

Modul Stress- und Selbstmanagement im Studium

Modul Stress- und Selbstmanagement

**Einblick in ein Modul im Grundjahr der PH Luzern
im Rahmen des Kommunikationstrainings**

Workshop vom 10. März 2026

Titus Bürgisser

Leiter Zentrum Gesundheitsförderung

PH Luzern

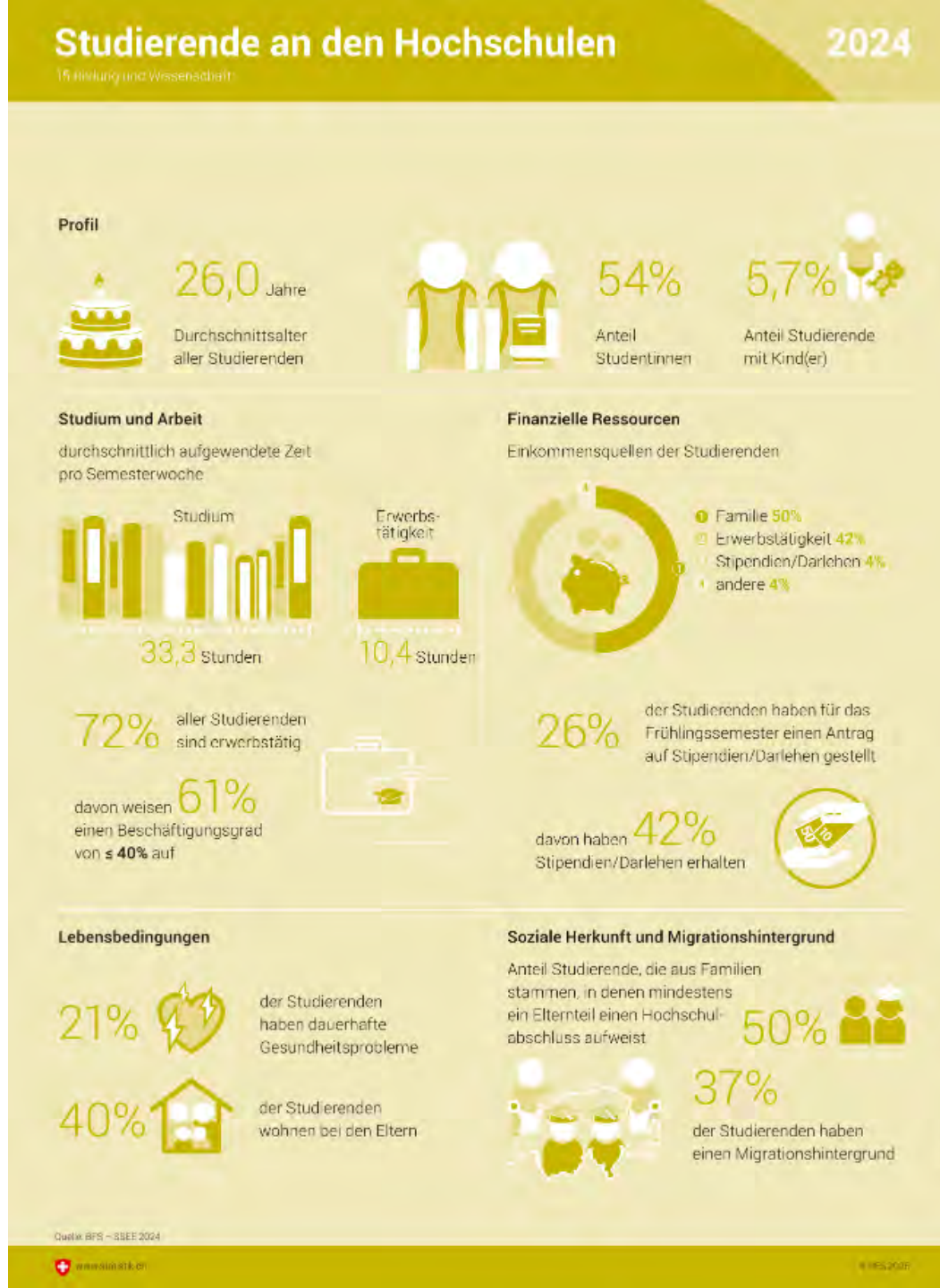




Was belastet
im Studium
an der PH?

„Studierende an
Hochschulen“

Studien- und
Lebensbedingungen an
den Schweizer
Hochschulen -
Hauptbericht der Erhebung
2024 zur sozialen und
wirtschaftlichen Lage der
Studierenden | Publikation



Stress-Erleben im Studium

Gruppen- Aufstellung – eigenes Stresserleben



1

5

10

Stress-Erleben in Studium und Praktikum – letzte 6 Monate

- Was sind Stressfaktoren im Studium?
- Was sind Stressfaktoren im Praktikum?
- In meinem Privatleben (ohne Nachfrage und Diskussion)

Aussagen von Studierenden zu Beginn des Moduls

- LN
- Koordination
Unterrichtsplanung
- Prüfungen
- selbstgemachter Stress
- Abgaben, Arbeitsaufträge
- Orientierung anfangs
Semester

- Sich organisieren, Übersicht
bewahren, planen
- Menge der Aufgaben
- Eigene Ansprüche,
Perfektionismus
- Unklare Aufträge und
Erwartungen
- LN und Prüfungen
- Vereinbarkeit Arbeit (ev.
Familie) und Studium
- Stress gegen Ende des
Semesters
- ...

- Kontrollverlust
- Kontrollverlust Prüfungen
- vieles auf einmal
- kein Ende im Sicht -> vor allem
beim Lernen

Die Fülle an Aufgaben, Aufträgen
und LNs. Wobei es oft lange etwas
unklar bleibt, was die
Anforderungen bzw. Kriterien sind.

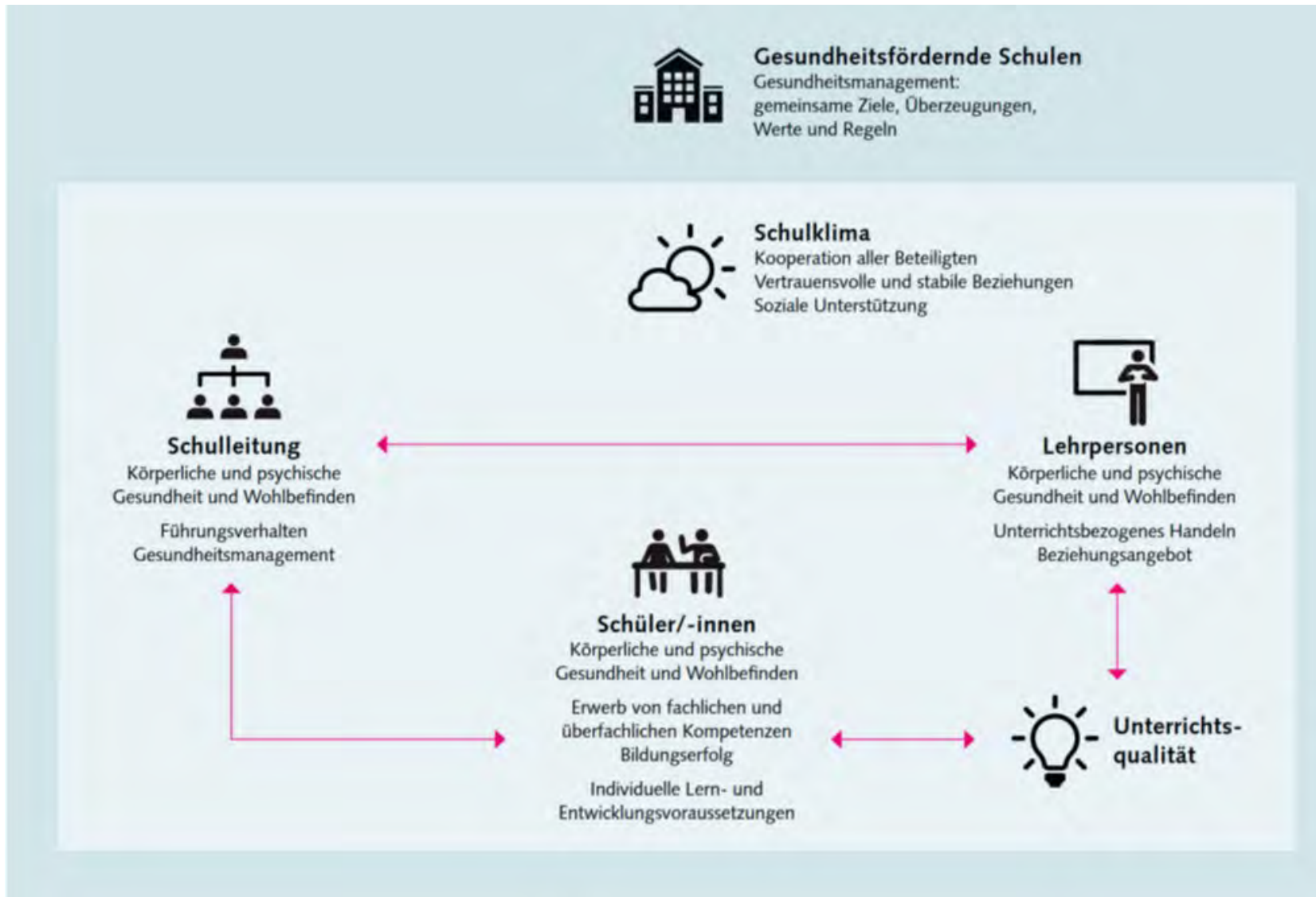
- Fleissaufträge und weniger
kognitiv anspruchsvolle Aufträge
- Perfektionismus
- Unklarheit über Erwartungen
- Hohe Präsenzpflcht - schwierige
Vereinbarkeit mit Terminen

- Prüfungen
- grosser, zeitintensive
Leistungsnachweise
- generell grosser Zeitaufwand
- unklare oder fehlende Informationen,
welche zusammengesucht werden
müssen
- Arbeitsaufträge zum gleichen Thema an
verschiedenen Orten abgelegt und somit
mühsam, um diese zu finden

Der Lehrberuf als «Stressberuf»

- Hamsterrad-Gefühl
- Wir hetzen durch den Schulalltag.
- Wir hetzen durch die Stadt, wir hetzen durch unser Leben.
- «Auto-Pilot-Modus»
- Wir funktionieren, aber wir sind nicht wirklich DA.

Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung»



© Allianz BGF in Schulen (Hrsg.)
(2018). Gesundheit stärkt
Bildung,
https://www.radix.ch/files/AA0NNH1/2018_09_10_allianz_bgf_grundlagen_argumentarium.pdf
https://www.radix.ch/files/SDTT2CQ/Argumentarium_2018_Allianz_BGF.PDF

Empfehlungen zur Förderung der
Lehrpersonengesundheit (2020)
Betriebliche Gesundheitsförderung stärkt
Schulen (2024)



Gesundheitsfördernde Schulen

Gesundheitsmanagement:
gemeinsame Ziele, Überzeugungen,
Werte und Regeln



Schulklima

Kooperation aller Beteiligten
Vertrauensvolle und stabile Beziehungen
Soziale Unterstützung



Schulleitung

Körperliche und psychische
Gesundheit und Wohlbefinden
Führungsverhalten
Gesundheitsmanagement



Lehrpersonen

Körperliche und psychische
Gesundheit und Wohlbefinden
Unterrichtsbezogenes Handeln
Beziehungsangebot

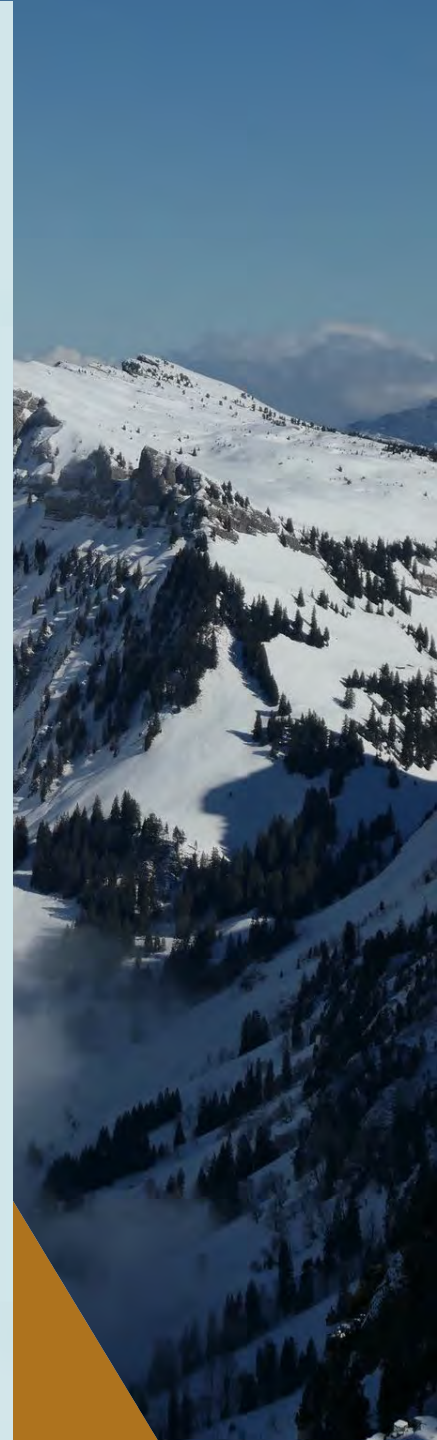
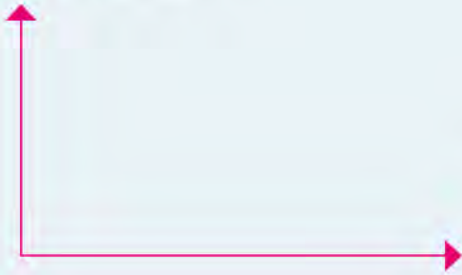



Schüler/-innen

Körperliche und psychische
Gesundheit und Wohlbefinden
Erwerb von fachlichen und
überfachlichen Kompetenzen
Bildungserfolg
Individuelle Lern- und
Entwicklungsvoraussetzungen



Unterrichts- qualität





Zielsetzungen und Aufbau des Moduls

Rahmenbedingungen des Moduls Stress- und Selbstmanagement

- Das Modul ist ein Angebot aus dem Kommunikationstraining im Grundjahr (2. Semester, jeweils Frühling)
- Halb-Modul = 5-6 Mal 90 Minuten.
- Max. 20 Studierende pro Gruppe

- Wahlmöglichkeit der Studierenden.
- Allenfalls auch Empfehlung zum Besuch des Moduls durch die Mentor*innen.



Ziele des Moduls

Stress- und Selbstmanagement

- eigenen Stress besser verstehen
- Stressreaktionen und Verhalten bei Stress beobachten
- Persönliches Ziel setzen und dieses schrittweise umsetzen
- Gegenseitige Unterstützung erleben
- Kennen theoretische Grundlagen
- Instrumente kennen und anwenden
- Weniger Stress in allen Lebensbereichen



Vertrag - worauf wir Wert legen

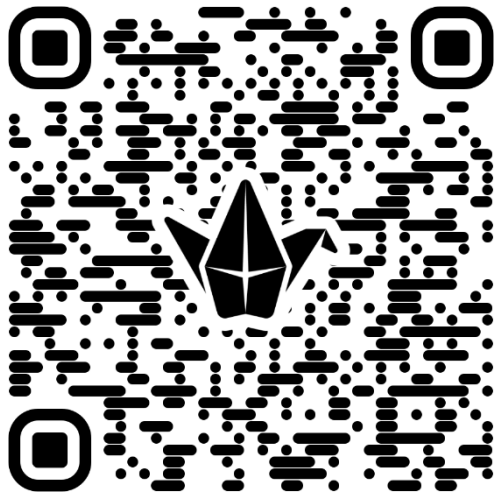
- Vertraulichkeit
- Achtsamkeit
- Freiwilligkeit
- Selbstverantwortung
- Selbstorganisation
- Bedürfnisse anmelden

- Abmeldung bei Verhinderung



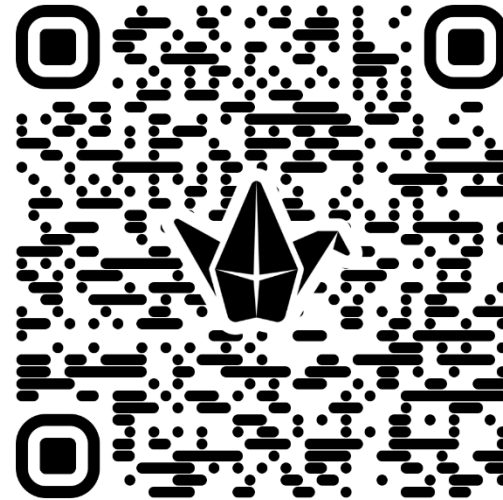
Moodle: LN und Link auf die beiden Padlet

Padlet Stress- und Selbstmanagement



Modul Stress- und
Selbstmanagement Frühling
2026

Padlet mit Ideen - Erfahrungen – Links



Stressmanagement - Links -
Materialien - Ideen -
Erfahrungen



Schwerpunkte

Modul Stress- und Selbstmanagement

1	Eigenes Stress-Erleben Grundlagen Stress (physiologisch, psychologisch) AVEM Test (Schaarschmidt, Fischer)	<ul style="list-style-type: none"> • Aufstellung und Austausch Stress im Studium • AVEM Test Vollversion
2	Analyse AVEM –Test, Hinweis auf psychologische Beratung der PH Einführung Heidelberger Kompetenztraining HKT Eigenes Ziel mit HKT bearbeiten, SMART-Ziel-Prozess	<ul style="list-style-type: none"> • Persönliche AVEM-Ergebnisse der Studierenden • Dossier HKT Anwendertraining
3	HKT-Zielvisualisierung und Motto-Ziel Einführung Psychologisches Coping Dossier innere Stressoren, Büchertisch,	<ul style="list-style-type: none"> • Dossier innere Stressoren • Persönliches Coaching
4	Umgang mit Zeit, Burkeman: 4000 Wochen, Entspannung PMR Dossier Zeitmanagement und Arbeitstechnik,	<ul style="list-style-type: none"> • Dossier Zeitmanagement • Persönliches Coaching
5	HKT Konzentration, Ressourcenaktivierung, Intentionsabschirmung Verschiedene Zugänge zu Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> • HKT Körperübungen zum Konzentrationsaufbau • Verena Steiner: Konzentration
6	Lernpower (Verena Steiner) Einblick in Lerntechniken Abschluss des Moduls	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung von 4 aus 11 Lerntechniken

Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster AVEM nach Schaarschmidt / Fischer (2008/2024)

- **AVEM** ist ein persönlichkeitsdiagnostisches Verfahren.
- Dieses erlaubt Aussagen über **gesundheitsförderliche bzw. -gefährdende Verhaltens-** und Erlebensweisen bei der Bewältigung von Arbeits- und Berufsanforderungen (z. B. Risikomuster, die im Zusammenhang mit Burnout stehen).
- **Ableitung präventiver Maßnahmen** sowie deren Erfolgskontrolle
- **Es werden Selbsteinschätzungen auf elf** theoretisch begründeten und faktorenanalytisch untermauerten **Dimensionen** erhoben.
- Das Zueinander dieser Dimensionen wird im Weiteren in **vier arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmustern ausgedrückt**: Für jede Person wird die Ähnlichkeit ihres Profils mit diesen vier Referenzmustern ermittelt.

Schaarschmidt, Uwe; Fischer, Andreas W. (2008 / 2024). **AVEM - Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster**. Manual. Frankfurt am Main: Pearson

AVEM Test-Ergebnis analysieren

Auswertung auf Papier ausrechnen - und nach Wunsch an titus.buergisser@phlu.ch für Eingabe in die Auswertungs-Software mit persönlicher Rückmeldung / Muster-Analyse

Gerne nehme ich mir Zeit, mit Ihnen Ihr Testergebnis zu besprechen (im Seminar 3 oder 4, oder Telefon / Zoom)

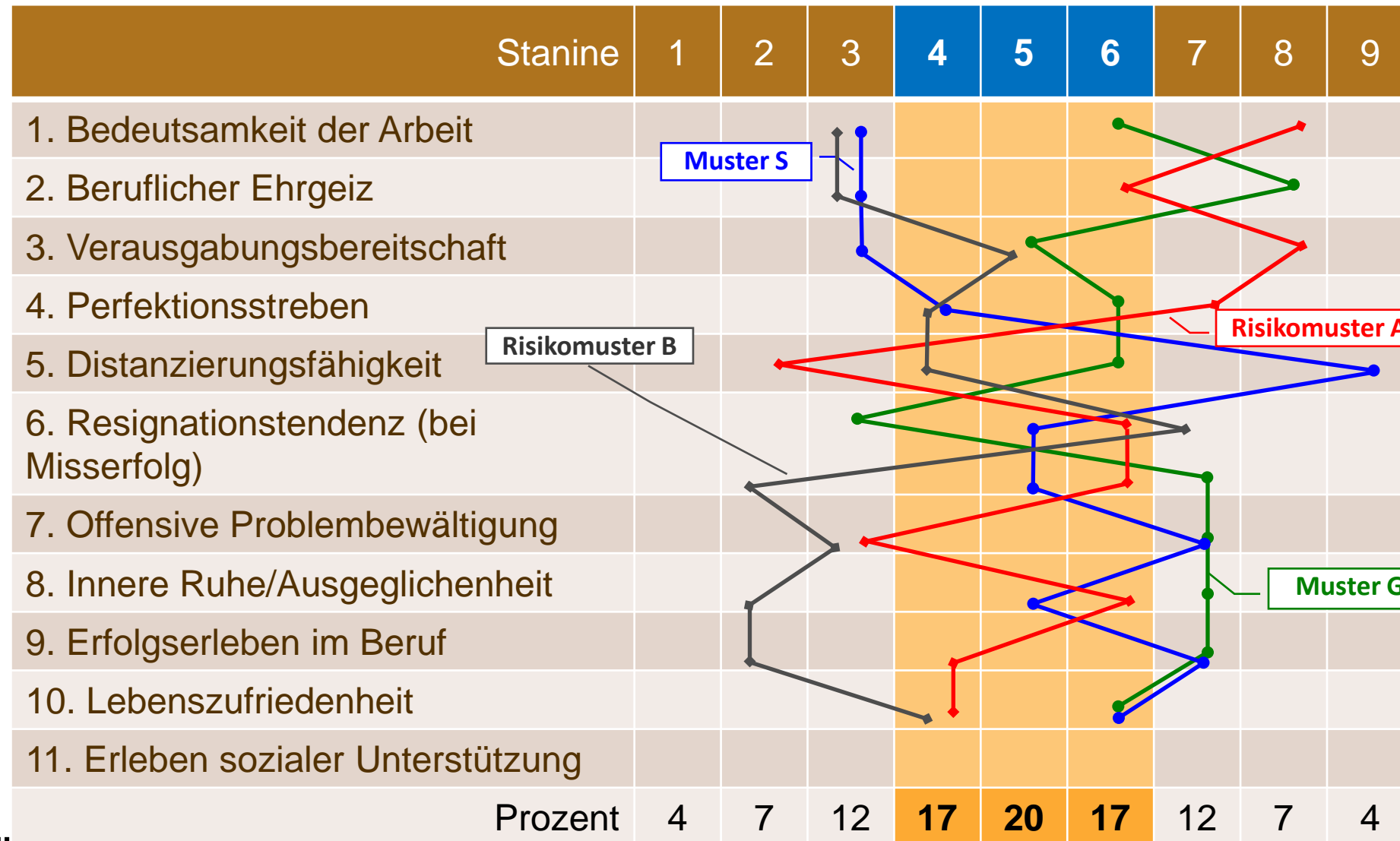
Sie haben ein Risiko-Muster?

Kein Grund zur Panik! Genau deshalb arbeiten wir im Modul an diesem Thema.

Sie möchten intensivere Beratung?

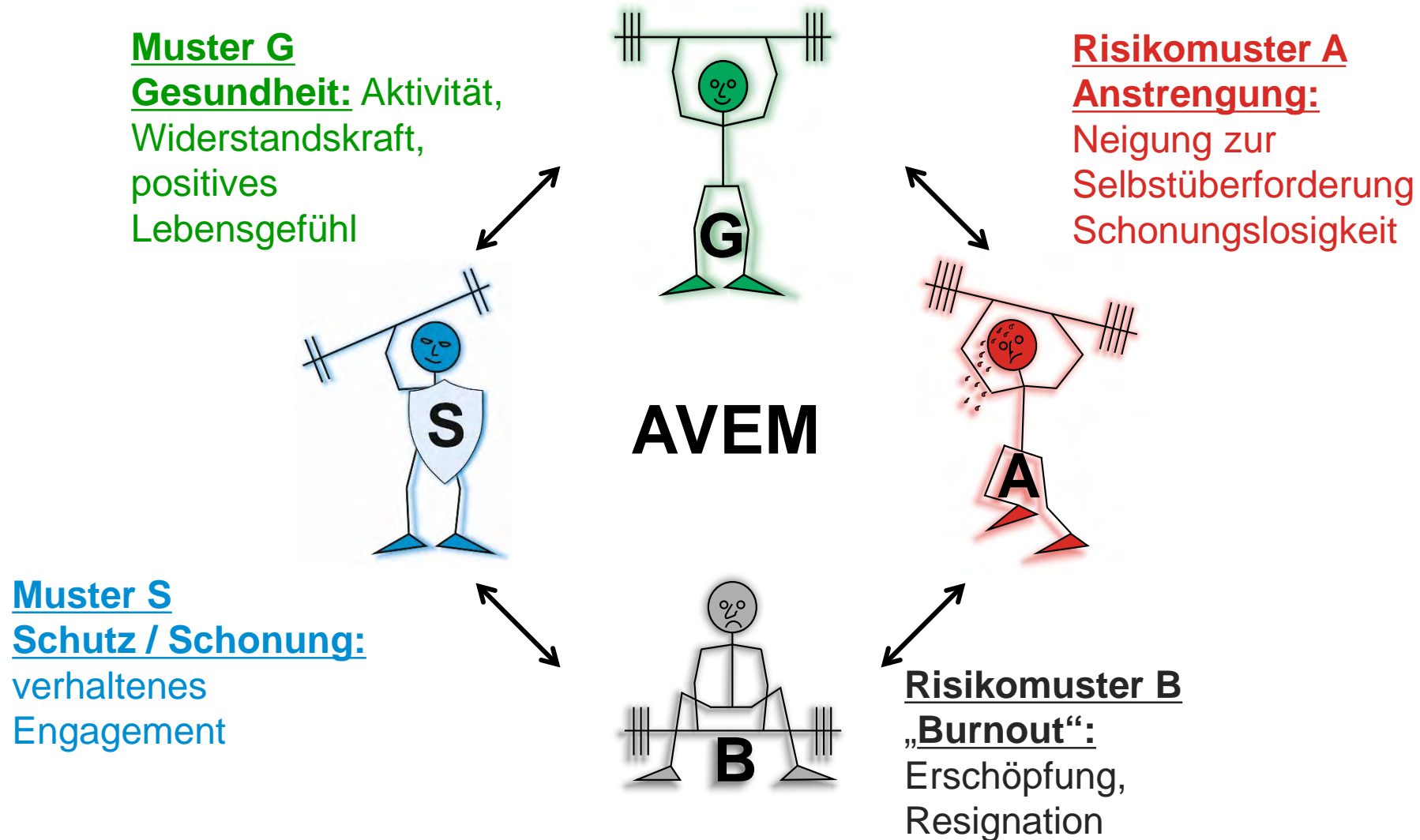
Melden Sie sich bei der psychologischen Beratungsstelle CAMPUS Luzern.

Referenzprofil der Muster G - S - Risiko A - Risiko B



G-Gesundheit
S- Schutz / Schonung
A- Risikomuster A – Anstrengung
B - Risikomuster B- Burnout

AVEM: Vier Muster des Bewältigungsverhaltens gegenüber der Arbeit



Heidelberger Kompetenz-Training für mentale Stärke HKT



Knörzer, Wolfgang et. al (2011).
Mentale Stärke entwickeln.
www.hkt-schweiz.ch

Das HKT stellt eine Möglichkeit dar, Herausforderungssituationen erfolgreich, d.h. kontrolliert, zu lösen.

Um dies zu erreichen, folgt der HKT Prozess vier Schritten:

1. **Ziele setzen**
2. **Konzentration aufbauen**
3. **Persönliche Stärken aktivieren.**
4. **Die Zielintention abschirmen.**



Coping – Strategien

«Innere Stressoren erkennen und überwinden»

Arbeitsheft zum Selbststudium

- Beobachtungsbogen Selbststeuerung (Arbeitsblatt) S.4/5
- Spannungsregulation, Entspannungstechniken S. 6-8
- Innere Selbstgespräche als Ressource S. 9-16
- Antreiber und Erlaubnisse (Test, online) S. 18-20





4000 Wochen

«Die Zeit reicht nicht aus – niemals. Gerade einmal 4000 Wochen haben wir auf der Erde, und das auch nur, wenn wir um die achtzig werden. Kein Wunder, dass wir unaufhörlich versuchen, möglichst viel in diese kurze Zeit hineinzupressen. Dabei verlieren wir genau die Dinge aus dem Blick, die uns wirklich wichtig sind und uns vor allem glücklich machen.»

Oliver Burkeman führt geistreich und kurzweilig vor, wie wir dem Zeit- und Effizienz-Druck widerstehen – und damit der unerhörten Kürze der schillernden Möglichkeiten unseres Lebens gerecht werden können.»
(Klappentext, Burkeman, 2023)

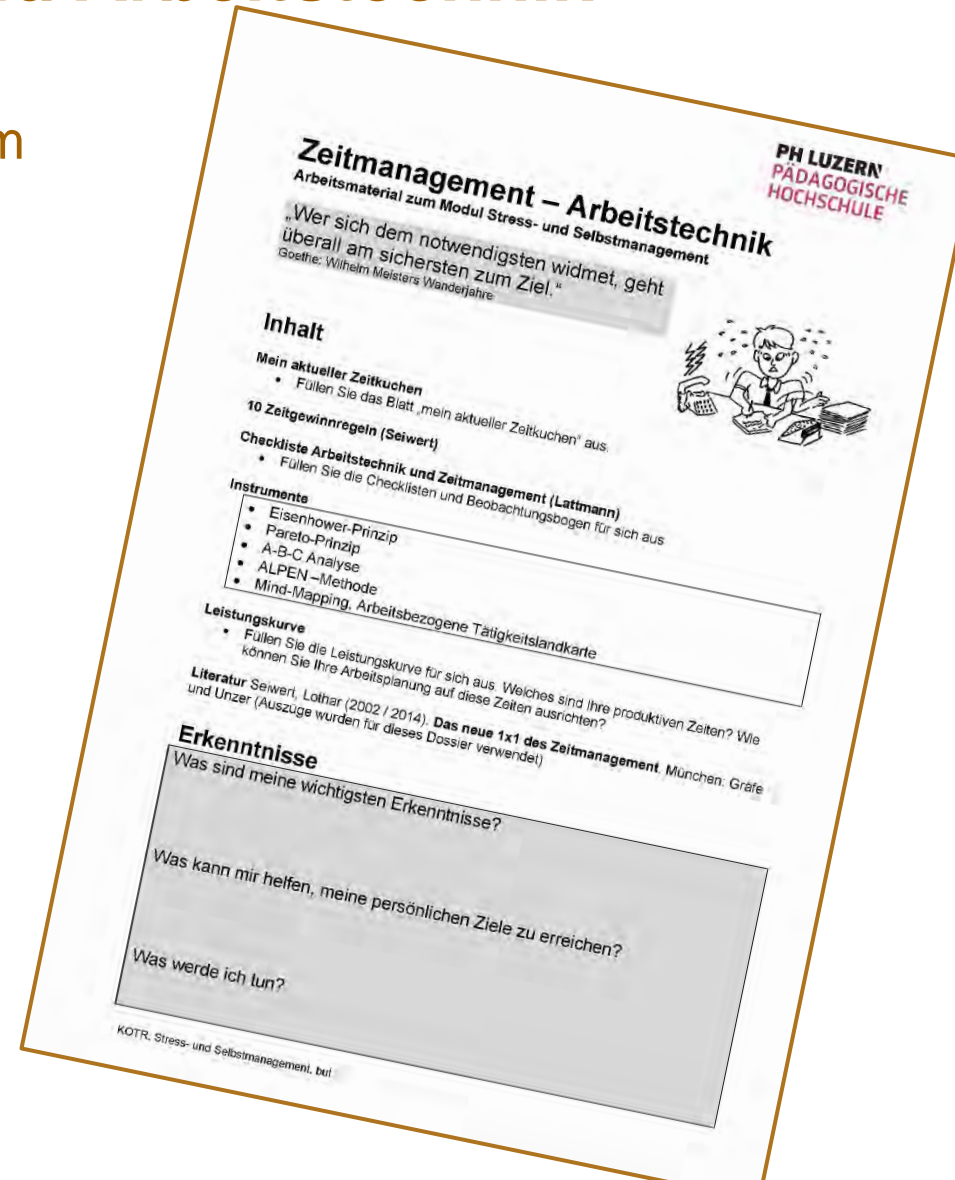
Zehn Tipps für den Umgang mit der eigenen Endlichkeit

1. Definieren Sie den Umfang Ihrer Produktivität.
2. Eins nach dem anderen.
3. Entscheiden Sie im voraus, wo Sie scheitern.
4. Richten Sie Ihr Augenmerk auf das, was Sie bereits erledigt haben, und nicht nur darauf, was noch zu erledigen ist.
5. Bündeln Sie ihr Engagement.
6. Nutzen Sie langweilige und einseitige Technologien.
7. Suchen Sie Neues im Alltäglichen.
8. Werden Sie Beziehungsforscher.
9. Seien Sie spontan grosszügig.
10. Üben Sie sich im Nichtstun.



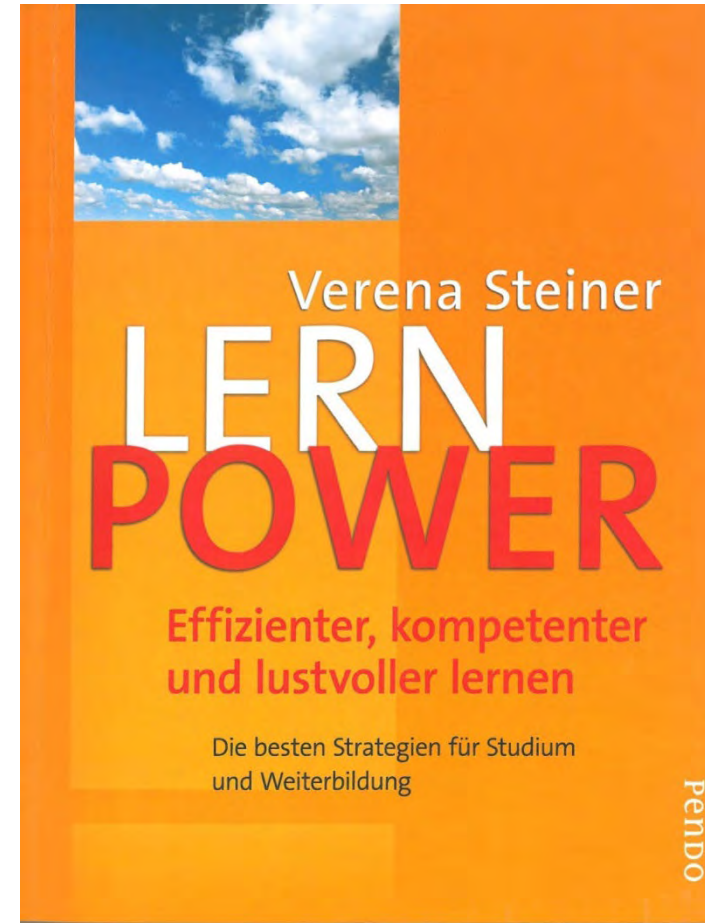
Zeitmanagement und Arbeitstechnik

Arbeitsheft zum Selbststudium



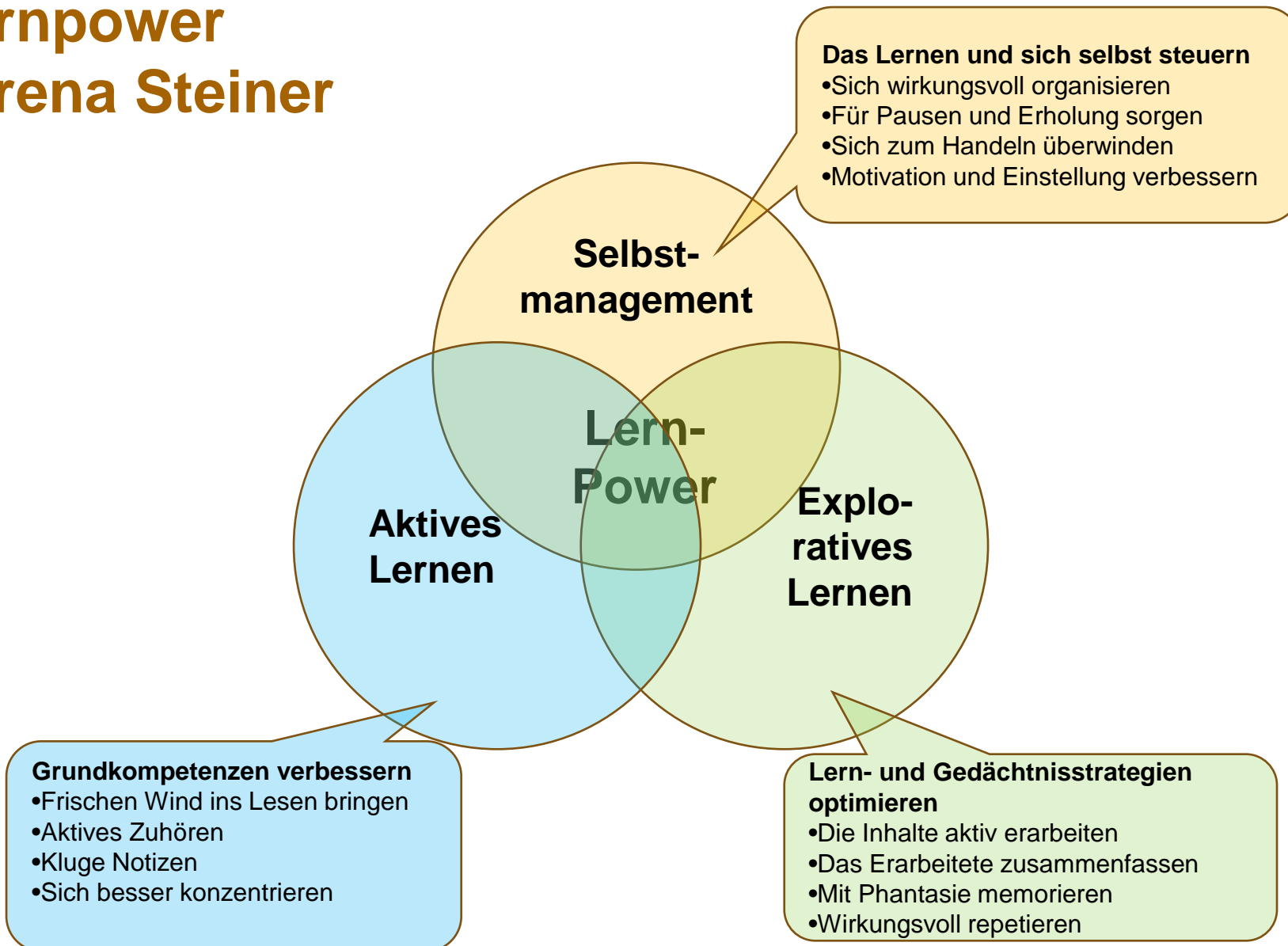
11 LernPower Übungen

- **1 Stunde pro Buch**
- **Einscannen-plus**
- 3 Runden-Strategie
- Parallel lesen
- Hör-Experiment
- Nahziel setzen
- **Magische Minute**
- Skalen nutzen
- Aktivierung durch Fragen
- **Teddybär-Methode**
- **Memory Cartoon**
- Modifizierte Lernkartei



Lernpower

Verena Steiner



Was setzen die
Studierenden
um?



Stress- und Selbstmanagement Evaluation am Ende des Moduls

- 1. Was habe ich gelernt?**
Was nimmst du mit aus dem Modul?
- 2. Feedback: Was hat mein Lernen unterstützt.**
- 3. Feedback: Anregungen, Wünsche, Verbesserungsmöglichkeiten**



Rückmeldungen im Padlet am Schluss des Moduls (2025)

Mir persönlich hat der Austausch mit den anderen Mitstudierenden sehr geholfen mit diesen Stresssituationen im Studium umzugehen. Diese Reflexionen über die vergangenen Tage waren sehr hilfreich und ich konnte viel daraus mitnehmen und meine eigenen Erfahrungen reflektieren und schauen, was ich erreichen konnte und wo ich gerade stehe.

Mich haben die Padlet-Unterlagen, die Dossiers und die praktischen Beispiele im Unterricht unterstützt.

Es hat mir gefallen, dass wir ein eigenes Ziel bestimmen mussten. An dieses Ziel wurden wir immer wieder erinnert. So konnte ich daran arbeiten und weiterkommen.



Mich hat dieses Modul extrem unterstützt in Bezug auf mein persönliches Bewusstsein und Wohlbefinden. Ich habe mich aktiv damit auseinandergesetzt und durch die Übungen konnte ich mich auch besser entspannen.

Die Dossiers, Arbeitsblätter und das grosse abwechslungsreiche Angebot. Individuelles Arbeiten.

Unterstützt hat mich der Austausch mit meinen Kommilitoninnen und dem Dozenten, wobei ich ein Beratungsgespräch, das ich sehr hilfreich empfand, in Anspruch nehmen konnte. Mir wurde geholfen, einen positiven Umgang mit den Anforderungen und die Umsetzung guter praktischer Tipps für meinen Alltag auszuprobieren.

Leistungsnachweis F26

Persönliche Standortbestimmung

Reflexion Stress- und Selbstmanagement

- **Schriftliche Standortbestimmung und Reflexion des persönlichen Stress- und Selbstmanagements**
- Inhalt: schriftliche Reflexion aus den 5 oder 6 Seminarveranstaltungen und persönliches Fazit: Was verursacht bei mir Stress? Was ist daraus abgeleitet mein persönliches Ziel? Welche Schritte habe ich unternommen und welche Impulse aus dem Modul habe ich aufgenommen? Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Fazit aus den Erfahrungen? Wie hat sich mein Stresserleben verändert?
- Umfang: min. 1 max. 2 Seiten, keine Zusammenfassung der Veranstaltung.
- Ev. Konzepte (Diagramme) miteinbeziehen und persönlichen Bezug herstellen.
- Präsenz im Modul 80%

Sie erhalten eine kurze schriftliche Rückmeldung und Würdigung bis Anfang Juli.

Aussagen aus den persönlichen Erfahrungsberichten (2025)

Abschliessend bin ich mit meiner Zielerreichung sehr zufrieden besonders vor der Prüfungsphase. Auch nach dem Abschluss des Semesters bin ich beeindruckt davon, wie viele schriftliche Leistungsnachweise ich bereits einiges vor der Abgabefrist einreichen konnte. Im Vergleich zum letzten Semester habe ich eine erhebliche Verbesserung festgestellt, wobei dieses Modul einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet hat. Durch dieses Modul konnte ich viele verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, um Stress im Studium zu verhindern, von denen ich einige auch in der Zukunft weiterverfolgen werde.

Insgesamt bin ich sehr zufrieden, und für die kommenden Semester nehme ich nicht nur konkrete Techniken mit, sondern vor allem eine neue innere Haltung: Ich darf zielstrebig sein, ohne mich selbst unter Druck zu setzen, und das fühlt sich nicht nur produktiv, sondern vor allem gesund an



Rückblickend ist es mir gelungen, mein persönliches Stress- und Selbstmanagement gezielt zu stärken und in meinen Alltag zu integrieren. Ich habe gelernt, meine Stärken bewusster einzusetzen, aber auch mit meinen Schwächen, wie dem Perfektionismus, konstruktiver umzugehen. Insgesamt fühle ich mich heute besser vorbereitet, mit Belastungen umzugehen, ohne dabei meine innere Ruhe zu verlieren.

Im Nachhinein kann ich sagen, dass ich einiges aus dem Modul mitnehmen durfte. Ich habe viele Dinge in meinem Alltag verändert, die sich positiv auf meine Psyche auswirken.
Stress & Selbstmanagement Vanessa Humm
Natürlich gelingt es mir nicht immer. Veränderung braucht Zeit, es passiert nicht von heute auf morgen. Ich versuche aber dranzubleiben und mir selbst keinen Druck zu machen. Insgesamt gehe ich viel bewusster mit mir selbst um und habe gelernt meine Gefühle besser zu erkennen und einzuordnen.

Alles in allem würde ich aber sagen, dass die angewandten Strategien für mich sehr gut funktioniert haben und auch bereits in dieser kurzen Zeit entsprechende Wirkung gezeigt haben. Es ist sicher auch ein Prozess der Zeit braucht und sich noch weiter verbessern kann, aber ich blicke mit den gemachten Erfahrungen dieses Semesters zuversichtlich in die Zukunft und bin sehr zufrieden mit den Fortschritten und mit mir.

Fragen - Diskussion

- Fragen - Diskussion
- Erfahrungen an andern Hochschulen?
- Selbsterfahrung im Studium – Möglichkeiten und Grenzen von Angeboten im Rahmen des Studiums.



Literatur

Achermann Fawcett, Emilie, Keller, Roger & Gabola, P. (2018). **Bedeutung der Gesundheit von Schulleitenden und Lehrpersonen für die Gesundheit und den Bildungserfolg von Schülerinnen und Schülern.** Wissenschaftliche Grundlage für das Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung», hrsg. von der Allianz BGF in Schulen. Zürich und Lausanne: Pädagogische Hochschule Zürich und Haute école pédagogique Vaud. Download unter www.radix.ch/bgf

Burkeman, Oliver (2023). **4000 Wochen.** Das Leben ist zu kurz für Zeitmanagement. München: Piper

Kaluza, Gerd (2018). **Gelassen und sicher im Stress.** Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Berlin / Heidelberg: Springer.

Knörzer, Wolfgang et. al (2011).

Mentale Stärke entwickeln. Das Heidelberger Kompetenztraining in der schulischen Praxis. Weinheim und Basel: Beltz

Knörzer, Wolfgang et. al (2019).

Das Heidelberger Kompetenztraining. Grundlagen, Methodik und Anwendungsfelder zur Entwicklung mentaler Stärke. Wiesbaden / Heidelberg: Springer

Rusinek, Hans (2023). **Work Survive Balance.** Warum die Zukunft der Arbeit die Zukunft unserer Erde ist. Freiburg. Herder

Schaarschmidt, Uwe; Fischer, Andreas W. (2008 / 2024). **AVEM. Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster.** Manual. Frankfurt am Main: Pearson

Steiner, Verena (2013). **Konzentration leicht gemacht.** Die wirksamsten Methoden für Studium und Berufsalltag. München: Piper

Steiner, Verena (2013). **Lernpower.** Effizienter, kompetenter und lustvoller lernen. München und Zürich: Pendo