

<b>Projekttitel</b>	Stressresilienz im Hochschulalltag bei Studierenden		
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Nicht nur im Arbeitsalltag von Mitarbeitern, Führungskräften und Managern im Unternehmensumfeld beobachten wir seit Jahren eine Zunahme von (gefühltem) Stress, Dauerbelastung und zum Teil daraus resultierender permanenter Überforderung. Dies zieht sich durch alle Altersgruppen und Branchen und hat unterschiedlichste Gründe (z. B. globaler Wettbewerbsdruck, Digitalisierung, Verdichtung der Arbeit, Rationalisierungen, Führungsschwäche und Angst-Kulturen in Unternehmen etc.).</p> <p>Auch im Hochschulalltag erleben wir als verantwortliche Professoren, Dozenten und im Hochschulmanagement seit einiger Zeit eine vermehrte Anzahl an Studierenden, die bereits im und insbesondere zu Beginn eines Studiums derart „unter Druck stehen“, dass ein reguläres Studium mitunter fast nicht möglich ist. Auch hier sind die Gründe vielfältig, wie zum Beispiel Peergroup-Pressure, Eltern mit entsprechender Erwartungshaltung oder der eigene hohe Anspruch. Resultate sind Angstzustände, Black-outs bei Prüfungen, Schreibblockaden, Abgrenzungen und Isolationen bis hin zu Burnouts oder Depressionen. Der Abbruch oder zumindest ein zeitweiliges Unterbrechen des Studiums sind die Folge.</p> <p>Resilienzförderung und Bewältigung von Stresssituationen sind daher für Studierende im Rahmen des Studiums wichtig, aber auch später in Organisations- und Unternehmensumfelder. Achtsamkeitsbasierte Verfahren haben sich in diesem Zusammenhang oftmals als zielführend erwiesen und sollen daher im Zentrum des Projekts stehen.</p>		
<b>Welche/wie viele Personen sind an dem Projekt direkt beteiligt?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hochschulleitung</li> <li>• Studiendekan</li> <li>• Studiengangsleiter aller Programme</li> <li>• Quality-Management</li> <li>• Studierende</li> </ul>	<b>Auf welche/wie viele Personen wirkt das Projekt?</b>	Bei voller Ausbaustufe über alle Programme der Munich Business School ca. 650 Studierende und 50 Faculty and Staff
<b>Zielsetzung</b>	Das Projekt soll ausgehend von ersten implementierten Ansatzpunkten (Coaching Angebot für Erstsemester im Bachelor, Happiness as Success Factor als Modul im Master) eine umfassende Lehr-Lern-Initiative im Bereich Stressresilienz entwickeln, bewerten und umsetzen. Dabei soll Prävention genauso einbezogen werden wie Interventionsmöglichkeiten. Entscheidend ist dabei nicht nur der Inhalt, sondern auch die hochschuldidaktische Vermittlung, angepasst auf unterschiedliche Zielgruppe (Erstsemester vs. höhere Semester, Bachelor vs. Master/MBA, Studierende vs. Lehrende etc.)		
<b>Zeithorizont (aktuelle Projektphase und Planungszeitraum)</b>	2019 ff		
<b>3 Keywords zum Projekt</b>	Resilienz / Stressmanagement / Achtsamkeit		