
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Was heißt Stress im Fernstudium?	5
2.1	Was sind die Besonderheiten eines Fernstudiums?	6
2.2	Was ist Stress und was löst Stress im Fernstudium aus?	12
2.3	Wie entsteht Stress allgemein und im Fernstudium?	18
2.3.1	Einfluss früherer Erfahrungen auf akute Stresssituationen	23
2.3.2	Die stressreiche Situation	24
2.3.3	Ressourcenbilanz	25
2.4	Was sind typische Stressreaktionen?	28
2.5	Wann ist Stress gesundheitsschädlich?	30
2.6	Wann kann Stress im Fernstudium nützlich sein?	35
2.7	Wie sieht Ihr persönliches Stressprofil aus?	37
2.8	Handlungsplan	38
3	Wie können Sie Stress im Fernstudium bewältigen?	41
3.1	Stressbewältigung durch mentale Entspannungstechniken	46
3.1.1	Stopp negativer Gedanken	52
3.1.2	Aufbau positiver Gedanken	53
3.1.3	Handlungsplan	56
3.2	Stressbewältigung durch körperliche Entspannungstechniken	57
3.2.1	Atementspannung	57
3.2.2	Progressive Muskelentspannung	61
3.2.3	Handlungsplan	63
3.3	Stressbewältigung und -vermeidung im sozialen Umfeld	64
3.3.1	Stressvermeidung durch das soziale Umfeld	67
3.3.2	Stressvermeidung durch unangemessene Hilfe	68

3.3.3	Stressbewältigung durch soziale Unterstützung	69
3.3.4	Professionelle Hilfe bei schwerwiegenden Stressbelastungen	71
3.3.5	Handlungsplan	73
4	Wie können Sie Stress im Fernstudium vorbeugen und langfristig reduzieren?	75
4.1	Stressprävention durch die „innere Einstellung“	77
4.1.1	Positiver Nutzen von Misserfolgen und Rückschlägen	77
4.1.2	Positiver Nutzen einer optimistischen und dankbaren Grundhaltung	83
4.1.3	Relativierung und Umgang mit negativen Gedanken	85
4.1.4	Sinnsuche und Sinnstiftung im Fernstudium	86
4.1.5	Humor und sein Nutzen im Fernstudium	88
4.1.6	Handlungsplan	89
4.2	Stressprävention durch verbesserte Kommunikation	90
4.3	Stressprävention durch optimiertes Zeitmanagement	97
4.3.1	Entlarvung unnötiger Zeitfresser	98
4.3.2	Wirkungsvolle Ziel- und Prioritätensetzung im Fernstudium	104
4.3.3	Schaffung von Belohnungen und Ritualen im Fernstudium	106
4.3.4	Handlungsplan	112
4.4	Stressprävention durch ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung und erholsamen Schlaf	113
4.4.1	Ausreichende Bewegung	114
4.4.2	Gesunde Ernährung	118
4.4.3	Erholsamer Schlaf	121
4.4.4	Handlungsplan	125
4.5	Stressprävention durch Ablenkung und Erholung	126
4.6	Stressprävention durch die Inanspruchnahme von Unterstützungen	136
4.6.1	Vielfache Möglichkeiten: Unterstützungsangebote im Fernstudium	137
4.6.2	Gemeinsam statt einsam: Schriftliche Arbeiten im Fernstudium	140
4.6.3	Falscher Stolz: Hilfe annehmen heißt Stärke zeigen	142
4.6.4	Handlungsplan	143
4.7	Stressprävention durch effektives Selbstmanagement	144

Inhaltsverzeichnis	IX
<hr/>	
5 Nachwort	159
Literatur	161
Sachverzeichnis	169