



01/
2022

DIVERSITÄT KONKRET

DERYA DINCER & MICHELLE LATTA

“Well-being”: eine studentische Freizeitaktivität oder Lernmotivation?

Wie Lehrende den Erfolg ihrer Studierenden fördern können, indem sie sich trauen, eine Handlungsidee zu übernehmen, die gesundheitsfördernd wirken kann.

Impressum

Diversität konkret

Handreichung für das Lehren und Lernen an Hochschulen

Herausgeber:

Zentrum für Hochschulqualitätsentwicklung der Universität Duisburg-Essen.

Handreichung des Prorektorates für Universitätskultur, Diversität & Internationales der Universität Duisburg-Essen, Prorektorin Prof. Karen Shire (Ph.D.)

Redaktion:

Dr. Nicole Auferkorte-Michaelis, Henning Haschke

Postanschrift der Redaktion:

Keetmanstraße 3-9, 47058 Duisburg

E-Mail:

info@komdim.de

Internet:

www.komdim.de

ISSN:

2198-2473

Lizenz:

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Keine Bearbeitung 4.0 International Lizenz (CC BY-ND 4.0).

Gestaltung:

Henning Haschke

Bildnachweise:

Adobe Stock Standardlizenz

komdim.de:

Das „Zentrum für Kompetenzentwicklung für Diversity Management in Studium und Lehre an Hochschulen“ (komdim.de) ist ein Verbundvorhaben der Universität Duisburg-Essen und der TH Köln.



Inhalt

1.	Einleitung - Das „Well-being Framework“	4
2.	Handlungsideen als Grundlage für den Lehralltag	5
3.	Quellen und Literatur	11

komdim.de ist ständig auf der Suche nach mehr Vielfalt und hat zwei Akteur:innen ermutigt, sich mit eigenen Ideen einzubringen. Es handelt sich somit um die erste Ausgabe der „Diversität konkret“, die von Studierenden verfasst wurde.

Einleitung

Studierende sind in einer Lebensphase, die sie mit ihrer Identitätsbildung konfrontiert: Sie ergründen ihren Standpunkt in intellektueller, sozialer, beruflicher und moralischer Hinsicht. Herausforderungen wie Zeitdruck, Prüfungsstress, soziale Anknüpfungsschwierigkeiten, finanzielle Sorgen und zukunftsbezogene Ängste verringern das studentische Wohlbefinden. Studien belegen, dass sich die physische und psychische Gesundheit von Studierenden auf ihre Lern- und Leistungsfähigkeit im Studium auswirkt (vgl. Lutz-Kopp et al. 2018: 256ff. & vgl. Stock 2017: 230ff.).

Lehrende können Studierende bei diesen Herausforderungen unterstützen, indem sie ihnen beispielsweise Werkzeuge wie Selbstorganisationsmethoden vermitteln, sie im Aufbau sozialer Netzwerke unterstützen und erweiterte Beratungsmöglichkeiten anbieten oder vermitteln.

Anknüpfungspunkte zur Integration von Interaktionen zum studentischen Wohlbefinden sind im deutschen Hochschulraum wenig verbreitet. Die Verantwortung für die emotionale Balance und physische und psychische Gesundheit sind individuelle Leistungen der Personen selbst. Aufbauend auf den nachfolgenden Handlungsideen eines „Well-being Framework“ und der Vorstellung von exemplarischen deutschen und internationalen Well-being-Formaten sollen Anregungen gegeben werden, wie Lehrende die Lernfähigkeit und Motivation der Studierenden im Lehralltag fördern können.

Dabei beschreibt das „Well-being Framework“ der Harvard University studentisches Wohlbefinden als eine Gesamtheit von acht ineinander übergehenden Komponenten.

Während sich die Komponente **Emotional** mit dem emotionalen Wohlbefinden, also die Akzeptanz und Pflege der eigenen Gedanken und Gefühle, befasst, bezieht sich das körperliche Wohlbefinden – der Bereich **Physical** – auf körperliche Gesundheit und Bedürfnisse. Beide Komponenten stellen die Grundlage für eine widerstandsfähige Lebensführung und eine langfristige Gesundheit dar.

Das ökologische Wohlergehen, der Bereich **Environmental**, beschreibt die positive Wirkung eines umweltbewussten Lebensstils auf das individuelle Wohlbefinden. Für Gesundheit und Zufriedenheit bedarf es jedoch auch der finanziellen Sicherheit: Studierende können

ihr finanzielles Wohlergehen – den Bereich **Financial** – gewährleisten, indem sie eine effiziente Budgetplanung nutzen. Unter die regelmäßigen Ausgaben von Studierenden fallen auch jene für die persönliche Entwicklung.

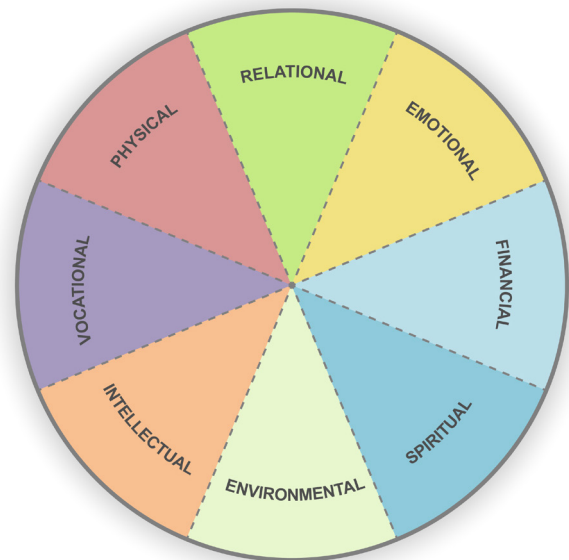


Abbildung 1: „Well-being Framework“ (adaptiert nach Harvard University)

Die Komponente **Intellectual** umfasst intellektuelles Wachstum, wie kritisches Denken, Lösungsorientierung und Kreativität, und wird durch die Erweiterung des eigenen Horizonts genährt, besonders in Interaktion mit anderen Menschen. Die Komponente **Relational**, das Wohlbefinden im Bereich Beziehungen, greift dies auf und konzentriert sich auf sinnvolle Beziehungen zu anderen Personen und Gemeinschaften. Studierende, die ein stabiles Netzwerk an unterstützenden Beziehungen aufweisen, fühlen sich zufriedener und sicherer.

Netzwerke mit Kommiliton:innen oder Lehrenden können gleichsam als Ausgangspunkt für die Zukunftsplanung und somit für das berufliche Wohlbefinden des Bereichs **Vocational** dienen. Dieses umfasst Ziele, Entscheidungen und das Gefühl von Sinn und Zweck und wird maßgeblich von den Erfahrungen während des Studiums geprägt. Eine erfüllende Beschäftigung, die den eigenen Fähigkeiten entspricht, ist Grundlage für berufliche Zufriedenheit. Für die Identitätsbildung von Studierenden spielt jedoch nicht nur die Verwirklichung ihrer beruflichen Wünsche eine große Rolle, sondern auch ihr spirituelles Wohlbefinden. Die Komponente **Spiritual** dreht sich um den Glauben und moralische Werte, die dem Leben Sinn verleihen und durch Selbstreflexion immer wieder neu ergründet und bewertet werden können.

Das emotionale Wohlbefinden – der Studienalltag zwischen Druck und Misserfolgen

Mentale Gesundheit ist die Basis für eine gute Leistungsfähigkeit im Studium. Daher spielt Entspannung bei der Komponente **Emotional** eine relevante Rolle. Sie sorgt für innere Ausgeglichenheit und ein gestärktes Selbstwertgefühl.

Aufgrund ungesunder Verhaltensmuster in Bezug auf Stress und Aufgabenbewältigung verstehen Studierende Pausen allerdings nicht als gesundheitsbezogene Notwendigkeit, sondern vielmehr als Belohnung nach erbrachter Leistung. Verantwortlich für diese Einstellung ist oft die Stimme der inneren Kritiker:innen, die vor allem für Studierende, die sich großen Erwartungen, beruflich wie privat, ausgesetzt fühlen, zu einer großen Last werden kann. Insbesondere während des Übergangs vom Schulleben ins Studium sehen sich Studienanfänger:innen mit neuen Anforderungen konfrontiert, die ein Gefühl von Überforderung und Druck erzeugen können. Dies resultiert darin, dass sie sich keine Pausen erlauben.

Darüber hinaus führen die vielen Stunden vor dem Bildschirm bei Online-, Hybrid- oder Blended-Learning-Formaten zusätzlich zu höherer Arbeitsbelastung (vgl. Ehrentreich 2021: 1) und bieten weniger Gelegenheit zur Erholung. Indem sie die Universität vom eigenen Schreibtisch aus virtuell besuchen, fehlt ihnen wertvolle Ablenkung. Sie können nicht mit Kommiliton:innen zwischen den Veranstaltungen durch die Flure laufen oder Cafés, Mensen und Aufenthaltsbereiche aufsuchen.

Die Befunde der beiden Studien „DigiLehreStud“ und „PotsBlitz“ unterstreichen, dass Studierende insbesondere den reduzierten Kontakt untereinander als problematisch wahrnehmen (vgl. Breitenbach 2021: 9). Der einfache Zugang zu Online-Lehrveranstaltungen hat zusätzlich zur Folge, dass erkrankte oder erschöpfte Studierende eher an Kursen teilnehmen, anstatt sich auszukurieren. Die Deaktivierung ihrer Kamera erleichtert ihnen die Teilnahme, da sie ihre mentale oder krankheitsbedingte Erschöpfung verbergen können.

Lehrende können Studierende sowohl im Hinblick auf ihr Zeitmanagement als auch hinsichtlich eines gesunden Verhältnisses zu Pausen und Entspannung unterstützen. Zum einen können sie Organisationsstrategien wie die ALPEN- oder die Eisenhower-Methode in ihren Lehrveranstaltungen vorstellen. Zum anderen können

sie können Listen mit (digitalen) Tools und Ressourcen zu Themen wie Terminfindung, Aufgabenverteilung und Präsentationserstellung, aber auch Kommunikation zur Verfügung stellen. Auf diese Weise wirken sie insbesondere der studentischen Überforderung und Isolation entgegen.

Die **Rheinisch-Westfälische Technische Hochschule Aachen** richtet sich mit ihrer **Filmreihe „Lernen lernen“** an Studierende und gibt Tipps für ein gelungenes Zeitmanagement mit gesunden Erholungsphasen. Der Fokus liegt dabei auf der ALPEN- und Eisenhower-Methode. Die Kurzfilme begleiten drei Studierende im Prüfungsalltag und zeigen anhand ihrer Lern- und Planungsschwierigkeiten verschiedene Lösungsansätze auf.

Link: <https://www.rwth-aachen.de/go/id/mhacb>



Diese Signale der Unterstützung können für Studierende eine wesentliche Erleichterung sein. Außerdem können Lehrende Studierende nicht nur mit fachlichen Inhalten auf die Prüfungen oder Studienleistungen vorbereiten, sondern sie auch rechtzeitig darauf aufmerksam machen, dass Pausen und Leistung miteinander vereinbar sind. Auf diese Weise können Lehrende auch das Engagement für ihre eigenen Lehrveranstaltungen erhöhen. Indem sie auf die Studierenden eingehen, machen sie deutlich, dass sie die Situation der Studierenden ernstnehmen. Die Beteiligung von Studierenden nimmt zu, wenn sie sich in einer Umgebung wiederfinden, in der sie Verständnis erfahren.

Um der Stimme der inneren Kritiker:innen bei Studierenden entgegenzuwirken, können Lehrende außerdem vermitteln, dass ein schlechtes Abschneiden kein persönliches Versagen bedeutet – sondern die Chance, ein besseres Verständnis der Anforderungen zu erhalten und Lern- oder Arbeitsmethoden für zukünftige Prüfungen zu optimieren. Dabei kann es hilfreich sein, aktiv mit offenen Gesprächsangeboten wie Sprechstunden auf Studierende zuzugehen. Sie besuchen Sprechstunden von Lehrenden meist nur, um Prüfungen oder Studienleistungen zu besprechen; die Beratung hinsichtlich des individuellen Umgangs mit den jeweiligen Anforderungen und persönlichen Schwierigkeiten stellt eine Seltenheit dar. Indem Lehrende dieses Angebot aktiv kommunizieren, entlasten sie Studierende und geben ihnen folglich die Möglichkeit, mit mehr Selbstsicherheit und -vertrauen ihre Aufgaben zu bearbeiten.

Das körperliche Wohlbefinden und das ökologische Wohlergehen – körperliche Gesundheit und eine nachhaltige Lebensführung als Basis für Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit

Es mag selbstverständlich erscheinen, dass Studierende eigenverantwortlich auf ihre physische Gesundheit, eine nachhaltige Lebensweise und ausgewogene Ernährung achten. Allerdings führen Versagensängste und fehlendes Zeitmanagement dazu, dass sie bis in die Nacht hinein lernen oder ganze Nächte an ihrer Hausarbeit sitzen, während sie sich aufgrund von Ermüdung und Zeitdruck weniger bewegen und seltener Zeit im Freien verbringen. Ehrentreich et al. (2021) betonen vor allem während der Pandemie veränderte Alltagsstrukturen unter Studierenden. Durch das „distance learning“ fehlt ihnen häufig ausreichend Alltagsbewegung.

Darüber hinaus ernährt sich ein Teil der Studierenden aufgrund von Stress und Zeitdruck ungesünder, beispielsweise von Fertiggerichten – welche wiederum mehr Plastikmüll produzieren. Die Ergebnisse der Studie „Einflüsse der Coronapandemie auf gesundheitsbezogene Verhaltensweisen und Belastungen von Studierenden“ (2021) zeigt zudem, dass etwa ein Drittel der befragten Studierenden während der Online-Lehre mehr Nahrung als gewöhnlich zu sich nimmt, da sie zu Hause – anders als in Seminarräumen – ständigen Zugang zu Essen hätten (vgl. Ehrentreich 2021: 4).

Da Bewegung (in der Natur) sowie gesunde und nachhaltige Ernährung die Grundlage von körperlicher und emotionaler Gesundheit darstellen, stehen insbesondere die Komponenten **Emotional**, **Physical** und **Environmental** des „Well-being Framework“ in engem Zusammenhang. Alle drei Bereiche haben darüber hinaus ähnliche Ursachen, die in hohem Druck, fehlendem Zeitmanagement und (durch das Online-Studium) erschweren Studienbedingungen wurzeln.

Die Komponente **Physical** betont unter anderem die Notwendigkeit von ausgewogenem Sport, der nicht nur genug Bewegungsroutine, sondern auch Freude bringt. Auf diese Weise können Studierende ihren Stress abbauen, ihre Energie steigern sowie ihr Selbstwertgefühl und ihre Stimmung heben. Darüber hinaus verbessert gesunde Bewegung das Gedächtnis, die Konzentration und die Produktivität.

Auch die vielfältigen Angebote von universitärem Hochschulsport umfassen Sport- und Entspannungskurse. Da

die meisten Kurse unweit des Campus stattfinden und Studierende von Vergünstigungen profitieren, erscheint der Zugang zu diesen Angeboten auf den ersten Blick einfach zu sein. Dennoch bestehen bei Studierenden nach wie vor Unklarheiten bezüglich der Möglichkeiten und Vorteile des Hochschulsports.

Indem Lehrende die Studierenden ihrer Lehrveranstaltungen auf die vielfältigen Angebote aufmerksam machen und den positiven Einfluss von Bewegung auf ihre Leistungsfähigkeit erklären, können sie dem entgegenwirken. Zusätzlich können kurze, regelmäßige Bewegungspausen während der Lehrveranstaltungen sowohl in der Präsenzlehre als auch im digitalen Studium dazu beitragen, Körper und Geist zu reaktivieren. Lehrende können ihre Studierenden beispielsweise dazu animieren, für ein paar Minuten den Sitzplatz zu verlassen oder die Schultern zu lockern.

Auch eine gesunde Ernährung liefert dem Körper wichtige Energiereserven und verschafft ihm so den nötigen Antrieb, um gute Leistungen zu erbringen. Genauso wie Sport steigert sie außerdem das Wohlbefinden und die Stimmung. Eine frische und nahrhafte Ernährung geht mit einem umweltbewussten Lebensstil einher, wie ihn die Komponente **Environmental** empfiehlt. Studierende können ihr ökologisches Wohlbefinden pflegen, indem sie Verantwortung für den Schutz der Erde übernehmen und einen nachhaltigen Lebensstil führen – beispielsweise durch Recycling, Fahrradfahren, Fußwege, Plastikvermeidung, Stromsparen, reduzierten Wasserverbrauch und eine umweltbewusste Ernährung, die sich auf regionale Lebensmittel konzentriert. Lehrende können dabei für eine nachhaltige Lebensweise sensibilisieren.

Projekte wie „**NEIS**“, welches von der **Verbraucherzentrale NRW** in Zusammenarbeit mit der **Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn** und der **Universität zu Köln** ins Leben gerufen wurde, vermitteln Studierenden unter anderem in Form eines Online-Nachschlagewerks Kompetenzen für eine klimaschonende, abfallarme Ernährung im Studienalltag. Zu diesem Zweck liefert es Tipps zu Themen wie gesunde, nachhaltige Ernährung sowie Einkaufen, Aufbewahren, Kochen und Genießen.

Link: <https://www.neis.nrw>



Viele Studierende befinden sich mit dem Auszug aus dem Elternhaus auf dem Weg in ein eigenverantwortliches Leben. Sie entwickeln daher eigene Alltagsstrukturen, die sich auch um die Nahrungsmittelbeschaffung und -zubereitung drehen. Viele Einführungsveranstaltungen dienen Lehrenden dazu, Studierende besser kennenzulernen und das Semester zu planen. Indem Lehrende diese Veranstaltungen nutzen, um auf Alltagstipps hinzuweisen, können sie nicht nur das Eis brechen, das typischerweise zwischen Studierenden und Lehrenden besteht, sondern die Studierenden zusätzlich mit Hinweisen versorgen, für welche bei ihnen ein akuter Bedarf besteht.

Ein offener Umgang mit vermeintlich selbstverständlichen Themen wie Bewegung, Ernährung und Umweltbewusstsein sowie die oben bereits thematisierten Bereiche Zeitmanagement und Entspannung vermitteln Studierenden, dass von ihnen nicht erwartet wird, sich selbst hinten anzustellen.

Genauso wie das Studium fachliche Inhalte vermittelt und auf einen Beruf vorbereitet, ist auch die gesunde Lebensführung ein eigenverantwortlicher Lernprozess. Lehrende nehmen dabei eine wichtige Vorbildfunktion ein und können daher gleichsam fachlichen wie lebensnahen Input geben.

Das finanzielle Wohlbefinden – Geldsorgen als Hindernis im Studium

Da Studierende oft vor finanziellen Hürden stehen, empfiehlt die Komponente **Financial** nicht nur eine rechtzeitige und effiziente Budgetplanung, sondern auch den Besuch von Finanzberatungsstellen.

Die meisten Studierenden müssen einer bezahlten Arbeit nachgehen, um ihren Lebensunterhalt zu finanzieren. Insbesondere Studierende mit geringen finanziellen Mitteln haben nicht nur Schwierigkeiten, Studien- und Lernmaterial zu beschaffen; sie sind außerdem häufig darauf angewiesen, ihren Nebenjob auszuweiten.

Dies kann zu Überschneidungen mit Lehrveranstaltungen führen und die Bearbeitung von Studien- oder Prüfungsleistungen erschweren. Geldsorgen führen außerdem zu einer gravierenden Ablenkung von der eigentlichen ‚Hauptbeschäftigung‘ – dem Studium. Im Laufe der Corona-Pandemie hat sich die finanzielle Lage von Studierenden, insbesondere derjenigen mit eingeschränkten finanziellen Mitteln, weiter verschlechtert. Etwa 35% der Studierenden haben ihren Job aufgrund

pandemiebedingter Umstände in Deutschland verloren. Die mit diesem Arbeitsplatzverlust einhergehenden Existenzängste wirken sich dabei besonders negativ auf den Studienerfolg aus (vgl. Breitenbach 2021: 8).

Im Handbuch „**Transitions. Helping You to Navigate University Life**“ der britischen Wohltätigkeitsorganisation **Student Minds** finden Studierende Hinweise zur Bewältigung oder Vermeidung von finanziellem Stress. Erfahrungsberichte mit praxisbezogenen Lösungsansätzen zum Thema Finanzplanung machen die Thematik für Studierende zugänglich.

Link: <https://www.studentminds.org.uk>



Indem Lehrende Studierende regelmäßig auf Unterstützungs- und Beratungsangebote der Universitäten aufmerksam machen, können sie ihre Autoritätsrolle zur Entstigmatisierung nutzen. Studierenden fällt es oft schwer, finanzielle Krisen anzusprechen und anzugehen; die offene, wertungsfreie Kommunikation seitens der Lehrenden kann ihnen diese Hemmung nehmen. Indem Lehrende Gesprächsbereitschaft und Verständnis signalisieren und, soweit möglich, Leistungsnachweise an die Lebensrealität der betroffenen Studierenden anpassen (zum Beispiel durch eine Fristverlängerung), können sie Studierenden dabei helfen, ihre Energie von ihren Existenz- und Versagensängsten wegzulenken und auf das Studium zu konzentrieren.

Das intellektuelle Wohlbefinden und das Wohlergehen im Bereich Beziehungen – Anregung und Stabilität durch den gemeinsamen Austausch

Da im Studienalltag nicht nur Noten oder Leistungen, sondern auch intellektuelles Wachstum im Vordergrund stehen sollte, beschränkt sich die Komponente **Intellectual** nicht nur auf den Hörsaal oder das Seminar des eigenen Faches. Veranstaltungen außerhalb des eigenen Fachgebietes, aber auch kulturelle Angebote wie Theaterstücke, Museumsausstellungen oder Lesungen erweitern den eigenen Horizont. Indem Studierende auf diese Weise ihr intellektuelles Wohlbefinden pflegen, entwickeln sie kritisches und kreatives Denken und verbessern ihre kognitiven Fähigkeiten und ihr Konzentrations- und Gedächtnisvermögen.



Die „**Methodensammlung für Dozierende**“ der **Heinrich-Heine-Universität** (vgl. Böddicker et al.) bietet dafür geeignete Übungen an, beispielsweise Brainstorming, Mindmap oder die Kopfstandmethode.

Link: <https://www.sell.hhu.de/medien-und-materialien/oer-angebot-des-sell>

Lehrende können verschiedene Kreativitätstechniken einsetzen, um in Lehrveranstaltungen Denkprozesse zu fördern. Außerdem können sie darüber hinaus auf universitätsweite Freizeitmöglichkeiten wie Sprachcafés oder -kurse, Chöre, Debattierclubs, Kulturangebote und Exkursionen sowie den Ergänzungsbereich aufmerksam machen, da der Intellekt im Austausch mit anderen Teilnehmenden besonders angeregt werden kann. Um die Denkmuster für das eigene Fach aufzubrechen, kann es sinnvoll sein, die eigenen Inhalte durch interdisziplinäre Themen zu ergänzen, unter anderem mithilfe von Exkursionen oder Kooperationen mit anderen Fächern.

Die Komponenten **Intellectual** und **Relational** sind eng miteinander verbunden: Studierende können ihr soziales Netzwerk aufbauen und erweitern (**Relational**), indem sie sich beispielsweise Vereinen, Organisationen oder Studiengruppen anschließen (**Intellectual**) und Kontakt zu Mentor:innen und Lehrenden suchen.

Das Wohlbefinden im Bereich **Relational** fokussiert sich daher auf den Aufbau und die Aufrechterhaltung von positiven Beziehungen. Neben der Familie, Angehörigen, Freund:innen und Kommiliton:innen spielen hierbei auch Lehrende eine wichtige Rolle. Durch den regelmäßigen Austausch mit Lehrenden können Studierende

ein besseres Bild der jeweiligen Anforderungen erhalten.

Des Weiteren können Lehrende ihre Sprechstunden nutzen, um Informationen über ihre Forschung und die Hochschule sowie potenzielle Berufe, Forschungsstellen, Praktika und Stipendien an Studierende weiterzugeben. So können Lehrende ihre Studierenden gezielt darin unterstützen, ein Netzwerk aufzubauen, indem sie als Lehrende selbst Teil davon werden. Auf diese Weise profitieren sie auch selbst davon. Sie erhalten nicht nur bessere Einblicke in die Lebensrealitäten von Studierenden, sondern haben auch direkten Anteil an der individuellen Entwicklung des wissenschaftlichen Nachwuchses – ihr Lehrerfolg vervielfacht sich somit wesentlich.

Die **Oregon State University** erklärt Studierenden in ihrem Beitrag „**Building Your Support Network**“, dass zwischenmenschliche Beziehungen wesentlich zum Erfolg im Studium beitragen. Die eigene Konzentration und Lernfähigkeit würden demnach stark davon abhängen, wie wohl sich eine Person in ihrem persönlichen Umfeld fühlt.



Link: <https://success.oregonstate.edu/learning/support-network>

Das berufliche Wohlbefinden und das spirituelle Wohlergehen – Zukunftsplanung, Erfahrung und Reflexion als Katalysator für die persönliche und fachliche Entwicklung

Die Komponente **Vocational** setzt bei diesem fachlichen und beruflichen Austausch an. Für das berufliche Wohlbefinden ist es wesentlich, dass Studierende aktiv verschiedene berufliche Erfahrungen, Praktika und Forschungsmöglichkeiten erkunden und die Möglichkeit der Studien- und Berufsberatung nutzen. Lehrende können Studierenden die Angst vor angeblich falschen Entscheidungen nehmen, indem sie wertungsfrei auf Beratungs- und Unterstützungsressourcen aufmerksam machen. Zusätzlich können sie neugierige oder zweifelnde Studierende in ihre Sprechstunde einladen.

Darüber hinaus können Studierende durch Karriereveranstaltungen oder Auslandsaufenthalte Inspiration finden. Auf diese Weise erhalten sie ein Bild von ihren beruflichen Möglichkeiten und ihren individuellen Stärken.

Um einer Überforderung von Studierenden entgegenzuwirken, bedarf es einer Sensibilisierung dafür, dass die Erkundung der eigenen Wünsche und beruflichen Möglichkeiten nicht nur wichtig ist, sondern Zeit benötigen kann. Studierende sollten diese Phase als Form des Übergangs verstehen, in welchem sie sich ausprobieren und vieles neu beurteilen können. Zu diesem Zweck können Lehrende ihre Studierenden zu ihren Erwartungen, beruflichen Wünschen und Interessen befragen.

Reflexionsfragen wie „Welche fachlichen Schwerpunkte möchten Sie setzen?“, „Was sind Ihre nächsten beruflichen Ziele?“ oder „Was sind Ihre (fachbezogenen) Stärken und wie möchten Sie diese in die Lehrveranstaltung einbringen?“ lassen sich in Erwartungs- oder Feedbackabfragen integrieren. Auf diese Weise unterstützen sie Studierende nicht nur bei der eigenen Zukunftsgestaltung; Lehrende können diese Herangehensweise außerdem dafür einsetzen, eine detaillierte Rückmeldung über Erwartungen und Ergebnisse zu erhalten.

Die Ergreifung der eigenen Wünsche und Einstellungen spiegelt sich nicht nur in der beruflichen Verwirklichung, sondern auch in der Entwicklung von ethischen Werten wider. Das spirituelle Wohlbefinden der Komponente **Spiritual** betont daher die Notwendigkeit der Auseinandersetzung mit den eigenen Überzeugungen, Glaubensinhalten und moralischen Grundsätzen.

Lehrende können Studierende ebenfalls dazu anregen, sich mit eigenen Wertevorstellungen auseinanderzusetzen, indem sie ethische Fragestellungen oder gesellschaftliche Debatten in ihre Lehre integrieren. Auf diese Weise unterstützen sie ihre Studierenden sowohl dabei, das eigene Weltbild zu reflektieren als auch ihre Diskussions- und Abstraktionsfähigkeit zu schulen. Die Studierenden entwickeln sich somit nicht nur persönlich weiter, sondern werden gleichzeitig auch dazu befähigt, die Inhalte ihres Faches in einen größeren Zusammenhang zu setzen.

Im Handbuch „**Transitions. Helping You to Navigate University Life**“ von **Student Minds** stehen ethische und moralische Werte im Vordergrund. Mithilfe einer Selbstbefragung bietet es Studierenden die Möglichkeit, sich über die eigenen Werte bewusst zu werden.

Link: <https://www.studentminds.org.uk>



Fazit und Ausblick: Das ganzheitliche Well-being-Konzept als Sprungbrett für die studentische Entwicklung

Lehrende können Studierende gezielt darin unterstützen, eine mentale und physische Grundlage für ein erfolgreiches Studium aufzubauen. Zufriedenheit und Gesundheit sollten dabei ganzheitlich gedacht werden und sich in den Bereichen mentale und körperliche Gesundheit, Umweltbewusstsein, finanzielle Sicherheit, intellektuelles Wachstum, soziale Netzwerke, berufliche Verwirklichung sowie ethische Werte niederschlagen. Auf diese Weise können vom Studium ablenkende Herausforderungen abgebaut und das Engagement für das Studium gesteigert werden. Um dieses Ziel zu erreichen, können Lehrende zum einen verschiedene Unterstützungsangebote anbieten, die alle einen offenen und wertfreien Dialog einleiten.

Die Signalisierung von Verständnis und Hilfe sowie die Vermittlung von Beratung mag zunächst nicht nennenswert erscheinen, sie kann jedoch für Studierende eine unerwartete, enorme Unterstützung darstellen. Zum anderen können Lehrende ihre Lehrinhalte entsprechend anpassen, indem sie beispielsweise interdisziplinäre Themen integrieren oder zu Grundsatzdebatten anregen, um auf diese Weise die Identitätsbildung der Studierenden zu unterstützen.

Um Studierende allgemein mit Well-being-Angeboten vertraut zu machen, bietet es sich an, beispielsweise in Moodle-Kursräumen und Online-Semesterapparaten, einen digitalen Methodenkoffer zur Verfügung zu stellen, der die verschiedenen Angebote der hier vorgestellten Bereiche umfasst. Indem Lehrende zum Semesterstart den Methodenkoffer vorstellen und im Laufe des Semesters regelmäßig daran erinnern, animieren sie ihre Studierenden dazu, das eigene Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren.

Da die Zusammenstellung für jede weitere Lehrveranstaltung übernommen werden kann, ist die Erstellung eines Methodenkoffers mit einem einmaligen Aufwand verbunden, der sich aufgrund der positiven Wirkung auf die Motivation und Leistung der Studierenden vielfältig auszahlen würde. Zudem verbessert dieser offene Umgang mit Well-being die zwischenmenschliche Beziehung zwischen Lehrenden und Studierenden.

Er schafft eine Sensibilisierung für mentale Gesundheit und Raum für den gemeinsamen Dialog über menschliche Belastungen und Hürden im Studium.

Auch für Lehrende selbst kann ein digitaler Well-being-Methodenkoffer von Vorteil sein, um Inspiration zu finden und eine Auswahl für die Anwendung im eigenen Lehralltag zu treffen.

Dabei ist jedoch auch die Universität selbst gefragt. Im Kontext von studentischer mentaler Gesundheit wird deutlich, dass sie eher den individuellen Lebensrealitäten von Studierenden entsprechen, sie intensiver zu einem gesunden Lebensstil motivieren und sie aktiver in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen muss. Das Studium sollte nicht als rein fachlicher Ausbildungsplatz, sondern als Entwicklungsraum für junge Erwachsene sowie Nährboden für ihre Zukunftsplanung verstanden werden.

3. Quellen und Literatur

Böddicker, N., H. Hauch, A. Hinzer, M. Hofer, N. Karsten, A. Khan, A. Rubens-Laarmann & S. Wilhelm, (2021): Methodensammlung. Für Lehrende der Heinrich-Heine-Universität. https://www.hhu.de/fileadmin/redaktion/Lehre/Hochschuldidaktik/Downloads/Methodenbuch_Stand151216.pdf (Stand: 22.04.22).

Breitenbach, Andrea, (2021): Digitale Lehre in Zeiten von Covid-19: Risiken und Chancen. https://www.pedocs.de/volltexte/2021/21274/pdf/Breitenbach_2021_Digitale_Lehre_in_Zeiten.pdf (Stand: 22.04.22).

Ehrentreich, S., L. Metzner, S. Deraneck, Z. Blavutskaya, S. Tschupke, & M. Hasseler, (2021): Einflüsse der Coronapandemie auf gesundheitsbezogene Verhaltensweisen und Belastungen von Studierenden: Eine Erhebung an der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften. Prävention und Gesundheitsförderung. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11553-021-00893-2> (Stand: 22.04.22).

Grützmacher, J., B. Gusy, T. Lesener, S. Sudheimer & J. Willige, (2018): Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.

Harvard University Health Services: Your Wellbeing. Wellbeing Framework. <https://wellness.huhs.harvard.edu/your-wellbeing> (Stand: 22.04.22).