

Resilienzpotezial entfalten

Wie sich resilientes Verhalten im Hochschulkontext unterstützen lässt

**Prof. Dr. Yvette E. Hofmann &
Raphael T. Müller-Hotop**

Bayerisches Staatsinstitut für Hochschulforschung und Hochschulplanung (IHF), München

**Prof. Dr. Martin Högl &
Daniela Datzer**

Institute for Leadership & Organization (ILO), LMU München

Prof. Dr. Stefan Razinkas

Department of Management, FU Berlin

Impressum

Herausgeber:

© Bayerisches Staatsinstitut für Hochschulforschung und Hochschulplanung, 2021

Lazarettstraße 67

80636 München

<https://www.ihf.bayern.de>

Kontakt: restmint@ihf.bayern.de

Vorwort

Das als Verbund angelegte Forschungsprojekt „Resilienz und Studienerfolg in MINT-Fächern (ReSt@MINT)“ verfolgte das Ziel, die Zusammenhänge zwischen Belastungserfahrungen in MINT-Fächern, Resilienz und Erfolg von Studierenden besser zu verstehen. Dabei lässt die bisherige Resilienzforschung einen positiven Zusammenhang zwischen Resilienz, Studienerfolg und psychischer Gesundheit erwarten. Die Ergebnisse des Projekts sollen Vertreterinnen und Vertreter von Hochschulen darin unterstützen, die Bedeutung von Resilienz im Hochschulkontext besser beurteilen und informierte Entscheidungen in Bezug auf eine wirksame Förderung der Resilienz ihrer Studierenden treffen zu können. Zu diesem Zweck wurden zum Auftakt des Verbundprojekts 2017 und zu dessen Abschluss 2020 qualitative Interviewstudien mit Vertreterinnen und Vertretern der elf Kooperationshochschulen sowie zwei Kohortenstudien mit Studierenden dieser Hochschulen, die in den Wintersemestern 2017/18 und 2018/19 gestartet sind, durchgeführt. Die vorliegende Handreichung fasst zentrale Erkenntnisse des Forschungsprojekts zusammen (Stand: Dezember 2020), indem diese in konkrete Handlungsempfehlungen für Hochschulen übersetzt wurden.

Die vorliegenden Handlungsempfehlungen verfolgen drei Ziele:

1. Sie sollen darüber informieren, was Resilienz ist und welche Rolle sie bei der Bewältigung von außerordentlichen Belastungssituationen im Hochschulkontext spielt.
2. Sie sollen das Hochschulpersonal und Studierende darin unterstützen, bereits vorhandenes Resilienzpotenzial als solches zu identifizieren.
3. Sie sollen konkrete Möglichkeiten aufzeigen, wie sich das vorhandene Resilienzpotenzial entfalten lässt.

Für wen sind diese Handlungsempfehlungen gedacht?

Die Handlungsempfehlungen richten sich sowohl an Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger im Hochschulkontext, als auch an Hochschulpersonal, welches um die Verbesserung des Studienerfolgs und der Studierendengesundheit bemüht ist. (Im Folgenden werden wir im Sinne der leichteren Lesbarkeit den Begriff *Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger* verwenden.)

Dieses Forschungsprojekt wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) im Rahmen der Förderlinie „Studienerfolg und Studienabbruch“ gefördert und wäre ohne die Unterstützung unserer Kooperationshochschulen nicht möglich gewesen. Dafür danken wir sehr!

Viel Freude beim Lesen und gute Inspirationen für den eigenen Hochschulalltag wünschen Ihnen Prof. Dr. Yvette E. Hofmann & Prof. Dr. Martin Högl, im Namen des gesamten Projektteams



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



© Copyright 2021 – Soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, sind die Texte und Grafiken urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Prof. Dr. Yvette E. Hofmann, restmint@ihf.bayern.de.

Was Sie auf den folgenden Seiten erwartet:

1	Die Ausgangssituation	3
2	Das ReSt@MINT-Projekt	4
3	Resilienz verstehen, um akademische Resilienz gezielt fördern zu können	5
3.1	Definition von Resilienz	5
3.2	Resilienzpotezial	6
3.3	Merkmale resilienten Verhaltens	6
4	Schlussfolgerungen für die Praxis: Strategische Ansatzpunkte zur Förderung akademischer Resilienz	8
5	Sechs Handlungsempfehlungen zur Unterstützung resilienten Verhaltens im Hochschulkontext	10
5.1	Die Handlungsempfehlungen im Überblick	10
5.2	Die Handlungsempfehlungen (HE) in der Anwendung	11
	HE 1. Klärung der Bedeutung von Resilienz	11
	HE 2. Kenntnis von resilienzförderlichen Maßnahmen	12
	HE 3: Formulierung eines Resilienzkonzepts	13
	HE 4: Aufklärung über Bedeutung von Resilienz	15
	HE 5: Anregung zur Nutzung vorhandener Resilienzressourcen	17
	HE 6: Ausbau vorhandener Resilienzressourcen	19
	Anhang: Unterstützende Inhalte und Materialien	
	Anhang 1: Impulse zur Diskussionseröffnung	20
	Anhang 2: Impulse zur Erstellung eines Überblicks über resilienzförderliche Maßnahmen	21
	Anhang 3: Impuls für die Kommunikation mit Studierenden	28
	Literaturhinweise	29

1 Die Ausgangssituation

Allen Bemühungen seitens der Hochschulen und der Hochschulpolitik zum Trotz, sind die Studienabbruchquoten gerade in MINT-Fächern seit mehreren Jahren auf einem hohen Niveau (Heublein, Richter und Schmelzer, 2020; Heublein und Schmelzer, 2018).¹ Parallel dazu steigt das Belastungsempfinden von Studierenden seit Jahren an (siehe Grützmaker et al., 2018; Pflöging und Gerhardt, 2013; Techniker Krankenkasse, 2015; Williams et al., 2018). Seit Beginn der COVID-19-Pandemie werden sowohl Studierende als auch das Hochschulpersonal nun zusätzlich mit zahlreichen Stressoren und Herausforderungen konfrontiert, die über das alltägliche Belastungsmaß zum Teil weit hinausgehen (Gruber et al., 2020; Ohlbrecht et al., 2020; Petzold et al., 2020; Röhr et al., 2020). So berichteten etwa Studierende, dass sie im digitalen Sommersemester 2020 unter anderem besonders mit mangelndem Sozialleben, Motivations- und Konzentrationsproblemen und Problemen bei der Selbstorganisation des Lernprozesses zu kämpfen hatten (Winde et al., 2020). Hinzu kommt, dass „social distancing“ und Quarantänemaßnahmen in Zeiten von Corona die protektive Wirkung von sozialem Austausch bei der Bewältigung von Herausforderungen erschweren (z. B. Gruber et al., 2020).

Aus Sicht der Psychologie erscheint in Zeiten von Corona-Pandemie und Digitalsemestern Resilienz, also die psychische Widerstandsfähigkeit, als Schlüsselkompetenz der Stunde (z. B. Chen und Bonanno, 2020; Hofmann, Müller-Hotop und Datzer 2020). Resilienz ist die Fähigkeit, die es einem ermöglicht, mit Widrigkeiten und Belastungen einen positiv-adaptiven Umgang zu finden. Die vorliegenden Handlungsempfehlungen sollen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger an Hochschulen darin unterstützen, informierte Entscheidungen in Bezug auf Maßnahmen zu treffen, welche die psychische Widerstandsfähigkeit Studierender fördern und diese im Umgang mit den erlebten Belastungen unterstützen. Daher werden im Folgenden Impulse und Anregungen gegeben, wie studiumsinterne Herausforderungen gemeistert werden können.

Die Handlungsempfehlungen beruhen auf einer aufwendigen Längsschnittstudie mit zwei Studierendenkohorten, welche im Rahmen des Projekts *ReSt@MINT – Resilienz und Studienerfolg in MINT-Fächern* durchgeführt wurde, sowie auf qualitativen Interviewstudien mit Vertreterinnen und Vertretern von elf Kooperationshochschulen. Zudem flossen in die vorliegenden Ausführungen die neuesten Erkenntnisse aus der Resilienzforschung ein (siehe Hofmann et al., 2020).

¹In Mathematik und den Naturwissenschaften ist die Abbruchquote im Bachelor in den letzten Jahren leicht gestiegen (Heublein et al., 2020).

2 Das ReSt@MINT-Projekt

Im Zeitraum von 2017 bis 2020 wurde im Rahmen des Verbundprojekts „Resilienz und Studienerfolg in MINT-Fächern“, ReSt@MINT, am Bayerischen Staatsinstitut für Hochschulforschung und Hochschulplanung (IHF) und am Institute for Leadership and Organization (ILO) der Ludwig-Maximilians-Universität München darüber geforscht, welche Faktoren den Studienerfolg von MINT-Studierenden maßgeblich beeinflussen. Ziel des Forschungsprojekts war die Erforschung der Entwicklung und Bedeutung von Resilienz (d. h. der psychischen Widerstandsfähigkeit) für das erfolgreiche Absolvieren von MINT-Studiengängen. In Zusammenarbeit mit elf Kooperationshochschulen wurde insbesondere untersucht, welche Rolle die Resilienz von Studierenden beim Umgang mit typischen Belastungen in MINT-Fächern spielt, wie sich die Resilienz von Studierenden über die Zeit entwickelt und – mit Blick auf die Frage, wie Hochschulen ihre Studierenden dabei unterstützen können, ihre Resilienz zu stärken – welche individuellen und strukturellen Faktoren die Ausbildung resilienten Verhaltens (positiv) beeinflussen können.² Darüber hinaus war es ein Anliegen der Projektgruppe, eine Vernetzung von Resilienzforschenden und Hochschulangehörigen zu ermöglichen und den Austausch zwischen Wissenschaft und Praxis zu fördern. Zu diesem Zwecke wurden wissenschaftliche Symposien zum Thema „Resilienz im Hochschulkontext“ organisiert und ein entsprechendes Themenheft in der Zeitschrift *Beiträge zur Hochschulforschung* herausgegeben (Hofmann, 2020).

Hier erfahren Sie mehr über das ReSt@MINT-Projekt:

- [Link zur ReSt@MINT-Projektseite](#)
- [Link zum Überblicksartikel „Resilienz im Hochschulkontext“](#)
- [Link zum IHF-Podcast „Schlaglichter der Hochschulforschung“ \(Folge 1 & 2\)](#)

Die vorliegenden evidenzbasierten Handlungsempfehlungen berücksichtigen die im Rahmen des Projekts gewonnenen Erkenntnisse zur Bedeutung und Fördermöglichkeit von Resilienz im Hochschulkontext (siehe Hofmann et al., 2021). In diesem Zusammenhang erscheint es uns als hilfreich, zuallererst ein einheitliches Verständnis von Resilienz sicherzustellen, um dann darauf aufbauend entsprechend die Handlungsempfehlungen darlegen zu können.

²Das Projekt fokussiert sich im Wintersemester 2020/2021 und Sommersemester 2021 auf die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie als exogener Schock auf den Erfolg und das Wohlbefinden der Studierenden; die Ergebnisse werden zum Jahresende 2021 veröffentlicht.

3 Resilienz verstehen, um akademische Resilienz gezielt fördern zu können

Im Folgenden wird nun das Verständnis von Resilienz erläutert, welches in der psychologischen Wissenschaft vorherrschend ist.³ Für die Praxis relevant erscheint uns diesbezüglich vor allem eine Differenzierung zwischen Resilienz als Fähigkeit, dem Resilienzpotezial und resilientem Verhalten.

3.1 Definition von Resilienz

In der Resilienzforschung wurde lange Zeit darüber diskutiert, inwiefern Resilienz ein unveränderbares Persönlichkeitsmerkmal – im Sinne von „entweder man hat sie oder nicht“ darstellt. Mittlerweile hat sich das Verständnis durchgesetzt, dass Resilienz eine veränderbare, und damit auch trainier- und förderbare Fähigkeit ist. Die Resilienz als Fähigkeit zeichnet sich dadurch aus, dass man mit Widrigkeiten und Belastungserfahrungen, die über das alltägliche Stressempfinden hinausgehen, einen positiv-adaptiven Umgang findet (siehe Ayed et al., 2019; Brewer et al., 2019; Kalisch et al., 2017; Hofmann et al., 2020). Der aktive Einsatz der Resilienzfähigkeit wird oftmals aus einer Prozessperspektive heraus beschrieben. Demnach kann Resilienz auch als ein dynamischer Prozess verstanden werden, in dessen Vollzug Menschen über die Zeit eine positive Anpassung an Widrigkeiten und Belastungen gelingt, indem sie aktiv auf psychisch-intrapersonale, sozial-interpersonale und/oder strukturell-kontextuelle Ressourcen zugreifen. Diese drei Ressourcendimensionen werden wir im Folgenden als Resilienzressourcen bezeichnen.

Beispiele für die drei Ressourcendimensionen im Hochschulkontext:

- **Psychische/Intrapersonale Ressourcen:**
Emotionsregulationsstrategien, Optimismus, (Growth-/Lern-Mindset, etc.
- **Soziale/Interpersonale Ressourcen:**
Kommilitoninnen/Kommilitonen, Dozentinnen/Dozenten, Tutorinnen/Tutoren, Mentorinnen/Mentoren, Beraterinnen/Berater, etc.
- **Strukturelle/Kontextuelle Ressourcen:**
Unterstützungsangebote, Räumlichkeiten, Kinderbetreuungsangebote, etc.

Eine gelungene Anpassung an Widrigkeiten kann sich als ein „Zurückspringen auf das Ausgangsniveau“ („bouncing back“) oder als psychisches Wachstum („psychological growth“) äußern (siehe Ayed et al., 2019). Somit erscheint die Bezeichnung „psychische Widerstandsfähigkeit“, die umgangssprachlich häufig für Resilienz verwendet wird, zwar als zu unpräzise in Bezug darauf, was diese Fähigkeit konkret umfasst, aber dennoch treffend in Hinblick auf deren positive Konsequenzen: Besitzt die/der Einzelne ausreichend psychische Widerstandsfähigkeit, so gelingt es ihr/ihm, dem destruktiven Sog von außerordentlichen Belastungssituationen, wie z. B. negativen Gedankenspiralen, entgegenzuwirken. Wie empirische Studien zeigen, kommt es dabei zu Wechselwirkungen, sodass die Resilienz einerseits beeinflusst, wie Personen mit Belastungssituationen umgehen können. Andererseits kann die Resilienz selbst aber auch durch einen gelingenden Umgang mit verschiedenen Belastungserfahrungen über die Zeit stärker werden (z. B. Crane et al., 2019; Moenke-meyer et al., 2012).

³Eine Standortbestimmung der Resilienzforschung und -praxis im Hochschulkontext kann im Überblicksartikel von Hofmann et al. (2020) nachgelesen werden.

Wie wichtig die Fähigkeit ist, mit Rückschlägen umzugehen, zeigen auch die Ergebnisse der ReSt@MINT-Studierendenbefragung, welche im Folgenden auszugsweise an verschiedenen Stellen im Text angeführt werden:



Befunde aus der ReSt@MINT-Studie:

- Knapp zwei Drittel der MINT-Studierenden erleben im ersten Semester ein Ereignis (im akademischen und/oder privaten Kontext), welches sie als signifikanten Rückschlag bezeichnen.
- Das Erleben von akademischen Rückschlägen wirkt sich negativ auf die Bindung zum Studium aus, es sei denn, die Studierenden verfügen über eine ausgeprägte akademische Resilienz.

3.2 Resilienzpotenzial

Das Resilienzpotenzial beschreibt den Möglichkeitsraum, den ein Mensch zu einem bestimmten Zeitpunkt in einem bestimmten Kontext hat, um einen positiv-adaptiven Umgang mit Widrigkeiten zu finden (siehe z. B. Moenkemeyer et al., 2012). Konkret sind damit alle psychischen, sozialen und strukturellen Resilienzressourcen gemeint, die der Person zu diesem Zeitpunkt in dem bestehenden Kontext prinzipiell zur Verfügung stehen. Somit beschreibt das Resilienzpotenzial, welche Ressourcen eine Studentin/ein Student grundsätzlich einsetzen könnte, um einen konstruktiven Umgang mit Belastungen zu finden. Inwiefern von diesen vorhandenen Resilienzressourcen dann tatsächlich Gebrauch gemacht wird, hängt zum einen davon ab, ob die Studentin/der Student sich der Ressourcen bewusst ist; zum anderen liegt die Nutzung der Ressourcen aber auch in der Selbstverantwortung der/des Einzelnen. Demnach ist es durchaus denkbar, dass zwei Studierende derselben Hochschule bei vergleichbarem Resilienzpotenzial sich im Angesicht von Rückschlägen und belastenden Erfahrungen dennoch unterschiedlich resilient verhalten (siehe Beispiel auf S. 7).

3.3 Merkmale resilienten Verhaltens

Resilientes Verhalten umfasst alle Verhaltensweisen, welche Studierende im Rahmen eines erfolgreichen Anpassungsprozesses an Belastungen und Widrigkeiten tatsächlich zeigen. Mit Blick auf die Ressourcendimensionen beschreibt resilientes Verhalten folglich die aktive Nutzung vorhandener Resilienzressourcen, welche einen positiv-adaptiven Umgang mit Belastungserfahrungen ermöglicht.

Beispiele für resilientes Verhalten:

Um einen positiv-adaptiven Umgang mit belastenden Herausforderungen zu finden, zeichnen sich Studierende, die sich resilient verhalten, beispielsweise wie folgt aus:

- Sie setzen Emotionsregulationsstrategien ein, um einen konstruktiven Umgang mit negativen Emotionen zu finden (**= Nutzung psychischer Ressourcen**).
- Sie besprechen mit Kommilitoninnen/Kommilitonen oder Dozentinnen/Dozenten Lösungswege zur Bewältigung der Herausforderung (**= Nutzung sozialer Ressourcen**).
- Sie bitten an ihrer Hochschule aktiv um ein Beratungsgespräch oder nutzen Coaching-Angebote (**= Nutzung struktureller Ressourcen**).

Ob sich Studierende mehr oder weniger resilient verhalten, kann verschiedene Gründe haben: Es könnte ihnen beispielsweise grundsätzlich an Resilienzressourcen mangeln; denkbar ist aber auch, dass sie sich vorhandener Resilienzressourcen nicht bewusst sind und/oder sie ihr Resilienzpotezial nicht zur Gänze entfalten bzw. nutzen wollen. Jeder dieser möglichen Gründe kann von Hochschulen explizit adressiert werden (siehe Abschnitt 5, S. 10).

Beispiel zur Veranschaulichung des Unterschieds zwischen Resilienzpotezial und resilientem Verhalten:

Der Student Simon und die Studentin Martha sind beide durch eine wichtige Prüfung durchgefallen und erleben das als stark belastenden Rückschlag. Sie beide verfügen über ein vergleichbares Resilienzpotezial: Beide kennen effektive Emotionsregulationsstrategien, beide haben engen Kontakt zu Kommilitoninnen und Kommilitonen und beide studieren das gleiche Fach an der gleichen Universität, finden also die gleichen strukturellen Ressourcen vor, wie z. B. Lerncoaching-Angebote. Dennoch gelingt Martha der positive Anpassungsprozess besser als Simon, da sie im Unterschied zu Simon von ihren Resilienz-ressourcen nicht nur weiß, sondern auf diese auch gezielt zugreift, um mit der Belastungserfahrung umgehen zu können. Simon hat sich über Unterstützungsangebote seitens der Hochschule hingegen nicht informiert, weiß also bisher nichts von dem Lerncoaching-Angebot und hat sich auch mit seinen Kommilitoninnen und Kommilitonen nicht über die Prüfung ausgetauscht. Ihm gelingt trotz vergleichbarem Resilienzpotezial der Umgang mit der Erfahrung deutlich schlechter, da er weniger resiliente Verhaltensweisen zeigt. Im Unterschied zu Martha entfaltet Simon in dieser Situation nicht sein gesamtes Resilienzpotezial.



Resilientes Verhalten zeigen Studierende dann, wenn sie in einer herausfordernden Situation zunächst einmal erkennen, dass ihnen hilfreiche psychische, soziale und strukturelle Ressourcen zur Verfügung stehen und diese Ressourcen dann auch nutzen.

4 Schlussfolgerungen für die Praxis: Strategische Ansatzpunkte zur Förderung akademischer Resilienz

Wie Befunde aus der Resilienzforschung zeigen, hilft im Angesicht von Widrigkeiten und Belastungserfahrungen die akademische Resilienz Studierenden dabei, die eigene psychische Gesundheit aufrecht zu erhalten und trotz erlebter Rückschläge auch weiterhin die zuvor gesetzten Ziele zu verfolgen (siehe z. B. Hartmann et al., 2019; Hofmann et al., 2021). Insbesondere in Zeiten, in welchen zusätzlich zu den üblichen hochschulkontextuellen Herausforderungen weitere Belastungen hinzukommen, wie beispielsweise Digitalsemester und „social distancing“ aufgrund der Corona-Pandemie, ist Resilienz eine Schlüsselkompetenz, die Hochschulen gezielt stärken können.

Ein wichtiger Umstand, den Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger an Hochschulen dabei berücksichtigen können, ist, dass es in Bezug auf eine gelingende Anpassung nicht *die* eine Strategie oder Ressource gibt, die für alle Studierende und über alle Kontexte/Situationen hinweg im Umgang mit Belastungen gleichermaßen wirksam und hilfreich ist. Vielmehr verlangt jede Belastungssituation ihren eigenen individuellen Anpassungsprozess, welcher die Nutzung der jeweils zu der momentanen Herausforderung spezifisch passenden Resilienzressourcen umfasst (Chen und Bonanno, 2020).



Befunde aus der ReSt@MINT-Studie:

- Studierende variieren in der Entwicklung ihrer akademischen Resilienz.
- Das anfängliche Ausmaß scheint nicht (maßgeblich) über die weitere Entwicklung der Resilienzfähigkeit zu entscheiden.

Entscheidend für einen erfolgreichen Umgang mit Belastungserfahrungen ist folglich, dass Studierende in ihrem jeweiligen Hochschulkontext je nach aufkommender Herausforderung flexibel auf passende Strategien und Angebote zurückgreifen können. Resilientes Verhalten zeigen Studierende dann, wenn sie in einer herausfordernden Situation zunächst erkennen, dass ihnen hilfreiche psychische, soziale und strukturelle Ressourcen zur Verfügung stehen und diese Ressourcen dann auch nutzen.



Befunde aus der ReSt@MINT-Studie:

Eine positive Entwicklung der akademischen Resilienz steht im Zusammenhang mit ...

- ... einer stärkeren Bindung zum Studium,
- ... einer höheren Studienleistung,
- ... einem höheren psychischen Wohlbefinden.

Um die Resilienz ihrer Studierenden gezielt zu stärken, können Hochschulen an mehreren Punkten ansetzen. In Grafik 1 wird ein Orientierungsrahmen zur strategischen Förderung der akademischen Resilienz vorgestellt, welcher Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger bei der Identifikation von Ansatzpunkten unterstützt, über welche sich Resilienz im Hochschulkontext adressieren lässt.

Grafik 1: Orientierungsrahmen zur strategischen Förderung der akademischen Resilienz
 Was Hochschulen tun können, um die Resilienz ihrer Studierenden gezielt zu stärken



Adressaten:

- | | | | |
|---|---|---|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | Hochschulangehörige |
| 4 | 5 | 6 | Studierende |

5 Sechs Handlungsempfehlungen zur Unterstützung resilienten Verhaltens im Hochschulkontext

5.1 Die Handlungsempfehlungen im Überblick

Die im Folgenden skizzierten Handlungsempfehlungen zur Förderung der Entfaltung des Resilienzpotenzials von Studierenden richten sich an Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger im Hochschulkontext. Dabei nehmen die Handlungsempfehlungen (1), (2) und (3) die Hochschulangehörigen als Adressatengruppe in den Blick, während die Handlungsempfehlungen (4), (5) und (6) die hochschulspezifische Studierendenpopulation adressiert:

1. Klärung der Bedeutung von Resilienz

Klären Sie die Bedeutung von Resilienz im Hochschulkontext. Stellen Sie hierzu sicher, dass Sie, Ihre Kolleginnen und Kollegen sowie weitere Hochschulangehörige ein einheitliches Verständnis von Resilienz und ihrer Bedeutung im Hochschulkontext haben.

2. Kenntnis von resilienzförderlichen Maßnahmen

Sofern Sie hierzu noch kein umfassendes Wissen haben, verschaffen Sie sich intern und extern Überblick über resilienzförderliche Maßnahmen sowie über die aktuell dringendsten „Baustellen“ und teilen Sie diesen Überblick mit Ihren Kolleginnen und Kollegen sowie den weiteren Hochschulangehörigen.

3. Formulierung eines Resilienzkonzepts

Treffen Sie resilienzbezogene Entscheidungen und formulieren Sie Ziele, wie, mit welchem Ressourceneinsatz und ab wann Sie Ihre Studierenden unterstützen wollen. Welche Maßnahmen sollen ergriffen werden? Welche Parteien sollten in den Prozess eingebunden werden? Wie soll die Abstimmung unter den Hochschulangehörigen erfolgen und wie soll die interne Kommunikation mit den Studierenden gestaltet sein? Kommunizieren Sie das Resilienzkonzept innerhalb der Hochschulfamilie.

4. Aufklärung über die Bedeutung von Resilienz

Klären Sie Ihre Studierenden (am besten bereits sehr frühzeitig zu Beginn des Studiums) darüber auf, was Resilienz ist, welche Bedeutung resilientes Verhalten für Erfolg und (psychische) Gesundheit im Studium hat, wann Resilienz gebraucht wird und was es bedeutet, sich resilient zu verhalten. Informieren Sie zudem die Studierenden über die an Ihrer Hochschule vorhandenen resilienzförderlichen Angebote.

5. Anregung zur Nutzung vorhandener Resilienzressourcen

Regen Sie Ihre Studierenden dazu an, die vorhandenen Resilienzressourcen zu nutzen. Sensibilisieren Sie Ihre Studierenden für ihr Resilienzpotenzial und motivieren Sie Ihre Studierenden dazu, dieses Potenzial durch die Nutzung der vorhandenen Resilienzressourcen selbstverantwortlich zu entfalten.

6. Ausbau vorhandener Resilienzressourcen

Entwickeln Sie bedarfsgerechte Angebote zur Weiterentwicklung psychischer Ressourcen, bauen Sie gezielt soziale und strukturelle Ressourcen aus und gestalten Sie einen resilienzförderlichen Kontext.

5.2 Die Handlungsempfehlungen (HE) in der Anwendung

HE 1: Klärung der Bedeutung von Resilienz

Klären Sie die Bedeutung von Resilienz im Hochschulkontext. Stellen Sie hierzu sicher, dass Sie, Ihre Kolleginnen und Kollegen sowie weitere Hochschulangehörige ein einheitliches Verständnis von Resilienz und ihrer Bedeutung im Hochschulkontext haben.

Nur über die Erarbeitung eines einheitlichen Verständnisses darüber, was akademische Resilienz ist und welche Bedeutung sie für den Studienverlauf einnimmt, kann es gelingen, die Studierenden bei der Entfaltung ihres Resilienzpotenzials zielführend zu unterstützen. Implizite (Fehl-)Annahmen darüber, was akademische Resilienz ist und welche Bedeutung sie für Studierende hat, können zu ganz unterschiedlichen Schlussfolgerungen führen (Datzer, 2020): Wenn Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger an Hochschulen akademische Resilienz als stabiles Persönlichkeitsmerkmal sehen, das von außen nicht beeinflussbar ist, werden sie womöglich eher auf Maßnahmen zur Förderung von Resilienz verzichten, als wenn sie Resilienz als veränderbare Fähigkeit erkennen.

Praxistransfer HE 1 – Unterstützende Fragen:

- Was ist Resilienz? (siehe Kapitel 3.1)
- Wann wird Resilienz gebraucht? (siehe z. B. Hofmann et al., 2020)
- Was führt zu resilientem Verhalten? (siehe Kapitel 3.2 und 3.3)
- Teile ich dieses Verständnis mit meinen Kolleginnen und Kollegen und weiteren Hochschulangehörigen, die ich in Hinblick auf die Erarbeitung des Themas involvieren sollte (z. B. aus der Studienberatung)?
- An wen und wie sollte ich dieses Verständnis von Resilienz intern kommunizieren?

Praxistransfer HE 1 – Unterstützende Impulse:

In Anhang 1 finden Sie Hinweise zur weiteren Vertiefung des Themas „akademische Resilienz“ sowie Impulse zur Diskussionsanregung zwischen Ihnen, Ihren Kolleginnen und Kollegen sowie Hochschulangehörigen aus anderen Organisationseinheiten (z. B. Referaten, Abteilungen, Fakultäten).

HE 2: Kenntnis von resilienzförderlichen Maßnahmen

Sofern Sie hierzu noch kein umfassendes Wissen haben, verschaffen Sie sich intern und extern Überblick über resilienzförderliche Maßnahmen sowie über die aktuell dringendsten „Baustellen“ und teilen Sie diesen Überblick mit Ihren Kolleginnen und Kollegen sowie den weiteren Hochschulangehörigen.

Voraussetzung für eine adäquate Stärkung akademischer Resilienz stellt – neben der Kenntnis der generellen Möglichkeiten – das kritische Reflektieren der bisher an der eigenen Hochschule vorhandenen Resilienzressourcen dar. Diese Erfassung des aktuellen Status ist zentral für die nächsten Schritte. Denn nur so kann eine informierte Entscheidung getroffen werden, ob und wenn ja, welche (weiteren) Maßnahmen zur Stärkung der akademischen Resilienz der Studierenden in welcher Form initiiert werden sollten (siehe HE 6), beziehungsweise in welcher Hinsicht die interne Kommunikation mit den Studierenden noch optimiert werden kann/sollte (siehe HE 5). Wie die Recherchen im Rahmen des ReSt@MINT-Projekts zeigten, haben Hochschulen zwar vereinzelt bereits konkrete Maßnahmen zur Resilienzstärkung ergriffen. Allerdings fehlt vielerorts ein tieferes Verständnis über bestehende Wirkungszusammenhänge sowie Möglichkeiten und Grenzen resilienzförderlicher Maßnahmen (siehe HE 1 sowie HE 3).

Praxistransfer HE 2 – Unterstützende Fragen:

- Mit welchen Maßnahmen und Angeboten fördern wir bisher die Resilienz unserer Studierenden?
- Sind die Angebote zentral koordiniert oder handelt es sich dabei um Insellösungen?
- Gibt es Forschungsbefunde oder „Best Practices“, die wir zusätzlich berücksichtigen wollen?
- Wie können wir unsere Aktivitäten zur Förderung der Resilienz unserer Studierenden innerhalb der Hochschule bündeln bzw. Synergieeffekte (ggf. auch mit anderen Institutionen) nutzen?

Praxistransfer HE 2 – Unterstützende Impulse:

In Anhang 2 finden Sie vorstrukturierte Checklisten. Diese können Sie nutzen, um sich einen Überblick über den aktuellen IST-Zustand und den gewünschten SOLL-Zustand in Hinblick auf resilienzförderliche Maßnahmen zu verschaffen.

HE 3: Formulierung eines Resilienzkonzepts

Treffen Sie resilienzbezogene Entscheidungen und formulieren Sie Ziele, wie, mit welchem Ressourceneinsatz und ab wann Sie Ihre Studierenden unterstützen wollen. Welche Maßnahmen sollen ergriffen werden? Welche Parteien sollten in den Prozess eingebunden werden? Wie soll die Abstimmung unter den Hochschulangehörigen erfolgen und wie soll die interne Kommunikation mit den Studierenden gestaltet sein? Kommunizieren Sie das Resilienzkonzept innerhalb der Hochschulfamilie.

Auch wenn an Hochschulen in den letzten Jahren vielerorts Rahmenbedingungen geschaffen wurden, die resilientes Verhalten ermöglichen, so fehlt bis dato häufig eine systematische Adressierung der Frage, wie die vorhandenen Ressourcen adäquat kommuniziert sowie bedarfsgerecht und gezielt ausgebaut werden können.

Um Missverständnissen vorzubeugen und die Effizienz im Vorgehen zu erhöhen, ist zu empfehlen, dass sich die Entscheidungsträgerinnen und -träger zunächst die Zeit nehmen, die es benötigt, um sich ein einheitliches Resilienzverständnis zu erarbeiten (HE 1) sowie sich einen Überblick über (vorhandene) resilienzförderliche Maßnahmen zu verschaffen (HE 2), um dann darauf aufbauend ein für die eigene (Hochschul-)Situation stimmiges Resilienzkonzept zu formulieren. Diese Empfehlung sprechen wir unabhängig davon aus, ob sich das Konzept auf die gesamte Hochschule, mehrere Fakultäten oder einzelne Lehrstühle beziehen soll. Bei der Formulierung eines Resilienzkonzepts, in welchem die Bestrebungen zur Förderung von Resilienz im eigenen Hochschulkontext eingeordnet werden sollten, kann der in Abschnitt 3 vorgestellte Orientierungsrahmen zur strategischen Förderung der akademischen Resilienz unterstützen (siehe Grafik 1, S. 9)

Praxistransfer HE 3 – Unterstützende Fragen:

- Soll ein Resilienzkonzept seitens der HS-Leitung erarbeitet werden oder befürworten wir Inselösungen und „Bottom up“-Konzepte auf Fakultäts- und Lehrstuhlebene?
- Welche Ziele wollen wir in Bezug auf die Resilienz der Studierenden erreichen?
- Welche Organisationseinheiten bzw. Personen sollten darin eingebunden werden?
- Wie kommunizieren wir unsere Entscheidungen an die betroffenen Stellen bzw. die Hochschulfamilie?
- An welchen Punkten wollen wir zur Förderung resilienten Verhaltens unter den Studierenden ansetzen?
- Welche Maßnahmen sollen konkret ergriffen werden?
- Wann und über welche Kanäle kommunizieren wir diese resilienzförderlichen Maßnahmen und Angebote bisher an unsere Studierenden?
- Können/Wollen wir die Kommunikation der Maßnahmen/Angebote optimieren? Und wenn ja, wie und mit welchem Aufwand?
- Wie soll die interne Kommunikation mit den Studierenden ausgestaltet sein (siehe auch die Fragen zu HE 4)?

Praxistransfer HE 3 – Unterstützende Impulse:

Bezüglich der internen Kommunikation an die Studierenden kann es zielführend sein, bereits zu Studienbeginn in der Übergangsphase Studierendengruppen mit größerem Resilienzpotenzial von Studierendengruppen mit tendenziell niedrigerem Resilienzpotenzial zu unterscheiden (siehe z. B. Cotton et al., 2017) und deren Resilienz gezielt zu stärken. Mit einem Blick auf überdurchschnittlich hohe Abbruchquoten ist davon auszugehen, dass insbesondere folgende Studierendengruppen von resilienzförderlichen Maßnahmen profitieren können:

- Studierende aus den MINT-Fächern (Heublein et al., 2020),
 - Studierende, die eine ausländische Staatsangehörigkeit besitzen (Heublein und Schmelzer, 2018),
 - Studierende, die einem sozioökonomisch schwachen Hintergrund entstammen (Müller und Schneider, 2013) und
 - Studierende, die eine niedrige Bildungsherkunft haben (Thies und Falk, 2021).
-

HE 4: Aufklärung über die Bedeutung von Resilienz

Klären Sie Ihre Studierenden (am besten bereits sehr frühzeitig zu Beginn des Studiums) darüber auf, was Resilienz ist, welche Bedeutung resilientes Verhalten für Erfolg und (psychische) Gesundheit im Studium hat, wann Resilienz gebraucht wird und was es bedeutet, sich resilient zu verhalten. Informieren Sie zudem die Studierenden über die an Ihrer Hochschule vorhandenen resilienzförderlichen Angebote.

Erste Ergebnisse einer von uns vorgenommenen Befragung unter Studierenden im Wintersemester 2020/2021 deuten darauf hin, dass die Mehrheit der Studierenden nicht weiß, was Resilienz ist und welche Bedeutung ihr im Studienverlauf zukommt. Daher sind sich die meisten Studierenden auch nicht bewusst, wann sie auf ihr Resilienzpotenzial zugreifen und resilientes Verhalten zeigen sollten. Zudem machte die Befragung deutlich, dass viele Studierende nicht wissen, ob es bereits resilienzförderliche Unterstützungsangebote an ihrer jeweiligen Hochschule gibt. Daher ist es empfehlenswert, dass die Hochschulen ihre Studierenden möglichst frühzeitig (beispielsweise im Rahmen von Orientierungsveranstaltungen) über die Wirksamkeit psychischer, sozialer und struktureller Ressourcen aufklären und zielgerichtet vorhandene Resilienzressourcen kommunizieren. Denn die Entfaltung des studentischen Resilienzpotenzials zu fördern bedeutet neben der Vermittlung von Wissen rund um das Thema Resilienz unter anderem auch, vorhandene hochschulspezifische Resilienzressourcen aufzuzeigen und gezielt zu kommunizieren.

Eine zielgerichtete Kommunikation kann zum Beispiel auch auf bestimmte Phasen im Studium abzielen, die im besonderen Maße von Studierenden Resilienz verlangen. Weiter kann Kommunikation aber auch explizit ausgewählte Studierendengruppen adressieren (siehe oben). Empirische Befunde legen beispielsweise nahe, dass der Studienbeginn eine Phase außerordentlicher Belastung für Studierende sein kann und psychische Ressourcen resilientes Verhalten ermöglichen (z. B. Yeager et al. 2016); Gleiches gilt für Prüfungsphasen (z. B. Steinhardt und Dolbier, 2008) oder die Zeit des Studienabschlusses (Duchek und Nicolaus, 2019). In Kombination mit Erläuterungen zur Bedeutung von Resilienz im Studium könnten z. B. zu Beginn des ersten Semesters die Studierenden auf Tutoringprogramme sowie auf außeruniversitäre Veranstaltungen aufmerksam gemacht werden (soziale Resilienzressourcen) oder Hochschulen könnten bei der Rückmeldung von Noten auf Beratungs- und Coaching-Angebote verlinken (strukturelle Resilienzressourcen).

Praxistransfer HE 4 – Unterstützende Fragen:

- In welcher Form klären wir unsere Studierenden über die Bedeutung von Resilienz im Studienkontext und darüber auf, was es bedeutet, sich resilient zu verhalten?
- Über welche Kanäle informieren wir die Studierenden darüber? (Veranstaltungen, Papier, Internet, Fachschaften, E-Mail, soziale Medien, etc.)
- Wie, wann und wie oft informieren wir unsere Studierenden über ihre **psychischen Ressourcen** und wie sie diese anwenden können?
- Wie, wann und wie oft informieren wir unsere Studierenden über die vorhandenen hochschulspezifischen **sozialen Ressourcen** und wie sie auf diese zugreifen können?
- Wie, wann und wie oft informieren wir unsere Studierenden über die vorhandenen hochschulspezifischen **strukturellen Ressourcen** und wie sie auf diese zugreifen können?
- Wie können wir bezüglich Resilienz und Resilienzressourcen unsere Kommunikation noch gezielter, transparenter und effektiver gestalten?

Praxistransfer HE 4 – Unterstützende Impulse:

Die Aufklärung von Resilienz kann z. B. auch im Rahmen eines 1- bis 2-stündigen Webinars erfolgen. In Anhang 3 wird ein solches Webinar näher erläutert.

Im Rahmen eines solchen Webinars können Studierende zudem bei der Identifikation von Resilienzressourcen effektiv unterstützt, wie auch zur Nutzung der Ressourcen angeregt werden (siehe HE 5).

HE 5: Anregung zur Nutzung vorhandener Resilienzressourcen

Regen Sie Ihre Studierenden dazu an, die vorhandenen Resilienzressourcen zu nutzen. Sensibilisieren Sie Ihre Studierenden für ihr Resilienzpotenzial und motivieren Sie Ihre Studierenden dazu, dieses Potenzial durch die Nutzung der Resilienzressourcen selbstverantwortlich zu entfalten.

Im Bestfall haben Studierende in belastenden Phasen ein Bild davon, was Resilienz ist, sind sich ihres Resilienzpotenzials bewusst und entfalten dieses Potenzial auch durch die Nutzung der vorhandenen Resilienzressourcen. Daher sollten Entscheidungsträgerinnen und -träger in Hochschulen darüber nachdenken, wie sie ihre Studierenden noch mehr und noch gezielter als bisher darin unterstützen können, durch die Nutzung vorhandener Resilienzressourcen das eigene Resilienzpotenzial zu entfalten. Eine erste Selbstreflexion des eigenen Resilienzpotenzials sowie die Anregung zur Nutzung dieses Potenzials kann beispielsweise im Rahmen eines Webinars angeleitet werden (siehe Anhang 3).

Da keine Ressource und keine Strategie *die* eine Lösung zur Bewältigung einer Belastungssituation für alle Studierenden in allen Situationen gleichermaßen darstellt (siehe z. B. Bonanno und Burton, 2013; Crane et al., 2019), stellt der resiliente Umgang mit erlebten Rückschlägen im Kern einen Prozess dar, welcher der Selbstverantwortung jeder einzelnen Studentin und jedes einzelnen Studenten überlassen ist. Nur die Studierenden selbst können letztlich beurteilen, was in ihrer erlebten Belastungssituation hilfreich und wirksam ist. Es obliegt somit den Studierenden, bei Bedarf Eigeninitiative zu zeigen, sich mit der individuellen Herausforderung sichtbar zu machen und aktiv z. B. beim Hochschulpersonal nach Unterstützung zu fragen. Hochschulen wiederum können sich darum bemühen, Belastungserfahrungen – sofern möglich – zu reduzieren (z. B. durch eine Entzerrung der Prüfungsphase), vorhandene resilienzfördernde Ressourcen auszubauen und Studierende für (hochschulspezifische) Resilienzressourcen zu sensibilisieren und sie anzuregen, diese zu nutzen. Angesichts der bisher vorliegenden Erkenntnisse aus dem ReSt@MINT-Projekt scheint es unerlässlich, dass Hochschulen so früh wie möglich auf diese *geteilte Verantwortung* in Hinblick auf den Studienerfolg und die Studierendengesundheit aufmerksam machen; denn das beste Unterstützungsangebot hilft nichts, wenn es ungenutzt bleibt.

Praxistransfer HE 5 – Unterstützende Fragen:

- Wie regen wir unsere Studierenden dazu an, vorhandene Resilienzressourcen bei Bedarf zu nutzen? Wie vermitteln wir unseren Studierenden, dass Selbstverantwortung, Eigeninitiative und demnach bei Bedarf auch eine aktive Unterstützungssuche für ein gelingendes Studium unabdingbar sind? Sollten wir das bisherige Vorgehen anpassen oder beispielsweise mit Hilfe eines Webinars ausbauen?
- Kommunizieren wir die *geteilte Verantwortung* in Hinblick auf resilientes Verhalten und somit auf Studienerfolg und Studierendengesundheit ausreichend auf beiden Ebenen (Hochschulangehörige und Studierende)?
- Welche Faktoren könnten unsere Studierenden davon abhalten, vorhandene Unterstützungsangebote aufzusuchen oder anzunehmen? Wie lassen sich diese Faktoren beseitigen und von wem?
- Was könnten wir ändern, damit unsere Studierenden noch leichter Unterstützungsangebote auffinden und diese noch eher annehmen?
- Können wir unsere Hochschulkultur noch gezielter dahingehend gestalten, dass Lernen und Unterstützungssuche unter Studierenden zur Norm werden?

Praxistransfer HE 5 – Unterstützende Impulse:

In Anhang 3 findet sich ein Vorschlag zur Anregung der Entfaltung des Resilienzpotenzials in Form eines Webinars.

HE 6: Ausbau vorhandener Resilienzressourcen

Entwickeln Sie bedarfsgerechte Angebote zur Weiterentwicklung psychischer Ressourcen, bauen Sie gezielt soziale und strukturelle Ressourcen aus und gestalten Sie einen resilienzförderlichen Kontext.

Neben der adäquaten Kommunikation vorhandener Ressourcen sowie einer Sensibilisierung der Studierenden für die eigenverantwortliche Nutzung derselben kommt auch dem Ausbau vorhandener Resilienzressourcen eine große Bedeutung zu. Die dafür passende Strategie muss hochschulspezifisch an den jeweils bestehenden Bedarfen unter Berücksichtigung der jeweiligen Rahmenbedingungen und Restriktionen ausgerichtet werden. Erste Anregungen hierzu sind den bisherigen Ausführungen sowie den im Anhang befindlichen Impulsen (siehe hierzu Anhang 2, S. 22–27, sowie Anhang 3, S. 28) zu entnehmen. Darüber hinaus können weitere Ideen dem evidenzbasierten Interventionskonzept entnommen werden, in welchem beispielhaft Maßnahmen kategorisiert und anhand von Anwendungsbeispielen beschrieben werden (dieses wird aller Voraussicht nach im Herbst 2021 publiziert).

Aktuelle Informationen zum Stand des Interventionskonzepts finden Sie bis dahin [hier](#).

Anhang: Unterstützende Inhalte und Materialien

Anhang 1: Impulse zur Diskussionseröffnung

Folgende Veröffentlichungen und Beiträge könnten Sie interessieren und bei einer Diskussion zum Thema „Resilienz im Hochschulkontext“ sowie bei der hochschulspezifischen Umsetzung der Handlungsempfehlungen unterstützen.

Veröffentlichungen:

- Hofmann, Y.E., Müller-Hotop, R., Datzer, D., Razinskas, S., & Högl, M. (2021): Belastungserfahrungen im Studium: Wie Hochschulen ihre Studierenden stärken können. Unveröffentlichtes Manuskript, im Erscheinen.
- Datzer, D., Razinskas, S., Högl, M., & Hofmann, Y. E. (2021). *Resilience and Indicators of Study Success in STEM Fields. LMU-ILO Working Paper.*
- Hofmann, Y.E., Müller-Hotop, R., & Datzer, D. (2020). Die Bedeutung von Resilienz im Hochschulkontext – eine Standortbestimmung von Forschung und Praxis. *Beiträge zur Hochschulforschung*, 42(12), 1035.
- Hofmann, Y.E., Datzer, D., Razinskas, S., & Högl, M. (2019). Studienerfolg trotz Rückschlägen?! Die Rolle von Resilienz bei Studienabbruchentscheidungen. *Zeitschrift für Qualitätsentwicklung in Forschung, Studium und Administration*, 13(34), 7782.
- Hofmann, Y.E. (Hrsg.). (2020). Themenheft: Resilienz im Hochschulkontext. *Beiträge zur Hochschulforschung*, 42(12). Deiningen.
- Hoegl, M., Hofmann, Y.E., Backmann, J., & Razinskas, S. (2017). Die Rolle von Resilienz für den Studien-erfolg in MINT-Fächern. *Munich School of Management Magazine*, 23.
- Datzer, D., Razinskas, S., & Hoegl, M. (2018). Rückschläge erfolgreich bewältigen: Psychologische Resilienz als wertvolle Ressource am Arbeitsplatz. *Personal in Hochschule und Wissenschaft entwickeln*, 4, 103113.

Internetpräsenz und Presse:

- Datzer, D., & Classe, F. (Produzenten). (2020, August). Das Projekt ReSt@MINT – Resilienz und Studien-erfolg in MINT Fächern [[Audio podcast](#)].
- Hofmann, Y.E., & Classe, F. (Produzenten). (2020, Juli): Resilienz im Hochschulkontext [[Audio podcast](#)].
- Hofmann, Y.E. (2017, 5. Mai). Hilft Resilienz? Ralf Caspary im Gespräch mit Prof. Yvette Hofmann. SWR2.
- Hofmann, Y.E. (2017, 19. April). Überfordert vom permanenten Druck. *Süddeutsche Zeitung*.

Anhang 2: Impulse zur Erstellung eines Überblicks über resilienzförderliche Maßnahmen

Die Tabellen⁴ auf den folgenden Seiten sollen Sie darin unterstützen, dass Sie sich einen Überblick über bereits vorhandene resilienzförderliche Maßnahmen auf Hochschul-/Fakultäts-/Lehrstuhlebene verschaffen.

Um einen differenzierten und handlungsorientierten Überblick zu erhalten, können Sie angeben, ob die jeweilige Maßnahme in der aktuellen Form ausreichend oder ausbaufähig ist. Womöglich gibt es Ihrer Ansicht nach auch Maßnahmen, die noch nicht vorhanden sind, sich aber bereits in Planung befinden oder prinzipiell wünschenswert wären? Auch diese Informationen können Sie in den Überblickstabellen festhalten, die Sie zu einem Bestandteil ihrer zielgerichteten und effektiven internen Kommunikation und Diskussion einsetzen können.

⁴Die dortigen Auflistungen sind beispielhaft und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Maßnahmen zur Weiterentwicklung psychischer Ressourcen⁵

Zu welchen Themengebieten stehen Ihren Studierenden aktuell Möglichkeiten zur Weiterentwicklung zur Verfügung?

		Vorhanden ...			Noch nicht vorhanden, aber in Vorbereitung	Noch nicht in Vorbereitung, aber wünschenswert	Ansprechpartner*in	
		... und ausreichend	..., aber ausbaufähig	..., aber zu wenig angenommen				
Entwicklungsangebote seitens der Hochschule zum Themenbereich ...	Achtsamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Emotionsregulation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Lernen lernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Mindset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Motivation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Optimismus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Resilienz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Selbstmanagement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Selbstwirksamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Stress & Stressreduktion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Ziele setzen und verfolgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Weitere Angebote zur Förderung der psychischen Ressourcen:							
	1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Angebote seitens Fakultät/Fachbereich zum Themenbereich ...	Achtsamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Emotionsregulation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Lernen lernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Mindset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Motivation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Optimismus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Resilienz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Selbstmanagement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Selbstwirksamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Stress & Stressreduktion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Ziele setzen und verfolgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Weitere Angebote zur Förderung der psychischen Ressourcen:							
	1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

⁵Die Tabellen dienen als Orientierungshilfe und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Maßnahmen zur Weiterentwicklung psychischer Ressourcen⁵

Zu welchen Themengebieten stehen Ihren Studierenden aktuell Möglichkeiten zur Weiterentwicklung zur Verfügung?

		Vorhanden ...			Noch nicht vorhanden, aber in Vorbereitung	Noch nicht in Vorbereitung, aber wünschenswert	Ansprechpartner*in	
		... und ausreichend	..., aber ausbaufähig	..., aber zu wenig angenommen				
Angebote seitens des Instituts/Lehrstuhls zum Themenbereich ...	Achtsamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Emotionsregulation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Lernen lernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Mindset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Motivation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Optimismus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Resilienz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Selbstmanagement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Selbstwirksamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Stress & Stressreduktion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Ziele setzen und verfolgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Weitere Angebote zur Förderung der psychischen Ressourcen:							
	1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Angebote seitens Fachschaft/Alumni etc. zum Themenbereich ...	Achtsamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Emotionsregulation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Lernen lernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Mindset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Motivation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Optimismus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Resilienz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Selbstmanagement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Selbstwirksamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Stress & Stressreduktion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Ziele setzen und verfolgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Weitere Angebote zur Förderung der psychischen Ressourcen:							
	1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Maßnahmen auf sozialer Ebene (= soziale Ressourcen)⁶

Welche Möglichkeiten stehen Ihren Studierenden aktuell zur Verfügung, um Kontakte zu knüpfen und soziale Unterstützung zu erhalten?

		Vorhanden ...			Noch nicht vorhanden, aber in Vorbereitung	Noch nicht in Vorbereitung, aber wünschenswert	Ansprechpartner*in	
		... und ausreichend	..., aber ausbaufähig	..., aber zu wenig angenommen				
Angebote seitens der Hochschule	Außercurriculare Veranstaltungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Coachingangebote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Mentoringprogramme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Netzwerkveranstaltungen (Online)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Netzwerkveranstaltungen (Präsenz)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Psychosoziales Beratungsangebot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Studienberatung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Tutoringprogramm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Schwarzes Brett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Weitere Maßnahmen, die einen sozialen Austausch ermöglichen bzw. fördern:							
	1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Angebote seitens Fakultät/Fachbereich	Außercurriculare Veranstaltungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Dean's Coffee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Mentorenprogramm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Netzwerkveranstaltungen (Online)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Netzwerkveranstaltungen (Präsenz)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Orientierungsphase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Studienberatung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Schwarzes Brett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Tutorenprogramm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Weitere Maßnahmen, die einen sozialen Austausch ermöglichen bzw. fördern:							
	1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

⁶Die Tabellen dienen als Orientierungshilfe und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Maßnahmen auf sozialer Ebene (= soziale Ressourcen)

Welche Möglichkeiten stehen Ihren Studierenden aktuell zur Verfügung, um Kontakte zu knüpfen und soziale Unterstützung zu erhalten?

		Vorhanden ...			Noch nicht vorhanden, aber in Vorbereitung	Noch nicht in Vorbereitung, aber wünschenswert	Ansprechpartner*in
		... und ausreichend	..., aber ausbaufähig	..., aber zu wenig angenommen			
Angebote seitens Institut/Lehrstuhl	Außercurriculare Veranstaltungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Digital Coffee zum informellen Austausch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	„Meet-your-Prof“-Veranstaltungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Sprechstunde „to go“ via soziale Medien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vermehrte (digitale) Kleingruppenarbeit während Digitalsemester	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Weitere Maßnahmen, die einen sozialen Austausch ermöglichen bzw. fördern:						
	1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Angebote seitens Fachschaft/Alumni etc.	Digital Coffee zum informellen Austausch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Informationsveranstaltungen						
	Netzwerkveranstaltungen (Online)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Netzwerkveranstaltungen (Präsenz)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Studienberatung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Weitere Maßnahmen, die einen sozialen Austausch ermöglichen bzw. fördern:						
	1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Maßnahmen auf struktureller Ebene (= strukturelle Ressourcen)

Welche Unterstützungsangebote, Möglichkeiten der Informationsbeschaffung und Infrastruktur stehen Ihren Studierenden aktuell zur Verfügung, um ihr Belastungsempfinden zu reduzieren?⁷

	Vorhanden ...			Noch nicht vorhanden, aber in Vorbereitung	Noch nicht in Vorbereitung, aber wünschenswert	Ansprechpartner*in	
	... und ausreichend	..., aber ausbaufähig	..., aber zu wenig angenommen				
Angebote seitens der Hochschule	Bereitstellung studienrelevanter Software	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Bereitstellung von Lern- & Arbeitsräumen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Brückenkurse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Career-Service	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Coachingangebote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Digitale Angebote zur Förderung des Austauschs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Digitale Lernplattform(en)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Informationen auf Homepage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kinderbetreuung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Studienberatung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Studieneingangsveranstaltungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Studienmonitoring (inkl. Frühwarnsystem)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Weiterbildungsangebote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Weitere Unterstützungsangebote/Informationen/Infrastruktur:						
	1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Angebote seitens Fakultät/Fachbereich	Bereitstellung studienrelevanter Software	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Bereitstellung von Lern- & Arbeitsräumen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Brückenkurse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Career-Service	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Coachingangebote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Digitale Angebote zur Förderung des Austauschs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Digitale Lernplattform(en)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Informationen auf Homepage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Studienberatung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Studieneingangsveranstaltungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Studienmonitoring (inkl. Frühwarnsystem)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Weiterbildungsangebote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Weitere Unterstützungsangebote/Informationen/Infrastruktur:						
	1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

⁷Die Tabellen dienen als Orientierungshilfe und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Maßnahmen auf struktureller Ebene (= strukturelle Ressourcen)

Welche Unterstützungsangebote, Möglichkeiten der Informationsbeschaffung und Infrastruktur stehen Ihren Studierenden aktuell zur Verfügung, um ihr Belastungsempfinden zu reduzieren?

		Vorhanden ...			Noch nicht vorhanden, aber in Vorbereitung	Noch nicht in Vorbereitung, aber wünschenswert	Ansprechpartner*in
		... und ausreichend	..., aber ausbaufähig	..., aber zu wenig angenommen			
Angebote seitens Institut/Lehrstuhl	Brückenkurse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	(digitale) Sprechstunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Mentoring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Studiencoaching	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Studienmonitoring (inkl. Frühwarnsystem)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Weitere Unterstützungsangebote/Informationen/Infrastruktur:						
	1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Angebote seitens Fachschaft/Alumni	Bereitstellen von Räumlichkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Studienberatung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Weiterbildungsangebote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Weitere Unterstützungsangebote/Informationen/Infrastruktur:						
	1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Anhang 3: Impuls für die Kommunikation mit Studierenden

Für eine erste Information der Studierenden über die Bedeutsamkeit von Resilienz für den erfolgreichen Studienverlauf bietet sich eine ca. 1,5-stündige (virtuelle) Gruppenveranstaltung an. Das von uns hierfür konzipierte Fit2Study-Webinar zielt darauf ab, Studierende ...

1. ... über Resilienz zu informieren und über deren Bedeutung im Hochschulkontext aufzuklären (siehe HE 4),
2. ... für vorhandene Resilienzressourcen zu sensibilisieren (HE 5) und
3. ... zur eigenverantwortlichen Nutzung vorhandener Resilienzressourcen zu motivieren (HE 5).

Inhalt:

- Neben zentralen Informationen zur Definition, Bedeutung und Wirkungsweise von Resilienz wird den Studierenden die Möglichkeit zu einer
- systematischen Selbstreflexion in Hinblick auf den eigenen Umgang mit Belastungserfahrungen sowie das eigene Resilienzpotenzial gegeben.
- Darüber hinaus stehen die Kommunikation der Bedeutung von Eigeninitiative in Bezug auf resilientes Verhalten (inkl. hochschulinterner Möglichkeiten, die psychischen Ressourcen zu stärken bzw. entwickeln) sowie die
- Information über an der Hochschule vorhandene soziale und strukturelle Ressourcen im Vordergrund.

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Dauer: ca. 1,5 h

Anmerkung: Bei Interesse können weitere Informationen zum Fit2Study-Webinar angefragt werden unter restmint@ihf.bayern.de

Literaturhinweise

- Ayed, N., Toner, S., & Priebe, S. (2019). Conceptualizing resilience in adult mental health literature: A systematic review and narrative synthesis. *Psychology and Psychotherapy, 92*(3), 299–341.
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science: a Journal of the Association for Psychological Science, 8*(6), 591–612.
- Brewer, M. L., van Kessel, G., Sanderson, B., Naumann, F., Lane, M., Reubenson, A., & Carter, A. (2019). Resilience in higher education students: a scoping review. *Higher Education Research & Development, 38*(6), 1105–1120.
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. Advance online publication.
- Cotton, D. R. E., Nash, T., & Kneale, P. (2017). Supporting the retention of non-traditional students in Higher Education using a resilience framework. *European Educational Research Journal, 16*(1), 62–79.
- Crane, M. F., Searle, B. J., Kangas, M., & Nwiran, Y. (2019). How resilience is strengthened by exposure to stressors: The systematic self-reflection model of resilience strengthening. *Anxiety, Stress, and Coping, 32*(1), 1–17.
- Datzer, D. Razinskas, S., Högl, M., (2021). *A Qualitative Study of Decision-Makers at Higher Education Institutions. LMU-ILO Working Paper.*
- Duchek, S., & Nicolaus, M. (2019). Bologna, Employability und Resilienz: Der Einfluss der Hochschulausbildung auf die Resilienz von Absolventen. *Das Hochschulwesen, 67*(3), 76–81.
- Gruber, J., Prinstein, M. J., Clark, L. A., Rottenberg, J., Abramowitz, J. S., Albano, A. M., ... & Forbes, E. E. (2020). Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19: Challenges, opportunities, and a call to action. *American Psychologist*. Advance online publication.
- Grützmacher, 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.*
- Hartmann, S., Weiss, M., Newman, A., & Hoegl, M. (2019). Resilience in the Workplace: A Multilevel Review and Synthesis. *Applied Psychology*. Advance online publication.
- Heublein, U., & Schmelzer, R. (2018). *Die Entwicklung der Studienabbruchquoten an den deutschen Hochschulen: Berechnungen auf Basis des Absolventenjahrgangs 2016.* Hannover: DZHW.
- Heublein, U., Richter, J., & Schmelzer, R. (2020). Die Entwicklung der Studienabbruchquoten in Deutschland. *DZHW Brief 3|2020.* Hannover: DZHW.
- Hofmann, Y. E. (Hrsg.). (2020). Themenheft: Resilienz im Hochschulkontext. *Beiträge zur Hochschulforschung, 42*(12). Deiningen: Steinmeier.
- Hofmann, Y. E., Müller-Hotop, R., & Datzer, D. (2020). Die Bedeutung von Resilienz im Hochschulkontext Eine Standortbestimmung von Forschung und Praxis. *Beiträge zur Hochschulforschung, 42*(12), 10–34.

- Hofmann, Y. E., Müller-Hotop, R. T., Datzler, D., Razinskas, S., & Högl, M. (2021). Belastungserfahrungen im Studium. Wie Hochschulen ihre Studierenden stärken können. Unveröffentlichtes Manuskript, im Erscheinen.
- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., . . . & Geuze, E. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature human behaviour*, 1(11), 784–790.
- Moenkemeyer, G., Hoegl, M., & Weiss, M. (2012). Innovator resilience potential: A process perspective of individual resilience as influenced by innovation project termination. *Human Relations*, 65(5), 627–655.
- Müller, S., & Schneider, T. (2013). Educational pathways and dropout from higher education in Germany. *Longitudinal and Life Course Studies*, 4(3), 218241
- Ohlbrecht, H., Anacker, J., Jellen, J., Lange, B., & Weihrauch, S. (2020). Zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf das subjektive Wohlbefinden. *Arbeitsbericht 78*. Magdeburg: Otto-von-Guericke-Universität.
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., . . . Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior*, 10(9), e01745.
- Pfleging, S., & Gerhardt, C. (2013). Ausgebrannte Studierende: Burnout-Gefährdung nach dem Bologna-Prozess. *Journal of Business and Media Psychology*, 4(1), 1–12.
- Röhr, S., Müller, F., Jung, F., Apfelbacher, C., Seidler, A., & Riedel-Heller, S. G. (2020). Psychosoziale Folgen von Quarantänemaßnahmen bei schwerwiegenden Coronavirus-Ausbrüchen: Ein Rapid Review [Psychosocial Impact of Quarantine Measures During Serious Coronavirus Outbreaks: A Rapid Review]. *Psychiatrische Praxis*, 47(4), 179–189.
- Steinhardt, M. A., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445–453.
- Techniker Krankenkasse. (2015). Gesundheitsreport 2015: Gesundheit von Studierenden. Retrieved from <https://www.tk.de/techniker/unternehmensseiten/unternehmen/broschueren-und-mehr/tk-gesundheitsreport-2026750>
- Thies, T., & Falk, S. (2021). Der Einfluss der Bildungsherkunft auf die Studienabbruchintention von internationalen Studierenden im ersten Studienjahr. In M. Jungbauer-Gans & A. Gottburgsen (Hrsg.), *Migration, Mobilität und soziale Ungleichheit in der Hochschulbildung* (S. 137–167). Wiesbaden: Springer VS.
- Williams, C. J., Dziurawiec, S., & Heritage, B. (2018). More pain than gain: Effort-reward imbalance, burnout, and withdrawal intentions within a university student population. *Journal of Educational Psychology*, 110(3), 378–394.
- Winde, M., Werner, S., D., Gumbmann, B., & Hieronimus, S. (2020). Hochschulen, Corona und Jetzt? Wie Hochschulen vom Krisenmodus zu neuen Lehrstrategien für die digitale Welt gelangen. *Future Skills -Diskussionspapier 4*. Essen: Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft e.V.
- Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., . . . Dweck, C. S. (2016). Using Design Thinking to Improve Psychological Interventions: The Case of the Growth Mindset During the Transition to High School. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 374–391.