielt, ob und wie sehr gestresst ich mich fühle. Außerdem ist mein Selbstvertrauen stark genug, um alle Probleme, die Angst verursachen, lösen zu können. Wenn du all diesen Aussagen zustimmen kannst, überspringe dieses Kapitel. Wenn nicht und wenn du diese Fähigkeit entwickeln oder verfeinern möchtest, dann lies weiter.

1.2 Was geschieht mit unserem Körper unter Einfluss von Stress?

Richard Lazarus, ein bedeutender Psychologe, der im Jahr 2002 die prestigeträchtige Auszeichnung des „American Psychologist“ bekam, hat die These aufgestellt, dass Stress und Angst hauptsächlich dann auftreten, wenn wir glauben, ein Problem, das wir als belastend empfinden, nicht lösen zu können (Lazarus und Folkman, 1984). Wenn wir von diesem Problem überwältigt werden und das Gefühl haben, ihm nicht enttrinnen oder es nicht lösen zu können, erfahren wir Angst oder Stress. Allerdings empfinden nicht alle dieselben Ereignisse als belastend und jeder von uns nimmt Stress unterschiedlich wahr. Wir gehen unterschiedlich selbstbewusst damit um und bewältigen Stress jeder auf seine eigene Weise. Es gibt also nicht die eine, allgemeingültige Lösung für den Umgang damit. Man kann aber sagen, dass das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben, dazu führt, dass wir uns ängstlich und gestresst fühlen.

1.2.1 Wie reagiert unser Körper auf Stress?

Wenn wir eine Situation als belastend wahrnehmen, reagiert unser Körper physiologisch darauf. Der Harvard-Physiologe Walter Cannon prägte in den 1920er Jahren den Begriff „fight or flight“ („Kampf oder Flucht“). Dieser Begriff beschreibt die physische oder emotionale Reaktion unseres Körpers auf eine bedrohliche Situation. Wenn wir uns bedroht fühlen, erhöht sich die Herzschlagfrequenz, der Blutdruck steigt und unsere Muskeln spannen sich an. Gleichzeitig setzt unser Körper das Hormon Cortisol frei, das den Energiefluss in unsere Muskeln erhöht. Damit sind wir fähig zu handeln: Entweder wir bleiben und kämpfen, oder wir ergreifen die Flucht. Haben wir die bedrohliche Situation bewältigt, kehrt unser Körper in den Normalzustand zurück. Allerdings: Reagieren wir nicht aktiv auf die als bedrohlich wahrgenommene Situation, dauert es länger, bis das Cortisol wieder abgebaut ist. Das bedeutet, dass es nicht sehr hilfreich ist, wenn wir zum Beispiel vor einer Seminararbeit „die Flucht ergreifen“. Es kann sogar sein, dass wir uns dann noch gestresster fühlen. „Die Flucht zu ergreifen“ vor unseren Stressoren bedeutet häufig, nach Ausreden zu suchen, was die Dinge auf lange Sicht verschlimmern kann, weil wir das Gefühl haben, noch mehr unter Stress zu stehen. Wenn dieser Zustand über einen langen Zeitraum andauert, werden unser Immunsystem, unser Herz-Kreislauf-System, unser Verdauungssystem und unser Bewegungsapparat angegriffen, bis wir erschöpft sind und schließlich krank werden.

Ein Cortisol-Überschuss stört zudem die Kommunikation zwischen unseren Gehirnzellen und beeinträchtigt so auch den Teil des Gehirns, der von wesentlicher Bedeutung für das Lernen und das Gedächtnis ist. In einer kritischen Situation erinnern wir uns häufig nicht mehr daran, was eigentlich genau passiert ist. Es ist, als ob unsere „Leitungen außer Betrieb“ sind, und wir reagieren nur noch auf das, was lebenswichtig ist. Somit beeinträchtigt schlechte Stressbewältigung oder dauernde Stressbelastung unsere Lernfähigkeit.

Deshalb ist es so wichtig darauf zu achten, was bei uns Stress auslöst, und Techniken zu entwickeln, die uns helfen, richtig mit Stress umzugehen und damit auch einen übermäßigen Cortisol-Fluss zu reduzieren.



Merke

Obwohl Stressoren die Cortisol-Menge in unserem Blutkreislauf erhöhen, gibt es in unserem Tageszyklus (circadianer Rhythmus) auch „tägliche Cortisol-Stöße“. Damit wird unseren Blutdruck aufrecht erhalten, wir bleiben wachsam und sind so fähig, auf unsere Umgebung zu reagieren.

1.3 Was sind die Symptome von Stress?

Wenn wir uns gestresst fühlen, bemerken wir Veränderungen in unseren Gefühlen und unserem Verhalten. Die Übungen 1 und 2 helfen dir, bei dir selbst und bei anderen Stress zu erkennen.



Übung

ÜBUNG 1 Erkennen von Stress-Symptomen

Schau dir die nachstehenden Szenarien an und fülle die Tabelle aus.

Markus ist ein sehr kontaktfreudiger und selbstbewusster Mensch und hat beschlossen, im Ausland zu studieren. Er ist jetzt kurz vor Ende des ersten Semesters. Er ist gern unter Menschen und hat einige gute Freunde. Seine Freunde bemerken jedoch, dass er sich mehr und mehr zurückzieht, nicht richtig isst und häufig nervös erscheint. Wenn sie versuchen, mit ihm zu sprechen, reagiert er gereizt und alle sind der Meinung, man solle ihn in Ruhe lassen.

Lucy ist eine Studentin im dritten Studienjahr und hatte immer ein ausgefülltes soziales Leben. Ihre Lehrkräfte haben viele Male mit ihr gesprochen, weil sie Arbeiten zu spät abgegeben oder in Kursen gefehlt hat. Dennoch schien sie die Dinge immer noch in letzter Minute hinzubekommen. Aber vor kurzem hast du bemerkt, dass sie angefangen hat, mehr zu trinken, und als du sie darauf angesprochen hast, sagte sie, dass sie nicht gut schlafe und etwas Alkohol brauche, um einzuschlafen. Du hast auch bemerkt, dass deine normalerweise so lebenslustige Freundin wenig Interesse hat an den Dingen, die ihr sonst gemeinsam unternommen habt. Außerdem bekommt sie Schwierigkeiten mit ihrer Projektgruppe für das dritte Studienjahr, die sich über ihre Vergesslichkeit und ihr mangelndes Interesse an dem Projekt beschwert.

	Anzeichen von Stress	Wie könnte er/sie sich fühlen?	Was sollte er/sie tun?
Markus			
Lucy			

Weitere Informationen findest du in den Lösungshinweisen.



Übung

ÜBUNG 2 Erkennen der eigenen Stress-Symptome

Welche Symptome hast du, wenn **du** dich gestresst fühlst? Trage sie in die Spalte **Wie fühle ich mich** – einschließlich körperlicher Symptome (z. B. Herzklopfen, Krankheitsgefühl, Müdigkeitsgefühl) – und unter **Wie reagiere ich** (z. B. Gereiztheit, Desinteresse, Emotionalität) ein.

Wie fühle ich mich (einschließlich körperlicher und seelischer Symptome)?	Wie reagiere und verhalte ich mich?

Weitere Informationen findest du in den Lösungshinweisen.

Natürlich muss man alles in Relation sehen. Wir sind alle dann und wann gestresst. Meistens sind die Symptome unangenehm, aber auszuhalten und nach kurzer Zeit vorbei. Manchmal sind wir uns nicht einmal bewusst, dass wir gestresst sind, bis uns jemand sagt, wie gereizt wir doch sind. Allerdings kann es passieren, dass wir chronische Stress-Symptome entwickeln, und das muss behandelt werden.

1.3.1 Ist Stress generell schlecht?

Stress kann sowohl positiv als auch negativ sein. Positiver Stress bedeutet, gerade so viel Stress zu haben, dass wir motiviert und gefordert sind. Er kann uns einen Kick geben. Allerdings assoziieren wir das Wort „Stress“ im Allgemeinen mit etwas Negativem, wie unsere obigen Symptome zeigen. Wie wir bereits weiter oben festgestellt haben, bewerten wir dabei Situationen in unterschiedlicher Art und Weise. So können einige ein Gruppenprojekt, eine schriftliche Arbeit oder eine Präsentation als positiv und als Herausforderung ansehen, während andere diese Dinge als negativ und beunruhigend betrachten.

Wir brauchen zudem etwas Stress in unserem Leben, damit wir wachsam bleiben und für solche Herausforderungen bereit sind. Jeder von uns hat wahrscheinlich schon erlebt, dass das Herz plötzlich schneller schlägt, wenn wir im Begriff sind etwas zu tun, das wir als Herausforderung oder als aufreibend empfinden. Aber häufig ist es genau das, was wir brauchen, um uns in Gang zu setzen – eine gesunde Dosis Cortisol, das bald danach wieder abgebaut wird. Wie viele von uns haben eine Aufgabe zur Seite gelegt, weil das Ende der Abgabefrist noch ganz weit weg ist? Wenn der Abgabetermin näher rückt, bekommen wir einen „Anfall“, der uns aktiv werden lässt. Das Kunststück besteht darin zu wissen, wann dieser Kick-Start, den du brauchst, in eine Stress-Situation umschlägt.

Reflektiere deinen Umgang mit Abgabefristen: Arbeitest du generell aus Bequemlichkeit zu knapp oder genau richtig? Wahrscheinlich gibt es bei dir eine individuelle

Tendenz (siehe *Kapitel 2*, „Zeitmanagement“). Damit du, falls erforderlich, mit diesem Problem fertig werden kannst, musst du diese individuelle Tendenz erkennen.

Einige Kennzeichen für positiven Stress sind:

- Ich bin aufgeregt.
- Ich bin motiviert.
- Ich empfinde einen Kick.
- Ich bin geistig oder körperlich gefordert.
- Ich kann gut lernen.

1.4 Persönliche Entwicklung im Umgang mit Stress

Verallgemeinernd kann man sagen, dass unsere inneren Einstellungen unsere Beziehung zu anderen Menschen beeinflussen. Sie wirken sich darauf aus, wem oder was wir die Schuld zuweisen, wenn etwas nicht funktioniert, wie wir an Aufgaben herangehen und wie viel Kontrolle wir selbst über unser Leben zu haben glauben. Wir müssen unsere Selbstwahrnehmung entwickeln, um Stress und Stress-Situationen erkennen zu können, und unser Selbstvertrauen muss ebenso wachsen wie der Glaube an unsere Fähigkeit, die Kontrolle über unser Leben zurückzugewinnen zu können.

1.4.1 Persönliche Veränderungen vornehmen – emotionale Intelligenz entwickeln

Daniel Goleman, Autor des bekannten Buches *Emotional Intelligence* (1995), behauptet, dass der Intelligenzbegriff IQ allein nicht alle Fähigkeiten umfasst, die wir brauchen, um im Alltag erfolgreich zu sein. Wir müssen Selbstwahrnehmung entwickeln und erkennen, was andere fühlen (Empathie). Wir müssen wissen, wie wir mit unseren Emotionen umgehen, und Selbstdisziplin aufbringen. Dies, so Goleman, ist die emotionale Intelligenz oder der emotionale Quotient (EQ). Gruppenarbeitsprojekte entwickeln, wenn sie ernsthaft durchgeführt werden, zum Beispiel unsere interpersonellen Kompetenzen (emotionale Bildung).

Die Übungen 1 und 2 wurden in dieses Buch aufgenommen, um dir zu zeigen, wie wichtig es als erster Schritt zur Stressbewältigung ist, aufmerksam zu sein gegenüber deinem eigenen Verhalten und dem deiner Freunde.

Emotionale Intelligenz umfasst im Wesentlichen drei Bereiche: Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Selbststeuerung. Diese Bereiche sind in der nachfolgenden Tabelle zusammengefasst.

Die Entwicklung deiner emotionalen Intelligenz liefert dir das Fundament für die Entwicklung deines Selbstvertrauens und des Glaubens an dich selbst. Dadurch gewinnst du die Zuversicht, dein Leben besser in der Hand zu haben. Du wirst dir deines eigenen Verhaltens und der dadurch verursachten Einschränkungen mehr bewusst und dein Einfühlungsvermögen den Problemen deiner Freunde gegenüber wächst.

Bereiche der emotionalen Intelligenz	Fragen	Anwendung in deinem Studium
Selbstwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Was veranlasst mich so zu fühlen und zu denken, wie ich es tue? ■ Welche Teile meiner Reaktionen laufen gewohnheitsmäßig ab und welche sind bewusst durchdacht? ■ Wovor habe ich Angst/fürchte ich mich? 	Ehrlichkeit mit dir selbst ermöglicht dir die Reflexion deiner Qualitäten und Fehler. Du lernst aus deinen Erfahrungen. Denke während deines Studiums, deiner Teilzeitarbeit etc. darüber nach und mache dir in deinem persönlichen Entwicklungsplaner Notizen. Diese Reflexion soll dir gewohnheitsmäßige Handlungen zu Bewusstsein bringen – mögliche Angst vor Prüfungen, speziellen Seminararbeiten etc. Wenn du dir dessen bewusst wirst, kannst du versuchen zu verhindern, dass du in zuvor gelernten negativen Reaktionen gefangen bist.
Selbstreflexion	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wie weiß ich, was richtig für mich ist? ■ Wenn ich nicht ängstlich oder besorgt wäre, was würde ich tun? ■ Kann ich mein Bewusstsein für meine Handlungsweisen verbessern? 	Manage deine Gefühle. Wenn etwas beginnt, dich zu stressen, dann identifiziere genau, was es ist, und beurteile objektiv, warum es für dich ein Stressauslöser ist. Kannst du das selbst schaffen oder brauchst du Hilfe?
Selbststeuerung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hilfe ich anderen Menschen oder verletze ich sie? ■ Arbeite ich in Wechselwirkung mit anderen? ■ Habe ich Einfühlungsvermögen (Empathie) entwickelt? ■ Arbeite ich nach einigen persönlichen Standards? 	Nimm deine Kommilitonen wahr. Achte bei der Zusammenarbeit mit ihnen sowohl auf ihre Bedürfnisse, als auch auf deine eigenen (sei einfühlsam).

Aus dem Emotional Intelligence Network, <http://6seconds.org/index.php>

1.4.2 Persönliche Veränderungen vornehmen – Glauben an sich selbst entwickeln

Wie bereits erwähnt, gehört als wichtiger Aspekt zur Stressbewältigung das Gefühl, das eigene Leben kontrollieren zu können. Die moderne Reaktion auf „Kampf oder Flucht“ ist unsere Fähigkeit, Dinge, die uns Stress verursachen, zu verändern. Dafür brauchen wir Vertrauen in uns selbst (siehe Übung 3).

Albert Bandura, ein bekannter kanadischer Psychologie-Professor, begann, Persönlichkeit als eine Interaktion zwischen psychologischen Prozessen, der Umwelt und unserem Verhalten zu sehen. Er erkannte, dass diejenigen, die in stärkerem Maße das Gefühl hatten, die Kontrolle über ihr Leben zu haben (hohe Selbstwirksamkeit), sich anders verhielten und persönlich mehr erreichten (Bandura, 1997).



Übung

ÜBUNG 3 Ist alles Schicksal?

Schau dir die folgenden Aussagen an – stimmst du ihnen zu oder nicht?

	Ich stimme zu	Ich bin anderer Meinung
Wenn bei mir etwas schief geht, ist es einfach Pech.		
Egal, wie gut ich plane, was passieren soll, passiert sowieso.		
Freundschaften sind eine Sache der Chemie – entweder sie funktionieren oder sie funktionieren nicht.		
Einige Leute haben immer Glück.		
Wenn etwas schief geht, kann ich normalerweise herausfinden, wer daran die Schuld trägt.		

Wie du wahrscheinlich erkannt hast, spiegeln diese Aussagen jemanden wieder, der wenig Vertrauen hat in seine eigenen Fähigkeiten, Veränderungen herbeizuführen. Notiere dir, wo deine Tendenz liegt. Kommentare zu diesen Aussagen findest du in den Lösungshinweisen.

Schreibe in die nachstehende Tabelle eine neue Liste mit Aussagen, die jemanden reflektieren, der an sich selbst glaubt.

	Trifft auf mich normalerweise zu	Trifft auf mich normalerweise nicht zu

Schaue dir einige weitere Beispiele in den Lösungshinweisen an, wenn du deine eigenen aufgeschrieben hast.

Strategien zur Verbesserung des Selbstvertrauens

1. Wähle eine spezielle Aufgabe/Tätigkeit aus, die du verbessern möchtest, und geh zuversichtlich an die Sache heran. Denke an eine spezielle Aufgabe.
2. Diese Arbeit muss wichtig für dich sein, denn das wird dich motivieren, daran zu arbeiten.
3. War deine frühere Erfahrung mit dieser Arbeit negativ? Wenn ja, dann finde die genauen negativen Aspekte heraus, damit du dich damit befassen kannst (verallgemeinere nicht, denn mit Verallgemeinerungen kannst du nicht arbeiten).

4. Entwickle ein Bild von dir selbst oder von jemandem, der diese Arbeit gut erledigt. Was macht die Arbeit gut? Stelle sicher, dass du diese gute Leistung „siehst“. Behalte das Bild vor Augen.
5. Setze dir genaue und kurzfristige Ziele, um die zuvor ermittelten Aspekte der Arbeit zu behandeln. Schau dir den nachstehenden Abschnitt an, der Herangehensweisen an Stress auslösende Ereignisse zum Thema hat.
6. Suche dir Feedback und arbeite positiv damit. Wenn du glaubst, dass du „etwas nicht tun kannst“, dann sage immer „Ich kann das *noch* nicht tun“. Das klingt sehr zuversichtlich.
7. Verbalisiere bzw. formuliere deine Strategie für das Erreichen deiner kurzfristigen Ziele. Auf diese Weise hast du deinen Erfolg artikuliert und kannst ihn sozusagen „hören“. Das macht dich handlungsbereit.
8. Kleine Erfolge bringen Gesamterfolge hervor.

Sein Leben „unter Kontrolle“ zu haben, bedeutet nicht, ein „Kontrollfreak“ zu sein. Es bedeutet, das Gefühl zu haben, etwas *tun* zu können, um zu helfen. Je höher deine emotionale Intelligenz ist, desto besser kannst du anderen vertrauen und Hilfe leisten und annehmen. Erkenne, wann du Unterstützung brauchst, und suche sie proaktiv.



Merke

Checkliste für Anzeichen von Stress

Fasse diese Liste mit Symptomen als Warnsignal auf. Wenn diese Symptome chronisch werden, musst du dir Hilfe suchen.

Körperlich

Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Durchfall oder Verstopfung, Muskelverspannungen in Nacken und Schultern, Hautausschläge, Übelkeit.

Seelisch

Gefühl der Nutzlosigkeit, Wertlosigkeit, kein Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, keine Anerkennung der eigenen Stärken, sich selbst schlecht reden, Gefühl der Einsamkeit, sich „außer Kontrolle“ fühlen, Gereiztheit und Wut.

Geistig

Gefühl, dass du nicht noch etwas Neues lernen kannst, keine Erinnerungsvermögen, keine gute Informationsverarbeitung im Kurs, du musst etwas immer wieder durcharbeiten, bevor es „sitzt“.

Das Resultat einiger der obigen Symptome können negative Reaktionen sein, wie zum Beispiel: sozialer Rückzug, Stimmungsschwankungen, Wutanfälle, Entschlussunfähigkeit, Weinerlichkeit, Appetitlosigkeit oder ungezügelter Appetit, dir wird schlecht, sobald du „das“ eine Buch öffnest oder an der Bibliothek vorbeigehst, möglicherweise übermäßiges Trinken, Drogenmissbrauch oder Selbstverletzung.

Wenn dieser Zustand zu lange andauert oder sich noch verschlimmert, zeigst du möglicherweise noch schwerere Symptome wie zwanghaftes Verhalten, Suizidgedanken oder Depressionen. Wenn du das Gefühl hast, dass sich deine Symptome verschlimmern, und du dir deswegen Sorgen machst,



Merke

brauchst du professionelle Hilfe. Bitte wende dich an deinen Arzt oder an die Beratungsstelle deiner Hochschule. Wenn du diesen Schritt machst, informiere auf jeden Fall deinen Tutor, so dass er das verspätete Einreichen von Arbeiten genehmigen oder bestimmte Aufgaben verschieben kann.

1.5 Hast du eine Persönlichkeit, die dich stresst?

Wir alle sind uns der Tatsache bewusst, dass einige unserer Freunde stressresistenter sind als andere, und vielleicht beneiden wir sie darum, dass sie ruhig bleiben, während wir vielleicht gerade überfordert sind. Wir sollten uns inzwischen bewusst sein, dass es: (a) individuelle Unterschiede darin gibt, ob wir bestimmte Ereignisse als belastend oder herausfordernd ansehen, und (b) individuelle Unterschiede bestehen in der Art und Weise, wie wir selbst glauben, mit diesen Ereignissen umgehen zu können, sobald wir sie einmal als Stress auslösend eingestuft haben. Einer der Faktoren für diese individuellen Abweichungen ist unsere unterschiedliche Persönlichkeitsstruktur.

1.5.1 Wie beeinflusst deine Persönlichkeit deine Stressniveaus?

In den 1950er Jahren beobachteten die beiden Kardiologen Meyer Friedman und Ray Rosenman eine Häufung von Herzerkrankungen bei ihren männlichen Patienten, die im Beruf unter hohem Druck standen. Das erscheint uns heutzutage vielleicht offensichtlich, aber zu der damaligen Zeit war das nicht der Fall. Sie stellten auch fest, dass bestimmte Persönlichkeitstypen anfälliger für Herzerkrankungen waren. Den Persönlichkeitstyp, der ihrer Meinung nach „gefährdeter“ war, nannten sie „Persönlichkeitstyp A“. Übrigens betrachtete sich Friedman selbst als einen „sich erholenden Typ A“. Der Typ-A-Mensch ist jetzt ein Synonym für einen „angetriebenen“ Menschen, der von Zeit und Perfektion besessen ist. Das Gegenstück dazu ist der Typ-B-Mensch, der gelassen und locker ist.

Bist du Typ A oder Typ B?

Typ A und Typ B sind im Wesentlichen ein Kontinuum von Persönlichkeitsmerkmalen zwischen Verkrampftheit und Gelassenheit. Sie sind kein komplexes Maß deiner Persönlichkeit, können dir aber als Leitfaden für die Bestimmung deiner eigenen Veranlagung dienen.

Typ-A-Persönlichkeiten neigen zu folgenden Verhaltensweisen:

- Sie sind sehr zielorientiert (extrem, häufig um jeden Preis).
- Sie sind wettbewerbsorientiert.
- Sie brauchen Anerkennung und Förderung.
- Sie erledigen mehrere Aufgaben gleichzeitig, wenn sie unter Zeitdruck stehen.
- Sie möchten Dinge gern erledigt haben.
- Sie sind geistig und körperlich aufmerksam (überdurchschnittlich).



Merke

Es gibt eine anhaltende Debatte darüber, ob Typ-A-Menschen anfälliger für Herzerkrankungen sind. Der potenzielle Zorn- und Feindseligkeitsaspekt dieses Persönlichkeitstyps scheint aber durchaus ein Faktor zu sein.

Typ-B-Persönlichkeiten neigen zu folgenden Verhaltensweisen:

- Sie sind entspannter.
- Sie sind lockerer.
- Sie sind viel unter Leuten.
- Sie sind weniger wettbewerbsorientiert.
- Sie setzen sich realistische Ziele, die sie nicht überfordern.

Für den Fall, dass du nicht sicher bist, welcher Persönlichkeitstyp du bist, hält das Science Museum unter <http://www.sciencemuseum.org.uk> ein kurzes Online-Quiz für dich bereit, mit dessen Hilfe du deinen Typ herausfinden kannst. Gib einfach in die Suchmaschine des Museums als Suchwort „stress“ ein.

Hilfe! Ich bin eine Typ-A-Persönlichkeit und davon schon gestresst.

Nicht alle Merkmale der Typ-A-Menschen sind schlecht. Du merkst es selbst, wenn du zu angespannt oder verkrampft bist. Wenn du glaubst, ein Typ-A-Mensch zu sein, fühlst du dich eventuell zum Beispiel gestresst, wenn du nicht das erreichen kannst, was du dir vorgenommen hast, oder wenn du Abgabetermine für Seminararbeiten näher rücken siehst und befürchtest, dass du zu spät dran bist. Vielleicht musst du deine persönlichen Standards neu anpassen und etwas entspannter werden, wenn du das Gefühl hast, es zu übertreiben. Einige deiner Freunde weisen dich möglicherweise auf dein Verhalten hin und vielleicht solltest du darüber nachdenken, ob du zu „ehrgeizig“ bist.

Denke über dich selbst nach und entwickle deine emotionale Intelligenz. Gibt es Möglichkeiten, deine Typ-A-Merkmale abzuschwächen? Bestimme ein paar der Eigenschaften, von denen du glaubst, dass du an ihnen arbeiten kannst. Teste auch die Stress reduzierenden Techniken, die dir bei Bedarf helfen können.

Warum sollte ich mir Gedanken machen – Ich bin eine Typ-B-Persönlichkeit.

Nicht alle Merkmale eines extremen Typ-B-Menschen sind gut. Möglicherweise bist du zu locker und nichts bereitet dir Stress, bis die Dinge aus dem Ruder laufen. Du musst morgen eine Arbeit abliefern und plötzlich musst du etwas tun und hast vielleicht nicht die Zeit, dein Bestes zu geben. Wenn du ein extremer Typ-B-Mensch bist, machst du dir vielleicht nicht einmal dann Sorgen! Trotzdem: Versuche auf jeden Fall, einen ausgewogenen, entspannten Weg zu finden, und stelle sicher, dass du die dir gesetzten Ziele erreichst.

Wir müssen eine Balance finden.

Wie bei allen Dingen brauchen wir ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Antrieb und Entspannung. Idealerweise befindest du dich irgendwo in der Mitte zwischen Typ A und Typ B. Dann bist du in der Lage, ruhig und überlegt mit unerwarteten Terminen und anderen Stressoren umzugehen. Du hast alles unter Kontrolle und fühlst dich nicht gestresst.

Wenn du nun deine Selbstwahrnehmung entwickelt hast, emotional kompetent bist und an dich selbst glaubst, wie gehst du dann an Stress auslösende Ereignisse heran?

1.6 Proaktive Strategien zur Stressbewältigung

Stress reduzierende Techniken sind der eine Weg zur Stressbewältigung (siehe *Kapitel 8*), und es ist gut, sie zur Verfügung zu haben, aber sie sind eben nur „Techniken“. Eine grundlegendere Art der Stressbewältigung ist dein **proaktives** Stressmanagement. Psychologen haben zwei umfassende Arten der Bewältigungsstrategie bestimmt:

- Problemorientierte Bewältigungsstrategie (Problemorientiertes Coping)
- Emotionsorientierte Bewältigungsstrategie.(Emotionsorientiertes Coping)

Problemorientierte Strategie	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erkenne deine Stressoren. ■ Analysiere, was dich an einem Ereignis stresst. ■ Zerlege die verschiedenen Komponenten der Situation in überschaubare Stücke. ■ Finde heraus, welcher Teil das Problem ist. ■ Schau dir die Optionen an. ■ Entwickle einen Aktionsplan. ■ Überprüfe deine Ressourcen – brauchst du Hilfe?
Emotionsorientierte Strategie	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erkenne deine Stressoren. ■ Denke darüber nach, wie du dich <i>fühlst</i>, wenn du mit dem Stressor konfrontiert wirst. ■ Widerstehe deinem Wunsch, nicht darüber nachzudenken. ■ Denke darüber nach, wie du damit beginnen kannst, dieses Gefühl zu verändern. ■ Vertraue anderen und sprich mit einem Freund oder einem Berater.

Quelle: Basierend auf Bewältigungsstrategien von Lazarus und Folkman (1984).

Wenn du bereits ein proaktiver Stresskiller bist, bevorzugst du möglicherweise eine der obigen Strategien. Idealerweise solltest du aber beide Strategien verwenden, da sie deinen Glauben an dich selbst sowie deine emotionale Intelligenz mobilisieren. In Übung 4 sollst du darüber nachdenken, wie du Probleme löst.



Übung

ÜBUNG 4 Problemlösung als Stressbewältigung

Denke nun an ein Beispiel, das für dich relevant ist. Wie würdest du diese Strategie zur Problemlösung anwenden?

1. Ein Stress auslösendes Problem identifizieren.
2. Was macht das Problem Stress auslösend?
3. Was halte ich davon?
4. Was kann ich jetzt tun, um das Problem zu bewältigen?

Checkliste für proaktive Bewältigungsstrategien



	Daran muss ich arbeiten ✓
Persönliche Entwicklung: <ul style="list-style-type: none"> ■ Selbstvertrauen (Ich bin eine „Ich schaffe das“-Person) ■ Emotionale Intelligenz (Ich kenne mich selbst und ich vertraue anderen) 	
Persönlichkeitstyp: <ul style="list-style-type: none"> ■ Typ A (Perfektionist, ehrgeizig, hohe Standards) ■ Typ B (entspannt) 	
Strategien: <ul style="list-style-type: none"> ■ Problemorientiert (Analyse, Aktionsplan) ■ Emotionsorientiert (Neuordnung der Emotionen) 	

1.7 Was macht ein Studium Stress auslösend?

Lernen kann Stress verursachen und deine Fähigkeit, mit einem gewissen Maß an Stress umgehen zu können, wird dir helfen. Am Anfang eines Kurses befindest du dich vielleicht in deinem Wohlfühlbereich in der du die Kontrolle über dein Lernen hast und vorhersagen kannst, was geschieht. Wenn die Anforderungen steigen, hast du aber möglicherweise das Gefühl, dass du nicht mehr so viel Einfluss darauf hast, was du weißt und was nicht, und du fällst sehr bald aus deiner Komfortzone heraus. In dieser Phase lernst du! Es ist wichtig zu erkennen, dass du diese Phase durchmachen musst, damit dein neues Wissen seinen Platz findet und zu deinem neuen Wohlfühlbereich wird. Es ist wichtig, dass du in deine neue Komfortzone hineinfindest, obwohl es bei einigen Studierenden bis zum Examen dauert, bis sich alles zusammenfügt und an seinen richtigen Platz gelangt. Schau dir die Kurve in Abbildung 1.1¹ an. Wo, glaubst du, befindest du dich jetzt? Bist du glücklich, wenn du dich beim Lernen außerhalb deiner Komfortzone befindest?

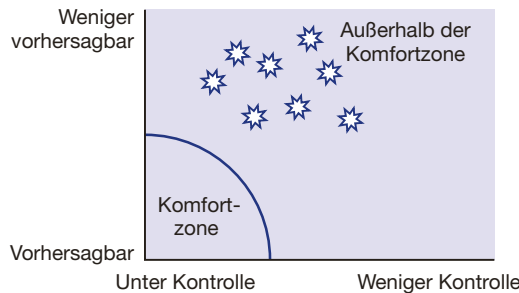


Abbildung 1.1: Befindest du dich in deiner Komfortzone?

1. Danke an Professor Mark Lutman von der University of Southhampton, der diese Vorstellungen erörtert hat. Er glaubt, dass ein guter Lernender jemand ist, der damit umgehen kann, dass er sich außerhalb seiner Komfortzone befindet – solange dieser Zustand nicht zu lange andauert.

Den Studienbeginn kann man als „Übergangsritus“ ansehen, etwas, das du vermutlich selbst möchtest und das dich erwachsen werden lässt. Du verlässt dein Zuhause, schaffst dir ein eigenes, schließt neue Freundschaften und lernst etwas, das dich interessiert. All das sind aufregende Herausforderungen, die dir einen enormen Kick geben **oder** dich völlig überfordern können. Was bedeutet es für dich? In Übung 5 sollst du Stressoren im Studentenleben erkennen.



Übung

ÜBUNG 5 Stressoren im Studentenleben

Identifiziere einige Stressoren im Studentenleben aus dieser typischen Szene. Was sollte Johanna deiner Meinung nach tun? Finde dann die akademischen Stressoren heraus, die dich selbst besonders betreffen.

Johanna war die Erste aus ihrer Familie, die ein Studium begann, und sie freute sich sehr darauf, Ingenieurwissenschaften zu studieren. Durch ihr Studium und durch die Gruppen, in denen sie Mitglied wurde, lernte sie schnell neue Freunde kennen. Aber jetzt in ihrem dritten Studienjahr wird Geld bzw. Geldmangel zu einem immer größeren Problem. Sie hat mehrere Kredite aufgenommen und hat sich nun entschlossen, einen Teilzeitjob zu suchen, um über die Runden zu kommen. Sie hat einen Job in einem Restaurant am Ort gefunden. Dort arbeitet sie an zwei Abenden in der Woche in Vier-Stunden-Schichten bis Mitternacht. Außerdem hat sie einen zweiten kleinen Job im örtlichen Supermarkt angenommen und arbeitet dort in der anstrengenden Nachmittagsschicht. Ihr Bankkonto sieht zwar mittlerweile besser aus, aber sie merkt, dass die späten Abende und der zusätzliche Job im Supermarkt ihr Studium allmählich beeinträchtigen. Das Studium wird immer komplexer und sie muss mehrere Projekte abschließen. Da es ihr drittes Studienjahr ist, braucht sie gute Noten, um den gewünschten Abschluss zu schaffen. Sie hat immer mehr das Gefühl, zu vielen Anforderungen ausgesetzt zu sein, und weiß nicht, wie sie damit umgehen soll, insbesondere seitdem ihr Chef in dem Restaurant sie unter Druck setzt, sie solle mehr Schichten arbeiten.

	Akademische Stressoren	Bewältigungsstrategien
Johanna		
Ich		

Lebe ich mich ein?

Wenn du dein Zuhause verlässt um zu studieren, lässt du etwas Vertrautes hinter dir: deine Freunde, deinen Heimatort, deinen Freund bzw. deine Freundin und deine Familie. Diese vertraute Umgebung hat dich geprägt und unterstützt. Obwohl du dich freust, das alles hinter dir zu lassen, merkst du vielleicht, dass es sich weg von zu Hause längst nicht so behaglich und sicher anfühlt. Im Grunde hast du Heimweh. Vielen deiner Kommilitonen geht es genauso und du weißt, du musst versuchen dich einzuleben, neue Freunde zu finden und dazuzugehören. Die beste Zeit dafür ist gleich zu Beginn des Studiums, denn da sucht jeder neue Freunde. Eventuell hast du anfangs das Gefühl, noch nicht die richtige Gruppe gefunden zu haben, aber bis zum zweiten Semester wirst du dich sicher genug fühlen um zu wissen, mit wem du zusammen sein möchtest und wie du dabei vorgehst. Schüchternheit verlangsamt diesen Prozess vielleicht. Versuche es trotzdem und gehe in Gruppen, die dich interessieren. Hier triffst du automatisch auf Gleichgesinnte.

Ich habe anscheinend nie genug Geld.

Die Finanzen stellen eine zunehmende Stressursache für Studierende dar. Ein Teilzeitjob ist eine einleuchtende Lösung. Der Trend hin zu Teilzeitjobs während des Vollzeitstudiums nimmt zu. Obwohl diese Arbeit dir zusätzliche Berufserfahrung und Verantwortungsbewusstsein vermittelt, kann ein Übermaß an Arbeit deinem Studium schaden. So empfiehlt die britische Regierung beispielsweise, nicht mehr als zehn Stunden pro Woche in Teilzeit zu arbeiten.

Geldmangel ist auch die Ursache für andere Stressoren, zum Beispiel schlechte Unterkunft, billiges Essen und zu wenig Kursmaterial. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass du deine Finanzen in Ordnung bringst (siehe Übung 6).



Übung

ÜBUNG 6 Haushaltsplanung

Haushaltsplanung müssen wir unser ganzes Leben lang betreiben. Wenn Geldmangel allerdings ein besonderer Stressauslöser für dich ist, dann musst du das Thema „Haushaltsplanung“ in den Griff bekommen. Das gehört sicherlich für die wenigsten zu den Lieblingsbeschäftigungen, aber um das Anhäufen von Schuldenbergen zu vermeiden, musst du wissen, was du einnimmst und was du ausgibst und mit welchem Budget du wirtschaften kannst.

Wie sehen deine Finanzen aus? Arbeite je nach Präferenz auf wöchentlicher oder monatlicher Grundlage.

	Einnahmen wöchentlich/monatlich	Ausgaben wöchentlich/monatlich
EINNAHMEN:		
Kredit		
Teilzeitjob		
Familie		
Ersparnisse		
Sonstige		
UNTERKUNFT:		
Miete		
Strom		
Gas		
Wasser		
Telefon		
Zweitwohnsteuer		
Sonstige		

	Einnahmen wöchentlich/monatlich	Ausgaben wöchentlich/monatlich
STUDIUM:		
Studiengebühren		
Exkursionen		
Schreibmaterial		
Projektkosten		
Sonstige		
LEBENSHALTUNGSKOSTEN:		
Essen		
Essen außer Haus (abends und tagsüber)		
Toilettensachen		
Mobiltelefon		
Fahrtkosten: Auto		
Fahrtkosten: Bus – täglich		
Fahrtkosten: weite Strecken (Fahrten nach Hause?)		
Kleidung		
Sonstige (Zahnarzt, Arzt, Rezepte etc.)		
SOZIALES LEBEN:		
Kneipe		
Kino, Clubs		
Sportliche Aktivitäten		
Sonstige		
GESAMTSUMME		

Gleichen sich die Einnahmen-Spalte und die Ausgaben-Spalte aus?

Was solltest du tun, wenn du feststellst, dass du finanzielle Unterstützung brauchst? Vielleicht hast Du Anspruch auf BAföG. BAföG ist eine Abkürzung für Bundesausbildungsförderungsgesetz und ist eine finanzielle Hilfe, die zur Hälfte nicht zurückgezahlt werden muss. Die andere Hälfte versteht sich als zinsloses Darlehen, das du nach dem Studium zurückzahlen musst. Deine Universität hat möglicherweise Beratungsstellen, die dir helfen können, deine Finanzen in den Griff zu bekommen.

Ich weiß nicht, was meine Lehrkräfte von mir erwarten.

Ein Problem für Studierende im ersten Studienjahr ist der Einstieg ins Studium. Vielleicht bist du Abiturient, ein Studierender aus dem Ausland oder ein älterer Studierender, der in das Vollzeitstudium zurückkehrt.

Überprüfe immer deine Studienordnung siehe „Lernen im Studium“, denn dort sind die Ziele deines Studiengangs und die Lernergebnisse beschrieben. Sorge dafür, dass du stets genau weißt, was in einer Arbeit verlangt wird – vage Vermutungen reichen nicht aus. Denke daran: Es wird von dir erwartet, ein unabhängiges Lernverhalten zu entwickeln (siehe „Lernen im Studium“). Wenn du darüber im Zweifel bist, was erwartet wird, frage deinen Tutor oder einen Studierenden im zweiten oder dritten Studienjahr.

Ich kann einfach nicht alles lernen, was von mir erwartet wird.

Die zu erbringenden akademischen Leistungen und die Anforderungen von Seminararbeiten sind ein weiterer Bereich, der als Stressursache ausgemacht wurde. Möglicherweise hast du den Eindruck, dass sich die Arbeiten am Ende des Semesters häufen, und du hast damit zu kämpfen, alles bis zum Abgabetermin fertig zu bekommen.

Die Häufung von Abgabeterminen für Arbeiten ist ein Problem. Aber wenn du die Aufgabe weit im Voraus bekommst, wird von dir erwartet, dass du dir deine Zeit entsprechend aller Arbeiten einteilst (siehe *Kapitel 2*, „Zeitmanagement“). Plane für jede Aufgabe Zeit ein, dem Wissen entsprechend, das du zu der Zeit besitzt. Manchmal musst du unter Umständen beginnen, bevor die Vorlesung, das Seminar oder der Laborkurs stattgefunden hat. Du kannst einen Übersichtsplan anfertigen und im Laufe der Zeit möglichst viel dort einfügen.

Um die Stoffmenge, die du den Erwartungen entsprechend lernen sollst, bewältigen zu können, musst du einige effektive akademische Fertigkeiten („academic skills“) entwickeln. Die Kapitel in diesem Buch sind genau dafür konzipiert. Wähle selbst aus jedem Kapitel aus, was du brauchst, und **handle danach**. Dein Stress wird sich allmählich verringern, wenn du anfängst, die Kontrolle zu übernehmen. In Übung 7 sollst du deine Stress auslösenden Ereignisse bestimmen.

Die Komplexität des Lernmaterials wird mit den Jahren ebenfalls zunehmen. Diese Tatsache hat sich als ein weiterer Stressauslöser erwiesen. Leide nicht still vor dich hin, wenn du mit etwas zu kämpfen hast. Sprich mit deinem Tutor und vielleicht auch mit einer wissenschaftlichen Hilfskraft aus einem höheren Semester, die im Kurs hilft. Denk daran, dass du deine Freunde um Hilfe bitten kannst oder auch Mentoren, wenn diese Funktion in Ihrem Studiengang eingerichtet ist.

In „Lernen im Studium“ haben wir die Charakteristiken eines Anfängers und eines Experten erörtert. Das Kapitel eignet sich für ein nochmaliges späteres Durcharbeiten.



Übung

ÜBUNG 7 Erkennen der eigenen Stress auslösenden Ereignisse

Welche(n) der folgende Punkte empfindest du als belastend?

- Häufung von Abgabefristen für Arbeiten
- Reine Menge an zu erledigender Arbeit
- Komplexität der Arbeit
- Nicht genau zu wissen, was von dir erwartet wird
- Sonstiges

Wie kannst du bei der Bewältigung dieser potenziellen Stressoren proaktiv handeln?

Fülle die nachstehende Concept Map mit den verschiedenen Arten von Stressoren im Studium aus und mache eine Liste mit Möglichkeiten zu deren Bewältigung. Notiere jeden Stressor im Studium auf der obersten Linie und die Bewältigungsmöglichkeiten auf den Linien darunter.



Eine Concept Map mit dem Resultat von Stress im Studium findest du in den Lösungshinweisen.

1.7.1 Ausstieg: eine Reaktion auf Stress?

Der Ausstieg aus dem Studium kann eine Reaktion auf Stress sein, ist es aber nicht zwingend. Wenn du denkst, dass du wirklich das falsche Fach oder den falschen Studienort gewählt hast, und wenn du jetzt genau weißt, was du machen willst, nämlich nicht studieren, dann brich dein Studium ab. Du gerätst noch mehr unter Stress, wenn du nur bleibst, weil du dein „Gesicht wahren“ willst oder niemanden kränken möchtest. In Deutschland verlassen laut Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (2010) jährlich 55.000 Studenten die Uni ohne Abschluss. Es ist von grundlegender Bedeutung zu lernen, wie du Stress unter Kontrolle hältst und ihn nicht dein Leben ruinieren lässt.

Wenn du aussteigen möchtest, weil du das Gefühl hast, es nicht zu schaffen, oder weil du allgemein unglücklich bist, **dann denke noch einmal darüber nach**. Diskutiere mithilfe deines persönlichen Tutors, eines Studentenberaters, eines Freundes oder eines Geistlichen, warum du unglücklich bist und welche Optionen du hast. Du wirst sehen, es gibt verschiedene Möglichkeiten, und eine davon könnte für dich genau die richtige sein, die dich in die Lage versetzt, weiterzumachen und einen Studienabschluss zu erwerben. **Lasse nicht zu, dass der Wunsch abzubrechen eine Fluchtreaktion auf Stress wird.**

1.7.2 Wer ist leichter gestresst?

Wie wir mittlerweile wissen sollten, empfinden manche Menschen eher Stress als andere. Allerdings sind auch einige Studierendengruppen anfälliger für Druck als andere. Es gibt interne und externe Stressauslöser. Zu den externen Stressauslösern gehören alle äußere Dinge, mit denen wir uns befassen müssen, zum Beispiel Prüfungen, Seminararbeiten, Finanzen etc. Interner Stress hängt dagegen mit unseren eigenen Persönlichkeitsmerkmalen zusammen oder entsteht, wenn wir mit einem gewissen Maß an Unvermögen oder Krankheit umgehen müssen. Somit ist Stress ein Wechselspiel zwischen dem, was wir in ein Ereignis einbringen, und dem Ereignis selbst. Die Unausgewogenheit zwischen internen und externen Stressauslösern kann unser seelisches und körperliches Wohlbefinden beeinträchtigen und Stress verursachen (Lazarus und Cohen, 1977).

Da externe Faktoren bei Stress eine Rolle spielen, können einige Studierende sich zusätzlichem Druck ausgesetzt fühlen.

Bist du ein älterer Studierender?

Dieser Abschnitt betrifft Studierende, die nach einer längeren Auszeit wieder ein Studium aufnehmen. Vielleicht bist du dir in folgenden Punkten unsicher:

- Komme ich mit den jungen Leuten klar?
- Komme ich im akademischen Bereich zurecht?
- Werde ich in der Lage sein, Privatleben und Studium unter einen Hut zu bringen?
- Komme ich finanziell zurecht?

Bist du ein ausländischer Studierender?

Als ausländischer Studierender bist du zusätzlichem Druck ausgeliefert, da du dich um folgende Punkte kümmern musst:

- Einrichtung eines neuen Zuhauses im Ausland
- Heimweh
- Verstehen der kulturellen Unterschiede (gesellschaftlich und akademisch)
- Arbeit in einer Fremdsprache
- Mögliche Konfrontation mit rassistischen Äußerungen. Melde diese, wenn sie innerhalb der Hochschule geäußert werden.

Externe Drucksituationen werden in Übung 8 erörtert.

Wahrscheinlich bist du trotz dieser zusätzlichen Belastungen ein glücklicher und ausgeglichener Student. Bitte glaube nicht, dass du gestresst sein musst. Wenn du gut damit klar kommst, achte auf Studenten, die sich in einer ähnlichen Situation wie du befinden und nicht so gut damit umgehen können. Vielleicht kannst du sie ein wenig unterstützen (entwickle deine emotionale Intelligenz).



Merke



Übung

ÜBUNG 8 Meine externen Drucksituationen

	Trifft auf mich zu	Muss ich etwas tun?
Ich bin nach vielen Jahren gerade wieder in ein Vollzeitstudium eingestiegen und frage mich, wie ich zurecht kommen werde.		
Ich habe Heimweh (oder könnte Heimweh bekommen).		
Meine Sprachkenntnisse sind nicht gut genug.		
Ich verbringe nicht genug Zeit mit meiner Familie.		
Ich vermisse meine Freunde von Zuhause.		
Kann ich es schaffen?		

Schreibe weitere Situationen auf, die dich unter Druck setzen, und prüfe, ob du glaubst, etwas tun zu müssen, um sie unter Kontrolle zu halten. Welcher Persönlichkeitstyp bist du – könnte das deine Reaktion auf Stress beeinflussen? Bist du proaktiv und wendest problem- und emotionsorientierte Bewältigungsstrategien an (siehe vorstehende *Abschnitte 1.4, 1.5 und 1.6*)?

1.8 Stress reduzierende Techniken: eine Instandhaltungsstrategie

Zusätzlich zur persönlichen Entwicklung und den oben angeführten proaktiven Strategien können wir ein Instandhaltungsprogramm entwickeln, das uns in die Lage versetzt, mit anhaltendem Stress, der uns hin und wieder trifft, umzugehen. Im Folgenden sind einige grundlegende Techniken aufgeführt:

- **Bewegung.** Bewegung unterstützt den physiologischen Aspekt von Stress. Die Freisetzung von Endorphinen vermittelt dir ein euphorisches Gefühl und tut deinem Herzen gut. Außerdem kann man auf diese Weise gut Ärger und Frustrationen los werden. Wenn du nur eine Stress reduzierende Technik auswählen möchtest, dann nimm diese.
- **Entspannung.** Wenn du dich gestresst fühlst, ist es schwierig zu entspannen. Eventuell findest du das sogar sehr mühsam. Dann ist es besser, z. B. Yoga- oder Tai-Chi-Kurse zu besuchen. Bewegung hilft auch beim Entspannen. Wenn du deine eigenen Entspannungstechniken entwickeln möchtest, dann versuche es mit tiefer Atmung oder Meditation. Gehe mit Freunden aus und amüsier dich.

- **Gesunde Ernährung.** Vermeide ungesunde Fertiggerichte und zu viel Alkohol – beides kann an deiner Energie zehren und dazu führen, dass du dich niedergeschlagen fühlst.
- **Gespräche.** Sei offen gegenüber Freunden und Familie. Sie werden sich geehrt fühlen, dass du so viel Vertrauen zu ihnen hast, dass du deine Probleme mit ihnen besprichst. Indem du über deine Probleme sprichst, kannst du sie nüchtern betrachten und eine andere Sichtweise gewinnen.
- **Stresstagebuch.** Wenn du ein Tagebuch führst, beginnst du, deine Gefühle und deine Stressauslöser in Worte zu fassen. Dadurch wirst du dir dieser Dinge bewusst und bist achtsamer dir gegenüber, und genau das ist der erste Schritt, um den Stress zu bewältigen. Diese Technik kannst du kombinieren mit den Gesprächen mit deinen Freunden.
- **Konzentration.** Wenn wir gestresst sind, fühlen wir uns überfordert. Blättere zurück und schau dir nochmal die Strategien zur Entwicklung von Selbstvertrauen an. Konzentriere dich dabei auf jeden Teil deines Plans.
- **Hilfe von anderen.** Es gibt Probleme, die du nicht alleine angehen kannst und solltest. Versuche nicht, Superman zu sein. Die meisten Hochschuleinrichtungen bieten Unterstützung an. Du solltest dich mit den verfügbaren Angeboten vertraut machen: zum Beispiel Studentenwerk, AStA, Geistliche, Beratungsstellen, medizinische Dienste, dein persönlicher Tutor und natürlich Freunde und Familie.

1.8.1 Prüfungen – der Spezialfall

Während der Wiederholung:

- Erstelle einen realistischen Zeitplan für die Wiederholung – so behältst du alles im Griff.
- Fasse deine Notizen zusammen, mache dir Stichpunkte, markiere wichtige Informationen und wende Concept Maps für eine Schnellübersicht an.
- Mache Pausen, damit du aufmerksam bleibst.

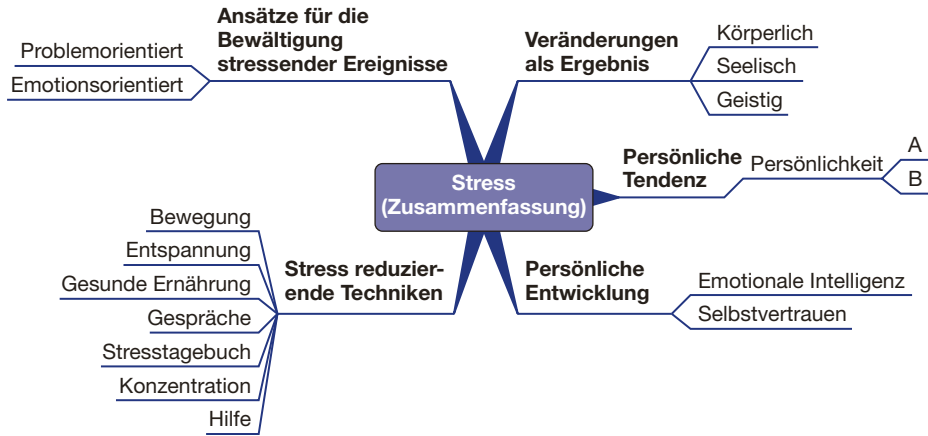
Während der Prüfung:

- Bleibe ruhig – atme langsam und tief.
- Behalte die Kontrolle.
- Lies die Anweisungen aufmerksam (Studierende tun dies sehr häufig nicht).
- Lies die Aufgaben ruhig durch und unterstreiche die zentralen Aspekte.
- Markiere die Aufgaben, die du zuerst bearbeiten möchtest.
- Teile jeder Aufgabe einen bestimmten Zeitrahmen zu.
- Plane ein Zeitfenster für die Überprüfung deiner Arbeit ein.

1.9 Reflexion

Wie du gesehen hast, umfasst Stressbewältigung wesentlich mehr als nur das Erlernen einiger Techniken. Sie bedeutet, das Leben zu ändern. Sie kann dir kein stressfreies Leben garantieren, doch würdest du das überhaupt wollen? Aber sie versetzt dich in die Lage, mit Stress umzugehen und die gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Stress unter Kontrolle zu behalten.

1.9.1 Zusammenfassung dieses Kapitels



Denke jetzt darüber nach, ob du derzeit in der Lage bist, einen Plan zur Stressbewältigung aufzustellen und durchzuarbeiten, und überlege, was du tun musst, um dich zu verbessern.



Übung

ÜBUNG 9 Aktualisiere deinen Persönlichen Entwicklungsplaner

Nachdem du dieses Kapitel durchgelesen hast, schätze nochmals dein Selbstvertrauen ein. Wie sieht der Vergleich mit deiner Bewertung zu Beginn des Kapitels aus? Was kannst du tun, um dich zu verbessern? Du kannst die Ergebnisse in deinen eigenen persönlichen Entwicklungsplaner einfügen und alles hinzufügen, was du für passend hältst.

Benote dein Selbstvertrauen auf einer Skala von 1 (= sehr gut) bis 5 (= mangelhaft).

Mein Plan zur Stressbewältigung	Selbstvertrauen 1 – 5	Pläne für Verbesserungen
Erkennen meiner Reaktion auf Stress <i>Abschnitt 1.4</i>		
Überprüfung meines Selbstvertrauens <i>Abschnitt 1.4.2</i>		
Verbesserung meiner emotionalen Intelligenz <i>Abschnitt 1.4.1</i>		
Erkennen meiner individuellen Anfälligkeit für Stress (Persönlichkeitstyp A, B) <i>Abschnitt 1.5</i>		
Bestimmung proaktiver Strategien zur Stressbewältigung, die am besten zu mir passen <i>Abschnitt 1.6</i>		

Mein Plan zur Stressbewältigung	Selbstvertrauen 1 – 5	Pläne für Verbesserungen
Erkennen meiner Stressoren <i>Abschnitt 1.7</i>		
Bestimmung und Anwendung der für mich am besten geeigneten Techniken zur Stressreduzierung <i>Abschnitt 1.8</i>		

Datum: _____

- Sprich mit deinem Hochschulberater. Er kann dir Ratschläge geben, wie du am besten mit den allgemeinen Problemen umgehst, die mit den Belastungen im Studium einhergehen.
- Frage Freunde, wie diese Stress bewältigen – du wirst nicht nur feststellen, dass das Problem „Stress“ weiter verbreitet ist, als du denkst. Deine Freunde können dir vielleicht auch ein paar nützliche Tipps für die Reduzierung von Stress geben.



Hilfe

Weitere Informationen findest du auf folgenden interessanten Websites:

- <http://www.studieren-im-netz.org/im-studium/studieren/stressbewaeltigung>
- **Studieren im Netz.** Diese Seite wird von **Online Akademie Köln** erstellt und bietet eine Reihe nützlicher Informationen. Siehe unter <http://www.studieren-im-netz.org/im-studium/studieren/stressbewaeltigung> [Zugriff von September 2010].
- Drei Übungen zur Stressbewältigung. gibt dir ein paar einfache Übungen an die Hand, wie du dich entspannen kannst: <http://studium.lerntipp.at/stress/stressuebungen.shtml> [Zugriff von September 2010].

ÜBUNG 1 Erkennen von Stress-Symptomen

	Anzeichen von Stress	Wie könnte er/sie sich fühlen?	Was sollte er/sie tun?
Markus	Zieht sich zurück Appetitlosigkeit Nervös/gereizt	Emotional: Weinerlich oder aber auch aggressiv. Emotionale Erschöpfung	Er sollte erkennen, dass etwas nicht stimmt und etwas geschehen muss, bevor er mit seinem Studium ins Hintertreffen gerät. Er sollte mit jemandem sprechen, dem er vertraut – Freund, Tutor oder Berater. Er sollte dafür sorgen, dass dieser Zustand nicht zu lange andauert.
Lucy	Trinkt viel Schläft nicht gut Desinteressiert und vergesslich	Fühlt sich unwohl und möglicherweise deprimiert von zu viel Alkohol und zu wenig Schlaf. Mentale Erschöpfung	Sie sollte die negative Veränderung in ihrem Verhalten wahrnehmen und ihr sollte klar sein, was sie als Erstes tun muss – aufhören zu trinken. Sie sollte sich bei einem Freund oder Berater Hilfe suchen, um ernsthafte Schäden durch Alkoholkonsum zu vermeiden.



Lösung



Merke

In diesen Fallstudien liegt der Schlüssel zur Weiterentwicklung in der Wachsamkeit gegenüber den eigenen Stressmustern und in der Erkenntnis, wann sie erdrückend werden. Suche Hilfe und nimm Hilfe von deinen Freunden an. Als Freund musst du vielleicht jemandem helfen, der versucht, dich wegzuschieben. Bleibe geduldig und versuche, ihn während dieser schwierigen Phase eurer Freundschaft nicht aufzugeben.

ÜBUNG 2 Erkennen der eigenen Stress-Symptome

In der folgenden Tabelle sind einige Stress-Symptome aufgelistet. Welche davon hast du erkannt? Möglicherweise findest du nun mehr Symptome, von denen du bislang nicht wusstest, dass sie Anzeichen für Stress sind.

Wie fühle ich mich (einschließlich körperlicher und seelischer Symptome)?	Wie reagiere und verhalte ich mich?
Ich fühle mich überfordert.	Ich bin unorganisiert und vergesslich. Ich bin übervorsichtig und tue mich schwer damit, Entscheidungen zu treffen. Ich gerate in Panik. Ich habe mein Selbstvertrauen verloren. Ich kann mich nicht auf meine Arbeit konzentrieren. Ich bin mental erschöpft.
Ich fühle mich müde und erschöpft.	Ich habe kein oder nur wenig Interesse an Dingen. Ich schlafe nicht gut. Ich weine schnell.
Ich fühle mich ängstlich und nervös.	Ich bin launisch, gereizt, aggressiv und werde leicht wütend. Ich greife zu Freizeitdrogen, um die Symptome zu lindern.
Ich fühle mich sehr emotional und weinerlich.	Ich reagiere emotional und bin häufig den Tränen nahe. Ich leide unter emotionaler Erschöpfung.
Ich fühle mich krank. Ich habe ein Druckgefühl im Magen. Ich habe keinen Appetit.	Ich habe Durchfall und/oder verliere das Interesse am Essen.
Ich habe Herzklopfen.	Ich schwitze mehr als normal.
Ich habe Heimweh.	Ich ziehe mich von meinen Freunden zurück.
Ich bin nicht sehr gesellig.	Ich möchte für mich sein. Menschen reizen mich und ich werde unbeherrscht.
Ich fühle mich deprimiert.	Alles wird zu viel und ich habe kaum Interesse an irgendetwas.

Wenn deine Liste ziemlich kurz war, erkennst du nun vielleicht einige Anzeichen von Stress bei dir selbst. Füge sie zu deiner Liste in dieser Übung hinzu. Sich der eigenen Stress-Symptome bewusst zu sein ist sehr wichtig, wie wir in Übung 1 gesehen haben.



Merke

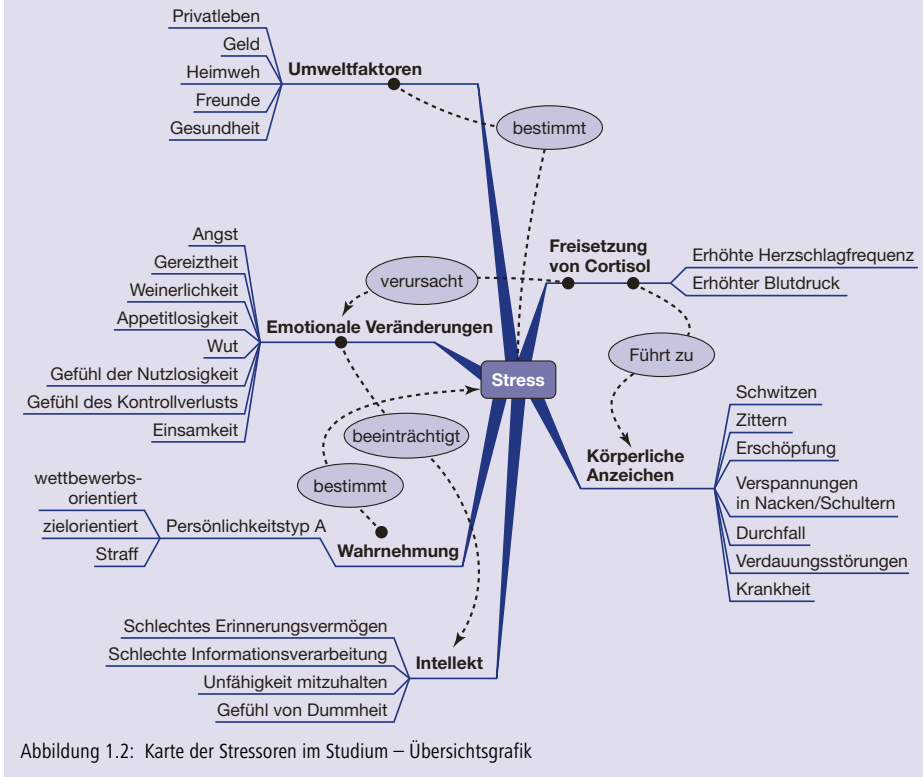
ÜBUNG 3 Ist alles Schicksal?

	Anmerkungen
Wenn bei mir etwas schief geht, ist es einfach Pech.	Das heißt, du bist der Meinung, dass dein Verhalten gar nichts oder wenig dazu beiträgt, ob etwas für dich schief läuft. Du schiebst die Schuld etwas Äußerem zu („Pech“).
Egal, wie gut ich plane, was passieren soll, passiert sowieso.	Du hast das Gefühl, nichts selbst in der Hand zu haben, da dein ganzes Leben bereits vorgezeichnet ist.
Freundschaften sind eine Sache der Chemie – entweder sie funktionieren oder sie funktionieren nicht.	Die Chemie spielt sicherlich eine Rolle bei Freundschaften, aber nicht ausschließlich. Wenn du dich nicht bemühst, Freunde zu finden und zu behalten, wirst du allein sein. Soziales Wohlbefinden ist sehr wichtig bei der Kontrolle von Stress.
Einige Leute haben immer Glück.	Siehe obige erste Anmerkung. In diesem Fall gehst du davon aus, dass die Erfolge anderer Menschen nicht das Ergebnis ihrer Anstrengungen sind, sondern „Glück“.
Wenn Dinge schief gehen, kann ich normalerweise herausfinden, wer daran die Schuld trägt.	Siehe obige erste Anmerkung.

Aussagen zu Selbstvertrauen

Ich kann beeinflussen, was mir geschieht.
Wenn ich gezielte kurzfristige Pläne mache, weiß ich, dass ich sie einhalten kann.
Ich weiß, dass Freunde sich zueinander hingezogen fühlen, aber ich kann dennoch beeinflussen, in welchem Maß ich mich in meinen Freundeskreis integriere. Ich habe die zwischenmenschliche und emotionale Intelligenz dafür.
Wenn Dinge schief laufen, finde ich heraus, warum, und kläre das, damit es nicht wieder geschieht.

ÜBUNG 7 Erkennen der eigenen Stress auslösenden Ereignisse



Zusätzliche Hilfe, Links, Tipps und Adressen findest Du unter: www.pearson-studium.de. Gib einfach in der Schnellsuche „Survival“ ein und klick dann auf „CWS Student“.