

Tipps zur studentischen Work-Life-Balance

Burn-out-Prophylaxe. Weniger Stress wollen fast alle – deswegen gleich ganz auf Job, Studium oder Familie zu verzichten kommt aber für die meisten nicht infrage. Wie es gelingen kann, den Umgang mit Stress zu verbessern.

VON ERIKA PICHLER

Stress haben mittlerweile alle – doch einige kommen damit wesentlich besser zurecht als andere. Woran das liegt? Neben den unterschiedlichen Stressfaktoren vor allem an deren Wahrnehmung und dem Umgang damit.

Laut Psychologin Gertraud Meusburger gehört „das Erkennen von äußeren und inneren Stressfaktoren sowie das Finden einer gesunden Work-Life-Balance“ zu den grundlegenden vorbeugenden Maßnahmen gegen Burn-out. Beeinflusst wird der körperliche und seelische Erschöpfungszustand „mit subjektiv reduzierter Leistungsfähigkeit und Depersonalisation durch persönlichkeitsbedingte und arbeitsbezogene Risikofak-

toren“. Sie empfiehlt, sich mit folgenden Themen zu befassen.

Auf der arbeitsbezogenen Ebene:

- ▶ Analyse des studienbezogenen Arbeitsverhaltens (effiziente Studienorganisation und Prüfungsvorbereitung)
- ▶ Notfalls Ansuchen um Studienbeurlaubung, um Zeit für eine längere Regeneration zu haben

Auf der persönlichen Ebene:

- ▶ Hinterfragen inadäquater Leistungsprämissen, die durch unsere Gesellschaft kritiklos verinnerlicht werden (Ranking-Ideologien wie „der Beste“, „der Schnellste“)
- ▶ Kritisches Überprüfen von Ehrgeiz und Perfektionismus und Erkennen der eigenen Leistungsgrenzen

▶ Aufspüren widersprüchlicher Werthaltungen (Blick auf das „Wesentliche“ richten: Was ist mir wirklich wichtig?)

- ▶ Umgehen lernen mit unangenehmen Gefühlen wie Ärger, Kränkung und Zurückweisung und Erlangen von Kontrolle über Grübeleien und negative Gedanken
- ▶ Hinterfragen eines starken Drangs nach Anerkennung

Auf der sozialen Ebene:

- ▶ Aufbau sozialer Netzwerke (Beziehungspflege)
- ▶ Mobilisieren informeller, materieller und sozialer Hilfe
- ▶ Setzen von Grenzen (Nein sagen lernen, Prioritäten setzen)
- ▶ Aktives gesellschaftspolitisches und studienbezogenes Engagement als Möglichkeit zur Mitent-

scheidung studienbezogener Inhalte

Auf der körperlichen Ebene:

- ▶ Kontrolle des Lebensstils (Schlafdefizite vermeiden, regelmäßige Ernährung, körperliche Aktivität, Aktivierung kreativer Freizeiten)
- ▶ Erlernen von Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Progressive Muskelrelaxation, Qigong)



Gertraud Meusburger ist klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin und Leiterin der Psychologischen Studentenberatung Salzburg.