



Viviane Scherenberg · Petra Buchwald

Stress- management im Fernstudium

Ein Praxisratgeber
für nebenberuflich Aktive



Springer Gabler

Stressmanagement im Fernstudium

Viviane Scherenberg • Petra Buchwald

Stressmanagement im Fernstudium

Ein Praxisratgeber für nebenberuflich Aktive

Viviane Scherenberg
Prävention & Gesundheitsförderung
Apollon Hochschule der
Gesundheitswirtschaft
Bremen
Deutschland

Petra Buchwald
School of Education
Bergische Universität Wuppertal
Institut für Bildungsforschung
Wuppertal
Deutschland

ISBN 978-3-658-09606-9
DOI 10.1007/978-3-658-09607-6

ISBN 978-3-658-09607-6 (eBook)

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

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2016

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 Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

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.

Lektorat: Margit Schlomski

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Fachmedien Wiesbaden ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media (www.springer.com)

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich gibt es einen praxisorientierten Ratgeber speziell für alle, die sich mutig dazu entschlossen haben, neben ihrem Beruf einen Fernlehrgang oder ein Fernstudium zu absolvieren! Mit der wichtigen Entscheidung, sich weiterzuqualifizieren und in Ihre berufliche Zukunft zu investieren, befinden Sie sich zunehmend in guter Gesellschaft, denn laut Fernunterrichtsstatistik 2013 absolvieren in Deutschland bereits mehr als 410.000 sogenannte „Distance Learner“ einen staatlich zugelassenen Fernlehrgang oder Fernstudiengang (vgl. Forum Distance E-Learning, 2014) und deren Zahl steigt stetig. Teilnehmer von Fernlehrgängen und Fernstudiengängen sind besonderen Belastungssituationen ausgesetzt, da sie ihren Beruf, ihr Fernstudium und ihre Familie beziehungsweise ihre Partnerschaft zeitlich miteinander vereinen müssen. Diese Mehrfachbelastung kann zu Stress, Überforderung und Lernproblemen und sogar zum Burn-out führen. Das muss nicht sein! Aus diesem Grund sollen im vorliegenden Buch die beiden zentralen Fragen beantwortet werden:

- Warum kann ein Fernstudium zu einem gesundheitlichen Problem werden?
- Welche wirkungsvollen Möglichkeiten der Stressbewältigung gibt es?

Sowohl Fernstudierende als auch Angehörige und Lehrende werden über die spezifischen Mehrfachbelastungen und den damit verbundenen Stress informiert und erhalten praktische Hilfestellungen. Die verschiedenen Stressoren mit ihren typischen Kennzeichen und Warnsignalen werden dabei anhand von konkreten Fallbeispielen illustriert. Das Buch liefert wichtige Tipps bei der „stressfreieren“ Bewältigung Ihres Fernlehrgangs oder Fernstudiums und zeigt wie auch das soziale Umfeld für die spezifischen Belastungen sensibilisiert und miteinbezogen werden kann. Es unterstützt Sie dabei, ...

- Ihr persönliches Verhalten unter Druck reflektieren zu können,
- Ihre Verhaltensweisen und Emotionen während des Stressvorgangs wahrzunehmen und zu verstehen,
- kurzfristig Wege zu finden, wie Sie dem Stress im Fernstudium entfliehen können und
- langfristig mit Stresssituationen bewusster umzugehen.

Zudem finden Sie Übungen, die nicht nur das individuelle Meistern von schwierigen Situationen in den Mittelpunkt stellen, sondern Ihnen auch zeigen, wie Sie Ihr soziales Umfeld einbeziehen und dabei Stressmanagement sofort in Ihren Alltag einbinden können. Kurz: Es hilft Ihnen, Ihren Alltag ruhig und entspannt zu organisieren.

Hinweis: Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit lediglich in der männlichen oder weiblichen Form verwendet, so schließt dies das jeweils andere Geschlecht mit ein.

Wir wünschen Ihnen eine stressfreie und eine angenehme Lektüre!

Bremen, 12.05.2015

Viviane Scherenberg
Petra Buchwald

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Was heißt Stress im Fernstudium?	5
2.1	Was sind die Besonderheiten eines Fernstudiums?	6
2.2	Was ist Stress und was löst Stress im Fernstudium aus?	12
2.3	Wie entsteht Stress allgemein und im Fernstudium?	18
2.3.1	Einfluss früherer Erfahrungen auf akute Stresssituationen	23
2.3.2	Die stressreiche Situation	24
2.3.3	Ressourcenbilanz	25
2.4	Was sind typische Stressreaktionen?	28
2.5	Wann ist Stress gesundheitsschädlich?	30
2.6	Wann kann Stress im Fernstudium nützlich sein?	35
2.7	Wie sieht Ihr persönliches Stressprofil aus?	37
2.8	Handlungsplan	38
3	Wie können Sie Stress im Fernstudium bewältigen?	41
3.1	Stressbewältigung durch mentale Entspannungstechniken	46
3.1.1	Stopp negativer Gedanken	52
3.1.2	Aufbau positiver Gedanken	53
3.1.3	Handlungsplan	56
3.2	Stressbewältigung durch körperliche Entspannungstechniken	57
3.2.1	Atementspannung	57
3.2.2	Progressive Muskelentspannung	61
3.2.3	Handlungsplan	63
3.3	Stressbewältigung und -vermeidung im sozialen Umfeld	64
3.3.1	Stressvermeidung durch das soziale Umfeld	67
3.3.2	Stressvermeidung durch unangemessene Hilfe	68

3.3.3	Stressbewältigung durch soziale Unterstützung	69
3.3.4	Professionelle Hilfe bei schwerwiegenden Stressbelastungen	71
3.3.5	Handlungsplan	73
4	Wie können Sie Stress im Fernstudium vorbeugen und langfristig reduzieren?	75
4.1	Stressprävention durch die „innere Einstellung“	77
4.1.1	Positiver Nutzen von Misserfolgen und Rückschlägen ...	77
4.1.2	Positiver Nutzen einer optimistischen und dankbaren Grundhaltung	83
4.1.3	Relativierung und Umgang mit negativen Gedanken	85
4.1.4	Sinnsuche und Sinnstiftung im Fernstudium	86
4.1.5	Humor und sein Nutzen im Fernstudium	88
4.1.6	Handlungsplan	89
4.2	Stressprävention durch verbesserte Kommunikation	90
4.3	Stressprävention durch optimiertes Zeitmanagement	97
4.3.1	Entlarvung unnötiger Zeitfresser	98
4.3.2	Wirkungsvolle Ziel- und Prioritätensetzung im Fernstudium	104
4.3.3	Schaffung von Belohnungen und Ritualen im Fernstudium	106
4.3.4	Handlungsplan	112
4.4	Stressprävention durch ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung und erholsamen Schlaf	113
4.4.1	Ausreichende Bewegung	114
4.4.2	Gesunde Ernährung	118
4.4.3	Erholsamer Schlaf	121
4.4.4	Handlungsplan	125
4.5	Stressprävention durch Ablenkung und Erholung	126
4.6	Stressprävention durch die Inanspruchnahme von Unterstützungen	136
4.6.1	Vielfache Möglichkeiten: Unterstützungsangebote im Fernstudium	137
4.6.2	Gemeinsam statt einsam: Schriftliche Arbeiten im Fernstudium	140
4.6.3	Falscher Stolz: Hilfe annehmen heißt Stärke zeigen	142
4.6.4	Handlungsplan	143
4.7	Stressprävention durch effektives Selbstmanagement	144

5 Nachwort	159
Literatur	161
Sachverzeichnis	169

Die Autorinnen

Prof. Dr. Viviane Scherenberg MPH ist seit Mitte 2009 als Autorin und Lehrbeauftragte für den Bereich Public Health und seit April 2011 als Dekanin Prävention und Gesundheitsförderung an der APOLLON Hochschule für Gesundheitswirtschaft in Bremen tätig. Zuvor studierte sie Betriebswirtschaft (Schwerpunkt Marketing) an der AKAD Hochschule, Angewandte Gesundheitswissenschaften und Public Health an der Universität Bielefeld und promovierte am Zentrum für Sozialpolitik (Universität Bremen) bei Herrn Prof. Dr. Gerd Glaeske. Sie verfügt zudem über eine Ausbildung als psychologische Beraterin (ALH). Vor ihrer Hochschultätigkeit war sie acht Jahre in der Industrie und 13 Jahre in einer Marketingagentur tätig (u. a. Leitung des Bereichs Health- & Socialcare). Sie ist Autorin zahlreicher Publikationen und engagiert sich ehrenamtlich in diversen Verbänden (z. B. BDVB: Fachgruppe s3 – Soziale Sicherungssysteme, Gesundheitsökonomie; Gesellschaft für Nachhaltigkeit).

Prof. Dr. Petra Buchwald studierte Erziehungswissenschaft, Psychologie und Soziologie. Im Anschluss an ihre Promotion habilitierte sie sich an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf im Bereich der Stressforschung. Für ihr Forschungsprojekt „Stress gemeinsam bewältigen“ erhielt sie im Jahr 2000 den Bennisgen-Foerder-Preis des Landes Nordrhein-Westfalen für außergewöhnliche wissenschaftliche Leistungen. Sie arbeitet an der Bergischen Universität Wuppertal am Institut für Bildungsforschung in der School of Education. Zudem ist sie Autorin bzw. Herausgeberin von vielen Büchern und Artikeln rund um das Thema Stress und war Präsidentin der internationalen Stress and Anxiety Research Society (STAR).

Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
Abs.	Absatz
App	Applikation
Bafög	Bundesausbildungsförderungsgesetz
et al.	et alii (und andere)
f.	folgende
ff.	fortfolgende
FH	Fachhochschule
PMR	Progressive Muskelrelaxation
SGB	Sozialgesetzbuch
SOC	sense of coherence
Tab.	Tabelle
vgl.	vergleiche
z.B.	zum Beispiel
zit. n.	zitiert nach

Abbildungsverzeichnis

Abb. 2.1	Entwicklung der Teilnehmerzahlen im Distance-Learning 2003–2013	7
Abb. 2.2	Einfaches Stress-Schema: Stresssituation und folgende Stressreaktion	13
Abb. 2.3	Individuelle Wahrnehmung und Bewertung der Situation	13
Abb. 2.4	Klassifikation mittels drei Dimensionen von Stress	17
Abb. 2.5	Gewinn- und Verlustspiralen	20
Abb. 2.6	Stresswaage	23
Abb. 2.7	Ressourcenbilanz als Tortendiagramm	25
Abb. 2.8	Zusammenhang zwischen Stress und Leistung	35
Abb. 3.1	Bereiche von Stress und Stressbewältigung	45
Abb. 3.2	Gefühlskreis	48
Abb. 3.3	Die Auswirkungen positiver Gedanken	51
Abb. 3.4	Entspannung und ihre positive Wirkungen	58
Abb. 4.1	Stressfaktoren nach Geschlecht (Mehrfachantwort möglich)	91
Abb. 4.2	Assoziationen zum Stimulus „Bett“	122
Abb. 4.3	Gegenüberstellung bestrafender und belohnender Motive der Limbic®Map	131
Abb. 4.4	Pauseneffekte am Beispiel eines Wochenzyklus	135
Abb. 4.5	Methodik des effizienten Arbeitens	147
Abb. 4.6	SMART-Regel	148
Abb. 4.7	Eisenhower-Prinzip	152

Tabellenverzeichnis

Tab. 2.1	Lebensereignisse und Stresspunkte	19
Tab. 3.1	Positive Umkehrung von Aussagen	54
Tab. 3.2	Atemmuster und psychische Zustände	59
Tab. 3.3	Formen der sozialen Unterstützung	65
Tab. 4.1	Am häufigsten ausgeübte Sportarten nach Geschlecht und Alter . . .	117
Tab. 4.2	Inhaltliche Typologie sozialer Unterstützung	138
Tab. 4.3	Beispielhafte Übersicht über Stressmanagement-Kompetenzen . . .	145

In diesem Kapitel lernen Sie, ...

- welches Anliegen mit dem Praxisratgeber verfolgt wird,
- welchen Nutzen Sie daraus ziehen können,
- wie der Ratgeber aufgebaut ist und
- wie Sie bei der Bearbeitung vorgehen sollten, um für sich den größtmöglichen Nutzen zu ziehen.

Benjamin Franklin sagte einst: „*Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen.*“ Ein Zitat, das gerade in unserer dynamischen Welt immer mehr an Aktualität gewinnt, denn die wertvollen Erfahrungen, Fähigkeiten und Begegnungen, die Sie während Ihres Fernstudiums sammeln werden, kann Ihnen keiner mehr nehmen. Ein wertvoller Schatz, den Sie für Ihr ganzes Leben Ihr eigen nennen können. Wir gratulieren Ihnen zu dieser sinnvollen Entscheidung, mehr aus Ihrem Leben machen zu wollen und in Ihre eigene Zukunft zu investieren. Bevor Sie die Früchte Ihres Fernstudiums ernten können, gilt es den spezifischen Herausforderungen, die ein nebenberufliches Fernstudium mit sich bringt, zu begegnen, denn Beruf, Familie und Fernstudium unter einen Hut zu bekommen ist nicht immer einfach und führt häufig zu Stress. Dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, Stress und Stressreaktionen Ihres Körpers besser zu verstehen, stressreichen Situationen während Ihres Fernstudiums vorzubeugen und sie zu bewältigen.

Hierzu möchten wir wie folgt vorgehen: Im Kap. 1 bieten wir Ihnen zunächst einen Einblick in die Besonderheiten eines Fernstudiums und im Kap. 2 eine theoretische Einführung in das Thema Stress und damit in die Zusammenhänge zwischen wahrgenommenen Belastungen und Stress. Anschließend werden im Kap. 3 Strategien zur Stressbewältigung thematisiert und Sie erhalten konkrete Tipps wie

Sie akuten Stress bewältigen können. Im Kap. 4 erfahren Sie, wie Sie Stress in Zukunft langfristig vorbeugen können. Das Kap. 5 schließt mit einem Fazit und einem Appell gegen Stress und für Ihre persönliche Gesundheit ab. Nach jedem Kapitel können Sie anhand eines Handlungsplans Ihr persönliches Training beispielsweise für den Zeitraum einer Woche zusammenstellen und versuchen, das Erlernte in die Praxis umzusetzen. Stressmanagement bedeutet nicht, dass Sie von heute auf morgen weniger Stress empfinden. Vielmehr müssen Sie sich mit neuen Handlungsmöglichkeiten auseinandersetzen und dabei alte eingefahrene Gewohnheiten ablegen – das fällt nicht immer leicht. Daher noch ein paar Hinweise zur Vorgehensweise.

Wie Sie am besten von diesem Ratgeber profitieren

Damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus diesem Praxisratgeber ziehen und die negativen Begleiterscheinungen von Stress minimieren können, sollten Sie Folgendes beachten: Lassen Sie sich auf die Inhalte des Ratgebers ein, gehen Sie schrittweise vor und seien Sie mit sich und Ihrer sozialen Umwelt geduldig. Wir brauchen alle etwas Zeit, um festgefahrene Einstellungen und Gewohnheiten umzustellen. Daher werden wir immer wieder praxisorientierte Alltagsbeispiele zur Selbstreflexion aufgreifen, um Ihnen zu verdeutlichen, dass Stress nicht erst bei extremen Ereignissen zustande kommt, wie zum Beispiel bei Mobbing oder in Prüfungsphasen, sondern Tag für Tag auf uns einwirkt. Wir möchten Ihnen Strategien der Stressbewältigung aufzeigen, und zwar nicht nur solche, die Sie allein ausführen, sondern auch Varianten der partnerschaftlichen und kollegialen Stressbewältigung.

Auch ist dieses Buch kein Wundermittel, sondern Mittel zum Zweck, um Ihre persönliche Lebensqualität zu steigern. Sie als Leser dieses Buches sind so individuell, einzigartig und vielschichtig, wie Ihre Stresssituationen und -reaktionen. Aus diesem Grund werden Sie an vielen Stellen des Buches aufgefordert, Übungen zu machen, um Ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und kritisch zu hinterfragen. Nur so ist es möglich, dass Sie auf der Basis Ihrer persönlichen Übungsergebnisse und vielen praxisorientierten Tipps und Handlungshilfen **Ihre individuelle Erfolgsstrategie** entwickeln können. Sehen Sie den vorliegenden Praxisratgeber daher als eine Art Warenkorb, in dem Sie das einkaufen, was Sie ganz persönlich benötigen.

Als **Buch-Seminarteilnehmer** können Sie profitieren und aktiv mitmachen. Daher möchten wir Sie ausdrücklich ermutigen, die Übungen gewissenhaft durchzuführen. Folgen Sie dieser Einladung, so werden Sie mit der Zeit eine **völlig neue Sichtweise auf Stress** entwickeln. In welcher Geschwindigkeit Sie dabei vorgehen, ist nicht von Bedeutung. Finden Sie Ihren individuellen Rhythmus und seien

Sie geduldig mit sich. Lassen Sie sich in kleinen Schritten inspirieren und bearbeiten Sie die einzelnen Abschnitte in **kleinen „Dosierungen“**, um diese nach und nach **in die Praxis umsetzen** zu können. Denn festverankerte **Gewohnheiten** und eingefahrene Gedankenmuster verändern sich erst langsam. Dabei können Sie den Praxisratgeber immer wieder zur Hand nehmen, einzelne Aspekte bearbeiten und durch **Wiederholung** verinnerlichen.

Noch ein wichtiger Hinweis Dieses Buch kann weder eine Therapie noch eine psychologische Beratung ersetzen! Auch liegt Ihnen mit diesem Buch keine wissenschaftliche Literatur vor. Vielmehr halten Sie einen Praxisratgeber in der Hand, der Ihnen konkrete Hilfestellungen und Tipps gibt, um Ihr Fernstudium möglichst stressarm, gesund und erfolgreich zu bewältigen.

Inhaltsverzeichnis

2.1	Was sind die Besonderheiten eines Fernstudiums?	6
2.2	Was ist Stress und was löst Stress im Fernstudium aus?	12
2.3	Wie entsteht Stress allgemein und im Fernstudium?	18
2.3.1	Einfluss früherer Erfahrungen auf akute Stresssituationen	23
2.3.2	Die stressreiche Situation	24
2.3.3	Ressourcenbilanz	25
2.4	Was sind typische Stressreaktionen?	28
2.5	Wann ist Stress gesundheitsschädlich?	30
2.6	Wann kann Stress im Fernstudium nützlich sein?	35
2.7	Wie sieht Ihr persönliches Stressprofil aus?	37
2.8	Handlungsplan	38

In diesem Kapitel lernen Sie, ...

- was die auslösenden Stressoren eines Fernstudiums sein „können“,
- was unter Stress verstanden wird und wie Stress überhaupt entsteht,
- wie wir auf Stress reagieren und wann Stress zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann und
- warum Stress durchaus auch positive Seiten haben kann.

Zudem haben Sie die Gelegenheit zu reflektieren, ...

- wie sich Stress bei Ihnen persönlich bemerkbar macht und
- wie Ihr individuelles Stressprofil aussieht und was Sie dem Stress entgegenzusetzen können.

2.1 Was sind die Besonderheiten eines Fernstudiums?

Ohne Zweifel, ein nebenberufliches Fernstudium ist nicht mit einem klassischen Präsenzstudium zu vergleichen. Bilden Sie sich nebenberuflich weiter, dann durchlaufen Sie während Ihrer Studienzeit mitunter einige emotionale Höhen und Tiefen. Wir möchten Sie zu Beginn dieses Buches bewusst für die Vorteile und Herausforderungen sensibilisieren, die ein solches Fernstudium mit sich bringt. Ziel soll es natürlich auch sein, dass Sie gerade die bestehenden Vorteile eines Fernstudiums erkennen und ermutigt werden, es durchzuführen. Der Blick auf die anstehenden Herausforderungen soll Sie darauf vorbereiten, dass Sie Ihre neue Situation realistisch einschätzen können und erkennen, dass Sie mit dieser Situation nicht allein sind.

Dies verdeutlicht allein schon Abb. 2.1 mit den stetig steigenden Teilnehmerzahlen an nebenberuflich Aktiven, den sogenannten „Distance-Learnern“ (Fernstudierende und Teilnehmer von Fernlehrgängen). Wie Sie sehen, gibt es keine wesentlichen Merkmale hinsichtlich des Alters. Auch wenn die Mehrheit Fernstudierender zwischen 21 und 35 Jahre (54%) alt sind, nutzen die über 40-Jährigen (31%) Fernstudienangebote, um sich für neue berufliche Herausforderungen weiterführend zu qualifizieren oder ihren beruflichen Traum zu verwirklichen (vgl. Forum DistanE-Learning 2014). Unabhängig davon wie jung oder alt Sie sind oder welche persönlichen Ziele Sie mit Ihrem berufsbegleitenden Fernstudium verfolgen: Sie befinden sich in guter Gesellschaft.

Damit verbunden ist die Tatsache, dass aufgrund der technologischen Entwicklung die Lehre in einem Fernstudium immer professioneller wird. Regelmäßige Online-Vorträge in virtuellen Klassenräumen, Lehr-Videos oder E-Bibliotheken,