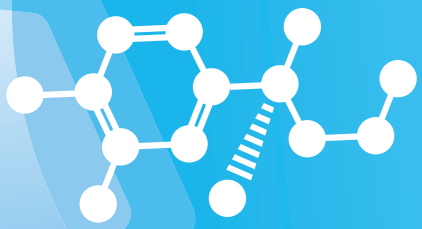
Anti-Stress-Trainer



Peter Buchenau · Stefanie Lehmann

Der Anti-Stress-Trainer für Studierende

Gelassen und erfolgreich zum Studienabschluss

Springer Gabler

Anti-Stress-Trainer

Reihe herausgegeben von

Peter Buchenau
The Right Way GmbH
Waldbrunn, Deutschland

Stress ist in unserem Privat- und Berufsleben alltäglich und ist laut WHO die größte Gesundheitsgefährdung im 21. Jahrhundert. Die durch Stress verursachten Krankheitskosten erreichten bereits jährlich die Milliarden-Euro-Grenze. Jeder Mensch ist aber verschieden und reagiert unterschiedlich auf Stress. Als Ursache lässt sich Stress nicht einfach und oft erst spät erkennen, sodass Prävention und Behandlung erschwert werden. Die Anzahl der durch Stress bedingten Erkrankungen nimmt folglich weiter zu, Ausfälle im Berufsleben sind vorprogrammiert. Die Anti-Stress-Trainer-Reihe setzt sich mit dieser Thematik intensiv in einem beruflichen Kontext auseinander. Initiator Peter Buchenau gibt Experten aus unterschiedlichen Branchen die Möglichkeit, für Ihr jeweiliges Fachgebiet präventive Stressregulierungsmaßnahmen unterhaltsam und leicht verständlich zu beschreiben. Ein kompaktes Taschenbuch von Profis für Profis, aus der Praxis für die Praxis. Leserinnen und Leser, egal ob Führungskräfte, Angestellte oder Privatpersonen, erhalten praxiserprobte Stressprä-ventionstipps, die in ihrem spezifischen Arbeits- und Lebensumfeld eine Entlastung bringen können.

Weitere Bände in der Reihe
http://www.springer.com/series/16163

Peter Buchenau ·
Stefanie Lehmann

Der Anti-Stress-Trainer für Studierende

Gelassen und erfolgreich zum Studienabschluss

Springer Gabler

Peter Buchenau
Waldbrunn, Deutschland

Stefanie Lehmann
Paderborn, Deutschland

ISSN 2730-6860 ISSN 2730-6879 (electronic)
Anti-Stress-Trainer
ISBN 978-3-658-32436-0 ISBN 978-3-658-32437-7 (eBook)
https://doi.org/10.1007/978-3-658-32437-7

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2021
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Nora Valussi
Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

„Sei einzigartig, nicht perfekt!“

Mit diesem Zitat möchte Peter Buchenau den Druck nehmen, immer perfekt zu sein. Die Entwicklung des eigenen Charakters und persönliche Bedürfnisse sind viel wichtiger.

„Es gibt immer noch mindestens einen anderen Weg.“
(Dr. med. Alexander S. Strassburg)

Eine Floskel, die für Stefanie Lehmann zum Axiom wurde.

Geleitwort von Carsten Lexa

In der heutigen Zeit ist Stress vermeintlich allgegenwärtig. Studierende beschleicht dieses Gefühl, wenn sie nach der Einschreibung bzw. nach den Semesterferien in den Hochschulbetrieb eintauchen. Vorlesungen, Tutorien, Sport, Verabredungen mit Freunden und mit der Lerngruppe, Zeit mit dem Partner und die Besuche bei den Eltern – mit der Zeit haben viele Studierende das Gefühl, dass für alle Aktivitäten irgendwie zu wenig Zeit übrig ist. Auf Dauer kann dies zu solchen Belastungen führen, die, auch wenn es paradox klingt, weitere Aktivitäten zum Erliegen bringen können.

Jedoch kann ich aus meiner eigenen Erfahrung sagen, und das nicht nur als Student, sondern auch als Lehrbeauftragter u. a. für Wirtschaftsrecht, dass grundsätzlich immer genügend Zeit da ist. Es bedarf jedoch einer gewissen Struktur, einer guten Selbstorganisation hinsichtlich der geplanten Aktivitäten, sowie einer gewissen körperlichen und seelischen Belastbarkeit, damit das Thema Stress nicht irgendwann den Studierendenalltag dominiert.

In dem vorliegenden Buch wird nicht nur erläutert, warum es genau genommen nicht immer gleich Stress ist, der Studierende belastet, woher Belastungen wie Stress eigentlich kommen und wie Belastungen reduzieren werden können. Dabei wird einerseits die erforderliche Theorie bezüglich der Entstehung von Belastungszuständen und den Reduzierungsmöglichkeiten dargestellt. Andererseits kommen aber auch Studierende zu Wort, mit denen die Autoren gesprochen haben und die von ihren eigenen Erfahrungen in Bezug auf Stress berichten. Diese werden dann in Handlungsempfehlungen eingebunden, sodass die Leser auf diesem Weg Tipps aus der Praxis für den Umgang mit Belastungen erhalten.

Studierende sind meiner Erfahrung nach besonders anfällig dafür, von den an sie gestellten Anforderungen überwältigt zu werden. Denn oftmals müssen sie für sich allein ihre eigene Strategie finden, um die Anforderungen, die das Studium an sie stellt, und das sonstige private Leben unter einen Hut zu bringen. Die Hilfen, die eine Hochschule dafür bereitstellt bzw. die aus dem Familien- oder Freundeskreis kommen, sind oftmals nicht ausreichend. Das vorliegende Buch bietet einen ehrlichen Blick auf die Situation von Studierenden und hilft ihnen strukturiert, mit dem Thema Stress besser umzugehen.

Carsten Lexa, LL.M.

Rechtsanwalt, Europajurist, Master of Law & Lehrbeauftragter

Botschafter des Großer Preis des Mittelstands

Weltpräsident G20 Young Entrepreneurs 2017

YouTube: www.youtube.com/Kanzlei-LexaDE

Geleitwort einer Studentin

Die „jungen Wilden“ stellen die Welt auf den Kopf. Somit drehen auch wir den Spieß um und lassen in diesem Geleitwort die Studentin Jessica Knelz zu Wort kommen.

Nur die Liebe bringt Kraft, Hoffnung und den Sinn in das Leben. Sei Dir selbst jeden Moment bewusst: DU BIST HIER. Nimm Gutes an, sei auch gut! Schlechte Nachrichten lässt Du Dir einen Moment durch den Kopf gehen, akzeptierst was Dir Einsicht oder Erkenntnis bringt, und dann gehst Du mutig weiter. Merke: Nichts – das gestern war oder morgen ist – ist wirklich wichtig. Es ist eine Kopfsache, in der Tat frei zu sein.

Nur die Ruhe bewahren!
Danke.
Jessica Knelz, Studentin

Vorwort

Liebe Studierenden, zuerst einmal Danke, dass ihr dieses Buch nun in Händen haltet und zu mindestens bis hierhin aufgeschlagen habt. Das ist schon mal ein Erfolg für Dich und für uns. Warum für Dich? Du hast zumindest ein Grundinteresse, Dich mit dem Thema Druck, Stress oder Burn-out zu beschäftigen. Sonst hättest Du dieses Buch nicht in der Hand. Erfolg für uns, weil wir mit diesem Buch weiteren Studierenden die Möglichkeiten geben können, etwas gelassener und relaxter durchs Studium zu kommen, und das erfolgreich.

Was ist an diesem Buch anders? Dieses Buch wurde von euch geschrieben. Ja richtig und vornehmlich von Studierenden der Hochschule Karlsruhe – Technik und Wirtschaft. Seit über zehn Jahre halte ich dort als externer Dozent Lehraufträge zu den Themen Stressprävention für Studierende, Leadership von Morgen und Fit-for-Future. So habe ich im Rahmen der Abschlussarbeiten immer abgefragt: Wo drückt euch Studierende der Schuh? Was

sind eure größten Stressoren oder vereinfacht gesagt, über was würdet ihr euch freuen, wenn es nicht mehr Teil eures Lebens, eurer Belastungen und eures Ärgers wäre? Über 400 Studierende konnte ich in meiner Dozententätigkeit begleiten und fast alle haben sich bereit erklärt, ihren Input in dieses Büchlein einzubringen. Natürlich findest Du nachfolgend nicht alle 400 Statements. Wir haben uns auf die wichtigsten Geschichten und die aus unserer Sicht emotionalsten und lehrreichsten Arbeiten konzentriert und in diesem Büchlein zusammengefasst. Die Beispiele zur aktiven Stressprävention sind also „live", wahre Geschichten, nicht gefakt, und zwar von Studierenden für Studierende. Deshalb ist es euer Buch und ich danke hiermit allen Studierenden von Herzen für ihre Mitarbeit. Ein sehr großer Dank geht auch an Stefanie Lehmann, die die Geschichten zusammenfasste, eigene Erfahrungen als Fernstudierende einfließen ließ, um dieses Buch in der jetzigen Form zu präsentieren.

Was bringt Dir dieses Büchlein?
Viele praktische Tipps zur Stressregulierung und Burnout-Prävention gerade im Studium. Auch viele schmackhafte Gerichte, die den Stresshormonen an den Kragen gehen. Stress hängt hauptsächlich von vier Faktoren ab, so viel sei hier schon verraten. Der erste Faktor ist alles, was direkt mit dem Studium zu tun hat, wie Lernpläne, Professoren oder auch die Infrastruktur. Der zweite Faktor ist die Ernährung. Viele Studierende ernähren sich falsch und verschenken Gehirnleistung und Speicherplatz. Der dritte Faktor ist die Bewegung, die leider bei vielen zu kurz kommt. Der vierte Faktor ist das soziale Umfeld. Es gibt also vier Faktoren, die Stress verursachen können, und somit auch vier Faktoren, die Stress regulieren können. Du hast es selbst in der Hand. Du musst es nur wollen und

entscheiden, ob eine Situation für Dich belastend oder anregend ist.

Nun wünsche ich Dir viel Spaß beim Lesen und Entdecken.

Herzliche stressfreie Grüße

Peter Buchenau