

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