

ABSCHLUSSBERICHT

Arbeitskreis Psychischer Druck

Christoph Geib

Emilie Nölle

Nina Kortenacker

Shayan Mokrami

Ausschuss für Koordination und besondere Aufgaben

BRF

Bundesverband
rechtswissenschaftlicher
Fachschaften e.V.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| A. Einleitung..... | 1 |
| B. Ergebnisse der Umfrage „Psychischer Druck im Jurastudium“ | 2 |
| I. Teilnehmende nach Hochschulen | 2 |
| II. Teilnehmende nach Fachsemester | 3 |
| III. Gefühlslage bei Gedanken an das Studium | 3 |
| IV. Vergleich mit Kommiliton*innen..... | 4 |
| V. Gefühlter Druck durch Kommiliton*innen | 4 |
| V. Stressbedingte physische und psychische Auswirkungen | 4 |
| VII. Stressbewältigungsmethoden | 5 |
| VIII. Hilfsangebote | 5 |
| 1. Inanspruchnahme..... | 5 |
| 2. Angebot an der Hochschule | 5 |
| IX. Engagement und Arbeit..... | 6 |
| X. Prüfungssituationen | 6 |
| 1. Gefühlslage vor Prüfungen..... | 6 |
| 2. Gedanken vor einer Prüfung | 6 |
| 3. Stresslevel zu Beginn der Prüfungsvorbereitungen..... | 6 |
| XI. Korrekturen | 7 |
| 1. Hilfe bei weiteren Lernprozessen | 7 |
| 2. Transparenz der Notenvergabe..... | 7 |
| XII. Zeitmanagement | 7 |
| XIII. Effizientes Lernen | 7 |
| XIV. Allgemeine Äußerungen | 8 |
| C. Leitfaden für eine Veranstaltung zum Thema „Prüfungsangst“ | 9 |
| I. Konzepte | 9 |
| 1. Informationsveranstaltung | 9 |
| 2. Diskussionsrunde | 10 |
| 3. Interaktive Elemente/Workshop..... | 10 |
| 4. Gesprächskreis | 11 |
| II. Besonderheiten im Jurastudium | 11 |
| III. Nützliche Quellen | 13 |
| 1. Links..... | 13 |
| 2. Bücher..... | 13 |
| D. Veranstaltungskonzept zum Thema „Zeitmanagement/Effizientes Lernen“ | 14 |
| I. Allgemeines | 14 |
| II. Begrüßung und Vorstellungsrunde (ca. 15 Min.) | 14 |
| III. Einführung/Einstieg (ca. 15-20 Min.) | 15 |

| | |
|--|----|
| IV. Vorstellung von Stressbewältigungsmethoden (ca. 15-20 Min.)..... | 15 |
| 1. Mindset..... | 15 |
| 2. Atemübungen | 16 |
| 3. Sport..... | 16 |
| 4. Yoga und Meditation | 16 |
| 5. Soziale Kontakte | 16 |
| 6. Erstellen einer To-Do Liste/ eines Zeitplans | 16 |
| V. Eigenanalyse (ca. 10-20 Min.)..... | 17 |
| VI. Fragebogen zum Zeitmanagement | 17 |
| Impressum | 20 |

A. Einleitung

Der Arbeitskreis befasste sich im Geschäftsjahr 2019/20 größtenteils mit der Erstellung und Auswertung einer Umfrage zum Thema „Psychischer Druck im Jurastudium“.

Die Umfrage wurde vom 9. Juli 2019 bis zum 15. August 2019 durchgeführt. Nachdem an den Fakultäten sehr häufig vom „stressigen und belastenden Jurastudium“ die Rede ist, war Zielsetzung der Umfrage, die Situation empirisch zu erfassen. Es wird beabsichtigt, die Umfrage regelmäßig durchzuführen, um etwaige Veränderungen über einen längeren Zeitraum feststellen zu können. Inhaltlich ging es insbesondere um die Gefühlslage bei Gedanken an Prüfungen und die Leistungen der Kommiliton*innen, die stressbedingten physischen und psychischen Auswirkungen und die dagegen eingesetzten Stressbewältigungsmethoden. Zudem wurden auch die Inanspruchnahme universitärer sowie außeruniversitärer psychologischer Hilfsangebote und die Bewertung der Transparenz bei der Notenvergabe untersucht.

Schließlich wurde an Veranstaltungskonzepten zu den Themen „Zeitmanagement“ und „Prüfungsangst“ gearbeitet. Die Konzepte sollen den Fachschaften dabei helfen, an den Hochschulen spezifische Hilfsangebote für die Studierenden zu etablieren.

B. Ergebnisse der Umfrage „Psychischer Druck im Jurastudium“

I. Teilnehmende nach Hochschulen

| | |
|---|-----|
| 1. Berlin (HU) | 215 |
| 2. Bayreuth | 128 |
| 3. Kiel | 127 |
| 4. Marburg | 59 |
| 5. Berlin (FU) | 50 |
| 6. Göttingen | 41 |
| 7. Heidelberg | 23 |
| 8. München | 23 |
| 9. Köln | 22 |
| 10. Hannover | 20 |
| 11. Düsseldorf | 15 |
| 12. Hamburg, Münster | 12 |
| 13. Halle-Wittenberg | 8 |
| 14. Bonn | 7 |
| 15. Bielefeld, Mannheim | 5 |
| 16. Frankfurt (Main), Passau, Potsdam, Trier | 4 |
| 17. Mainz, Saarbrücken, Leipzig, Bremen | 3 |
| 18. Erlangen-Nürnberg, Würzburg | 2 |
| 19. Greifswald, Hagen, Tübingen, Konstanz, Bochum, Jena, Frankfurt (Oder), Bucerius Law School, Gießen, Augsburg | 1 |
| <i>Nicht beantwortet</i> | 3 |

II. Teilnehmende nach Fachsemester

| | |
|-----------------------------|-----|
| 1. Fachsemester | 10 |
| 2. Fachsemester | 121 |
| 3. Fachsemester | 17 |
| 4. Fachsemester | 149 |
| 5. Fachsemester | 17 |
| 6. Fachsemester | 127 |
| 7. Fachsemester | 31 |
| 8. Fachsemester | 112 |
| 9. Fachsemester | 38 |
| 10. Fachsemester | 98 |
| 11. Fachsemester | 24 |
| 12. Fachsemester | 42 |
| 13. Fachsemester | 4 |
| 14. Fachsemester | 9 |
| 15. Fachsemester oder höher | 21 |
| <i>Nicht beantwortet</i> | 4 |

III. Gefühlslage bei Gedanken an das Studium

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| :((| :(| :/ | :) | :)) |
| 66 | 156 | 307 | 264 | 30 |

Nicht beantwortet: 1

IV. Vergleich mit Kommiliton*innen

| | |
|---|-----|
| 1. Ich freue mich, wenn mein Kommiliton*innen gute Noten schreiben | 370 |
| 2. Wenn ich an die Noten meiner Kommiliton*innen denke, fühle ich mich schlecht | 277 |
| 3. Nur wenn die Mehrheit meiner Kommiliton*innen weniger Punkte hat als ich, kann ich mich über meine Leistung freuen | 231 |
| 4. Die Noten der anderen interessieren mich nicht | 208 |
| 5. Ich muss sofort wissen, welche Noten meine Kommiliton*innen haben | 136 |

V. Gefühlter Druck durch Kommiliton*innen

Ca. 48 % der Befragten fühlen sich durch ihre Kommiliton*innen etwas unter Druck gesetzt, während ca. 34 % sich sogar deutlich unter Druck gesetzt fühlen. Die beiden Extreme sind auch hier wenig ausgeprägt. Während ca. 11 % keinen Druck empfinden, fühlen sich 7 % wegen des Drucks schon richtig unwohl.

V. Stressbedingte physische und psychische Auswirkungen

| | |
|---------------------------------|-----|
| 1. Negative Gedankenspiralen | 552 |
| 2. Gereiztheit | 527 |
| 3. Schlafprobleme | 501 |
| 4. Niedergeschlagenheit | 499 |
| 5. Sozialer Rückzug | 397 |
| 6. Kopfschmerzen | 536 |
| 7. Bauch- und/oder Magenkrämpfe | 295 |
| 8. Appetitlosigkeit | 174 |
| 9. Übelkeit | 166 |
| 10. Schwindelgefühle | 95 |

VII. Stressbewältigungsmethoden

| | |
|-------------------------------|-----|
| 1. Rückzug | 478 |
| 2. Sport | 457 |
| 3. Freunde treffen | 429 |
| 4. Spaziergang | 298 |
| 5. Heimatbesuch | 252 |
| 6. Alkohol | 175 |
| 7. Bar/Club | 144 |
| 8. Meditation | 105 |
| 9. Chemische Substanzen | 25 |
| 10. Selten oder nie gestresst | 0 |

VIII. Hilfsangebote

1. Inanspruchnahme

| | |
|--|-----|
| Ich mache eine Psychotherapie | 70 |
| Ich nehme keine professionellen Hilfsangebote in Anspruch | 715 |
| Ich nehme Hilfsangebote der psychologischen Beratungsstelle meiner Uni in Anspruch | 37 |

2. Angebot an der Hochschule

| | |
|---|-----|
| Das Angebot ist echt gut | 35 |
| Das Angebot ist ganz okay | 52 |
| Das Angebot könnte besser sein | 80 |
| Meine Uni hat eine psychosoziale Beratungsstelle? | 215 |
| Damit habe ich mich noch nicht beschäftigt | 438 |
| Nicht beantwortet | 4 |

IX. Engagement und Arbeit

| | |
|---|----------------------|
| Engagement bei Hochschulgruppen, Studierendenvertretungen oder sonstigen Initiativen von Studierenden | 287 (+ 87 Ehemalige) |
| Tätigkeit als wissenschaftliche Hilfskraft am Lehrstuhl | 110 (+ 29 Ehemalige) |
| Keine Arbeit neben dem Studium | 425 |

X. Prüfungssituationen

1. Gefühlslage vor Prüfungen

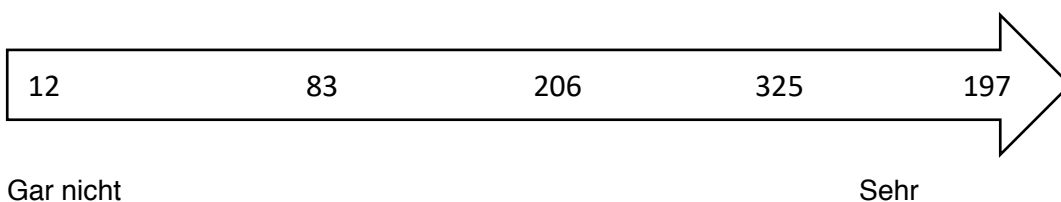
| | | | | |
|-----|-----|-----|----|-----|
| :((| :(| :/ | :) | :)) |
| 182 | 245 | 305 | 85 | 6 |

2. Gedanken vor einer Prüfung

| | |
|--|-----|
| 1. Ich habe einen gesunden Respekt vor der Klausur | 219 |
| 2. Ich habe echt Angst vor der Klausur | 199 |
| 3. Ich habe zwar ein paar Lücken, aber versuchen werde ich es trotzdem | 196 |
| 4. Ich habe wie immer viel zu wenig gemacht | 103 |
| 5. Ich bin gut vorbereitet und werde das schon schaffen | 80 |
| 6. Ich kenne sämtliche Schemata und Definitionen auswendig | 26 |

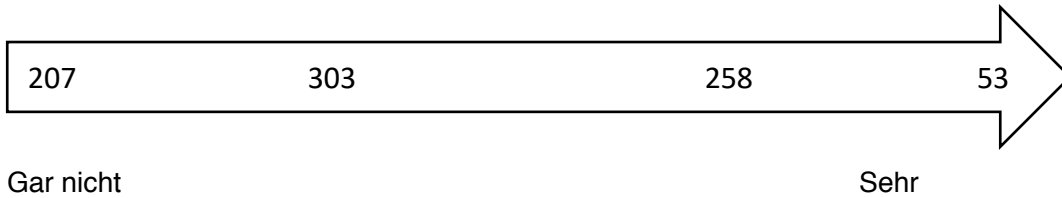
3. Stresslevel zu Beginn der Prüfungsvorbereitungen

Wie gestresst gehen Sie in die Prüfungsvorbereitungen?



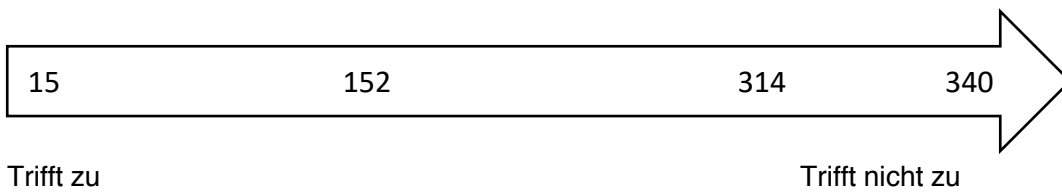
XI. Korrekturen

1. Hilfe bei weiteren Lernprozessen



2. Transparenz der Notenvergabe

Die Vergabe der Noten ist transparent



XII. Zeitmanagement

| | |
|--------------------|-----|
| Optimal | 47 |
| Verbesserungsfähig | 394 |
| in Ordnung | 291 |
| Gar nicht gut | 90 |

XIII. Effizientes Lernen

Zufriedenheit mit der eigenen Lernweise

| | |
|---------------------------|-----|
| Sehr zufrieden | 24 |
| Zufrieden | 370 |
| Weniger zufrieden | 347 |
| Überhaupt nicht zufrieden | 80 |

521 Personen wünschen sich darüber hinaus, dass es mehr oder überhaupt Veranstaltungen zum Thema „Effizientes Lernen“ an ihrer Hochschule gäbe.

XIV. Allgemeine Äußerungen

Die Teilnehmenden hatten die Möglichkeit, die Faktoren, welche ihrer Ansicht nach besonders entscheidend für die Entstehung von Stress sind, explizit hervorzuheben. Häufig genannte wurden das Konkurrenzdenken und die verbreitete Existenzangst genannt. Das Examen wurde dabei mitunter als Damoklesschwert beschrieben.

Andere häufige Punkte stellen der Umfang des Stoffes und die fehlende Transparenz bei der Notenvergabe dar.

C. Leitfaden für eine Veranstaltung zum Thema „Prüfungsangst“

Dieser Leitfaden soll darstellen, wie eine Veranstaltung zum Thema „Prüfungsangst“ aufgebaut werden kann und welche Aspekte dabei beachtet werden sollten.

I. Konzepte

Bezüglich der Rahmenbedingungen sollte berücksichtigt werden, dass nicht jedes Konzept für jede Gruppengröße geeignet ist. Während interaktive Veranstaltungen auf ca. 20 bis 30 Leute begrenzt sein sollten, können einfache Informationsveranstaltungen oder Diskussionsrunden auch mit einer größeren Anzahl an Zuschauer*innen stattfinden. Der zeitliche Rahmen von 90 Minuten sollte aber nicht überschritten werden.

Grundsätzlich gibt es verschiedene Möglichkeiten für das Veranstaltungsformat. Neben einer klassischen Informationsveranstaltung, welche im Wesentlichen nur informativen Charakter hat, besteht ebenfalls die Möglichkeit, eine Diskussionsrunde mit mehreren Expert*innen durchzuführen oder die Veranstaltung interaktiv zu gestalten und speziell auf die Sorgen und Ängste der Teilnehmenden einzugehen.

Unabhängig vom Format sollten die nachfolgenden Punkte stets thematisiert werden:

1. Was ist Prüfungsangst?
2. Welche Faktoren begünstigen die Entstehung von Prüfungsängsten
3. Symptome
4. Bewältigungsstrategien
5. Informations- und Anlaufstellen für Studierende

1. Informationsveranstaltung

Im Rahmen einer Informationsveranstaltung sollten die oben genannten Punkte erläutert werden, um die Studierenden über dieses Thema umfassend zu informieren und aufzuklären. Ziel sollte es dabei sein, den Studierenden Informationen an die Hand zu geben, damit sie mit Hilfe des Vortrags ihre eigene Situation genauer einordnen und so erkennen können, ob und welche Maßnahmen für sie am geeignetsten sind.

Weiterhin ist wichtig, dass die Veranstaltung von einer Person durchgeführt wird, welche nicht nur selbst über die Inhalte informiert ist, sondern auch kompetent auf Rückfragen antworten kann. Aus diesem Grunde ist es empfehlenswert, im Rahmen der Vorbereitung Kontakt mit der psychologischen Beratungsstelle der jeweiligen Universität aufzunehmen, da diese die notwendigen Kompetenzen und Erfahrungen bereitstellen und gleichzeitig einen Bezug zur eigenen Universität aufweisen, was insbesondere für die Informations- und Anlaufstellen von Vorteil ist.

2. Diskussionsrunde

Im Format einer Diskussionsrunde sollte im Wesentlichen dabei ein*e Moderator*in durch eine Diskussion mit verschiedenen Expert*innen führen und dabei die oben dargestellten Punkte aufgreifen und diese im Gespräch mit den Gästen erörtern. Der Vorteil dieses Formats im Vergleich zu einer Informationsveranstaltung ist insbesondere, dass die Expert*innen durch Erfahrungen und Beispiele aus ihrem Berufsalltag das Thema greifbarer gestalten können und mit unterschiedlichem fachlichem Hintergrund für Rückfragen zur Verfügung stehen.

Mögliche Gäste wären:

- Psycholog*innen der universitären Beratungsstelle; andere Psycholog*innen mit Erfahrung in diesem Bereich
- Studierende
- Absolvent*innen
- Dozierende
- Vertreter*innen von Prüfungsämtern oder Ministerien

3. Interaktive Elemente/Workshop

Der Einbau von interaktiven Elementen setzt selbstverständlich voraus, dass den Studierenden zunächst das Thema im Wege einer Informationsveranstaltung oder Diskussionsrunde erläutert wurde. Insbesondere der Punkt der Bewältigungsstrategien ist hervorragend geeignet, um im Rahmen einer interaktiven Veranstaltung aufgegriffen zu werden. Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, den interaktiven Teil als Schwerpunkt der Veranstaltung zu gestalten, indem diese bspw. als Workshop angekündigt und entsprechend aufgebaut wird.

Die konkrete Umsetzung hängt dabei von der Gruppe an Zuhörer*innen und der Anzahl an Veranstalter*innen bzw. Expert*innen ab. Nützliche Ideen/Inspirationen können mit Hilfe der unten genannten

Quellen oder von eingeladenen Psycholog*innen gewonnen werden. *Die Durchführung sollte in jedem Fall mit professioneller Unterstützung erfolgen.* Hierbei bietet es sich an, Psycholog*innen oder Psychotherapeut*innen universitärer Beratungsstellen heranzuziehen.

Ein kleines Beispiel für ein interaktives Element in Kleingruppen: Die erste Person beschreibt ihre Prüfungsängste (bspw. sein*ihre Horrorszenerario) und soll dann im Anschluss diesen Ängsten realistische/rationalistische Argumente entgegensetzen. Die anderen Teilnehmer*innen der Gruppe können weitere Argumente nennen. So soll erkannt werden, dass nicht alles (und schon gar nicht der persönliche Wert der Person) von der Prüfung abhängt. Nachfolgend ist die nächste Person an der Reihe.

4. Gesprächskreis

Eine Möglichkeit, um Studierenden einen längerfristigen Mehrwert zu bieten, ist ein Gesprächskreis. Der große Vorteil besteht darin, dass nicht zwingend professionelle Hilfe benötigt wird. Vielmehr soll Studierenden die Möglichkeit gegeben werden, durch Treffen regelmäßig über ihre aktuelle Studiensituation und momentanen Ängste mit Kommiliton*innen sprechen zu können. Für viele Studierende könnte dies bereits eine große Unterstützung im Umgang mit Stress und Prüfungsängsten darstellen. Bezüglich der Organisation bietet es sich an, eine Veranstaltung zum Thema Prüfungsangst durchzuführen und in den Folgewochen auf dieser Grundlage mit regelmäßigen Treffen zu beginnen. Wichtig ist dabei, den Teilnehmer*innen die Sensibilität dieses Thema bewusst zu machen und darauf hinzuweisen, dass Inhalte des Gesprächskreises nicht nach außen getragen werden dürfen.

II. Besonderheiten im Jurastudium

Prüfungsangst ist ein Phänomen, welches studienfachübergreifend präsent ist. Die Ursachen hierfür – welche auch Symptome und geeignete Bewältigungsstrategien beeinflussen – können jedoch in jedem Studiengang unterschiedlich sein. Gerade deshalb sollte darauf geachtet werden, dass die Veranstaltung speziell auf das Jurastudium zugeschnitten ist. Dabei gibt es Aspekte, auf die in jedem Fall eingegangen werden sollte. Zunächst ist selbstverständlich das juristische Staatsexamen zu thematisieren, welches aufgrund seines Aufbaus eine Besonderheit darstellt. Die abschließende Note bestimmt sich nach vergleichsweise wenigen Prüfungsleistungen am Ende des Studiums, wodurch den Examensprüfungen dementsprechend ein erhebliches Gewicht zukommt. Dieses Thema sollte daher ein zentraler Aspekt der Veranstaltung sein. Mit dem juristischen Staatsexamen geht das Bild einher, welches oftmals von Kommiliton*innen, Jurist*innen und Außenstehenden vermittelt wird. Alle Studierenden werden bereits zu Beginn mit dem Prädikatsexamen und seiner Bedeutung konfrontiert. Aus diesem Grund entsteht oft der Eindruck, dass nur ein Prädikatsexamen Erfolgchancen für die Zukunft verspricht. Dies führt bei vielen Studierenden zu Existenzängsten, welche letztendlich jedoch unbegründet sind, da das vermittelte

Bild nicht der Realität entspricht. Weiterhin haben viele im Rahmen der vom AK „Psychischer Druck“ durchgeführten Umfrage im Jahre 2019 den Konkurrenzkampf zwischen Kommiliton*innen als Grund für psychischen Druck genannt. Die Teilnehmer*innen der Umfrage bemängelten den Zusammenhalt der Studierenden untereinander und den abwertenden Umgang mit Sorgen und Schwächen, was die Angst vor schlechten Noten fördert. Für die veranstaltende Fachschaft ist es letztendlich wichtig, sicherzustellen, dass die Veranstaltung das Thema „Prüfungsangst“ nicht lediglich abstrakt behandelt, sondern vielmehr auch konkret auf das Jurastudium eingeht.

III. Nützliche Quellen

1. Links

- *Service Center Selbststudium der Universität Bielefeld*, Leitfaden zum Umgang mit Prüfungsangst: <https://www.uni-bielefeld.de/erziehungswissenschaft/scs/pdf/leitfaeden/studierende/pruefungsangst.pdf> (abgerufen am 30.06.20).
- *Psychologische Studienberatung der TU Dortmund*, Keine Angst vor Prüfungsangst: <https://www.tu-dortmund.de/studierende/beratung/psychologische-studienberatung/nuetzliches/pruefungsangst/?L=0> (abgerufen am 30.06.20).
- *Studentenwerk Frankfurt am Main*, Leitfaden Prüfungsangst: https://www.studentenwerkfrankfurt.de/fileadmin/user_upload/Beratung_und_Service/Psychosozialberatung/Leitfaden_Pruefungsangst.pdf (abgerufen am 30.06.20).
- *Catalina Schröder, e.fellows*, „Wenn die Angst kommt“: [https://www.e-fellows.net/Studium/Studienwissen/Studium-aktuell/Pruefungsangst/\(page\)/all](https://www.e-fellows.net/Studium/Studienwissen/Studium-aktuell/Pruefungsangst/(page)/all) (abgerufen am 30.06.20).

2. Bücher

- *Charbel, Ariane*: Top vorbereitet in die mündliche Prüfung. Prüfungsangst überwinden, Lernstrategien entwickeln, Selbstdarstellung trainieren. Nürnberg 2004
- *Lohaus, Arnold / Domsch, Holger / Fridrici, Mirko* 2007: Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg
- *Metzger, Christoph* 2008: Lern- und Arbeitsstrategien. Ein Fachbuch für Studierende an Universitäten und Fachhochschulen. Berlin
- *Metzig, Werner / Schuster, Martin* 2018: Prüfungsangst und Lampenfieber: Bewertungssituationen vorbereiten und meistern. Berlin
- *Fehm, Lydia / Fydrich, Thomas* 2011: Prüfungsangst. Göttingen

D. Veranstaltungskonzept zum Thema „Zeitmanagement/Effizientes Lernen“

I. Allgemeines

Je nach Veranstaltung kann eine Zusammenarbeit mit „Profis“ ratsam sein. Es kann bspw. mit der Studienberatung, Koordinator*innen des Examensurses, Pädagog*innen oder wissenschaftlichen Mitarbeiter*innen gearbeitet werden.

An vielen Hochschulen bieten die Studienberatungen der einzelnen Fakultäten oder die zentrale Studienberatung bereits ähnliche Veranstaltungen an. Dort können unter anderem Tipps eingeholt werden.

Bei einer Zusammenarbeit mit „Profis“, bringen diese ihre eigenen Konzepte mit. Gegebenenfalls kann aber mit den Dozent*innen gesprochen werden und bestimmte Schwerpunkte gesetzt werden, welche von besonderer Bedeutung sind.

Die Veranstaltung sollte eine Länge von ca. 60-90 Minuten haben und mit maximal 15 Teilnehmenden stattfinden. In kleineren Gruppen ist es einfacher, sich zu öffnen und sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Möglich ist es, eine Schweigepflichtvereinbarung erstellen und verteilen. Dies könnte unter den Teilnehmer*innen ein Gefühl von Sicherheit verbreiten. Allerdings ist die praktische Durchsetzung von Konsequenzen bei Verstößen nahezu unmöglich. Oft genügt es aber, zu Beginn der Veranstaltung auf die Vertraulichkeit des Gesagten hinzuweisen.

II. Begrüßung und Vorstellungsrunde (ca. 15 Min.)

Eine Vorstellungsrunde lockert die Situation auf und es kann herausgefunden werden, wer die Teilnehmenden sind, wie weit sie im Studium sind und was sie von dem Workshop erwarten.

Zusätzlich kann der ein **Fragebogen (siehe VI. Fragebogen)** für die Teilnehmenden zur allgemeinen Einschätzung ihrer selbst ausgeteilt werden. Dieser soll den Teilnehmenden zur Orientierung dienen und *nicht* wieder eingesammelt werden.

III. Einführung/Einstieg (ca. 15-20 Min.)

Eine Problembehandlung in Kleingruppen von ca. 3 Personen könnte sich an folgenden Leitfragen orientieren:

- Wann gerate ich in Stress? (Zu spät mit dem Lernen angefangen, Ankündigung der Klausur, Prüfungstag)
- Wie wirkt sich dieser Stress aus? Wo liegen die Probleme?
- Was sind typische Zeitfresser?

In einem anschließenden Austausch über eigene Erfahrungen können folgende Fragen diskutiert werden:

- Was mache ich bei Stress und was machen andere? Techniken, Pausengestaltung etc.
- Ziel vor Augen führen. Wofür lerne ich? Was will ich langfristig erreichen?

IV. Vorstellung von Stressbewältigungsmethoden (ca. 15-20 Min.)

Zur Einführung in das Thema „Stressbewältigung“ bietet es sich an, im Rahmen der Veranstaltung, die folgenden Punkte zu erläutern.

1. Mindset

Belastender Stress kommt aus dem Inneren. Daher sollte man sich fragen, welche Faktoren im eigenen Leben dazu führen, dass Stress vermehrt auftritt. Wird der Stress vor allem durch Dinge ausgelöst, die nicht geändert werden können – wie beispielsweise das Schreiben von Klausuren – ist es ratsam, an der inneren Einstellung zu arbeiten. Es kann versucht werden, diese Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Eine veränderte Haltung zu belastenden Dingen kommt nicht von allein und auch nicht von jetzt auf gleich. Vielmehr bedarf es eines Prozesses, bei dem man sich täglich daran erinnern sollte, positiv zu denken. Dafür können vor allem Affirmationen sehr hilfreich sein. Ebenso kann es nützlich sein, motivierende Sprüche aufzuschreiben und sie an gut sichtbaren Orten im eigenen Zuhause aufzuhängen, damit diese positiven Sätze immer wieder gelesen werden können. So verändert sich über eine gewisse Zeit durch aktives Umdenken die Einstellung. Diese ist häufig einfach Gewohnheitssache.

2. Atemübungen

Ebenso können Atemübungen, wie die auf den folgenden Seiten aufgelisteten, bei akutem Stress sehr hilfreich sein:

a) *Sandra MacPherson*, Atemübungen zur Entspannung – die 5 besten Methoden, focus online: https://praxistipps.focus.de/atemuebungen-zur-entspannung-die-5-besten-methoden_97472 (abgerufen am 30.06.20).

b) Zehn effektive Atemübungen zur Entspannung, rundumgesund.de: <https://www.rundumgesund.de/gesundheit/atemuebungen-entspannung/> (abgerufen am 30.06.20).

3. Sport

Sport hilft dabei abzuschalten. Durch die körperliche Anstrengung kommen andere Gedanken. Zudem werden Endorphine ausgeschüttet, welche in deinem Körper Glücksgefühle auslösen.

4. Yoga und Meditation

Yoga und Meditation kann dabei helfen, zurück zur inneren Mitte zu finden. Das ist essenziell, um zielstrebig und selbstbewusst mit stressigen Situationen umzugehen.

5. Soziale Kontakte

Interaktionen mit anderen Menschen sind für den Umgang mit Stress sehr ratsam. Durch Gespräche mit Freunden, Bekannten und deiner Familie über dein Wohlbefinden, hat man nicht das Gefühl, mit dem Stress alleine zu sein. Der Austausch mit nahestehenden Personen, kann insbesondere dabei helfen, eine andere Sichtweise auf Dinge zu entwickeln.

6. Erstellen einer To-Do Liste/ eines Zeitplans

Wenn ein Gefühl der Unsicherheit in Bezug auf die eigenen Fähigkeiten hinsichtlich der Bewältigung der anstehenden Aufgaben entsteht, kann es hilfreich sein, eine To-Do Liste zu erstellen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass man sich nicht zu viel auf einmal vornimmt. Beim Erstellen des Plans sollte grob eingeplant werden, wie viel Zeit die verschiedenen Aufgaben in Anspruch nehmen werden. Es sollte nicht vergessen werden Pausen einzuplanen, da diese unerlässlich für ein effizientes Lernen sind. Sobald alle Aufgaben für den Tag abgearbeitet sind, kann der Feierabend zur Erholung genutzt werden. Beispielsweise kann etwas mit Freunden unternommen werden, etwas Leckeres gekocht werden oder ein guter Film geschaut werden.

V. Eigenanalyse (ca. 10-20 Min.)

In der Eigenanalyse können folgende Leitfragen diskutiert werden:

- Woher kommt mein Stress?
- Was sind meine Probleme?
- Was lenkt mich ab?
- Was kann ich vermeiden?
- Was funktioniert gut?
- Womit bin ich zufrieden?
- Was kann ich machen, damit ich mich entspannter fühle?
- Wie sollte ich mir Pausen einteilen?
- Was kann zur Konzentration helfen?
- Wer ist meine Vertrauensperson?
- Welche Stressbewältigungsmethoden sind für mich am Geeignetsten?

Nach der Eigenanalyse können sich die Teilnehmenden wieder in den zu Beginn gebildeten Kleingruppen einfinden und sich austauschen oder Feedback geben.

Natürlich kann auch eine Feedbackrunde für die Fachschaft oder die Dozent*innen eingeplant werden.

VI. Fragebogen zum Zeitmanagement

Dieser Fragebogen dient als persönliche Checkliste und wird nicht von der Fachschaft eingesammelt.

Er sollte selbstverständlich ehrlich beantwortet werden. Nur dann kann er dabei helfen, erste Probleme zu erkennen, an welchen während der Veranstaltung und in Zukunft gearbeitet werden kann.

Die Fragen können aufzeigen, was bereits gut gemacht wird oder wobei noch Unterstützung benötigt wird.

| Allgemeines | Trifft zu. | Trifft noch nicht zu. |
|--|-------------------|------------------------------|
| Ich fühle mich im Alltag wohl. Meine Finanzen sind geregelt, ich habe eine großartige Wohnung als Rückzugsort und einen Freundeskreis vor Ort. | | |
| Ich habe ein klares Ziel, welches ich mit meinem Studium erreichen möchte. | | |
| Ich ernähre mich gesund. | | |
| Lernort | | |
| Ich habe einen Lernort, an dem ich ungestört lernen kann. | | |
| An diesem Lernort fühle ich mich wohl. | | |
| Ich verlasse meinen Lernort für regelmäßige Pausen. | | |
| Am Ende des Lerntages kann ich meinen Lernort (zumindest symbolisch) verlassen. | | |
| Lernplanung | | |
| Ich habe einen Überblick, was ich im aktuellen Semester erreichen will/muss. | | |
| Ich weiß genau, was ich für wann lernen muss. | | |
| Der gesamte Lernstoff ist für mich zugänglich (z.B. Vorlesungsfolien, Lehrbücher, kommerzielles Lehrmaterial etc.). | | |
| Ich habe den Lernstoff in realistische Einheiten eingeteilt und habe eine Vorstellung davon, wie ich die Einheiten zeitlich auf meine Lernphasen aufteile. | | |
| Zeitmanagement | | |
| Ich habe einen Tages- oder Wochenplan aufgestellt. In diesem sind Lernphasen, Pausen und Freizeitaktivitäten eingeteilt. | | |
| Ich überprüfe meine Zeitplanung regelmäßig und halte mich bestmöglich daran. | | |
| Ich kenne die Zeitfresser in meinem Alltag. | | |
| Ich nutze regelmäßige Pausen zu meiner Entspannung. | | |

| | | |
|--|--|--|
| Ich wechsele die Themengebiete, zu denen ich lerne, im Laufe des Tages. | | |
| Ich nehme mit genug Zeit für Hobbies und andere Dinge, die mir guttun. | | |
| Ich belohne mich, wenn ich Lernabschnitte erfolgreich gemeistert habe. | | |
| Lernmethoden | | |
| Ich benutze unterschiedliche Lernmethoden. | | |
| Ich weiß, mit welcher Lernmethode ich am besten/effektivsten lernen kann. | | |
| Ich bereite meinen Lernstoff eigenständig mit Hilfe von Karteikarten, Visualisierungen oder schriftlichen Zusammenfassungen auf. | | |
| Ich wiederhole den Lernstoff regelmäßig. | | |
| Ich lerne mit anderen Studierenden zusammen. | | |

| | |
|----------------------------------|--|
| Meine Lernmotivationen sind... | |
| Das hält mich vom Lernen ab... | |
| Damit bin ich schon zufrieden... | |

Impressum

Herausgeber

Bundesverband Rechtswissenschaftlicher Fachschaften e.V.
c/o FSR Rechtswissenschaften der Universität Hamburg
Rothenbaumchaussee 33
20148 Hamburg

www.bundesfachschaft.de
info@bundesfachschaft.de

Text

Christoph Geib
Emilie Nölle
Nina Kortenacker
Shayan Mokrami

Mit Unterstützung von Aaron Steinacker und Marc Castendiek

Arbeitskreis Psychischer Druck 2019/20

Christoph Geib (Leitung)
Shayan Mokrami
Emilie Nölle
Nina Kortenacker
Johannes Anton
Laura Filiz Batiran
Beatrix Steinbrück
Dominik Ströbel