

## **Erhol dich gut! Erholung lernen für eine ausgeglichene Study-Life-Balance**

Ein Workshop von Isabelle Rosendahl & Katja Jaronski (Praktikantinnen in der Zentralen Studienberatung)

Verschriftlichung von Katja Jaronski

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

herzlich willkommen zur Anleitung „Erhol dich gut! Erholung lernen für eine ausgeglichene Study-Life-Balance“! Dieser Workshop war ursprünglich als Veranstaltung in der Zentralen Studienberatung geplant, musste aber aufgrund der Corona Pandemie abgesagt werden und steht dir nun als Anleitung zur Selbstreflexion zur Verfügung.

Erst die Arbeit, dann die Erholung – steht bei dir dein Studium an erster Stelle und Erholung kommt immer zu kurz? Hättest du gerne einen Ausgleich zum stressigen Uni-Alltag? Brauchst du einfach einmal eine Atempause?

Hast du eine oder sogar mehrere dieser Fragen mit „ja“ beantwortet? Dann bist du hier genau richtig. Denn in dieser Anleitung zur Selbstreflexion möchten wir gemeinsam mit dir einen Blick auf ein Thema werfen, das oft hinten angestellt wird. Wir glauben nämlich, dass man Erholung lernen kann. Durch angeleitete Übungen findest du heraus, woran du merkst, dass es zu viel wird und was du machen kannst, um die Waage wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Verschiedene Methoden können dir helfen, Strategien zu entwickeln, wie du das in deinem Alltag umsetzen kannst. Am Ende dieser Anleitung bist du dann ausgerüstet mit einem Koffer voller Möglichkeiten, um deine Study-Life-Balance herzustellen.

In diesem Kurs erwarten dich Informationstexte rund um das Thema Study-Life-Balance und Erholung. Angeleitete Übungen und Reflexionsfragen sollen dir helfen, dein bisheriges Erholungsverhalten zu explorieren. Außerdem lernst du verschiedene Methoden kennen, um mehr Entspannung in deinen Alltag zu bringen und somit deine Study-Life-Balance auszugleichen.

### **Einstieg: Erholungs-Assoziationen**

Um dich überhaupt erst einmal in das Thema einzufinden, starten wir mit einer kurzen Übung. Was verstehst du unter Erholung? Welche Aktivitäten sind für dich erholsam? Oder was tut dir, ganz generell gedacht, gut? Gehe doch im Geiste einmal das Alphabet durch, und versuche, dir zu jedem Buchstaben einen Begriff einfallen zu lassen, der für dich im weitesten Sinne mit Erholung und Entspannung zu tun hat. Das können auch Namen von Personen sein, Verben oder Adjektive. Mal sehen, was dir alles einfällt!

### **Satzanfänge vervollständigen**

Nun hast du in einem ersten Schritt frei assoziiert, was du mit Erholung verbindest. Vielleicht war diese kleine Übung sogar schon ein wenig erholsam für dich. So hast du dich auf affektiver Ebene mit Erholung auseinandergesetzt. Im nächsten Schritt geht es darum, dich in kognitiver Weise dem Erholungs-Begriff anzunähern. Wie würdest du die folgenden Satzanfänge vervollständigen?

Erholung bedeutet für mich, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Meine Study-Life-Balance ist \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Ich kann mich erholen, wenn \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Es darf sich erholen, wer \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

## Der Ruf von Erholung

Die Satzanfänge, mit denen du dich soeben beschäftigt hast, führen dich hin zu dem Verständnis, das du von Erholung hast. Die Vervollständigung der Sätze kann freilegen, welche Glaubenssätze du mit Erholung in Verbindung bringst, und welche Glaubenssätze dich vielleicht auch von Erholung abhalten. Eventuell wird dir dadurch auch klar, welche Haltung du der Erholung gegenüber einnimmst und welche Überzeugungen du hast. Diese Haltung ist mit Sicherheit auch durch gesellschaftliche Wertebilder eingefärbt. Mit der nächsten Reflexion sollst du noch näher an dein eigenes Erholungsverständnis herankommen und herausfinden, was dich von Erholung abhält, was dir Erholung erschwert, und was dir vielleicht auch ein schlechtes Gewissen gibt, wenn du dich erholst. Nimm hierzu einzelne Zettel zur Hand und notiere zwei verschiedene Sätze. Der eine beginnt mit „Ich muss“ und der andere mit „Ich darf nicht“. Wenn dir mehr Sätze einfallen, kannst du natürlich alles aufschreiben, was dir dazu in den Sinn kommt. Wichtig ist nur, dass die Sätze entweder ein Gebot oder ein Verbot ausdrücken, welches mit Arbeit und Leistung oder mit Erholung und Entspannung zu tun hat. Damit du dir ein Bild davon machen kannst, wie die Übung gedacht ist, hier ein Beispiel:

1. „**Ich muss** jeden Tag sinnvoll nutzen, auch wenn ich frei habe.“
2. „**Ich darf nicht** eher Feierabend mache, bis ich nicht alle Punkte von meinem Lernplan abgearbeitet habe.“

Wenn dir mehr als zwei Sätze eingefallen sind, entscheide dich nun für jeweils einen Ich-muss-Satz und einen Ich-darf-nicht-Satz, mit denen du weiter arbeiten willst. Wähle dafür die beiden Sätze aus, die dein Erholungsverhalten am stärksten beeinflussen, von denen du glaubst, dass sie am tiefsten bei dir verankert sind. Damit hast du möglicherweise deine Glaubenssätze identifiziert. Deine Glaubenssätze legen deine Überzeugungen und Grundannahmen frei. Einen Glaubenssatz kann man auch als Dogma verstehen, eine unumstößliche Aussage, nach der das Handeln stets ausgerichtet werden muss. Weil Glaubenssätze auch sehr strikt sein können, wollen wir in einem nächsten Schritt versuchen, diesen Glaubenssatz etwas aufzuweichen. Versuche dazu nun, den Satzbeginn jeweils umzudrehen von „Ich muss“ zu „Ich muss nicht“ und von „Ich darf nicht“ zu „Ich darf“. Vielleicht bemerkst du, wie sich die Färbung deines Glaubenssatzes direkt ändert. Probiere es einmal aus.

1. „**Ich muss nicht** erst mein Lernpensum für diesen Tag durchbringen, bevor ich mir eine Pause verdient habe.“
2. „**Ich darf** einen Lerntag unterbrechen, wenn ich merke, dass ich nicht in der richtigen Verfassung bin.“

Hast du deine Sätze aufweichen können? Vielleicht fällt es dir noch schwer, diese neuen Sätze wirklich zu glauben oder überhaupt nur zu denken. Beim inneren Lesen spürst du möglicherweise sogar Widerstand in dir aufkommen. Das ist ganz normal, denn die Glaubenssätze haben eine lange Entstehungsgeschichte und sind fest in dir verwurzelt! Es braucht Zeit, um diese genauer unter die Lupe zu nehmen, und noch viel mehr Zeit, um sie zu verändern. Das geht natürlich nicht innerhalb einer kurzen Reflexionsübung, wie wir sie hier innerhalb dieser Anleitung anstoßen. Dennoch ist das eine Einladung, dich nochmal intensiver mit deinen Überzeugungen auseinanderzusetzen. Und mit der Frage, wie es sein könnte, die Glaubenssätze zu verändern. Um dich mit den umgeformten Sätzen etwas mehr anzufreunden, könnte es helfen, zu überlegen, was die Konsequenzen daraus wären, wenn man diesen neuen freundlichen und wohlwollenden Sätzen wirklich Glauben schenken würde. Was würde dadurch möglich? Und was würde verhindert?

## Von Müßiggang zu Erholung

In der vorangehenden Übung hast du dich damit beschäftigt, welche Haltung du gegenüber der Erholung einnimmst. Welchen Ruf Erholung sozusagen bei dir ganz persönlich hat. Diese Haltung ist auch von außen beeinflusst und durch Sozialisierung entstanden. Das eigene Bild, das wir selbst von etwas haben, ist also sehr oft dadurch beeinflusst, wie die Gesellschaft dazu steht. Im nächsten Abschnitt wollen wir uns damit befassen, welchen Ruf die Erholung in unserer Gesellschaft hat. Gilt Erholung als Luxus oder als Notwendigkeit? Wer hat ein Recht auf Erholung? Inzwischen gelten Hetze und Stress bei uns als Statussymbol. Stress ist ein Zeichen dafür, dass jemand viel arbeitet, tüchtig ist und fleißig – in unserer Gesellschaft hohe Tugenden. Wenn Menschen viel gearbeitet haben, war das vermutlich schon immer hoch angesehen. Aber Muße, als Zeit, die eine Person ganz nach den eigenen Wünschen gestalten und z.B. für die eigenen Interessen nutzen kann, war früher nicht zwingend ein Makel oder gar mit Faulheit gleichgesetzt: zu Zeiten von Goethe und Bismarck war *Muße* ein Statussymbol. Sie haben sich wochenlang zurückgezogen, für Muße und Inspiration. Goethe begab sich auf seine berühmten Italien-Reisen, um sich für seine Werke inspirieren zu lassen. Würde Angela Merkel verkünden, dass sie sich für einige Wochen der Muße auf die Malediven zurückziehen würde, würde das vermutlich ganz andere Reaktionen hervorrufen als damals bei ihren Vorgängern! Muße kann wichtige Zeit zum Nachdenken und Reflektieren bedeuten.

Auch die empirische Forschung hat sich mit dem Ruf von Muße befasst. In einer Studie um Bellezza, Paharia und Keinan (2017) lasen Probanden Facebook-Statusmeldungen oder Briefe einer fiktiven Person. In einem Fall beschwerte sich diese Person über ihre hohe Arbeitsbelastung, im anderen Fall erfreute sich diese Person gerade an einem freien Tag. Anschließend sollten die Probanden diese fiktive Person einschätzen. Die beschäftigte Person mit angeblich wenig Freizeit wurde besser eingeschätzt: als kompetent, ehrgeizig und als auf dem Arbeitsmarkt gefragt. Dieser Befund bedeutet allerdings nicht, dass Personen diese Eigenschaften tatsächlich mehr erfüllen, sondern nur, dass sie durch andere so eingeschätzt werden. Die Studienergebnisse deuten darauf hin, dass es in unserer Gesellschaft sehr positiv assoziiert ist, beschäftigt zu sein und wenig Freizeit zu haben.

## Vom individuellen zum psychologischen Verständnis

Im ersten Teil dieses Workshops hast du dich nun dem Erholungsverständnis auf individueller und auf gesellschaftlicher Ebene angenähert. Es gibt ganz unterschiedliche Zugänge zum Thema und im Austausch mit anderen würde dir sicherlich auffallen, dass jede\*r ein ganz eigenes Verständnis davon hat, was Erholung bedeutet und was erholsam ist.

In dieser Anleitung geht es darum, einen gesunden Umgang mit Erholung zu erarbeiten. Dafür soll ein gemeinsames Verständnis geschaffen werden, auf das wir uns in den folgenden Übungen beziehen werden und welches dem weiteren Programm zugrunde liegt.

## Forschungsstand zu Erholung: Was ist Erholung genau?

Wie (fast) immer in der Wissenschaft gibt es auch in Bezug auf die Erholung keine einheitliche Definition oder Theorie. Es gibt aber ausreichend Erkenntnisse aus der Forschung, um wissenschaftliche Aussagen treffen zu können. Immer mehr Forscher\*innen beschäftigen sich mit dem Thema Erholung, weil dieses Thema an Bedeutung gewinnt. Es bieten sich aufgrund der Arbeitsverdichtung, also mehr Arbeit pro Zeiteinheit, immer weniger Gelegenheiten zur Erholung. Gleichzeitig ist es erforderlich, größtmögliche Flexibilität an den Tag zu legen. Die fortschreitende Digitalisierung bietet die ständige Möglichkeit zur Kommunikation. Das bietet Chancen, aber auch das Risiko der ständigen Belastung! Zeit für Erholung ist ein knappes Gut, das möglichst effektiv genutzt werden will. Aus wissenschaftlicher Perspektive bezieht sich Erholung auf einen Prozess, bei dem einzelne Funktionssysteme, die während einer stressigen Erfahrung in Anspruch genommen wurden, wieder auf ihr Ausgangsniveau zurückkehren. Beispiele für verschiedene Funktionssysteme sind der Körper (z.B. die Muskeln), aber auch die Psyche. Die Systeme müssen sich wieder regenerieren, um zum früheren Zustand zurückkehren zu können, um dauerhaft funktionieren zu können. Es können dabei zwei Aspekte von Erholung unterschieden werden: zum einen Erholung als Prozess, und zum anderen als Ergebnis. Zum Erholungsprozess zählen Aktivitäten und Erfahrungen, die verändern, wie belastet man sich fühlt. Das können kleine und große Erfahrungen sein, wie beispielsweise ein langer Spaziergang oder auch ein Urlaub. Menschen wünschen einander manchmal: „Erhol dich gut“. Damit ist dann der Prozess gemeint. Betrachtet man Erholung als Ergebnis, so versteht man darunter den psychologischen oder physiologischen Zustand eines Menschen, der nach einer Erholungsphase erreicht wird. Manchmal sagen Menschen dann „Ich fühle mich so erholt“.

In der Psychologie gibt es verschiedene Modelle, wie Erholung zustande kommt. Das *Effort Recovery Model* von Meijman und Mulder (1998) geht von der Grundidee aus, dass man bei der Arbeit verschiedene Anforderungen erfüllen muss, die erfordern, dass man Energie und andere Ressourcen investiert. Nach gewisser Zeit treten Beanspruchungsreaktionen auf (wie z.B. Müdigkeit, oder der Mangel an Konzentration). Dieser Prozess ist aber reversibel. Die Erholung tritt dann ein, sobald man nicht mehr mit Stressoren konfrontiert ist, und die betroffenen Systeme nicht mehr beansprucht werden.

Die *Conservation of Resources Theory* von Hobfoll (1989) geht davon aus, dass Personen nach Beibehalten, Wiedergewinnung und Vermehrung von Ressourcen streben. Bei Beanspruchung besteht die Gefahr des Ressourcenverlusts. Scheitert der Wiederaufbau von Ressourcen, kommt es zu Stress. Ein Burnout-Syndrom kann daher als Langzeitkonsequenz mangelnder Ressourcen bezeichnet werden. Die Erholung wird in dieser Theorie als entgegengesetzter Prozess verstanden: als Aufbau und Erhalt vieler Ressourcen. Erholung ist dann der aktive Prozess des Ressourcenaufbaus.

Die Forschung liefert einige Befunde, warum wir Erholung brauchen. Zu den positiven Auswirkungen zählen die verbesserte psychische Gesundheit (mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden, ein geringeres Burnout-Risiko). Gleichzeitig ist Erholung auch für die körperliche Gesundheit von immenser Bedeutung: der Körper kann nach stressigen Phasen auf ein entspanntes Ruheniveau zurückkehren, andernfalls kommt es zu Muskelanspannungen, Bluthochdruck oder anderen negativen körperlichen Auswirkungen. Haben Menschen am Wochenende Gelegenheit, sich zu erholen, sind sie produktiver und besser in der täglichen Aufgabenleistung, zeigen mehr Eigeninitiative und zeigen anderen Kolleginnen und Kollegen gegenüber ein ausgeprägteres Hilfeverhalten. Zudem steigt die Lebenszufriedenheit, was bedeutet, dass man nicht nur besser arbeitet und mehr leistet, wenn man erholt ist, sondern auch zufriedener mit dem eigenen Leben! Erholung ist also unerlässlich für das subjektive Wohlbefinden.

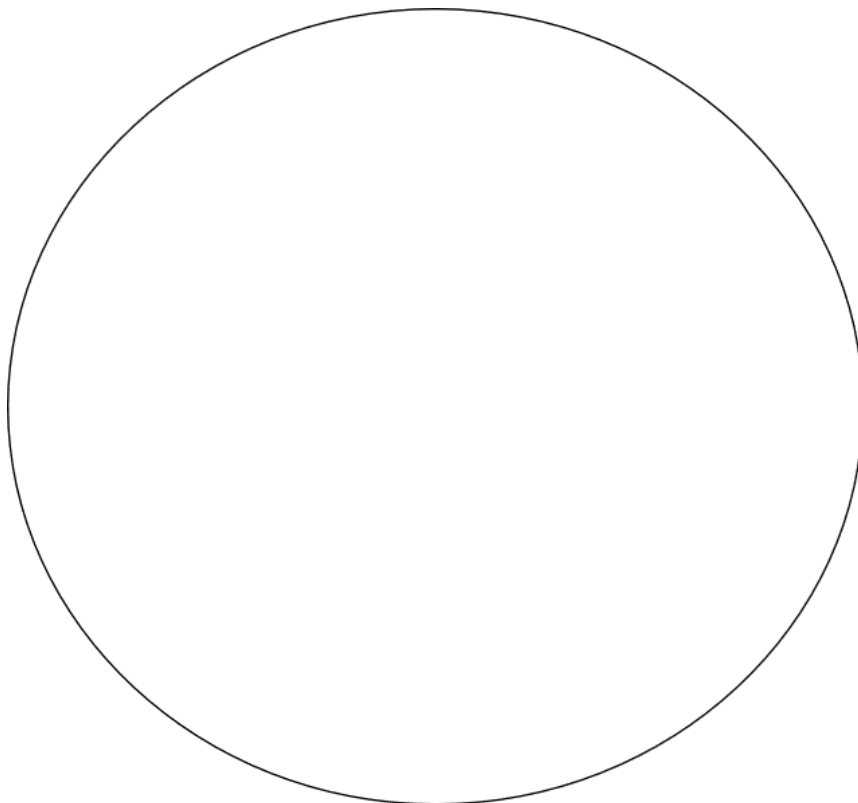
Erholung ist somit kein Luxus, den man sich für getane Arbeit gönnt! Erholung ist notwendig für die körperliche und psychische Gesundheit. Übrigens: In der allgemeinen Erklärung der Menschenrechte, ist das Recht auf Erholung in einem der 30 Artikel festgehalten: „Jeder hat das Recht auf Erholung und Freizeit und insbesondere auf eine vernünftige Begrenzung der Arbeitszeit und regelmäßigen bezahlten Urlaub“ (Artikel 24).

## Zeit für Selbstreflexion: Ist-Zustand

Um dich gezielt mit deinem Erholungsverhalten auseinandersetzen zu können, ist es nun an der Zeit für eine Bestandsaufnahme. Hierfür kannst du dir zunächst die folgenden Fragen stellen:

1. Welche Lebensbereiche gibt es in meinem Leben?
2. Womit verbringe ich meine Zeit?

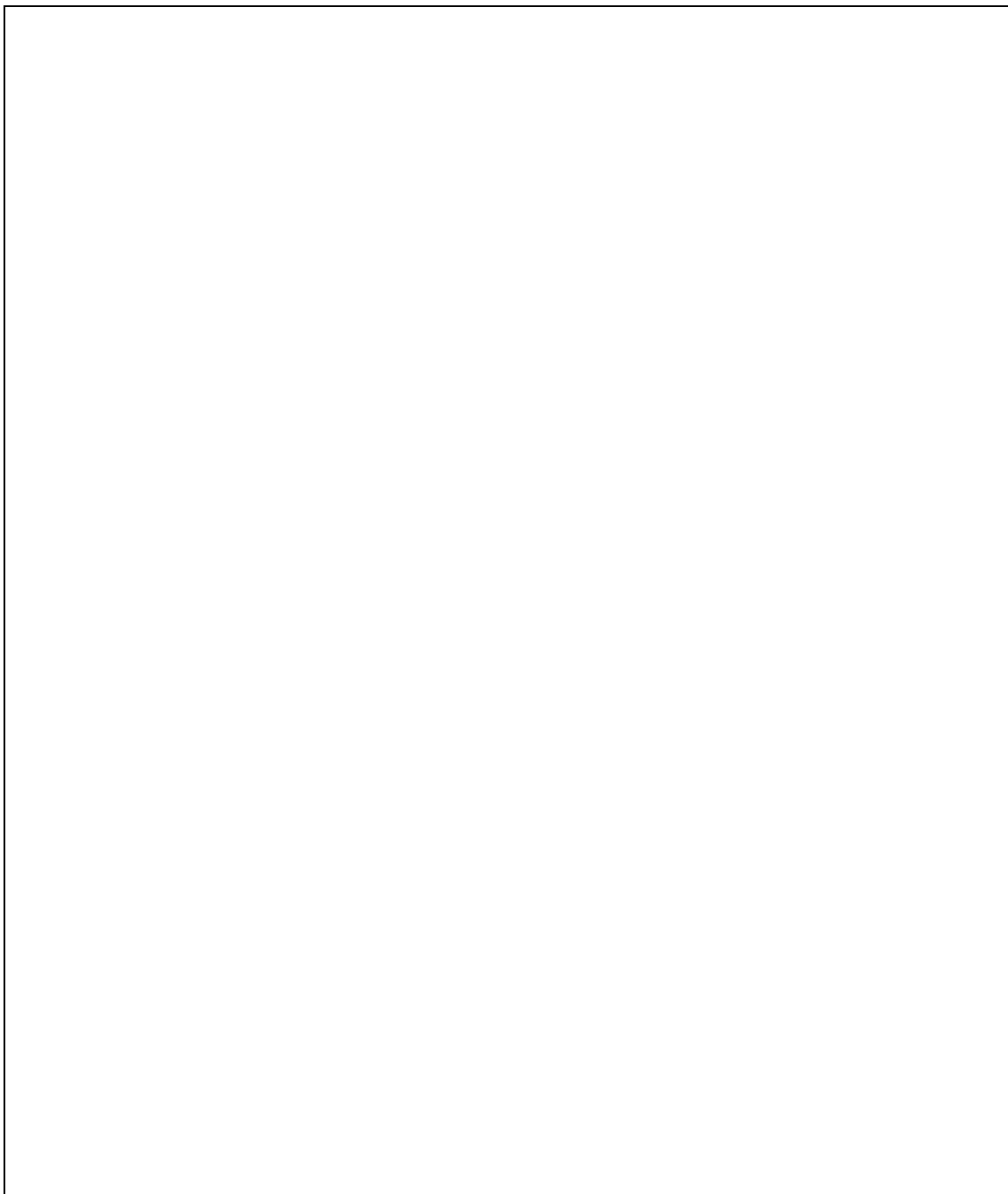
Nutze dafür das Tortendiagramm, in das du anteilmäßig deine Lebensbereiche eintragen kannst.



## Energieräuber und Energielieferanten

Gerade hast du dich damit beschäftigt, auf welche Bereiche du deine Zeit verteilst. Investitionen gibt es aber nicht nur in Form von Zeit, sondern auch in Form von Energie. Deswegen kannst du dir im Folgenden genauer anschauen, was dir in deinem Alltag nicht nur Zeit, sondern auch Energie raubt. Aber auch, was die Energie liefert!

Male dazu auf dieser Seite ein Fass auf, so, wie du dir dein „Energiefass“ vorstellst. Schreibe an den entsprechenden Pfeilen auf, was dir Energie liefert (Energie fließt in das Fass hinein und erhöht den Füllstand), und was dir Energie raubt (Energie fließt aus dem Fass heraus und lässt den Füllstand sinken). Markiere zusätzlich den Füllstand, also dein Energielevel.



Du hast dich jetzt im Detail damit beschäftigt, was in deinem Alltag Zeit und Energie beansprucht. Und möglicherweise hast du auch einen Anteil deines Lebens identifiziert, der vielleicht nicht die Zeit und Aufmerksamkeit bekommt, den er verdient hätte oder den du dir wünschen würdest. Oder du hast gemerkt, dass die Dinge, die dir Energie liefern, eigentlich zu kurz kommen. Überlege dir nun, welchem Lebensbereich du dich gerne mehr widmen würdest. Vielleicht kommen dir auch direkt Gedanken dazu, welche positiven Auswirkungen das haben könnte.

Diesem Lebensbereich möchte ich gerne mehr Zeit widmen: \_\_\_\_\_

Aus diesem Grund würde mir das guttun: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

## Hotspots der Unausgeglichenheit

Bisher hast du schon ausmachen können, wofür Zeit und Energie investiert werden. Nun kannst du dir genauer anschauen, woran du merkst, dass deine Energie abnimmt und dass du unausgeglichen bist. Was sind deine Hotspots der Unausgeglichenheit? Woran merkst du, dass du Erholung brauchst? Welche Signale gibt dir dein Körper? Nicht alle Signale sind körperlich. Manchmal bekommt auch unsere Umwelt zu spüren, wenn es uns nicht gut geht, wenn wir belastet sind. Stelle dir die beiden folgenden Fragen:

1. Woran merke ich, dass ich unausgeglichen bin?
2. Woran merkt es meine Umwelt?

Die körperlichen Signale kannst du in die Kästchen in der dafür vorgesehenen Vorlage eintragen. Die Anzeichen, die eher für deine Umwelt sichtbar werden (also verhaltensbezogene Signale) kannst du hier eintragen:

Verhaltensbezogene Signale:

➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

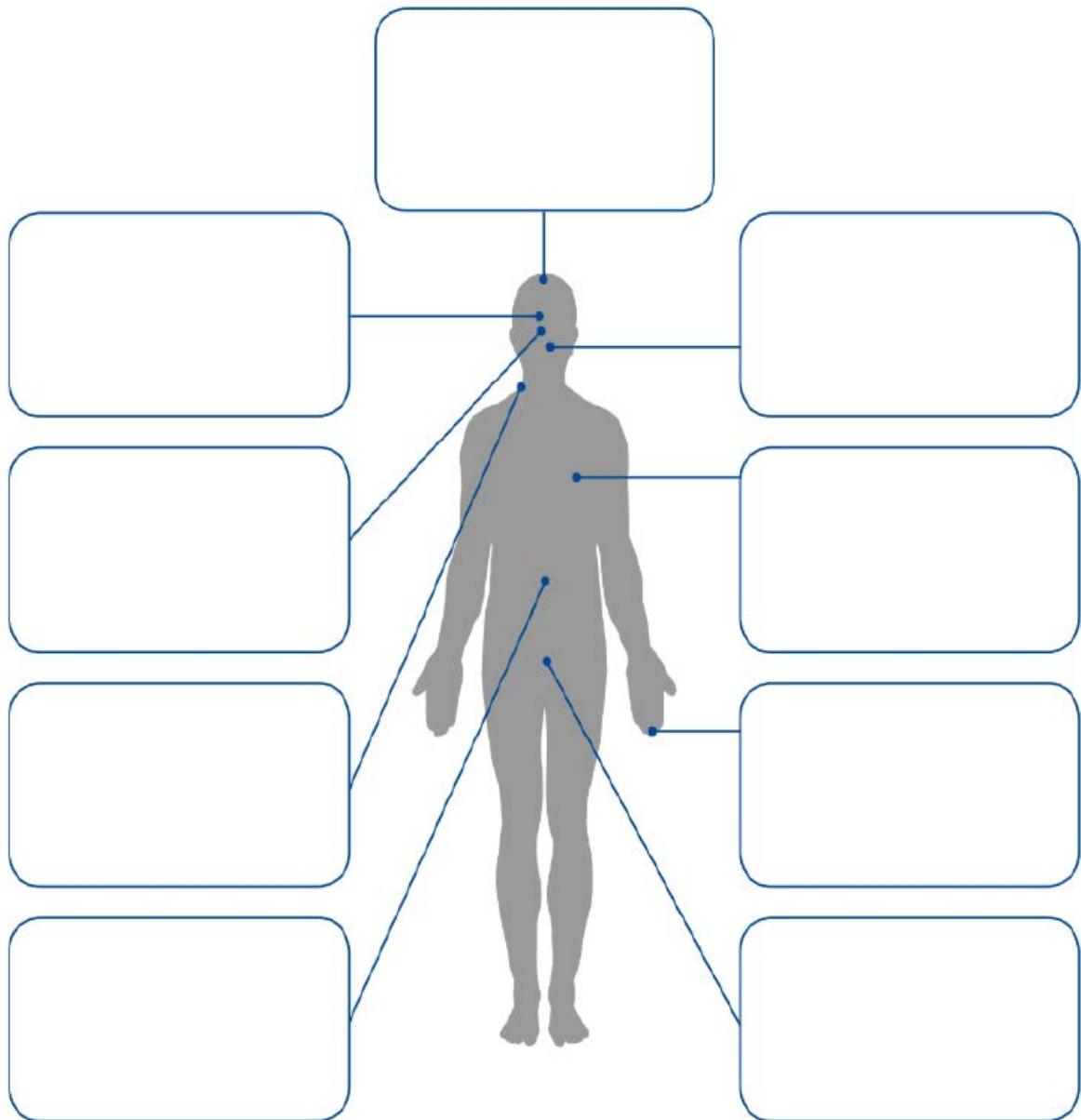
➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

## Körperliche Signale:



## Erholung, aber richtig: Was macht gelungene Erholung aus?

Es gibt nicht *die* eine richtige Art sich zu erholen. Es gilt immer: Ihr wisst selbst am besten, was euch guttut! In der Forschung haben sich aber bestimmte Prozesse herausgestellt, die Erholung begünstigen können. Hierbei geht es nicht um die spezifische Aktivität (was man tut), sondern um die Eigenschaften der Erholungsaktivität (wie man seine Freizeit erlebt). Die Aktivitäten sind interindividuell unterschiedlich (z.B. ist für den einen Lesen erholsam, für den anderen ein Spaziergang). Die zugrundeliegenden Prozesse (z.B. Entspannung) sind aber gleich. Erholungszeit ist besonders dann erholsam, wenn die Erholungsaktivität eine Gelegenheit ist für:

- **Psychische Distanz:** physisch und mental „abschalten“, die Arbeit hinter sich lassen
- **Entspannung:** geringe Aktivität, Ruhe, Gelöstheit
- **Mastery:** Herausforderungen suchen, die in anderen Bereichen liegen als die arbeitsbezogenen Herausforderungen
- **Kontrolle** über die Freizeitgestaltung: Selbstbestimmung
- **Freude:** mehr Genuss führt zu mehr Energie und zu weniger Erschöpfung

Überprüfe doch einmal deine bisherigen Erholungsaktivitäten, ob diese die oben aufgeführten Kriterien erfüllen!

## Study-Home-Interference

Die Frage danach, wie man erfolgreich von den Anforderungen des Studiums abschalten kann, ist besonders deshalb relevant, weil sich in der Studienzeit die verschiedenen Lebensbereiche vermischen. Die Study-Home-Interference bezeichnet also die Vermischung bzw. Überlagerung der arbeitsbezogenen und erholungsbezogenen Aktivitäten. Diese Vermischung wird durch den gleichzeitigen Rollen-Druck aus beiden Lebensbereichen verursacht, da man auch zu Hause weiterhin Student\*in ist oder auch im Freundeskreis häufig auf das Thema Uni zu sprechen kommt. Dieser Rollen-Druck verhindert, dass man gleichermaßen an beiden Lebensbereichen teilhaben kann. So würde man abends beispielsweise gerne mit den Mitbewohnern beim Spieleabend sitzen, gleichzeitig warten noch Lehrveranstaltungen darauf, vor- oder nachbereitet zu werden. Es resultiert ein Rollenkonflikt. Drehen sich die Gespräche im Freundeskreis ständig um das Thema Uni, kann das Abschalten, also das *Detachment*, vom Studium nicht gelingen. In der Psychologie spricht man von den beiden Mechanismen *Unwinding* und *Detachment*, was so viel bedeutet wie abschalten und ablösen. Die langfristigen Folgen eines fehlenden Detachments sind eine geringere Lebenszufriedenheit und ein geringeres Wohlbefinden, eine schlechtere physische und psychische Gesundheit, geringere Schlafqualität, verringerte Leistung und ein erhöhtes Burnout-Risiko.

Hier sind einige Tipps und Ideen, wie das Detachment besser gelingen kann:

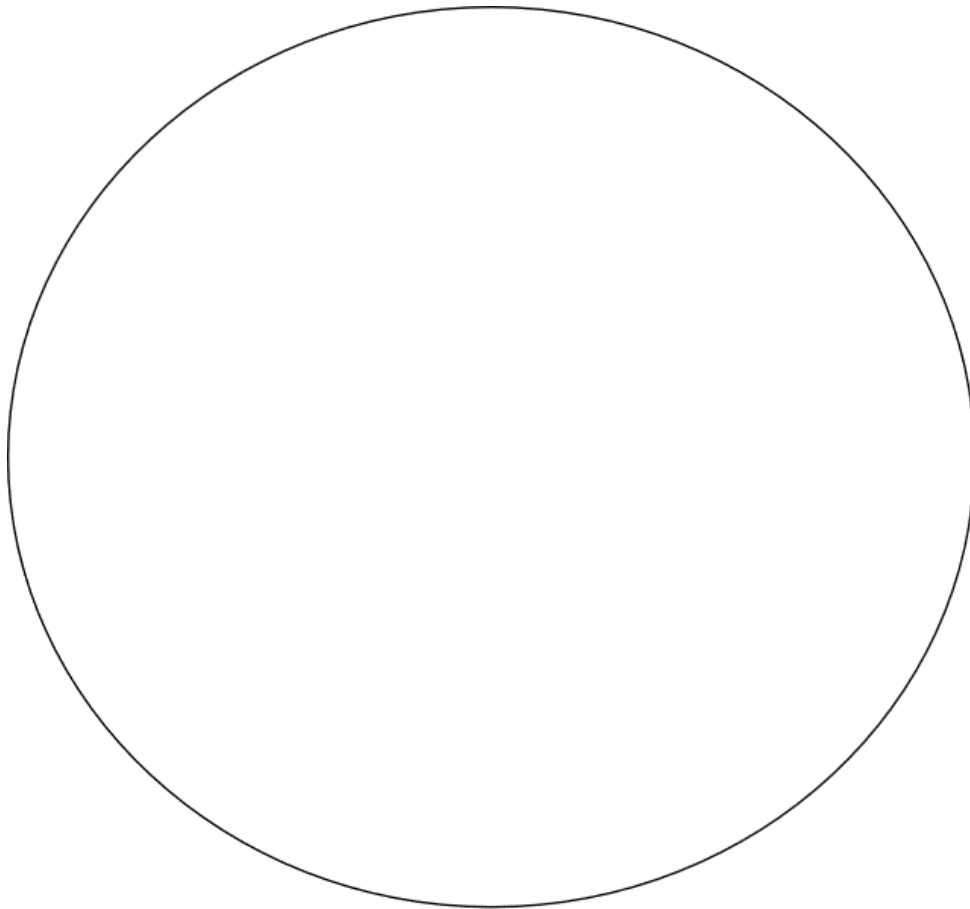
- Aktives Aus-/Stummschalten von Geräten
- E-Mails filtern und erst zu Arbeitszeiten senden
- Realistische Erwartungen und realistische Zeit- und Aufgabenplanung (während der Arbeitswoche) und Erholungszeiten bewusst einplanen
- Entspannungsübungen
- Schlafgewohnheiten (gleichmäßiger Schlafrhythmus, Koffein vermeiden, Lüften und bildschirmfreie Zeit vor dem Schlafen)
- wenn möglich: räumliche Trennung von Arbeitsplatz und Wohnbereich

## Mein ideales Erholungsverhalten

Zu Beginn dieser Anleitung hast du dich damit beschäftigt, wie du deine Zeit verbringst. Nun ist es Zeit für den Schritt von „Wo stehe ich gerade?“ zu „Wo will ich eigentlich hin?“. Trage nun noch einmal deine Lebensbereiche in das Tortendiagramm ein.

Stelle dir dabei die folgenden Fragen:

1. Wie würde ich mir meine Zeiteinteilung wünschen?
2. Welchen Lebensbereichen würde ich gerne mehr Zeit widmen?
3. Womit würde ich mich gerne weniger beschäftigen?



## Erholungsmomente in den Alltag einbauen

Du hast nun dein Ideal-Bild entworfen, wie du deine Zeit gerne nutzen würdest. Vielleicht fehlt es dir noch an Ideen, wie du ganz konkret mehr Erholungsaktivitäten in deinen Alltag integrieren kannst. Hier ein Vorschlag: Nimm dir für jeden Tag des kommenden Monats eine kleine Erholungsaktivität vor. Um diese auch wirklich in deinen Tagesablauf einzuplanen, kann es hilfreich sein, die Erholungsaktivitäten in einen Kalender einzutragen. Online findest du verschiedene Vorlagen für Kalenderblätter zum Download, drucke eine Vorlage aus und trage jeden Tag eine erholsame Aktivität ein. Viel Spaß dabei!

## Quellen

Bellezza, S., Paharia, N., & Keinan, A. (2017). Conspicuous Consumption of Time: When Busyness and Lack of Leisure Time Become a Status Symbol. *Journal of Consumer Research*, S. 118–138.

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (2018). *Stressalarm: mögliche frühe Warnsignale*. Abgerufen unter [https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user\\_upload\\_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende\\_Schulen/Stress\\_neu/Arbeitsblatt\\_2\\_Station\\_2\\_Stress\\_neu\\_03\\_2018.pdf](https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende_Schulen/Stress_neu/Arbeitsblatt_2_Station_2_Stress_neu_03_2018.pdf)

Erzbistum Köln (2016). *Checkliste: Warnsignale für Stress*. Abgerufen unter <https://caritas.erzbistum-koeln.de/export/sites/caritas/tagungsdokumentationen/.content/.galleries/downloads/kind-gerecht-2016/Checkliste-Warnsignale-fuer-Stress.pdf>

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, S. 513–524.

Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung. *Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Abgerufen unter [extras.springer.com/2011/978-3-642-13719-8/Data/Liste%20angenehmer%20Erlebnisse.pdf](https://extras.springer.com/2011/978-3-642-13719-8/Data/Liste%20angenehmer%20Erlebnisse.pdf) und <https://link.springer.com/content/pdf/bbm%3A978-3-642-13720-4%2F1.pdf>

Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. Drenth, H. Thierry, & C. J. de Wolff, *Handbook of work and organizational psychology* (S. 5-33). East Sussex: Psychology Press.

Wellensiek, S. K. & Schwarz, K. (2018). *Der Resilienzparcours: Poster und Arbeitsblätter zum Human-Balance-Training*. Basel: Beltz Verlag. Abgerufen unter <https://www.beltz.de/fileadmin/beltz/leseproben/978-3-407-36655-9.pdf>