

Leistungssteigernde

Substanzen

Der Ausweg aus dem Leistungsdruck?



Inhaltsverzeichnis

<u>0</u>	Selbstmanagement statt Selbstmedikation	1
<u>1</u>	Wie kommt es zu Leistungsdruck	2
1.1	Überforderungssituationen	2
1.2	Misserfolgserfahrungen	2
1.3	Erwartungen	3
1.4	Konkurrenzdruck	3
1.5	Unsicherheit über die Zukunft	3
1.6	Finanznot	4
	Infokasten	5
<u>2</u>	Symptome und Warnzeichen	6
<u>3</u>	Vorstellung der leistungssteigernden Substanzen	8
3.1	Ritalin	8
3.2	Modafinil	9
3.3	Koffein	10
3.4	Weitere Amphetamine	11
3.5	Erfahrungsberichte	12
	Quellen	12
<u>4</u>	Selbstmanagement als Alternative	15
4.1	Zeitmanagement	15
4.1.1	<i>Was ist Zeitmanagement?</i>	15
4.1.2	<i>Erster Schritt: Erstellen eines Zeittagebuchs</i>	17
4.1.3	<i>Zweiter Schritt: Analyse des Zeittagebuchs</i>	18
4.1.4	<i>Dritter Schritt: Aufgabenstrukturierung</i>	21
4.1.5	<i>Vierter Schritt: Studienplanung</i>	22

a) Langfristige Planung	23
b) Mittelfristige Planung	25
c) Kurzfristige Planung	26
4.2 Stressmanagement	28
4.2.1 Stressoren identifizieren	28
4.2.2 Entspannungstechniken und Ausgleich in der Freizeit	31
Literaturverzeichnis	33
5 Vorstellung der Beratungsstellen	34
6 Interview psychotherapeutische Beratungsstelle	35
7 Anhang	40

O Selbstmanagement statt Selbstmedikation

Der steigende Leistungsdruck unter Studenten sowie der damit verbundene schnelle Griff zu vielversprechenden Wundermedikamenten wurde in den letzten Jahren mehr und mehr zum öffentlichen Thema. Gesunde junge Menschen greifen immer öfter zu „Leistungssteigernden Substanzen“ um dem Druck an der Universität und im Alltag standzuhalten. Verschreibungspflichtige Medikamente sind schnell besorgt; der Arzt versteht schließlich, dass die ständige Überforderung überhandnimmt. Permanente Konkurrenz, das Bestehen-Müssen, Zukunftsängste, Zeitdruck oder Geldnot – alles in allem zu viel um damit alleine umzugehen. Alles eine Folge der Umstellung zu Bachelor/Master? Oder doch das Ergebnis einer Welt, die immer schneller voranschreitet und vor allem profitorientiert ist? Das Mithalten erfordert mittlerweile einen 48h-Tag oder eine von vornerein perfekte Organisation und Zeitplanung. Prioritäten müssen kontinuierlich neu gesetzt werden, der Alltag genauestens geplant sein um einen klaren Kopf zu bewahren. Das Umgehen mit dem Leistungsdruck und den Erwartungen der Umwelt will gelernt werden – der Griff zur leistungssteigernden Substanz ist lediglich eine Symptombehandlung mit überflüssigen und unerwünschten Nebenwirkungen. Im Folgenden wollen wir nun den Ursachen des Leistungsdrucks auf den Grund gehen, die Symptome und Warnzeichen erörtern, verschiedene Substanzen und deren (Neben)Wirkung vorstellen, sowie alternative Auswegsmöglichkeiten präsentieren und empfehlen. Wir haben uns intensiv mit der Thematik auseinandergesetzt und Beratungs- und Anlaufstellen besucht, die über dieses Thema aufklären, Hilfe für den Umgang mit der Problematik bieten und Wege aufzeigen, wie man den Leistungsdruck minimieren kann.

Unser Dankeschön dafür, dass wir gemeinsam die Möglichkeit bekommen haben dieses Projekt ins Leben zu rufen geht natürlich zum einen an das Deutschlandstipendium, deren Mitarbeiter und Förderer; unsere Mentoren Prof. Dr. Günther Wess und Frau Dr. Anca Alexandru, sowie auch an die Mitarbeiter der Beratungsstellen, insbesondere an Frau Dr. Lazanowski.

1 Wie kommt es zu Leistungsdruck?

„Jeder dritte Student kapituliert vor Leistungsdruck“¹! Ein solcher Titel findet sich in den letzten Jahren in fast jeder Zeitung. Die Öffentlichkeit scheint sich damit zu beschäftigen, dass immer mehr Studenten dem steigenden Leistungsdruck nicht mehr gewachsen sind. Doch woher kommt es, dass jede fünfte Tablette, die ein Hochschüler verschrieben bekommt, ein Medikament ist, welches die Erkrankung des Nervensystems beheben soll²?

Im Folgenden sollen die grundlegenden Ursachen für studentischen Leistungsdruck (mit der evtl. Folge der Tablettenabhängigkeit) kurz erläutert werden.

1.1 Überforderungssituationen

„Mir ist alles zu viel.“ Dieser Satz ist an den deutschen Universitäten oft zu hören. Viele Prüfungen, volle Stundenpläne, Nebenjobs und Praktika führen zu Überforderungssituationen. Dem einen oder andern Studenten wächst der Uni-Alltag so über den Kopf. Auch die Umstellung auf Bachelor- und Masterstudiengänge dürfte daran nicht viel geändert haben. Im Gegenteil: In nur 3 Jahren muss nun der Stoff von ehemals 4 Jahren bewältigt werden³. Da ist es wohl kaum verwunderlich, dass viele Studenten sich schlicht und einfach überfordert fühlen.

1.2 Misserfolgserfahrungen

Auch Misserfolge können Ursachen für studentischen Leistungsdruck sein. Den meisten Studenten dürfte das Gefühl, eine Prüfung nicht bestanden zu haben, nicht neu sein. Doch kann eine solche Erfahrung auch immensen Druck aufbauen. Besonders leistungs-orientierte Studenten sind anfällig für eine solche Form des Leistungsdrucks, da sie einen solchen Misserfolg schnell als persönliche Niederlage verbuchen⁴. Für das Studium ist deswegen eine größere Frustrationstoleranz wichtig. Leistungsdruck aus Misserfolgserfahrungen führt häufig auch zu Schlafmangel, da das Gefühl entsteht,

¹ Berliner Morgenpost, 26.04.09.

² Immer mehr Studenten nehmen Psychopharmaka, Wirtschaftswoche, 29.11.12.

³ <http://www.studieren-im-netz.org/im-studium/studieren/leistungsdruck> (15.05.13).

⁴ <http://www.mz-web.de/mitteldeutschland/studieren-in-sachsen-anhalt-immer-mehr-studenten-nutzenberatung,20641266,22708778.html> (15.05.13).

mehr lernen zu müssen. Dieser wiederum führt zu erneuten Misserfolgen. Aus einem solchen Kreislauf ist nur schwer wieder heraus zu kommen.

1.3 Erwartungen

Auch Erwartungen/Anforderungen können im Studium Leistungsdruck erzeugen. Hier ist zwischen persönlichen und fremden Erwartungen/Anforderungen zu unterscheiden. Jeder möchte möglichst schnell mit seinem Studium fertig werden und in den Beruf einsteigen. Das führt dazu, dass die eigenen Erwartungen hochgeschraubt werden, so dass sie im schlimmsten Fall nicht mehr erreichbar sind. Die Kluft zwischen den eigenen Ansprüchen und der Realität wird so immer größer⁵.

Hinzu kommt der Druck von außen. Familie, Freunde und Professoren stellen Erwartungen an die Studenten, die davon immens unter Druck gesetzt werden können. Selbst unter den Studenten gelten jene als faul, die vor den hohen Erwartungen resignieren.

1.4 Konkurrenzdruck

Eine weitere Ursache, die zu Leistungsdruck führen kann, ist Konkurrenzdruck. Und wer kennt das Gefühl auch nicht, sich mit jemandem messen zu wollen? Dabei ist es ganz egal, ob man Geschwister, Freunde, Bekannte, Feinde oder sogar manchmal beinahe völlig Unbekannte als Konkurrenten auserwählt hat. Manchmal kann dieses Konkurrenzdenken ganz simple Gründe annehmen, so wie es im Fall von Geschwisterkonkurrenz oder bei Konkurrenz zwischen Freunden häufig vorkommt.

Man hat das Gefühl sich beweisen, mithalten und wenn möglich gegenseitig übertrumpfen zu wollen. Dieses Konkurrenzdenken ist noch recht harmlos und führt eher selten dazu, dass der eigenverantwortete Leistungsdruck jemanden stark beeinflusst. Es ist aber auch möglich, dass Konkurrenzdruck zwischen Feinden oder Unbekannten entsteht, beispielsweise wenn es um einen Wettkampf, einen Ausbildungsplatz oder etwas Ähnliches geht. Sobald jemandem bewusst wird, dass man sich gegenüber anderen, die möglicherweise schneller, besser oder intelligenter sind, behaupten muss, um eine begrenzte Anzahl an Plätzen/Rängen zu erreichen, so entsteht ein immenser Leistungsdruck, der, wenn er über einen längeren Zeitraum

⁵ <http://www.stadtstudenten.de/2011/11/burnout-im-studium/> (15.05.13)

hinweg andauert, Menschen dazu bringen kann sich mit den zum Teil gefährlichsten Mitteln diesem permanenten Gefühl unter Druck gesetzt zu sein zu entziehen.

1.5 Unsicherheit über die Zukunft

Ein starkes Gefühl von Leistungsdruck kann auch die Unsicherheit über die eigene Zukunft auslösen. Oft zweifelt man die eigenen Fähigkeiten an, ist sich sicher, dass man seine Ziele nie erreichen wird, dass man es nie zu etwas bringen wird und dass man womöglich sein Leben lang von den Eltern oder dem Staat abhängig sein muss. Symptome für diese Unsicherheit sind durchwachte Nächte auf Grund von Panikattacken, mangelndes Hungergefühl wegen Phantombauchschmerzen und die ständige Angst zu versagen. Besonders bei jungen Menschen, die aus sozial benachteiligten Elternhäusern kommen, kann diese Angst ungeahnte Dimensionen annehmen. Unter Umständen können diese und weitere Symptome plus die immerwährende Unsicherheit und Angst vor der Zukunft dazu führen, dass sich manche Menschen nicht anders als mit Aufputzmitteln zu helfen wissen.

1.6 Finanznot

Als letzte Ursache für das Gefühl von Leistungsdruck sehen wir eine finanzielle Notlage an. Ähnlich wie auch bereits schon bei der Ursache „Unsicherheit über die Zukunft“ beschrieben, beherrscht betroffene Menschen, besonders solche aus sozial benachteiligten Elternhäusern, die Angst ein Leben lang von den Eltern oder dem Staat abhängig zu sein, es nicht aus dem sozial benachteiligten Milieu zu schaffen und auf unabsehbare Zeit ein Leben am Existenzminimum führen zu müssen. Für ebendiese Menschen ist eine große Leistung (häufig in der Schule, aber auch beispielsweise im Sport) von größter Bedeutung, da sie glauben nur so aus ihrer Misere zu entkommen. Dass ein enormer Leistungsdruck auf den Schultern solcher Menschen lastet, erscheint selbstverständlich. Da kann es durchaus vorkommen, dass sich einige keine andere Möglichkeit sehen, als den Druck mit Hilfe von Aufputzmitteln zu mindern und somit auch noch ihre Fähigkeiten zu verbessern. Das Gefühl von Leistungsdruck kann aber auch entstehen, wenn Studenten neben ihrem Studium selbst Geld verdienen müssen, um sich ihre Miete und Lebensunterhalt zu verdienen. Denn die Balance zwischen „lernen für die Uni“ und Geldverdienen zu halten und nebenbei noch sein Privatleben zu koordinieren, kann zu einem riesigen Kraftakt werden, der psychisch und sogar physisch Großes von den Betroffenen abverlangen kann.

Diese sechs Ursachen für die Entstehung von Leistungsdruck sind nur einige von sicherlich hunderten, individuellen Ursachen. Für manche Menschen erscheinen diese Ursachen lapidar, für andere reichen weitaus weniger gewichtige Gründe aus, um ein starkes Gefühl von Leistungsdruck zu empfinden. So wie die Gründe für Leistungsdruck individuell variieren, können sich auch die Maßnahmen mit diesem umzugehen von Person zu Person unterscheiden.

Weitere Infos unter:

<http://www.wiwo.de/erfolg/campus-mba/leistungsdruck-immer-mehr-studenten-nehmenpsychopharmaka/7457808.html>

<http://www.karriere.de/studium/der-leistungsdruck-an-hochschulen-steigt-8829/>

<http://www.morgenpost.de/berlin/article1080982/Jeder-dritte-Student-kapituliert-vor-Leistungsdruck.html>

<http://www.stadtstudenten.de/2011/11/burnout-im-studium/>

<http://www.studieren-im-netz.org/im-studium/studieren/leistungsdruck>

<http://www.mz-web.de/mitteldeutschland/studieren-in-sachsen-anhalt-immer-mehr-studenten-nutzenberatung,20641266,22708778.html>

2 Symptome und Warnzeichen

Immer mehr Studierende leiden unter Leistungsdruck, der teilweise sogar einen Krankheitswert aufweist. Das sind Reaktionen auf schwere Belastungen im Studium, wie Elke Weinel, die Oberärztin an der Klinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Frankfurt, berichtet. Wem es zu viel wird, der findet Hilfe in einer Beratungsstelle.⁶ Doch bei welchen Anzeichen sollte man sich Hilfe suchen und wann ist es dringend notwendig dem Druck entgegenzuwirken?

Es kann schon vermeintlich harmlos anfangen: Bauchschmerzen vor Prüfungen, keine Lust vor die Tür zu gehen oder Schlafstörungen können erste Symptome von ständigem Leistungsdruck sein.⁷ Diese zeigen bereits eine Tendenz zur Überlastung und psychischen Erschöpfung auf. Natürlich wirken sich enorme Stresssituationen auf jeden Menschen unterschiedlich aus. Insbesondere aber verstärken sich die Prüfungsangst und allgemeine Ängste. Das Gefühl der Überforderung kann sich in einem mangelnden Selbstwertgefühl äußern. Durch die ständige Angst im Nacken leidet die Konzentrationsfähigkeit, es kommt zu den so befürchteten Lern- und Arbeitsschwächen bis hin zu Schreibblockaden. Ist dieser Punkt erreicht, befindet man sich in einem vermeintlichen Teufelskreis, der sich durch Schlaflosigkeit und mithin ständiger Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Magenkrämpfen und Angstattacken äußern kann. Man fühlt sich hilflos und verschließt sich, lässt niemanden mehr an sich heran. Unter dem ständigen Druck verändert sich mitunter die Persönlichkeit und hierdurch können Partnerschaften und Freundschaften zu Bruch gehen.⁸ Dies kann zum erhöhten Missbrauch von Alkohol oder dem Griff zu „Aufputzmitteln“ führen. Auch eine resultierende exzessive Computer- und Internetsucht kann das Studium und das soziale Umfeld zusätzlich gefährden.⁹ Am meisten leidet aber die Gesundheit und Psyche unter dem Leistungsdruck: Depressionen und permanente Angstzustände lassen das Studentenleben zum Horror werden.¹⁰ Wenn dann zu der hohen Belastung der Ausgleich fehlt, sind dies ideale Bedingungen für stressbedingte Krankheiten.¹¹

⁶ Vgl. „Wenn alles zuviel wird“.

⁷ Vgl. „Was hilft gegen Leistungsdruck? Tipps und Infos.“

⁸ Vgl. „Was hilft gegen Leistungsdruck? Tipps und Infos.“

⁹ Vgl. „Vom Hörsaal in die Beratungsstelle“.

¹⁰ Vgl. „Was hilft gegen Leistungsdruck? Tipps und Infos.“

¹¹ Vgl. „Vom Hörsaal in die Beratungsstelle“.

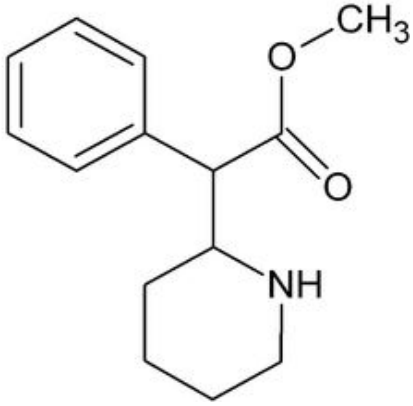
Wer auch nur eines dieser Anzeichen bei sich wiederfindet, sollte auf die Bremse treten. Eine stressbedingte Krankheit entsteht nicht von heute auf morgen und ebenso wenig sind individuell angepasste Methoden, die den Leistungsdruck mindern von einem Tag auf den anderen entwickelt. Das Gefühl der ständigen Angst und Überforderung kommt meist schleichend bevor es seinen Hochpunkt erreicht. Wer zunehmende Nervosität und Unruhe, Antriebslosigkeit oder Schlafstörungen bemerkt, sollte diesen entgegenwirken um schlimmeren möglichen Folgen keine Chance zu geben und die eigene Gesundheit zu schützen. Aber auch wer Antriebslosigkeit oder Orientierungslosigkeit innerhalb des Studienganges oder auch mit Blick auf die Zukunft verspürt, sollte sich niemals scheuen sich zu öffnen und das Gespräch zu suchen. Es ist immer wichtig, sich Auszeiten zu gönnen, insbesondere dann, wenn man vor Stress und Panik keinen Raum mehr dafür sieht, denn gerade dann sind sie dringend nötig. Egal ob man Sport treibt, sich mit Freunden oder trifft oder auch nur telefoniert oder einfach mal für ein Wochenende zu den Eltern fährt: einfach mal vom Alltagsstress Abstand nehmen und den Kopf freikriegen, kann schon vieles bewirken, wenn der Leistungsdruck nicht abnehmen will.¹² Sehr empfehlenswert ist es aber auch, sich einen professionellen Gesprächspartner zu suchen. In der psychologischen Beratungsstelle der Goethe –Uni in der Bockenheimer Landstraße 133, im 5. Stock, hat man kostenfrei die Gelegenheit hierzu. Hier ist ein offenes Ohr garantiert. In vielen Fällen genügen schon ein paar Gespräche und Ratschläge, um zu helfen. Bedürfen die Probleme längerer Behandlung, wird gemeinsam mit der Beratungsstelle die effektivste Möglichkeit gesucht, um dem Betroffenen wieder zu einem stressgeminderten und erfolgreichem Studium zu verhelfen.

Übermäßiger Stress und Leistungsdruck sind nicht ausweglos – man muss das Problem an der Wurzel packen und bekämpfen! Hierzu bietet die Beratungsstelle der Uni einen geeigneten Raum, um das Studium wieder genießen zu können. Denn bei allen Klausuren, Hausarbeiten, und Referaten sollte vor allem eins nie zu kurz kommen: Auszeiten mit Familien und Freunden, die freie Entfaltung der Persönlichkeit und der Spaß am Leben!

¹² Vgl. „Was hilft gegen Leistungsdruck? Tipps und Infos.“

3 Vorstellung der leistungssteigernden Substanzen

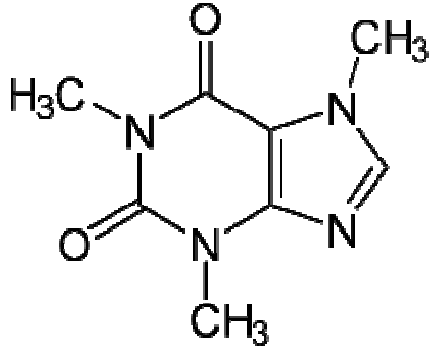
3.1. Ritalin

Strukturformel	
Handelsname	Ritalin
Wirkstoff	Methylphenidat-Hydrochlorid
Suchtpotenzial	hoch
Verbreitung	
Wirkungsweise	Aufmerksamkeitsteigernd, beruhigend
Indikation	Behandlung von ADHS, Narkolepsie
Medizinischer Hintergrund	Sympathomimetikum (Unterstützt den Sympathikus) Blockiert Wiederaufnahme der Neurotransmitter
Nebenwirkungen	Sehr häufig: Anorexie, Appetitverlust, Gewichtsabnahme, Schlaflosigkeit, Nervosität Häufig: Aggression, Ängstlichkeit, Depression Gelegentlich: Psychosen, Verstimmungen, Suizidgedanken, Halluzinationen, Tics des Tourette-Syndroms
Langzeitnebenwirkungen	Abhängigkeit, Paranoia, Schizophrenien
Darreichungsform	Tablette

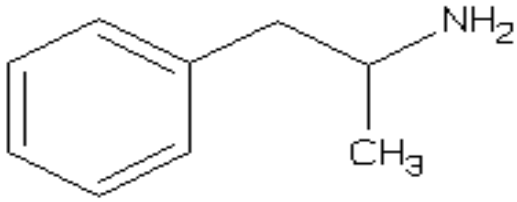
3.2 Modafinil

Strukturformel	
Handelsname	Modafinil, Vigil®
Wirkstoff	(RS)-2-[(Diphenylmethyl)sulfinyl]acetamid; 2-(Benzhydrylsulfinyl)acetamid; Modafinilum
Suchtpotential	Hoch
Verbreitung	Als Arzneimittel
Wirkungsweise	Steigert Aufmerksamkeit und Wachsamkeit (z.B. in Phasen mit wenig Schlaf)
Indikation	Behandlung von Narkolepsie, (Schlafstörung), Somnolenz, ADHD
Medizinischer Hintergrund	Genauere Wirkungsweise noch nicht vollständig erforscht
Nebenwirkungen	Sehr häufig: Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Übelkeit, Depression, Schwindelgefühle Häufig: Herzrasen, Schlafstörung, Appetitlosigkeit, Appetitsteigerung, Unruhe, Antriebslosigkeit, Blutdruckerhöhung, Herzrhythmusstörung, Müdigkeit, Schwitzen
Langzeitnebenwirkungen	Noch nicht bekannt
Darreichungsform	Oral, Tabletten
Abgabeform	verschreibungspflichtig

3.3 Koffein

Strukturformel	
Handelsname	Koffein, Coffein
Wirkstoff	1,3,7-Trimethyl-2,6-purindion
Suchtpotential	hoch
Verbreitung	In Kaffee, Tee, Kakao, Cola-Nuss, Energy-Drinks, Mate und in Blättern, Samen und Früchten von über 100 Pflanzenarten
Wirkungsweise	Stimulation des Zentralnervensystems → Steigerung des Konzentrationsvermögens, Blutdrucksteigernd
Indikation	Mildes Psychostimulans
Medizinischer Hintergrund	Hemmung der Phosphodiesterase: Adrenalinwirkung bleibt länger erhalten
Nebenwirkungen	Schlaflosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden <i>Hohe Dosierung:</i> Reizbarkeit, Kopfschmerzen <i>Bei längerer Einnahme:</i> Toleranz
Langzeitnebenwirkungen	Abhängigkeit (nicht so stark, wie bei anderen Drogen)
Darreichungsform	Tablette, in vielen Lebensmitteln
Abgabeform	überall erhältlich

3.4 weitere Amphetamine

Strukturformel	
Handelsname	Benzedrine, Dexedrine, Actemin, Aktedron
Wirkstoff	α -Methylphenethylamin
Suchtpotenzial	Sehr hoch
Verbreitung	
Wirkungsweise	Stimulierend und euphorisierend
Indikation	Behandlung von Asthma bronchiale, Narkolepsie, ADHS (In Dtl. Kaum noch verschrieben aufgrund des hohen Suchtrisikos)
Medizinischer Hintergrund	<p>Sympathomimetikum</p> <p>Nach Aufnahme in präsynaptische Zelle kommt es zur Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin aus Vesikeln in das Zytosol. Danach Transport der Neurotransmitter in den synaptischen Spalt.</p> <p>Reuptake – Inhibition: Wiederaufnahme des Neurotransmitters in die Präsynapse wird gehemmt</p>
Nebenwirkungen	<p>Erweiterte Pupillen, trockene Schleimhäute, Erhöhter Blutdruck, Appetitlosigkeit, Harnverhaltung,</p> <p><i>Hohe Dosierung:</i> Zwanghafte Bewegungen und Krämpfe in der Kau- und Wangenmuskulatur („Kieferkicks“)</p> <p><i>Kurzzeitige Folgen:</i> Unruhe, Angstzustände, Schlaflosigkeit</p>
Langzeitnebenwirkungen	Amphetaminpsychose, Nervenschädigungen, schwere Konzentrationsprobleme, Vernachlässigung sozialer Pflichten
Darreichungsform	Intravenös oder als Tablette

3.5 Erfahrungsberichte

#1 Student, 23

„Nach den Semesterferien in der ersten Woche Uni denk ich immer, ich muss erstmal richtig ins Semester reinkommen, mich wieder an den Unirhythmus gewöhnen und wähle tendenziell immer die etwas später liegenden Termine für Vorträge, Präsentationen und Blockseminare. Ich nehme mir dann schon vor schon frühzeitig irgendwelche Abgaben fertig zu stellen, aber letztendlich erledige ich die Arbeiten immer kurz vor der eigentlichen Deadline. Als ich dieses Semester nach einem langem arbeitsintensiven Blockseminar und einer anschließenden Nachtschicht am Wochenende vollkommen übermüdet und ohne Motivation nach Hause kam und feststellte, dass ich in der kommenden Woche zwei Referate in Folge vorbereiten und halten musste, war ich im ersten Moment restlos überfordert. Ich hatte in den letzten zwei Tagen kaum drei Stunden geschlafen und war demnach nicht in der Lage mit der Referatsvorbereitung zu beginnen.

Ich entschied mich dazu, eine Line Speed zu ziehen, um aktiviert, motiviert und konzentrierter zu werden, dazu schaltete ich noch Musik mit einem schnellen Beat ein. Im ersten Moment fühlte ich mich unglaublich fit und aufmerksam. Ich begann meine Texte zu lesen und zu überarbeiten und arbeitete ohne Pausen sehr konzentriert über mehrere Stunden hinweg. Ich wurde dabei erst einmal nicht durch irgendwelche Dinge in meinem Umfeld abgelenkt. Mit Tunnelblick arbeitete ich meine Texte durch und war sehr fokussiert auf meine Arbeit, bis ich einen Anruf erhalten habe. Ich richtete meine ganze Aufmerksamkeit auf das Telefongespräch und war auch nachdem ich aufgelegt hatte, nicht mehr in der Lage zurück an meinen Schreibtisch und meine Referatstexte zu finden und konzentriert weiter zu arbeiten.“

#2 Studentin, 26

„Als ich das letzte Mal in den USA war, hatte ich mir mit dem Gedanken an meine Diplomprüfung im kommenden Frühjahr von einer Freundin Adderall besorgen lassen. Das wird in den USA und ich glaube auch in Canada bei Hyperaktivität ähnlich wie Ritalin verschrieben. Als dann am nächsten Tag die erste mündliche Prüfung innerhalb der Diplomprüfung anstatt und ich noch total fertig von der Abgabe der Diplomarbeit in der Vorwoche war und ich mich noch vollkommen unsicher in meinem Stoff fühlte, probierte ich die erste Tablette. Ich hatte mich vorher im Internet noch durch einige Blogs und Berichte geklickt, um mich noch einmal von der Wirkung überzeugen zu lassen und fand etliche Seiten, die mir genau das versprochen was ich suchte. Berichte über Nebenwirkungen las ich bewusst nicht genau durch,

sondern achtete einfach auf die Schlagwörter Kopfschmerzen und Übelkeit. Das war auf jeden Fall ein Preis, den ich bereit war für eine erfolgreiche Prüfung zu zahlen.

Nachdem ich die Tablette genommen hatte, vergingen keine dreißig Minuten und ich fühlte mich total wach und motiviert. Ich las viel schneller, konnte konzentriert alles noch mal durchlesen, ohne abgelenkt zu sein oder irgendetwas anderes lieber machen zu wollen. Nach vier Stunden musste ich das Lesen und Lernen aber unterbrechen, weil ich einen stechenden Schmerz im Schläfenbereich verspürte. Ich trank ein Glas Wasser, ging an die frische Luft und nahm schließlich eine Aspirintablette, aber der Schmerz ließ nicht nach, sondern wurde immer stärker. Mir wurde übel und flau im Magen und es ging sogar soweit, dass ich mich übergeben musste. Ich konnte mich auch nicht hinlegen und ausruhen, weil ich das Gefühl hatte, mein Kopf würde von innen anschwellen und explodieren.

Nach zwei Stunden, in denen ich keinen klaren Gedanken fassen konnte, legte sich der Schmerz und ich mich ins Bett. Auch am nächsten Tag hatte ich noch leichte Kopfschmerzen und Schwindelgefühle. Die Prüfung verlief trotz allem zufriedenstellend.“

#3 Studentin, 21

„Ich studierte im dritten Semester und befand mich inmitten der Prüfungsphase, als ich Koffeintabletten zusätzlich zum normalen Kaffeekonsum einnahm, um nach einer durchlernten Nacht morgens wachzuwerden und aufzustehen. Ich hatte das Gefühl, ich stand schneller auf und lief nicht so schnell der Gefahr wieder einzuschlafen und die wertvolle Zeit zu verschlafen. Außerdem musste ich mich nicht erst aufquälen und zur Kaffeemaschine gehen, sondern konnte einfach auf meinen Nachttisch greifen und die das dort präparierte Glas Wasser neben der ersten Tablette nehmen. Tatsächlich stand ich danach auch wirklich auf, trank wie gewohnt auch weiter Kaffee und versuchte zu lernen. Ich hatte nicht das Gefühl, dass ich konzentrierter sei oder mich nicht ablenken ließ, aber ich fühlte mich wacher und weniger schlapp. Bei den ersten Müdigkeitsanzeichen griff ich erneut zu einer Tasse Kaffee. Als ich dann jedoch Magenbeschwerden bekam, weil mein Kaffeekonsum zu hoch war, stellte ich mich komplett auf die Tabletten um und nahm zusätzlich zu diesen noch Guarantabletten ein, die ich im Internet bestellt hatte und denen ein höherer Koffeingehalt nach gesagt wurde.

An einem Abend vor einer Prüfung für die ich mich sehr schlecht vorbereitet hatte, wurde ich immer müder, war jedoch noch nicht mit allen Inhalten vertraut und musste weiterarbeiten. Ich nahm in kurzen Abständen in zwei Stunden vier Tabletten ein, weil ich das Gefühl hatte, nicht mehr wach zu werden. In einem leichten Panikanflug trank ich durchgängig Kaffee und versuchte fertig zu werden. Als ich dann gegen drei Uhr schlafen gehen wollte, mich in mein Bett legte und die Augen schloss, spürte ich meinen Herzschlag ganz heftig in der Brust. Er war rasend schnell und pochte so stark, dass ich das Gefühl hatte

mein Brustkorb würde sich verformen. Ich war totmüde und fertig, aber auf eigenartige Weise trotzdem hellwach.

Ich konnte die restlichen Stunden nicht einschlafen und nahm am nächsten Tag auch in der gleichen Verfassung und sehr hibbelig und unkonzentriert an der Prüfung teil.“

Quellen:

<http://www.apotheken-umschau.de/do/extern/medfinder/medikament-arzneimittel-information-Vigil-Tabletten-A75758.html>

http://www.chemgapedia.de/vsengine/vlu/vsc/de/ch/16/biochem/pmbrain/braindoping.vlu/Page/vsc/de/ch/16/biochem/pmbrain/nmw_modafinil.vscml.html

<http://medikamente.onmeda.de/Wirkstoffe/Modafinil/wirkung-medikament-10.html>

<http://www.medizin.de/ratgeber/koffein-kaffee.html>

<http://www.swisseduc.ch/chemie/schwerpunkte/coffein/docs/coffein.pdf>

4 Selbstmanagement als Alternative

Die Kunst des Selbstmanagements ist die „Fähigkeit zum Ausbalancieren von geplanten und nicht planbaren Tätigkeiten“¹³. Der Aspekt der Planung von Ressourcen, Tätigkeiten und Zeit wird Inhalt des folgenden Kapitels *Zeitmanagement* sein und liefert dem Lesenden neben einem guten Einblick in die Thematik, auch das nötige Werkzeug und Strukturierungshilfen zur aktiven Planung und Umsetzung von Zielen. Der andere Aspekt, der nicht planbare Tätigkeiten beinhaltet, findet seinen Spielraum ebenfalls in der Planung und zwar in solcher, in der genügend Freiräume und Pufferzeiten bedacht wurden, um Unvorhergesehenes zu berücksichtigen. Sollte dies jedoch nicht gelingen, so bietet das zweite Kapitel *Stressmanagement* Lösungsvorschläge für den Umgang mit und die Bewältigung von dadurch entstandenem Stress.

4.1 Zeitmanagement

*Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.*¹⁴

4.1.1 Was ist Zeitmanagement?

Zeitmanagement bedeutet eine optimale Nutzung der verfügbaren Zeit. Das bedeutet weiterhin, dass man sich bewusst für oder gegen bestimmte Aktivitäten entscheidet, immer im Hinblick auf vorher festgesetzte Ziele. Diese Entscheidungen können keinem Pauschalratgeber entnommen, sondern sollten individuell nach eigenen Stärken, Schwächen und persönlichen Besonderheiten getroffen werden.

Sinnvoll ist die Erstellung eines genauen Plans zur Einteilung der verfügbaren Zeit aus vielerlei Gründen. Aufgrund der großen Arbeitsbelastung im Studium, die gegebenenfalls durch die Notwendigkeit eines Nebenjobs zur Finanzierung des Studiums und andere Verpflichtungen, noch verstärkt wird, ist ein gutes Zeitmanagement eine gute Grundlage für einen optimalen Studienverlauf.

An dieser Stelle sollte erwähnt werden, dass Überlegungen über ein gutes Zeitmanagement wie auch die Planung und Realisierung von diesem eine **Präventivmaßnahme** darstellen. Im Laufe des folgenden Textes wird deutlich, dass Zeitmanagement auf langfristiger Planung fußt. Sollte

¹³ STICKEL-WOLF, Christine; WOLF, Joachim: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken. Erfolgreich studieren – gewusst wie*, 4. Aufl., Wiesbaden: Gabler Verlag, 2006, S. 357

¹⁴ SENECA: *Von der Kürze des Lebens*, 5. Aufl., München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 2006, S.6

man sich also kurz vor Prüfungen oder bereits mitten im Prüfungsstress befinden, sind die Hilfestellungen, die im zweiten Abschnitt dieses Kapitels (*Stressmanagement*) geboten werden, von größerem Nutzen.

Der Nutzen jedoch, den man bei einer genauen Zeitplanung und –einteilung gewinnen kann, wird nach Stickel-Wolf und Wolf¹⁵ wie folgt zusammengefasst werden:

- Aufgabenerledigung mit weniger Aufwand
- Bessere Studienorganisation
- Bessere Studienergebnisse
- Weniger Stress
- Geringerer Leistungsdruck
- Größere Zufriedenheit
- Bessere Motivation
- Qualifikation für höhere Aufgaben
- Weniger Fehler
- Bessere Zielerreichung

Bensberg und Messer¹⁶ ergänzen diese um folgende Aspekte :

- Ökonomischer Umgang mit Zeit
- Intensivierte Lernphasen
- Mehr Erfolgserlebnisse
- Mehr Freizeit ohne ein schlechtes Gewissen

¹⁵ STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.336f.

¹⁶ BENSBURG, Gabriele & MESSER, Jürgen: *Survivalguide Bachelor. Leistungsdruck, Prüfungsangst, Stress u. Co? Erfolgreich mit Lerntechniken, Prüfungstipps. So überlebst Du das Studium*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag, 2010, S. 120f.

4.1.2 Erster Schritt: Erstellen eines Zeittagebuchs

Innerhalb ihres Studiums erhalten Studenten kein Feedback darüber, ob der Lernaufwand im Vergleich zu ihrem Klausurergebnis angemessen oder unangemessen war. Um die eigene Arbeitsfähigkeit einschätzen und somit individuelle *Vermeidungsstrategien* und sogenannte *Zeitdiebe* identifizieren zu können, aber auch um den generellen Umgang mit Zeit und eine bewusste Wahrnehmung von Handlungen zu verbessern, eignet sich die Erstellung eines Zeittagebuchs.¹⁷ Dieses sollte im Idealfall zwischen einer und zwei Wochen in Form einer Selbstbeobachtung geführt werden und die Notierung täglicher Tätigkeiten und Nicht-Tätigkeiten vom Aufstehen bis zum Schlafengehen, die Uhrzeit und die dafür verwendete Zeit beinhalten. Das folgende Schema, das in Anlehnung an Stickel-Wolf und Wolf und in Ergänzung zu Bernsberg und Messer erstellt wurde, kann dafür verwendet werden.¹⁸

Tagesziele	Datum
-------------------	--------------

Priorität	Ziele	Frist
1	X	Uhrzeit 1
2	Y	Uhrzeit 2
3	A	Uhrzeit 3
4	B	Uhrzeit 4

Uhrzeit	Tätigkeit	benötigte Zeit	Priorität	Zeitkategorie Lern-/Frei- /Alltagszeit	Verbesserungs- möglichkeit
Summe in Stunden: Lernzeit: _____ Freizeit: _____ Alltagszeit: _____					

¹⁷ STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.338f.

¹⁸ Vgl. STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.339 und BENSBERG & MESSER: *Survivalguide Bachelor*, a.a.O., S. 115

4.1.3 Zweiter Schritt: Analyse des Zeittagebuchs

Die wichtigste Frage, die sich in diesem Abschnitt gestellt wird, lautet „Wie viel Zeit habe ich für welche Tätigkeiten benötigt?“.

Um die Notwendigkeit dieser Frage beantworten zu können, sollten zuerst die folgenden Kontrollfragen, die Bernsberg und Messer vorschlagen und die durch Fragen zur Selbstdiagnose von Stickel-Wolf und Wolf ergänzt wurden, beantwortet werden:¹⁹

Kontrollfragen	ja	nein	Verbesserungsmöglichkeiten
1. Ist der Zeitaufwand den Tätigkeiten angemessen?			
2. Ist die Abfolge von Arbeitsphasen und Pausen angemessen?			
3. Entspricht der Zeitaufwand für die einzelnen Tätigkeiten ihrer Wichtigkeit?			
4. Ist der Zeitplan ausreichend realistisch?			
5. Gewinne ich durch die Zeitplanung befriedigende Arbeitsergebnisse und Freizeitphasen?			
6. Wende ich zur Arbeitsbewältigung geeignete Arbeitsmethoden an?			
7. Konnte ich meine Ziele verwirklichen?			
Selbstdiagnose			
Wie lang war die größte Zeitspanne ungestörter Arbeit?			
Was gab es für Störungen und Unterbrechungen? Wie lange waren diese? Durch was und wen kamen sie zustande?			
Wann war ich am produktivsten?			
Wie viel Zeit habe ich für Alltags- und Routinearbeiten verwendet?			
Wie hoch ist der Tagesanteil an Lernzeit?			
Erledige ich erst angenehme oder erst unangenehme Arbeiten?			

¹⁹ Vgl. STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.340 und BENSBERG & MESSER: *Survivalguide Bachelor*, a.a.O., S. 116

Sollten diese Kontrollfragen hauptsächlich mit *nein* beantwortet worden sein, lohnt es sich einen genaueren Blick auf die einzelnen Tätigkeitsfelder und Zeitbereiche zu werfen.

Dafür lohnt es sich die Tätigkeiten entweder in vier verschiedene Aufgabentypen zu unterteilen und entsprechend zu markieren...²⁰

- 1 – Muss-Aufgaben - wichtig und dringend – sofort erledigen (pink)
- 2 – Sollte-Aufgaben – wichtig – bald erledigen (gelb)
- 3 – Routine-Aufgaben – in leistungsschwachen Zeiten erledigen (grün)
- 4 – Zeitverschwendung – Warum habe ich das überhaupt gemacht? (blau)

...oder die einzelnen Zeitbereiche genauer zu betrachten²¹. Denn nicht nur die Lernzeit, sondern auch die Freizeit und alltägliche Verpflichtungen kosten Stunden und sollten in einem persönlich optimalen Größenverhältnis zueinander stehen.

Die Zeitkategorien (Lernzeit, Freizeit, Alltagszeit) sollten dazu jeweils in fixe und frei wählbare Zeiten unterteilt werden, wobei beispielsweise die Lernzeit in fest Veranstaltungen wie Vorlesungen und Seminare (fixer Anteil) und in das Selbststudium wie die Vor- und Nachbereitung, Prüfungs- und Referatsvorbereitung (frei wählbarer Anteil) unterteilt werden kann. Ebenso kann die Freizeit in feste Termine wie Trainingstage und frei wählbare Zeiten wie fernsehen eingeteilt werden. Gleiches kann auch mit der Kategorie der Alltagszeit geschehen, so unterscheiden sich hier Aufgaben wie die morgendliche Toilette und Mahlzeiten (fix) von Tätigkeiten wie Putzen und Einkaufen (frei wählbar).

Zeitdiebe	Ursachen	Lösungsmöglichkeiten

Die nächste Frage, die sich stellt, ist nun „An welcher Stelle könnte ich Zeit sparen?“ oder andersrum „Welche Tätigkeiten stehlen mir Zeit?“.

²⁰ Vgl. STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.340

²¹ BENSBERG & MESSER: *Survivalguide Bachelor*, a.a.O., S.116f.

Diese kann man als Zeitdiebe in Form einer ursachenbezogenen Analyse in einer Tabelle zusammenstellen und Bewältigungsmöglichkeiten überlegen. Die folgende Tabelle ist Stickle-Wolf und Wolf entnommen²²

Mühlich hat in diesem Kontext übliche Zeitdiebe und Bewältigungsmöglichkeiten zusammengetragen, die im Folgenden zur Sensibilisierung für mögliche und vielleicht übersehbare Problemfeldern dargestellt.²³

Übliche Zeitdiebe	Diebe verhaften
Kein Tagesplan, keine Ziele	Denken vor dem Handeln → Keine Tagesplanung heißt keine Ziele und keine Ziele bedeuten kein Erfolg oder Ergebnis
Unfähigkeit, nein zu sagen	Ehrlichkeit nicht unhöflich Ehrliche Absage ist für beide Seiten hilfreich.
Zu viel auf einmal tun	Bei Zeitplanung Pufferzeiten einbauen, Prioritäten setzen und Wichtigkeiten beurteilen, nach dem Motto „weniger ist mehr“. Multitasking: keine qualitativ gute und effiziente Arbeit
Überhäufert Schreibtisch	„Clean-Desk“! Täglich Schreibtisch aufräumen, um Überblick über erledigte und bevorstehende Arbeit zu bekommen
Alles ist sofort und gleich zu erledigen	Aufgaben konsequent und richtig erledigen, aber nicht immer alles allein Unterstützung und Hilfe von Kommilitonen annehmen und einsetzen
Wo-ist-denn-nur-Falle	Geregelte Abläufe, funktionierende, brauchbare Dinge und ordentlicher, aufgeräumter Arbeitsplatz

Am Ende sollte nun eine Liste mit den verschiedenen Tätigkeiten und deren zeitlichen Aufwand sowie möglichen Zeitdieben erstellt worden sein, so dass im nächsten Schritt das eigentliche Management beginnen kann.

²² Stickle-Wolf & Wolf: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.341

²³ MÜHLICH, Regina: *Zeitmanagement - nicht nur für Golfer*, Internetveröffentlichung (URL:<http://bookboon.com/de/zeitmanagement-nicht-nur-fur-golfer-ebook>), S.17

4.1.4 Dritter Schritt: Aufgabenstrukturierung

Die sogenannte **ALPEN-Technik** dient zur realistischen Planung von Tätigkeiten und Zielen²⁴.

- **A**ufgaben notieren, die zu erledigen sind um Überblick zu schaffen
- **L**änge der Aufgabenerledigung aus Zeittagebuch übernehmen oder realistisch einschätzen und auflisten
- **P**ufferzeiten reservieren für unvorhersehbare und dringliche Aufgaben oder Probleme nach der Faustregel 60% verplanen und 40 % für spontane Aktivitäten freihalten²⁵
- **E**ntscheidungen treffen über die Reihenfolge der Aufgaben und Prioritäten setzen und somit eine Rangordnung erstellen
- **N**achkontrolle am Abend des Tages als Reflexion der Zeitplanung und Arbeitsweise, indem Erledigtes abgehakt wird und Übertrag unerledigter Aufgaben auf den nächsten Tag wird

Die **ABC-Analyse** sieht eine Strukturierung der Aufgaben und Tätigkeiten nach ihrer jeweiligen Tätigkeit vor. Hier werden die Aufgaben wie folgt kategorisiert:²⁶

A -Aufgaben	Muss-Aufgaben	sehr wichtig, oberste Priorität, nur geringer Anteil an Gesamtaufgaben, am wichtigsten für Zielerreichung
B -Aufgaben	Soll-Aufgaben	wichtig, geringere Bedeutung für Gesamterfolg
C -Aufgaben	Kann-Aufgaben	weniger wichtig oder unwichtig

²⁴ Vgl. STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.347f. und BENSBERG & MESSER: *Survivalguide Bachelor*, a.a.O., S.119

²⁵ Vgl. STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.348

²⁶ STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.349

Eine Alternative zur ABC-Analyse bildet die sogenannte **Eisenhower-Regel**. Sie dient zur Betrachtung und Bewertung von Tätigkeiten nach Dringlichkeit und Wichtigkeit und empfiehlt je nach Position in der Kreuztabelle verschiedene Handlungsschritte. Aufgaben können nach dem folgenden Muster in vier Felder aufgeteilt werden²⁷

Wichtigkeit			
hoch	<u>FELD B</u>	<u>FELD A</u>	
	Aufgabe mit hoher Wichtigkeit niedriger Dringlichkeit werden terminiert und geplant z. B. das Lernen für Klausuren hinauszögern bis kurz vor den Prüfungen	Aufgabe mit hoher Wichtigkeit hoher Dringlichkeit werden sofort erledigt z. B. Anmeldetermine für Lehrveranstaltungen sollten danach sofort erledigt werden.	
niedrig	<u>FELD D</u>	<u>FELD C</u>	
	Aufgabe mit niedriger Wichtigkeit niedriger Dringlichkeit werden vernachlässigt z.B. Computerspiele	Aufgabe mit hoher Dringlichkeit hoher Wichtigkeit werden reduziert, rationalisiert, delegiert typische alltägliche Verrichtungen und Verpflichtungen wie Aufräumen, Einkaufen, Aufgaben, die von anderen an dich herangetragen werden	
	niedrig	hoch	Dringlichkeit

²⁷ BENSBERG & MESSER: *Survivalguide Bachelor*, a.a.O., S.120

4.1.5 **Vierter Schritt: Studienplanung**

Die Studienplanung geschieht auf drei Stufen, der lang-, mittel- und kurzfristigen Planungsebene. Die folgende Strukturierung ist in starker Anlehnung an das Konzept von Stickel-Wolf und Wolf aufgebaut und stellt die drei einzelnen Bausteine der Studienplanung jeweils konkreter dar²⁸

a) Langfristige Planung

Die langfristige Planung ergibt sich aus einem längerfristigen strategischen Fernziel, das eher qualitativer als quantitativer Natur ist, das aus einem übergeordneten Lebensziel abgeleitet wurde.

Man plant demnach Fernziele über mehrere Jahre hinweg und solche Aktivitäten, die wichtig für die übergeordnete Zielerreichung sind.

Am Anfang dieses Kapitels wurde erwähnt, dass Zeitmanagement immer bewusste Entscheidungen beinhaltet, ebenso steht das *E* der *ALPEN-Technik* für diesen Aspekt des Zeitmanagements. Konkret auf ein Studium bedeutet dies, dass Entscheidungen bezüglich der Studienwahl, des Studienverlaufs, der Veranstaltungen und Prüfungen getroffen werden müssen. Auch wenn sich an dieser Stelle feststellen lässt, dass zu Studienbeginn überwiegenden Pflichtveranstaltungen und begrenzten Wahlfächern den Entscheidungsspielraum einschränken und erst die zunehmende Spezialisierung und Vertiefung der Studienrichtung im fortgeschrittenen Studium größere Wahlmöglichkeiten bieten, spielen Entscheidungen schon vor dem ersten Tag an der Universität eine große Rolle. So müssen organisatorische und Lebensunterhaltungsfragen beantwortet werden, wie beispielsweise, „Wo werde ich wohnen?“ oder „Wie werde ich meine Wohnung finanzieren?“.

Im Bezug auf die inhaltliche Studiumsorganisation bieten verschiedene Orientierungspunkte bei der Entscheidungswahl Hilfestellung. So können Studienführer, Studieneinführungsveranstaltungen, Erst-Semester-Informationen sowie Studienordnungen, Prüfungsordnungen und Vorlesungsverzeichnisse bei der Studienstrukturierung eine große Hilfe darstellen, da sie einen Überblick schaffen und vielen Fragen Antwort stehen. Wichtig ist in diesem Kontext die rechtzeitige Beschaffung der Orientierungshilfen, sowie das Lesen und entsprechende Gebrauchen dieser, um keine Termine zu verpassen.

²⁸ Vgl. STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.350ff.

Das übergeordnete Ziel der langfristigen Planung, ein erfolgreicher Studienabschluss, kann erreicht werden, indem man sich die folgenden Fragen von Stickel-Wolf und Wolf beantwortet:²⁹

1. Welches Fachwissen muss ich mir bis Bachelor- bzw. Masterprüfung aneignen?
2. Welche Fächer muss ich in welcher Reihenfolge ablegen?
3. Welche Prüfungen muss ich bis wann geschrieben haben?
4. Welche Mindeststudiennachweise(Scheine, Klausuren, Praktikum, Auslandsaufenthalt) muss ich erbringen?
5. Wann gibt es die Themen- und Referatsvergaben?
6. Welche Zulassungszeiträume für Referate und Übungen gibt es?
7. Welche Lehrveranstaltungen muss und welche will ich besuchen?
8. Wann finden diese Lehrveranstaltungen statt?
9. Gibt es Zulassungsbeschränkungen zu Lehrveranstaltungen?
10. Welche Bücher muss ich ausleihen, erwerben bzw. bearbeiten?
11. Welche Fähigkeiten möchte ich zusätzlich erwerben(Auslandsaufenthalt, Praktikum, Fremdsprachen, Hobbies, etc.)?

Nachdem diese Fragen beantwortet wurden, sollen sie in eine Rangfolge gebracht werden, wobei die wichtigsten Lehrveranstaltungen und Prüfungen die höchste Priorität und meiste Zeiteinplanung bekommen sollten.

Der Jahresablauf kann in Form einer saisonalen Aufgabenverteilung erfolgen. Diese gliedert sich nach Stickel-Wolf und Wolf in drei Bereiche mit spezifischen Aufgabenbereichen, nämlich³⁰

Saison	Aufgaben
Semestervorbereitung	Studienplanung, Lerngruppen organisieren, Literatur besorgen, Zusammenstellung der Lehrveranstaltungen
Semester	Besuchen, Zuhören und Mitschreiben von Lehrveranstaltungen, Lesen der Fachliteratur, Prüfungen, Arbeiten erstellen und präsentieren, allein oder in Gruppe Lernen zu Hause oder in der Bibliothek
Semesterferien	Praktikum, Berufstätigkeit, Auslandsaufenthalt, Selbststudium, Hausarbeiten

²⁹ STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.351f.

³⁰ STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.352

b) Mittelfristige Planung

Aus der langfristigen Studienplanung und dem damit verbundenen Fernziel (erfolgreicher Studienabschluss) ergeben sich einzelne Zwischenschritte. Diese Zwischenschritte werden durch das Festlegen ungefährer Termine konkretisiert und ermöglichen somit einen Überblick über die einzelnen Teilschritte.

Zu diesem Zweck müssen in diesem Planungsschritt die Semesterziele konkretisiert werden. Dies kann mithilfe der folgenden Fragen erfolgen:³¹

Welche Lehrveranstaltungen (Vorlesungen, Seminare, Übungen) muss ich besuchen?
Welche Leistungsnachweise (Klausuren, Prüfungen, Hausarbeiten, Referate) muss ich erbringen?
Welche konkreten Projekte stehen an? →Projektpläne erstellen!

³¹ STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.355

c) Kurzfristige Planung

Die kurzfristige leitet sich aus der mittelfristigen Planung ab und schließt die monatliche, wöchentliche und tägliche Durchführung der Aktivitäten ein.

Bei der **Wochenplanung** unterscheiden sich vier Schlüsselfunktionen³², die beachtet werden sollten.

Schlüsselfunktion	Bedeutung								
1. Identifikation der Rolle	Berufs- und Privatmensch als Träger mehrerer Rollen (Individuum, Studierender, Freund, Vereinsmitglied) Vergegenwärtigung der eigenen Rollenvielfalt								
2. Auswahl der Ziele	Für jede Rolle bis zu 3 Handlungsergebnisse, z.B. <table border="1" style="margin: 10px auto; width: 80%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">ROLLE</th> <th style="text-align: center;">ZIELE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Studierender</td> <td>1.Referatsgliederung 2. Buch lesen</td> </tr> <tr> <td>Vereinsmitglied</td> <td>1.Mittwochstraining 2.Spieltag</td> </tr> <tr> <td>Freund</td> <td>1.Jans Geburtstag</td> </tr> </tbody> </table> →Vielzahl kurzfristiger Ziele dienen zur Verwirklichung übergeordneter Ziele	ROLLE	ZIELE	Studierender	1.Referatsgliederung 2. Buch lesen	Vereinsmitglied	1.Mittwochstraining 2.Spieltag	Freund	1.Jans Geburtstag
ROLLE	ZIELE								
Studierender	1.Referatsgliederung 2. Buch lesen								
Vereinsmitglied	1.Mittwochstraining 2.Spieltag								
Freund	1.Jans Geburtstag								
3. Planung der Termine	Nutzung eines Terminplaners An welchem Wochentag werden welche Ziele realisiert? →Wochentag, Tageszeit und Zeitspanne <ul style="list-style-type: none"> • Lernzeiten festlegen • Lehrveranstaltungen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Vorbereitungen am Vortag ○ Überarbeitung von Notizen am gleichen Tag • Tägliche Routinearbeiten (Ankleiden, Fahrtwege, Essen) nicht zu knapp planen (→ Werte aus Zeittagebuch) • Wichtigstes und schwierigstes Fach jeden Tag eine bestimmte Zeitmenge 								
4. Tägliche Anpassung des Terminplans	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassungen an Prioritäten oder unerwartete Ereignisse 								

³² Ebenda, S.357f.

Die **Tagesplanung** ist die Feinarbeit der Studienplanung. Hierzu kann man alle für den Tag anfallenden Arbeiten auf ein Papier schreiben, Aufgaben nach Ähnlichkeit ordnen und in überschaubare Einheiten aufteilen. Diese müssen in ihrer Reihenfolge festgelegt werden und jeweils mit einer Zeitgrenze versehen werden. Von besonderer Bedeutung ist hier die Beachtung der persönlichen Lernkurve, die die Maxima und Minima der individuellen Leistungsstärke zeigt. Allgemeine Leistungshöhen befinden sich zwischen 7 und 11, sowie zwischen 16 und 21 Uhr, während sich ein allgemeines Leistungstief zwischen 13 und 15 Uhr befindet.³³

Die in den vorherigen Abschnitten dieses Kapitels vorgestellten Zeitmanagementtechniken können an dieser Stelle Verwendung finden, indem man die als A-Aufgaben identifizierten Verpflichtungen möglichst in den leistungsstärksten Zeitrahmen einplant.

Aber auch das Einplanen von Pausen fällt in den Aufgabenbereich der Tagesplanung. Hierbei sollten die drei Pausenarten und Anwendungen benutzt werden, um möglichst hohe Effizienz zu erlangen.³⁴

Pausenart	Dauer	Abstand	währenddessen
Minipause	5 min	30 min	Freiübungen, Aufstehen, Herumlaufen
Kaffeepause	15-20 min	90-120 min	Kleine Mahlzeit, Erfrischungsgetränk
Erholungspause	60-90 min	3-4 Stunden	Essen, Schlafen, leichter Sport

³³ STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.361

³⁴ Vgl. STICKEL-WOLF & WOLF: *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken*, a.a.O., S.363

4.2 Stressmanagement

Trotz der Bemühungen, den Alltag im Studium zu strukturieren und durch realistische Zeitplanung ein Gefühl der Selbstwirksamkeit zu entwickeln, werden Situationen und Momente der Überforderung wahrscheinlich bei niemandem komplett ausbleiben.

Deshalb kann es hilfreich sein, für den Ernstfall ein paar Instrumente an der Hand zu haben, die den Umgang mit diesen Gefühlen leichter machen.

4.2.1 Stressoren identifizieren

Dabei ist zunächst von Vorteil, die Verursacher des Gefühls der Überforderung benennen zu können. Das kann manchmal etwas Zeit und Übung bedürfen, macht es jedoch einfacher, geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

Dazu dient als Erstes die Identifikation von Situationen, in denen sich genau dieses Gefühl einstellt. Um die Lebensbereiche und konkreten Situationen auszumachen, kann man sich z.B. einer systematischen Selbstreflexion unterziehen.

Eine geeignete Hilfestellung dazu ist beispielsweise bei Kaluza³⁵ zu finden (s. Abb. 1).

Hier werden konkrete Situationen und Lebensbereiche abgefragt, für die angekreuzt werden kann, ob sie als Belastung empfunden werden. Anschließend können Punkte vergeben werden, wie schwer die Belastung wiegt, sodass eine individuelle „Belastungshierarchie“ erstellt werden kann.

Ist so der Grundstein für die Stressreduktion gelegt, müssen konkrete Maßnahmen folgen. Falls das Studium als hauptsächlich betroffener Lebensbereich identifiziert werden konnte, ist vor allem ein Blick auf die eigene Zeitplanung meist nicht ungeschickt (s.o. *Zeitmanagement*).

³⁵ KALUZA, Gert: *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*, 2. Aufl., Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 2009, S.225f.

Alltägliche Belastungen			
In meinem Alltag fühle ich mich belastet durch:			
	Ja	Nein	Punkte
Termindruck, Zeitnot, Hetze			
Schwierigkeiten, Berufs- und Privatleben miteinander zu verbinden			
Große familiäre Verpflichtungen (z.B. im Haushalt, Pflege von Angehörigen)			
Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit			
Große soziale Verpflichtungen (z.B. in Vereinen oder Organisationen)			
Gesundheitliche Probleme (z.B. Krankheiten, Folgen von Krankheiten oder chronische Leiden) bei mir oder anderen			
Das Gefühl, allgemein nicht ausgelastet zu sein			
Lange Anfahrten zur Arbeit oder häufige Dienstreisen			
Ehe- oder Partnerschaftskonflikte			
Probleme mit den Kindern (z.B. Erziehung oder Schule)			
Finanzielle Sorgen (z.B. Arbeitslosigkeit, Ratenzahlungen)			
Hohe Verantwortung am Arbeitsplatz (z.B. großes Risiko, einen Schaden zu verursachen)			
Unzufriedenheit mit meinem Arbeitsplatz (z.B. durch Unterforderung oder mangelndes Interesse)			
Unzufriedenheit mit meinen Arbeitsbedingungen oder -zeiten (z.B. Lärmbelästigung, Schichtarbeit)			
Störungen bei der täglichen Arbeit (z.B. ständige Unterbrechungen oder schlechte Planung)			
Verschiedene Anforderungen am Arbeitsplatz, denen ich nicht gleichzeitig gerecht werden kann			
Zu viel Arbeit			
Einführung neuer Arbeitsmethoden und Technologien			
Informationsüberflutung			

	Ja	Nein	Punkte
Persönliche Spannungen am Arbeitsplatz (z.B. mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden)			
Mangelnde Anerkennung der eigenen Arbeitsleistung			
Unstimmigkeiten im Verwandtenkreis			
Häufig wiederkehrende Auseinandersetzungen mit anderen Personen (z.B. Vermietern, Mietern oder Nachbarn)			
Unzufriedenheit mit der Wohnsituation (z.B. Lärm, zu kleine Wohnung, schlechte Lage usw.)			
Zeiteinteilung des Tagesablaufs (z.B. zu wenig oder zu viel Freizeit, zu wenig Schlaf)			
Befürchtung einer drohenden Verschlechterung der bestehenden Lebenssituation (z.B. durch Arbeitslosigkeit oder Krankheit)			
Sonstiges (hier können Sie weitere Belastungen nennen)			
<p>Auswertung:</p> <p>Gehen Sie die einzelnen Belastungen noch einmal durch und überlegen Sie, wie schwer die jeweilige Belastung in Ihrem Alltag wiegt. Gewichten Sie die Belastungen, die Sie mit »Ja« angekreuzt haben, mit einem Punktwert: Sie haben insgesamt 10 Punkte zur Verfügung, die Sie auf die verschiedenen Belastungen je nach ihrer Schwere verteilen können. Sie können natürlich auch – im Extremfall – alle 10 Punkte für eine Belastung vergeben. Die anderen Belastungen erhalten dann keinen Punkt. Sie erhalten auf diese Weise eine Rangreihe Ihrer Belastungen.</p>			
<p>Meine persönliche Belastungshierarchie</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>			

Abbildung 1. Identifikation von belastenden Lebensbereichen nach Kaluza, 2011

4.2.2 Entspannungstechniken und Ausgleich in der Freizeit

Außerdem scheinen vielen Studenten in schwierigen Situationen die sozialen Kontakte (Partner, Freunde, Familie usw.) zu helfen, sowie verschiedene Möglichkeiten der Stresskompensation drinnen (wie Lesen oder Schlafen) und draußen (z.B Sport). Dies fand eine Studie des HISBUS-Panels heraus, die 2012 zum Thema Leistungsdruck und Leistungssteigerung über 8000 Studenten befragte.

Dabei geben 69 % der Befragten an, sie gleichen Leistungsdruck im Studium durch das Treffen von Freunden aus, oder auch durch familiäre Unterstützung (38 %). Auch Schlafen (63 %) oder Sport treiben (58 %) werden hier genannt, allerdings erst nach dem Ausgleich durch mediale Unterhaltung wie Computer oder TV (67 %).

Vor allem in den Eltern und im Partners sieht über die Hälfte der Befragten wichtige Unterstützungspersonen in Studium und im Alltag allgemein. Im Gegensatz dazu geben nur 13 % an, sich vom Hochschulpersonal in ihren Studienanforderungen unterstützt zu fühlen, was auf einen verstärkten Bedarf an dieser Stelle hinweist.

Es wäre eventuell zu überlegen, wie das Angebot von Hilfe und der Hinweis auf geeignete Anlaufstellen für Betroffene besser in den Uni Alltag eingebaut werden können. Dafür würden sich nicht nur die Einführungstage im ersten Semester als Gelegenheit, dieses Thema anzusprechen, eignen; Langfristig ist auch die Sensibilisierung von Dozenten für das Thema gefragt, die in ihren Veranstaltungen durch das gesamte Studium hindurch bei Bedarf näher zum bestehenden Angebot informieren sollten.

Was jedoch kann jeder Einzelne für das eigene Wohlbefinden und mehr Ausgeglichenheit im Alltag tun?

Gerade im Bezug auf körperliche Stresssymptome wie etwa Verspannungen gibt es diverse Anleitungen zur Selbsthilfe, die v.a. auf Methoden wie Achtsamkeitsübungen und progressive Muskelentspannung setzen. Nicht nur für das Zurechtkommen mit den Studienherausforderungen, sondern generell in der Alltagsroutine sollen damit Betroffene von einem bewussteren Leben mit besserer Lebensqualität profitieren.

Bei der progressiven Muskelentspannung geht es beispielsweise darum, verspannte Muskelgruppen durch gezielte Anspannung und anschließende

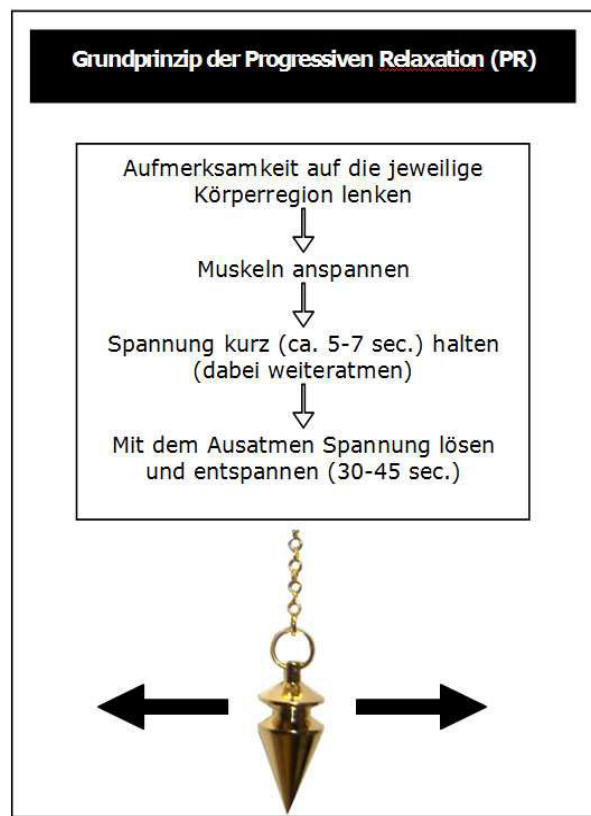


Abbildung 2. Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung aus Kaluza, 2011 (S.202)

Entspannung zu entlasten und damit auch alte Verspannungen zu lösen. Langfristig kann diese Methode bei regelmäßiger Anwendung auch zur Vermeidung größerer Verspannungen führen und damit eine gute Voraussetzung für ein entspanntes Körpergefühl sein. (Grundidee und Kurzanleitung: s. Abbildung 2)

Progressive Relaxation – Langform: Wie Sie die Muskeln anspannen können		
1. Übungsteil: Hände und Arme		
(1)	Dominante Hand und Unterarm	Hand zur Faust ballen
(2)	Dominanter Oberarm	Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand)
(3)	Nichtdominante Hand und Unterarm	Hand zur Faust ballen
(4)	Nichtdominanter Oberarm	Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand)
2. Übungsteil: Füße, Beine, Gesäß		
(5)	Füße	Zehen einkrallen oder: Zehen spreizen
(6)	Unterschenkel	Fersen vom Boden abheben (Achtung: Bei Neigung zu Wadenkrämpfen Fersen nur leicht anheben!)
(7)	Oberschenkel	Fersen in den Boden drücken und Zehen vom Boden abheben
(8)	Gesäß	Pobacken zusammendrücken
3. Übungsteil: Kopf und Gesicht		
(9)	Stirn und Kopfhaut	Augenbrauen hochziehen und dabei die Stirn in horizontale Falten legen oder: Augenbrauen zusammenziehen, sodass auf der Stirn tiefe senkrechte Falten («Zornesfalten») entstehen
(10)	Augen und obere Wangenpartie	Augen zusammenkneifen und die Nase nach oben ziehen («krümpfen»)
(11)	Untere Wangenpartie, Kiefer, Mund	Zähne aufeinander beißen, Lippen aufeinander pressen, Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken
(12)	Hals und Nacken	Kopf etwas einziehen und nach hinten drücken oder: Kopf nach vorne auf die Brust ziehen oder: Kopf leicht geneigt nach rechts (bzw. links) drehen, das Kinn zeigt jeweils zur rechten (bzw. linken) Schulter oder: Kopf mit dem Gesicht nach unten zur rechten (bzw. linken) Schulter neigen («das Ohr auf die Schulter legen»)
4. Übungsteil: Schultern, Rücken, Brust, Bauch		
(13)	Schultern und obere Rückenpartie	Schultern hochziehen («bis zu den Ohren») oder: Schulterblätter nach hinten unten drücken («als wollten sich die Schulterblattsitzen berühren») oder: Schultern nach vorne vor die Brust ziehen
(14)	Brust	Tief einatmen und Atem kurz anhalten, dabei Brustmuskulatur anspannen
(15)	Untere Rückenpartie	Leichtes Hohlkreuz machen, indem das Becken nach vorne gekippt wird oder: den Rumpf nach vorne überbeugen
(16)	Bauch	Bauch hart machen («als wolle man einen leichten Schlag abfangen») oder: Bauchdecke einziehen oder: Bauchdecke nach außen wölben

Abbildung 3. Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung aus Kaluza, 2011 (S. 206)

Insgesamt bleibt festzuhalten, dass wir als Studenten unser Studium selbst in der Hand haben und auch selbst am besten wissen, was uns in diesem Kontext gut tut und was nicht. Daher ist ein selbstbestimmtes Studium mit ein wenig persönlicher Reflexion über Alltag und Bedürfnisse, Schwierigkeiten und schöne Seiten des Lebens bestimmt ein guter Anfang für möglichst viel Zufriedenheit und möglichst wenig negativem Stressempfinden im studentischen Leben.

Literaturverzeichnis:

- Bensberg, G. & Messer, J. (2010). Zeitmanagement. In G. Bensberg & J. Messer (Hrsg.) *Survivalguide Bachelor. Leistungsdruck, Prüfungsangst, Stress u. Co? Erfolgreich mit Lerntechniken, Prüfungstipps. So überlebst Du das Studium* (S.113-121). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (2. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Middendorff, E. (2012). *Formen der Stresskompensation und Leistungssteigerung bei Studierenden. HISBUS-Befragung zur Verbreitung und zu Mustern von Hirndoping und Medikamentenmissbrauch* (J. Poskowsky & W. Isserstedt, Hrsg., Forum Hochschule, Bd. 2012,1). Hannover: HIS.
- Mühlich, R. (2009). *Zeitmanagement - nicht nur für Golfer. Verlag: Internetveröffentlichung.*
- Seneca (2006). *Von der Kürze des Lebens* (5. Aufl.). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Stickel-Wolf, C. & Wolf, J. (2006). Tipps für eine effektive und effiziente Studienplanung und –organisation. In C. Stickel-Wolf & J. Wolf (Hrsg.), *Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken. Erfolgreich studieren – gewusst wie* (4. Aufl., S. 335-364). Wiesbaden: Gabler Verlag.

5 Vorstellung der Beratungsstellen

In Frankfurt gibt es unzählige Angebote für Menschen mit psychischen Problemen. Von Selbsthilfegruppen über kirchliche Organisationen bis zu privaten psychotherapeutischen Praxen. Speziell für Studierende gibt es eine Anlaufstelle am Campus Bockenheim und eine am Campus Westend.

Am Campus Westend bietet die Katholische Hochschulgemeinde (KHG) jedem Studenten unabhängig von seiner Konfession ein breites Beratungsangebot (siehe für genauere Infos <http://www.khgfrankfurt.de/category/beratung-soziales>).

Auch bei der „Psychotherapeutischen Beratungsstelle“ in Bockenheim finden Studenten der Goethe Uni und der FH Frankfurt Hilfe bei verschiedenen Problemen (siehe <http://www2.uni-frankfurt.de/35793221/psychotherapeutische>). Drei Angestellte bieten den Studierenden mal über einen längeren, mal über einen kürzeren Zeitraum Unterstützung:

Frau Lazanoswki () Frau () und Frau ()

Da im Vergleich zur Studentenzahl die Beratungsstelle eher klein ist, kann es mehrere Wochen dauern einen Termin zu bekommen. Um dem zu Beratenden schnellstmöglich die richtige Behandlung zukommen zu lassen, arbeiten die Berater eng mit anderen Einrichtungen zusammen.

Wir haben Frau Lazanoswki getroffen um uns ein eigenes Bild von der Arbeit in der Beratungsstelle zu machen:

6 Interview psychotherapeutische Beratungsstellen

Interview mit der Leiterin der psychotherapeutischen Beratungsstelle Frau Dr. Lazanowski, die als Ärztin und Psychotherapeutin seit etwa zwölf Jahren in der Beratungsstelle tätig ist.

Wie lange gibt es die psychotherapeutische Beratungsstelle schon und vom wem wurde sie ins Leben gerufen?

Also eigentlich seit Ende der 60er Jahre. Es wurde quasi während der Studentenrevolten von den Studenten selbst initiiert und gehörte damals aber noch zum Studentenwerk. Es ist dann Anfang der 70er Jahre an die Klinik, die psychosomatische Klinik des Universitätsklinikums Frankfurt, gekommen. Es hat sich dann ein Professor sehr darum bemüht und es unter seine Fittiche genommen und auch Mitarbeiter entsandt, die dann hier tätig waren. Professor Mentzos war das damals, ein sehr bekannter Psychiater und Psychoanalytiker, und er hat dann hier quasi eine analytisch tiefenpsychologisch orientierte Beratungsstelle eingerichtet. Und jetzt gehören wir seit 2010 zur Universität direkt, also nicht mehr zur Klinik.

Wie erfahren Studierende überhaupt von dieser Beratungsstelle?

Also recht unterschiedlich, ich denke ein Großteil über Mundpropaganda, dass ältere Patienten von uns die Beratungsstelle weiterempfehlen. Oder über das Internet, wir haben natürlich auch ein paar Aushänge sowie Plakate gemacht und solche Dinge. Aber ich glaube das persönliche Weitergeben ist schon sehr häufig.

Welche Sorgen haben die Studierenden größtenteils, die auf sie zukommen?

Ja, also das Eingangstor ist natürlich oft das Studium, zum Beispiel Studienprobleme, Lernstörungen oder Prüfungsjahre bzw. auch Prüfungsproblematiken, wie zum Beispiel mehrfach durchgefallen oder Härtefallanträge. Aber es sind dahinter oft auch noch ganz andere Probleme wie Beziehungsstörungen oder Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen. Also, wir haben wirklich eine sehr breite Palette, sogar manchmal psychiatrische Erkrankungen, also psychotische Störungen und so weiter. Wir haben also nahezu alles, aber Depressionen und Angst würde ich sagen als großes Thema in seiner ganzen Bandbreite ist eigentlich am häufigsten.

Haben Sie das Gefühl, dass es den Studierenden unangenehm oder peinlich ist auf Sie zuzukommen oder sich zu öffnen?

Zum Teil schon, das ist auch mit ein Grund, warum wir hier so eine verstecktere Lage haben. Denn wir befinden uns hier am Ende eines Ganges und wir haben zwei Eingangstüren, eine quasi offizielle und eine inoffizielle. Also man kann uns auch über die Hintertreppe erreichen, wenn man möchte. Und ja, also ich denke es gibt schon Leute, die möchten nicht so gerne gesehen werden, wenn sie zu uns kommen. Ein anderer Teil nicht unbedingt, der geht hier relativ locker damit um, aber ich glaube, dass kommt auch ein bisschen auf Persönlichkeit drauf an.

Wie weitläufig ist Ihr Angebot? Stellen Sie eine erste Anlaufstelle dar oder betreuen Sie Patienten zum Beispiel auch über mehrere Wochen?

Also eigentlich war es so gedacht und so wurde es früher gemacht, dass man die Studierenden, die es benötigen, länger betreut. Aber mittlerweile sind wir dadurch, dass wir nicht so viel Personal haben, denn das bauen wir erst langsam wieder auf, meistens erst mal eine Anlaufstelle, die dann weiter vermittelt. Aber es ist schon so, dass ich und meine Kollegin auch teilweise Kurzzeittherapien machen, also so 10 bis 25 Stunden, bis zum Beispiel die Prüfung rum ist oder ein Problem gelöst ist. Denn es gibt dann auch so Sonderfälle, da können wir nicht so gut überweisen.

Da wir eigentlich nicht so viel Zeit für Studierende haben, also meistens nur ein bis zwei Gespräche, ist es eher so eine Art Diagnostik. Also wir gucken uns erst mal an, was bringt der Studierende mit, was hilft ihm und wo können wir ihn zum Beispiel hin verweisen. Wir arbeiten ja nicht nur mit niedergelassenen Therapeuten und Krankenhäusern zusammen, sondern wir arbeiten auch mit unserer Studienberatung, mit Fachstudienberatern und mit den katholischen und evangelischen Beratungszentren hier an der Uni zusammen. Wir haben also eigentlich ein relativ großes Netzwerk, wo wir hin verweisen können.

Das heißt, wir stellen eine Diagnose und gucken dann, können oder sollten wir die Leute hier noch ein Stück betreuen oder wir verweisen dann weiter, dahin wo es am besten passt.

Gibt es Studiengänge, die vermehrt Ihr Angebot nutzen?

Ja, vorsichtig würde ich sagen, was wir doch häufig haben, sind Medizinstudenten, BWL-Studierende und Juristen, das sind ja doch sehr harte Fächer. Aus diesen Studiengängen kommen schon, denke ich, sehr viele. Aber wir haben auch zum Beispiel aus den Gesellschaftswissenschaften, also Politologen und Soziologen, einen relativ großen Pool. Das sind dann aber eher andere Fragen, also keine Härtefallantragsgeschichten, sondern das sind eher Leute, die orientierungssuchend sind, die nicht wissen, was soll ich mit dem Studium jetzt anfangen, habe ich das Richtige studiert und so weiter.

Gibt es Studierende die leistungssteigernde Substanzen einnehmen und die vielleicht sogar in eine Abhängigkeit geraten sind?

Ab und an, aber interessanter Weise nicht sehr häufig. Obwohl ich dann auch manchmal nicht weiß, ob die Studierenden es nur nicht erzählen. Also wir hatten schon ein paar Leute mit Kokain oder Amphetaminen und wir hatten auch immer mal wieder Leute mit eher nicht leistungssteigernden, sondern beruhigenden Substanzen, also zum Beispiel Cannabis. Aber Studierende mit Drogenproblemen oder mit Abhängigkeit haben wir eigentlich, wie gesagt, erstaunlicherweise nicht sehr oft.

Würden Sie diese Studenten dann an eine Suchthilfe verweisen?

Ja, das haben wir auch schon gemacht. Wir arbeiten hier auch mit einer Suchthilfe zusammen, die sowohl ambulante als auch sta-

tionäre Hilfe anbietet und auch sehr gut mit jungen Leuten umgehen kann.

Sind das dann auch Leute, die gerne davon wegkommen würden?

Ja, die kommen dann auch schon sehr bewusst, und die haben sich das auch schon ein Stück weit überlegt, die gemerkt haben, dass zum Beispiel der Studienabschluss wegen der Abhängigkeit nicht klappt. Und die kommen dann einfach und fragen, ob wir ihnen gezielt etwas nennen können und was sie machen sollen. Aber es kommt, wie gesagt, erstaunlicher Weise nicht sehr häufig vor.

Wie hoch schätzen Sie die Dunkelziffer an Studierenden ein, die auf Grund von Leistungsdruck psychische Beschwerden bekommt?

Die Zahl ist natürlich schwer zu sagen, aber ich habe schon das Gefühl, dass sich seitdem ich hier arbeite, das sind etwa 12 Jahre, der Leistungsdruck auf jeden Fall gesteigert hat. Also ich würde sagen, dass mehr Leute unter dem Druck zumindest belasteter sind. Einmal auf Grund der Verkürzung der Studiendauer, da man in kürzerer Zeit etwas schaffen muss, und dann müssen auch vermehrt Klausuren und Leistungsnachweise erbracht werden. Das hat sich schon sehr auf die Stressanfälligkeit von Studierenden ausgewirkt, den Eindruck habe ich schon.

Ist dadurch dann auch die Zahl gestiegen?

Ja, genau, denn wir haben auch mehr Anmeldungen. Wir hatten früher im Durchschnitt so um die 250 Anmeldungen im Jahr, wobei wir allerdings auch weniger Studierende hatten. Jetzt,

bei 43.000 Studenten haben wir schon an die 400 / 450 Anmeldungen direkt bei uns und wir schicken manchmal auch Leute gleich weiter, das heißt wir haben im Durchschnitt so um die 500 Studenten, die sich hier melden.

Sind Sie auch der Meinung, dass sich etwas am Studiensystem oder zumindest an manchen Studiengängen ändern müsste um den Leistungsdruck zu vermindern oder ist der Leistungsdruck angemessen?

Ich meine, es gibt schon Leute, die sagen, dass das Studium jetzt strukturierter ist, und dass man klarere Vorgaben hat. Früher gab es ja diese sogenannten Langzeitstudierenden, die dann auch immer wieder bei uns waren, die haben wir jetzt mittlerweile viel weniger. Das mag vielleicht für manche von der Struktur her auch eine Hilfe sein. Aber insgesamt denke ich, dass es doch für einige Leute, also zumindest für die, die wir hier sehen, schwierig ist. Das sind auch häufig Leute, die einen anderen kulturellen Hintergrund haben, psychisch belastet sind oder schwere familiäre Hintergründe haben. Das sind dann Leute, die haben sowieso schon eine Belastung im Leben und die dann auch noch im Studium belastet sind, dass man dann auch nicht mehr Hilfestellung anbietet, das finde ich dann schon schade. Das merken wir hier dann auch und müssen zusammen mit unseren Netzwerkpartnern etwas tun, damit diese Leute dann überhaupt weiterstudieren können.

Ist es dann größtenteils von persönlichen Problemen im Umfeld abhängig oder kann man sagen, dass das, was im Studium gefordert wird, teilweise zu viel ist?

Also ich denke schon, dass viel gefordert wird, da haben sie Recht, und ich denke, dazu kommt ja noch die Zukunftsperspektive nach dem Studium. Also, wo gehe ich hin, was brauche ich dafür alles. Das muss ich ja im Studium schon irgendwie vorbereitet haben, also zum Beispiel eine Sprache, die man noch braucht, oder Auslandsaufenthalte. Und ich finde, was besonders schlimm ist, und was ich doch immer mehr beobachte, dass Studierenden immer mehr ihr Studium selber oder mitfinanzieren müssen. Das heißt, sie haben auch weniger Zeit und Kraft für das Studieren. Und, wie gesagt, diese kulturellen Hintergründe. Man merkt schon, das sind Leute, die von der Familie nicht so gefördert werden oder auch teilweise anderen Regeln folgen müssen oder sich verpflichtet fühlen zum Beispiel die Familie zu unterstützen. Das ist dann natürlich eine Mehrfachbelastung und dann das Studium, das ja sowie schon sehr straff ist, zu schaffen, da haben sie Recht, das ist wirklich eine Herausforderung.

Bei welchen Anzeichen sollte man sich Hilfe suchen?

Viele haben dann so Stresssymptome, also sie schlafen schlechter, sie können sich schlechter konzentrieren, sind unruhig, kriegen langsam negative Gedanken über sich selbst und trauen sich weniger zu. Wenn so etwas über mehrere Wochen bis Monate anhält und wenn dann noch mehrere Dinge dazu kommen, zum Beispiel, man hat sich von jemandem getrennt, wurde verlassen oder in der Familie ist jemand schwer krank geworden, dann merkt man ja irgendwann, dass es einem eigentlich schon zu viel ist und dann sollte man spätestens versuchen zu kommen. Oder wir haben dann doch einige

Fälle, da fällt der Außenwelt einfach auf, das etwas mit dem Studierenden los ist und man spricht uns dann an. Dann kommt von außen eine Reaktion, während der Studierende das selbst noch gar nicht so mitgekriegt hat oder sich vielleicht auch sträubt, weil er denkt, ich muss es alleine schaffen. Was ich auch feststelle ist, dass viele gar nicht so gerne ihren Kommilitonen darüber berichten möchten, dass es ihnen schlecht geht.

Wenn man spürt, dass man diese Anzeichen hat, wie findet man dann den Weg zu Ihnen, wie wendet man sich an Sie?

Das ist, wie gesagt, sehr einfach, denn wir haben zum Beispiel eine Website mit unseren Sprechzeiten, Telefonnummern und so weiter. Unsere Sekretärin ist eigentlich jeden Tag von acht bis vier Uhr da und man kann sich immer erst mal telefonisch melden, wenn man Fragen hat. Ansonsten kann man einfach vorbeikommen, denn wir haben es hier so eingerichtet, dass man sich zuerst persönlich ein bisschen vorstellt, sich anmeldet und ein paar Fragebögen ausfüllen muss. Damit wir auch schon ein bisschen vorab Informationen haben. Das ist eigentlich der gängigste Weg, aber man kann uns natürlich auch eine Mail schicken und nachfragen, aber die eigentliche Anmeldung erfolgt dann hier persönlich.

Was können Sie Studierenden empfehlen, die das Gefühl haben sie können mit dem Druck in Ihrem Studium nicht umgehen? Was kann man auch persönlich machen um den Druck zu reduzieren?

Man könnte generell erst mal gucken, was ist das Problem und was ist eigentlich das Belastende an

der ganzen Situation. Ist es die Menge des Stoffs, ist es das Verständnis für den Stoff oder lernt man zu viel alleine oder hat man zu wenige Kontaktpersonen, mit denen man sich dann absprechen könnte. Es ist oft auch eine große Hilfe, wenn man eine gute Lerngruppe hat. Dann kann man schauen, hat man sich vielleicht zu viel aufgeladen in einem Semester und kann man das entzerren. Da müsste man dann schauen, wenn man das alleine nicht schafft, mit dem Studienberater zu sprechen, mit denen wir ja auch gut vernetzt sind. Diesen Tipp geben wir auch öfter. Oder vielleicht ist auch ein Teilzeitstudium das Richtige, das man quasi reduziert und es in der doppelten Zeit macht. Das ist dann entspannter und mehr individuell zugeschnitten, gerade wenn ich noch nebenher arbeiten muss. Wobei man muss sagen, das ist natürlich auch eine finanzielle Frage und das gelingt nicht bei jedem. Das wären die wesentlichen Tipps.

Auf jeden Fall ist es wichtig, dass man sich auch genügend Zeit für sich selbst einbaut bzw. auch für andere Aktivitäten. Also nicht nur lernen oder in der Bib sitzen, sondern auch z.B. Sport machen oder sich mit Leuten treffen. Das man da auch so einen Ausgleich schafft und nicht immer nur diese Scheuklappen hat. Ja, und ansonsten überlegen, ob man noch andere Hilfen braucht. Es gibt ja auch Lerncoaching Möglichkeiten an der Uni, wie man zum Beispiel sich besser strukturieren kann oder wie man effektiver lernt und damit natürlich auch weniger Stress aufbaut. Und wenn es dann gar nicht anders geht, dann kommt es zur psychotherapeutischen Intervention also zum Beispiel einer Verhaltenstherapie, die mit Ängsten arbeitet, auch Prüfungsängsten und Stressbewältigung.

*Wir danken Frau Dr. Lazanowski für das Interview.
J. Holsten, V. Alekseeva, E. Wegfahrt*

7 Anhang

Anhang A - *Fragebogen zu leistungssteigernden Substanzen*

Anhang A

Fragebogen zu leistungssteigernden Substanzen

Fragebogen zu leistungssteigernden Substanzen

1. **Alter, Geschlecht, Universität/Fachhochschule, Studiengang (HF+NF), Semester, abgeschlossenes Studium oder Ausbildung (Abschluss)**

2. **Fühlen Sie sich in den letzten Jahren zunehmend gestresst?**
 1. Skala von *nein* – *manchmal* – *oft* – *sehr oft* – *permanent*

3. **Wie stark stehen Sie unter Leistungsdruck in den jeweiligen Bereichen?**

Skala von *überhaupt nicht* – *ein wenig* – *mittelmäßig* – *stark* – *sehr stark*

 1. Studium
 2. Job neben dem Studium
 3. Familie, Freunde
 4. Freizeit

4. **Was löst Ihren Leistungsdruck aus?**
 1. Zukunftsängste
 2. Versagensängste
 3. Erfolgsdruck
 4. Zeitdruck (Regelstudienzeit, Familienplanung, o.ä.)
 5. Finanzdruck (Bafög, Unterhalt, o.ä.)
 6. Orientierungsprobleme
 7. Anderes/Sonstiges

5. **Wie viel Zeit investieren Sie in das Studium (pro Woche)?**
 1. Skala: unter 15h – 15h – 30h – 45h – über 45h

6. **Nehmen Sie Mittel gezielt zur Leistungssteigerung ein?**
 1. Nein
 2. Falls ja, welche?
 1. Coffein (Kaffee, schwarzer Tee, Energy Drinks, o.ä.)
 2. Nikotin
 3. Cannabis
 4. „natürliche Drogen“: Tee, Baldrian, o.ä.
 5. Legal Highs (Herbal Highs, Badesalzdrogen, Kräutermischungen, o.ä.)
 6. Methylphenidate (z.B. Ritalin)
 7. Amphetamine
 8. Andere Substanzen zur Leistungssteigerung (Stimulantia)
 9. Antidepressiva
 10. Substanzen zur Beruhigung
 11. Andere/Sonstige

6.b) Ja, und wie oft?

1. Skala von *sehr selten – selten – mittel – oft – sehr oft*

6.a) Ja, sind diese Medikamente von Ihrem Arzt verschrieben worden?

1. ja
2. nein

6.c) Wie sind Sie in den Kontakt mit leistungssteigernden Substanzen gekommen?

1. Ärzt(inn)e(n)
2. Kommiliton(inn)e(n)
2. Freunde
3. Familie/Verwandte
4. Internet
5. TV
6. Anderes/Sonstiges.....

6.d) Nehmen Sie diese Substanzen schon seit längerer Zeit ein?

1. Nein
2. Ja, seit: Skala von *ein paar Wochen – seit Monaten – seit 1-2 Jahren – seit 3-5 Jahren (oder so)*

6.e) Aus welchem Grund nehmen Sie diese Substanzen?

1. zur Leistungssteigerung
2. zur Beruhigung
3. aus Neugier
4. um „high“ zu werden
5. um Schmerzen zu lindern
6. aus anderen gesundheitlichen Gründen
7. Anderes/Sonstiges.....

7. Wie gehen Sie mit Stress um?

1. Essen
2. Alkohol
3. Nikotin
4. Sport treiben
5. Entspannung (Meditation, Sauna, Lesen, o.ä.)
6. Schlafen
7. Soziale Kontakte/Gespräche
8. Medien (Internet, Computerspiele, Filme o.ä.)
9. Substanzen zur Beruhigung
10. Substanzen zur Leistungssteigerung
11. Anderes/Sonstiges

8. Sind Sie interessiert, mehr über Stress und Leistungsdruck im Uni-Alltag zu erfahren?

1. Ja, siehe Mailadresse zu unserem Reader o.ä.
2. Nein

9. Wünschen Sie Hilfe im Umgang mit leistungssteigernden Substanzen?

1. Ja
2. Nein
3. Nein, habe/beziehe ich schon

Link zur Beratungsstelle

<http://www2.uni-frankfurt.de/35793221/psychotherapeutische>