

**Carolyn Nelles**

**Stress im Studium reduzieren. Wie  
Achtsamkeit und Selbstmitgefühl helfen  
können**

**Bachelorarbeit**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2021 GRIN Verlag  
ISBN: 9783346857200

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/1349943>

**Carolyn Nelles**

**Stress im Studium reduzieren. Wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl helfen können**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

Hochschule Fresenius  
Fachbereich Wirtschaft & Medien  
Studiengang: Psychologie (B. Sc.)  
Studienort: Köln

**Achtsamkeit und Selbstmitgefühl –  
Maßnahmen gegen Stress im Studium?**

Genehmigte Bachelorarbeit zur Erlangung des akademischen Grades  
eines

Bachelor of Science (B.Sc.)

Carolyn Nelles

6. Fachsemester

**Abgabedatum: 26.07.2021**

## **Zusammenfassung**

Viele Student\*innen sind während ihres Studiums einem hohen Maß an Stress ausgesetzt. Dieser ist mit einigen negativen Auswirkungen, sowohl die physische als auch psychische Gesundheit betreffend, verbunden. Daher ist es wichtig herauszufinden, wie diesem Stress entgegengewirkt werden kann.

Das Ziel dieser Arbeit ist es, den Stress im Studium und dessen Auswirkungen genauer zu erforschen und herauszufinden, ob die Konstrukte Achtsamkeit und Selbstmitgefühl diesem entgegenwirken können. Um die Forschungsfrage zu beantworten wurde eine quantitative Untersuchung durchgeführt, in welcher Studierende mittels eines Fragebogens befragt wurden.

Die Ergebnisse zeigten, dass hohe Werte in den Konstrukten Achtsamkeit und Selbstmitgefühl mit niedrigeren Werten, bezogen auf den Stress im Studium, einhergehen. Dies bedeutet, dass die Konstrukte den Stress im Studium senken können. Auf dieser Grundlage ist es empfehlenswert konkrete Programme zur Stressprävention und -reduktion zu erarbeiten und diese an Universitäten und Hochschulen zu verbreiten, um den Stress im Studium und dessen negative Auswirkungen auf die Student\*innen zu reduzieren.

*Schlagwörter:* Stress, Studium, negative Auswirkungen, Gesundheit, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl

## **Abstract**

Many students are exposed to a high level of stress during their studies. This is associated with some negative effects, both concerning physical and mental health. Therefore, it is important to find out how the stress can be counteracted.

The aim of this thesis is to explore the stress of studying and its effects in more detail and to find out whether the constructs of mindfulness and self-compassion can counteract it. To answer the research question, a quantitative study was conducted in which students were surveyed using a questionnaire.

The results showed that high scores in the constructs mindfulness and self-compassion are associated with lower scores related to stress in studying. This means that the constructs can lower stress in studies. On this basis, it is recommended to develop concrete programs for stress prevention and reduction and to disseminate them at universities and colleges in order to reduce stress in studies and its negative effects on students.

*Keywords:* stress, study, negative effects, health, mindfulness, self-compassion