



Stefanie Lehmann

Übungsbuch
zum Anti-Stress-
Trainer für
Fernstudierende



Springer Gabler

Anti-Stress-Trainer

Reihe herausgegeben von
Peter Buchenau
The Right Way GmbH
Waldbrunn, Deutschland

Stress ist in unserem Privat- und Berufsleben alltäglich und ist laut WHO die größte Gesundheitsgefährdung im 21. Jahrhundert. Die durch Stress verursachten Krankheitskosten erreichten bereits jährlich die Milliarden-Euro-Grenze. Jeder Mensch ist aber verschieden und reagiert unterschiedlich auf Stress. Als Ursache lässt sich Stress nicht einfach und oft erst spät erkennen, sodass Prävention und Behandlung erschwert werden. Die Anzahl der durch Stress bedingten Erkrankungen nimmt folglich weiter zu, Ausfälle im Berufsleben sind vorprogrammiert. Die Anti-Stress-Trainer-Reihe setzt sich mit dieser Thematik intensiv in einem beruflichen Kontext auseinander. Initiator Peter Buchenau gibt Experten aus unterschiedlichen Branchen die Möglichkeit, für Ihr jeweiliges Fachgebiet präventive Stressregulierungsmaßnahmen unterhaltsam und leicht verständlich zu beschreiben. Ein kompaktes Taschenbuch von Profis für Profis, aus der Praxis für die Praxis. Leserinnen und Leser, egal ob Führungskräfte, Angestellte oder Privatpersonen, erhalten praxiserprobte Stresspräventionstipps, die in ihrem spezifischen Arbeits- und Lebensumfeld eine Entlastung bringen können.

Weitere Bände in dieser Reihe <http://www.springer.com/series/16163>

Stefanie Lehmann

Übungsbuch zum Anti-Stress- Trainer für Fernstudierende

Mit Beiträgen von Peter H. Buchenau



Springer Gabler

Stefanie Lehmann
Paderborn, Deutschland

Ergänzendes Material zu diesem Buch finden Sie auf <http://www.springer.com/9783658307240>

Anti-Stress-Trainer
ISBN 978-3-658-30724-0 ISBN 978-3-658-30725-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-30725-7>

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

Springer Gabler

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

*Es gibt immer noch mindestens einen anderen Weg. (Dr.
Alexander S. Strassburg)
Deine Floskel ist zu meinem Axiom geworden.*

Geleitwort von Prof. Dr. Andrea Hüttmann

Sie suchen eine Anleitung für eine herausfordernde Lebenssituation? Sie möchten Ihren Bachelorabschluss in einem Fernstudium erlangen? Dann ist dieses Büchlein genau das richtige für Sie. Warum? Erstens wegen seines überzeugenden Inhaltes und zweitens wegen seiner Autorin, die ihr Know-how und ihre erfolgserprobten Erfahrungen für Sie niedergeschrieben und sortiert hat und zugleich bei jedem, der ihr begegnet, eine nachhaltige Wirkung entfaltet. Stefanie Lehmann ist das, was man im klassischen Sinne eine Powerfrau nennen würde. Wer sie kennenlernt, merkt jedoch schnell, dass man ihr mit diesem Begriff nicht gerecht wird. Sie ist mehr als das – sie entzieht sich jeglicher Stereotypisierung, ist erfrischend anders, geradezu irritierend entschlossen und vor allem eines – energiegeladen. Lassen Sie sich anstecken von der Dynamik, Zielorientierung und kompromisslosen Haltung dieser erstaunlichen Frau, an deren Erfolg niemand mehr zweifelt, der ihr begegnet! Herzlichen Glückwunsch, liebe Stefanie Lehmann! Gutes Gelingen bei Ihrem Vorhaben, liebe Leserinnen und Leser!

Professor Dr. Andrea Hüttmann, Vizepräsidentin der acadis Hochschule Bad Homburg

Geleitwort von Prof. Dr. Harald Rau

Eigentlich wollte ich nur mal schauen, doch nun hat sie es doch wieder geschafft und ich habe mich hineingelesen, habe die kreativen Überschriften im Inhaltsverzeichnis mit einem Schmunzeln durchgesehen und mir insgeheim gedacht: Da hat jemand sich verändern lassen und den Türöffner zum Werk, das Inhaltsverzeichnis, sehr sorgfältig abgestimmt, hat ihn ganz am Ende des Arbeitsprozesses erst „poliert“, aufbereitet, schöpferisch geformt und damit eine der vielen Regeln aus dem „Writing Code“ nachgerade vorbildlich umgesetzt! Und: Es hat funktioniert, ich bin drangeblieben, habe Neues entdeckt, mich führen lassen und meine eigenen, geübten Routinen infrage gestellt, Lust bekommen, gleich das eine oder andere auszuprobieren – in die Tat, ins Handeln zu überführen. Mehr kann ein Buch nicht erreichen! So gesehen, ist das vorliegende Werk von Stefanie Lehmann ein Geschenk. Vielleicht mögen Sie sich auch daran gewöhnen, alles, was Ihnen dabei hilft, Gewohntes infrage zu stellen, als Geschenk zu begrüßen. Das wäre dann auch einer der ersten Schritte auf dem Weg lebenslangen Lernens, um eine viel bemühte Vokabel hier ebenfalls aufzugreifen. Wenn Sie bereits in ein Fernstudium

eingestiegen sind, erzähle ich hier vermutlich nichts Neues. Deshalb, genug davon.

Haben Sie es gemerkt? „Ich habe mich hineingelesen“ heißt es im ersten Satz dieses Geleitwortes, das ist etwas anderes, als „ich habe hineingelesen“. Das Reflexivpronomen sorgt für einen durchaus bemerkenswerten Unterschied. Es ist hier der Ausdruck für ein „Sichgefängennemenlassen“, für ein holistisches Einlassen. Es ist diese nur scheinbar kleine semantische Abweichung, die alles auf den Kopf stellt. Möglicherweise brauchen Sie als Fernstudentin oder Fernstudent genau diesen kleinen Unterschied, um Ihr großes Projekt erfolgreich abzuschließen. Ich bin überzeugt davon, dass Motivation und wie wir uns dazu verhalten, keinesfalls zwingend genetisch bestimmt ist. Jeder Mensch kann auf (s)eine Grundmotivation vertrauen, und das große Abenteuer Leben zeigt uns jeweils sehr individuell, wie und wo wir diese finden können. Man muss eben nur genau hinhören.

Wenn ich hier etwas sehr Persönliches anmerken darf: Ich habe in meinem Leben unzählige Menschen kennengelernt, die gegen ihr eigentliches Talent gearbeitet, gelernt, studiert haben. Das macht das Leben anstrengend, mühsam und reich an Frustrationen. Aber offenbar zählt es zu den herausforderndsten Aufgaben des Menschseins, sein inneres Talent zu erkennen, sich auf die eigene Intuition zu verlassen, dem individuell ausgelegten Weg zu folgen, wenn im gleichen Moment die Vertreter der „Peergroup“, die möglicherweise nur vermeintlich freundlichen, viel eher sich vor der eigenen Unsicherheit verbergenden Ratgeber und Beeinflusser (vulgo: „Influencer“), und wenn die gesellschaftliche Nomenklatura Regeln und Glaubenssätze vorgibt, wie Lebensläufe zu gestalten, Bildungswege zu durchlaufen sind. Die Orientierungslosigkeit ganzer Generationen könnte man auf diese Weise als durch den jeweils

individuell zu beschreibenden Verlust der inneren, auf die Talente verweisenden Stimme induziert fassen. Es ist das Drama des 21. Jahrhunderts.

Im gleichen Moment können wir diese Erkenntnis jedoch erwidern und nutzen: Wem es gelingt, Inhalte, die er sich erschließen will, auf das je eigene Talent zu beziehen, weist auf diese Weise auch schweren und schwersten Lernaufgaben Sinnhaftigkeit zu und findet einen völlig neuen Lernmodus. Die Einladung bestünde also erstens darin, darüber nachzudenken, wie ich all dem, was als Aufgabe vor mir liegt, einen eigenen Sinn gebe und wie sich zweitens dieser Sinn aus einer Verbindung zu meinen Talenten erschließt. Anders formuliert: Lernen ist stets auf Selbsterkenntnis rückbezogen. Selbsterkenntnis wiederum repräsentiert die entscheidende und stärkste Kraft zur Veränderung. Logischer Argumentation folgend, können wir also sagen: Lernen bedeutet Veränderung, und, wer sich erfolgreich verändern lässt, lernt, wer erfolgreich lernt, verändert sich. Beides ist ergo nicht voneinander zu trennen, deshalb ja auch ist „Veränderungskreativität“¹ eine solch wunderbare Wortkreation. Fernstudenten² – so jedenfalls meine Beobachtung in den vergangenen Jahrzehnten, sind eine ganz eigene Spezies, eine Spezies zudem, die sich sehr genau mit Wunsch und Wirklichkeit möglicher Bildungswege auseinandergesetzt hat und auseinandersetzt. Regelmäßig erlebt der Lehrer hier zwar junge, dennoch aber un-

¹ Hier ist im Unterschied zur Verwendung durch die Autorin dieses Buches kein © gesetzt, da ich der Überzeugung bin, dass Sprache selbst nicht patentiert werden darf, da sonst Prozessqualität oder eben auch Veränderungsmöglichkeiten verlorengehen.

² Hier als generisches Maskulinum gesetzt, denn Fernstudierende, das Gerundium, wäre falsch. Gemeint sind Fernstudenten, die nur dann zu Fernstudierenden werden, wenn Sie aktiv studieren, also mit der Tätigkeit verschränkt sind, das Studieren jedoch ist bei Fernstudenten in ungewöhnliche und fordernde Lebenssituationen eingebettet, was Fernstudenten zumeist deutlich von Studenten an Präsenzhochschulen unterscheidet, während Fernstudierende wie Studierende allgemein durchaus ähnlich zu betrachten sein können.

gewöhnlich reife Persönlichkeiten, die dann die Prozesse der Veränderung erfolgreich durchlaufen, wenn sie sich erstens auf eine oft vollständige innere Verwandlung einlassen, wenn sie zweitens in der Lage sind, bestehende und gegen sich selbst gerichtete, häufig in früher Kindheit angelegte Glaubenssätze in positiv-motivierende Affirmationen umzudeuten und wenn sie drittens Selbstorganisationskompetenz entwickeln. Diese drei elementaren Schritte lassen sich – so paradox es klingen mag – selbst erlernen.

Eine schier unbegrenzte Fülle von Arbeitstechniken und Hilfsmitteln hierfür sind in diesem Buch zusammengetragen, das sich gleichermaßen pragmatisch wie praktisch den Herausforderungen eines Fernstudiums stellt und ein exzellenter Begleiter durch anstrengende und aufreibende Semester sein kann, in denen nicht nur das Studium, sondern das ganze Leben real ist, real sein darf. Keine der Arbeitstechniken, auch das sei angemerkt, wird Sie davor beschützen können, dass Wunsch und Wirklichkeit auseinanderdriften können, dass manchmal das Leben seine eigenen Prioritäten setzt; wenn Sie in diesen Momenten ganz bei sich sind, werden Sie auch diese Erkenntnis als großen Lernerfolg werten können. Am Ende ist Erfolg stets eine Definitionssache. Ich zum Beispiel betrachte es schon als großen, manchmal größten Erfolg, wenn es einem einzelnen Menschen gelingt, ins Anfangen zu kommen, wenn sich das Individuum eigenständig und zielstrebig dafür entscheidet, sich selbst aus der selbstverschuldeten Unmündigkeit – um die Aufklärung und damit ein altes Wort von Kant zu bemühen – zu befreien. Selbstvertrauen, Selbstdisziplin und die aus beidem resultierende und bereits erwähnte Selbstorganisation – das sind die drei Geheimnisse eines Fernstudiums, vertrauen Sie also zum einen Ihrem Talent, vertrauen Sie Ihren Fähigkeiten, dann schaffen Sie die Voraussetzung dafür, über sich selbst hinauszuwachsen,

üben Sie sich zum zweiten in Selbstdisziplin, schaffen Sie Routinen, regelmäßige Abläufe, geben Sie sich klare Regeln und definieren Sie Räume, von mir aus auch Zeiträume, nutzen Sie zum dritten alle Werkzeuge, die Ihnen persönlich helfen, probieren Sie dies aus und bewerten Sie deren Leistungsfähigkeit für sich. Vertrauen Sie erfahrenen Fernstudenten, sie haben vieles für Sie schon getestet und ausprobiert, halten Sie dabei aber auch die Augen nach neuen Angeboten aus der digitalen Welt offen, ich staune regelmäßig über die vielen unglaublich guten Werkzeuge, die schon heute zur Verfügung stehen. Wenn uns die durch ein Virus ausgelöste Krise des Jahres 2020 eines lehren kann, dann das: Fernstudentinnen und Fernstudenten sind die neue Bildungsavantgarde, denn ihre segensreiche Selbstorganisationskompetenz ist für sie ja bereits eine Art Selbstverständlichkeit, sie weist sie für eine solche Einschätzung aus.

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen, Lernen und Selbstorganisieren.

April 2020

Harald Rau