

Vortragsankündigung

Psychologischen Forschungskolloquium
Graduate School der Pädagogischen Hochschule Weingarten

Kristian Goetz

PH Weingarten

Stress im Studium wirkungsvoll begegnen

Mittwoch, 28. Oktober 2026, 13:15 – 14:15 Uhr

S. 0.12

Abstract:

Das Studium stellt eine herausfordernde Lebensphase dar (Arnett, 2000, 2015; Seiffge-Krenke, 2019) und einher damit berichten viele Studierende von häufigen Stressbelastungen (Techniker Krankenkasse, 2023; Weiss et al., 2022). Länger anhaltender Stress wirkt sich u.a. negativ auf akademischen Erfolg aus (Keyes et al., 2012; Vaez & Laflamme, 2008), sodass hier Handlungsbedarf besteht. Das Erlernen und Anwenden von Stressreduktionsstrategien ist nicht nur lernförderlich, sondern erhöht auch das allgemeine Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit sowohl in der Studienphase als auch im späteren Berufsleben (Niemic, 2019).

Vor diesem Hintergrund verfolgt die vorliegende Studie das Ziel, Studierenden evidenzbasierte Strategien zur Reduktion von Stressreaktionen zu vermitteln, um eine erfolgreiche Studiengestaltung zu unterstützen. Dazu erhielt eine Interventionsgruppe in der ersten Woche des Semesters ein strukturiertes Training, das mentale Techniken wie Visualisierungs- und Achtsamkeitsübungen umfasste. Im weiteren Verlauf des Semesters wurde die Interventionsgruppe zusätzlich durch einen wöchentlichen E-Mail-Newsletter mit Anleitungen zu kurzen Entspannungsübungen sowie durch eine Auffrischungssitzung zur Semesterhalbzeit unterstützt, in der die bisherigen Stressniveaus reflektiert und weitere Inhalte zum Stressmanagement vermittelt wurden. Sowohl die Interventions- als auch die Kontrollgruppe (Studierende ohne Training) bearbeiteten zu drei Messzeitpunkten im Semester (Semesterbeginn, -mitte (Zeitpunkt der Auffrischungssitzung) und Semesterende) identische Fragebogeninstrumente (u. a. zu Wohlbefinden, Achtsamkeit und Stress). Zudem wurde eine Teilgruppe der Interventionsgruppe zur Intervention befragt. Es wird angenommen, dass Studierende der Interventionsgruppe infolge des kontinuierlichen mentalen Trainings niedrigere Stressniveaus, ein erhöhtes Wohlbefinden sowie eine höhere Zufriedenheit mit ihrer Prüfungszeit im Vergleich zur Kontrollgruppe aufweisen. Erste Ergebnisse zur Wirksamkeit dieser Intervention werden vorgestellt und diskutiert.

Herzlich eingeladen sind sämtliche Kolleginnen und Kollegen sowie Studierende
der HS Ravensburg-Weingarten sowie der PH Weingarten und weitere Interessierte