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

Abbildungsverzeichnis 132

Tabellenerzeichnis. 137

Literaturverzeichnis 139