

# Was steht im Zusammenhang mit geringer *emotionaler Erschöpfung?*

## Autonomie

Handlungsspielraum und Mitbestimmung im Studium

## Studiumsbezogene Selbstwirksamkeitserwartung

Überzeugung auch schwierige Situationen und Herausforderungen im Studium aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können

## Soziale Unterstützung

Soziale Unterstützung von Dozierenden und Kommiliton:innen

$n = 1198$

# Was steht im Zusammenhang mit hoher *emotionaler Erschöpfung?*

## Überforderung in qualitativer Hinsicht

Einschätzung, dass das Studium zu kompliziert oder schwierig ist

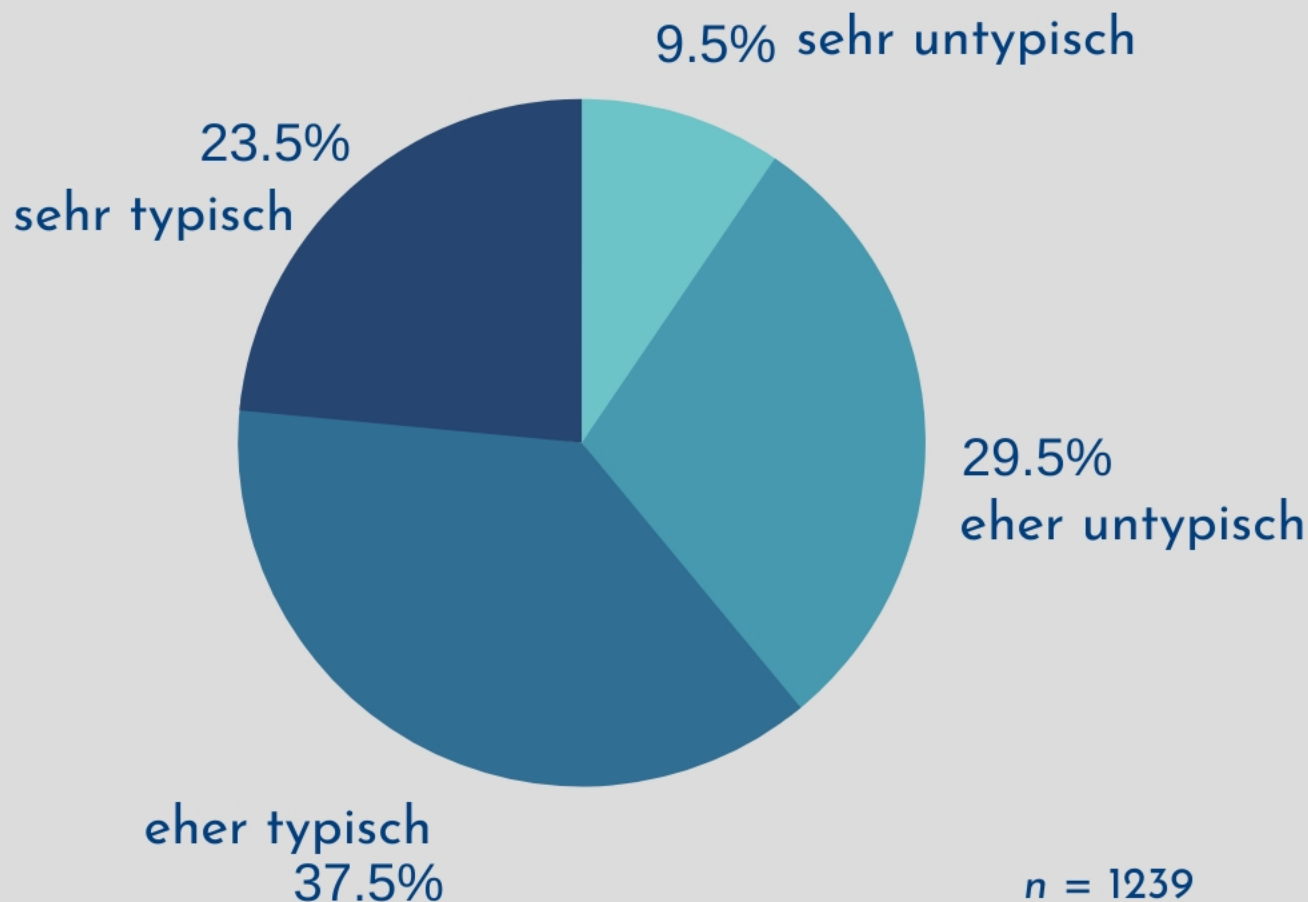
## Selbstgefährdendes Verhalten

Verzicht auf Freizeitaktivitäten, Schlaf, Urlaub, Wochenende oder Pausen für das Studium

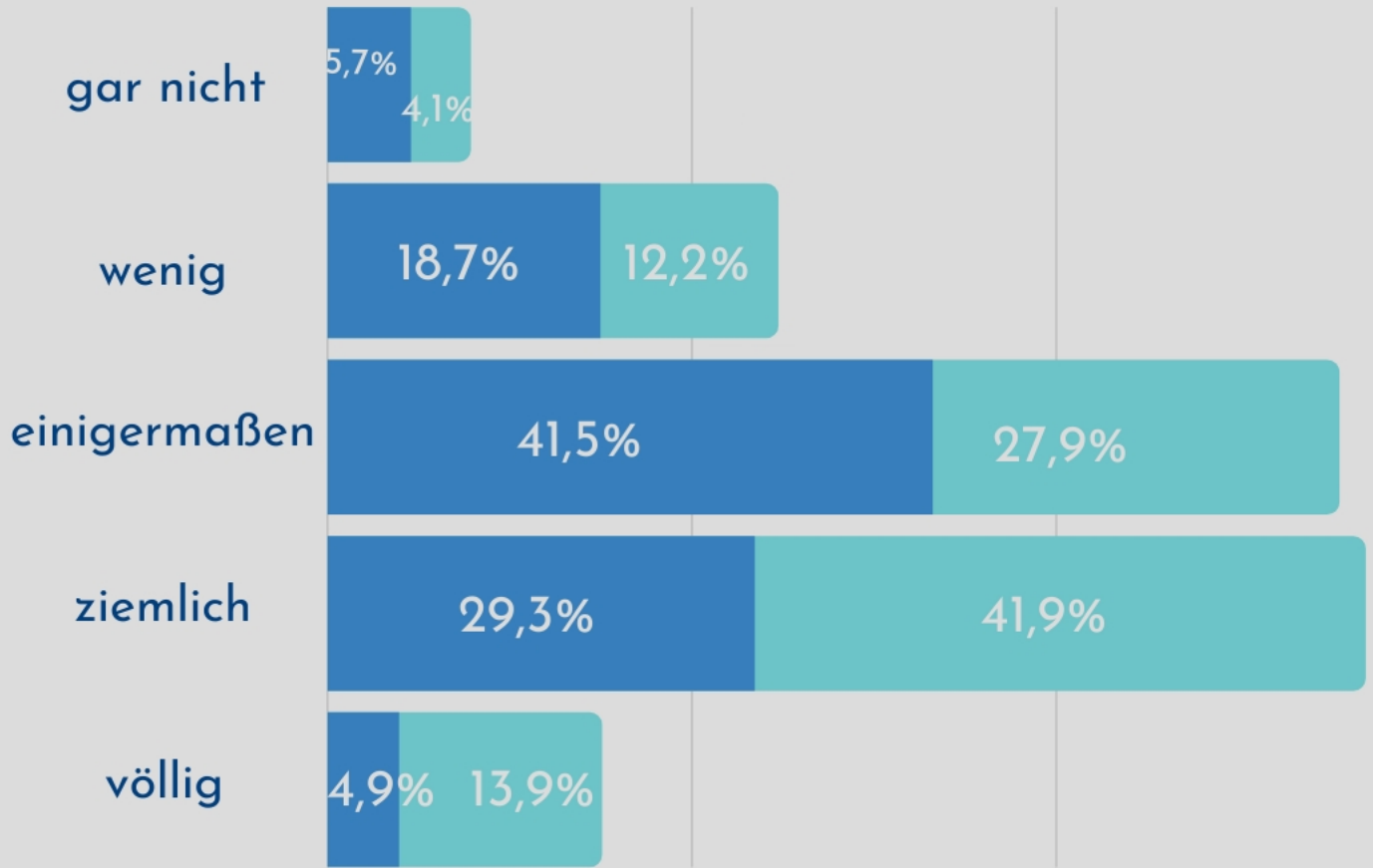
## Leistungsdruck

Erlebter psychischer Druck durch Zwang zu hoher Leistung

# Ich ertappe mich häufig dabei, Aufgaben zu erledigen, die ich eigentlich schon vor Tagen tun wollte



# Wie sehr kannst du dich auf deine Dozierende/**Kommiliton\*innen** verlassen, wenn Probleme auftauchen?



n = 1264

# Aktives Gestalten des Studiums

## *Study Crafting*

### Erhöhung struktureller Ressourcen

z.B. den Lehrenden um mehr Handlungsspielraum bitten

### Erhöhung sozialer Ressourcen

z.B. sich Unterstützung von Kommiliton:innen suchen

### Erhöhung herausfordernder Anforderungen

z.B. sich in einem neuen Projekt engagieren, das interessant erscheint

### Verringerung hinderlicher Anforderungen

z.B. geistig anspruchsvolle Aufgaben abgeben

$n = 1249$