



Stressfrei durchs Studium HTW Berlin

Dario Scheben, M.Sc.

11.06.2025



Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin

University of Applied Sciences

Agenda

- 1 Was ist Stress?
- 2 Entstehung von Stress
- 3 Bewältigungsstrategien
- 4 Diskussion
- 5 Weiterführende Informationen & Angebote

Was ist Stress?

Was stresst Sie?

Was ist Stress?

- Psychische und physische Reaktion eines Organismus auf starke Anforderungen (Stressoren)
- Evolutionäre Perspektive:
 - Anpassungsleistung in (lebens)bedrohlichen Situationen
 - Reaktion: Fight-Flight-Freeze



Was ist Stress?

- auf eine wahrgenommene Bedrohung reagiert das Gehirn mit einer Aktivierung des sympathischen Nervensystems
- dabei werden u.a. Adrenalin (schnelle Aktivierung) und Cortisol (langanhaltende Aktivierung) ausgeschüttet
- dadurch erhält der Körper kurzfristig mehr Energie, um uns „kampf- oder fluchtbereit“ zu machen und unser Fokus steigt („Tunnelblick“)
- ist die Bedrohungssituation beendet, baut das parasympathische Nervensystem die Stresshormone wieder ab

Was ist Stress?



- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
- Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung
- Schwitzen
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe
- Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
- Hemmung der Verdauungstätigkeit und der Energiespeicherung
- Verminderte Durchblutung der Genitalien, Libidohemmung
- Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes
- Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz
- Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

Abb. aus Kaluza (2018)

Was ist Stress?

- Zwischenfazit: Stressreaktion ist erstmal adaptiv, funktional und körperlich sowie psychisch ungefährlich
- Aspekte, die im heutigen Alltag allerdings problematisch sind:
 - körperliche Stressreaktion, obwohl der Körper in den meisten alltäglichen Stresssituationen nicht unmittelbar gefährdet ist (was die Wahrnehmung von Bedrohung weiter verstärken kann)
 - viele Stressoren und Bedrohungssituationen, die lange anhalten (akuter vs. chronischer Stress) → dauerhaft erhöhter Kortisolspiegel führt zu Gesundheitsrisiken

Was ist Stress?

Folgen von chronischem Stress:

- Psychisch: Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfung, Burn-Out, Depression, Angstsymptome, Gereiztheit, etc.
- Physisch: reduzierte Immunabwehr, Anfälligkeit für Infekte, Kopf- und Rückenschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen, etc.
- Sozial: Konflikte, Rückzug, Aggressivität, sexuelles Desinteresse (Libidoverlust), etc.

Was ist Stress?

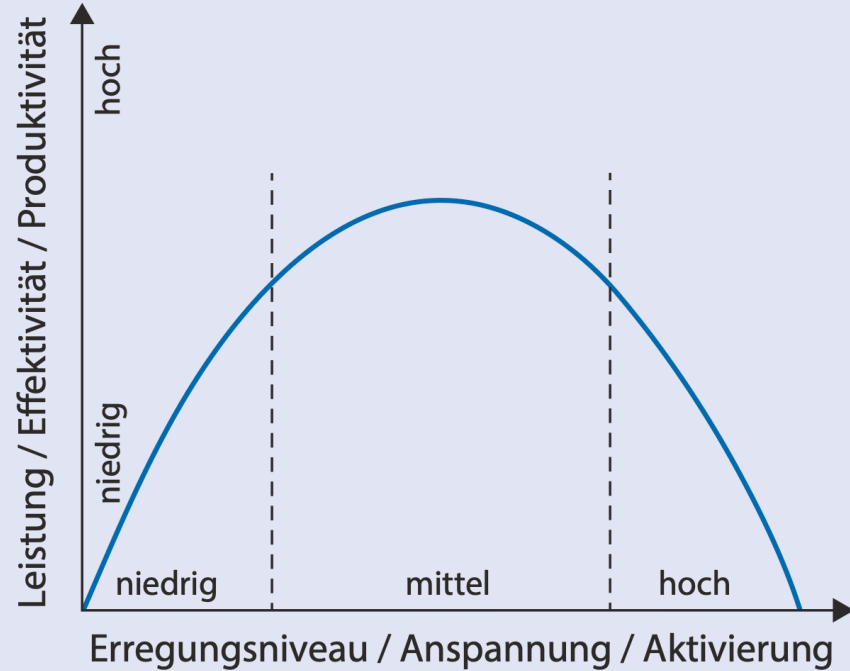


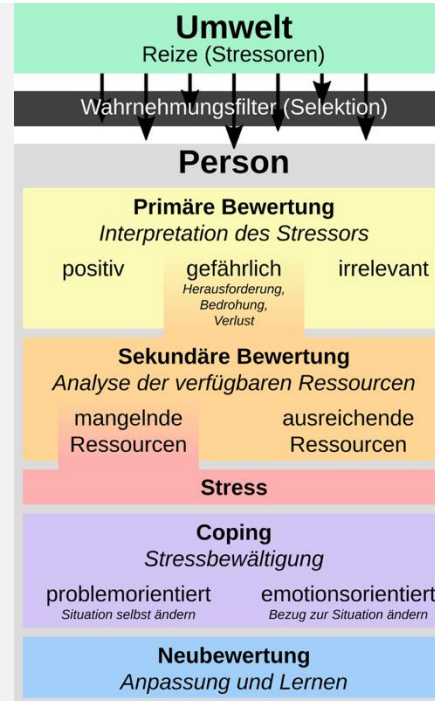
Abb. aus Kaluza (2018)

Agenda

- 1 Was ist Stress?
- 2 Entstehung von Stress
- 3 Bewältigungsstrategien
- 4 Diskussion
- 5 Weiterführende Informationen & Angebote

Entstehung von Stress

Transaktionales Stressmodell von
Lazarus (1984)
Abb. aus Wikipedia



Entstehung von Stress

Externe vs. interne Stressoren

- extern: Zeitdruck, Deadlines, Prüfungen, Leistungsdruck & Überforderung, volle Stundenpläne, soziale Konflikte (Gruppenarbeiten?), finanzielle Sorgen, Wohnsituation, Trennungen, ständige Erreichbarkeit, etc.
- intern: individuelle Faktoren (Motive, Einstellungen, Bewertungen) wie z.B. Perfektionismus, hohes Kontrollbedürfnis, „alle sollen mich mögen“, etc.

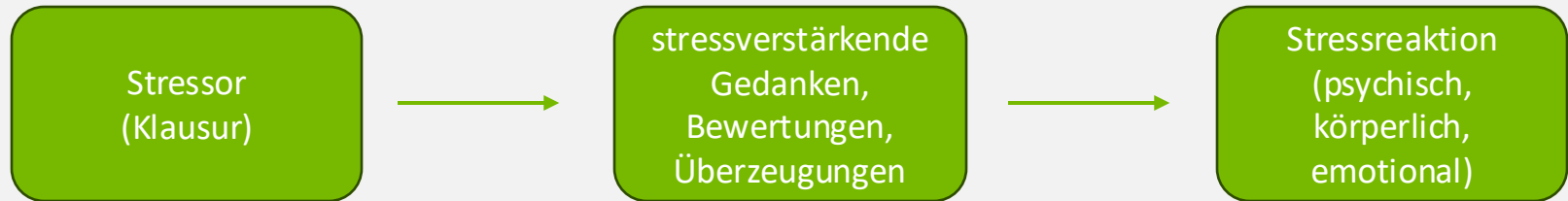
Entstehung von Stress

Zu Semesterbeginn informiert ein Dozent über die Modulprüfung (Datum, Inhalt):

Person A → „ich hab noch ganz viel Zeit“

Person B → „ich muss eine 1 schreiben, jeden Tag lernen“

Person C → „ich kriege das nicht hin, ich versage“



Entstehung von Stress

Wichtig: Je höher mein Stresslevel bereits ist, desto anfälliger bin ich für weitere Stressoren und eine (chronische) Stressreaktion wird immer wahrscheinlicher!

Agenda

- 1 Was ist Stress?
- 2 Entstehung von Stress
- 3 Bewältigungsstrategien**
- 4 Diskussion
- 5 Weiterführende Informationen & Angebote

Bewältigungsstrategien

Welche Strategien nutzen sie zur Stressbekämpfung?

Bewältigungsstrategien

3 Ebenen der Stressbewältigung:

1. Instrumentelles Stressmanagement → Belastung / Stressfaktoren reduzieren
2. Mentales Stressmanagement → Stressverstärkende Gedanken, Bewertungen, Überzeugungen verändern
3. Regeneratives Stressmanagement → Stressreaktion beeinflussen / reduzieren

Bewältigungsstrategien

3 Ebenen der Stressbewältigung:

1. Instrumentelles Stressmanagement → Zeitplanung, Prioritäten setzen, Grenzen setzen („nein“ sagen, sich abgrenzen), Kompetenzen erweitern
2. Mentales Stressmanagement → Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion, Relativieren und Distanzieren, Sinngebung und Wertearbeit
3. Regeneratives Stressmanagement → Entspannungstraining, Sport und Bewegung, euthymes Verhalten, Genuss, Hobbys, Pausen planen und machen

Bewältigungsstrategien

Konkret im Kontext Studium:

- zunächst einmal individuelle Stressoren identifizieren und benennen
- Einteilung der Stressoren: „Welche kann ich beeinflussen, auf welche habe keinen Einfluss?“
- dauerhafte und beeinflussbare Störreize ausschalten / vermindern

Bewältigungsstrategien

Zeitmanagement:

- mit Tages-, Wochenplänen und To-Do-Listen arbeiten
- Aufgaben priorisieren
- es sollten auch Pausen, Hobbys sowie der „Feierabend“ konkret eingeplant werden
- realistische Ziele setzen
- mit Belohnungen arbeiten und eigenes positives Verhalten verstärken
- Pomodoro-Technik

Bewältigungsstrategien

soziale Unterstützung nutzen:

- Lerngruppen bilden
- Austausch mit KommilitonInnen, FreundInnen und entsprechende Treffen konkret einplanen
- generell gilt: Kontakt zu Mitstudierenden und gegenseitige Hilfe fördern das Gefühl von Zusammenhalt und mindern Überforderungsgefühle
- Hilfs- und Beratungsangebote nutzen

Bewältigungsstrategien

Selbstmitgefühl & positives Denken:

- Fehler und Misserfolge gehören dazu
- Selbstmitgefühl üben: „Was würde ich in derselben Situation einem guten Freund sagen?“
- Erkennen und umstrukturieren dysfunktionaler Gedanken: von “ich schaffe das nie“ zu „ich habe schon andere schwierige Situationen gemeistert“

Bewältigungsstrategien

Beispiele typischer stressverstärkender Gedanken:

- „ich darf mir keine Fehler erlauben“
- „nur Bestleistung zählt“
- “das schaffe ich nie“
- “ich darf keine Schwäche zeigen“
- „ich muss noch viel mehr machen“
- „ich bin faul“
- „sei nett zu anderen“

Bewältigungsstrategien

stressverstärkende Gedanken sind meist wie folgt formuliert:

- absolut („muss“, „unbedingt“, „keinesfalls“, „total“, „komplett versagt“)
- allgemein („immer“, „nie“, „keiner“, „alle“)
- stark negativ („ganz schlimm“, „katastrophal“, „furchtbar“, „wertlos“)

Bewältigungsstrategien

„Entspannter“ sind also relative, spezifische und möglichst neutrale Gedankenformulierungen:

- immer → oft
- nie → selten
- alle → viele
- auf jeden Fall → möglicherweise, wahrscheinlich
- keiner → manche

Bewältigungsstrategien

Regelmäßige Pausen und Erholung:

- Erholung ist kein Luxus, sondern Teil eines guten Lernplans!
- am besten feste Zeiten für Essenspausen und kurze Unterbrechungen (z.B. Spaziergänge) einplanen
- Sport reduziert Stresshormone
- auf eine gute Schlafroutine achten
- über „techfreie“ Zeiten nachdenken, um ständige Erreichbarkeit und Bildschirmzeit zu reduzieren

Bewältigungsstrategien

Achtsamkeit und Entspannung: Was tun Sie, um sich zu entspannen?

Bewältigungsstrategien

Achtsamkeit und Entspannung:

- (angeleitete) Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Atemübungen, Bodyscans
- Fantasiereisen und Ruhebilder
- körperbetonte Entspannungsübungen wie progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR), autogenes Training aber auch Yoga
- alle diese Dinge finden sich auf social media (v.a. Youtube) und in Form von Apps, aber auch viele Krankenkassen bieten entsprechende Programme an

Agenda

- 1 Was ist Stress?
- 2 Entstehung von Stress
- 3 Bewältigungsstrategien
- 4 Diskussion
- 5 Weiterführende Informationen & Angebote

Diskussion

Gibt es offene Fragen?

Agenda

- 1 Was ist Stress?
- 2 Entstehung von Stress
- 3 Bewältigungsstrategien
- 4 Diskussion
- 5 Weiterführende Informationen & Angebote

Weiterführende Informationen & Angebote

- Allgemeine Studienberatung
- Psychologische Beratung
- Beauftragte für chronisch Kranke und behinderte Studierende
- International Office
- Lernzentrum
- AStA und Fachschaftsräte (students-htw.de)
- Studienfachberatung Ihres Studienganges
- Sozialberatung des Studierendenwerks

Vielen Dank.

Dario Scheben, M.Sc.

dario.scheben@htw-berlin.de

www.htw-berlin.de



**Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin**

University of Applied Sciences