

**UTB**

Schlüsselkompetenzen

Auf Studierenden lastet ein hoher Druck: Eigene Wünsche erfüllen, die Eltern nicht enttäuschen und nebenbei Prüfungen im Akkord bestehen. All das kostet Kraft und kann bei zu großer Belastung in einen Burnout führen. Die Autoren sensibilisieren für das Krankheitsbild und die Phasen eines Burnouts. Zugleich vermitteln sie Techniken und Strategien, die beim stressfreien Studium helfen. Ein Fragebogen gibt außerdem Auskunft über die eigene Burnout-Gefährdung.

Wichtige Anlaufstellen, wie beispielsweise psychologische Beratungsstellen und psychosomatische Ambulanzen, sind im Serviceteil des Buches zu finden.

Dieser Ratgeber richtet sich an Studierende aller Disziplinen.

[www.utb.de](http://www.utb.de)

ISBN 978-3-8252-3907-7



9 783825 239077

UTB

3907

Krautz / Schiebeck / Schülke

Stressfrei studieren ohne Burnout

**B. Krautz / H. Schiebeck  
J. Schülke**

# Stressfrei studieren ohne Burnout

UVK  
Lucius**UTB**