

Inhalt

1 Einleitung	7
2 Theoretische Grundlagen	9
2.1 Stress im Studium	9
2.2 Biologische Grundlagen von Stress.....	10
2.3 Psychologische Stresstheorien	12
2.3.1 Soziale Beziehungen als Ressource	16
2.3.2 Positives Denken als Ressource.....	16
2.3.3 Körperliche Fitness als Ressource	17
2.3.4 Selbstregulation als Ressource	18
2.3.5 Selbstwirksamkeit als Ressource.....	20
2.4 Wirksamkeit von Trainingsmaßnahmen	21
2.4.1 Maßnahmen zur Stressbewältigung.....	21
2.4.1.1 Kaluza	22
2.4.1.2 Stressimpfungstraining nach Meichenbaum	24
2.4.1.3 Entspannungsverfahren	25
2.4.1.4 Achtsamkeitstraining	26
2.4.2 Erhöhung der Selbstwirksamkeit.....	28
2.4.3 Förderung von Selbstregulationsfähigkeit und Zeitmanagement- Techniken	28
2.4.4 Förderung von positivem Denken	32
2.4.5 Maßnahmen zur Linderung von Prüfungsangst.....	33
2.4.6 Lebenszufriedenheit	35
2.5 Evaluation von Weiterbildungsmaßnahmen	35
3 Aufbau der Trainingsmodule	39
4 Forschungsfragen und Hypothesen	51
5 Methodische Vorgehensweise	55
5.1 Untersuchungsdesign	55

5.2 Stichprobe	57
5.3 Instrumente	58
5.3.1 Fragebögen zur Messung von Trainingseffekten	59
5.3.1.1 Reliabilitätsanalysen	63
5.3.2 Fragebogenkonstruktion zur Messung der Teilnehmerbewertungen.....	67
5.4 Auswertungsstrategien	69
5.4.1 Auswertung der Fragebögen zur Messung von Trainingseffekten	69
5.4.2 Auswertung der Teilnehmerbeurteilungen.....	70
6 Auswertung und Ergebnisse	71
6.1 Fragenbögen zur Messung der Trainingseffekte	71
6.2 Fragebögen der Teilnehmerbeurteilungen	105
6.2.1 Modul 1: Was ist eigentlich Stress?.....	105
6.2.2 Modul 2: Wo ist die Zeit geblieben?	106
6.2.3 Modul 3: Denk neu!.....	107
6.2.4 Modul 4: Mach mal Pause!.....	108
6.2.5 Modul 5: Prüfungsphase im Anflug!.....	109
7 Diskussion.....	111
7.1 Trainingswirksamkeit.....	111
7.1.1 Aktive Stressbewältigung	111
7.1.2 Stresssymptome	112
7.1.3 Zeitmanagement	113
7.1.4 Soziale Unterstützung.....	113
7.1.5 Positives Denken.....	114
7.1.6 Leistungsdruck.....	114
7.1.7 Prüfungsangst.....	114
7.1.8 Selbstregulation.....	115
7.1.9 Selbstwirksamkeit.....	116

7.1.10 Lebenszufriedenheit	116
7.1.11 Stärken und Limitationen der Studie	116
7.2 Teilnehmerfeedback	119
7.3 Fazit	120
Literaturverzeichnis.....	121
Abbildungsverzeichnis.....	138
Tabellenverzeichnis.....	140
Anhang	144