|  |  |
| --- | --- |
| **Titel der Lehrveranstaltung:** | Gesundheitskompetenzen und Stressmanagement |
| **Art der Lehrveranstaltung ( z.B. Seminar):** | Seminar |
| **Fachnummer:** |  |
| **Lehrformen:**  | Fortlaufende LV oder KompaktkursTheoretischer Input, Reflexion der eigenen Situation (Stärken-/Stresskarte), Übungen aus dem Gehirntraining, Entspannungstechniken, Arbeitstechniken zur Entlastung, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Austausch im Plenum |
| **Modul-verantwortliche/r:** | Prof. Dr. Mahena Stief |
| **Lehrende/r:** | Andrea Länger, M. A. & Dipl. Sozialpädagogin (FH) |
| **Arbeitsaufwand:**  | 2 SWS  | Präsenszeit: 26 UE  | Gesamtaufwand: 74 UE |
|  | Selbststudium: 50 UE |  |
| **Prüfungsart:** | Präsentation (10-15 Minuten) plus schriftliche Leistung (z.B. Kurzbericht) |
| **Leistungspunkte:**  | 2 CPs Benotung: ja, Kommanoten |
| **Voraussetzungen:**  | Keine |
| **Verwendbarkeit:** | Allgemeinwissenschaftliche Wahlpflicht |
| **Inhalt:**  | Der Studienalltag konfrontiert häufig mit Situationen, deren Bewältigung Studierende an die Grenzen der Belastbarkeit bringen. Die Komplexität der Anforderungen und die Anzahl der Aufgaben wächst stetig. Doch wer ständig auf dem Sprung und unter Druck ist, gefährdet nicht nur die eigene Gesundheit, sondern leistet auf Dauer auch erheblich weniger. Äußere Rahmenbedingungen für hohen Arbeits- und Zeitdruck sind oft nicht veränderbar, doch wie wir damit umgehen, liegt in unserer Verantwortung. Deshalb kann es hilfreich sein, individuelle Bedingungen für inneren Druck zu kennen und konkrete Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung anwenden zu können. Arbeitstechniken und Strategien aus dem Selbstmanagement sowie zur Zeitkompetenz können helfen, gut für sich selbst zu sorgen. Gesundheitskompetenzen befähigen, die Wahrnehmung für sich selbst und für belastende Situationen zu verbessern und frühzeitig gegenzusteuern.**Inhalte/Themen:*** Stressfaktoren, VUKA-Welt
* Erklärungsmodelle: Das Belastungs-/ Beanspruchungsmodell
* Individuelle Stressverstärker & Glaubenssätze
* Arbeitstechniken, Zeitmanagement, Selbstführung
 |
| **Kompetenz-orientierte Beschreibung der Lernziele:** | **Kenntnisse:**Die Studierenden…* erhalten Wissen über die Auswirkungen und Folgen von ungesundem Stress.
* werden für Gesundheitsthemen sensibilisiert und erweitern die Handlungskompetenz für die eigene Gesundheit.

**Fähigkeiten:**Die Studierenden…* können Übungen zur Entspannung und Bewegung vor dem Schreibtisch üben und anwenden.

**Kompetenzen:**Die Studierenden…* lernen, Warnsignale zu erkennen und die Wahrnehmung für sich selbst zu verbessern.
* lernen Arbeitstechniken fürs Studium kennen.
 |
| **Verwendete / empfohlene Literatur:** | * Antonovsky, Anton (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt Verlag.
* Bamberg, Eva et al. (2006): BGW-Stresskonzept – Das arbeitspsychologische Stressmodell. Eggers.
* Brandl-Bredenbeck, Hans Peter/Kämpfe, Astrid/Köster, Carolin (2013): Studium heute - Gesundheitsfördernd oder gesundheitsgefährdend?: Eine Lebensstilanalyse, Meyer & Meyer Sport.
* Bensberg, Gabriele/Messer, Jürgen (2014): Survivalguide Bachelor: Dein Erfolgscoach fürs ganze Studium - Nie mehr Leistungsdruck, Stress & Prüfungsangst - Bestnoten mit Lerntechniken, Prüfungstipps!, Springer; überarbeitete Aufl. 2014.

Chirico, Rosario/ Selders, Beate (Hrsg.) (2010): Bachelor statt Burnout: Entspannt studieren - Wie geht das? UTB.* Esch, Tobias (2018): Der Selbstheilungscode: Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit. Beltz.
* Franke, A. (2010): Modelle von Gesundheit und Krankheit, 2. Auflage, Huber Verlag.
* Holler, Petra (2014): Irre viel zu tun ...: Aufschieberitis, Prüfungsangst & Co. - Krisen im Studium bewältigen, Beltz.
* Hofmann, Eberhardt (2013): Erfolgreiches Stressmanagement. Hogrefe.
* Kaluza, Gert (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 2. Auflage. Springer.

Koch, Günther (2015): Studieren mit Köpfchen: clever lernen, entspannt planen, leichter punkten. UTB. * Krautz, Barbara/Schiebeck, [Heike/Schülke,](http://www.amazon.de/Heike-Schiebeck/e/B00HWTJWJ2/ref%3Ddp_byline_cont_book_2) [Jörg (2013):](http://www.amazon.de/s/ref%3Ddp_byline_sr_book_3?ie=UTF8&text=J%C3%B6rg+Sch%C3%BClke&search-alias=books-de&field-author=J%C3%B6rg+Sch%C3%BClke&sort=relevancerank) Stressfrei studieren ohne Burnout, UTB.
* Krengel, Martin (2012): Der Studi-Survival-Guide, uni-edition GmbH, 4. Auflage.
* Länger, Andrea (2018): Gesund und leistungsfähig im Job. Die besten Strategien und Übungen für den Arbeitsalltag. Haufe Verlag. Freiburg.

Pfoser, Franziska (2017): Stress im Studium. Psychische Belastungen und Erkrankungen bei Studierenden im Präsenz- und im Fernstudium Taschenbuch. Studylab.* Schwarzer, R. (1996): Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Göttingen: Hogrefe.
* Walther, [Holger](http://www.amazon.de/Holger-Walther/e/B00J5LH5W6/ref%3Ddp_byline_cont_book_1) (2012): Ohne Prüfungsangst studieren, UTB GmbH

Warken, David (2018): Zeitmanagement im Studium: Mit Köpfchen gegen den Prüfungsstress - 10 Tipps für ein effizientes Studium. TB. |