

Inhalt

Einführung	11
1 »Wer bin ich und was will ich?«	17
Persönlichkeitsreifung und Identitätsentwicklung	
1.1 Über Schwellen und Hürden in ein selbstbestimmtes Leben	18
1.2 Die Entwicklungspsychologie der Spät- und Postadoleszenz	22
1.3 Die Angst vor der eigenen Selbstwerdung als condition humaine	30
1.4 Individuation und Krise	33
Zusammenfassung	35
2 »Ich komme mit dem Stoff nicht zurecht ...«	37
Arbeitsschwierigkeiten und Lernstörungen	
2.1 Was sind Arbeitsschwierigkeiten und Lernstörungen?	38
2.2 Schnittmengen mit klinisch-psychologischen Problemen	40
2.3 Arbeiten und Lernen im Studium – allgemeine Prinzipien des studentischen Selbstmanagements	44
Zusammenfassung	47
3 »Ich weiß, ich sollte ..., aber ich kann nicht anders!«	49
Prokrastination (Aufschieberitis)	
3.1 Ungelöste innere Konflikte als Ursache für chronisches Aufschieben	54

3.2	Über die Bedeutung des Aufschiebens und warum diese Angst machen kann	55
3.3	»Das Bessere ist der Feind des Guten ...« – Über die Illusion des Perfekten	56
3.4	Hilfe zur Selbsthilfe	60
	Zusammenfassung	61
4	»Es wird mir alles zu viel!« Stress und Stressbewältigung	65
4.1	Was genau ist Stress und was geschieht in unserem Körper unter dem Einfluss von Stress?	66
4.2	Erholung und Entspannung: die Bedeutung von Pausen	71
4.3	Entspannen ja – aber wie?	75
4.3.1	Progressive Muskelrelaxation	80
4.3.2	Autogenes Training	81
4.3.3	Hypnose/Hypnotherapie	81
4.3.4	Meditation	82
4.4	Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungsverfahren	83
4.5	Entspannung als Stress oder über die Langeweile und die Kunst, es mit ihr auszuhalten	85
	Zusammenfassung	86
5	»Ich schaff' das nicht!« Prüfungsangst	89
5.1	Was ist Prüfungsangst?	91
5.2	Was sind die Ursachen von Prüfungsangst?	94
5.3	Der Zusammenhang von Denken und Fühlen – am Beispiel der Prüfungsangst	96
5.4	Der berühmte Blackout	99
	Zusammenfassung	101

6	»Wie kann ich das schaffen?«	103
	Prüfungsvorbereitung	
6.1	Eine Frage der Motivation	106
6.2	Persönliche Sorgen während der Prüfungs- vorbereitung	109
6.3	Versagensängste	111
6.4	Ineffektive Lernstrategien	112
6.5	Strategien der Prüfungsvorbereitung	113
	Zusammenfassung	122
7	»Lassen Sie mich in Ruhe!«	123
	(Sexuelle) Belästigung und Diskriminierung	
7.1	Stalking	124
7.2	Andere Formen der (sexuellen) Belästigung und/oder Diskriminierung	130
7.3	Was tun bei sexueller Diskriminierung oder Belästigung an der Hochschule?	133
	Zusammenfassung	133
8	»Ich kann nicht mehr«	137
	Depressionen und Burnout	
8.1	Was sind Depressionen eigentlich genau?	138
8.2	Leichte depressive Episode oder depressive (reaktive) Krise	141
8.3	Schwere depressiv-suizidale Krise	144
8.4	Depression oder Burnout?	147
8.5	Was tun bei Verdacht auf Burnout?	157
	Zusammenfassung Burnout	159
	Zusammenfassung Depressionen	160

9	»Da bleibe ich lieber zuhause ...«	163
	Soziale Phobie und Computersucht	
9.1	Menschen miteinander – die Entwicklung von Beziehungsfähigkeit und sozialer Reife	165
9.2	Von Ausgrenzung bis zur gemeinen Hetze	170
9.3	Kontaktmäßig in Deckung gehen – wenn soziale Interaktion zur Qual wird	175
	Zusammenfassung	182
10	»Jetzt lasse ich mir helfen!«	185
	Beratung – Coaching – Psychotherapie	
10.1	Beratung	186
10.2	Psychotherapie	192
10.3	Coaching	194
	Zusammenfassung	197
	Literatur	199