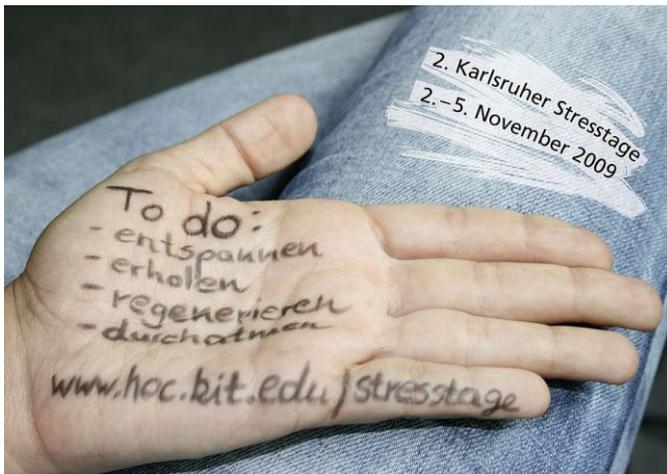


## Klarer Kopf trotz vollem Studienplan

Karlsruher Stresstage 2009 setzen auf Ressourcenmanagement – Pressegespräch zum Auftakt der Veranstaltung



Wichtige „To-do-Liste“: Hilfestellung für den vollgepackten Alltag liefern die Karlsruher Stresstage. (Foto: Peter Oberhuber)

**„Stress (lass) nach Bologna!“** Mit den Auswirkungen der Studienreform befassen sich die „Karlsruher Stresstage 2009“, die vom 2. bis 5. November am KIT stattfinden. Die Tage, veranstaltet vom House of Competence (HoC) des KIT, bieten Kurse zum persönlichen Ressourcenmanagement für Studierende und Mitarbeiter sowie Fachworkshops an. Außerdem werden neue technische Entwicklungen zur Stressmessung vorgestellt.

Die wichtigsten Themen und Angebote der Stresstage stellt das HoC in einem **Pressegespräch am Montag, 2. November, 12.30 bis 13.00 Uhr im HoC (Straße am Forum 3, Gebäude 30.96, Seminarraum EG)** vor. „Das Besondere an den Stresstagen ist die Vielfalt der Zugänge zu dem Thema“, betont Dr. Michael Stolle, Geschäftsführer des HoC. So stehen wissenschaftliche Ansätze neben Perspektiven der praktischen Stressbewältigung. Auch eine neue am KIT entwickelte Technik der Stressmessung wird präsentiert „Der richtige Umgang mit Stress ist in Zeiten von Bologna und Exzellenzwettbewerb aktueller denn je. Im HoC können wir dazu tatsächlich Forschung, Lehre und Innovation verbinden, wie der neu

**Dr. Elisabeth Zuber-Knost**  
Pressesprecherin

Kaiserstraße 12  
76131 Karlsruhe  
Tel.: +49 721 608-7414  
Fax: +49 721 608-3658

### Weiterer Kontakt:

Monika Landgraf  
Pressestelle  
Tel.: +49 721 608-8126  
Fax: +49 721 608-3658  
E-Mail: [Monika.Landgraf@kit.edu](mailto:Monika.Landgraf@kit.edu)

entwickelte Stress-Guard für das Erfassen von Stress beweist“, ergänzt Stolle.

Neben dem breiten Angebot an Workshops und Seminaren für Studierende des KIT und für Mitarbeiter gibt es zwei Fachsymposien zu „Stress und Belastung bei (Bachelor-) Studierenden“ und „Stress im Alltag – Innovative Messmethoden und ihre Anwendung“. Das Body&Mind Monitoring Lab öffnet seine Türen am Dienstag, 3. November von 16.00 bis 18.00 Uhr (Fritz-Erler-Straße 1–3, 1. OG). Hier untersucht die Projektgruppe „hiper.campus“, bestehend aus Ingenieuren, Sportwissenschaftlern, Psychologen und Pädagogen das Zusammenspiel von Körper und Geist. Über die Erfassung und Analyse von Biosignalen ermittelt ein am Körper tragbares Sensorysystem Parameter wie EKG und körperliche Aktivität. Dies lässt Rückschlüsse zu auf den physischen und psychischen Zustand der Testperson zu. Ziel ist es, durch das Achten auf Körpersignale die kognitive Leistungsfähigkeit zu steigern.

Die Auswirkungen der Bologna-Reform sind Thema einer öffentlichen Podiumsdiskussion, die der Frage nachgeht: „Prüfungsstress, Zukunfts- und Versagensängste: Verstärkt die Umstellung auf Bachelor und Master die Probleme beim Studium?“ Das Gespräch findet am Montag, 2. November von 17.30 bis 19.30 Uhr im Foyer des Audimax (Straße am Forum 1, Gebäude 30.95) statt. Moderiert von Tanjev Schulz, Süddeutsche Zeitung (München) diskutieren auf dem Podium Professor Jürgen Becker, Vorstandsmitglied KIT, PD Dr. Ulrich Ebner-Priemer, Psychologie, KIT, Professor Alexander Krämer, Bevölkerungsmedizin und biomedizinische Grundlagen (Bielefeld), Sabine Köster, Leiterin der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks Karlsruhe, Sebastian Maisch, Vorsitzender des UStA Karlsruhe und Professor Peter Nick, Molekulare Zellbiologie und Studiendekan Biologie am KIT. Ein Improvisationstheater aus Mannheim kommentiert die Veranstaltung dramaturgisch.

In einem Stressparcours erfahren Interessierte: „Gerate ich schnell unter Stress?“ Der Parcours ist täglich von 2. bis 5. November, jeweils von 11.00 bis 14.00 Uhr, im Foyer des Audimax (Straße am Forum 1, Geb. 30.95) aufgebaut. An verschiedenen Stationen lässt sich der individuelle Stresspegel messen und Interessierte können Methoden zum Stressabbau sowie neue Konzepte zur Stressprävention kennenlernen.

Das gesamte Programm mit Seminaren, Symposien und Workshops, Diskussion und Round Table-Gespräch ist im Internet zu finden unter:

[http://www.hoc.kit.edu/stresstage\\_2009.php](http://www.hoc.kit.edu/stresstage_2009.php)

Gesundheitspartner der Karlsruher Stresstage ist die Techniker Krankenkasse.

Das **House of Competence (HoC)** ist die zentrale Einrichtung des KIT für Kompetenzentwicklung und Weiterbildung. Im Mittelpunkt der Aktivitäten steht die Komplementierung und Bereicherung des Studiums am KIT. Dabei liegt der Fokus auf der Vermittlung von Schlüsselqualifikationen, überfachlichen Lehrangeboten und Weiterbildungsdienstleistungen. Das HoC fördert, entwickelt und evaluiert Programme, die für ein modernes und motivierendes Studium von zentraler Bedeutung sind. Dienstleistungen rund um das lebenslange Lernen für Mitarbeiter und Kurse für Doktoranden ergänzen das Angebot des HoC. Interdisziplinäre Forschungsgruppen bringen neue Ansätze aus der Wissenschaft ein.

**Das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts und staatliche Einrichtung des Landes Baden-Württemberg. Es nimmt sowohl die Mission einer Universität als auch die Mission eines nationalen Forschungszentrums in der Helmholtz-Gemeinschaft wahr. Das KIT verbindet die Aufgaben Forschung - Lehre - Innovation in einem Wissensdreieck.**

Diese Presseinformation ist im Internet abrufbar unter:  
[www.kit.edu](http://www.kit.edu)