

## Themenbereich Psychisches Missbefinden



### 1 Ziel

Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien zur Reduktion von psychischem Missbefinden

### 2 Theoretischer Hintergrund

persönliche Bewertungsprozesse und Einstellungen haben großen Einfluss auf wahrgenommenen Stress  
beinhaltet Techniken der Kognitiven Verhaltenstherapie und des Autogenen Trainings

### 3 Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Zielgruppe: Studierende deutscher Hochschulen  
kostenfrei (abhängig von Hochschule),  
Präsenz- oder Online-Veranstaltung

### 4 Aufbau (Gegenstände/Module)

1. Stress im Studium
2. Stress und seine Auswirkungen
3. Die Einstellung macht's
4. Sich vor Stress schützen
5. Zeit- und Lernmanagement
6. Prüfungsangst bewältigen
7. Resümee und Ausblick

### 5 Häufigkeit

Durchführungszeitraum variabel (4 bis 7 Wochen üblich)  
7 Sitzungen (sechs davon 3 Stunden und eine ganztägig)

### 6 Verantwortliche/Erforderliche Strukturen

Umsetzung durch geschulte Trainer:innen  
im Auftrag der TK

an Hochschule Organisator:in benötigt  
(Räumlichkeiten, Anmeldung, Bewerbung etc.)

### 7 Erforderliche personelle Qualifikation

geschulte Trainer:innen der TK:  
Psychologiestudium oder vergleichbarer Abschluss,  
erfüllen Qualifikationen nach dem Leitfaden Prävention  
des GKV-Spitzenverbandes

### 8 Effektivität & Evaluation

Verringerung der allgemeinen Stressbelastung,  
Anspannung und Anforderungen

Verbesserung des körperlichen und  
psychischen Befindens:  
z. B. weniger psychosomatische Beschwerden,  
verringerte depressive Symptomatik und  
verbesserte Selbstmanagementfähigkeiten

### 9 Ergänzungen/Erweiterungen

Möglichkeit der curricularen Einbindung  
(z. B. im freien Wahlpflichtbereich)  
angepasste Version für Promovierende

