

# Lehr-Fellowship Antrag „ReMind: Implementierung eines hybriden Lernangebots zu den Themen Resilienz und Mindfulness an Hochschulen in Baden-Württemberg“

## 1. Warum bewerben Sie sich um ein Tandem-Fellowship? (persönliche Motivation)

Seit der enormen psychischen Belastungssituation mit Beginn der Covid-19 Pandemie ist die Stärkung der Resilienz für die Tandempartnerinnen ein Herzensanliegen, um einen Beitrag zur Unterstützung der mentalen Gesundheit zu leisten.

Aufgrund der herausfordernden Lage in Altenheimen und Krankenhäusern durch die Pandemie hat eine der Tandempartnerinnen, Prof. Dr. Katrin Allmendinger, gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen sowie Studierenden einen Verein namens „Zusammen gegen Burnout e.V.“ gegründet. Der Verein vergibt Forschungsarbeiten zum Thema Resilienz und setzt sich zum Ziel, die mentale Gesundheit von medizinischen und pflegerischen Berufsgruppen zu fördern. Im Rahmen des Vereins werden unterschiedliche Maßnahmen zur Resilienzsteigerung durchgeführt, die u.a. über die Vereinshomepage ([www.zusammengegenburnout.de](http://www.zusammengegenburnout.de)) und Social-Media-Kanäle angeboten werden.

In Rücksprache und auf Wunsch der Rektorin der Hochschule für Technik Stuttgart, Frau Prof. Dr. Rade, wurde beschlossen, Inhalte zum Thema Resilienz auch für die Zielgruppe der Studierenden aufzubereiten. Bereits während der sogenannten „Corona-Semester“ hat Frau Allmendinger in ihren Veranstaltungen Elemente zur Stärkung der individuellen Resilienz einfließen lassen. Als die Lehrkräfte und Studierenden wieder an die Hochschulen in den Präsenzunterricht zurückkehren konnten, wurde durch das Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg ein Programm zur Abmilderung von pandemiebedingten Lernrückständen aufgesetzt, das das Ziel verfolgte, insbesondere Studierende mit Problemen zu unterstützen (u.a. solche, die Prüfungen nicht bestanden oder geschoben bzw. ganze Module nicht belegt haben). Die Tandempartnerinnen, Frau Allmendinger und Frau Pfeiffer, verbindet eine bereits langjährige Kooperation im Bereich Digitalisierung der Hochschullehre. Gemeinsam haben sie deshalb auch in dieses Förderprogramm zwei Projekte eingereicht, die beide gefördert wurden. Dadurch werden aktuell zwei Lehr-/Lernangebote zu den Themen Resilienz und Achtsamkeit / Burnout-Prävention pilotiert, die sich über 4 Wochen erstrecken und Präsenz- und Online-Sitzungen als auch einen Selbststudium-Anteil umfassen. Beide Lernangebote wurden in das Studium Integrale<sup>1</sup> der HFT Stuttgart integriert und konnten so studiengangübergreifend besucht werden. Da die beiden Ansätze bei den Studierenden auf positives Feedback stoßen und der Bedarf an derartigen Unterstützungsangeboten sich, wie erwartet, als hoch erweist, ist es unser Anliegen, Angebote dieser Art weiter zu verstetigen und dauerhaft zur Verfügung zu stellen. Weiterhin haben wir die Erfahrung gemacht, dass die Angebote meistens von Studierenden in Anspruch genommen werden, die bereits über etliche Ressourcen zur Bewältigung des Studiums verfügen, diese aber noch besser einsetzen wollen. Studierende, die insbesondere auch aufgrund der Pandemie unter den psychischen

---

<sup>1</sup> Beim Studium Integrale handelt es sich um eine zertifizierte Zusatzqualifikation, die extracurricular von den Studierenden der HFT absolviert werden kann.

Anforderungen und potenziellen Lernrückständen leiden, sind insgesamt schwerer zu erreichen (vgl. Präventionsdilemma, s. Antwort zu Fr. 3).

Mit unserem Entwicklungsvorhaben wollen wir diesem Problem entgegenwirken und ein Angebot schaffen, welches frei zugänglich ist und durch möglichst viele Studierende in ganz Baden-Württemberg genutzt werden kann. Das im Rahmen dieses Vorhabens geplante Resilienz-Programm bietet für Studierende eine niedrigschwellige Möglichkeit, um ihren Umgang mit Belastungen und ihre Sozialkompetenzen zu trainieren. Dadurch profitieren die Studierenden nicht nur für ihr Studium, sondern können ihr Wissen über eigene Persönlichkeits- und Verhaltensmuster und die erlernten Methoden auch im zukünftigen Berufsleben anwenden. Das Tandem-Fellowship bietet uns die finanzielle Möglichkeit und das geeignete Netzwerk, um unser Herzensanliegen zu verwirklichen.

## **2. Was veranlasst Sie zu dem geplanten Entwicklungsvorhaben? Welches Problem soll bearbeitet werden? Inwieweit handelt es sich dabei um ein zentrales Problem in der Lehre, bzw. bei der Unterstützung der digitalen Lehre?**

Bereits vor dem Beginn der Covid-19 Pandemie war der Druck und Stress, den viele Studierende in ihrem Studium empfinden, hoch. Die Auswirkungen zeigten sich in hohen Studienabbruchquoten und in einer erhöhten Prävalenz für Depressionen und Ängste (Grützmacher et al., 2017; Heublein et al., 2020). Mit Beginn der Pandemie und der digitalen Lehre wurden die Studierenden vor weitere Herausforderungen gestellt, die sich auch auf ihre mentale Gesundheit auswirkten (Traus et al., 2020). Die „International Covid-19 Student Well-being Study“ hob die negativen Auswirkungen der Studienbedingungen auf das mentale Wohlbefinden der Studierenden und das Entstehen von erheblichem Stress hervor (Stock, 2020). Die zusätzlichen Belastungen seit Beginn der Pandemie betonen die Notwendigkeit Studierende in ihrer mentalen Gesundheit während der digitalen Lehre zu unterstützen (Hofmann et al., 2021).

Eine wesentliche Ressource, um die mentale Gesundheit Studierender zu fördern und das Studium positiv zu beeinflussen, ist die Stärkung der akademischen Resilienz (Hofmann et al., 2021). Bei der Resilienz handelt es sich um die Fähigkeit zur Stressresistenz, welche ein Burnout-Risiko und hohe Belastung bei Studierenden verringern und somit das Lernen und akademische Leistungen begünstigen kann (Chue & Cheung, 2021; de la Fuente et al., 2021, Hofmann et al., 2021). Dies unterstützen auch die Erkenntnisse des ReSt@MINT-Projektes, in welchem die Bedeutung von Resilienz für das erfolgreiche Absolvieren von MINT-Studiengängen untersucht wurde (Hofmann et al., 2021). Für Studierende ist es dementsprechend wichtig, zentrale Resilienzressourcen kennenzulernen und anwenden zu können, um mit bestehenden studienbezogenen Herausforderungen umzugehen. Hochschulen sollten daher die akademische Resilienz ihrer Studierenden fördern, indem sie zielgerichtete Interventionen entwickeln und anbieten (Hofmann et al., 2021). Bislang bestehen noch keine ganzheitlich etablierten Angebote, die von Hochschulen für Studierende zur Verfügung gestellt werden können und auch die Wirksamkeit entsprechender Resilienz-Programme bedarf weiterer empirischer Forschung (Hofmann et al., 2021).

Vor dem Hintergrund der psychischen Belastungssituation Studierender während der digitalen Lehre und dem Mangel wissenschaftlich fundierter und etablierter Angebote zur Gesundheitsförderung ist es unser Ziel, ein hybrides semesterbegleitendes Resilienz-Programm bereitzustellen, welches hochschul- und studiengangübergreifend genutzt werden kann. Das Programm bietet den Vorteil, dass es direkt auf die Bedarfe und Belastungen der Zielgruppe „Studierende“ zugeschnitten wird.

### **3. Welche Ziele verfolgen Sie mit dem geplanten Entwicklungsvorhaben? Was ist daran neuartig?**

Bei dem geplanten Entwicklungsvorhaben handelt es sich um ein hybrides Kursprogramm für Studierende zum Themengebiet Resilienz und Mindfulness im Rahmen des Lehr-Fellowships. Das Ziel des Vorhabens ist es, ein ganzheitliches Unterstützungsangebot für die mentale Gesundheit von Studierenden in Baden-Württemberg bereitzustellen. Im Zentrum steht die Entwicklung eines digital distribuierten Angebots, welches als sogenannte Microsite (als ein extern zugänglicher, themenspezifischer Teil der Homepage der HFT Stuttgart) in Kombination mit einem zugehörigen Instagram Account implementiert wird. Die technische Umsetzung wurde im Vorfeld mit dem Leiter der Digitalen Hochschulkommunikation besprochen, um zu gewährleisten, dass die in diesem Antrag skizzierten Vorhaben technisch an der HFT umgesetzt werden können. Die Microsite wird Lehr-/Lernmaterial rund um das Themengebiet Resilienz und Mindfulness umfassen sowie ein semesterbegleitendes Kursprogramm in Form von Blogbeiträgen, Video- und Audiodateien sowie Übungen, welche im Selbststudium verwendet werden können. Die Inhalte der Microsite werden um einen zugehörigen Instagram Kanal ergänzt, welcher Raum für Austausch, Feedback und Diskussion unter den Studierenden und den Lehrenden ermöglicht. Zudem werden die Ergebnisse auf dem Zentralen OER-Repository Baden- Württemberg (ZOERR) zur Verfügung gestellt. Parallel zu den digitalen Inhalten über die Microsite und Instagram werden Präsenz- und Online-Workshops abgehalten, damit Studierende das Gelernte vertiefen, gemeinsam reflektieren und verankern. Durch das Angebot sollen die Studierenden im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung in ihrer Resilienz gestärkt werden. Sie lernen, wie sie ihre persönliche Balance finden und stressfreier und mit mehr Gelassenheit ihren Studierendenalltag erfolgreich bewältigen.

Im Rahmen des Kursprogramms werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Resilienz, Burnout Prävention und Mindfulness/Achtsamkeit
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- Umgang mit dysfunktionalen Glaubenssätzen
- Ressourcen-, Stärken- und Zukunftsorientierung
- Kommunikationsfähigkeiten
- Selbstführung und Zeitmanagement
- Emotionsregulation

Das Kursprogramm bietet den Studierenden folgenden Mehrwert:

- eine Plattform (Microsite und Instagram Kanal) zum Selbststudium zu Resilienz
- Tools und Techniken, die bei Stress, Überforderung und Angst unterstützen
- Raum für persönliche Reflexion und Weiterentwicklung in interaktiven Präsenz- und Online-Workshops

- Austausch mit anderen Studierenden aus allen Fachrichtungen
- Schärfung des beruflichen Profils durch den Erwerb von Soft-Skills

Die Neuartigkeit des Entwicklungsvorhabens besteht zum einen in der Entwicklung eines ganzheitlichen Resilienz-Programms, welches hochschulübergreifend genutzt und angewandt werden kann. Zum anderen hebt sich das Programm durch die digitale Umsetzung und zielgerichtete Ausrichtung auf Studierende ab. So sind bislang keine Online-Programme und keine Apps bekannt, welche Resilienz-Trainings explizit für Studierende bereitstellen. Dabei heben die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse deutlich die positive Wirkung von Online-Angeboten hervor. So sind Online-Programme von überall und zu jeder Zeit zugänglich, was insbesondere in der heutigen digital geprägten Lehre zentral ist (Ungar et al., 2022). Neben dem individuell passenden Zeitpunkt können Studierende auch Zeitintervalle und Dauer selbst bestimmen und sich Informationsvideos und Übungssequenzen frei auswählen. Auch verfügen Online-Angebote über eine geringe Einstiegsschwelle und wirken somit dem sogenannten Präventionsdilemma entgegen (Hofmann et al., 2021; Ungar et al., 2022). Im Hochschulkontext beschreibt das Dilemma das Problem, dass präventive Maßnahmen am meisten von Studierendengruppen genutzt werden, die bereits über einen mental gesunden und ressourcenorientierten Umgang beim Studieren verfügen. Studierende, für die Unterstützungsangebote besonders hilfreich sein würden, neigen weniger dazu, diese auch tatsächlich in Anspruch zu nehmen, insbesondere, wenn sie in Präsenz stattfinden. Durch ein vorwiegend digital implementiertes Angebot werden mehr Studierende erreicht und die Hemmschwelle zur Teilnahme wird durch die Anonymität gesenkt (Hofmann et al., 2021). Die Inhalte der Microsite und des Instagram Kanals können von den Studierenden jederzeit abgerufen und eigenständig erarbeitet werden. Nichtsdestotrotz ergaben unsere eigenen Pilotvorhaben im Bereich Resilienz, dass sich viele Studierende auch gerade einen Austausch mit anderen Studierenden und Lehrenden wünschen, um mit der Struktur von außen auch etwas mehr Führung und Motivation bei der Umsetzung des Gelernten zu haben. Auch diesen Wünschen wird im Rahmen unseres Vorhabens, u.a. durch die Begleitveranstaltungen (in Präsenz und online) Rechnung getragen.

#### **4. Erläutern Sie die geplante Kooperation. Worin besteht der Mehrwert der Kooperation für die Durchführung des geplanten Entwicklungsvorhabens?**

Die Umsetzung des geplanten Entwicklungsvorhabens erfolgt in Zusammenarbeit zwischen dem Studiengang Wirtschaftspsychologie (Prof. Dr. Katrin Allmendinger) und dem Servicezentrum für kompetenzorientiertes & innovatives Lernen & Lehren (SKILL) der HFT Stuttgart (Anke Pfeiffer). Der Mehrwert der Kooperation besteht in der einzigartigen Kombination aus psychologischen Inhalten und einem digitalen Unterstützungsangebot über die Microsite und dem Instagram Kanal. Einbezogen werden darüber hinaus die Bereiche Digitale Hochschulkommunikation und die Studierendenberatung der HFT. Letztere kann das Angebot z.B. auch in der Beratung von Studierenden als zusätzliches Selbsthilfe-Angebot, parallel bzw. vertiefend zu den individuellen Beratungssitzungen, nutzen.

Durch die Zusammenarbeit der beiden Tandempartnerinnen ist sowohl die inhaltliche und methodische als auch die technische Ebene abgedeckt, um das Kursangebot zu verwirklichen. Frau Allmendinger wird dabei in Zusammenarbeit mit wissenschaftlichen Mitarbeitenden für die psychologischen Inhalte und die

Entwicklung und Durchführung des Kursprogramms verantwortlich sein. Darüber hinaus wird die Evaluation des Programms im Rahmen der wirtschaftspsychologischen Lehre der HFT durchgeführt. SKILL wird auf technischer Seite unterstützen und in Kooperation mit einer/einem wissenschaftlichen Mitarbeitenden die Implementation der Inhalte als Microsite und im Instagram-Kanal übernehmen sowie Kontakte und Kooperationsmöglichkeiten zu Trainer:innen bestehender SKILL-Angebote im Rahmen der Gesundheitsförderung bereitstellen. Darüber hinaus übernimmt SKILL die Bewerbung des Programms sowie die Anerkennung der Leistung von HFT-Studierenden, die an dem Programm teilgenommen haben (z.B. als Schlüsselqualifikation, im Studium Integrale). Beide Tandempartnerinnen zusammen werden sich für den Transfer des Angebots an andere Hochschulen einsetzen (z.B. bei Besuchen der Didaktikzentren anderer Hochschulen, bei den Fellowship Workshops). Darüber hinaus werden im Rahmen von hybriden Multiplikatorenschulungen, die sich u.a. an Mitarbeitende anderer Didaktikzentren richten, Nutzungsmöglichkeiten des Angebots durch andere Hochschulen aufgezeigt. Die halbtägigen Multiplikatorenschulungen werden während des Projekts insgesamt drei Mal angeboten. Sie finden an der HFT vor Ort statt, Teilnehmende können sich aber auch über Zoom dazuschalten (hybrides Setting).

**5. Für die Lehr-Fellowships: In welche Studiengänge und -abschnitte soll die geplante Lehrinnovation implementiert werden? Handelt es sich dabei um den Pflicht-, Wahlpflicht- oder Wahlbereich?**

Das Kursprogramm wird über SKILL verankert und so für die Studierenden der HFT Stuttgart als Wahlpflichtfach, im Rahmen einer sogenannten Schlüsselqualifikation, bereitgestellt. SKILL bietet Studierenden die Möglichkeit, ihre überfachlichen Kompetenzen weiterzuentwickeln und Scheine für Schlüsselqualifikationen zu erwerben, die fester Bestandteil der Curricula der Studiengänge sind. Diese studiengangübergreifenden Angebote unterstützen die Studierenden in ihrer Fähigkeit vernetzt zu denken, interdisziplinär zu arbeiten und kritisch zu reflektieren. Das Kursprogramm wird studiengang- und semesterübergreifend zur Verfügung gestellt und bietet dadurch den Teilnehmenden die Möglichkeit sich mit Studierenden aller Fachrichtungen auszutauschen. Die aktuell pilotierten Veranstaltungsreihen der HFT Stuttgart zu Resilienz und Achtsamkeit sowie weitere Angebote von SKILL haben bereits gezeigt, dass alle Studierenden, unabhängig ihres Studienfaches, vor ähnlichen Herausforderungen, wie z.B. Leistungsdruck in Prüfungsphasen, stehen. Das Kursprogramm wird jeweils begleitend zum kompletten Sommer- und Wintersemester angeboten, um einen nachhaltigen Lern- und Entwicklungsprozess sowie den Transfer auf den eigenen Studierendenalltag sicherzustellen.

**6. Wie lassen sich nach Erprobung des Entwicklungsvorhabens Erfolg und eventuelle Risiken beurteilen?**

Bereits vor der Implementierung des Entwicklungsvorhabens im Sommersemester 2023 (März-Juli 2023) wird eine Überprüfung der Grobkonzeption des Angebots durch Vertreter:innen der Zielgruppe der Studierenden erfolgen. Dabei wird geprüft, ob die geplanten Inhalte den Erwartungen und Bedarfen der Studierenden entsprechen. Während der Laufzeit werden wir formativ evaluieren, d.h. eine Prozessevaluation durchführen, um die Stärken und Schwächen des Angebots beurteilen zu können und

Optimierungen ableiten zu können. Die Evaluation erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Studiengang Wirtschaftspsychologie der HFT Stuttgart, z.B. in Form von Abschluss- oder Studienarbeiten. Im Rahmen dessen werden Befragungen (mit Teilnehmenden, Trainer:innen und Organisator:innen) durchgeführt. Dadurch besteht die Möglichkeit während der Laufzeit des Projektes Anpassungen vorzunehmen und bereits im Wintersemester mit einem optimierten Angebot neue Erfahrungen zu machen. Auch die Resonanz anderer Hochschulen und deren Einsatzerfahrungen werden im Laufe des Vorhabens systematisch erhoben. Dazu wird voraussichtlich ein Online-Fragebogen eingesetzt, der u.a. im Anschluss an die Multiplikatorenschulungen ausgewertet wird.

## **7. Wie soll das geplante Entwicklungsvorhaben verstetigt werden?**

Die Verstetigung des geplanten Kursprogramms an der HFT erfolgt durch die Einbettung als Schlüsselqualifikation in das Servicezentrums für kompetenzorientiertes und innovatives Lehren und Lernen (SKILL) der HFT Stuttgart. HFT-Studierende können sich die Programmteilnahme als eine Leistung im Rahmen ihres Fachstudiums anerkennen lassen, wodurch die tatsächliche Inanspruchnahme des Angebots unterstützt wird. Außerdem wird innerhalb der HFT mit den Trainer:innen unterschiedlicher bereits bestehender Schlüsselqualifikationen (siehe Antwort auf Frage 10) kooperiert. Generell ist das Thema Resilienz eines der drei strategischen Themen der HFT Stuttgart und somit im aktuellen Strukturentwicklungsplan prominent verankert. Das Rektorat unterstützt gerne Vorhaben, die dem strategischen Ziel der Resilienzförderung dienlich sind, auch über die Projektlaufzeit hinaus.

## **8. Auf welche Situationen – auch in anderen Disziplinen (bei Lehrvorhaben) oder an anderen Hochschulen (bei Unterstützungsstrukturen) – kann die geplante Innovation übertragen werden?**

Durch die digitale Plattform bestehend aus Microsite und Instagram Kanal, wird das Angebot hochschulübergreifend in Baden-Württemberg zur Verfügung gestellt. Über die Teilnahme an den Fellowship-Workshops und die Multiplikatorenschulungen werden z.B. Mitarbeitende anderer Didaktikzentren und Studienberatungen mit dem Resilienz-Angebot vertraut gemacht. Ferner ist vorgesehen, dass die Kursinhalte durch Beiträge verschiedener Expert:innen unterstützt werden. So ist eine Kooperation mit Professor:innen oder Mitarbeitenden von Didaktikzentren anderer Hochschulen im Bereich Gesundheitsförderung vorgesehen, welche in Form von Gastartikeln, Vorträgen, Workshops oder ähnliches erfolgen kann. Der Bedarf für Austausch und Vernetzung in diesem Bereich ist gegeben (Busse, 2022). Wir haben Reisekosten eingeplant, um auch Vor-Ort Besuche an anderen Hochschulen realisieren zu können.

## **9. Was versprechen Sie sich vom Austausch mit anderen Fellows des Programms für sich persönlich und für Ihr Projekt?**

In dem Austausch mit anderen Fellows des Programms sehen wir die große Chance, uns gegenseitig vernetzen und ergänzen zu können. Wir würden die Fellow-Workshops gerne dazu nutzen, unser Angebot Baden-Württemberg-weit bekannt zu

machen. An den Workshops werden Mitarbeitende anderer Didaktikzentren teilnehmen, die wiederum an ihren Hochschulen für das Vorhaben werben können. Darüber hinaus werden wir Multiplikatorenworkshops anbieten, in denen wir über Erfahrungen berichten sowie eine Anleitung geben, wie unser digital zur Verfügung stehendes Angebot verwendet und eingebunden werden kann in die Angebote anderer Hochschulen. Auch werden wir die Konzeptionen der Präsenz- und Online-Workshops erläutern und Materialien (z.B. Folien der Workshops) zur Verfügung stellen. Weiterhin sehen wir für unser Projekt die Chance, von anderen innovativen Lehr-/Lernangeboten der Fellows zu profitieren, unser Wissen zu erweitern und mögliche Kooperationen (z.B. in Form von Gastartikeln, Vorträgen, Workshops) umzusetzen.

Persönlich bietet uns der Austausch mit anderen Fellows die Möglichkeit unser eigenes hochschulübergreifendes Netzwerk auszubauen und uns gegenseitig zu inspirieren und zu unterstützen.

#### **10. Wie sind Sie insbesondere mit dem von Ihnen geplanten Entwicklungsvorhaben innerhalb Ihrer Hochschule organisatorisch eingebunden und vernetzt?**

Das geplante Entwicklungsvorhaben ist sowohl inhaltlich als auch organisatorisch sehr gut an der HFT Stuttgart eingebunden. Inhaltlich ist das Thema Resilienz, neben den Themen Vernetzung und Nachhaltigkeit, eines der drei strategischen Schlüsselthemen der Hochschule. Organisatorisch ist das Thema Resilienz am Servicezentrum für kompetenzorientiertes und innovatives Lehren und Lernen (SKILL) als Teil des Wahlpflichtfach-Angebots verankert. Darüber hinaus profitiert das Entwicklungsvorhaben von den umfassenden Erfahrungen bereits bestehender Angebote zur Gesundheitsförderung im Rahmen von SKILL als auch von den beiden Vorhaben, welche derzeit im Rahmen des Programms zur Abmilderung von pandemiebedingten Lernrückständen an der HFT Stuttgart pilotiert werden. Ferner haben wir im Rahmen des Programms vor, mit einigen Trainern bestehender SKILL-Veranstaltungen in Form von Gastbeiträgen zu kooperieren, da diese bereits für uns zentrale Elemente in ihren Veranstaltungen umsetzen. Die Trainer:innen folgender beispielhaft genannter SKILL-Veranstaltungen sind an einer Zusammenarbeit interessiert und werden teilweise auch selber „Gastimpulse“ geben und auf das Angebot verweisen:

- *Resilienz reloaded: Balance zwischen Leistung und Gesundheit*
- *Klinische Psychologie*
- *Selbstmanagement und Selbsteinschätzung – Klinische Psychologie*
- *Den inneren Schweinehund besiegen: Motivationsblockaden durch effektive Lernstrategien lösen*
- *Umgang mit Prüfungsangst*

Da SKILL sehr eng mit dem Bereich Digitale Hochschulkommunikation kooperiert und wir auch bereits deren Unterstützung im Vorfeld der Antragsformulierung zugesichert bekommen haben, stehen alle wesentlichen Bereiche hinter dem Vorhaben. Wir können davon ausgehen, dass wir durch die Bündelung der Ressourcen im Bereich Resilienz und Mindfulness für die Studierenden unserer und anderer Hochschulen einen großen Mehrwert schaffen werden und so manch eine persönliche Weiterentwicklung anstoßen werden.

## Literaturverzeichnis

- Busse, B. (2022). Wie Hochschulen in Krisenzeiten resilient bleiben. <https://www.forschung-und-lehre.de/management/wie-hochschulen-in-krisenzeiten-resilient-bleiben-5075> Zugriff am 26.10.2022.
- Chue, J. S. X., & Cheung, H. S. (2021). Mental resilience enhances the well-being of Singaporean college students through reducing burnout. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01481-5>
- de la Fuente, J., Santos, F. H., Garzón-Umerenkova, A., Fadda, S., Solinas, G., & Pignata, S. (2021). Cross-Sectional Study of Resilience, Positivity and Coping Strategies as Predictors of Engagement-Burnout in Undergraduate Students: Implications for Prevention and Treatment in Mental Well-Being. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.596453>
- Grützmaker, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S., & Willige, J. (2018). Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.
- Heublein, U., Richter, J., & Schmelzer, R. (2020). Die Entwicklung der Studienabbruchquoten in Deutschland (DZHW Brief 3|2020). DZHW.
- Hofmann, Y. E., Müller-Hotop, R., Högl, M., Datzer, D., & Razinskas, S. (2021). Resilienz gezielt stärken. Interventionsmöglichkeiten für Hochschulen zur Förderung der akademischen Resilienz ihrer Studierenden. Ein Leitfaden. (IHF Forschungsbericht, 2). Bayerisches Staatsinstitut für Hochschulforschung und Hochschulplanung (IHF).
- Stock, C. (2020, 11. September). International COVID-19 Student Well-being Study [PowerPoint Präsentation]. [http://gesundheitsfördernde-hochschulen.de/Inhalte/A\\_Arbeitskreis/A6\\_Tagungsberichte/20\\_09\\_11\\_Chernitz/Stock\\_Helmer\\_COVID-19\\_Student-well-being-Netzwerktreffen\\_20200911.pdf](http://gesundheitsfördernde-hochschulen.de/Inhalte/A_Arbeitskreis/A6_Tagungsberichte/20_09_11_Chernitz/Stock_Helmer_COVID-19_Student-well-being-Netzwerktreffen_20200911.pdf). Zugriff am 22.10.2022.



Traus, A., Höffken, K., Thomas, S., Mangold, K., & Schröer, W. (2020). Stu.di.Co. – Studieren digital in Zeiten von Corona. <https://doi.org/10.18442/150>

Ungar, P., Schindler, A.-K., Polujanski, S., & Rotthoff, T. (2022). Online programs to strengthen the mental health of medical students: A systematic review of the literature. *Medical Education Online*, 27(1), 2082909. <https://doi.org/10.1080/10872981.2022.2082909>