

Was Studierende gegen Stress tun können

Ratgeber des House of Competence mit Ergebnissen interdisziplinärer Studien zum Stressabbau – Workshop „Studieren nach Bologna – Kompetenzen und Konsequenzen“ am 6. und 7. Dezember



Tipps für ein gesundes Studium liefert der neue HoC-Ratgeber (Foto: Gabi Zachmann)

Wie können Studierende bei wachsenden Leistungsanforderungen angemessen mit Stress umgehen? Der Ratgeber „Rückenwind. Was Studis gegen Stress tun können“ des House of Competence (HoC) am KIT gibt dazu erstmals Disziplinen übergreifend Tipps: auf der Grundlage von Studien und Erfahrungen aus wissenschaftlicher, therapeutischer und medizinischer Sicht. Das Buch stellen die Herausgeber beim Workshop „Studieren nach Bologna – Kompetenzen und Konsequenzen“ am 6. Dezember ab 18 Uhr im Audimax am KIT-Campus Süd vor.

Vertreterinnen und Vertreter der Medien sind herzlich eingeladen.

Jeder Fünfte unter den Studierenden in Deutschland bricht das Studium ab. Einer der Gründe: die Erfahrung, den Anforderungen des Studiums nicht gerecht zu werden. Insbesondere in den neuen Bachelorstudiengängen klagen Studierende über hohe Arbeitsbelastung. Die Frage, ob sie die Studierenden überfordern, wird nach wie vor kontrovers diskutiert. In einer elektronischen Tagebuchstudie haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler

Monika Landgraf
Pressesprecherin

Kaiserstraße 12
76131 Karlsruhe
Tel.: +49 721 608-47414
Fax: +49 721 608-43658

Weiterer Kontakt:

Margarete Lehné
Presse, Kommunikation und
Marketing
Tel.: +49 721 608-48121
Fax: +49 721 608-43658
E-Mail: margarete.lehne@kit.edu

des HoC den Zusammenhang von Arbeitsbelastung und Stresserleben bei Bachelor-Studierenden am KIT untersucht. Das Buch „Rückenwind. Was Studis gegen Stress tun können“ stellt unter anderem erste Ergebnisse dieser Studie vor. Die Publikation befasst sich zudem mit dem „Aufschiebeverhalten“ im Studium sowie mit den Rahmenbedingungen für eine gesunde Hochschule. Sie stellt Erkenntnisse psychologischer, sportwissenschaftlicher, sozialempririscher und weiterer Disziplinen rund um das Thema Stress vor und ergänzt sie zum besseren Verständnis durch Interviews mit den Wissenschaftlern. Zur Theorie kommen zahlreiche praktische Tipps: von Anregungen zum Zeitmanagement über Übungen zum bewussten Atmen, welche die Konzentrationsfähigkeit verbessern, bis zu Informationen über die Bedeutung von Bewegung für die psychische Gesundheit.

Das Buch beruht auf Beiträgen der vom HoC seit 2008 ausgerichteten „Karlsruher Stresstage“, die in Symposien und Workshops Trainings- und Reflexionsmöglichkeiten dafür bieten, wie Stress bewältigt und die Leistungsfähigkeit erhalten werden kann. Kooperationspartner der „Karlsruher Stresstage“ sowie bei der Entstehung des Ratgebers ist die Techniker Krankenkasse (TK). Laut Gesundheitsreport 2011 der TK entfällt der größte Anteil der Medikamente, die Hochschülerinnen und -schülern verschrieben werden, auf Präparate zur Behandlung des Nervensystems. Der mit Antidepressiva behandelte Anteil der Studierenden stieg der TK-Studie zufolge seit 2006 um mehr als 40 Prozent.

Als einzige nicht fakultätsgebundene Einrichtung im deutschen Hochschulraum arbeitet das 2007 am KIT gegründete HoC fächerübergreifend in der Kompetenzforschung und -entwicklung.

Das 115 Seiten umfassende „Rückenwind“-Buch mit Beiträgen von 26 Autoren wird in Kürze kostenlos zum Download zur Verfügung stehen: www.hoc.kit.edu/rueckenwind

**„Studieren nach Bologna – Kompetenzen und Konsequenzen“:
Workshop am 6. und 7. Dezember**

Den Stress-Ratgeber stellen die Herausgeber am Dienstag, 6. Dezember beim Workshop „Studieren nach Bologna - Kompetenzen und Konsequenzen“ ab 18 Uhr im Audimax vor (Straße am Forum 1, KIT-Campus Süd). Den Workshop richtet das HoC in Verbindung mit der Fakultät für Geistes- und Sozialwissenschaften am KIT aus. Bei der interdisziplinären Veranstaltung zu Studienrealität und Kompetenzentwicklung unter Bologna-Bedingungen berichten KIT-Wissenschaftler unter anderem über sich wandelnde Gewohnheiten

der Mediennutzung sowie über empirische Ergebnisse zur Zeitverwendung von Studierenden. Außerdem stellen sie neue technische Möglichkeiten vor, die die psycho-physiologische Belastung Studierender im Alltag erfassen.

Ausführliches Workshop-Programm:

www.hoc.kit.edu/studieren_nach_bologna.php

Das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts nach den Gesetzen 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 verfolgt seine Aufgaben im Wissensdreieck Forschung – Lehre – Innovation.

Diese Presseinformation ist im Internet abrufbar unter: www.kit.edu

Das Foto steht in druckfähiger Qualität auf www.kit.edu zum Download bereit und kann angefordert werden unter: presse@kit.edu oder +49 721 608-47414. Die Verwendung des Bildes ist ausschließlich in dem oben genannten Zusammenhang gestattet.