



Nur die Ruhe

Stress und Entspannung

AOK. Die Gesundheitskasse.

Don't panic!

Prüfungen, Abgabetermine, Nebenjob – Studierende können ein Lied vom Stress singen. Gerade in Prüfungszeiten steigt das Stresslevel manchmal in ungesunde Höhen. Wir wollen Ihnen mit dieser Broschüre ein paar Informationen und Tipps geben, was Stress ausmacht und wie Sie mit viel Stress besser umgehen können.

AOK. Die Gesundheitskasse.

AOK Studenten-Service

Sie haben Fragen oder brauchen Informationen?
Der AOK Studenten-Service in Ihrer Nähe ist Ihr Ansprechpartner.
Wir helfen Ihnen weiter.

Wir bemühen uns um eine gendergerechte Sprache. Weil wir Ihnen den Lesefluss so angenehm wie möglich gestalten möchten, wählen wir in vielen Fällen dennoch die männliche Form. Die Inhalte beziehen sich aber immer auf alle Geschlechter. Wenn nicht, weisen wir ausdrücklich darauf hin.



Inhalt

Stress prägt das Leben von Studierenden	4	Was guttut	16
Was ist Stress?	6	Hilfsangebote bei zu viel Stress	18
Zeitmanagement	10	Entspannungstechniken	20
Lernstrategien	12		



Entspannt bleiben... ...wenn es angespannt wird

Das Studentenleben ist häufig echt stressig. Eine von der AOK in Auftrag gegebene Umfrage unter 18.000 Studierenden ergab, dass über die Hälfte ein hohes Stresslevel haben. Der Wert lag höher als bei Berufstätigen.

Der Studierendentag ist geprägt von Terminen, Verpflichtungen, Praktika, Vorlesungen, Seminaren, Hausarbeiten, Abgabeterminen, Nebenjobs, Abschlussarbeiten und

Sorgen ums Geld. Die Liste lässt sich beliebig verlängern. Dazu kommt oftmals noch der so genannte Freizeitstress. Alles in allem eine überfordernde Situation.



**Achtung,
Prüfung!**

Das gilt besonders in Prüfungszeiten. Dann steigt der Stress noch einmal deutlich. Eine Zeit voller Anspannung, Zeitdruck, Ungewissheit und Nervosität. Es ist eine Phase, in der der Erfolgsdruck wächst und die Erwartungen an sich selbst steigen. Die Folgen sind oftmals Schlafstörungen, Konzen-

trationsprobleme, Lustlosigkeit, aber auch ernsthafte gesundheitliche Probleme bis hin zum Burnout. Grund genug, etwas dagegen zu tun. Ein Sprichwort besagt: „Stress hat man nicht. Stress macht man sich.“ Und wenn man sich selbst Stress macht, kann man auch selbst etwas dagegen tun.



Stress ist... ...nicht gleich Stress

Stress ist eine gute Emotion. Er fördert die Aufmerksamkeit und steigert die Leistungskraft. Stress kann allerdings auch genau das Gegenteil bewirken und uns lähmen und krank machen.



In der Wissenschaft spricht man von positivem (Eustress) und negativem Stress (Disstress). Während Eustress uns hilft, am Ball zu bleiben, nimmt der Disstress uns alle Energie.

Aber es ist ganz unterschiedlich, was wir als stressig empfinden. Dieselbe Situation ist für den einen motivierend und für den anderen überfordernd. Deshalb ist es wichtig, dass Sie erkennen, was für Sie das gesunde Maß ist, und dieses Maß auch im Auge behalten. Ebenfalls wichtig ist, dass Sie die für Sie richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden und beachten.

Eustress – der positive Stress

Stress motiviert, hält uns auf Trab und bringt uns voran. Er hilft uns, uns zu konzentrieren, zu denken und zu handeln. Stress ist vor allem gut und motivierend, wenn wir ihn mit positiven Erfolgserlebnissen verbinden können.

Eine bestandene Klausur, ein interessantes Seminar, eine erfolgreiche Hausarbeit, eine Teamarbeit mit netten Kollegen: Das motiviert. Diesen Stress werden Sie als belebend empfinden.

Disstress – der negative Stress

Disstress entsteht zum einen, wenn die Stressbelastung zu lange dauert und zu hoch wird. Er hemmt und blockiert uns, macht uns handlungsunfähig und entsteht aus negativen Erfahrungen wie einer verpatzten Klausur, einer misslungenen Hausarbeit, unverständlichem Vorlesungsstoff oder einer überfordernden Referatssituation. Das bleibt im Gedächtnis und erzeugt Stress bei jeder neuen Aufgabe. Auf Dauer können solche Situationen sich körperlich auswirken. Verspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen bis hin zu Herzrhythmusstörungen können die Folge sein.



Was tun, wenn in Prüfungszeiten Ihr Stresspegel und Ihre Nervosität steigen? Nutzen Sie die 4A-Methode.

Die 4A-Methode



Annehmen

Sie können gewissen Situationen wie beispielsweise Prüfungen und unangenehmen Begegnungen nicht ausweichen. Akzeptieren Sie möglichst früh, dass es stressig wird.

Agieren

Fangen Sie an. Verschieben Sie nichts auf morgen. Denn der Stress wirkt auch im Unterbewusstsein und der Druck auf Sie wird weiterwachsen.

Analysieren

Was kommt auf mich zu? Was muss ich lernen? Wie viel Zeit habe ich? Wie gehe ich mit der Situation am besten um? Wie kann ich mich optimal vorbereiten?

Abkühlen

Werden Sie nicht nervös. Steigern Sie sich nicht in negative Gedanken hinein. Versuchen Sie, Ihre Situation mit kühlem Kopf realistisch einzuschätzen. Eine Übung, die hilft: Setzen Sie sich auf die Vorderkante Ihres Stuhls. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf und stützen Sie die Ellenbogen auf die Oberschenkel. Lassen Sie den Kopf hängen und schließen Sie die Augen. Beim Ausatmen lassen Sie den Kopf immer schwerer werden. Im Anschluss richten Sie sich langsam wieder auf. Das wiederholen Sie ein paarmal, bis Sie sich besser fühlen.

Die Zeit im Fokus

Das richtige Zeitmanagement

Probleme mit Prüfungen oder Aufgaben bekommen Studierende meist nicht, weil sie „dumm“ sind, sondern weil sie die Vorbereitungszeit falsch nutzen. Das richtige Zeitmanagement ist der Schlüssel zum Erfolg. Zeitmanagement bedeutet, Zeit und Arbeit selbst im Griff zu haben und nicht von ihnen fremdbestimmt zu werden. Was gehört dazu?

Klare Ziele setzen

Ohne Motivation geht nichts. Ganz entscheidend dafür sind klare Ziele – am besten mit der SMART-Formel. Sie hilft, Ziele besser zu fassen und zu strukturieren. Denn Ihre Ziele sollten spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert – eben SMART – sein.

- ① **Spezifische Ziele sind konkrete Ziele.** Je eindeutiger Ihr Ziel ist, desto fokussierter können Sie darauf hinlernen.
- ② **Machen Sie Ihre Ziele messbar.** Ein Beispiel: Morgen arbeite ich von 8.00 bis 12.00 Uhr 40 Seiten des Lernstoffs durch.
- ③ **Machen Sie Ihre Ziele attraktiv,** indem Sie sie greifbar und lohnenswert machen. Ein Beispiel: Ich werde von 14.00 bis 18.00 Uhr lernen und danach 2 Folgen meiner Lieblingsserie schauen.
- ④ **Setzen Sie sich realistische Ziele.** Unrealistische Ziele frustrieren und entmutigen.
- ⑤ **Terminieren Sie Ihre Ziele.** Setzen Sie das Ziel in einen zeitlichen Rahmen, der angemessen ist. Eine Deadline für Ihr Lernen macht die Arbeit verbindlicher.



Schwerpunkte setzen

- ① Sie können niemals alles lernen. Ganz gleich, wie viel Zeit Sie haben.
- ② Trennen Sie Wichtiges von Unwichtigerem. Was ist absolut wichtig? Was muss nicht sofort erledigt/gelernt werden? Was sind Routineaufgaben, die auch warten können?
- ③ Finden Sie heraus, was die wichtigsten Themen für Ihre Prüfung bzw. Ihre Aufgabe sind. Konzentrieren Sie sich beim Lernen auf diese Inhalte.

Lernpläne aufstellen

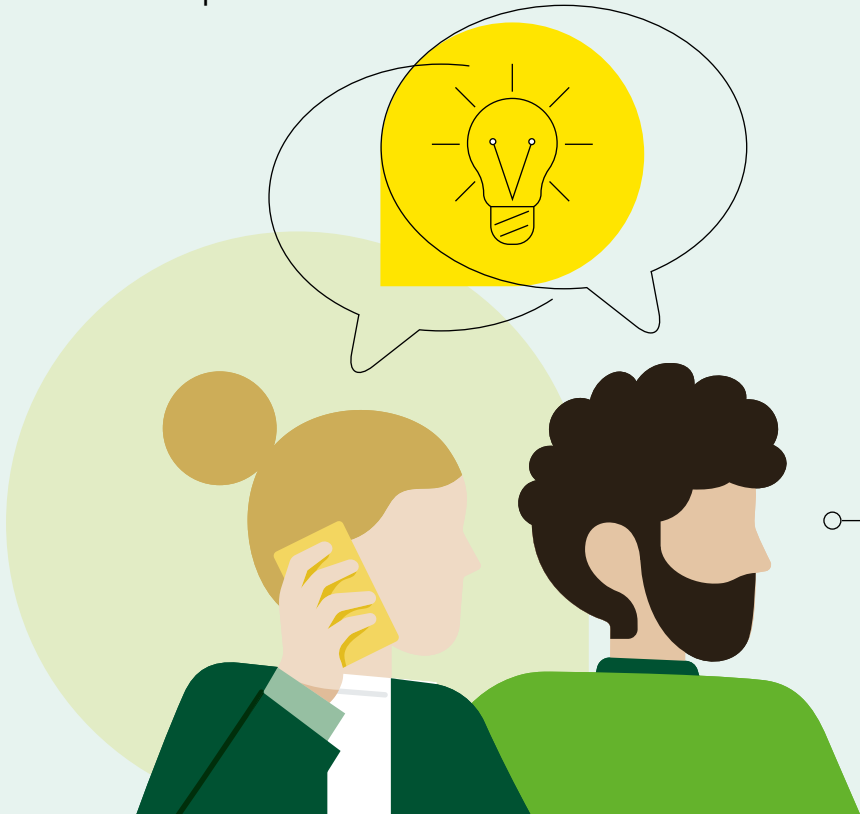
- ① Teilen Sie den Lernstoff in kleine, überschaubare „Happen“.
- ② Bauen Sie sich ein Gerüst für die Lernvorbereitung. Stellen Sie in dem Lernplan alle Lerneinheiten strukturiert und chronologisch zusammen.



Carpe diem!

Lernen will gelernt sein Mit der richtigen Strategie zum Ziel

Der größte Fehler, den Studierende oftmals machen, ist, einfach drauflozustudieren. Ohne Plan und Strategie. Dabei können Sie sich mit der richtigen Herangehensweise viel Arbeit ersparen.



① **Teamwork nutzen.**
Gemeinsam lernt es sich leichter und schneller. In einer Gruppe lässt sich der Lernstoff gut aufteilen. So profitieren alle von der Arbeit Einzelner.

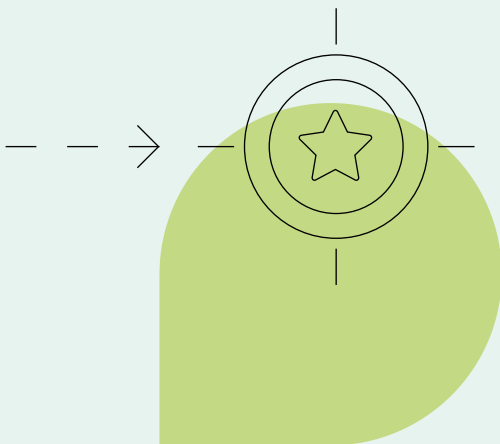
② **An andere denken.**
Lernen Sie so, als müssten Sie den Lerninhalt anderen erklären. Im Idealfall machen Sie das sogar wirklich. Der Vorteil: Sie erkennen Verständnislücken schneller, wiederholen den Lernstoff und verstehen den Sinn und die Bedeutung des Gelernten nachhaltiger.

③ **Zusammenfassungen machen.**
Gut zusammengefasst ist halb gelernt. Auf diese Weise haben Sie alle wichtigen Informationen schon einmal gut strukturiert beisammen. Wichtig: Fassen Sie schwierige Inhalte knapp zusammen. Das trainiert und zwingt Sie, die Inhalte zu verstehen. Mind-maps oder Tabellen helfen dabei.

④ **Mal Pause machen.**
Gute Leistungen sind nur dann möglich, wenn Sie auch an sich denken. Das Gehirn ist nicht unendlich aufnahmefähig.

Machen Sie regelmäßig Pausen
– z. B. nach dem BRAC-Prinzip
(BRAC = Basic Rest Activity Cycle).

Planen Sie regelmäßige Pausen beim Lernen ein. Eine Lernphase sollte nicht länger als 90 Minuten dauern. Danach sind 15 Minuten Pause sinnvoll. Nach 4 Stunden muss 1 Stunde Pause drin sein.

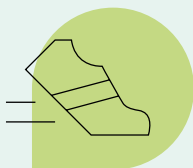




Nach 45
Minuten:
5 Minuten
Lernpause

Aber was sind sinnvolle Pausenbeschäftigungen? Hier ein paar Tipps für die 15-minütige Pause

Bewegung



Laufen Sie einmal um den Block oder 2 Runden durch den nahe gelegenen Park. 10 Minuten Yoga entspannen ebenfalls.

Schlaf



Powernapping ist das Zauberwort. Legen Sie sich in ruhiger Umgebung hin, schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich. Ein Wecker hilft bei der Zeiteinteilung.

Brainfood



Gesunde Snacks sind wahres Brainfood – und schnell gemacht. Ein kleiner Obstsalat und eine Handvoll Nüsse machen wieder fit für die nächste Lernsitzung.

Trinken



Viele neigen ohnehin dazu, zu wenig zu trinken. Und bei Stress vergisst man das Trinken noch viel schneller. Dabei muss es nicht immer pures Wasser sein. Das Internet wimmelt von leckeren Rezepten, wie Sie Wasser mit frischen Zutaten „pimpen“ können. Lassen Sie sich inspirieren.

Nach 90
Minuten:
15 Minuten
Lernpause

Nach 4
Stunden:
1 Stunde
Lernpause

- ⑤ **Gelassen bleiben.**
Bleiben Sie gelassen und akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können. Die nächste Prüfung kommt. Der nächste Stress auch. Denken Sie an die Dinge, die Sie glücklich machen und somit stärken. Versuchen Sie bewusst, negative und destruktive Gedanken nicht zuzulassen. Nehmen Sie sich jeden Abend die Zeit, ein paar Minuten zu reflektieren, was Ihnen an dem Tag gutgetan hat. Was hat Sie zum Lächeln gebracht?

Mehr Tipps!

Mehr Tipps zu Lernstrategien und psychologischen Strategien für mehr Gelassenheit finden Sie auf den AOK-Seiten im Internet – z. B. in unseren AOK-Coachings zur Study-Life-Balance, zu Lernstress und Zeitmanagement, zu mehr Gelassenheit in der Prüfung oder zum Selbstcoaching. Infos finden Sie unter **aok.de/studierende**.

Gönnen Sie sicheine Portion Leben

Viele Studierende vergessen, in stressigen Prüfungszeiten zu leben. Dabei gibt es viele Faktoren, die Sie selbst beeinflussen können und die Ihr Leben auch im Dauerstress besser machen.

Bewegung bringt's

Die meisten Studierenden machen regelmäßig Sport. Aber gerade in Stressphasen wird der Sport vernachlässigt. Dabei ist regelmäßige Bewegung der reinste Stresskiller. Sport macht den Kopf frei, fördert die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung und hebt die Stimmung.

Versuchen Sie zwei- bis dreimal in der Woche Sport zu treiben. Das kann der Uni-Sport sein oder das Workout zu Hause. Wenn Sie Motivationsprobleme haben, probieren Sie unsere kostenfreien Gesundheitskurse.

Infos gibt es unter
aok.de/studierende.

Gesunde Ernährung

In den heißen Lernphasen sind die schnelle Tiefkühlpizza und die Mikrowelle die besten Freunde in der Küche. Gesund und konzentrationsfördernd ist das nicht. Es geht auch anders.

- 5 kleine Mahlzeiten, über den Tag verteilt, halten Sie besser und anhaltender fit.
- Müsli, Vollkornnudeln oder Vollkornbrot sind wahre Energiebooster.
- Frisches Obst mit einem Quark-Dip versorgt Sie mit Vitaminen und Mineralstoffen.
- Vergessen Sie nicht das Trinken. Energydrinks und zu viel Kaffee sind kontraproduktiv. Trinken Sie am besten Wasser, ungesüßte Tees und Infused Water.

Soziale Kontakte

Kein Mensch ist eine Insel. Freundschaften tun einfach gut. Freunde helfen über anstrengende Zeiten hinweg, hören zu, sind da, wenn man sie braucht, und unterstützen einen dabei, Lösungen für Probleme zu finden. Manchmal hilft aber auch schon das einfache Gespräch unter Nachbarn, Bekannten oder Kommilitonen. Sie haben gute Freunde? Perfekt. Sie möchten Freundschaften schließen? Werden Sie selbst aktiv. Gehen Sie auf Menschen zu. Zeigen Sie Interesse und seien Sie freundlich zu anderen. Dann bekommen Sie auch Freundlichkeit zurück.

Hobbys

Ein Hobby ist ein Ausgleich zum Alltag. Deshalb sollten Sie auch in stressigen Zeiten niemals Ihr Hobby aufgeben. Es füllt Sie aus und gibt Ihnen die Möglichkeit zu Erfolgserlebnissen, die Sie vielleicht im Studium schwerer erlangen. Betrachten Sie Ihr Hobby nicht als Zeitvergeudung, sondern als Energiequelle.

Regelmäßiges Kochen am Abend mit frischen Zutaten hilft, vom Lernstress herunterzukommen, und macht Spaß. Am besten mit Freunden!



Wenn der Stresskrank macht

Stress kann krank machen. Wer vor lauter Stress den Boden unter den Füßen zu verlieren glaubt, sollte sich professionelle Hilfe holen. Das ist kein Zeichen von Schwäche – ganz im Gegenteil. Wir erklären Ihnen, wo Sie welche Unterstützung bekommen können.

Der Leistungsdruck, die Prüfungsangst oder allgemeine Zweifel machen mich krank

So ist es! Sie haben das Gefühl, Ihr Studium entgleitet Ihnen. Alles wird Ihnen zu viel. Sie fühlen sich mutlos und antriebslos. Sie haben mittlerweile stressbedingt körperliche Probleme, wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme.

Was tun? Suchen Sie sich psychologische Beratung, z. B. bei den psychologischen Beratungsstellen des Studierendenwerks und der Hochschule. Dort gehen die Berater in Einzelgesprächen gezielt auf Sie ein. Gemeinsam finden Sie einen Weg aus der Krise. Sie wollen lieber anonym mit jemandem

sprechen? Hilfe finden Sie beim Zuhör- und Infotelefon Nightline (nightlines.eu). Dort sprechen Sie mit Studierenden, die Ihre Situation genau kennen und Ihnen weiterhelfen.

Ich komme mit meinem Dozenten nicht klar

So ist es! Sie fühlen sich von Ihrem Dozenten falsch verstanden, schlecht behandelt oder ständig übergangen.

Was tun? Ein Gespräch kann vieles in Bewegung bringen. Reden Sie persönlich mit Ihrem Dozenten – aber nicht zwischen Tür und Angel. Offene Kommunikation schafft die meisten Missverständnisse aus der Welt. Wenn das nicht hilft, wenden Sie sich an einen Vertrauensdo-

zenten des Fachbereichs oder sprechen Sie mit einem Fachschaftsvertreter. Wenn auch das nichts bringt, wechseln Sie wenn möglich den Kurs.

Ich habe immer schlechte Noten

So ist es! Ganz gleich, wie viel Sie lernen und wie sehr Sie sich bemühen, die Ergebnisse von Prüfungen und Klausuren frustrieren.

Was tun? Versuchen Sie es mit einer Lerngruppe. Das gemeinsame Lernen gibt Sicherheit und hilft, sich zu fokussieren. Gleichzeitig schafft man in der Gruppe mehr Lernstoff, da man Aufgaben aufteilen kann. Sie können nachfragen und müssen selbst erklären. Auch das hilft, Erlerntes zu vertiefen. Überprüfen Sie auch Ihre Lerntechniken. Im Internet finden Sie viele Seiten mit Lernstrategien und -tipps.

Ich komme mit meinem Geld nicht über die Runden

So ist es! Am Ende des Geldes ist noch jede Menge Monat übrig. Einen Finanzplan für das Studium gibt es nicht bzw. Sie haben sich verkalkuliert.

Was tun? Checken Sie Ihren Finan-

zierungsplan. Stimmen die Einnahmequellen noch? Haben Sie alle Möglichkeiten (BAföG, Stipendien, Nebenjobs, Kredit) ausgeschöpft? Sind Ihre Ausgaben zu hoch? Wo gibt es Einsparpotenziale? Wenden Sie sich an die Sozialberatung des Studierendenwerkes. An vielen Hochschulen gibt es auch Studienfinanzierungsberatungen.

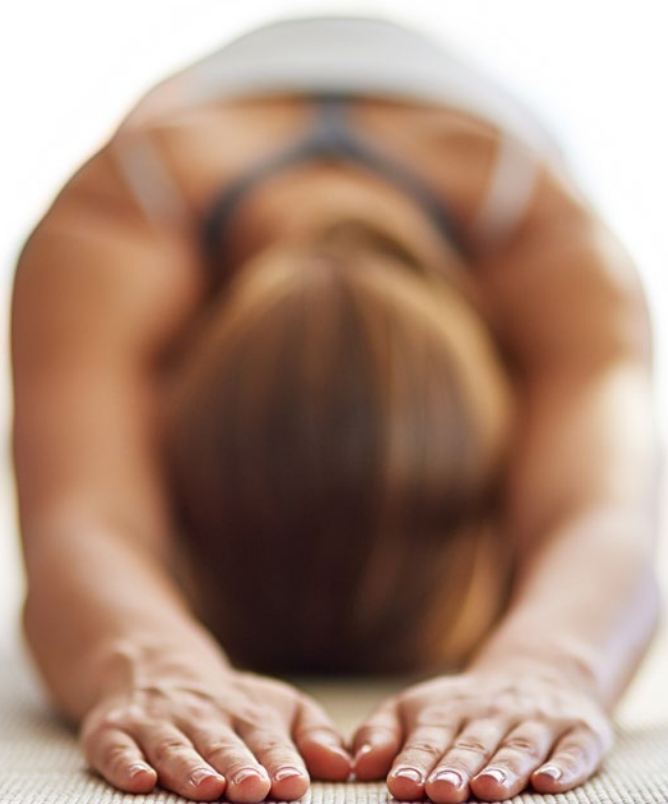
Denke ich an die Zukunft, bekomme ich Angst

So ist es! Der Blick in die Zeit nach dem Studium kommt Ihnen vor wie der Blick in ein schwarzes Loch. Sie fühlen sich nicht gut gerüstet für den Arbeitsmarkt.

Was tun? Nicht zaudern, sondern loslegen. Je mehr Sie sich in der Praxis umschauchen, desto konkreter wird Ihr Bild von der Zukunft. Wenn möglich, nutzen Sie die Zeit des Studiums für Praktika. Dort bekommen Sie wertvolle Einblicke ins Arbeitsleben und können einschätzen, in welche Richtung es gehen soll. Sie knüpfen Kontakte, auf die Sie zurückgreifen können. Orientierung gibt z. B. auch das Career Center oder die Absolventenberatung der Hochschule. Ein Gespräch im Campus Office oder mit der DGB-Jugend in Hochschulinforma-tionsbüros hilft weiter.

Entspannt bleiben Auch wenn es hoch hergeht

Es gibt 2 bewährte Entspannungstechniken, die in Stress-situationen viel Gutes bewirken können. Das Ziel ist, Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Hochschulen und Volkshochschulen bieten Kurse zu diesem Thema an. Auch bei Ihrer AOK können Sie kostenfrei Kurse zu den wichtigsten Entspannungstechniken belegen.



1. Autogenes Training

Diese Form der konzentrierten Selbstentspannung macht gelassener und selbstsicherer. 10 Minuten Autogenes Training sind so erholsam wie eine Stunde Schlaf.

Wie geht es? Sie üben im Sitzen oder Liegen. Sie starten mit Ruheübungen. Durch Konzentration versetzen Sie sich in einen entspannten Zustand. Es folgen Schwereübungen („Mein Arm wird schwerer“) und Wärmeübungen („Die Sonne wärmt meine Haut“). Die Übungen entspannen Ihre Muskeln und beruhigen Ihren Geist.

2. Progressive Muskelentspannung

Das Prinzip ist einfach: Eine Muskelgruppe wird kräftig angespannt und danach wieder entspannt. Sie beginnen mit der Hand und gehen dann jede Muskelgruppe Ihres Körpers durch.

Wie geht es? Sie setzen sich mit geschlossenen Augen bequem auf einen Stuhl, den Rücken angelehnt, die Füße fest auf dem Boden. Legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel. Jetzt ballen Sie eine Hand kräftig zur Faust, ohne zu verkrampfen, und halten die Spannung für ca. 10 Sekunden. Beim nächsten Atemzug die Faust lösen und den Arm für ca. 30 Sekunden ruhig liegen lassen. Spüren Sie den Unterschied zwischen An- und Entspannung?

Machen Sie mit!

Unter **aok.de** finden Sie viele verschiedene Entspannungsangebote auch in Ihrer Nähe. Kostenlose Yoga- und Entspannungskurse finden Sie unter **aok.de/studierende**.



**Ihre AOK hält weitere
Angebote rund um Ihre
Gesundheit für Sie bereit.
Ausführliche Informationen
finden Sie unter [aok.de/
studierende](https://aok.de/studierende) oder bei Ihrer
AOK vor Ort.**

Impressum

Herausgeber

AOK. Die Gesundheitskasse.

Konzeption, Redaktion, Gestaltung

AOK Medien GmbH (Verlag)
Nina Heinz-Hertel (V.i.S.d.P.)
Lilienthalstr. 1-3
53424 Remagen
Telefon: 02642 931-0

Niederlassung Berlin
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin
Telefon: 030 22011-0

mailto: info@aok-medien.de
Internet: aok-medien.de

Geschäftsführer

Frank Schmidt, Thomas Reiner
AG Koblenz HRB 13100
W-IdNr.: DE122263947-00001

Art.-Nr.

9370325

Stand

Januar 2026

Fotos

AOK, Getty Images, Adobe Stock

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck
sowie Verbreitung jeglicher Art, auch
auszugsweise, nur nach vorheriger
schriftlicher Genehmigung.

Weitere Informationen rund um das Studium finden Sie unter aok.de/studierende.