

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	1
1 Einleitung	7
1.1 Erhebung und Auswertungsmethodik.....	7
1.1.1 Operationalisierung	7
1.1.2 Online-Befragung des HISBUS-Panels.....	8
1.1.3 Feldphase und Rücklauf	9
1.2 Darstellung der Ergebnisse.....	9
2 Einnahme von leistungssteigernden Mitteln	11
2.1 Bekanntheit und Verbreitung des Gehirndopings	11
2.2 Bereitschaft zur Einnahme leistungssteigernder Mittel	12
2.3 Umfang und Profil der Kerngruppe der Hirndopenden	13
2.3.1 Definition Kerngruppe	13
2.3.2 Sozio-demographische Merkmale.....	17
2.3.3 Persönlichkeitsmerkmale und Enhancement.....	21
2.3.4 Studienmerkmale und Hirndoping	25
2.4 Hirndoping: Motive, Quellen und Effekte	30
2.4.1 Motive	30
2.4.2 Anwendungssituationen.....	33
2.4.3 Informationsquellen	36
2.4.4 Bezugsquellen.....	38
2.4.5 Erzielte Effekte	39
3 Leistungsdruck und Stresswahrnehmung	41
3.1 Leistungsdruck: Bereiche, Ausmaß und Entwicklung	41
3.2 Leistungsanforderungen des Studiums	46
3.2.1 Schwierigkeiten und Anforderungen im Studium.....	46
3.2.2 Zeitaufwand für das Studium und Leistungsdruck.....	52
4 Umgang mit Leistungsdruck und Gesundheitsverhalten	57
4.1 Umgang mit Leistungsdruck.....	57
4.1.1 Formen des Ausgleichs bei Leistungsdruck	57
4.1.2 Dimensionen des Stressausgleichs.....	59
4.1.3 Unterstützung bei der Anforderungsbewältigung.....	60

4.2	Gesundheitsverhalten und Hirndoping	65
4.2.1	Sportliche Aktivität.....	65
4.2.2	Konsum von Kaffee und koffeinhaltigen Getränken	67
4.2.3	Konsum von Alkohol.....	69
4.2.4	Konsum von Nikotin.....	71
4.2.5	Polyvalenz und Leistungsdruck	73
5	Blick in die eigene Zukunft.....	77
	Literaturverzeichnis	83
	Anhang Fragebogen	87
	Anhang Ablaufschema	94
	Grundauszählung.....	95