

## #MentalMonday – Leistungsdruck – Herausforderung oder vorhersehbare Niederlage



Oft hört man, dass die Studienzeit die schönste Zeit im Leben sei. Aber sie ist auch eine Zeit, in der man sich vielen Herausforderungen stellen muss. Man führt ein selbständiges Leben in einer neuen Umgebung und muss sich auf neue Lern- und Prüfungsbedingungen einstellen. Dies kann zu Stress und Druck führen, welche die meisten während ihrer Studienzeit erleben, gerade dann, wenn man in der Prüfungsphase steckt.

Rund jeder dritte Studierende in Deutschland verspürt einen sehr starken Leistungsdruck. Ursache dafür können zum einen eine große Stoffmenge, zum anderen aber auch der Vergleich mit anderen, Ansprüche an sich selbst und Versagensängste sein. Vor allem aber werden Selbstzweifel für einen negativen Umgang mit Leistungsdruck verantwortlich gemacht, mit welchen Schätzungen zufolge etwa 50 % der Studierenden zu kämpfen haben.

Als Folgen können unter anderem Depressionen, Denkblockaden und Panikattacken auftreten. Aber auch körperliche Symptome, wie beispielsweise Magen-Darm-Beschwerden, sind nicht selten.

Um dies zu vermeiden, ist es wichtig, dass man lernt mit einem gewissen Stress und Leistungsdruck umzugehen. Denn bei einem richtigen Umgang, kann der sogenannte Eustress auch leistungsfördernd und motivierend wirken. Aber man sollte auch seine Grenzen kennen und wissen, wann man sich eine Pause gönnen sollte.

