

Telefon [0221 95797933](tel:0221-95797933)

f @ v t in X



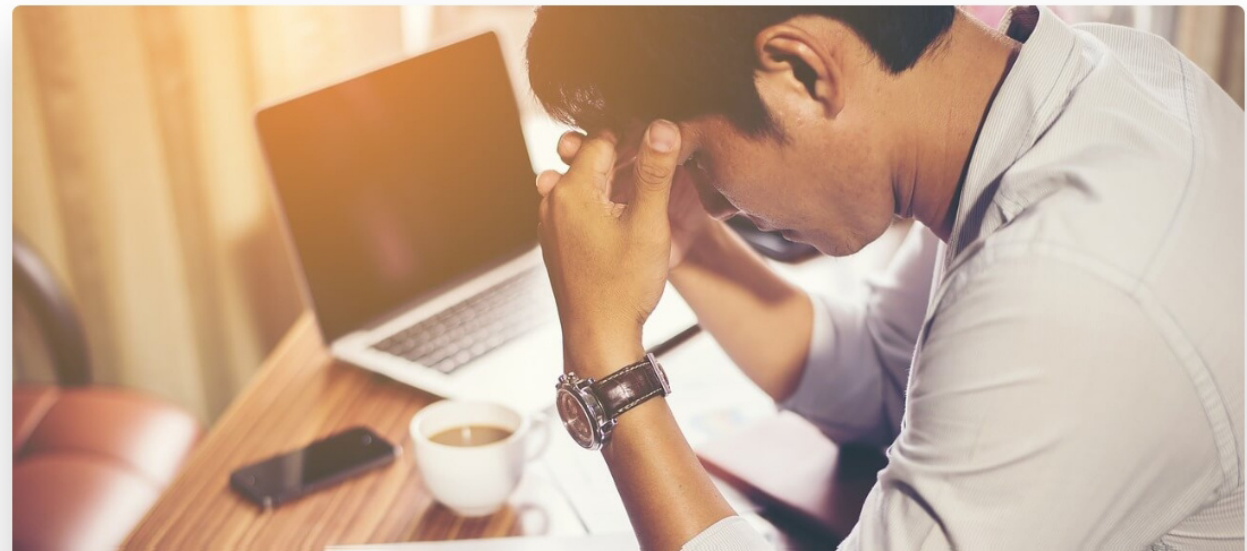
LERN TIPPS FREIZEIT PARTNER

ANMELDEN

KONTAKT

Burnout bei Schülern oder Studenten?

1. Februar 2019 in [Allgemeines](#), [Blog](#)



Burnout bei Schülern oder Studenten?

1. Februar 2019 in [Allgemeines Blog](#)



Voraussetzungen erfüllt werden müssen um eine gute Zukunft zu haben. Ein gutes bis sehr gutes Abitur, ein schnell abgewickeltes und trotzdem gutes Studium, so wie ein herausragender Master.

Viele der Betroffenen Studenten suchen bereits nach weniger als zwei Semestern den Universitätspsychologen auf, da sie bereits nach diesem Zeitraum von den Anforderungen und dem Druck der Universität gereizt und überfordert sind. Die Zahl der Betroffenen Studenten liegt seit einigen Jahren bei einer Zahl rund um die 100.000 Studenten. Diese leiden meist unter Symptomen wie Lernstörungen, so wie Leistungsproblemen und Prüfungsangst – alles Vorbote des Burn-outs. Nicht ein jeder der Studenten, die zu einem sogenannten Schulpsychologen gehen, muss in die Klinik, aber auch das passiert pro Universität im Schnitt etwa zwei bis dreimal pro Jahr. Bei Schüler ist es so, dass mittlerweile etwa die Hälfte der Schüler unter psychosomatischen Problemen leidet.

Der Stress beginnt mit dem Start des Bachelorstudiums, in welchem die Studenten von Beginn an Prüfungen schreiben und dies auch bis zum Ende des Studiums nicht abzubrechen scheint. Sobald eine Prüfung abgeschlossen und hoffentlich bestanden wurde, ist es so, dass direkt für die nächste gelernt werden muss, ohne dass ein Zeitraum zur Erholung und zum Runterfahren vorhanden ist. Dazu kommt ebenfalls, dass die Studenten sich selbst überschätzen und der Druck der sagt, dass alles in Regelstudienzeit erledigt werden muss und ja kein Semester länger studiert werden sollte. Zudem kommt ein Leistungsdruck, Stress und die Anonymität, die mit einem Studium zusammenhängen und welche die Studenten nicht gewohnt sind, da es in der Schule anders abläuft – weitaus entspannter und jeder kennt einen jeden in der Klasse. Die Studenten und Schüler die von einem Burn-out am meisten gefährdet sind, sind jene die eigentlich am engagiertesten und am perfektionistischsten sind. Diese bauen sich nämlich selbst den höchsten Druck und die höchste Erwartung an sich selbst auf. Sie bauen sich den Alltag so um, dass Schule und Lernen das Wichtigste sind und das Treffen mit Freunden und die generelle Freizeit werden nach hinten verdrängt, sodass der Betroffene sich komplett isoliert und nicht mehr an dem Leben außerhalb des Lernens teilnimmt.

So entwickelt sich eine negative Spirale die den Betroffenen immer weiter nach unten zieht und ihn erstmal nicht so leicht wieder aufstehen lässt.

Der Verlauf lässt sich in verschiedene Punkte unterteilen, in diesem Artikel sind es acht Punkte, die den Verlauf des Burnouts beschreiben:

1. Der Zwang es sich und anderen Menschen zu beweisen

Das bedeutet, dass der Student es sich und allen um ihn rum zeigen will, was er kann und das er dies in einer besonders schnellen Zeit und gleichzeitig mit sehr guten, wenn nicht sogar den bestmöglichen Ergebnissen bestehen kann.

2. Vernachlässigung der Bedürfnisse

Der Betroffene achtet nicht mehr auf seine Bedürfnisse wie Schlaf, Hunger und Freizeit, was sich auf den Körper auswirkt, welcher schwächer und müder wird.

3. Körperliche Probleme

Es treten körperliche Probleme wie Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen als Folgen der nicht erfüllten Bedürfnisse auf, welche in den meisten Fällen vom Betroffenen nicht weiter beachtet werden, im Sinne vom Besuch bei einem Arzt oder ähnlichem.

4. Weiter Funktionieren

Um weiter funktionieren zu können greifen Betroffene immer häufiger zu „Hilfsmitteln“ wie Tabletten, Alkohol und anderen Rauschmitteln um mal wieder runter zu kommen oder um sich besser konzentrieren zu können.

5. Verschieben der Werte

Die eigenen Werte verschieben sich und es wird nicht mehr außerhalb des eigenen Raumes

Um weiter konzentrieren zu können greifen manche immer häufiger zu „Hilfsmitteln“ wie Tabletten, Alkohol und anderen Rauschmitteln um mal wieder runter zu kommen oder um sich besser konzentrieren zu können.

5. Verschieben der Werte

Die eigenen Werte verschieben sich und es wird nichts mehr außerhalb des eigenen Raums gemacht, sodass sich komplett isoliert wird.

6. Man wird kühler

Gegenüber Mitmenschen ist der Betroffene ruppiger und kühler. Er wird gereizt und schnippisch und verliert den Spaß und den Humor.

7. Schmerz und Überlastung

Der Betroffene verspürt keine Freude mehr und verspürt Schmerzen am ganzen Körper, wie Gliederschmerzen, Kopfschmerzen und ähnliches.

8. Depression

All das kann in den schlimmsten Fällen in Depressionen und Nervenzusammenbrüchen enden, was nicht nur für den Betroffenen, sondern ebenfalls Angehörige und Freunde desjenigen schlecht ist.

Schlagwörter: **Burnout, Schüler, Student**



Author: **Simon**

Mehr Beiträge von [Simon](#)

Schreibe einen Kommentar

Dein Kommentar:

Dein Name:

Email-Adresse:

Dein Link:

Mit der Nutzung dieses Formulars erklärst du dich mit der Speicherung und Verarbeitung deiner Daten durch diese Website einverstanden. Detaillierte Informationen zum Umgang mit Nutzerdaten finden Sie in unserer [Datenschutzbedingungen](#).

VORHERIGER BEITRAG

Smartphones und Tablets als Hilfen im Schulunterricht

UNSER BLOG

Alle Neuigkeiten rund um TeachBack

NÄCHSTER BEITRAG

Studieren an der Hochschule Fresenius

Weitere Artikel



20. November 2018

Nachhilfe geben – Was bringt mir das?

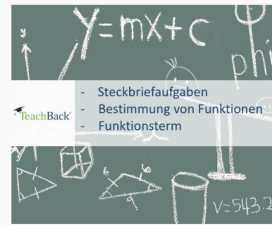
[Lesen](#)



29. November 2017

Angst vor Prüfungen!

[Lesen](#)



31. März 2018

Steckbriefaufgaben – Bestimmung von Funktionen

[Lesen](#)



Impulse-Schule.de

Psychol. Berater/in Ausbildung

Staatlich zugelassener Fernlehrgang
mit Präsenzphasen an vielen Orten.



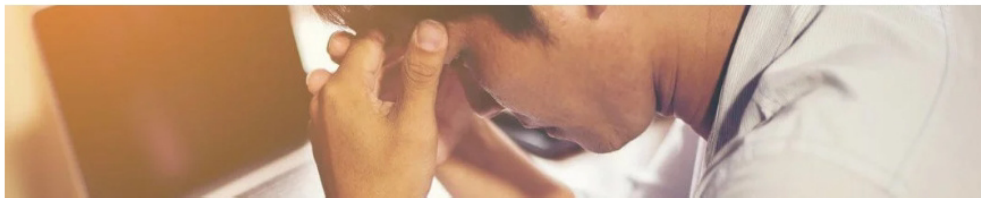
Start > Studium > Burnout bei Studenten

Studium

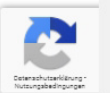
Burnout bei Studenten

12.10.2018, 11:02

0



NEU: Digitale Freiwilligenarbeit





Psychol. Berater/in Ausbildung

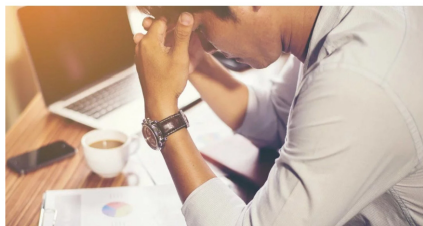
Staatlich zugelassener Fernlehrgang mit Präsenzphasen an vielen Orten.



Start > Studium > Burnout bei Studenten

Burnout bei Studenten

12.10.2018, 11:02



Burnout bei Studenten

Lukas wälzt sich nachts hin und her: Er kann nicht einschlafen. Unter Tags ergeht es ihm auch nicht besser. Der Schlafmangel nagt an seinen Nerven, die vom Stress des herannahenden Exams ohnehin schon blank liegen. Wenn er gerade nicht vergeblich versucht, zu lernen, grübelt er über die Konsequenzen eines verpatzten Examins nach. Zum Essen bleibt da kaum Zeit. Wozu auch? Der Appetit ist Lukas längst vergangen.

Obwohl wir Lukas erfunden haben, spiegelt er doch eine große Gruppe ausgebrannter Studenten wieder. Dieses Ausbrennen nennt man auch Burnout.

Inhalt des Artikels:

- Burnout im Überblick
- Wie fühlt sich Burnout an?
- Burnout, mögliche Ursachen
- Burnout bei Studenten
- Burnout-Prävention
- Burnout Behandlung
- Hilfe für dich



Calmvalera bei nervöser Unruhe
 Naturheilkundliches Arzneimittel bei innerer Unruhe & nervöser Schlafstörung. Hier testen!
 Hevert-Arzneimittel [Mehr >](#)

Long Story Short: Burnout im Überblick

Was ist ein Burnout?

An Burnout erkrankte Studenten sind sowohl körperlich als auch emotional erschöpft. Sie distanzieren sich von allem, was mit dem Studium zu tun hat. Viele ziehen sich auch aus ihrem Freundeskreis zurück, weil sie sich zu kraftlos und unfähig für soziale Kontakte fühlen.

Bin ich gefährdet?

Treffen die oben genannten Symptome auf dich zu? Wenn du dich ausgelaugt fühlst und keine Lust mehr auf dein Studium hast, könntest du an Burnout erkrankt sein. Eine verlässliche Diagnose kann aber nur ein Arzt stellen.

Was kann ich tun?

Lasse dir bei einer Beratungsstelle (Kontaktadressen weiter unten im Artikel) weiter helfen oder konsultiere einen Arzt. Je schneller du handelst, umso besser!

Mythos Burnout – Definition einer Volkskrankheit

Obwohl man derzeit den Eindruck haben könnte, ist Burnout keine „Erfindung“ der aktuellen Generation Berufstätiger. Bereits im Jahre 1974 wurden die typischen Burnout-Symptome von Herbert Freudenberger beschrieben. Er definierte das Burnout im Jahre 1974 als ein

„Nachlassen bzw. Schwinden von Kräften oder Erschöpfung durch übermäßige Beanspruchung der eigenen Energie, Kräfte oder Ressourcen.“

Wie fühlt sich Burnout an?

Seit der Definition von Freudenberger ist etwas Zeit vergangen. Trotzdem stellt das Burnout Syndrom für die Wissenschaft noch immer ein Rätsel dar. Obwohl es sich schwer einordnen lässt, stehen Betroffene unter einem großen Leidensdruck. Insbesondere im Stadium der völligen Erschöpfung, treten massive, psychische Probleme auf. Im schlimmsten Fall kommt es zu depressiven Zuständen und Suizidgedanken. Betroffene haben dann das Gefühl, es habe alles keinen Sinn mehr und fühlen sich machtlos oder gar minderwertig, weil sie kaum oder keine Leistung erbringen können. An diesem Punkt angelangt, hat man zusätzlich mit einem stark geschwächten Immunsystem zu kämpfen. Durch den Dauerstress der vergangenen Wochen oder Monate, kann es zu körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Gliederschmerzen, Schwindel oder Schlafstörungen kommen.

Krankheitsverlauf in Phasen

Burnout-Patienten können sich in einem sehr schlechten Zustand befinden. Im schlimmsten Fall sind sie sowohl psychisch als auch körperlich an einem Tiefpunkt angelangt. Bevor es so weit kommt, schleicht sich die Krankheit aber langsam und oft unbemerkt ein. So sehen die einzelnen Phasen des Krankheitsverlaufs im Regelfall aus (lt. Maslach Burnout Inventory):

Emotionale Erschöpfung

Das bedeutet im Klartext: Emotionen werden gedämpft wahrgenommen, Müdigkeit bei Gedanken an das Studium tritt auf und Frustration macht sich bemerkbar. Insbesondere die auftretende Müdigkeit erschwert den Studien- und Familienalltag. Betroffene versuchen aber meistens, dennoch alles zu meistern und ihr Energiedefizit möglichst zu verstecken.

Depersonalisierung

Man bringt sich weniger ein und spürt eine gewisse Distanz zu sich selbst. Manche Burnout Patienten geben häufig zynische Äußerungen von sich und sind ihren Kommilitonen bzw. Kollegen gegenüber negativ eingestellt.

Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit

Dieses Symptom äußert sich zuerst in Form eingeschränkter Leistungsfähigkeit, später als Resignation des Betroffenen. Man fühlt sich hoffnungslos, schlapp und sieht schließlich keinen Sinn mehr darin, sich den Herausforderungen des privaten und beruflichen Lebens zu stellen. Das kann dazu führen, dass Betroffene nur noch das Nötigste leisten. Manche versuchen nach wie vor, ihren Zustand zu vertuschen. Leider erhalten an Burnout Erkrankte daher oft viel zu spät Hilfe.

Burnout: mögliche Ursachen

Für ein so diffuses Syndrom wie Burnout mögliche Auslöser auszumachen, ist keine leichte Aufgabe. Entsprechend mau sind die bisherigen, wissenschaftlichen Erkenntnisse dazu. Derzeit geht man aber von folgenden Ursachen aus:

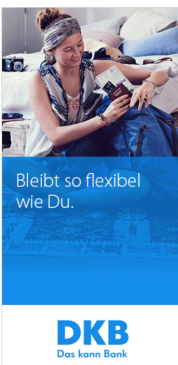
Leistungsdruck und Perfektionismus

Die berühmte-berühmte Wurzel allen Übels liegt aber in der Arbeit bzw. dem Studium. Viele Menschen leiden im Alltag unter unklaren Zielvorgaben, Über- oder auch Unterforderung, sowie enormem Leistungsdruck. Manchmal kommt Angst vor Kontrolle oder Misserfolge hinzu. Diese Faktoren tragen

NH Digitaler Freiwilligenmarkt



Das beste Geschenk für Schüler & Studenten



Leistungsdruck und Perfektionismus

Die berühmt-berichtigte Wurzel allen Übels liegt aber in der Arbeit bzw. dem Studium. Viele Menschen leiden im Alltag unter unklaren Zielvorgaben, Über- oder auch Unterforderung, sowie enormem Leistungsdruck. Manchmal kommt Angst vor Kontrolle oder Misserfolg hinzu. Diese Faktoren tragen ebenfalls zur Entstehung von Burnout und Resignation bei:

- Schlechtes Betriebs- bzw. Lernklima
- Konkurrenzdruck zwischen den Kollegen bzw. Kommilitonen
- Diskriminierung
- Mangelnde Beteiligung an Entscheidungsprozessen
- Persönlicher Stress (Scheidung, Todesfall in der Familie...)

Überaus perfektionistische Menschen, die in einem leistungsorientierten Elternhaus aufgewachsen sind, können an Burnout erkranken. Daneben gibt es Menschen, die aufgrund einer zu geringen Vorwissens mit ihrem Studium oder Arbeitsplatz überfordert sind. Diese Überforderung kann natürlich auch entstehen, wenn das Studium keinen Spaß macht und nicht den eigenen Fähigkeiten entspricht. Darüber hinaus wird das Auftreten von Burnout durch andauernden Stress, Mangelernährung und zu wenig Bewegung begünstigt.

Fertiggerichte und Pizza als Auslöser für Burnout?

Aktuelle Studienergebnisse zum Thema Burnout und Ernährung gibt es derzeit leider kaum. Dennoch richtet sich die Aufmerksamkeit der Burnout Forschung nun auch vermehrt in Richtung Ernährung.

Mit einer gesunden Mischkost aus Getreide, tierischen Produkten, Fleisch, Gemüse, sowie Obst nimmt der Körper reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, Eiweiß sowie Kohlenhydrate auf. Während eine ausgewogene Mischkost das Optimum darstellt, können einseitige Ernährungsweisen die Lebensqualität auf Dauer beeinträchtigen. Durch die leichte und schnelle Verfügbarkeit industriell hergestellter Lebensmittel, verändert sich der Speiseplan vieler Studenten aber in eine besorgniserregende Richtung. Speziell in Trocken-Fertiggerichten ist sehr viel Weißmehl enthalten. Ebenso in Süßigkeiten und Knabberien. Durch diese Nahrungsmittel wird dem Körper sehr schnell sehr viel Energie bereitgestellt. Die heute oft anzutreffende Kombination mangelnder Bewegung und kohlenhydratreicher Kost führt dementsprechend zu einem Überschuss an Zucker aus Kohlenhydraten, welcher schließlich in Fett umgewandelt wird.

Das allein führt natürlich noch nicht zum Burnout. Allerdings fehlt einem derart mangelernährten Körper der Schutz vor Zellschädigung (durch freie Radikale). Und: Wer den Körper nicht mit allen nötigen Nährstoffen versorgt, darf keine Höchstleistungen erwarten. Vielmehr fühlt man sich mit der Kost von Pizzamann und Schachtelwirt eher müde und schlapp – ein idealer Nährboden für die Entstehung des Burnouts.

Tipp: Wenn du nur wenig Zeit zum Einkaufen hast, bestell doch eine Bio-Kiste! Im Internet gibt es zahlreiche Anbieter, die frisches Obst und Gemüse ins Haus liefern – mit einem regelmäßigen Lieferzyklus, in unterschiedlich großen Mengen und meist zu einem guten Preis.

Burnout bei Studenten

Der moderne Student steht unter dem Druck, sein Studium möglichst schnell und reibungslos hinter sich zu bringen. Zum Bummeln und Genießen bleibt – angesichts der Regelstudiendauer – keine Zeit mehr. Kaum hat man eine Prüfung bewältigt, wartet schon die nächste. Wer ein Masterstudium anhängen möchte, steht außerdem unter einem gewissen Notendruck. Es ist wohl kein Zufall, dass die Beratungskontakte des Studentenwerks seit der Einführung des Bachelor-Systems deutlich zugenommen haben. Schuld ist aber nicht nur „der Bachelor“, sondern der eigene Perfektionismus. Die Erwartungen, die man an sich selbst stellt, können mit der Zeit erdrückend wirken: Mit Ende 20 einen Posten in der Chefetage innehaben, schneller mit dem Studium fertig werden, als andere, jede Prüfung mit Bestnote abzuschließen und ähnliche Gedanken sind es, die Studenten in permanenten Stress versetzen.

Gefährdet sind insbesondere ehrgeizige Studenten

Problematisch ist auch, dass Stress mittlerweile als alltägliche Erscheinung akzeptiert wird. Wer keinen Stress hat, macht wohl etwas falsch – oder? Kaum einer kommt auf die Idee, die eigenen Grenzen deutlich abzustechen und sich selbst zu schützen.

Was muss das muss. Und wenn's nicht geht, dann soll es gefälligst laufen.

Aber, warum eigentlich? Weil man ein schlechtes Gewissen bekommt – schließlich kann es nicht sein, dass man sich selbst Freizeit gönnt, während sich die Kommilitonen abrackern. Obwohl beispielsweise ein kurzes „Powernapping“ – also ein Mittagsschlafchen – die Leistungsfähigkeit steigern kann, nimmt sich kaum einer die Zeit dazu. Und Zeit ist hier generell ein bedeutendes Schlagwort. Freizeit, das ist für Studenten zugleich auch verlorene Zeit, in der sie ihr Studium hätten vorantreiben können. Um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben, sollte man sich derartige Denkweisen aber unbedingt abgewöhnen. Die Lösung? Ein Mittelweg:

Leiste so viel du kannst, ohne dich zu verausgaben oder deine Bedürfnisse zu vernachlässigen.

Keine oder unzureichende Stressbewältigungsstrategien

Um dem Dauerstress – gerade am Ende des Studiums – stand zuhalten, benötigt man eine gewisse innere Stärke und persönliche Strategien, mit Leistungsdruck umzugehen. Je besser man sich selbst kennt und organisieren kann, umso leichter fällt das Bewältigen stressiger Prüfungszeiten. Zu diesen Stressbewältigungsstrategien gehören:

- Zeitmanagement
- Unwichtige, leichte Arbeiten abgeben bzw. delegieren (z.B. Transkriptionen)
- Gedanklich abschalten
- Sich selbst Ausgleich verschaffen (Hobbys, Sport usw.)
- Organisationsfähigkeit
- Selbstbewusstsein bzw. „dicke Haut“, wenn man kritisiert wird

Wenn man sich einer Person, z.B. einem Professor, ausgeliefert fühlt, mit seiner Kritik nicht klar kommt und dessen Anforderungen aufgrund mangelnder Organisationsfähigkeit nicht entsprechen kann, ist die Frustration vorprogrammiert. Genau dieses Szenario gilt es als Student zu vermeiden, indem man Stressbewältigungsstrategien anwendet.

Burnout-Prävention im Alltag: So lässt sich der Totalausfall vermeiden

Als Student sollte man also immer wissen, wie man Abstand zum Studium gewinnen und sich von einem stressigen Tag erholen kann. Neben den Stressbewältigungsstrategien, gibt es aber noch ein paar andere Faktoren, die bei der Vorbeugung von Burnout mitspielen.

Gesund essen

Zum Ausleben dieses Mittelwegs gehört, wie du bereits erfahren hast, eine gesunde Ernährung. Du wirst nicht gleich ein Leistungstief erleben, wenn du in stressigen Zeiten einmal ein Fertiggericht zu dir nimmst. Achte aber darauf, immer wieder frische Lebensmittel wie Salate, Obst und Gemüse zu dir zu nehmen. Unverarbeitete Lebensmittel enthalten reichlich Nährstoffe und gehören – gerade für leistungsorientierte Menschen – unbedingt auf den Speiseplan. Verlangst du Leistung von deinem Körper musst du ihn schließlich mit dem nötigen „Sprit“ versorgen.

Tipp: Im Alltag bleibt kaum Zeit zum Kochen? Bereite deine Speisen dann vor, wenn du Zeit dafür hast – zum Beispiel am Wochenende.

Perfektionismus überwinden und eigene Grenzen abstecken

Perfektionismus überwinden und eigene Grenzen abstecken

An alle leistungstechnischen Erbsenzähler: Egal, woher dein Perfektionismus kommt: Begegne ihm mit Skepsis. Ziele und hohe Ansprüche sind nichts Schlechtes. Trotzdem ist es wichtig, sich auch jeden kleinen Erfolg einzugestehen und Rückschläge nicht als persönliche Schwäche zu deuten.

Viele Studenten sollten sich diesen alten Ausspruch öfter zu Herzen nehmen: Verfolge weiterhin deine Ziele. Sei dir aber dessen bewusst, dass sich kleinere Misserfolge meist ausbügeln lassen und du auch dann einen Job bekommen wirst, wenn du ein Semester länger brauchst, als geplant. Mit einer lockeren Herangehensweise entlastest du dich selbst und kannst am Ende vielleicht sogar mehr erreichen, als wenn du ständig nur an die nächste Herausforderung denkst und dein übriges Leben an dir vorüber ziehen lässt.

Regelmäßig Sport betreiben und Sonne tanken

Sport, insbesondere Ausdauersportarten wie Radfahren oder Laufen, tragen zum Abbau der Stresshormone bei. Neigst du zu Stimmungstiefs, Winter-Blues oder depressiven Verstimmungen, empfehle ich die Betätigung an der frischen Luft und bei Tageslicht. Licht ist ebenfalls ein Faktor, den du bedenken solltest: Häufig ist dir wenig an der Sonne auf, kannst du einen Vitamin-D-Mangel erleiden. Dieser schlägt sich negativ auf die Stimmung sowie deine Leistungsfähigkeit nieder. Gerade im Winter empfehle ich, unabhängig von der Wetterlage jeden Tag ein wenig spazieren zu gehen – am besten Vormittags oder zu Mittag.

Sich frühzeitig auf den Abschluss vorbereiten

Die stressigste und schwierigste Zeit ist für die meisten Studenten der Endspurt. Abschlussarbeiten schreiben, sich auf Examen vorbereiten und gleichzeitig letzte Praktika absolvieren – das alles unter einen Hut zu bringen, ist für die meisten eine Herausforderung. Aus eigener Erfahrung rät eine Studentin mit Burnout-Erfahrung dazu:

- Selbstorganisation und eigene Arbeitsrhythmen so früh wie möglich einüben
- In der Examenzeit trotzdem ein Leben außerhalb des Studiums führen. Dabei ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit anstreben.
- Kommt man alleine nicht zurecht, sollte man sich helfen lassen. Je früher, desto besser!

Burnout-Behandlung

Manchmal ist es aber für diese präventiven Maßnahmen zu spät. Wer bei sich selbst ein Burnout vermutet, sollte sich schnellstmöglich Rat und Hilfe holen. Der Allgemeinmediziner deines Vertrauens ist die erste Anlaufstelle und kann Empfehlungen für die weitere Vorgehensweise geben. Im Extremfall, wenn sich jemand mit dem Hilfe holen sehr lange Zeit gelassen hat, kann es zum Klinikaufenthalt kommen. Das ist nötig, wenn mit der chronischen Erschöpfung kaum noch ein normales Leben möglich ist und selbst das Einkaufen schwer fällt.

Erlaubt ist, was gut tut

Schwere Fälle von Burnout werden in speziellen Einrichtungen oder einem Klinikum auskuriert. Unabhängig vom Schweregrad der Erkrankung hilft alles, was gut tut: Gruppengespräche, Einzeltherapie, Massagen zum Lösen schmerzhafter Verspannungen, Meditationen, Ausdauersport, Kreatives Gestalten usw.

Psychotherapie und Medikation

Neben den genannten, begleitenden Maßnahmen, ist meist eine umfassende Psychotherapie notwendig. Manchmal können Medikamente (Psychopharmaka) bei der Stabilisation des Zustands helfen. Das gilt insbesondere, wenn gleichzeitig mit dem Burnout auch eine Depression besteht. Schme dich nicht davon, die Kombination aus Medikation und Therapie in Anspruch zu nehmen. Es ist heute längst keine Schande mehr, sich Hilfe zu holen und chronischen Verstimmungen begleitend mit richtig dosierten Medikamenten zu begegnen. Auf lange Sicht gesehen, ist das Behandlungsziel immer:

Hilfe für dich

Wenn es dir nicht gut geht, solltest du dir schnellstmöglich Hilfe holen. Am Wochenende und abends sind die meisten Ärzte nicht erreichbar. Außerdem bevorzugt du vielleicht erst einmal ein anonymes Beratungsgespräch. Genauso gibt es eine Reihe von Anlaufstellen, die Erfahrung im Umgang mit erschöpften und ausgelaugten Studenten haben.

Psychoziale Beratung der Studentenwerke

Neben dem Besuch beim Arzt, kannst du das Beratungsangebot des Deutschen Studentenwerks in Anspruch nehmen. Dort gibt es geschultes Personal, das Burnout identifizieren und weitere Schritte einleiten kann.

>> Hier findest du Adressen und Telefonnummern der deutschen Studentenwerke.

Nightliner: von und für Studenten

Die Nightliner sind Studenten, die sich als kostenlose und anonyme Telefon-Berater zur Verfügung stellen. Für jeden Hochschulort gibt es eine eigene Nightline, die du zu bestimmten Sprechzeiten anrufen kannst. Der Vorteil dabei ist, dass du mit Studenten sprichst. Als solche, kennen sie deine Probleme gut und können dir wertvolle Tipps geben, die auf dein Umfeld zugeschnitten sind.

>> Mehr Informationen zu Nightline

Telefonseelsorge: deutschlandweit gratis

Wenn du die Nightline nicht nutzen möchtest oder diese gerade nicht besetzt ist, kannst du dich kostenlos sowie anonym an die deutsche Telefonseelsorge wenden. Erreichbar unter: 0800/1110111 oder 0800/1110222.

Beiträge, die dich auch interessieren können:

>> Dinge, die dir vorher niemand über das Studium sagt

>> Berufsberatung

>> Entspannungstechniken für Studenten



Ähnliche Beiträge



Bücher-Stellen



Günstig unterwegs als Student



Deutsches Studenten-Verzeichnis und Nachteile



Verhängen Artikel

Studieren und Jobben

Nachholer Artikel

Brainfood und Powernacks zum Lernen

Ähnliche Artikel

Mehr vom Autor



Ladestiftung verbindet: Stipendium für sportliches Engagement



Erst-Semesterüberlegungen für das WS 2020/2021



In des Semesterferien günstig reisen

Psychol. Berater/in Ausbildung

Staatlich zugelassener Fernlehrgang mit Präsenzphasen an vielen Orten.

➔

Calvalera bei nervöser Unruhe

Naturheilkundliches Akupunktur bei nervöser Unruhe & nervöser Schlafstörung. Wer leidet?

Witere Info-Portale

- www.auslandszeit.de
- www.studium-ratgeber.de
- www.studentenrat.de
- www.praktikum-ratgeber.de

NACH DEM ABITUR.de

Nach-dem-Abitur.de ist ein Projekt der INITIATIVE auslandszeit. Die INITIATIVE ist ein Zusammenschluss verschiedener Fachportale rund ums Thema "Auslandsaufenthalt". Das Portal gibt Hilfestellung für die Orientierung nach dem Abitur bzw. nach der Schule sowie auch für die Zeit vor dem Studium bzw. zwischen Schule & Ausbildung.

Über uns
Kontakt
Presse
Mafindat
Datenschutz

Cookie-Einstellungen

© 2009 - 2020 Nach-dem-Abitur.de | Über uns | Kontakt | Presse | Mediainfo | Impressum | Datenschutz



Warum Führungskräfte schlecht schlafen

Die Max Grundig Klinik befragte 1.000 Manager in Deutschland über die Gründe schlechten Schlafs.

54 Prozent der männlichen und 59 Prozent der weiblichen Führungskräfte sind in Deutschland mit der Qualität ihres Schlafes unzufrieden. Diese hohe Quote geht aus einer repräsentativen Befragung unter 1.000 Führungskräften hervor, die die renommierte Max Grundig Klinik kürzlich durchgeführt hat. Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik, erläutert: „Diese beunruhigend hohe Zahl schlecht schlafender Manager bestätigt eine Studie unseres Hauses. Anfang 2014 ermittelten wir ebenfalls, wie es um die Schlafqualität von Führungskräften steht. Darüber hinaus sammelten wir vor zwei Jahren Erkenntnisse über Schlafdauer, Schlafgewohnheiten, Schlaftyp und Schlafstörungen.“

Mit der aktuellen Befragung, so Prof. Diehm weiter, „wollen wir nun tiefer schürfen und erkunden, weshalb deutsche Führungskräfte offensichtlich massive Probleme haben, ausreichend Schlaf zu finden.“ Zunächst wurden alle Teilnehmer befragt, wann sie ihr Handy beziehungsweise ihren Laptop abends ausschalten und keine Nachrichten mehr empfangen. 27 Prozent der deutschen Manager sind bis kurz vor dem Bettgang online, weitere 54 Prozent ein- bis zwei Stunden vor der Bettruhe. Am nächsten Morgen zeichnet sich ein ähnliches Bild ab. 21 Prozent der Führungskräfte checkt sofort nach dem Aufstehen die persönlichen Nachrichten, weitere 52 Prozent noch zu Hause vor der Fahrt zur Arbeit. Prof. Diehm: „Unsere Zahlen belegen, dass rund drei Viertel der Führungskräfte das Büro gedanklich mit nach Hause nehmen und zwar bis spät in die Nacht.“ Bei 37 Prozent der Befragten liegt das Handy nachts angeschaltet neben dem Bett. 43 Prozent aller und 47 Prozent der weiblichen Führungskräfte geben an, grundsätzlich schlecht von der Arbeit abschalten zu können.

Prof. Diehm: „Es ist offensichtlich, dass der moderne Arbeitsstil, rund um die Uhr online zu sein, vielen Führungskräften die innere Ruhe raubt. Wer sich bis spät in die Nacht und schon morgens kurz nach dem Aufstehen mit beruflichen Fragestellungen beschäftigt, kann zwangsläufig schwerer abschalten, was jedoch für einen tiefen und längeren Schlaf notwendig ist.“ Laut Prof. Diehm ist eine Schlafdauer von rund sieben Stunden pro Nacht ideal. Anhaltender Schlafmangel kann das Leben um mehrere Jahre verkürzen und reduziert erheblich die Arbeitsleistung. Schlafstörungen liegen vor, wenn Führungskräfte mehr als dreimal die Woche nachts aufwachen und mehr als 30 Minuten brauchen, um wieder einzuschlafen.

Warum Führungskräfte schlecht schlafen

Die Max Grundig Klinik befragte 1.000 Manager in Deutschland über die Gründe schlechten Schlafs.

54 Prozent der männlichen und 59 Prozent der weiblichen Führungskräfte sind in Deutschland mit der Qualität ihres Schlafes unzufrieden. Diese hohe Quote geht aus einer repräsentativen Befragung unter 1.000 Führungskräften hervor, die die renommierte Max Grundig Klinik kürzlich durchgeführt hat. Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik, erläutert: „Diese beunruhigend hohe Zahl schlecht schlafender Manager bestätigt eine Studie unseres Hauses. Anfang 2014 ermittelten wir ebenfalls, wie es um die Schlafqualität von Führungskräften steht. Darüber hinaus sammelten wir vor zwei Jahren Erkenntnisse über Schlafdauer, Schlafgewohnheiten, Schlaftyp und Schlafstörungen.“

Mit der aktuellen Befragung, so Prof. Diehm weiter, „wollen wir nun tiefer schürfen und erkunden, weshalb deutsche Führungskräfte offensichtlich massive Probleme haben, ausreichend Schlaf zu finden.“ Zunächst wurden alle Teilnehmer befragt, wann sie ihr Handy beziehungsweise ihren Laptop abends ausschalten und keine Nachrichten mehr empfangen. 27 Prozent der deutschen Manager sind bis kurz vor dem Bettgang online, weitere 54 Prozent ein- bis zwei Stunden vor der Bettruhe. Am nächsten Morgen zeichnet sich ein ähnliches Bild ab. 21 Prozent der Führungskräfte checkt sofort nach dem Aufstehen die persönlichen Nachrichten, weitere 52 Prozent noch zu Hause vor der Fahrt zur Arbeit. Prof. Diehm: „Unsere Zahlen belegen, dass rund drei Viertel der Führungskräfte das Büro gedanklich mit nach Hause nehmen und zwar bis spät in die Nacht.“ Bei 37 Prozent der Befragten liegt das Handy nachts angeschaltet neben dem Bett. 43 Prozent aller und 47 Prozent der weiblichen Führungskräfte geben an, grundsätzlich schlecht von der Arbeit abschalten zu können.

Prof. Diehm: „Es ist offensichtlich, dass der moderne Arbeitsstil, rund um die Uhr online zu sein, vielen Führungskräften die innere Ruhe raubt. Wer sich bis spät in die Nacht und schon morgens kurz nach dem Aufstehen mit beruflichen Fragestellungen beschäftigt, kann zwangsläufig schwerer abschalten, was jedoch für einen tiefen und längeren Schlaf notwendig ist.“ Laut Prof. Diehm ist eine Schlafdauer von rund sieben Stunden pro Nacht ideal. Anhaltender Schlafmangel kann das Leben um mehrere Jahre verkürzen und reduziert erheblich die Arbeitsleistung. Schlafstörungen liegen vor, wenn Führungskräfte mehr als dreimal die Woche nachts aufwachen und mehr als 30 Minuten brauchen, um wieder einzuschlafen.

Neben dem modernen Arbeitsstil identifiziert die Max Grundig Klinik ein zweites fundamentales Problem, das guten Schlaf verhindert. 41 Prozent aller und 53 Prozent der männlichen Führungskräfte trinken am Abend „in der Regel mehr als ein Glas Wein oder ein Glas Bier“. Dazu sagt Prof. Diehm: „Alkohol am Abend mag bei der Entspannung helfen, vielleicht schläft man sogar besser ein. Alkohol ist aber sicherlich ein negativer Faktor, um insgesamt gut durch die Nacht zu kommen. Der Körper ist mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt, dies mindert die Schlafqualität nachhaltig.“ So kennen auch 45 Prozent der Befragten das Phänomen, beispielsweise um 11 Uhr müde ins Bett zu gehen, gut einzuschlafen, um dann schon nach drei, vier Stunden wieder hell wach zu sein und dann lange Zeit nicht einschlafen zu können.

Im Folgenden wurden jene 54 Prozent der Führungskräfte weiter befragt, die mit ihrer Schlafqualität eher unzufrieden sind.

Befragt nach den Gründen für die schlechte Bettruhe gaben 48 Prozent an, dies hänge mit „beruflichem Stress“ zusammen. „Private Probleme“ sind bei 25 Prozent der Führungskräfte der primäre Auslöser der Schlafprobleme, „finanzielle Sorgen“ bei 17 Prozent und „gesundheitliche Sorgen“ bei 10 Prozent. Prof. Diehm: „Es sind also eindeutig die hohen psychologischen Belastungen durch den Beruf, die Führungskräfte bis in den Schlaf verfolgen.“ Der Ärztliche Direktor der Max Grundig Klinik vermutet, dass sich dieses Bild bei anderen gesellschaftlichen Gruppen verschieben würde.

Trotz aller Unzufriedenheit mit und Folgeprobleme durch die schlechte Schlafqualität, die Betroffenen gehen nur zu einem kleinen Teil (27 Prozent) zum Arzt. Dies sei ein Versäumnis, glaubt Prof. Diehm: „Spezialisierte Ärzte sind durchaus in der Lage, über bestimmte Verhaltensänderungen eine bessere Schlafqualität zu unterstützen.“ Der vorübergehende Einsatz von Schlafmitteln kann dabei durchaus indiziert sein. Diese können über einen längeren Zeitraum zwar abhängig machen, kurzfristig aber den Teufelskreis von

„schlechtem Schlaf – schlechter Arbeitsleistung – schlechtem Schlaf“ durchbrechen. So geben nur vier Prozent der Befragten mit schlechter Schlafqualität an, „häufig“ Schlafmittel zu nehmen, 31 Prozent tun dies „selten“. Prof. Diehm: „Viele Führungskräfte verdrängen ihre Schlafprobleme, sie ertragen sie als Job immanent. Gelegentlich wird dann zur Pille gegriffen, wenn es gar nicht mehr geht.“ Prof. Diehm hält dies für kurzsichtig und rät stattdessen, Schlaflosigkeit wie jede andere Krankheit auch zu therapieren und Gewohnheiten gegebenenfalls umzustellen. „Kein Alkohol abends, frühzeitiges Abschalten von Handy und Computer, dunkle Zimmer, eine regelmäßige Bettzeit – es gibt viele Tipps, wie sich die Schlafqualität erhöhen lässt.“

Eine Technik sind Meditation sowie Entspannungs- und Achtsamkeitsverfahren für den Fall, dass man nachts aufwacht. Nur elf Prozent der Führungskräfte, die mit ihrem Schlaf unzufrieden sind, wenden diese Techniken an. Stattdessen liegen die Befragten wach im Bett und grübeln (47 Prozent), lenken sich ab etwa mit Fernsehen, Lesen, Sudoku oder Malen (28 Prozent) oder schreiben Emails und andere Textnachrichten (14 Prozent).

Nur 27 Prozent der schlecht schlafenden deutschen Manager verfügen über feste Rituale vor dem zu Bett gehen. Prof. Diehm: „Gerade solche Rituale können aber helfen, schneller einzuschlafen und insgesamt eine bessere Schlafqualität zu erzielen.“

Methodik: Im Zeitraum vom 22. Februar bis 4. März 2016 befragte die Regensburger R und K Marktforschung 1.000 hinsichtlich Alter, Branchen, Unternehmensgrößenklassen und Regionen repräsentativ ausgewählte Führungskräfte in Unternehmen in Deutschland.

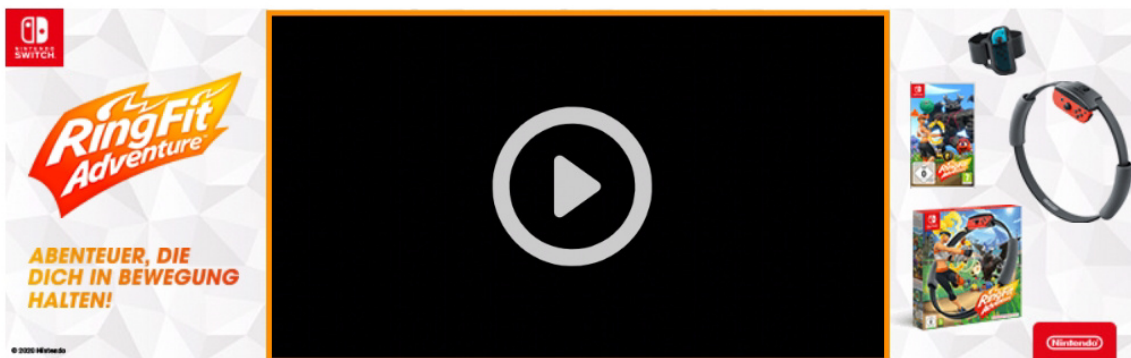
Weitere Informationen unter www.max-grundig-klinik.de

Kontakt:

Andreas Spaetgens
Geschäftsführer
Max Grundig Klinik GmbH
Schwarzwaldhochstrasse 1
D-77815 Bühl
Telefon: +49 7226 54-520
Telefax: +49 7226 54-529
spaetgens@max-grundig-klinik.de

Medienkontakt:

Dr. Klaus Westermeier Medienbüro
Römerstraße 4
80801 München
089-340897-30
0172-8433232
dr.kwest@arcor.de



Anzeige Anzeige

Home > Krankheiten > ICD-10-Diagnoseschlüssel > ICD-10-Diagnoseschlüssel

Was bedeutet ICD-10?

Letzte Änderung: 15.03.2018

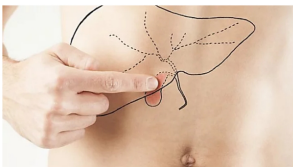
Nächste Aktualisierung von [Dr. rer. nat. Geraldine Nagel](#) • [Medizinredakteurin](#)
Dieser Artikel wurde nach höchsten wissenschaftlichen Standards verfasst. ⓘ

Ob Blinddarmentzündung oder Depression: In der Internationalen Klassifikation der Krankheiten, der ICD, erhält jede Krankheit ein bestimmtes Kürzel.



Anzeige

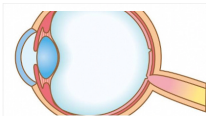


**Gallenblase: Auffangbecken für die Galle**

Die Gallenblase ist ein kleines Hohlorgan unterhalb der Leber. Ihre Funktion ist es, Gallenflüssigkeit zu speichern und bei Bedarf...

**Probleme mit ED? Eine sichere, diskrete Lösung ohne Arztbesuch**

apomeds.com

**Makuladegeneration?**

Mehr über eine Umfrage für Patienten mit einer Makuladegeneration erfahren.

ClinLife

**Bericht: Die Rolle des CMO entwickelt sich zum Geschäftsführer**

IBM

**Flüssiges Curcumin – das beste Curcuma der Welt? 185-mal bessere ...**

FeelGood

**Magenschleimhautentzündung (Gastritis): Symptome, Ernährung &...**

Bei einer Gastritis ist die Magenschleimhaut entzündet. Beschwerden treten vor allem bei...

**Sind lange, lackierte oder künstliche Fingernägel unhygienisch?**

Krankheitserreger verbreiten sich hauptsächlich über die Hände. Ist es da noch hygienisch, lange, lackierte oder künstliche Nägel zu tragen ...

**Ständig erschöpft? Dieses Spurenelement könnte Ihnen helfen.**

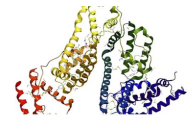
Floradix

**Photovoltaik 2020: Staat gibt unglaublichen Anreiz!**

Solaranlagen

**Impingement-Syndrom der Schulter: Wie wird man die Schmerzen wieder los?**

Gegen ein Impingement-Syndrom der Schulter reichen oft Medikamente und physiotherapeutische Übungen. Manchmal ist aber...

**Albumin**

Albumin ist ein kugelförmiges Eiweiß, ohne das der Mensch nicht überleben könnte...

**Reicht ein Vermögen von 750.000 € für einen komfortablen Ruhestand?**

Grüner Fisher

**Augentropfen und Augensalbe: Tipps zur richtigen Anwendung**

Es gibt viele Gründe für eine Behandlung mit Augensalbe oder Augentropfen; etwa eine...

**Gallenblasenkrebs, Gallengangskrebs**

Zum Gallengangssystem gehören die innerhalb sowie außerhalb d...

**Muskelnzellen versus Fettzellen – lässt sich das...**

Muskelnzellen versus Fettzellen: Viele Menschen denken, dass Fe...

**Niacin**

Niacin ist ein Sammelbegriff für die zu den wasserlöslichen B...

**Trainingsplan: So erreichen Sie Ihre sportlichen Ziele**

Ein Trainingsplan ist wie eine Art Leitfaden, der Ihnen Tag für Tag...

Onmeda-Newsletter!

News aus den Bereichen Gesund leben, Familie & Krankheiten – lesen Sie jede Woche das Beste von Onmeda.

E-Mail Adresse

LOS GEHT'S!



Wir erfüllen die afgis-Transparenzkriterien. Das afgis-Logo steht für hochwertige Gesundheitsinformationen.



Wir befolgen den HONcode-Standard für vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen. Kontrollieren Sie dies hier.

Onmeda.de steht für hochwertige, unabhängige Inhalte und Hilfestellungen rund um das Thema Gesundheit und Krankheit. Bei uns finden Sie Antworten auf Fragen zu allen wichtigen Krankheitsbildern, Symptomen, Medikamenten und Wirkstoffen. Außerdem bieten wir hilfreiche Informationen zu Ihrem Arztbesuch, indem wir über Behandlungen und Untersuchungen aufklären. Unsere Inhalte sind genau recherchiert, auf dem aktuellen Stand von Wissenschaft und Forschung und verständlich erklärt. Dafür sorgt unser Team aus Medizinredakteuren und Fachärzten. Natürlich finden Sie bei uns auch alles Wissenswerte zu Schwangerschaft, Familie, Sport und Ernährung sowie News zu aktuellen Gesundheitsthemen und eine Vielzahl an Selbsttests. Unsere Experten-Foren geben Ihnen zusätzlich die Möglichkeit, Ihre Gesundheitsfragen zu diskutieren.

Das Angebot auf Onmeda.de dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall eine persönliche Beratung oder Behandlung durch einen approbierten Arzt. Der Inhalt auf Onmeda.de kann und darf nicht zur Erstellung eigenständiger Diagnosen oder Eigenmedikation verwendet werden.

Folgen Sie uns

Über uns
Datenschutz &
Unsere Experten
Kontakt
Sitemap

Haftungsausschluss
Jobs
Cookies
Impressum
Unternehmen &
Presse

Geschäftsmodell
Werbung
Content-Lizenzierung

Zum Glück gibt's Arnica von DHU!

Für Jung. Für Alt. Für die vielen Momente des Alltags.

Nr. 1
ARZNIT
PRODUKT

typisch.de

Mehr erfahren >



Gesundheit erfahren.
Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



Gesundheit erfahren.



„Ich brauch doch gute Noten!“

Ist das Bildungssystem daran schuld, dass viele Studenten unter dem Druck des gesteigerten Leistungstempos leiden? Sie haben Schlafstörungen, werden psychisch krank, schlucken Antidepressiva.

Von Rick Noack
21.02.2012



Den Augenblick, in dem ihr Leben aus den Fugen geriet, erlebte Hanna nur als Zuschauerin. Sie wollte die Frage ihres Dozenten beantworten. Doch da war nichts. Kein Cadaver, keine Lösung

Neues Spiel



Krisenmanagement
Risiken erkennen,
Ziele anpassen,
Möglichkeiten nutzen.
So greifen Sie jetzt an.



„Ich brauch doch gute Noten!“

Ist das Bildungssystem daran schuld, dass viele Studenten unter dem Druck des gesteigerten Leistungstempos leiden? Sie haben Schlafstörungen, werden psychisch krank, schlucken Antidepressiva.

Von Rick Noack
21.02.2012



Den **Augenblick**, in dem ihr Leben aus den Fugen geriet, erlebte Hanna nur als Zuschauerin. Sie wollte die Frage ihres Dozenten beantworten. Doch da war nichts. Kein Gedanke, keine Lösung. Während sie ihn abwesend anstarrte, bewegten sich ihre Mitsstudenten im Hörsaal wie im Zeitraffer, der Raum schien sich zusammenzuziehen. "In diesem Moment wusste ich: Diesen Uni-Stress kann ich nicht länger ertragen", sagt Hanna, dann verstummt sie. Drei Wochen sind seit der Panikattacke der 28-jährigen Studentin vergangen. Noch immer fehlt ihr zu den meisten Dingen die Kraft. Wenn es gutgeht, schafft sie ein paar Besorgungen, einen Spaziergang.

Und Hanna hatte Glück, das sagt zumindest ihr Psychologe Wilfried Schumann von der Beratungsstelle, die das Studentenwerk und die Universität Oldenburg gemeinsam tragen. Sie sei eine der leichteren Fälle - denn sie hat schnell professionelle Hilfe gesucht. Die Zahl der gestressten Studenten, die zu Schumann kommen, steigt. Darunter seien viele Langzeitstudenten. Dass psychisch-geschwächte Menschen oft lange studieren, ist nicht neu. "Immer häufiger brauchen aber auch sehr junge Studenten Hilfe."

Artikel als PDF

↓ „Ich brauch doch gute Noten!“

Viele Hochschul­er schlucken Antidepressiva, von 2006 bis 2010 kletterte ihre Zahl um 44 Prozent. "Insgesamt dürften es 2010 mehr als 50 000 Studenten gewesen sein", sagt Thomas Grobe, Mitautor einer Studie der Techniker Krankenkasse zur psychischen Gesundheit von Studenten. Auffällig sei, dass Berufstätige gleichen Alters deutlich weniger Psychopharmaka verordnet bekommen. Uni-Psychologen aus ganz Deutschland berichten von einem alarmierenden Anstieg hilfesuchender Studenten. Mehr als 4000 nahmen 2010 psychologische Beratungsangebote in Anspruch - elf Prozent mehr als im Vorjahr. Doch während der Beratungsbedarf immer größer wird, steigt die Anzahl der Angebote kaum.

Schneller, effektiver, billiger - so sieht heute ein Traumstudium an deutschen Universitäten aus. Aber statt Traumnoten gibt es häufig einen heiklen Befund: völlige Erschöpfung. Das Muster zeigt sich an vielen Hochschulen, ob in Oldenburg, München oder Berlin. "Wir kommen dem asiatischen Bildungsmodell des Leistungsdrills immer näher", sagt Hans-Werner Rückert von der FU Berlin. "Denn die ursprüngliche Bedeutung von Bildung ist längst aus den Universitäten verschwunden."

Wie erklärt sich diese Entwicklung? Eine Frage, die Hanna sich erst mal nicht stellt. Stattdessen liegt sie in ihrem Bett, denkt über Noten von vor einem Jahr nach. "Was ist das für eine Scheiße, eine 1,3 zu bekommen", flucht sie und stellt gleichzeitig tief enttäuscht fest: "Ich ärgere mich, dass ich nicht perfekt bin." Dabei war Hanna lange eine Musterschülerin, hat geglänzt mit ihren Noten. Tatsache ist: Es sind nicht unbedingt die Leistungsschwachen, die dem Uni-Druck nicht standhalten. Es sind vielmehr diejenigen, die später einmal die Leistungselite des Landes stellen sollen.

"Besonders die Studierenden, die sich hohe Ziele gesetzt haben, machen sich einen zu großen Stress", sagt der Psychologe Schumann. Viele kämen aus liberalem Elternhaus, das seinen Kindern große Freiheiten lasse. Der Wunsch, den Eltern unter allen Umständen gefallen zu wollen, ist Schumann zufolge größer als früher.

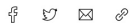
Wer schon mit 21 auf den Arbeitsmarkt kommt, denke, er könne sich "nur noch durch erstklassige Leistungen behaupten", sagt Dagmar Ruhwandl, Lehrbeauftragte der TU München. Auch der Berliner Rückert ist der Meinung: "Früher war eine 2,4 eine gute Note, heute zählt nur noch eine Eins vor dem Komma." Die Note habe enorm an Bedeutung gewonnen. "Aber es kann halt nicht jeder zu den besten zehn Prozent gehören", sagt Schumann.

Scheitert da eine Generation an ihren Erwartungen? Die Zeit zur Selbstentfaltung ist zusammengedrückt und nahezu verschwunden zwischen Abitur und erstem Job. Stress ist an Universitäten ein Statussymbol geworden; wer keinen hat, arbeitet zu wenig. Auch deshalb suchen nur wenige Betroffene rechtzeitig professionelle Hilfe. Die Angst, von Mitschülern und Dozenten als Versager wahrgenommen zu werden, lässt sie vor einem Beratungstermin zurückschrecken. Einer einzigen Kommilitonin hat Hanna bislang von ihren Problemen erzählt. "Das war eine große Erleichterung. Denn daraufhin hat sie mir offenbart, dass auch sie Hilfe bei einer Beratungsstelle gesucht hat", sagt Hanna.

Der Weg zum Psychologen - das ist noch immer ein Tabuthema. Einem Interview stimmt Hanna nur unter der Voraussetzung zu, absolut anonym zu bleiben. Ihre Mitsstudenten würden sie weiterhin als "kompetent" und "zielstrebig" einschätzen, sagt sie, das sei auch gut so.

Der Bachelor hat die Realität des Studiums verändert. Viele der





kompetent und zielestrebig einschätzen, sagt sie, das sei auch gut so.

Der Bachelor hat die Realität des Studiums verändert. Viele der Studenten mit Bachelor-Abschluss sind erst 21 Jahre alt. Die G-8-Reform hat dafür gesorgt, dass schon 18-Jährige die Universitäten bevölkern. "In dem Alter steckt man noch in vielen Krisen, mit denen man erst mal umzugehen lernen muss", sagt der Psychologe Rückert. Auch hätten Schüler immer weniger Zeit, sich Gedanken über den richtigen Studiengang zu machen. "Viele sitzen schon einige Wochen nach Semesterbeginn in meinem Büro und sorgen sich, ob sie das richtige Fach gewählt haben."

Es gibt Anhaltspunkte dafür, dass der Druck durch mehr Berufsberatung gelockert werden könnte. Tatsächlich ist unter Bildungsexperten umstritten, inwieweit dieses Bedrängnis nur "gefühl" ist. Eine Studie unter der Leitung des Bildungsforschers Rolf Schulmeister zeigt jedenfalls: Ein Bachelor-Student investiert im Durchschnitt pro Woche nur 23,5 Stunden in das Studium. Die aufgewandte Studienzeit kann den Stress also nicht unbedingt erklären. Andere Faktoren spielen offenbar eine wesentlich größere Rolle, wie das Leistungsdenken oder auch Geldsorgen.

Besonders im Fokus sind die deutschen Master-Studienplätze, auf die viele Bachelor-Absolventen hinarbeiten. Die Plätze sind begrenzt. Nach den Zahlen des Internationalen Zentrums für Hochschulforschung Kassel dürfen nur etwa drei Viertel der Bachelor-Studenten weiterstudieren, im Normalfall den Master machen. Auch Hanna weiß: Wenn ihr Notendurchschnitt in diesem Semester schlechter bleibt als 1,6, darf sie ihr Studium nicht weiterführen, dann kommt sie auf eine Warteliste. Wieder eine Zeit ohne Einkünfte.

Einer, der das Hochschulsystem politisch mitgestaltet, heißt Michael Ebling. Der Vorsitzende der Kommission "Qualitätssicherung an Hochschulen" der Kultusministerkonferenz kann den Unmut der Studierenden sogar verstehen. "Ohne Zweifel stehen Absolventen heute unter großem Druck, wenn sie auf dem Arbeitsmarkt Erfolg haben wollen."

Er sieht auch berechtigte Kritik bei der Einführung der neuen Studiengänge Bachelor und Master, zum Beispiel an der Flut von Prüfungen. Doch hier hätten die Bundesländer nachgebessert und in der Kultusministerkonferenz klar festgelegt, dass in der Regel pro Modul nur noch eine einzige Prüfung gilt.

Nicht nur der Erfolgsdruck treibt viele Studenten um, es ist auch die Sorge ums Geld. Hanna müsste nach den Vorstellungen der Bildungspolitik prima leben können, denn sie bekommt Bafög. Ihre Eltern unterstützen sie - wenn sie am Monatsende etwas übrig haben. Ohne die Hilfe hat Hanna Mühe, das Geld für 400 Euro Miete, das Essen, Versicherung und die Studiengebühren von fast 800 Euro pro Semester zusammenzubekommen. Deshalb hat sie jetzt erstmals einen Studienkredit aufgenommen.

"Meine Verwandten sagen immer: 'Hey, schau mal Hanna, welche Karrieren die anderen in deinem Alter schon haben! Warum hast du eigentlich noch keinen Uni-Abschluss?'" Dann fühlt sie sich besonders schuldig, dass sie auch noch auf Kosten ihrer Eltern lebt.

Eltern und Kinder leiden gleichermaßen. Laut dem Deutschen Studentenwerk gibt es immer weniger Väter und Mütter, die dieser Doppelbelastung gewachsen sind. Etwa zwei Drittel aller Studierenden jobbten deshalb neben dem Studium durchschnittlich 13,5 Stunden pro Woche. Für etwa die Hälfte von ihnen ist das Gehalt sogar lebensnotwendig. "Das Bafög soll Studenten eigentlich helfen, auch ohne Nebenjob und Hilfe der Familie zu überleben", sagt Stefan Grob vom Deutschen Studentenwerk. Aber nach der Regelstudienzeit von sechs Semestern hätten Bachelor-Studenten nur noch in Ausnahmefällen Anspruch darauf. "Das steigert den Druck."

Cornelia Jurack hat früher darüber entschieden, welche Studenten Bafög bekommen - und welche nicht. Sie sah Studenten, die verzweifelt ihr Bafög verlängern wollten, weil sie Anforderungen nicht standgehalten hatten. Jurack gründete 2004 die Leipziger Selbsthilfegruppe "Hopes", die sich seitdem um psychisch erkrankte Studenten kümmert. Viele von ihnen haben Geldsorgen, in Leipzig erhalten Studenten ihr Essen sogar von Hilfsorganisationen wie der Tafel.

Auch Hopes-Mitarbeiter berichten, der Andrang von hilfesuchenden Studenten nehme seit der Einführung des Bachelor-Systems immer weiter zu, in ganz Sachsen befinden sich danach Studenten in Not. "Wer sich für ein Semester beurlauben lassen muss, was in Sachsen einfacher ist als in anderen Bundesländern, hat hier weder Anrecht auf Bafög noch auf Hartz IV", sagt Anne, eine Betroffene und ein Mitglied von Hopes. "Am Ende stehen wir oft ohne Geld und ohne Hilfe vor einer Masse an Prüfungen, die wir über Jahre hinausgezögert haben." Um zu scheitern, müsse man keinen Burnout haben, schon ein kleiner Durchhänger reiche aus, um Studenten in ernsthafte Schwierigkeiten zu stürzen.

Hopes bietet deshalb ein klassisches Selbsthilfemodell an. Die Mitglieder treffen sich zweimal im Monat, tauschen sich aus, gestalten gemeinsame Lernkreise oder Freizeitaktivitäten. Das Konzept funktioniert offenbar: Nach fünf Monaten in einer Klinik half es Anne zurück in den Alltag. Inzwischen steht sie vor ihren Abschlussprüfungen.

Doch nicht jeder gestresste Student braucht psychologische Beratung. Experte Hans-Werner Rückert gibt ihnen ganz praktische Ratschläge. "Viele, die zu mir kommen, wollen kleine Tipps und Tricks hören, wie sie zum Beispiel schneller lesen können oder wie Super Learning funktioniert." Doch auf Dauer sei das keine Lösung, sagt Rückert.



Jetzt online bestellen und bequem nach Hause liefern lassen.

Online bestellen

Ziele anpassen, Möglichkeiten nutzen - wenn Sie jetzt an...

Risiken erkennen, Ziele anpassen, Chancen nutzen.

Ziele anpassen, Möglichkeiten nutzen - wenn Sie jetzt an...



ZURÜCK IN DEN ZITRUS: INZWISCHEN STEHT SIE VOR IHRER
Abschlussprüfungen.

Doch nicht jeder gestresste Student braucht psychologische Beratung. Experte Hans-Werner Rückert gibt Ihnen ganz praktische Ratschläge. "Viele, die zu mir kommen, wollen kleine Tipps und Tricks hören, wie sie zum Beispiel schneller lesen können oder wie Super Learning funktioniert." Doch auf Dauer sei das keine Lösung, sagt Rückert. "Sinnvoll ist ein Lerntagebuch, in dem Betroffene Erfolgs- und Stresssituationen über längere Zeit festhalten." Das Tagebuch wird dabei zum stillen Vertrauten.

Prävention ist auch der Psychotherapeutin Ruhwandl wichtig. "Jeder hat seine eigene Strategie. Aber Freunde zu treffen und soziale Netzwerke zu festigen, steht immer auf Platz eins", sagt sie. An der TU München hält die Ärztin jeweils zum Semesterbeginn Vorträge, in denen sie Tipps gegen Stress gibt. "Denn Manager und Studenten gleichen sich in einem Grundzug: Sie haben einen starken Leistungsgedanken." Auch Kurse zu Zeitmanagement und Büro-Organisation empfiehlt sie - je früher, desto besser. "Das hilft gerade Studenten niedriger Semester, Prioritäten zu setzen."

Noch wichtiger als Ordnung im Büro sei jedoch Sport. Ditte Kotzian hat mit dem Sport einst selbst ihr Geld verdient - 2008 gewann sie als Synchronspringerin bei den Olympischen Spielen in Peking Bronze. Danach beendete sie ihre Karriere, um als Yoga-Lehrerin zu arbeiten. "Yoga ist auch unter Studenten inzwischen sehr akzeptiert. Viele sehen es als Mittel, um Studienstress die Balance zu halten", sagt sie. Und so finden sich in den Sportangeboten deutscher Hochschulen längst auch Meditations- und Yoga-Kurse. "Zu meiner Studienzeit hatte ich das Gefühl, dass Sportstudenten besser mit Stress umgehen können als reine Theoretiker. Sport schafft einen wichtigen Ausgleich zur theoretischen Lernerbeit", sagt Kotzian. Auch in Großbritannien und den USA hat Sport an der Uni einen hohen Stellenwert. Und auch sonst könnte sich Deutschland so einiges abschauen, sagt der Psychologe Rückert. "In England gibt es Reading Weeks, in denen Studenten studieren oder aber entspannen können, ohne zu Lehrveranstaltungen gehen zu müssen. Und junge Studenten haben an den englischen Hochschulen persönliche Tutoren, die sie unterstützen. Davon sind wir weit entfernt."

An der FU Berlin gibt es für 28 500 Studenten gerade mal zwölf psychologische Berater. Und so suchen Studenten sogar Hilfe im Kloster. Eines von ihnen ist die Benediktinerin Benediktine Münster-Schwarzach in der Nähe von Würzburg. "Unter denen, die bei uns Ruhe suchen, sind auch Studenten", bestätigt Bruder Jakobus Geiger, der das Gästehaus der Abtei leitet. Burnout und Stress seien wichtige Themen der Betreuung geworden.

"Gestresste Studenten als Massenphänomen werden uns noch sehr lange begleiten", glaubt auch Experte Schumann. Zuerst müsse sich die gesellschaftliche Erwartungshaltung gegenüber Hochschülern ändern. Erst dann könnten sich Studenten wie Hanna wieder auf andere Dinge als ihre Karriere besinnen.

"Eigentlich weiß auch ich, dass ich mir Ruhe gönnen sollte", sagt Hanna unvermittelt. "Aber das geht doch nicht! Ich brauche den Druck! Ich brauche gute Noten! Mir ist schon bewusst, dass 1,7 eine gute Note ist. Aber in unserer Gesellschaft reicht das nicht mehr aus!" Sie lacht verlegen, sagt: "Ich weiß, das klingt komisch." "Objektive Betrachtung", "Strukturelles Problem" - Hanna analysiert sich in akademischen Formeln, als sei sie selbst das Thema einer Hausarbeit. Es muss für alles in ihrem Leben eine schnelle Lösung geben. Das ist das Paradox: Hanna müsste schlafen, um zu entspannen. Aber Hanna kann nicht schlafen, sie sucht nachts den Grund, warum sie noch immer wach ist.

Es ist nicht das Lernen, das sich viele Studenten wieder beibringen müssen. Es ist, die Balance zu finden, zielgerichtet zu arbeiten, aber auch mal faul zu sein, unbeschwert zu feiern. "Für gestresste Studenten fühlt sich das wie illegal verbrachte Zeit an", sagt Hannas Berater Schumann. Hanna ist auf einem guten Weg: Sie war zum ersten Mal seit langem wieder im Kino. Einmal am Tag geht sie spazieren, nach 20 Uhr bleibt der Computer aus. Es ist die schwerste Prüfung ihres Studiums. **S**

DER SPIEGEL 1/2012
Alle Rechte vorbehalten
Vervielfältigung nur mit Genehmigung

Feedback



Trivial Pursuit Solitaire Sudoku Mahjong Exchange Bubbles Sudoken Fibonacci

Serviceangebote von SPIEGEL-Partnern

Gutscheine

ANZIGE

Täglich neue OTTO Gutscheincodes
Mit Lidl Gutscheincodes sparen
Tchibo Gutscheine
12% Rabatt auf alles MADE

Top Gutscheine Alle Shops

Auto

Bußgeldrechner
Firmenwagenrechner

Job

Brutto-Netto-Rechner
Um-Taxi
Kurzarbeitslohn-Rechner

Finanzen

Währungsrechner
Versicherungen

Freizeit

Eurojackpot
LOTTO 6aus49
GlücksSpirale

Sportwetten
Gutscheine
Bücher bestellen

Ferientermine
Spiele

Alle Magazine des SPIEGEL

DER SPIEGEL Die Stimmen
DAILY SPIEGEL
SPIEGEL EDITION Post-Christina Corona
SPIEGEL LESEZEICHEN
SPIEGEL WISSEN

SPIEGEL Gruppe

Also Shop bernto manager magazin Harvard Business Manager buchreport Werbung Jobs SPIEGEL Akademie SPIEGEL Ed

Impressum Datenschutz Nutzungsbedingungen Kontakt Hilfe
Twitter Facebook Wo Sie uns noch folgen können

Neues Spiel



Krisenmanagement
Risiken erkennen,
Ziele anpassen,
Möglichkeiten nutzen.
So greifen Sie jetzt an.

Möglichkeiten nutzen.
So greifen Sie jetzt an.

Unverbindliche Erstberatung gewünscht?

Ihre E-Mail Adresse



JETZT ANFRAGEN

0800 0242400



ONLINE-AKADEMIE | BGM-ANALYSEN | FIT JOB@-SIEGEL | SEMINARE | GESUNDHEITSTAGE | EXTERNES BEM | TOOLS | UBGM



GESUNDE FÜHRUNG – AUFGABEN DER FÜHRUNGSKRAFT



Die Arbeitsbedingungen sind ein wichtiger Treiber von Gesundheit und Unternehmenserfolg. In welchem Maß ein Arbeitsplatz die Mitarbeitergesundheit beeinflusst, ist nicht nur von



Stress-Praxistipps für Entspannungstechniken im Home-Office

veröffentlicht am 13 Mai 2020



Entschleunigung in der Krise – Eine gute Zeit für Yoga & autogenes Training

veröffentlicht am 13 Mai 2020



3 Tipps & ein Anfang – So bleiben Sie entspannt im Home-Office

veröffentlicht am 13 Mai 2020



GESUNDE FÜHRUNG – AUFGABEN DER FÜHRUNGSKRAFT



Die Arbeitsbedingungen sind ein wichtiger Treiber von Gesundheit und Unternehmenserfolg. In welchem Maß ein Arbeitsplatz die Mitarbeitergesundheit beeinflusst, ist nicht nur von organisatorischen, technischen und strukturellen Bedingungen abhängig, sondern wird auch in hohem Maße von personellen Faktoren geprägt. Führung stellt in diesem Zusammenhang Rahmenbedingungen für ein gesundheitsförderliches Arbeiten her, indem sie auf die verfügbaren sozialen, organisatorischen und personalen Ressourcen, wie soziale Unterstützung, die Beteiligung an Entscheidungen, Handlungs- und Gestaltungsspielraum sowie Zielorientierung Einfluss nimmt. Diese Aufgaben lassen sich wie folgt beschreiben.

Wahrgenommenes Führungsverhalten

Forschungsergebnisse zeigen, dass insbesondere das Führungsverhalten der Vorgesetzten die Gesundheit der Mitarbeiter stark beeinflusst. Diese Wirkung zeigt sich im positiven wie im negativen Sinne. Mitarbeiter, deren Arbeitssituation durch einen Führungsstil mit häufiger positiver Rückmeldung geprägt war, fühlen sich trotz vergleichbarer Arbeitsbelastung deutlich geringer beansprucht und haben ein signifikant niedrigeres Burnout-Risiko.

Die Ergebnisse des **Fehlzeitenreports 2011** der AOK zeigen, dass 54,5 Prozent der knapp 30.000 befragten Mitarbeiter Lob ihres Vorgesetzten nur selten bzw. nie wahrnehmen und 41,5 Prozent gaben an, dass ihre Meinung von ihrem Vorgesetzten bei wichtigen Entscheidungen nicht beachtet würde. Gleichzeitig sind jedoch 35,5 Prozent der Befragten davon überzeugt, dass durch mehr Einsatz des Vorgesetzten für die Mitarbeiter die gesundheitliche Situation am Arbeitsplatz deutlich verbessert werden könnte.

Aufgaben im Rahmen des Gesundheitsmanagements

Führungskräfte sind einerseits Sicherheitsmanager im Rahmen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes und andererseits Ressourcenmanager im Hinblick auf das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Vor diesem Hintergrund sind Vorgesetzte dafür verantwortlich, Hilfsmittel wie beispielsweise Schutzausrüstungen zur Verfügung zu stellen, ihre Mitarbeiter über **Arbeitsicherheit** zu informieren und zu unterweisen, ihr Verhalten zu kontrollieren sowie selbst eine Vorbildfunktion einzunehmen.

» Die wichtigsten 6 Merkmale eines gesunden Führungsstils erfahren Sie im entsprechenden **Praxisleitfaden** »

Weiterhin besteht ihre Aufgabe darin, die sozialen, organisatorischen sowie personalen Ressourcen der Mitarbeiter so zu gestalten, dass dadurch ein **gesundheitsförderliches Arbeiten** unterstützt wird.

Gesundheitsfördernde Ressourcen

Ein **gesunder Führungsstil** zeigt sich dadurch, dass die Führungskraft versucht, **Arbeitsbelastungen** wie beispielsweise Zeitdruck, formelle Hindernisse oder Umgebungsbelastungen durch Einflussnahme auf die Arbeitsorganisation und die Arbeitsumgebung zu reduzieren. Dies beinhaltet ebenso die gesundheitsfördernde Gestaltung der Tätigkeitsanforderungen der Beschäftigten durch organisatorische und soziale Ressourcen, insbesondere den Tätigkeitsspielraum und die soziale Unterstützung.

- Soziale Unterstützung
- Beteiligung an Entscheidungen
- Handlungs- und Gestaltungsspielraum
- Zielorientierung
- Förderung der Mitarbeitermotivation
- Kommunikation

» Gesunde Führung kann man lernen! Zu unseren **Gesund-Führen-Schulungen** »

Gesunde Selbstführung – Die Führungskraft als Vorbild

Führungskräfte tragen nicht nur die Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter, sie sind auch selbst hohen Belastungen ausgesetzt. Grundlage für eine gesundheitsförderliche Mitarbeiterführung ist daher das Gesundheitsverständnis und die Eigenverantwortung der Führungskraft. Ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit beeinflusst den gesundheitsförderlichen Umgang der Mitarbeiter in hohem Maße, da das Gesundheitshandeln der Vorgesetzten oft als Vorbild für das Gesundheitshandeln der Mitarbeiter dient.

Führungskräfte, die sich mit dem eigenen **Stressleben, persönlichen Belastungsfaktoren** und Ressourcen auseinandersetzen, können diese Aspekte bei ihren Mitarbeitern erkennen und entsprechend handeln. Gesunde Selbstführung bedeutet in diesem Zusammenhang auch, dass die Führungskraft über Sicherheitsvorschriften und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung selbst informiert und bewusst auf ihre Gesundheit und mögliche Warnsignale achtet.

Mehr Links zum Thema finden Sie hier:

- » Hier lernen Führungskräfte mit ihrem Stress besser umzugehen: Seminar zum Training des beruflichen & persönlichen Stressmanagements »
- » Hier erfahren Sie, wie Sie als Führungskraft die Burnoutgefahr senken kann: Seminar – Burnoutvermeidung im Unternehmen »
- » Hier erfahren Sie, wie man ein Betriebliches Gesundheitsmanagement aufbaut »

★★★★★ 4,67/5 (6)

Diesen Artikel bewerten

Bewertung ★★★★★

BEWERTUNG ABSENDEN



Stress-Praxistipps für Entspannungstechniken im Home-Office
veröffentlicht am 13 Mai 2020

Entscheidung in der Krise – Eine gute Zeit für Yoga & autogenes Training
veröffentlicht am 13 Mai 2020

3 Tipps & ein Anfang – So bleiben Sie entspannt im Home-Office
veröffentlicht am 13 Mai 2020

Bewegungsmangel adel – Mit Office-Moves das Aktivsein wiederentdecken
veröffentlicht am 28 Apr 2020

Die Gefahr im Home-Office – Bewegungsmangel
veröffentlicht am 21 Apr 2020

Coronavirus (Covid 19) oder Erkältung – Der Selbsttest
veröffentlicht am 24 Mrz 2020

Offizielle Nr. 1 – Der BGM-Dienstleister in Deutschland
veröffentlicht am 19 Mrz 2020

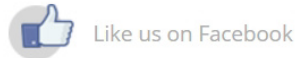
Aus UBCM werden die GesundheitsManager
veröffentlicht am 08 Mrz 2020

Alarmierend: Viele Führungskräfte in Deutschland plagen Selbstzweifel
veröffentlicht am 27 Feb 2020

UBGM-Jahres-Kick Off 2020
veröffentlicht am 12 Feb 2020

- » Mit UBCM in Aktion
- » Presse
- » Krankenkassen-Partner

- » Standorte
- » Referenzen
- » Jobs & Praktikum



Mit Sport gegen Stress

Die perfekte Entspannung für jeden Stresstyp Nicht auf der Couch, sondern in Bewegung finden Körper und Geist die Entspannung, die sie brauchen, um gesund zu bleiben. Bei welcher Sportart man sich am besten entspannt, hängt aber vom jeweiligen Stresstyp ab. MEDIZIN populär hilft bei der richtigen Auswahl. Von Mag. Alexandra Wimmer

Die gesunde Reaktion auf Stress liegt uns eigentlich im Blut. Denn schon zu Urzeiten wusste man: Wenn ein wildes Tier angreift, muss man aktiv werden und entweder kämpfen oder fliehen. Dem Urinstinkt zum Trotz relaxen die meisten heute lieber auf der Couch und bleiben so buchstäblich auf dem Stress sitzen. Ob uns die Arbeit über den Kopf wächst oder der Streit mit dem Partner an die Nieren geht: In jeder Stresssituation werden binnen Sekunden die Hormone Adrenalin, Noradrenalin, Insulin und Cortisol frei und bereiten uns auf Kampf oder Flucht vor. Werden die Stresshormone nicht durch Aktivität abgebaut, zirkulieren sie im Körper, belasten den Organismus und können auf Dauer krank machen.

Stressventil Sport

Das Stressventil Sport gleicht diese Überflutung mit Stresshormonen wirksam aus: Nach dem (richtigen) Training fühlt

- Keine Lust auf Sport?
- Aktiv im Urlaub
- Achtung, fertig, Sport!
- Glücklich durch Bewegung
- Bogenschießen



Mit Sport gegen Stress

Die perfekte Entspannung für jeden Stresstyp Nicht auf der Couch, sondern in Bewegung finden Körper und Geist die Entspannung, die sie brauchen, um gesund zu bleiben. Bei welcher Sportart man sich am besten entspannt, hängt aber vom jeweiligen Stresstyp ab. MEDIZIN populär hilft bei der richtigen Auswahl. Von Mag. Alexandra Wimmer

Die gesunde Reaktion auf Stress liegt uns eigentlich im Blut. Denn schon zu Urzeiten wusste man: Wenn ein wildes Tier angreift, muss man aktiv werden und entweder kämpfen oder fliehen. Dem Urinstinkt zum Trotz relaxen die meisten heute lieber auf der Couch und bleiben so buchstäblich auf dem Stress sitzen. Ob uns die Arbeit über den Kopf wächst oder der Streit mit dem Partner an die Nieren geht: In jeder Stresssituation werden binnen Sekunden die Hormone Adrenalin, Noradrenalin, Insulin und Cortisol frei und bereiten uns auf Kampf oder Flucht vor. Werden die Stresshormone nicht durch Aktivität abgebaut, zirkulieren sie im Körper, belasten den Organismus und können auf Dauer krank machen.

Stressventil Sport

Das Stressventil Sport gleicht diese Überflutung mit Stresshormonen wirksam aus: Nach dem (richtigen) Training fühlt man sich entspannt und gestärkt zugleich: „Die motorische Handlung als solche bewirkt schon einen Spannungsabbau“, betont MMag. Gernot Schauer, Sportwissenschaftler, klinischer und Gesundheitspsychologe aus Rohrbach im Mühlviertel. Wird das Training regelmäßig ausgeübt, reagiert man auch weniger heftig auf Belastungen und entwickelt eine gewisse Stressresistenz. „Sport erhöht die allgemeine psycho-physische Widerstandsfähigkeit“, sagt Gernot Schauer. „Das bedeutet, dass das Herz mehr aushält, die Atmung sich verändert und tiefer wird.“ Das macht sich auch bei akutem Druck positiv bemerkbar: „Die vegetativen Reaktionen des Körpers – der Anstieg von Herzfrequenz oder Blutdruck – fallen weniger heftig aus, auch weil weniger Stresshormone ausgeschüttet werden.“ Überhaupt wirkt der durch Bewegung hervorgerufene Hormonmix besonders wohltuend: „Beim Sport werden stressabbauende Hormone ausgeschüttet; es kommt quasi in Reaktion auf Bewegung zur Ausschüttung von Endorphinen“, erklärt der Sportwissenschaftler. Dabei wirken Ausdauer- und Kraftsport auch in Sachen Stressabbau jeweils etwas anders.

Einfach laufen lassen

Die stimmungsaufhellenden Botenstoffe, Endorphine, werden insbesondere bei Ausdauersportarten – Laufen, Langlaufen, Schwimmen – frei. Wenn Glückhormone den Organismus durchfluten, entspannen wir uns, fühlen uns wohl und die Fähigkeit, gesund mit Belastungen umzugehen, steigt. Beim Schwimmen entlastet zusätzlich das Gefühl, vom Wasser getragen zu werden. Aber auch mit Krafttraining arbeitet man Stress aktiv entgegen: Aufgestaute Anspannungen können sich beim „Krafteinsatz“ entladen – egal, ob man dabei Hanteln, Theraband oder den Körper als Trainingsgerät einsetzt. „Der Aufbau der Muskulatur und der eigenen Kräfte kann außerdem eine Veränderung des eigenen Selbstwertes herbeiführen“, ergänzt Schauer. „Speziell bei Personen, die aufgrund von reduziertem Selbstwert oder mangelnder Selbstsicherheit Stress erleben, kann das sehr produktiv sein.“ Die stressabbauenden Wirkungen des Sports lassen sich optimieren, indem man die Auswahl der Sportart genau auf den eigenen Stresstyp abstimmt:

**Die richtige Sportart finden:
Welcher Stresstyp bin ich?**

Welche Bewegungsform das optimale Stressventil darstellt, hängt nicht nur von der Persönlichkeit, sondern auch von den Lebensumständen ab. Weil jeden etwas anderes stressig, kommt es bei der Entspannung auf die Auswahl der richtigen Sportart an.

Yoga, Tai Chi, Qi Gong: Endlich Ruhe für Rastlose

Mit Entspannungstechniken kommt der Geist zur Ruhe, Psyche und Körper entspannen sich. Yoga, Qi Gong, Tai Chi eignen sich besonders für unruhige, rastlose Zeitgenossen: Wer ein Leben auf der Überholspur führt, tut gut daran, das Tempo zu drosseln und sich zu sammeln.

Allerdings tun sich gerade Hochaktive, die vom Zur-Ruhe-Kommen besonders profitieren würden, mit dieser bewussten Entscheidung schwer. „Sehr gestresste Menschen benötigen zuerst oft eine generelle motorische Entladung, etwa in Form von Laufen oder Nordic Walking“, betont der Sportwissenschaftler und Gesundheitspsychologe MMag. Gernot Schauer. Ein Tipp: Mit einem Morgenlauf vor der Yoga-Stunde werden überschüssige Energien abgebaut, um sich dann auf die Entspannung einlassen zu können.

Salsa, Ballett, Steptanz: Taktgefühl für zerstreute Tausendssassa

Ob man einen Salsa-Kurs belegt oder sich lieber beim Steptanz oder Ballett verausgabt: Beim Tanzsport wirken nicht nur die ästhetischen Bewegungen, sondern auch die Musik entspannend. Vieseltig Engagierte, die im Dauersstress sind, können sich beim Tanzen zentrieren. „Beim Tanzsport erreicht man durch die Konzentration auf die Schritte oder eine Choreographie eine Fokussierung und gelangt in weiterer Folge in einen entspannenden Flow-Zustand“, beschreibt es Schauer. Ein Schritt nach dem anderen statt kopflose Hast: Die bestimmenden Elemente des Tanzsports können sich wohltuend im Alltag auswirken, auch im Beziehungsalltag: „Ein Tanzkurs kann Stress in einer Partnerschaft regulieren“, sagt Schauer. Nicht zuletzt stärken die ästhetischen Bewegungen das Selbstwertgefühl.

Tennis, Squash, Tischtennis: Dosiertes Schlagabtausch für Zornpinkerln

Ballsportarten wie Tennis oder Squash können impulsiven und aufbrausenden Menschen helfen, zwischenmenschliche Konflikte gesünder zu lösen. „Tennis bewirkt eine Emotionsregulierung“, sagt der Sportwissenschaftler Schauer. „Man lernt, Emotionen wie Wut nicht ungebremst rauszulassen, sondern zu dosieren.“ Dabei ist man nicht nur angehalten, sich auf sich selbst und die richtige (Schlag-) Technik zu konzentrieren; auch das Vis-à-vis sollte man im Auge behalten, um Punkte zu machen: Was macht der Gegner jetzt? In welche Richtung läuft er? „Speziell für jene, die sich schwer auf andere Menschen konzentrieren können, ist Tennis eine sehr gute Trainingsform“, so der Gesundheitspsychologe. Ähnliches gilt – bei etwas rasanterer Spielgeschwindigkeit – für Squash und Tischtennis.

Volley, Hand- und Fussball: Im Team aktiv, statt isoliert



Nutzen Sie die Kraft der Natur
Naturheilkundliches

Mannschaftssportarten sind sehr empfehlenswert, wenn außerdem soziale Bedürfnisse abgedeckt werden müssen“, betont der Experte. In unserer „Singlegesellschaft“ fehlt es vielen an sozialen Kontakten. Kommen diese sogar am Arbeitsplatz zu kurz, vereinsamt der Mensch – und das belastet. „Gerade Ballsportarten wie Fußball oder Volleyball fördern das Aneignen sozialer Kompetenzen“, sagt Schauer. „Diese Mannschaftssportarten gewinnen in einer Zeit von Individualisierung und Isolation zunehmend an Bedeutung.“

Judo, Boxen, Taekwondo: Mehr Schlagkraft für Schüchterne

Vom Kampfsport profitieren insbesondere ruhige, introvertierte Menschen, denen es im Alltag kaum gelingt, Spannung abzubauen oder einmal auf den Tisch zu hauen. „Für schüchtere Menschen, für jene, mit geringem Selbstwert oder einer Aggressionshemmung sind Kampfsportarten optimal“, erklärt der Sportwissenschaftler. Berührungsmomente können auf diesem Weg schlagkräftig aus dem Weg geräumt werden, aufgestaute Emotionen finden ein Ventil. Doch Vorsicht: Nicht für jeden ist Kampfsport ideal! Bei manchen könnte es dadurch sogar „zu einer Steigerung des Aggressionspotenzials kommen“, warnt Schauer.

Wandern, Klettern: Schritt für Schritt in die Gänge kommen



Stress? Testen Sie Pascoflair
Pascoflair. Nutzen Sie die Kraft der Passionsblume. Für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

In die Gänge kommen und sich auf die Umgebung einlassen – dies und mehr wird beim Bergsport trainiert. „Für Menschen, die innerlich sehr unruhig sind, sind Bergwanderungen günstig“, empfiehlt der Experte. Auch jene, die aufgrund von Druck sehr zerstreut sind, finden in den Bergen einen Ausgleich: „Wer unter Konzentrationsmängeln leidet, kann beim Klettern gleichermaßen die Aufmerksamkeit und das Abschalten trainieren“, sagt Schauer. „Man muss sehr konzentriert auf immer nur den nächsten Handgriff oder Schritt sein.“

Stand 12/2013

- Keine Lust auf Sport?
- Aktiv im Urlaub
- Achtung, fertig, Sport!
- Glücklich durch Bewegung
- Bogenschießen
- Weils im Leben besser läuft
- Fit fürs Leben
- Bleiben Sie am Ball!
- Fit mit jedem Tritt
- Tischtennis hat Hochsaison
- So gesund ist Tanzen

Bestellen Sie Ihr MEDIZIN populär und erhalten Sie ein attraktives Geschenk dazu!
Jetzt ABO bestellen