

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Kapitelübersicht	11
1 Einleitung und Problemstellung	12
2 Veränderungen in der Hochschullandschaft und deren Konsequenzen für Studium, Arbeit und Gesundheit . . .	18
3 Psychosoziale Anforderungen und Belastungen in Studium und Lehre	21
3.1 Anforderungen und Belastungen für Studierende	24
3.1.1 Kognitive Anforderungen	24
3.1.2 Soziale Anforderungen	26
3.1.3 Motivationale Anforderungen	27
3.1.4 Emotionale Anforderungen	28
3.1.5 Psychische Belastungen im Studium	29
3.1.6 Zusammenfassung	32
3.2 Anforderungen und Belastungen für Dozierende	32
3.2.1 Kognitive Anforderungen	33
3.2.2 Soziale Anforderungen	34
3.2.3 Motivationale Anforderungen	34
3.2.4 Emotionale Anforderungen	35
3.2.5 Psychische Belastungen in der Lehre	35
3.2.6 Zusammenfassung	38
3.3 Selbsteinschätzung: Welche psychischen Anforderungen kennzeichnen Ihre Tätigkeiten in Studium und Lehre?	39
3.4 Selbsteinschätzung: Welche psychischen Belastungen kennzeichnen Ihre Tätigkeiten in Studium und Lehre?	41
4 Gesundheitsressourcen	45
4.1 Personale Ressourcen	46
4.2 Soziale Ressourcen	47
4.3 Technische Ressourcen	48
4.4 Organisationale Ressourcen	48
4.5 Selbsteinschätzung: Wie gut können Sie Ihre Gesundheitsressourcen aktivieren?	49

5	Zusammenhang zwischen Anforderungen, Belastungen und Gesundheitsressourcen	53
6	Aufbau, Nutzung und Erhalt psychischer Gesundheitsressourcen in Studium und Lehre	
6.1	Elemente einer gesundheitsorientierten Hochschuldidaktik	56
6.1.1	Variable Gestaltung der psychosozialen Anforderungen im Studium	61
6.1.2	Erweiterung der Entscheidungs- und Handlungsspielräume	61
6.1.3	Reduzierung der informatorischen Erschwerungen	70
6.1.4	Ausbalancierung der quantitativen und qualitativen Arbeitsmengen („workload“) im Studienverlauf	70
6.1.5	Reduzierung von Regulationsüberforderungen durch ein „constructive alignment“ von Lernzielen, -methoden, -inhalten und Prüfungsformen ..	71
6.2	Gesundheitsorientierte Organisation von Hochschulprozessen	73
6.2.1	Betriebliches Gesundheitsmanagement an Hochschulen	74
6.2.2	Psychische Gefährdungsbeurteilung	77
6.2.3	Gesundheitsorientierte Führung	79
6.3	Erhalt, Ausbau und Nutzung psychischer Ressourcen im Studienalltag	82
6.3.1	Aus-/Aufbau und Erhalt personaler Ressourcen	82
6.3.2	Resilienz (psychische Widerstandskraft) bei Studierenden und Dozierenden gezielt fördern und entwickeln	84
6.3.3	Aufbau und Nutzung sozialer Ressourcen (Kommilitonen, Kollegen, soziale Netzwerke)	85
6.3.4	Aufbau, Bereitstellung und Nutzung technischer Ressourcen	86
6.3.5	Aufbau, Bereitstellung und Nutzung organisationaler Ressourcen	86
6.4	Zusammenfassung	87
7	Beispiele und Methoden aus der Hochschulpraxis	
7.1	Plan–Do–Check–Act (PDCA) für die Organisation von Lehr- und Lernprozessen	88
7.1.1	Theoretischer Hintergrund	88
7.1.2	Anwendung in der Hochschulpraxis	89
7.1.3	Auswirkungen auf psychische Anforderungen und Belastungen	90
7.1.4	Zusammenfassung auf einen Blick	91
7.2	Agile Arbeits- und Kooperationsformen in Studium und Lehre	92
7.2.1	Theoretischer Hintergrund	92
7.2.2	Anwendung in der Hochschulpraxis	93
7.2.3	Auswirkungen auf psychische Anforderungen und Belastungen	95
7.2.4	Zusammenfassung auf einen Blick	96
7.3	Kollegiale Beratung/Reflecting Team	97
7.3.1	Theoretischer Hintergrund	97
7.3.2	Anwendung in der Hochschulpraxis	97

7.3.3	Auswirkungen auf psychische Anforderungen und Belastungen	98
7.3.4	Zusammenfassung auf einen Blick	98
7.4	Balancierung von Arbeitsinhalten im Verlauf des akademischen Jahres (Heijunka)	100
7.4.1	Theoretischer Hintergrund	100
7.4.2	Anwendung in der Hochschulpraxis	100
7.4.3	Auswirkungen auf psychische Anforderungen und Belastungen	102
7.4.4	Zusammenfassung auf einen Blick	102
7.5	Differenzierung und Definition von persönlichen Komfort-, Lern- und Panikzonen im Studium	103
7.5.1	Theoretischer Hintergrund	103
7.5.2	Anwendung in der Hochschulpraxis	104
7.5.3	Auswirkungen auf psychische Anforderungen und Belastungen	105
7.5.4	Zusammenfassung auf einen Blick	106
7.6	Sensibilisierung für den Aufbau und die Nutzung psychischer Ressourcen im Studien- und Arbeitsalltag	107
7.6.1	Theoretischer Hintergrund	107
7.6.2	Anwendung in der Hochschulpraxis	108
7.6.3	Auswirkungen auf psychische Anforderungen und Belastungen	109
7.6.4	Zusammenfassung auf einen Blick	109
7.7	Lerncoaching	110
7.7.1	Theoretischer Hintergrund	110
7.7.2	Anwendung in der Hochschulpraxis	110
7.7.3	Auswirkungen auf psychische Anforderungen und Belastungen	112
7.7.4	Zusammenfassung auf einen Blick	112
7.8	Projektorientiertes Lernen (PoL)	113
7.8.1	Theoretischer Hintergrund	113
7.8.2	Anwendung in der Hochschulpraxis	114
7.8.3	Auswirkungen auf psychische Anforderungen und Belastungen	116
7.8.4	Zusammenfassung auf einen Blick	117
7.9	Tutorien zum problemorientierten Lernen („Problem-based Learning – PbL“)	118
7.9.1	Theoretischer Hintergrund	118
7.9.2	Anwendung in der Hochschulpraxis	119
7.9.3	Beispiel für eine Fallbeschreibung in einem PbL-Tutorium	122
7.9.4	Auswirkungen auf psychische Anforderungen und Belastungen	123
7.9.5	Zusammenfassung auf einen Blick	124
8	Zusammenfassung, Diskussion und Ausblick	125
	Weiterführende Literatur und Ressourcen im Internet	130
	Stichwortverzeichnis	131

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	132
Tabellenerzeichnis	137
Literaturverzeichnis	139