

Stress im Studium – Stress am Arbeitsplatz

In den Medien häufen sich die Berichte über zunehmende Belastungen im Studium. Durch die Einführung der neuen Bachelor- und Masterstudiengänge und den damit verbundenen Versuchen die Studiendauer zu verkürzen, steigen die Anforderungen deutlich. Auffangen müssen die Studierenden das Plus an Anforderungen insbesondere über eine erhöhte Lerndauer und größere Lernumfänge. Kurzum: Stress ist vorprogrammiert.

Auch am Arbeitsplatz werden die Belastungen nicht weniger. Der Exzellenzwettbewerb und die damit verbundenen Strukturreformen gehen nicht spurlos an den Mitarbeitern vorüber. Der richtige Umgang mit Stress ist daher auch am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) ein wichtiges Thema, dem sich das neu gegründete House of Competence (HoC) in Forschung, Lehre und Innovation annimmt.

Mit den „2. Karlsruher Stresstagen 2009“ wird das Thema „Stress“ sowohl unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten als auch aus der Perspektive der praktischen Stressbewältigung betrachtet.

Karlsruher Stresstage 2009 Stress erforschen – Ressourcen managen

Mit den Karlsruher Stresstagen bekommen Studierende und Mitarbeitende verschiedene Trainings- und Reflexionsmöglichkeiten zum gezielten Stressabbau, zum Leistungserhalt bzw. zur Lern- und Arbeitsmotivation. Unser Anspruch ist dabei, so nah wie möglich an der Forschung zu agieren. Gerade aus psychologischer und bewegungswissenschaftlicher Sicht existieren bisher ungenutzte Kompensationsmechanismen. So kann über Emotionsregulation, Biofeedback und spezifische körperlich-sportliche Aktivität die Effektivität von Lernprozessen verbessert werden.

Der Fokus der Forschung richtet sich in diesem Jahr auf die Stressmessung sowie auf Belastungen von Studierenden und Mitarbeitern. Vielfältige Trainings- und Reflexionsmöglichkeiten zum gezielten Stressabbau bereichern das Programm. Die Podiumsdiskussion „Stress (lass) nach Bologna!“ lädt zum Mitdenken und Mitsprechen ein.

Die Karlsruher Stresstage werden unterstützt von unserem Gesundheitspartner Techniker Krankenkasse.

House of Competence (HoC)

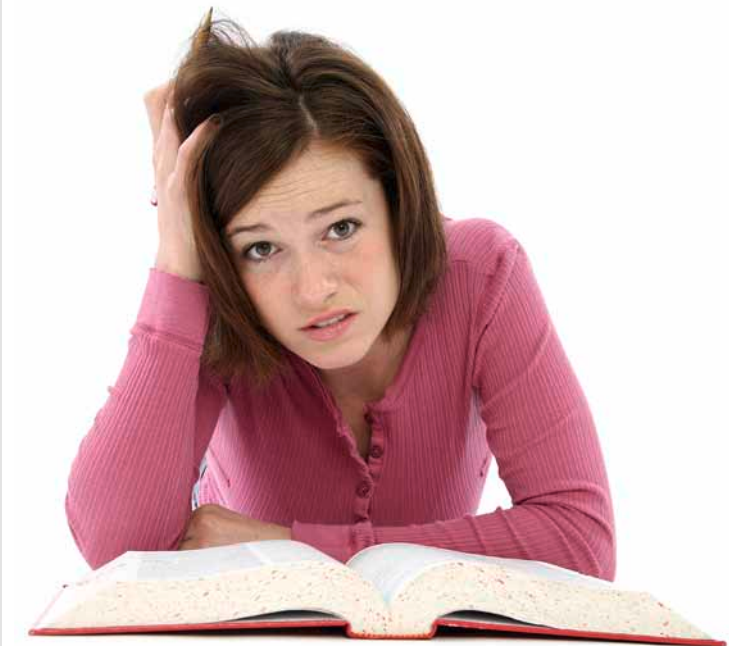
Das House of Competence (HoC) ist die zentrale Einrichtung des KIT für Kompetenzentwicklung und Weiterbildung. Im Mittelpunkt unserer Aktivitäten steht die Komplementierung und Bereicherung des Studiums am KIT. Das HoC fokussiert seine Tätigkeit auf die Studienbereiche Schlüsselqualifikationen, überfachliche Lehrangebote und sonstige Weiterbildungsdienstleistungen und bietet damit zusätzlich zur fachlichen Lehre ein breites Spektrum für die individuelle Kompetenzentwicklung.

Das HoC fördert, entwickelt und evaluiert gezielte Programme, die für ein modernes und motivierendes Studium von zentraler Bedeutung sind und die eine nachhaltige Entwicklung der Studierenden ermöglichen. Vielfältige Dienstleistungen rund ums lebenslange Lernen runden unser Angebot ab.

Interdisziplinäre Forschungsgruppen verbinden die Angebote mit neuen Ansätzen aus der Wissenschaft. Zum Beispiel die Gruppe hiper.campus: Sie entwickelt unter anderem Methoden und Systeme zur mobilen Stress- und Emotionsmessung.

Karlsruher Stresstage 2009

Stress erforschen – Ressourcen managen
2.–5. November 2009



www.hoc.kit.edu

KIT – Universität des Landes Baden-Württemberg und
nationales Großforschungszentrum in der Helmholtz-Gemeinschaft

www.kit.edu

Danke

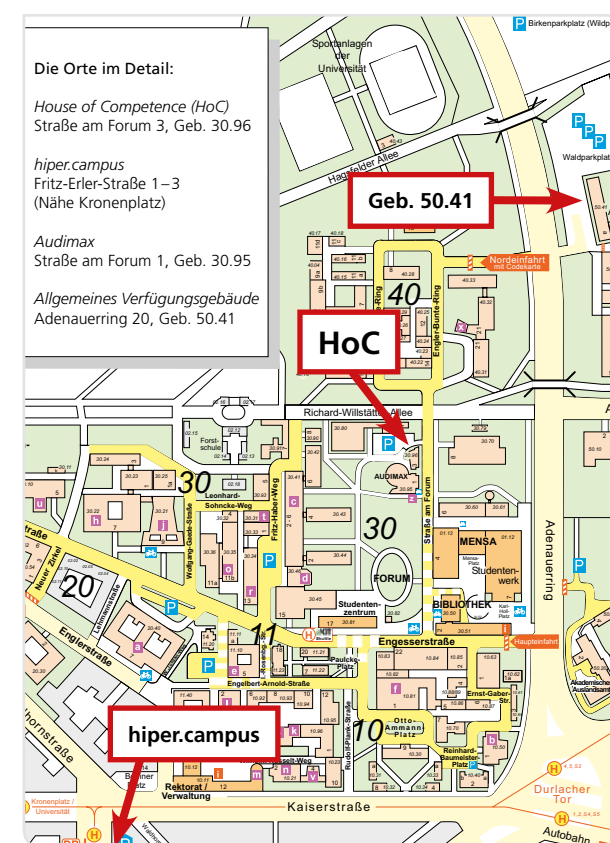
Ein besonderer Dank geht an all jene, die das Programm der Stresstage durch Rat und Engagement sowie mit besonderen Angeboten unterstützen:

- Betriebliche Beratungsstelle des KIT
- Evangelische Hochschulgemeinde Karlsruhe
- Fortbildungszentrum für Technik und Umwelt (FTU)
- Hochschulsport des KIT
- Katholische Hochschulgemeinde Karlsruhe
- Projekt „Gesunde Universität“
- Psychologische Beratungsstelle, Studentenwerk Karlsruhe

Für zur Verfügung gestellte Sachpreise des Gewinnspiels danken wir:

- ACFS – AlumniKaTH · CareerService · Fundraising + Stiftungen
- Buchhandlung am Kronenplatz
- Hochschulsport des KIT
- Studentenwerk Karlsruhe
- Techniker Krankenkasse
- Walk-In, Zentrum für Fitness, Gesundheit und Diagnostik am Institut für Sport und Sportwissenschaften

Veranstaltungsorte



Die Karlsruher Stresstage werden veranstaltet vom House of Competence (HoC) in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse.

HoC
House of Competence

Techniker
Krankenkasse

Kontakt

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
House of Competence (HoC)
Straße am Forum 3 (Geb. 30.96)
76131 Karlsruhe
Tel.: +49 721 608 5432
Fax: +49 721 608 5434
E-Mail: sekretariat@hoc.kit.edu

www.hoc.kit.edu

Stress (lass) nach Bologna!

Prüfungsstress, Zukunfts- und Versagensängste: Verstärkt die Umstellung auf Bachelor und Master die Probleme beim Studium? Wird der Druck größer und die Leistung geringer?

Eine Podiumsdiskussion mit:

- *Prof. Dr. Jürgen Becker* (Bereichsvorstand Lehre, KIT)
- *PD Dr. Ulrich Ebner-Priemer* (Lehrstuhlvertretung Psychologie, House of Competence Karlsruhe)
- *Prof. Dr. Alexander Krämer* (Professur Bevölkerungsmedizin und biomedizinische Grundlagen an der Universität Bielefeld)
- *Sabine Köster* (Leiterin der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks Karlsruhe)
- *Sebastian Maisch* (Vorsitzender des UStA Karlsruhe)
- *Prof. Dr. Peter Nick* (Professor für Molekulare Zellbiologie und Studiendekan Biologie, Karlsruhe)

Moderation:

Tanjev Schultz (Süddeutsche Zeitung, München)

Dramaturgische Kommentierung:

drama light (Improvisationstheater aus Mannheim)

Zeit: Mo., 2.11.2009, 17:30 – 19:30 Uhr

Ort: Foyer/Audimax

Anschließend: Get-Together im Rahmen der Eröffnung der Karlsruher Stresstage 2009

Alles klar mit Bachelor und Master – Round-Table-Gespräch

Gemeinsam mit Studierenden, UStA und Fachschaftsvertretern diskutieren wir über die Lage nach Bologna. Wie sieht der Alltag im Studium nach all den Studienreformen aus? Welche neuen Belastungen ergeben sich? Welche Lösungen scheinen möglich und was kann eine Einrichtung wie das House of Competence dazu beitragen?

Zeit: Mo., 2.11.2009, 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Seminarraum A und B / Audimax

Offenes Labor: Body&Mind Monitoring Lab

Im Body&Mind Monitoring Lab der Projektgruppe „hiper.campus“ untersuchen Ingenieure, Sportwissenschaftler, Psychologen und Pädagogen das Zusammenspiel von Körper und Geist. Über die Erfassung und Analyse von Biosignalen wird ein Feedback über physische und psychische Zustände erstellt. Zentrale Fragestellungen sind die psychophysiologische Erfassung von Stress und Emotionen, die Zusammenhänge zwischen körperlichem und psychischem Wohlbefinden sowie die Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit.

Zeit: Di., 3.11.2009, 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Fritz-Erler-Straße 1–3, 1. OG

Stressparcours

An verschiedenen Stationen können die Teilnehmer erleben, ob sie schnell unter Stress geraten. Verschiedene Stressmessverfahren und erste technische Endgeräte machen die Ergebnisse deutlich. Dazu kommen Schnupperworkshops zu Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditationsübungen. Das HoC präsentiert außerdem seinen neuen Fitness-Check.

Das Angebot:

- **Stresstest:** Verschiedene Stresstests zeigen, was Stress aus uns macht.
- **Stressmessung:** Mit modernen Messgeräten und durch innovative Verfahren kann jeder seinen individuellen Stresspegel messen.
- **Stressabbau:** Mit verschiedenen Schnupperangeboten können die Teilnehmer Entspannung und Ausgleich kennen und schätzen lernen.
- **Stressprävention:** Stress bewältigen, heißt seine Ressourcen kennen und zu pflegen. Verschiedene Anbieter stellen neue Konzepte vor.

Dazu gibt es viele Möglichkeiten für Information, Beratung, Diskussionen und Erfahrungsaustausch rund um das Thema Stress.

Zeit: Täglich, 2. – 5.11.2009, jeweils 11:00 – 14:00 Uhr

Ort: Foyer/Audimax

Unter allen, die an mindestens zwei der Angebote teilnehmen, verlost das HoC Preise.

Seminare: Managen Sie Ihren Stress!

Das Hoc unterstützt Sie mit Seminaren, die auf die besonderen Anforderungen des Berufs- und Studienalltags zugeschnitten sind. Studierende und Mitarbeitende am KIT bekommen Möglichkeiten und Ressourcen im Umgang mit Stress vermittelt.

Aus dem Inhalt:

- Wie entsteht eigentlich Stress?
- Kurzfristige Erleichterung in Stresssituationen
- Denken gegen Stress
- Kurzentspannungstechniken
- Langfristige Stressprophylaxe
- Planungsinstrumente sinnvoll einsetzen

Stressmanagement für Studierende

Zeit: Mi., 4.11.2009, 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Geb. 30.96, Seminarraum EG

Stressmanagement für Mitarbeitende (beide ausgebucht!)

Zeit: Do., 5.11.2009, 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Geb. 50.41, sonst Geb. 30.96, Seminarraum EG

Stress und Personalführung (ausgebucht!)

Zeit: Di., 3.11.2009, 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Geb. 30.96, Seminarraum EG

Anmeldung erforderlich. Informationen unter:
www.hoc.kit.edu/stresstage_2009

2. Karlsruher Stresstage vom 2. bis 5.11.2009

Symposium I

„Stress und Belastungen bei (Bachelor-) Studierenden“

Chair: U.W. Ebner-Priemer

Immer häufiger wird in populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen über eine gestiegene Studienbelastung berichtet. Was ist dran an der Behauptung, Bologna mache krank? Bislang steht den – ernst zu nehmenden – Klagen der Studierenden keine solide Datenbasis gegenüber. Im Symposium stellen Vertreter verschiedener Fachrichtungen belastbare Daten vor: zu Workload (Studienbelastung in Stunden pro Woche), körperlichen Symptomen oder zu Behandlungstagen und physiologischen Stressmesswerten. Darauf basierend soll diskutiert werden, welche Bereiche des Studiums verändert werden müssen.

Zeit: Mo., 2. November 2009, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Seminarraum A und B / Audimax

Symposium II

Stress im Alltag – Innovative Meßmethoden und ihre Anwendung

Chair: U.W. Ebner-Priemer

Obwohl Stress in nahezu allen Definitionen als psychobiologisches Phänomen konzeptionalisiert wird, erfolgt die Erfassung zumeist nur über Fragebogen. Im Symposium werden neue Zugänge der Stress- und Emotionsforschung vorgestellt. Alle Vorträge konzeptionalisieren Stress und negative Emotionen als einen psychobiologischen Prozess und verwenden innovative Methoden, die es erlauben Stress dort zu untersuchen, wo er gewöhnlich auftritt: im Alltag. Besonders erfolgversprechend erscheinen interaktive Monitoringsysteme, die physiologische Parameter bereits während der Messung analysieren und bei Bedarf Rückmeldung geben.

Zeit: Di., 3. November 2009, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Seminarraum A und B / Audimax

Schnupperworkshops

- Entspannen mit der Progressiven Muskelrelaxation
- Aqua fit
- Walking
- „Breath- oder Yogawalking“
- „Daseinslust in der Gegenwart – Meditation als Weg der Lebensfreude“
- „Genießen tut gut“
- „Stress lass nach“
- „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) (*)
- „Atempause – Ökumenisches Mittagsgebet“
- „Innehalten – Gottes Nähe spüren“
- Mobile Massage (*)
- Fitness-Check

Zeit: Täglich, 2. – 5.11.2009, 11:00 – 14:00 Uhr

Ort: Rund um das Audimax (genaue Informationen siehe Aushang)

Bei den mit (*) gekennzeichneten Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Informationen unter:
www.hoc.kit.edu/stresstage_2009

Unter allen, die an mindestens zwei der Angebote teilnehmen, verlost das HoC Preise.

Gewinnspiel

Alle Besucher der Stresstage, die an mindestens zwei Einzelmaßnahmen teilnehmen (aus dem Stressparcours und/oder den Schnupperworkshops), haben die Möglichkeit attraktive Preise zu gewinnen!

Hauptpreis für Studierende:

Lass dich überraschen!

Hauptpreis für Mitarbeitende:

Mobile Massage am Arbeitsplatz!

Außerdem werden Kurzabonnements im Walk-In, kostenlose Kurse im Hochschulsport und weitere Sachpreise verlost.

Teilnahme:

Gewinnkarte am Stresstage-Informationsschalter abholen und bei mindestens zwei Aktionen mitmachen (dabei die Karte abstempeln lassen).

Abgestempelte Gewinnkarte ausfüllen und bis Ende der Stresstage (5.11.2009, 14:00 Uhr) in die Lostrommel beim Informationsschalter werfen. Die Gewinner werden am 5.11.2009 um 14:30 Uhr gezogen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.