

Stork, Werner; Pilz, Ilka; Grund, Maximilian

Working Paper

Die Wirksamkeit stressreduzierender und resilienzfördernder Maßnahmen im Studium: Ergebnisse und Ableitungen auf Basis einer Pilotstudie am Fachbereich Wirtschaft der Hochschule Darmstadt

ZNWU Discussion Paper, No. 2

Provided in Cooperation with:

Center for Sustainable Economic and Corporate Policy (SECP), Darmstadt Business School, Darmstadt University of Applied Sciences

Suggested Citation: Stork, Werner; Pilz, Ilka; Grund, Maximilian (2019) : Die Wirksamkeit stressreduzierender und resilienzfördernder Maßnahmen im Studium: Ergebnisse und Ableitungen auf Basis einer Pilotstudie am Fachbereich Wirtschaft der Hochschule Darmstadt, ZNWU Discussion Paper, No. 2, Hochschule Darmstadt, Fachbereich Wirtschaft, Zentrum für Nachhaltige Wirtschafts- und Unternehmenspolitik ZNWU, Darmstadt

This Version is available at:

<https://hdl.handle.net/10419/224171>

Standard-Nutzungsbedingungen:

Die Dokumente auf EconStor dürfen zu eigenen wissenschaftlichen Zwecken und zum Privatgebrauch gespeichert und kopiert werden.

Sie dürfen die Dokumente nicht für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, öffentlich zugänglich machen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Sofern die Verfasser die Dokumente unter Open-Content-Lizenzen (insbesondere CC-Lizenzen) zur Verfügung gestellt haben sollten, gelten abweichend von diesen Nutzungsbedingungen die in der dort genannten Lizenz gewährten Nutzungsrechte.

Terms of use:

Documents in EconStor may be saved and copied for your personal and scholarly purposes.

You are not to copy documents for public or commercial purposes, to exhibit the documents publicly, to make them publicly available on the internet, or to distribute or otherwise use the documents in public.

If the documents have been made available under an Open Content Licence (especially Creative Commons Licences), you may exercise further usage rights as specified in the indicated licence.



Preliminary Draft.

Please do not cite or circulate without authors' permission!

Die Wirksamkeit stressreduzierender und resilienzfördernder Maßnahmen im Studium

Ergebnisse und Ableitungen auf Basis einer Pilotstudie am
Fachbereich Wirtschaft der Hochschule Darmstadt

Prof. Dr. Werner Stork, Darmstadt Business School
Ilka Pilz, Darmstadt Business School
Maximilian Grund, Darmstadt Business School

First version: November 27, 2018

This version: September 6, 2019

ZNWU
Discussion Paper
No. 2



Preliminary Draft.

Please do not cite or circulate without authors' permission!

Die Wirksamkeit stressreduzierender und resilienzfördernder Maßnahmen im Studium

Ergebnisse und Ableitungen auf Basis einer Pilotstudie am
Fachbereich Wirtschaft der Hochschule Darmstadt

Prof. Dr. Werner Stork, Darmstadt Business School
Ilka Pilz, Darmstadt Business School
Maximilian Grund, Darmstadt Business School

First version: November 27, 2018
This version: September 6, 2019

ZNWU
Discussion Paper
No. 2

Inhalt

| | |
|---|----|
| Abstract..... | 1 |
| 1. Einleitung..... | 2 |
| 2. Psychische Belastungen und Stress, Resilienz und Achtsamkeit | 3 |
| 3. Die Pilotstudie an der Hochschule Darmstadt | 8 |
| 4. Ergebnisse und Erkenntnisse aus der Pilotstudie | 10 |
| 5. Zusammenfassung und Ausblick | 14 |
| Literatur | 16 |
| Anhang: Modul Projektmanagement und Präsentationstechnik..... | 17 |

Abbildungsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Abbildung 1: Belastungssituation der Studierenden | 2 |
| Abbildung 2: Belastungs- Beanspruchungsmodell | 6 |
| Abbildung 3: Überblick Hauptstressoren | 10 |
| Abbildung 4: Überblick Stressreaktionen | 11 |
| Abbildung 5: Veränderung der Arbeitsorganisation und des Stressempfindens – Gruppenübersicht | 12 |
| Abbildung 6: Veränderung der Prüfungsanzahlen und Durchschnittsnoten je Gruppe | 13 |
| Abbildung 7: Ebenen der Resilienzförderung | 15 |

Danksagung/Acknowledgements:

Das Projekt und die Studie zur Wirksamkeit stressreduzierender und resilienzfördernder Maßnahmen im Studium wurden gefördert durch das Zentrum für Forschung und Entwicklung (zfe) der Hochschule Darmstadt. Wir danken Herrn Helmut Aatz, der als Trainer und Berater zu Achtsamkeit und Resilienz das Projekt erfolgreich mit gestaltet hat.

Die Autoren tragen die alleinige Verantwortung für verbleibende Fehler und Unzulänglichkeiten.

Schlagworte/Key Words: Studium, mentale Belastungen, Stress, Gesundheit, Resilienz, Achtsamkeit, Ressourcen, Leistungsfähigkeit, Kohärenzgefühl, Salutogenese

JEL Codes: A20, I19, I26, M53

Contact/Corresponding Author:

Werner.Stork@h-da.de

Maximilian.Grund@h-da.de

Abstract

Stress und psychische Belastungen sind dominante Phänomene der modernen westlichen Gesellschaften. Aktuelle Studien der Krankenkassen belegen, dass es auch im Studium zu sehr hohen Stressbelastungen kommt. Dies kann zu schwerwiegenden Krankheiten führen und mindert die Leistungsfähigkeit. Die Analysen zeigen, dass die Belastungen durch Stress bei Studierenden höher liegen als in der „Normalbevölkerung“ und dass diese Entwicklungen an den Hochschulen für Angewandte Wissenschaften (HAW) besonders alarmierend sind. Der Fachbereich Wirtschaft der Hochschule Darmstadt hat vor diesem Hintergrund ein Pilotprojekt mit Maßnahmen zum besseren Umgang mit Stress und zur Förderung der Resilienz durchgeführt. Die Maßnahmen wurden über quantitative und qualitative Methoden wissenschaftlich begleitet. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Studierenden konnten überzeugend nachgewiesen werden. Seit dem Sommersemester 2019 sind deshalb die neuen Lehr- und Trainingselemente zur Resilienz als ein fester Bestandteil im Curriculum des Studiengangs Betriebswirtschaftslehre B.Sc. an der Hochschule Darmstadt verankert.

1. Einleitung

„Stress ist ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt“ so formulierte 1936 der Zoologe Hans Selye, der zusammen mit dem amerikanischen Physiologen Walter Cannon als Vater der Stressforschung und als „Erfinder“ des Wortes Stress gilt. Sie haben der Wissenschaft damit einen Begriff geschenkt, der fast in allen Sprachen der Welt sofort verstanden wird, der fast überall gleich geschrieben und ausgesprochen wird und der wie kaum ein anderer seinen Eingang und seine Bedeutung im Alltag der Menschen gefunden hat. So lautete beispielsweise zum Jahresanfang 2017 die Antwort der Deutschen auf die Fragen nach ihrem wichtigsten Ziel: Weniger Stress! Keine Frage: Stress und psychische Belastungen sind dominante Phänomene der modernen westlichen Gesellschaften. Die Kosten und die negativen Nebenwirkungen sind erheblich. Niedergeschlagenheit, Zynismus, Hoffnungslosigkeit, mangelnde Tatkraft und ein Gefühl von Ohnmacht und Minderwertigkeit sind häufige Begleiterscheinungen der mentalen Überlastungen. Und je länger dieser Zustand von „zu viel Stress“ anhält, desto häufiger kommt es zu substantziellen Einbußen in der Lebensqualität und hinsichtlich der Leistungsfähigkeit. Zudem drohen schwerwiegende Krankheiten, wie Burn-Out, Angststörungen und Depressionen sowie eine Vielzahl von psychosomatischen Erkrankungen (Magen-/Darmerkrankungen, Rückenschmerzen, Erkrankungen der Atemwege und des Herz-Kreislaufsystems).

Das Phänomen Stress macht dabei nicht vor den Toren der Universitäten und Hochschulen halt. Verschiedene aktuelle Studien^{1,2}, belegen, dass es auch im Studium zu sehr hohen Stressbelastungen der Studierenden kommt. Laut einer Umfrage der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2017 fühlt sich in Deutschland rund die Hälfte der Studierenden „extrem angestrengt“ und leidet unter stressbedingter Erschöpfung (vgl. Abb. 1).

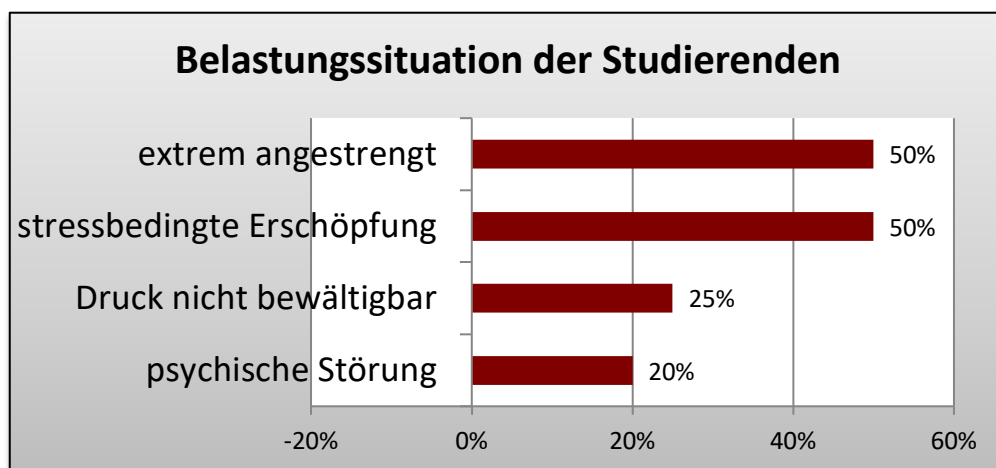


Abbildung 1: Belastungssituation der Studierenden ³

¹ Vgl. Herbst et al (2016).

² Vgl. Grützmaker et al (2017).

³ Vgl. Grützmaker et al (2017).

In der Folge zeigen sich oftmals gesundheitliche Probleme auf emotionaler, psychischer und körperlicher Ebene. Die Zahl der diagnostizierten psychischen Erkrankungen bei Studierenden ist dabei in den letzten Jahren kontinuierlich weiter gestiegen.⁴ Hier besteht ein enger Zusammenhang zu den aktuellen Ergebnissen einer Untersuchung des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW). Die Studie aus dem Jahr 2017 beklagt eine zu hohe Studienabbrecherquote und diagnostiziert eine vielfache Überforderung der Studierenden.⁵ An den Hochschulen für Angewandte Wissenschaften (HAW) sind die Befunde besonders alarmierend. Dort ist die Abbrecherquote innerhalb der letzten fünf Jahre von 19 auf 27 Prozent gestiegen.

Dennoch gibt es bislang nur sehr wenige Hochschulen, die für ihre Studierenden Angebote zum besseren Umgang mit den Stressbelastungen und zur Förderung der Resilienz bereitstellen. Die Hochschulen – und die Krankenkassen – stehen vor der Herausforderung, die Studierenden beim Umgang mit den Belastungen und den Stresssituationen wirksam zu unterstützen. Das Ziel einer am Fachbereich Wirtschaft der Hochschule Darmstadt im Wintersemester 2016 / 2017 durchgeführten Pilotstudie war es deshalb, zu evaluieren, ob Kurse, die erfolgreich im Rahmen von medizinisch-ärztlichen Behandlungen (sowohl therapeutisch als auch präventiv), aber auch im Kontext des betrieblichen Gesundheitsmanagements eingesetzt werden, auch im studentischen Umfeld und bei nicht freiwilliger Teilnahme eine positive Wirkung erzielen.

2. Psychische Belastungen und Stress, Resilienz und Achtsamkeit

Das Wort „Stress“ ruft in unserer Gesellschaft in der Regel negative Assoziationen hervor. Dabei ist Stress zunächst einfach nur eine wichtige biologische Reaktion unseres Körpers. Stress wird durch innere und äußere Reize, sogenannte Stressoren, ausgelöst. Wenn wir eine Situation als bedrohlich, herausfordernd oder als potenziellen Verlust einstufen, sorgen Hormone dafür, dass sämtliche körperlichen und geistigen Verteidigungskräfte des Organismus aktiviert und mobilisiert werden.⁶

Der Stress wirkt immer dann negativ, wenn er häufig oder dauerhaft empfunden wird und nicht kompensiert werden kann. Die häufigste Folge von Stress, der nicht mehr bewältigt werden kann, ist das sogenannte Burn-out-Syndrom. Ein Zustand des „Ausgebranntseins“, der sich u.a. in einer emotionalen Erschöpfung sowie einer deutlich reduzierten Leistungsfähigkeit äußert. Das Burn-out-Syndrom umfasst einen sehr komplexen und dynamischen psychologischen Prozess, bei dem es nicht leicht fällt, die hinreichenden Faktoren für den Befund einer wissenschaftlich anerkannten Krankheit über bestimmte Symptome und Messwerte genau festzuhalten.⁷ Nimmt man diese schwierige Abgrenzung des Burn-outs als

⁴ Vgl. Grützmacher et al (2017). Zu den erwähnten diagnostizierten psychischen Störungen bei den Studierenden zählen beispielsweise Depressionen, psychosomatische Erkrankungen, Anpassungs- und Belastungsstörungen oder Angsterkrankungen.

⁵ Vgl. Heublein et al. (2017).

⁶ In früheren Zeiten diente dies dazu, den Menschen bei Gefahr in sofortige Flucht- bzw. Kampfbereitschaft zu versetzen, um das körperliche Überleben zu sichern. In der heutigen Zeit wird diese Reaktion in der Regel nicht mehr benötigt, um unsere körperliche Unversehrtheit zu gewährleisten.

⁷ Aus diesem Grund sind belastbare Zahlen schwer zu finden. In der Presse kursieren beispielsweise Zahlen von vier bis sieben Prozent der Belegschaften der deutschen DAX-Unternehmen.

Krankheit aus der Betrachtung heraus und schaut sich die Zahlen und Angaben zu den offensichtlich starken psychischen Belastungen in Deutschland an, so zeigen Studien der großen deutschen Krankenkassen eindrucksvoll, dass Burn-out und andere stressbedingte Belastungen weit mehr als ein Modethema sind:

- So stiegen die Krankheitstage durch psychische Erkrankungen in den letzten 20 Jahren von 77 Tagen im Jahr 1996 auf 246 Tage im Jahr 2016 (jeweils gerechnet pro 100 Versicherte).
- Bis zu einem Drittel der Beschäftigten sehen sich von mindestens einer psychischen Störung im Jahr betroffen – sie leiden also unter Krankheiten und Symptomen wie Depression, Burn-Out, Angststörungen und Überlastungssymptomen, die sich in psychischen und/oder körperlichen Stressreaktionen äußern.

Die typischen Stressoren unserer Zeit sind der allgegenwärtige Termin- und Leistungsdruck im Arbeits- und Privatleben sowie die steigenden Anforderungen an Mobilität und Flexibilität.⁸ Die Alltäglichkeit dieser Ursachen führt für viele Menschen dann zu anhaltenden Belastungszuständen. Die notwendigen Entspannungsphasen und das positive Entladen der aktivierten Energie bleiben oftmals aus. Das normale Ruhenniveau wird nicht mehr erreicht, was in der Folge zu einer dauerhaften Überlastung des Organismus führt.

Anders verhält es sich mit kurzfristigen Stressreaktionen. Diese treten oft im Zusammenhang mit Herausforderungen auf. Kennzeichnend ist, dass das Hormonsystem nach kurzer Zeit wieder zur Ruhe kommt und sich die aktivierte Energie positiv entladen kann. Dieser „positive Stress“ regt u.a. auch das Gehirn zum Lernen an und fungiert somit als wichtiger Motor der menschlichen Entwicklung. Für diese Form von Stress wird häufig der Begriff des Eu-Stress benutzt. Eu-Stress steht für den „guten und gesunden Stress“, der den Menschen zwar beansprucht, der sich aber positiv auswirkt. Häufig werden hier auch die sogenannten Flow-Erlebnisse als Beispiel angesprochen. Wichtig in Bezug auf Eu-Stress ist, dass die Beanspruchungen jeweils als „verständlich“, „beherrschbar“ und „sinnvoll“ erfahren werden.⁹

Für einen gesunden und guten „Stressverlauf“ in der langfristigen Perspektive ist es deshalb entscheidend, dass im kurzfristigen Erleben – und damit im Alltag – auf Phasen von Beanspruchung und Belastung immer wieder Phasen der Erholung und Entspannung folgen müssen. Schädlich ist weniger der akute Stress – wenn er Teil von einem natürlichen Wechsel aus Anspannung und Entspannung ist. Schädlich ist vielmehr der chronische Stress – er laugt aus und verhindert die Regeneration von Körper und Geist.

Stress ist damit immer ein sehr individuelles und stark subjektives Empfinden und ergibt sich aus dem Zusammenspiel von „äußeren Belastungen / Stressoren“ (zu viel Arbeit, Störungen – wie bspw. Lärm, Zeitdruck – oder andere anstrengende Zwänge) und „inneren Prozessen“, die sich aus den jeweils individuellen Wahrnehmungen, Deutungen, Emotionen und Reaktionsmustern der einzelnen Person ergeben. Dabei spielen sowohl genetische Dispositionen als auch biographische Prägungen eine wichtige Rolle, die sich u.a. in spezifischen Motiven und „Antreibern“ („ich will perfekt sein“, „ich will der schnellste sein“ etc.) sowie mehr oder

⁸ Vgl. Kleinschmidt & Unger (2014), S.4-5.

⁹ Siehe in diesem Zusammenhang die Beschreibung des sogenannten Kohärenzgefühls und des Konzeptes der Salutogenese nach Antonovsky & Franke (1997).

weniger festen und typischen Verhaltens- und Reaktionsmustern („handeln, ohne nachzudenken“) zeigen.¹⁰

Zudem ist es entscheidend, welche jeweils individuellen Ressourcen zur Bewältigung der Anforderungen zur Verfügung stehen.¹¹ Entscheidend für die individuelle Stressbeanspruchung ist dann die subjektive Einschätzung, ob die Situation mit den eigenen Ressourcen und Kompetenzen bewältigbar ist oder nicht (vgl. Abb.2).

Sehr gut lässt sich dies an einem Beispiel darstellen. Die inneren Prozesse, die vor Klausuren bei den Studierenden stattfinden laufen individuell sehr unterschiedlich ab. Während einige Studierende dazu neigen, sich auf das Negative zu konzentrieren und ihren Stress dadurch verstärken, dass sie sich ausmalen die Klausur nicht zu bestehen, sind andere Studierende in der Lage sich selbst zu beruhigen, indem sie sich z.B. sagen „Es gibt einen Zweitversuch, es ist nicht das Ende meines Studiums, wenn ich tatsächlich durchfallen sollte“. Aufgrund dieser unterschiedlichen Fähigkeiten (Ressource) zur Selbstberuhigung kann die Höhe des Stresspegels in ein und derselben Situation sehr unterschiedlich sein.

Beispielsweise haben Studierende, die bereits eine Ausbildung absolviert haben, oftmals weniger Schwierigkeiten mit dem Zeitmanagement, wenn es darum geht für mehrere unterschiedliche Klausuren gleichzeitig zu lernen, als solche Studierenden, die direkt von der Schule kommen. Dieser Umstand liegt an dem größeren Erfahrungsschatz der bereits ausgebildeten Studierenden. Sie haben bereits umfangreichere Techniken für den Umgang mit zeitkritischen Lernsituationen erworben und wissen, dass sie diese bewältigen können. Wie in der untenstehenden Abb. 2 zu sehen ist, stehen die Studierenden, die direkt aus der Schule kommen zwar vor derselben Aufgabe, ihnen fehlen jedoch die benötigten Techniken und die Erfahrung (die Ressourcen). Daher steigt ihr Stresspegel deutlich höher, als der ihrer erfahrenen Kommilitonen.

¹⁰ Das jeweilige Stressempfinden ist dabei immer mit der Ausschüttung von sogenannten Stresshormonen verbunden – v.a. Adrenalin und Cortisol – so dass in der konkreten, „als stressig empfundenen Situation“ viele Stressreaktionen für die Betroffenen meist unbewusst ablaufen.

¹¹ Vgl. Lazarus & Folkman (1984). Weitere Konzepte zur Beschreibung der Entstehung und der Bewältigung von Stress sind das Konzept der Gratifikationskrise nach Siegrist (2015) und das Konzept der Allostase in dem Sinne einer „Stabilität durch Veränderung“.

Ressourcen & Anforderungen ausgeglichen Kein Stress

Ressourcen im Verhältnis zu den Anforderungen zu gering Stress



Abbildung 2: Belastungs- Beanspruchungsmodell ¹²

Das Verhältnis zwischen den Anforderungen und den Ressourcen zur Bewältigung muss ausgeglichen sein, um dauerhaft gesund zu bleiben.

Die Lösung von „zu viel Stress“ liegt deshalb vor allem in dem besseren, gesünderen Umgang mit den Stressauslösern – und damit in dem Aufbau von Resilienz. Der Begriff Resilienz kann dabei am besten beschrieben werden als eine Widerstandsfähigkeit und Robustheit, die kombiniert ist mit einer hohen Flexibilität und Wendigkeit (Agilität). Resilienz ist eine Qualität, die sich darin zeigt, dass Menschen in der Lage sind, sich akut und schnell auf bestimmte Themen und Situationen einzulassen und sich dort voll und ganz ein zu bringen. Und dass sie gleichermaßen in der Lage sind, sich „danach“ ebenso schnell und klar zu entspannen und los zu lassen. Resilienz ermöglicht es, durch den flexiblen Einsatz der persönlichen Ressourcen, Krisen erfolgreich zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Individuen (oder auch Teams, Organisationen bzw. allgemein Systeme), die resilient sind, können auf äußeren Druck und Stress reagieren, in dem sie diesem standhalten resp. abwehren, sie können Teile adaptieren und verarbeiten oder aber sie reagieren über mehr oder weniger umfängliche Lern- und Veränderungsprozesse.

In der Wirtschaft wird seit einigen Jahren die (zu) starke Stressbelastung der Mitarbeiter systematisch in den Fokus genommen. So ist mittlerweile eine psychische Gefährdungsbeurteilung der Mitarbeiter im Rahmen des Arbeitsschutzes für alle Unternehmen vorgeschrieben und viele Unternehmen haben Trainings zum Stressmanagement und zur Schulung der persönlichen Resilienz in ihre Angebote und Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements aufgenommen.

Eine besonders häufig genutzte Form von Resilienztraining sind dabei sogenannte Achtsamkeitskurse. Achtsamkeit beinhaltet eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Menschen neigen dazu alles, was sie erleben sofort und automatisiert zu bewerten. Dabei folgen Reiz

¹² Quelle: Laurig (o.J.).

und Reaktion unmittelbar aufeinander und sind untrennbar miteinander verknüpft. Das moderne Wirtschaftsleben basiert zu einem guten Teil auf diesen Automatismen, sie ermöglichen es uns im Arbeitsalltag schnell und effizient zu agieren. Insbesondere unter starken Drucksituation sowie bei veränderten, komplexen und unklaren Situationen, können diese automatisierten Bewertungen aber zu einer verzerrten Wahrnehmung der Situation führen. Beispielsweise bei einer Gruppenarbeit. Wenn sich einer der Studierenden sehr viel Mühe gibt und Inhalte für ein Treffen vorbereitet, diese von den anderen jedoch ohne viel Überlegen verworfen werden, da sie andere Ideen haben. Der engagierte Studierende reagiert automatisch mit Ablehnung der anderen Ideen, da er sich und seine Arbeit nicht wertgeschätzt fühlt. Es entsteht eine genervte und immer gereiztere Stimmung, die im schlimmsten Fall im Streit endet. Hätte eine der beiden Seiten einen Moment über das Verhalten und die Beweggründe der anderen Seite nachgedacht oder danach gefragt, hätte sich die Situation vermutlich schnell in Ruhe klären und eine gemeinsame Lösung finden lassen.

Ziel der Achtsamkeitstrainings ist es, sich darin zu schulen und zu üben, in der täglichen Praxis in ausgewählten Situationen den jeweils gegenwärtigen Moment bewusster wahrzunehmen und alles was „in dem Moment passiert“ zunächst ohne Wertung zuzulassen. Dadurch kann der „Raum“ zwischen Reiz und Reaktion bewusster wahrgenommen werden – und es werden verschiedene Deutungen und Bewertungen der Situation „durchdacht“.¹³ Eine erhöhte Achtsamkeit ermöglicht es so, vor den Reaktionen in einer Situation einen Moment innezuhalten und Entscheidungen bewusst unter Einbezug aller relevanten Aspekte zu treffen. Eine auf diese Weise erhöhte Achtsamkeit führt in der Regel zu einer verbesserten Selbststeuerung und zu situationsadäquatem selbstbewusstem Handeln, sie fördert das Stressmanagement und die Resilienz der Menschen.

Darüber hinaus wurden in zahlreichen wissenschaftlichen Studien¹⁴ weitere positive Effekte von Achtsamkeit nachgewiesen. Beispielsweise zeigen Ergebnisse aus der Hirnforschung, dass Achtsamkeit durch die gezielte Schulung der Wahrnehmung und die bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit zu einer verbesserten Informationsverarbeitung, weniger kognitiven und emotionalen Abschweifungen sowie einer vermehrten Fähigkeit zur Emotionskontrolle führt. Darüber hinaus bestätigen sie eine erhöhte Introspektionsfreudigkeit und bessere Selbstfürsorgefähigkeit. Im beruflichen Kontext zeigen sich eine Förderung der kognitiven Fähigkeiten sowie eine Reduktion allgemeiner Beschwerden, wie z.B. Stress, Schmerz, Ermüdung, Leid. Zudem konnte nachgewiesen werden, dass regelmäßige Achtsamkeitspraxis die Bildung von Hirnstrukturen positiv beeinflusst. Bereiche, die für Lernen und Gedächtnis zuständig sind nehmen zu, wohingegen das Angstzentrum kleiner wird. Diese Ergebnisse sind potentiell auch für den Kontext „Studium“ hoch interessant.

¹³ Das dabei herrschende individuelle Empfinden kann verglichen werden mit einem Film bei dem bewusst in einer Filmszene die Slow-Motion eingeschaltet wird, die so „erzeugte Langsamkeit“ ermöglicht es, mehr wahrzunehmen und mehrere Deutungen der Situation und des Erlebten bewusst und vergleichend „durch zu spielen“.

¹⁴ Vgl. Goldin und Gross (2010); vgl. Grossman et al. (2007); vgl. Altner (2017); Davidson et. al. (2003).

3. Die Pilotstudie an der Hochschule Darmstadt

Bislang gibt es nur wenige Hochschulen, die für ihre Studierenden systematisch Angebote zum Stressmanagement und zur Resilienzförderung bereitstellen. Dort, wo es Angebote gibt, sind diese in der Regel nur auf freiwilliger Basis für besonders interessierte (betroffene) Studierende ausgelegt. Die Kurse werden zusätzlich zu den normalen Lehrveranstaltungen angeboten. Dies hat den Nachteil, dass sich Studierende, die mit diesen Ideen bisher wenig in Kontakt gekommen sind, durch die Angebote meist nicht angesprochen fühlen. Oftmals haben diese Studierenden das Training aber ebenso nötig, da bei ihnen noch kein ausreichendes Bewusstsein und keine ausreichende Selbstfürsorgefähigkeit vorhanden sind. Der zweite Nachteil rein freiwilliger Kurse ist, dass diese die oft sehr knappe Freizeit der Studierenden beanspruchen und somit zusätzlichen Zeitstress verursachen.

Daher wurde in der vorliegenden Pilotstudie gezielt die Wirksamkeit von Resilienzkursen bei nicht-freiwilliger Teilnahme untersucht. Durch die Kurse sollten den Studierenden Kenntnisse und Methoden vermittelt werden, um sich erfolgreich gegen Stress und Überforderung, auch im Sinne einer Fremdsteuerung, zu schützen.

Die Studie wurde im Studiengang Betriebswirtschaftslehre B.Sc. der Hochschule Darmstadt durchgeführt. Für die Durchführung wurden zwei unterschiedliche Resilienzkurse ausgewählt, deren Wirksamkeit in anderen Bereichen bereits vielfach nachgewiesen wurde. Der erste Kurs war ein „Achtsamkeitskurs in Anlehnung an MBSR“. („MBSR“ steht für „Mindfulness Based Stress Reduction“). Dies ist ein spezielles 8-Wochen-Programm zur Stressreduktion durch Achtsamkeit. Das Programm wurde Ende der 1970er Jahre in den USA von dem Molekularbiologen John Kabat-Zinn entwickelt. Sein Ziel war es, eine heilsame Lebensweise für viele Menschen zu entwickeln, in der die Verbindung zwischen Körper und Geist erweitert und vertieft wird.¹⁵

In dem Kurs wurden neben verschiedenen Meditationstechniken auch die Grundlagen der Stresstheorie und die Wirkungsweise von Achtsamkeit vermittelt. Der zweite Kurs war das „TK-Mentalstrategien“ Training. Dieses Stressreduktions-Programm wurde von der Techniker Krankenkasse in Kooperation mit dem Karlsruher Institut für Technologie (KIT) speziell für Studierende entwickelt. Es basiert auf einem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz. Neben den Grundlagen der Stresstheorie werden verschiedene Strategien vermittelt, die den Umgang mit Belastungen erleichtern sollen. Beide Kurse wurden von externen, speziell geschulten Trainern durchgeführt.

Um die Wirksamkeit der ausgewählten Stressbewältigungsprogramme unabhängig von einer vorherigen, positiven oder negativen Einstellung der Teilnehmer gegenüber dem Programm zu überprüfen, wurden die Programme als Projekte in ein reguläres Pflichtmodul des Studiengangs Betriebswirtschaftslehre B.Sc. aus dem dritten Fachsemester integriert. Bei dem Modul „Projektmanagement und Präsentationstechnik“, müssen die Studierenden jeweils in Gruppen eine Projektplanung und -umsetzung absolvieren. Insgesamt wurden in dem Modul

¹⁵Vgl. Williams et al. (2013).

fünf unterschiedliche Projekte angeboten.¹⁶ Drei dieser Projekte hatten wie üblich einen allgemeinen wirtschaftlichen Bezug. Die Inhalte der beiden übrigen Projekte setzten den Schwerpunkt auf Fragestellungen zur „Förderung der mentalen Ressourcen / der Resilienz, des Lernerfolgs und der Prüfungsleistungen“. Für diese beiden Projekte galt, dass parallel einer der beiden oben genannten Resilienzkurse von den Teilnehmern absolviert wurde. Die Teilnehmer dieser beiden Kurse bildeten die beiden Interventionsgruppen für die Studie: Achtsamkeits-Interventionsgruppe (AIG) mit 16 Teilnehmern und TK-Interventionsgruppe (TIG) mit 15 Teilnehmern. Eine Kontroll-Gruppe wurde aus jeweils vier Mitgliedern der übrigen drei Projekte gebildet: Kontrollgruppe (KG) mit 12 Teilnehmern.

Die Zuteilung auf die Projekte erfolgte gruppenweise mit einem Wahl-Los-Verfahren. Die Durchführung der regulären Modulhalte zu „Projektmanagement und Präsentationstechnik“ im Rahmen des Studiengangs Betriebswirtschaftslehre B.Sc. erfolgte im Wintersemester 2016/17 durch zwei Professoren des Fachbereichs Wirtschaft der Hochschule Darmstadt.¹⁷ Diese wurden bei der Betreuung der Projektgruppen durch insgesamt sechs wissenschaftlichen Hilfskräften unterstützt.¹⁸

Um die komplexe Fragestellung der vorliegenden Studie hinreichend beantworten zu können, wurden quantitative und qualitative Datenerhebungsmethoden kombiniert. Die Basis bildeten leitfadengestützte Einzelinterviews. Die Interviews wurden zu Beginn des Folgesemesters der Intervention (SoSe 2017) mit allen verfügbaren Mitgliedern der beiden Interventionsgruppen und der Kontrollgruppe durchgeführt. Dies waren 32 der insgesamt 43 Teilnehmer der drei Gruppen (AIG: n=12, TIG: n=10, KG: n=10). Die übrigen 11 Gruppenmitglieder konnten aufgrund von Termenschwierigkeiten nicht befragt werden. Zur Entlastung der Gesprächssituation wurden die Interviews durch einen quantitativen Paper-Pencil-Fragebogen ergänzt. Von den 32 Interviewteilnehmern füllten insgesamt 30 (AIG: n=11, TIG: n=9, KG: n=10) den zusätzlichen Fragebogen aus. Die vorliegenden Fragebögen und Interviews konnten alle für die Auswertung verwendet werden. Die Studienleistungen wurden über die regulären Modulprüfungen am Ende des Semesters gemessen. Für die Auswertung wurden die Noten am Ende des Semesters der Intervention (WiSe 2016/17) und die Noten aus dem Semester davor (SoSe 2016) herangezogen.

Die Auswertung der leitfadengestützten Einzelinterviews erfolgte mit Hilfe der strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse in Anlehnung an Mayring.¹⁹ Die zugehörigen quantitativen Fragebögen wurden, ebenso wie die Online-Fragebögen zum Kurssetting deskriptiv mit Hilfe des Statistikprogramms „SPSS“ ausgewertet. Die Auswertung der Leistungserbringung erfolgte ebenfalls deskriptiv unter Verwendung von „MS-Excel“.

¹⁷ Frau Prof. Dr. Heike Nettelbeck und Herr Prof. Dr. Werner Stork.

¹⁸ Herr Jonas Böhm, Frau Katharina Lask, Herr Maximilian Grund, Herr Manuel Grunau, Frau Lisa Kunze, Frau Ilka Pilz.

¹⁹Vgl. Mayring (2015).

4. Ergebnisse und Erkenntnisse aus der Pilotstudie

Die Auswertung der Ergebnisse und Rückmeldungen im Rahmen der Pilotstudie fand auf mehreren Ebenen statt. In einem ersten Auswertungsschritt wurden die Hauptstressoren der Studierenden ermittelt, um auf diese Weise einen Eindruck zu gewinnen, ob die Kurse an den richtigen Stellen ansetzten und welche Veränderungen sich tatsächlich im Kursverlauf ergaben. Die diesbezüglichen Ergebnisse deckten sich mit anderen aktuellen Studien, wie z.B. der eingangs erwähnten Umfrage der Techniker Krankenkasse. Zeitdruck aufgrund der Anforderungsmenge, innere und äußere Erwartungen sowie Prüfungsangst und innere Prozesse wurden von den Studierenden des Studiengangs BWL B.Sc. als die größten Stressfaktoren genannt (vgl. Abb.3).

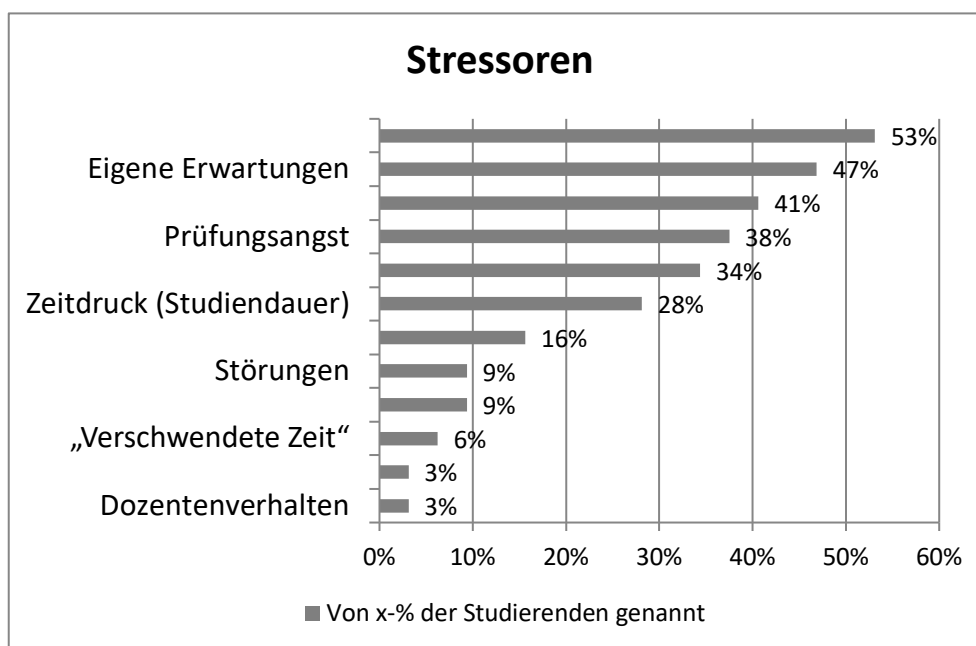


Abbildung 3: Überblick Hauptstressoren ²⁰

Ebenso wurde in diesem Analyseschritt erfasst, welche Reaktionen Druck und Stress üblicherweise bei den Studierenden hervorrufen. Dabei zeigte sich, dass das mit Abstand größte Problem für viele darin bestand, dass sie unter Stress nicht richtig abschalten können. Die betroffenen Personen sind in einer Art „Gedankenkarussell“ gefangen. Das heißt, sie sind immer schon bei der nächsten zu erledigenden Aufgabe und ihren Sorgen darüber was passieren könnte, wenn „sie es nicht schaffen“. Dadurch können sie sich nicht auf das konzentrieren, was eigentlich gerade vor ihnen liegt. Darüber hinaus berichteten viele, auf Druck und Stress mit einer verringerten Reizschwelle zu reagieren, sich innerlich unruhig zu fühlen und zu emotionalen Affekthandlungen zu neigen. Mehr als ein Drittel der befragten Studierenden merkt Stress auch körperlich (vgl. Abb.4).

²⁰ Quelle: Eigene Darstellung.

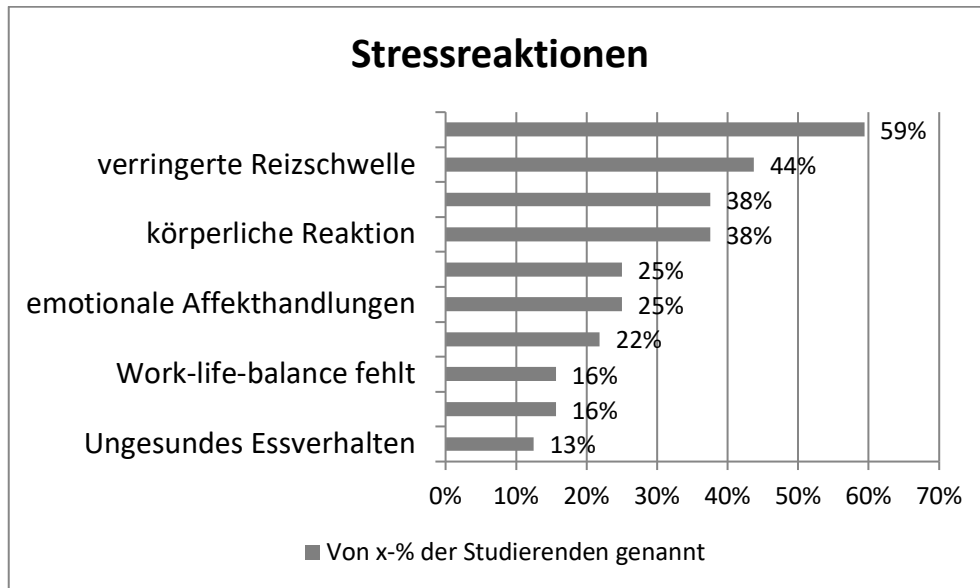


Abbildung 4: Überblick Stressreaktionen ²¹

In einem zweiten Schritt wurden die Veränderungen des Stressempfindens der Studierenden im Zeitverlauf jeweils gruppenweise untersucht. Bei der Befragung wurden die unterschiedlichsten Faktoren mit einbezogen. Dazu zählten beispielsweise: Ursachen, Gefühle und Reaktionen im Zusammenhang mit Stress sowie deren subjektive Veränderung, Zeitmanagement, Arbeits- und Lernorganisation, Achtsamkeit, Interaktion im persönlichen Umfeld und im Hochschul-Umfeld sowie Umgang mit Konflikten. Sowohl bei der Achtsamkeits-Interventionsgruppe (AIG) als auch bei der TK-Interventionsgruppe (TIG) zeigte sich eine deutlich positive Entwicklung des subjektiven Stressempfindens (AIG: 83%; TIG: 70%). In der Kontrollgruppe konnten hingegen nur 40% der Teilnehmer eine positive Entwicklung ihres Stressempfindens feststellen. Auffällig war hier zudem, dass sich in allen Fällen eine hohe Korrelation der positiven Veränderung des Stressempfindens mit einer positiven Veränderung der Arbeitsorganisation, bzw. des Arbeitsverhaltens und der Arbeitseinstellung (AIG: 83%; TIG: 80%; KG: 50%) aufzeigen ließ (siehe Abb.5).

²¹ Quelle: Eigene Darstellung.

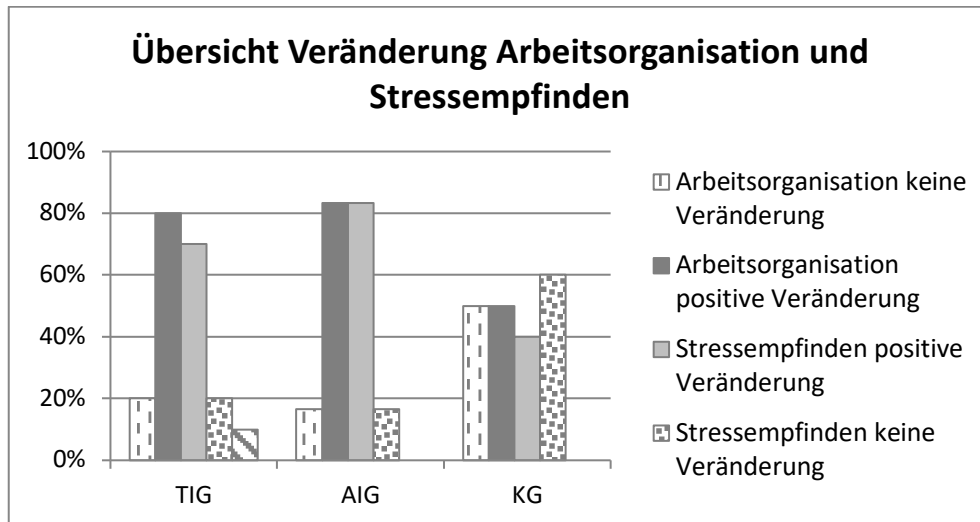


Abbildung 5: Veränderung der Arbeitsorganisation und des Stressempfindens – Gruppenübersicht ²²

Interessanterweise hatten jene Teilnehmer der Kontrollgruppe, die eine positive Veränderung ihres Stressempfindens bei sich bemerkten, sich bereits vor Semesterbeginn unbewusst mit Themen beschäftigt, die auch in den Resilienzkursen schwerpunktmäßig behandelt werden. Die Ergebnisse legen zwei Schlussfolgerungen nahe:

1. Eine Veränderung der Arbeitsorganisation, bzw. des Arbeitsverhaltens und der Arbeitseinstellung ist eine wichtige Grundlage für die Reduktion des subjektiven Stresspegels.
2. Für eine Reduktion des Stressempfindens bzw. einen effizienteren Umgang mit Stress ist weniger entscheidend, auf welchem Weg jemand mit den Themen Stress, Resilienz und Arbeitsorganisation konfrontiert wird - im Kurs oder ohne Anleitung - sondern vielmehr die generelle Auseinandersetzung und die innere Offenheit gegenüber der Thematik.

In einem dritten Auswertungsschritt wurde zudem die Leistungsveränderung bei den Studierenden untersucht, dabei wurden zwei Ebenen betrachtet. Einerseits der erzielte Notendurchschnitt und andererseits die Anzahl absolvierter Prüfungen. Es zeigte sich, dass die beiden Teilnehmergruppen im Semester vor den Kursen jeweils einen Notendurchschnitt nahe 3,3 aufwiesen. Der Notendurchschnitt der Kontrollgruppe lag mit 2,6 hingegen deutlich davor. Die stärkste Verbesserung des Notendurchschnitts von einem zum nächsten Semester erreichte mit 25% die TIG-Gruppe. Die AIG-Gruppe folgte mit deutlichem Abstand mit einer Verbesserung um 13%. Die Kontrollgruppe erzielte mit 10% die geringste Steigerung (Abb.6). Auch bei der Prüfungsanzahl lagen die beiden Interventionsgruppen im Semester vor der Durchführung eng beieinander. In beiden Gruppen wurden durchschnittlich etwas mehr als 5 Prüfungen pro Studierendem absolviert. In der Kontrollgruppe lag die durchschnittliche Prüfungsanzahl mit durchschnittlich 4,5 Prüfungen pro Studierendem hingegen signifikant niedriger. Hier liegt die Vermutung nahe, dass dies ein Grund für den deutlich besseren Notendurchschnitt dieser Gruppe im Semester vor der Intervention gewesen ist.

²² Quelle: Eigene Darstellung.

Bei der Veränderung der Prüfungsanzahl pro Kopf zeigte sich, dass in der AIG-Gruppe in beiden Semestern genau gleich viele Klausuren geschrieben wurden. Die TIG-Gruppe absolvierte hingegen gut 7% weniger Klausuren, während in der Kontrollgruppe sogar 5% mehr Prüfungen geschrieben wurden als im Semester zuvor (vgl. Abb.6).

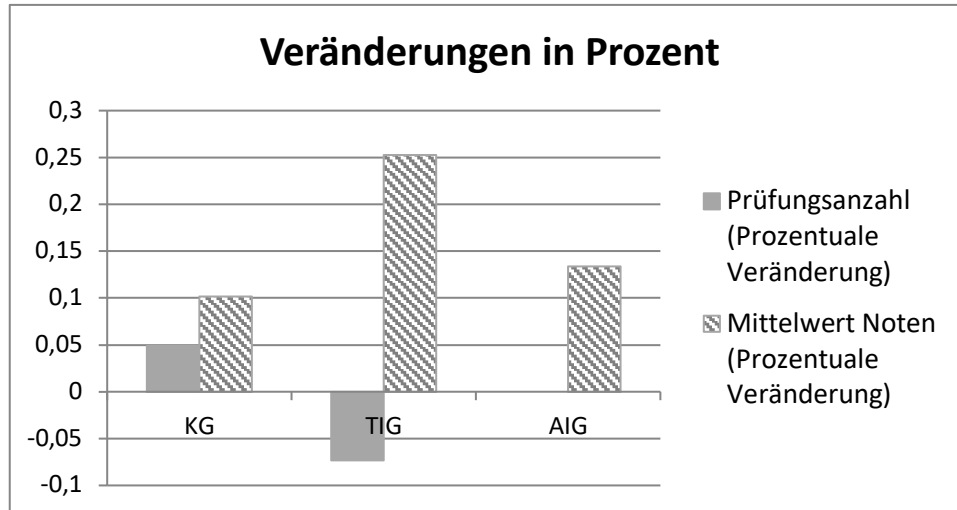


Abbildung 6: Veränderung der Prüfungsanzahlen und Durchschnittsnoten je Gruppe ²³

Es ließen sich somit im Rahmen der Pilotstudie eindeutige Verbesserungen der Studienleistungen bei den beiden Interventionsgruppen beobachten. Wobei sich auch die Studienleistungen der Kontrollgruppe verbesserten. Durch die beiden unterschiedlichen Dimensionen der Leistungsverbesserung (Notendurchschnitt und Anzahl der Prüfungen) sowie durch andere Einflussfaktoren (wie bspw. allgemeine Verbesserungstendenzen im Laufe des Studiums) kann hier jedoch kein eindeutiger Ursache-Wirkungszusammenhang abgeleitet werden; zumal die Pilotstudie mit einer relativ geringen Stichprobengröße durchgeführt wurde. Allerdings konnten im Rahmen der Betreuung der Kurse und der Auswertung der Interviews eine Reihe von aufschlussreichen Beobachtungen gemacht werden. Beispielsweise war bei der TIG-Gruppe deutlich erkennbar, dass einige Studierende eine deutlich bewusstere Ausrichtung des Studiums verfolgte, und gezielt den Notendurchschnitt verbessern wollte. Dafür wurde bewusst – angeregt durch den Kurs – von dem allgemeinen Stundenplan und dem „normalen“ Studienverlauf abgewichen. Die Qualität der eigenen individuellen Zielsetzung und Zielfokussierung dieser Studierenden verbesserten sich im Laufe der Zeit erkennbar.

²³ Quelle: Eigene Darstellung.

5. Zusammenfassung und Ausblick

Die durchschnittliche Stressbelastung der Studierenden an Hochschulen ist aktuellen Studien zu Folge deutlich zu hoch, es kommt zu gesundheitlichen Beschwerden, Erkrankungen sowie zu negativen Effekten im Hinblick auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Die mentalen Ressourcen und die sogenannte Resilienz der Studierenden bilden hier einen Schlüsselfaktor im Umgang mit dem gestiegenen Leistungsdruck und den höheren Belastungen. Ziel der im Wintersemester 2016 / 2017 durchgeführten Pilotstudie am Fachbereich Wirtschaft der Hochschule Darmstadt war es, die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Kursen und Trainings, die ansonsten in medizinisch-therapeutischen Bereich sowie im Bereich des betrieblichen Gesundheitswesens zur Umsetzung kommen, in ihrer Wirksamkeit im Kontext des Studiums zu evaluieren.

Auf Basis der Auswertungen der Interviews, der Analyse der Noten sowie der begleitenden Beobachtungen während der Pilotstudie im Studiengang BWL B.Sc. der Hochschule Darmstadt kann zusammenfassend festgehalten werden, dass die Teilnahme an speziellen Resilienzkursen auf nicht-freiwilliger Basis für Studierende sinnvoll und wirksam ist. Es war eindeutig eine positive Veränderung des Stressempfinden / des Stressmanagements bei den Teilnehmern festzustellen. Die Teilnehmer zeigten einen deutlich verbesserten Umgang mit potentiellen Stressoren bzw. stressbelasteten Situationen. Neben dem fachlichen Input zum Stressmanagement und den achtsamkeits- und resilienzorientierten Übungen und Trainings, spielte dabei auch die durch den Kurs angestoßene Verbesserung der individuell gesteuerten Arbeitsorganisation eine wichtige Rolle. U.a. kann eine „Emanzipation“ von äußeren Strukturen / Vorgaben zugunsten einer stärkeren Selbststeuerung mit dem Fokus auf Wohlbefinden und eigne Ziele festgestellt werden. Zudem zeigt sich, dass schon die bewusste und reflektierende Beschäftigung mit „zu viel Stress“ und Belastungsstörungen bereits erste Verbesserungen anstoßen können. Zudem haben die teilnehmenden Studierenden eine Verbesserung ihrer Studienleistungen erreicht; wobei dies nicht eindeutig auf die Teilnahme an den Kursen zurück zu führen war.

Die Kurse vermitteln durch die Auseinandersetzung mit sich selbst und den anderen Gruppenmitgliedern nicht nur fachliche und methodische Fähigkeiten für den Umgang mit Stress, sondern sie geben auch hochwirksame Impulse zur Persönlichkeitsentwicklung, bspw. über die Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge. U.a. war eine deutlich verbesserte Selbststeuerungskompetenz feststellbar, die sich dann unmittelbar in einem verbesserten Stressmanagement sowie in einer klareren Leistungssteuerung ausdrückten.

Die Pilotstudie hat zudem wertvolle Hinweise für eine Implementierung von Kurselementen zur Achtsamkeit in den Regelbetrieb einer Hochschule ergeben. Wir empfehlen auf Basis der Ergebnisse und Erfahrungen aus der pilothaften Umsetzung für die Zukunft ein festes verpflichtendes Element zu „Stress, Resilienz und Achtsamkeit“ im Rahmen eines geeigneten Studienmoduls in einem Umfang von ca. 16-20 UE. Hierüber wird sichergestellt, dass alle Studierende mit der Thematik in Kontakt kommen und über die wichtigsten diesbezüglichen Sachverhalte informiert werden – inkl. deren Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden sowie für die Leistungsfähigkeit und die Selbststeuerung. Ein Teil dieses Grundbausteins sollte auch aus dem Kennenlernen von einschlägigen Übungen und Trainings zur Achtsamkeit und Resilienzförderung bestehen. Ergänzend sollten für alle interessierten Studierenden vollständige Achtsamkeitskurse auf freiwilliger Basis angeboten werden. Dies sichert

die für den Erfolg der vertiefenden Übungen und Trainings wichtige offene und positive Atmosphäre und macht so ein effektives Arbeiten in diesen Kursen möglich.

Neben der breiten Integration von Achtsamkeitskursen in das reguläre Studium, sollten in Zukunft weitere und vertiefende Studien im Umfeld des Studiums erfolgen. Beispielsweise können umfangreichere Untersuchungen mit mehr Teilnehmern, möglichst aus verschiedenen Studiengängen durchgeführt werden, um statistisch repräsentative Ergebnisse über die Veränderungen – insbesondere in Bezug auf die Leistung – zu generieren.

Auch sollten die weiteren Ebenen der Achtsamkeit und der Resilienzorientierung mit einbezogen werden. Die bestehende Pilotstudie fokussierte ausschließlich auf die individuelle Ebene der Teilnehmer. Die Pilotstudie war dabei eingebettet in das seit 2013 an der Hochschule Darmstadt bestehende Forschungs- und Projektprogramm RODA – Resiliente Organisation der Digitalen Arbeit. Über das Programm RODS (Resiliente Organisation des Studiums) sollen Erkenntnisse und Methoden aus der Arbeitswelt soweit möglich auf den Kontext Studium übertragen werden. Zudem sollen weitere Konzepte und Ansätze entwickelt werden, die sich diesbezüglich positiv auf das Studium auswirken. (vgl. Abb. 7)

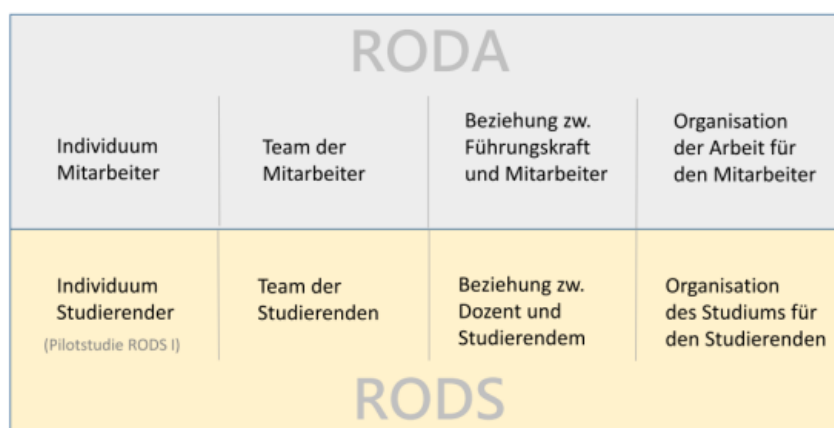


Abbildung 7: Ebenen der Resilienzförderung²⁴

Bei der vorliegenden Pilotstudie wurde deutlich, dass viele Studierende die Arbeit in den Gruppen als deutlichen Stressfaktor empfanden. Gleichzeitig gibt es aus anderen Kontexten sehr gut dokumentierte Belege dafür, dass gut funktionierende Gruppen und eine positive Teamkultur eine stressreduzierende und resilienzsteigernde Wirkung auf die einzelnen Mitglieder haben. Zudem haben die Studierenden im Rahmen der Pilotstudie auch auf organisatorischer Ebene einige Verbesserungsvorschläge erarbeitet, die die Stressbelastung im Studium reduzieren helfen sollen. Diese Erkenntnisse verdeutlichen, wie wichtig es ist, bei der Entwicklung von Resilienz das Individuum nicht isoliert, sondern als Teil seines Umfeldes zu betrachten. In Zukunft sollten daher weitere Studien und Projekte zu den Ebenen Teamarbeit, Beziehung zwischen Dozenten und Studierenden sowie Organisation des Studiums und des Studienumfeldes durchgeführt werden. Eine Langzeitstudie ist zudem sinnvoll, um eine Einschätzung zur Nachhaltigkeit der eingetretenen Effekte zu erhalten.

²⁴ Quelle: Eigene Darstellung.

Literatur

- Altner, N. (2017): Der Zauber des Da-Seins. KITAS als Räume für Achtsamkeit. Themenheft „Herzensbildung“, TPS-Magazin „Theorie und Praxis der Sozialpädagogik“. Klett-Verlag
- Antonovsky, A., Franke, A. (1997): Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: Deutsche Gesellschaft Für Verhaltenstherapie
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F. et al. (2003): Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65 (4), pp. 564–570.
- Goldin, P. R., Gross, J. J. (2010): Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10 (1), pp. 83–91. Online verfügbar unter: URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4203918/> [Zugriff am: 30. August 2019].
- Grützmaker, J., et al. Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.
- Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., Kesper, U. (2007): Mindfulness Training as an Intervention for Fibromyalgia: Evidence of Postintervention and 3-Year Follow-Up Benefits in Well-Being. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76 (4), pp. 226–233.
- Herbst, U.; Voeth, M.; Eidhoff, A.T.; Müller, M.; Stief, S. (2016): Studierendenstress in Deutschland – eine empirische Untersuchung. AOK-Bundesverband (Hg.), Berlin. Online verfügbar unter: URL: https://www.ph-ludwigsburg.de/uploads/media/AOK_Studie_Stress.pdf, [Zugriff am: 30. August 2019].
- Heublein et al. (2017): Zwischen Studierenerwartungen und Studienwirklichkeit, Ursachen des Studienabbruchs, beruflicher Verbleib der Studienabbrecherinnen und Studienabbrecher und Entwicklung der Studienabbruchquote an deutschen Hochschulen. (Forum Hochschule 1|2017). Hannover: DZHW. Online verfügbar unter: http://www.dzhw.eu/pdf/pub_fh/fh-201701.pdf, [Zugriff am: 30. August 2019].
- Kleinschmidt, C., Unger, H. (2014): "Das hält keiner bis zur Rente durch!" : damit Arbeit nicht krank macht: Erkenntnisse aus der Stress-Medizin. München: Kösel.
- Laurig, W. (o.J.): Belastungs-Beanspruchungs-Konzept und Gefährdungsbeurteilung. URL: http://www.ergonassist.de/bel-bean_gefaehrdung/Belastung_Beanspruchung_Gefaehrdung.htm, [Zugriff am: 30. August 2019]
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984): Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Mayring, P. (2015): Qualitative Inhaltsanalyse : Grundlagen und Techniken. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Siegrist, J. (2015): Arbeitswelt und stressbedingte Erkrankungen: Forschungsevidenz und präventive Maßnahmen München: Elsevier.
- Williams, M.; Kabat-Zinn, J. et al. (2013): Achtsamkeit - ihre Wurzeln, ihre Früchte, Freiburg.

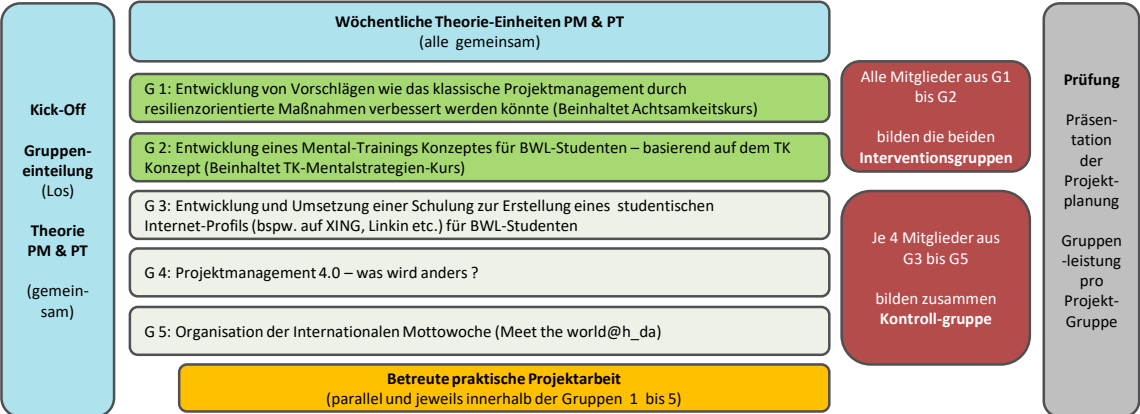
Anhang: Modul Projektmanagement und Präsentationstechnik

Rahmendaten: Ca. 80 Studierende insgesamt, Großteil des BWL B.Sc., Modul: PM & PT – Projektmanagement & Präsentationstechnik – (3. Semester). Einige wenige WING M.Sc., Projektmodul – (2. Semester).

Lehrplan: a) Input Theorie zu Projektmanagement und Präsentationstechnik (blau), b) Input zu ausgewählten Projekt-Themen, c) Praktische Projektarbeit (betreut durch 2 Professoren + Hilfskräfte).

Prüfungsleistung: Projektergebnis, Projektpräsentation (als Gruppenleistung).

Vorgehen / Umsetzung: Alle Studierende lernen den gleichen Theorie-Teil (Theorie zu Projektmanagement und Präsentationstraining (blau). Alle Studierende bearbeiten unterschiedliche Projekte auf Basis der Theorie und bekommen dazu Input und Anleitungen – dies jeweils in Gruppen á 16 Studierende (grün). Die Projekte mit Bezug zum Thema Stress, beinhalten jeweils einen Resilienzkurs. Um den zusätzlichen Zeitaufwand auszugleichen ist die praktische Projektarbeit dieser 2 Gruppen weniger umfangreich. Alle Studierende werden in ihrer Projektarbeit von den Professoren + Hilfskräften als Gruppe betreut (orange).



Impressum

Herausgeber:

ZNWU

Zentrum für Nachhaltige Wirtschafts- und Unternehmenspolitik
Hochschule Darmstadt, Fachbereich Wirtschaft

Haardtring 100
64283 Darmstadt
www.znwu.de

Tel. +49.6151.16.38.384

Fax +49.6151.16.38.399

Email: znwu.fbwi@hda.de

Darmstadt, September 2019

