

Resilienz im Studium

Leitfaden

Mehrere Studien belegen einen Rückgang des studentischen Wohlbefindens und einen Anstieg psychischer Belastungen bei Studierenden (Doolan et al., 2021; van de Velde et al., 2021; Backhaus et al., 2020; Pietsch, 2024).

Laut Mental Health Barometer 2024 fühlen sich

83% der Studierenden von ihrem Studium gestresst.

Die **4** häufigsten Belastungsfaktoren:

1. Arbeitsbelastungen
2. Prüfungen
3. Psychische Probleme
4. Eigene finanzielle Situation und Teuerungen

56% fühlen sich durch aktuelle Weltgeschehnisse mental beeinträchtigt und

32% verspüren dadurch sogar eine Beeinträchtigung der Studienleistung.

Resilienz gilt als wichtiger Prädiktor für Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Zugehörigkeitsgefühl (Egan et al., 2022) und kann dadurch entscheidenden Einfluss auf die spezifische Situation Studierender nehmen (Hoffmann et al., 2020). So wird Resilienz als bedeutsam erachtet, um Stress zu reduzieren und akademische Leistungen zu schützen (Ayala & Manzano, 2018; Hartley, 2011; Versteeg & Kappe, 2021; Harding et al., 2019).

Der folgende Leitfaden soll Studierende zum Thema Resilienz aufklären und bei der Resilienzförderung unterstützen. Dabei weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass eine professionelle psychotherapeutische Unterstützung dadurch nicht ersetzt werden kann.

Was ist „Resilienz“?

„Psychische Resilienz bezeichnet die Aufrechterhaltung beziehungsweise rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen.“ (Definition des deutschen Resilienzforschers Raffael Kalisch, zitiert nach: Resilienz – die Kunst der Widerstandskraft von Gilan, Helmreich & Hahad, 2024). Es geht also kurzgefasst, darum, was für den Erhalt der seelischen Gesundheit getan werden kann.

Resilienz im Studium

Studierende begegnen speziellen Herausforderungen:

- Prüfungsangst und Leistungsdruck
- Unsicherheit über Zukunft
- Finanzielle Belastungen
- Vereinbarkeit von Studium, Arbeit und Privatleben
- Sozialer Druck und Vergleiche

Resiliente Studierende charakterisiert:

- Sie sehen Herausforderungen als Lernchancen
- Sie haben realistische Erwartungen an sich selbst
- Sie nutzen verfügbare Unterstützungsangebote
- Sie pflegen einen ausgewogenen Lebensstil
- Sie entwickeln effektive Bewältigungsstrategien

Resilienz ist erlernbar!

Studien zeigen, dass Resilienz nicht angeboren ist, sondern sich durch bewusste Praxis entwickeln lässt. Sie entfaltet sich durch ein Zusammenspiel von:

- Individuellen Faktoren: Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation, Optimismus
- Sozialen Faktoren: Unterstützende Beziehungen, Zugehörigkeitsgefühl
- Umweltfaktoren: Verfügbare Ressourcen, strukturelle Unterstützung

Resilienz-Faktoren (nach Rönna-Böse, 2013)

- Selbst- und Fremdwahrnehmung:
 - Selbstwahrnehmung: Wie eine Person ihre Eigenschaften und ihr Verhalten selbst einschätzt.
 - Fremdwahrnehmung: Wie andere Personen eine Person wahrnehmen.
- Selbstwirksamkeitserwartung: Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten, Aufgaben erfolgreich bewältigen zu können und das Vertrauen, dass durch das eigene Handeln Ziele erreicht werden können.
- Selbststeuerung: Die Fähigkeit die eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bewusst zu regulieren und zu kontrollieren.
- Soziale Kompetenz: Die Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen, mit anderen Personen zu interagieren, Konflikte zu lösen und angemessen in sozialen Situationen zu handeln.
- Problemlösefähigkeit: Die Kompetenz, Herausforderungen zu analysieren, Lösungsansätze zu entwickeln und diese umzusetzen.
- Adaptive Bewältigungskompetenz: Die Fähigkeit, flexibel und konstruktiv auf Krisen, Veränderungen und Stress zu reagieren und gesunde Bewältigungsstrategien anzuwenden.

Wie gelingt der Aufbau von Resilienz?

- Reflexion: Bewusste Auseinandersetzung mit den Erfahrungen im Studium.
- Praxis: Regelmäßige Anwendung neuer Strategien, z.B. bei Prüfungsstress.
- Geduld: Veränderung braucht Zeit.
- Selbstmitgefühl: Freundlicher Umgang mit sich selbst.

4 Wege zum Aufbau von Resilienz:

1) Stress: Symptome erkennen und handeln

Körperlich: z. B. Magen-Darm-Beschwerden, Zittern, beschleunigter Herzschlag, Schweißausbrüche, Kopf- und Rückenschmerzen, Verspannungen (oft Nacken und Schultern), Schlafstörungen, verminderte Leistungsfähigkeit, Erschöpfung

Emotional und psychisch: z. B. Nervosität, Gereiztheit, Ängstlichkeit, Lust- und Freudlosigkeit, Unzufriedenheit, Resignation, Hoffnungslosigkeit

Geistig: z. B. verlangsamtes Denken, Vergesslichkeit, verringerte Reaktionsfähigkeit

Verhalten: z. B. Isolation, verändertes Essverhalten, erhöhter Konsum von Genussmitteln (Kaffee, Alkohol, ...)

(Universitäts Spital Zürich, 2025)

Die 4-7-8 Atmung

Diese Technik ist besonders zur Entspannung bei akutem Stress oder zum Einschlafen geeignet.

- Atme vier Sekunden ein,
- halte den Atem für sieben Sekunden an und
- atme dann acht Sekunden lang aus.

Eine verlängerte Ausatmung wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem. Hierzu kannst du einen Timer für fünf Minuten voreinstellen. Bei auftretendem Schwindel passt du die Intervalle entsprechend an. (Vierra et al., 2022)

5-4-3-2-1 Übung

Diese Technik soll dabei helfen zurück zur Konzentration zu finden. Indem sie dazu anleitet, wieder gegenwärtig zu werden, lehrt sie dich die Achtsamkeit bewusst zu lenken.

- Wähle einen Punkt in deiner Umgebung, auf dem du gerne deinen Blick ruhen lässt
- Nimm eine angenehme Körperhaltung ein und atme einige Male tief ein und aus
- Lass deinen Blick vom Ausgangspunkt wandern. Betrachte 5 Dinge und zähle sie auf. Zum Beispiel: „Ich sehe ein Bild, einen Regenschirm, ...“
- Wende deine Aufmerksamkeit als Nächstes Geräuschen in deiner Umgebung zu. Beschreibe 5 Wahrnehmungen: „Ich höre Vogelgezwitscher, Regen, ...“
- Konzentriere dich nun auf 5 Dinge, die du körperlich spürst/wahrnimmst. Zum Beispiel: „Ich spüre den weichen Stoff meiner Kleidung auf der Haut, ein Kribbeln in meinem Fuß, ...“
- Alle Schritte werden nun wiederholt, zähle in diesem Schritt jedoch nur 4 Dinge auf, die du siehst, hörst und körperlich empfindest.

- Im nächsten Durchgang zählst du jeweils 3 Beobachtungen/Geräusche/körperliche Empfindungen, im darauffolgenden Durchgang dann 2 und im letzten Durchgang jeweils eine Beobachtung, ein Geräusch und eine körperliche Empfindung auf.
- Beende die Übung nun, indem du bewusst entscheidest, welcher Tätigkeit du deine Aufmerksamkeit jetzt schenken möchtest. (Wachter & Kappis, 2019)

5 Minuten Entspannung: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Vorbereitung:

- Suche einen ruhigen Ort auf
- Setze oder lege dich bequem hin
- Schließe deine Augen
- Atme ruhig und gleichmäßig

1. Hände und Arme

- Balle beide Hände zu Fäusten
- Spanne die Unterarme und Oberarme an
- Halte die Spannung für 5-7 Sekunden
- Entspanne plötzlich und spüre die Entspannung für 15-20 Sekunden nach

2. Gesicht und Kopf

- Runzel die Stirn
- Kneife die Augen zusammen
- Beiße die Zähne aufeinander
- Halte die Spannung
- dann entspannen

3. Schultern und Nacken

- Ziehe die Schultern zu den Ohren hoch
- Spanne den Nacken an
- Kurz halten
- dann lockerlassen

4. Bauch und Rücken

- Spanne die Bauchmuskeln an
- Drücke den Bauch durch
- Spannung halten
- dann lockerlassen

5. Beine und Füße

- Strecke die Beine aus
- Zieh die Zehenspitzen zum Körper
- Spanne die Oberschenkel und Waden an
- Entspanne und spüre die Schwere

Abschluss:

- Atme noch einmal tief durch
- Spüre die Entspannung im ganzen Körper
- Öffne langsam die Augen
- Strecke und räkel dich

Tipp: Lenke deine Konzentration besonders auf den Unterschied zwischen An- und Entspannung. Der Gegensatz verstärkt das Entspannungsgefühl. (Hofmann, 2020)

Gedankenstopp

- Laut Stopp sagen, um den Gedankenstrom markant zu unterbrechen
- Langsam ein- und ausatmen
- Sich etwas entspannendes vorstellen (Strand, Meer, Bachlauf, ...)

Durch ein Gummiband am Handgelenk kann das Gedankenstoppen noch unterstützt werden. Wenn man kräftig daran zieht und dann loslässt, kann der kleine Schmerzreiz, der ausgelöst wird, die reorientierende Wirkung des **Stopps** verstärken. (Wolf, 2023)

SMART- Ziele setzen

Spezifisch **M**essbar **A**traktiv **R**ealistisch **T**erminiert

- ✗ „Ich will besser werden.“
- ✓ „Ich lerne täglich 2 Stunden für die Klausur am 14.Mai.“ (Flandorfer, 2023)

2) Selbstvertrauen aufbauen

Erfolgs-Journal führen

Täglich notieren:

- Was ist mir heute gelungen?
- Welche Stärke habe ich eingesetzt?
- Worauf bin ich stolz?

Komfortzone erweitern

Wöchentlich eine kleine Herausforderung suchen:

- In der Vorlesung eine Frage stellen
- Jemand Neues ansprechen
- Etwas Neues ausprobieren: Lernmethode, Hobby

Verantwortung übernehmen

Unterschiede lernen:

- Was kann ich beeinflussen: Meine Vorbereitung, Lernzeit, Einstellung
- Was kann ich nicht beeinflussen: Prüfungsfragen, andere Menschen, Vergangenheit

Tipp: Auf das Beeinflussbare fokussieren!

3) Hilfe holen und geben

Wer kann mir helfen bei:

- Fachlichen Fragen:
- Emotionalen Problemen:
- Praktischen Problemen:

Grenzen setzen

Nein-Sagen lernen:

- Innerlich sortieren:
 - „Das schaffe ich zeitlich nicht.“
 - „Meine Prioritäten liegen woanders.“
- Nicht direkt antworten und spätere Alternativen anbieten: „Nächste Woche helfe ich gerne.“

- Das 5-Sekunden-Nein: Es geht darum, nach einer Anfrage eine bewusste Entscheidung zu treffen und eine impulsive „Ja, klar!“- Reaktion zu verhindern.
 - Anfrage kommt- Du hörst zu
 - 5 Sekunden Pause- Du denkst nach
 - Dann antworten- Mit einem durchdachten Ja oder Nein (Dobelli, 2019)

4) Sinn finden und Zukunft gestalten

Werte-Kompass: Was ist mir wichtig?

(Schreibe hier z.B. 3 Werte auf, die dir besonders wichtig sind.)

Vision entwickeln: In 5 Jahren möchte ich:

- Beruflich:
- Persönlich:
- Einen Beitrag leisten für:

Dankbarkeit kultivieren

Abends notieren- 3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

- 1.
- 2.
- 3.

Notfall-Plan und Ressourcen

Campus-Hilfen:

- Studienberatung:
- Psychosoziale Beratungsstelle:
- Fachschaft:

Bei akuter Krise

- Telefonseelsorge: 0800 1110111 oder 0800 1110222
- Oder: 116123
- Bei Suizidgedanken: 112 oder nächste Klinik

Hilfreiche Apps

- Entspannung
- Zeitmanagement
- Stimmung

Tip: Kleine Schritte sind besser als große Pläne. Suche dir 2-3 Strategien aus diesem Leitfaden aus und probiere sie eine Woche lang aus. Bei anhaltenden Problemen solltest du unbedingt professionelle Unterstützung suchen.

Redaktion des Leitfadens:

Julia Spanier, Referentin Weiterbildung und Öffentlichkeitsarbeit, Psychotherapeutenkammer des Saarlandes

Literatur

- Ayala, J. C. & Manzano, G. (2018). Academic performance of first-year university students: The influence of resilience and engagement. *Higher Education Research & Development*, 37(7), 1321–1335.
- Backhaus, I., Varela, A. R., Khoo, S., Siefken, K., Crozier, A., Begotaraj, E., Fischer, F., Wiehn, J., Lanning, B., Lin, P., Jan, S., Zaranza Monteiro, L., Al-Shamli, A., La Torre, G. & Kawachi, I. (2020). Associations between social capital and depressive symptoms among college students in 12 countries: Results of a cross-national study. *Frontiers in Psychology*, 11, 644.
- Dobelli, R. (2019). *Die Kunst des guten Lebens. 52 überraschende Wege zum Glück*. PIPER
- Doolan, K., Barada, V., Buric, I., Krolo, K., Tonkovic, Z., Schmidt, N. S., Napier, R. & Darm- anin, M. (2021). Student life during the COVID-19 pandemic lockdown: Europe-wide in- sights. *European Students' Union*. Verfügbar unter: https://esu-online.org/wp-content/uploads/2021/04/0010-ESU-SIderalCovid19_WEB.pdf [18.07.2025].
- Egan, H., O'Hara, M., Cook, A. & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, self-compassion, re- siliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), 301–311.
- Flandorfer, P. (2023). *Dir SMART Methode verstehen und anwenden mit Beispiel*. Scribbr. Verfügbar unter: <https://www.scribbr.de/modelle-konzepte/smart-methode/> [06.08.2025].
- Gilan, D., Helmreich, I., Hahad, O. (2024). Resilienz. *Die Kunst der Widerstandskraft*. Herder.
- Harding, T., Lopez, V. & Klainin-Yobas, P. (2019). Predictors of psychological well-being among higher education students. *Psychology*, 10, 578–594.
- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and aca- demic persistence in undergraduate college students. *Journal of American college health*, 59(7), 596–604.
- Hofmann, E. (2020). *Progressive Muskelentspannung. Ein Trainingsprogramm*. Hogrefe.
- Hofmann, Y., Müller-Hotop, R. & Datzler, D. (2020). Die Bedeutung von Resilienz im Hoch- schulkontext. Eine Standortbestimmung von Forschung und Praxis. *Beiträge zur Hoch- schulforschung*, 42(1–2), 10–35.
- Pietsch, F. (2025). *Mental-Health-Barometer 2024: Ergebnisse der Studie*. Studo. Verfügbar unter: <https://studo.com/de/blog/mental-health-barometer-2024> [31.07.2025].
- Rönnau-Böse, M. (2013). *Resilienzförderung in der Kindertageseinrichtung*. FEL.
- Universitäts Spital Graz (2025). *Stress*. Verfügbar unter: [https://www.usz.ch/krankheit/stress/#:~:text=K%C3%B6rperlich:%20z.,B.,%20Beschwerden%20\(Verstopfung%20Durchfall\)](https://www.usz.ch/krankheit/stress/#:~:text=K%C3%B6rperlich:%20z.,B.,%20Beschwerden%20(Verstopfung%20Durchfall)) [06.08.2025].
- Van de Velde, S., Buffel, V., Bracke, P., Van Hal, G., Somogyi, N. M., Willems, B., ... & C19 ISWS consortium. (2021). The COVID-19 international student well-being study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 49(1), 114–122.
- Versteeg, M. & Kappe, R. (2021). Resilience and higher education support as protective fac- tors for student academic stress and depression during Covid-19 in the Netherlands. *Frontiers in Public Health*, 9, 737223.
- Vierra, J., Boonla, O., & Prasertsri, P. (2022). Effects of sleep deprivation and 4-7-8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults. *Physiological reports*, 10(13), e15389. DOI: 10.14814/phy2.15389.
- Wachter, M. & Kappis, B. (2019). *Therapie-Tools. Schmerzstörungen*. Beltz.
- Dr. Wolf, D. (2023). *Gedankenstopp-die Waffe gegen das Sorgenkarussell*. Verfügbar unter: <https://www.psychotipps.com/selbsthilfe/gedanken-stopp.html> [06.08.2025].