
ZRM®-Training zur Stressprävention bei Studierenden

Stress ist nicht nur in der Arbeitswelt, sondern auch im Studierendenalltag ein aktuelles Thema (Frost & Mierke, 2013). Studierende nehmen durch Stress immer stärkere Belastungen wahr und fordern Stressinterventionsmaßnahmen, um ihren Belastungen begegnen zu können (Büttner & Dlugosch, 2013). Das persönliche Stressempfinden weist eine hohe Streuung auf. Das bedeutet, dass verschiedene Stressoren von unterschiedlichen Personen auch unterschiedlich belastend wahrgenommen werden. Dementsprechend werden von Person zu Person unterschiedliche Bewältigungsstrategien angewendet (Thees et al., 2012). Somit passen die in herkömmlichen manualisierten Stressbewältigungsprogrammen vermittelten Strategien und Methoden nicht in jeder Situation für jede Person (Frost & Mierke, 2013), die individuellen Unterschiede in der Stresswahrnehmung und -bewältigung werden oftmals vernachlässigt.

Aus diesem Grund wurde an der TU Braunschweig ein Stresspräventions-Training in Anlehnung an das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®; Storch & Krause, 2014) für Studierende entwickelt (für weitere Informationen zum ZRM® siehe ▶ Abschn. 11.6 im Lehrbuch).

Erste Evaluationsstudien zu dem Stresspräventions-Training in Anlehnung an das ZRM® anhand von 106 Studierenden zeigen, dass die Selbstwirksamkeit sowie die Work-Life-Balance der teilnehmenden Studierenden im Vergleich zu einer Kontrollgruppe durch das Training signifikant gesteigert werden konnten (Schulte et al., in Vorb.). Weiterhin konnten die wahrgenommene kognitive und emotionale Belastung der Studierenden sowie die subjektive Stressbelastung im Vergleich zu einer Kontrollgruppe signifikant reduziert werden. Diese Effekte waren auch vier Wochen nach dem Training noch sichtbar. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass die Studierenden nach dem Training für sie belastende Situationen besser wahrnehmen und ihre persönlichen Ressourcen effektiver einsetzen konnten. In einem Reflexionstermin vier Wochen nach den Trainings berichteten die Studierenden außerdem, dass das im Training entwickelte Motto-Ziel (Haltungsziel) sie im Alltag mehr motivierte als herkömmliche Ziele (z. B. SMART-Ziele), weil sie weniger Potenzial zum Scheitern böten. Darüber hinaus wurden persönliche Ressourcen von fast allen Teilnehmenden als Motto-Ziel-Erinnerungshilfen im Alltag integriert.

In Folgestudien soll überprüft werden, inwiefern das Training zur besseren Nutzung sozialer Ressourcen im Alltag beigetragen hat und ob zusätzlich zu der Reduktion des subjektiven Stressempfindens auch die physiologische Stressreaktion (siehe z. B. Storch et al., 2007) verringert werden kann.

Literatur

Büttner, T. R., & Dlugosch, G. E. (2013). Stress im Studium. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 8(2), 106-111. doi:10.1007/s11553-012-0369-7

Frost, B., & Mierke, K. (2013). Stresserleben und Stressbewältigung bei Studierenden: Funktionale und dysfunktionale Strategien und weitere Einflussvariablen. *Journal of Business and Media Psychology*, 4(1), 13-24.

Schulte, E.-M., Ochmann, A., Bargmann, C., & Kauffeld, S. (in Vorb.). *Beyond situation-specific stress management: Evaluating a resource-activating training for students*.

Storch, M., & Krause, F. (2014). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell, ZRM®*. Bern: Huber.

Storch, M., Gaab, J., Küttel, Y., Stüssi, A.-C., & Fend, H. (2007). Psychoneuroendocrine effects of resource-activating stress management training. *Health Psychology*, 26(4), 456-463. doi:10.1037/0278-6133.26.4.456

Thees, S., Gobel, J., Jose, G., Bohrhardt, R., & Esch, T. (2012). Die Gesundheit von Studierenden im Bologna-Prozess. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 7(3), 196-202. doi:10.1007/s11553-012-0338-1