

Barbara Krautz, Heike Schiebeck

■ **Studieren im Quadrat**

**Gechillt und entspannt
durchs Studium**

Inhalt

Vorwort	5
Potenzieller Verlauf eines studentischen Burnouts	13
■ Teil 1: Fakten und Hintergründe zu Burnout	17
1 Was ist Burnout?	19
2 Definitionen	20
3 Burnout als Prozessgeschehen	22
4 Definitionen von Fachbegriffen.....	24
5 Medizinische Hintergründe zu Burnout	26
5.1 Physiologische Ursachen.....	26
5.2 Langfristige Umbauprozesse im Körper	32
6 Symptome und Verlauf eines Burnouts.....	35
7 Diagnostik.....	41
8 Angst und Depression als Symptome eines Burnouts – eine Abgrenzung ...	42
8.1 Panikattacken.....	43
8.2 Phobien	47
8.3 Generalisierte Angststörungen	48
8.4 Zwangsstörungen	49
8.5 Posttraumatische Belastungsstörungen	52

10 Inhalt

8.6	Depressionen	57
9	Ursachen und Risikofaktoren (umweltbedingt und persönlichkeits- bedingt)	61
10	Vulnerabilität und Resilienz.....	71
11	Die Lage der Studierenden.....	74
■	Teil 2: Burnout oder kein Burnout? Ein Test.	77
■	Teil 3: Strategien gegen Burnout – präventiv und kurativ.....	89
1	Stadium A: Prävention.....	91
1.1	Aufbau von Stabilität durch Balance der Lebensbereiche (Säulen der Identität).....	91
1.1.1	Körper	95
1.1.2	Soziales Netzwerk	100
1.1.3	Arbeit, Leistung und materielle Sicherheit	104
1.1.4	Werte	106
1.1.5	Freizeit, Kreativität, Spiritualität.....	109
2	Stadium B: Aktive Selbsthilfe	115
2.1	Aufbau von Resilienz	116
2.2	Umgang mit der eigenen Zeit	125
2.3	Methoden der Entspannung – Körper und Seele im Einklang	129

2.3.1	Bleiben Sie in Bewegung	130
2.3.2	Entspannen Sie sich	136
2.4	Erkennen und schaffen Sie sich Ressourcen	141
2.5	Grenzen ziehen – achten – öffnen	143
2.6	Der Umgang mit Emotionen	147
2.7	Überprüfen der sozialen Rollen und inneren Antreiber	152
2.8	Entwickeln Sie Ihre Lebensvision	164
2.9	Die Macht der Gedanken und Einstellungen	167
3	Stadium C: Professionelle Hilfestellung	173
	Literatur	185
	Über die Autorinnen	189
	Serviceteil	191
1	Kontaktadressen der Autorinnen	191
2	Weitere nützliche Adressen	192
3	Psychologische Beratungsstellen der Universitäten (Auswahl)	195
4	Psychosomatische Ambulanzen der Kliniken	199
5	Klinikempfehlungen für einen stationären Aufenthalt (Auswahl)	203
	Stichwörter	205