

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 |