

# MODULHANDBUCH

## **Betrieblicher Gesundheitsberater - Mitarbeiterbelastung (IU)**

Betrieblicher Gesundheitsberater -  
Mitarbeiterbelastung (UPS-DPBGMA)

n/a ECTS

Fernstudium

Klassifizierung: Diploma

# Inhaltsverzeichnis

---

## 1. Semester

### **Modul DLBPGPTBI: Gesundheitspsychologie: Theoriebasierte Interventionen**

Modulbeschreibung .....7

Kurs DLBPGPTBI01: Gesundheitspsychologie: Theoriebasierte Interventionen ..... 9

### **Modul DLBPGGGBA: Grundlagen von Beratung**

Modulbeschreibung .....15

Kurs DLBPGGGBA01: Grundlagen von Beratung ..... 17

### **Modul DLBPGGSS: Gesundheit, Stress und Schlaf**

Modulbeschreibung .....23

Kurs DLBPGGSS01: Gesundheit, Stress und Schlaf ..... 25

### **Modul DLBGPWAOPBP1: Projekt: Burnout Prävention**

Modulbeschreibung .....31

Kurs DLBGPWAOPBP01: Projekt: Burnout Prävention ..... 33

---



# 1. Semester

---



# Gesundheitspsychologie: Theoriebasierte Interventionen

Modulcode: DLBGGPTBI

Modultyp	Zugangsvoraussetzungen	Niveau	ECTS	Zeitaufwand Studierende
s. Curriculum	keine	BA	n/a	150 h

Semester	Dauer	Regulär angeboten im	Kurs- und Prüfungssprache
s. Curriculum	Minimaldauer: 1 Semester	WiSe/SoSe	Deutsch

## Modulverantwortliche(r)

Prof. Dr. Raphael Nixdorf (Gesundheitspsychologie: Theoriebasierte Interventionen)

## Kurse im Modul

- Gesundheitspsychologie: Theoriebasierte Interventionen (DLBGGPTBI01)

## Art der Prüfung(en)

### Modulprüfung

Studienformat: Kombistudium

Schriftliche Ausarbeitung: Hausarbeit

Studienformat: Fernstudium

Schriftliche Ausarbeitung: Hausarbeit

### Teilmodulprüfung

## Anteil der Modulnote an der Gesamtnote

s. Curriculum

**Lehrinhalt des Moduls**

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Entspannung und Mindfulness
- Motivational Interviewing
- Soziale Fähigkeiten und Unterstützung
- Multimodales Stressmanagement
- Weitere Bausteine multimodaler Stressmanagement-Programme

**Qualifikationsziele des Moduls****Gesundheitspsychologie: Theoriebasierte Interventionen**

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- kognitive, verhaltensbasierte Techniken für das Ändern des Gesundheitsverhaltens zu benennen und verstehen.
- die unterschiedlichen Elemente von multimodalen Stressmanagement-Programmen zu verstehen und zu erklären.
- die Evidenzlage der einzelnen Bausteine der Interventionen zu Gesundheitsverhalten und Stressmanagement zu beschreiben.
- die Bedeutsamkeit der multimodalen Elemente des Stressmanagements zu erklären.

**Bezüge zu anderen Modulen im Studiengang**

Ist Grundlage für weitere Module im Bereich Psychologie

**Bezüge zu anderen Studiengängen der Hochschule**

Alle Bachelor-Programme im Bereich Gesundheit & Soziales



# Gesundheitspsychologie: Theoriebasierte Interventionen

Kurscode: DLBGGPTBI01

Niveau	Kurs- und Prüfungssprache	SWS	ECTS	Zugangsvoraussetzungen
BA	Deutsch		n/a	keine

## Beschreibung des Kurses

Gesundheitspsychologische, theorie-basierte Interventionen beinhalten sowohl allgemeine kognitive Verhaltenstechniken, die breit einsetzbar sind, wie Selbst-Monitoring und -Kontrolle, Stimulus-Kontrolle und Techniken zur Rückfallprävention, als auch Interventionen, die insbesondere für die multimodale Bewältigung von Stress angewendet werden, wie das instrumentelle, kognitive und palliativ-regenerative Stressmanagement. Die meisten Techniken bewegen sich zwischen den beiden Anwendungsgebieten, wie beispielsweise Entspannungsübungen (u.a. ergänzt mit der Bewertung von Gedanken und Ereignissen), soziale Trainings und motivierende Gesprächsführung. Einige dieser Techniken werden im Rahmen von multimodalen Stressmanagement-Programmen verwendet, wie beispielsweise Zeitmanagement oder Schlafhygiene. Diesen Techniken gemeinsam ist der Hintergrund aus gut erforschten Modellen, wie kognitiv-verhaltenstheoretische Ansätze und transaktionale Perspektiven auf Stress. Außerdem wird die derzeitige Evidenzlage der Effekte dieser Techniken diskutiert. Diese Elemente werden in einer abschließenden Hausarbeit kritisch und analytisch betrachtet.

## Kursziele

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- kognitive, verhaltensbasierte Techniken für das Ändern des Gesundheitsverhaltens zu benennen und verstehen.
- die unterschiedlichen Elemente von multimodalen Stressmanagement-Programmen zu verstehen und zu erklären.
- die Evidenzlage der einzelnen Bausteine der Interventionen zu Gesundheitsverhalten und Stressmanagement zu beschreiben.
- die Bedeutsamkeit der multimodalen Elemente des Stressmanagements zu erklären.

**Kursinhalt**

1. Kognitive Verhaltenstherapie
  - 1.1 Selbstkontrolle
  - 1.2 Selbstbeobachtung
  - 1.3 Stimuluskontrolle
  - 1.4 Selbstverstärkung/Selbstbestrafung
  - 1.5 Behaviorale Aufgaben: Expositionsverfahren
  - 1.6 Rückfallprävention
2. Entspannung und Achtsamkeit
  - 2.1 Progressive Muskelrelaxation
  - 2.2 Autogenes Training
  - 2.3 Imagination
  - 2.4 Achtsamkeit und Akzeptanz
3. Motivational Interviewing
  - 3.1 Behandlungsprozesse: Engaging, Focusing, Evoking, Planning
  - 3.2 Gesprächstechniken
4. Soziale Kompetenzen und Unterstützung
  - 4.1 Training sozialer Kompetenzen
  - 4.2 Selbstbehauptung
  - 4.3 Soziale Unterstützung und Netzwerkpflge
5. Multimodales Stressmanagement
  - 5.1 Instrumentelles Stressmanagement
  - 5.2 Kognitives Stressmanagement
  - 5.3 Palliativ-regeneratives Stressmanagement
6. Weitere Bausteine multimodaler Stressmanagementprogramme
  - 6.1 Gesundheitsverhalten und Stress: Bewegung, Ernährung und Sucht
  - 6.2 Schlafhygiene
  - 6.3 Ändern von kontraproduktiven Coping-Strategien
  - 6.4 Übersicht und Evidenzlage des multimodalen Stressmanagements

<b>Literatur</b>
<b>Pflichtliteratur</b>
<b>Weiterführende Literatur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kaluza, G. (2018): Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenzbuch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Springer, Berlin/Heidelberg.</li><li>▪ Margraf, J./Schneider, S. (2018) (Hrsg.): Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren und Rahmenbedingungen psychologischer Therapie. Springer, Berlin/Heidelberg.</li><li>▪ Miller, W. R./Rollnick, S. (2015): Motivierende Gesprächsführung. Motivational Interviewing. 3. Auflage, Lambertus, Freiburg im Breisgau.</li><li>▪ Renneberg, B./Hammelstein, P. (2006) (Hrsg.): Gesundheitspsychologie. Springer, Berlin/Heidelberg.</li></ul>

**Studienformat Kombistudium**

<b>Studienform</b> Kombistudium	<b>Kursart</b> Vorlesung
------------------------------------	-----------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Ja <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Schriftliche Ausarbeitung: Hausarbeit

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b> 110 h	<b>Präsenzstudium</b> 0 h	<b>Tutorium</b> 20 h	<b>Selbstüberprüfung</b> 20 h	<b>Praxisanteil</b> 0 h	<b>Gesamt</b> 150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input checked="" type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input checked="" type="checkbox"/> Shortcast <input checked="" type="checkbox"/> Audio <input type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input checked="" type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input checked="" type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed <input type="checkbox"/> Reader <input checked="" type="checkbox"/> Folien

**Studienformat Fernstudium**

<b>Studienform</b> Fernstudium	<b>Kursart</b> Online-Vorlesung
-----------------------------------	------------------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Ja <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Schriftliche Ausarbeitung: Hausarbeit

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b> 110 h	<b>Präsenzstudium</b> 0 h	<b>Tutorium</b> 20 h	<b>Selbstüberprüfung</b> 20 h	<b>Praxisanteil</b> 0 h	<b>Gesamt</b> 150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input checked="" type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input checked="" type="checkbox"/> Shortcast <input checked="" type="checkbox"/> Audio <input type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input checked="" type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input checked="" type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed <input type="checkbox"/> Reader <input checked="" type="checkbox"/> Folien

DLBGPGPTBI01

## Grundlagen von Beratung

Modulcode: DLBPGGGBA

<b>Modultyp</b> s. Curriculum	<b>Zugangsvoraussetzungen</b> keine	<b>Niveau</b> BA	<b>ECTS</b> n/a	<b>Zeitaufwand Studierende</b> 150 h
----------------------------------	--	---------------------	--------------------	---

<b>Semester</b> s. Curriculum	<b>Dauer</b> Minimaldauer: 1 Semester	<b>Regulär angeboten im</b> WiSe/SoSe	<b>Kurs- und Prüfungssprache</b> Deutsch
----------------------------------	---	--	---

### Modulverantwortliche(r)

Prof. Dr. Sebastian Pilgramm (Grundlagen von Beratung)

### Kurse im Modul

- Grundlagen von Beratung (DLBPGGGBA01)

### Art der Prüfung(en)

#### Modulprüfung

Studienformat: Fernstudium  
Schriftliche Ausarbeitung: Hausarbeit

Studienformat: myStudium  
Schriftliche Ausarbeitung: Hausarbeit

Studienformat: Kombistudium  
Schriftliche Ausarbeitung: Hausarbeit

#### Teilmodulprüfung

### Anteil der Modulnote an der Gesamtnote

s. Curriculum

**Lehrinhalt des Moduls**

- Definition von pädagogischer Beratung
- Möglichkeiten und Grenzen
- Beratungsphasen und -formate
- Ethik und Moral in der Beratung
- Anwendungsfelder von pädagogischer Beratung
- Kommunikationstheorien und -techniken
- Beraterrolle

**Qualifikationsziele des Moduls****Grundlagen von Beratung**

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- Beratung als pädagogische Handlungsform einzuordnen und zu anderen beratungsähnlichen Situationen oder Beratungsformen abzugrenzen.
- grundlegende relevante Kommunikationstheorien und -ansätze wiederzugeben.
- verschiedene Beratungsformate zu differenzieren.
- über ethische und moralische Aspekte von Beratung zu reflektieren und diese in Beratungskontexten zu erkennen.
- ausgewählte Handlungsfelder und Themen von Beratung zu rezipieren.
- Kompetenzen von Beratern einzuschätzen und mit ihrem Persönlichkeitsprofil theoretisch abzugleichen.
- einen Überblick über das Feld pädagogischer Beratung oder zu einem Fokusthema in Form einer Ausarbeitung zu verschriftlichen.

**Bezüge zu anderen Modulen im Studiengang**

Ist Grundlage für weitere Module im Bereich Pädagogik

**Bezüge zu anderen Studiengängen der Hochschule**

Alle Bachelor-Programme im Bereich Sozialwissenschaften



# Grundlagen von Beratung

Kurscode: DLBPGGGBA01

Niveau	Kurs- und Prüfungssprache	SWS	ECTS	Zugangsvoraussetzungen
BA	Deutsch		n/a	keine

## Beschreibung des Kurses

Beratung ist eine Kernhandlungsform pädagogisch Tätiger. Sie nimmt in jedem pädagogischen Berufsfeld eine relevante Zeit in Anspruch. Der Kurs bietet hierzu einen ersten Überblick und schafft Grundlagen für eine vertiefende Beschäftigung mit Beratung. Es wird sowohl eine theoretische Fundierung vermittelt, als auch ein Einblick in Anwendungsfelder oder relevante Kommunikationstheorien gegeben. Die Inhalte ermöglichen den Studierenden, sich in einem ersten Schritt theoretisch dem Beratungsbegriff anzunähern und das typisch Pädagogische zu entdecken, bevor es um die Abgrenzung und Grenzen von Beratung geht. Der Beratungsrahmen wird gesteckt, indem die Studierenden sowohl Beratungsformen, als auch Beratungsphasen kennenlernen und sich mit ethischen und moralischen Aspekten befassen, bevor sie sich mit ausgewählten Handlungsfeldern und Themen beschäftigen. Danach eignen sich die Studierenden grundlegende Kommunikationstheorien und -techniken an, bevor sie sich abschließend mit der Beraterrolle auseinandersetzen.

## Kursziele

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- Beratung als pädagogische Handlungsform einzuordnen und zu anderen beratungsähnlichen Situationen oder Beratungsformen abzugrenzen.
- grundlegende relevante Kommunikationstheorien und -ansätze wiederzugeben.
- verschiedene Beratungsformate zu differenzieren.
- über ethische und moralische Aspekte von Beratung zu reflektieren und diese in Beratungskontexten zu erkennen.
- ausgewählte Handlungsfelder und Themen von Beratung zu rezipieren.
- Kompetenzen von Beratern einzuschätzen und mit ihrem Persönlichkeitsprofil theoretisch abzugleichen.
- einen Überblick über das Feld pädagogischer Beratung oder zu einem Fokusthema in Form einer Ausarbeitung zu verschriftlichen.

## Kursinhalt

1. Beratung in der Pädagogik
  - 1.1 Annäherungen an den Beratungsbegriff
  - 1.2 Das Pädagogische an Beratung
  - 1.3 Grenzen und Abgrenzung

2. Der Beratungsrahmen
  - 2.1 Beratungsphasen
  - 2.2 Ethik und Moral in der Beratung
  - 2.3 Herausforderungen der Beratung
3. Ausgewählte Handlungsfelder pädagogischer Beratung
  - 3.1 Schule
  - 3.2 Sonderpädagogik und Sozialpädagogik
  - 3.3 Erwachsenen- und Weiterbildung
4. Formate der Bildungs- und Weiterbildungsberatung
  - 4.1 Lernberatung
  - 4.2 Kursberatung
  - 4.3 Karriereberatung
  - 4.4 Coaching
  - 4.5 Mentoring
  - 4.6 Kollegiale Beratung
  - 4.7 Mediation
  - 4.8 Organisationsberatung
5. Interaktion und Kommunikation in der Beratung
  - 5.1 Interaktionsgeschehen in der Beratung
  - 5.2 Schulz von Thun: Kommunikationsquadrat
  - 5.3 Rosenberg: gewaltfreie Kommunikation
  - 5.4 Rogers: personenzentrierte Gesprächsführung
  - 5.5 Miller/Rollnick: motivierende Gesprächsführung
6. Beratung als professionelle Aufgabe
  - 6.1 Abgrenzung
  - 6.2 Beratungsstil
  - 6.3 Persönlichkeit
  - 6.4 Fähigkeiten und Kompetenzen

**Literatur****Pflichtliteratur****Weiterführende Literatur**

- Aurin, K. (1984): Beratung als pädagogische Aufgabe. Klinkhardt Verlag, Bad Heilbrunn/Obb.
- Bauer, A. et al. (2012): Grundwissen pädagogische Beratung. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.
- Dewe, B./Schwarz, M. P. (2011): Beraten als professionelle Handlung und pädagogisches Phänomen. Kovač Verlag, Hamburg.
- Götz, R./Hydn, F./Tauber, M. (2014). Bildungsberatung. Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf (IBOBB). Dossier erwachsenbildung.at. ([www.erwachsenbildung.at/themen](http://www.erwachsenbildung.at/themen), o.J.)
- Königswieser, R./Hillebrand, M. (2013): Einführung in die systemische Organisationsberatung. 7. Auflage, Carl-Auer-Verlag, Heidelberg.
- Maier-Gutheil, C./Nierobisch, K. (2015): Beratungswissen für die Erwachsenenbildung. Bertelsmann, Bielefeld.
- Maier-Gutheil, C. (2016): Beraten. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart.
- McLeod, J. (2004): Counselling. Eine Einführung in Beratung. Dgvt-Verlag, Tübingen.
- Miller, W. R./Rollnick, S. (2015): Motivierende Gesprächsführung. 3. Auflage, Lambertus Verlag, Freiburg.
- Nuissl, E./Schiersmann, C./Siebert, H. (2000): Literatur- und Forschungsreport Weiterbildung. Bertelsmann Verlag, Bielefeld.
- Plate, M. (2014): Grundlagen der Kommunikation. Gespräche effektiv gestalten. 2. Auflage, Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, Göttingen.
- Reinhold, G./Pollak, G./Heim, H. (Hrsg.) (1999): Pädagogik Lexikon. R. Oldenbourg Verlag, München/Wien.

**Studienformat Fernstudium**

<b>Studienform</b> Fernstudium	<b>Kursart</b> Online-Vorlesung
-----------------------------------	------------------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Ja <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Schriftliche Ausarbeitung: Hausarbeit

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b> 110 h	<b>Präsenzstudium</b> 0 h	<b>Tutorium</b> 20 h	<b>Selbstüberprüfung</b> 20 h	<b>Praxisanteil</b> 0 h	<b>Gesamt</b> 150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input checked="" type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input checked="" type="checkbox"/> Shortcast <input checked="" type="checkbox"/> Audio <input type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input checked="" type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input checked="" type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed <input type="checkbox"/> Reader <input checked="" type="checkbox"/> Folien

**Studienformat myStudium**

<b>Studienform</b> myStudium	<b>Kursart</b> Vorlesung
---------------------------------	-----------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Ja <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Schriftliche Ausarbeitung: Hausarbeit

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b> 110 h	<b>Präsenzstudium</b> 0 h	<b>Tutorium</b> 20 h	<b>Selbstüberprüfung</b> 20 h	<b>Praxisanteil</b> 0 h	<b>Gesamt</b> 150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input checked="" type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input checked="" type="checkbox"/> Shortcast <input checked="" type="checkbox"/> Audio <input type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input checked="" type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input checked="" type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed <input type="checkbox"/> Reader <input checked="" type="checkbox"/> Folien

**Studienformat Kombistudium**

<b>Studienform</b> Kombistudium	<b>Kursart</b> Vorlesung
------------------------------------	-----------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Ja <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Schriftliche Ausarbeitung: Hausarbeit

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b> 110 h	<b>Präsenzstudium</b> 0 h	<b>Tutorium</b> 20 h	<b>Selbstüberprüfung</b> 20 h	<b>Praxisanteil</b> 0 h	<b>Gesamt</b> 150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input checked="" type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input checked="" type="checkbox"/> Shortcast <input checked="" type="checkbox"/> Audio <input type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input checked="" type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input checked="" type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed <input type="checkbox"/> Reader <input checked="" type="checkbox"/> Folien

## Gesundheit, Stress und Schlaf

Modulcode: DLBGPSS

<b>Modultyp</b> s. Curriculum	<b>Zugangsvoraussetzungen</b> keine	<b>Niveau</b> BA	<b>ECTS</b> n/a	<b>Zeitaufwand Studierende</b> 150 h
----------------------------------	--	---------------------	--------------------	---

<b>Semester</b> s. Curriculum	<b>Dauer</b> Minimaldauer: 1 Semester	<b>Regulär angeboten im</b> WiSe/SoSe	<b>Kurs- und Prüfungssprache</b> Deutsch
----------------------------------	---	--	---

### Modulverantwortliche(r)

Prof. Dr. Tilman Hensch (Gesundheit, Stress und Schlaf)

### Kurse im Modul

- Gesundheit, Stress und Schlaf (DLBGPSS01)

### Art der Prüfung(en)

#### Modulprüfung

Studienformat: Fernstudium  
Klausur, 90 Minuten

Studienformat: Kombistudium  
Klausur, 90 Minuten

#### Teilmodulprüfung

### Anteil der Modulnote an der Gesamtnote

s. Curriculum

**Lehrinhalt des Moduls**

- Schlaf-EEG und das Hypnogramm
- Schlaf und die circadiane Rhythmik
- Die Effekte von Schlafentzug auf die Gesundheit
- Stressrelevante Systeme im Schlaf
- Insomnie
- Schnarchen und Apnoe
- Andere häufige Schlafstörungen
- Behaviorale Störfaktoren des Schlafes
- Schlaf aus einer gesundheitspsychologischen Perspektive

**Qualifikationsziele des Moduls****Gesundheit, Stress und Schlaf**

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- die Struktur und circadiane Rhythmik des Schlafes zu verstehen und zu beschreiben.
- die Effekte von Schlafentzug auf die Gesundheit zu erklären.
- die Interaktionen zwischen Schlaf und Stress-Systemen zu verstehen und die Folgen von erhöhtem Stress auf die Gesundheit zu benennen.
- die häufigsten Schlafstörungen, inklusive Insomnie und Schlafapnoe, zu benennen und ihre Ätiologie und Behandlung zu verstehen.
- häufige Störfaktoren des Schlafes zu identifizieren und die richtigen Schlüsse für Interventionen zu ziehen.

**Bezüge zu anderen Modulen im Studiengang**

Ist Grundlage für weitere Moduele im Bereich Psychologie

**Bezüge zu anderen Studiengängen der Hochschule**

Alle Bachelor-Programme im Bereich Gesundheit & Soziales



# Gesundheit, Stress und Schlaf

Kurscode: DLBGPSS01

Niveau	Kurs- und Prüfungssprache	SWS	ECTS	Zugangsvoraussetzungen
BA	Deutsch		n/a	keine

## Beschreibung des Kurses

Obwohl wir ein Drittel unseres Lebens schlafen, bleibt Schlaf eine große Unbekannte – und oft der erste Faktor, der bei einem vollen Tagesprogramm zu kurz kommt. Was aber sind die gesundheitlichen Effekte von solch einem Schlafentzug? Was passiert überhaupt im Schlaf, und warum werden manche Menschen erst sehr spät müde, während andere auch am Wochenende früh aufstehen? Und wieso ist Schlaf das erste Opfer bei erhöhtem Stress? Neben diesen Fragestellungen behandelt dieser Kurs sowohl häufige Schlafstörungen, wie Insomnie und Schlafapnoe, als auch behaviorale Störfaktoren des Schlafes. Letztendlich wird eine gesundheitspsychologische Perspektive auf Schlaf vermittelt, wobei Themen wie Früherkennung, Sensibilisierung und Schlafhygiene besprochen werden.

## Kursziele

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- die Struktur und circadiane Rhythmik des Schlafes zu verstehen und zu beschreiben.
- die Effekte von Schlafentzug auf die Gesundheit zu erklären.
- die Interaktionen zwischen Schlaf und Stress-Systemen zu verstehen und die Folgen von erhöhtem Stress auf die Gesundheit zu benennen.
- die häufigsten Schlafstörungen, inklusive Insomnie und Schlafapnoe, zu benennen und ihre Ätiologie und Behandlung zu verstehen.
- häufige Störfaktoren des Schlafes zu identifizieren und die richtigen Schlüsse für Interventionen zu ziehen.

## Kursinhalt

1. Schlaf-EEG und das Hypnogramm
  - 1.1 Polysomnographie: Die Erfassung von Schlaf und Schlafstadien
  - 1.2 Schlafzyklen: Rapid Eye Movement (REM) und Nicht-REM-Schlaf
  - 1.3 Schlaf und Hormonaktivitäten
  - 1.4 Schlaf und Gedächtniskonsolidierung: die Rolle des Hippocampus
  - 1.5 Schlafaufbau und -länge im Altersverlauf

2. Schlaf und die circadiane Rhythmik
  - 2.1 Der suprachiasmatische Nucleus und die innere Uhr, 24-Stunden-Rhythmen und Zeitgeber
  - 2.2 Chronotyp: Lerche oder Eule?
  - 2.3 Änderungen in der circadianen Rhythmik im Lebenslauf
  - 2.4 Sozialer Jetlag: Soziales Leben für Lerchen und Frühaufstehen für Eulen
3. Effekte von Schlafentzug auf die Gesundheit
  - 3.1 Regulation und Funktionen des Schlafes
  - 3.2 Körperliche Effekte von vollständigem und partiellem Schlafentzug
  - 3.3 Kognitive Effekte von vollständigem und partiellem Schlafentzug
  - 3.4 Emotionale Effekte von vollständigem und partiellem Schlafentzug
  - 3.5 Die Einschränkung von Schlaf: ein gefährliches gesellschaftliches Experiment?
4. Stressrelevante Systeme im Schlaf
  - 4.1 Das autonome Nervensystem im Wachen, Nicht-REM- und REM-Schlaf
  - 4.2 Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse
  - 4.3 Immunsystem-Aktivität im Schlaf: Zytokine
  - 4.4 Die Effekte des erhöhten Stresses auf die stressrelevanten Systeme: Hyperarousal und Schlaffragmentierung
5. Insomnie
  - 5.1 Definition, Diagnose und komorbide Störungen
  - 5.2 Biologie: Insomnie als Problem des Hyperarousals?
  - 5.3 Psychologische Modelle zur Entwicklung und Aufrechterhaltung der Insomnie
  - 5.4 Schlafmedikation: Lösung oder Problem?
  - 5.5 Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie
6. Schlafbezogene Atmungsstörungen
  - 6.1 Schnarchen und obstruktive Schlafapnoe
  - 6.2 Adipositas-Hypoventilations-Syndrom
  - 6.3 Die Behandlung von Apnoe mit continuous positive airway pressure (CPAP)
  - 6.4 Die gesundheitsfördernden Effekte von CPAP

7. Andere häufige Schlafstörungen
  - 7.1 Restless-Legs-Syndrom
  - 7.2 Hypersomnolenzen und Narkolepsie
  - 7.3 Störung in der circadianen Rhythmik
  - 7.4 Alpträume
  - 7.5 Sonstige Parasomnien
8. Behaviorale Einflussfaktoren auf den Schlaf
  - 8.1 Koffein
  - 8.2 Alkohol
  - 8.3 Medikation
9. Schlaf aus einer gesundheitspsychologischen Perspektive
  - 9.1 Der Einsatz von ambulanten Geräten für die Früherkennung von Schlafstörungen
  - 9.2 Schlaf fördern mit Schlafhygiene
  - 9.3 Netflix oder Schlaf? Sensibilisierung für die Wichtigkeit von Schlaf

## Literatur

### Pflichtliteratur

### Weiterführende Literatur

- Pollmächer, T., Wetter, T.-C., Bassetti, C. L. A., Högl, B., Randerath, W. & Wiater, A. (Hrsg.) (2020). Handbuch Schlafmedizin. Elsevier.
- Wiater, A., Lehmkuhl, G. & Alfer, D. (2020). Praxishandbuch Kinderschlaf. Elsevier.
- Wolf, A. & Calabrese, P. (2020). Stressmedizin und Stresspsychologie. Schattauer.

**Studienformat Fernstudium**

<b>Studienform</b> Fernstudium	<b>Kursart</b> Online-Vorlesung
-----------------------------------	------------------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Ja <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Klausur, 90 Minuten

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b>	<b>Präsenzstudium</b>	<b>Tutorium</b>	<b>Selbstüberprüfung</b>	<b>Praxisanteil</b>	<b>Gesamt</b>
90 h	0 h	30 h	30 h	0 h	150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input checked="" type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input checked="" type="checkbox"/> Shortcast <input checked="" type="checkbox"/> Audio <input checked="" type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed <input type="checkbox"/> Reader <input checked="" type="checkbox"/> Folien

**Studienformat Kombistudium**

<b>Studienform</b> Kombistudium	<b>Kursart</b> Vorlesung
------------------------------------	-----------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Ja <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Klausur, 90 Minuten

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b>	<b>Präsenzstudium</b>	<b>Tutorium</b>	<b>Selbstüberprüfung</b>	<b>Praxisanteil</b>	<b>Gesamt</b>
90 h	0 h	30 h	30 h	0 h	150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input checked="" type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input checked="" type="checkbox"/> Shortcast <input checked="" type="checkbox"/> Audio <input checked="" type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed <input type="checkbox"/> Reader <input checked="" type="checkbox"/> Folien

DLBGPGSS01

## Projekt: Burnout Prävention

Modulcode: DLBGPWAOPBP1

<b>Modultyp</b> s. Curriculum	<b>Zugangsvoraussetzungen</b> keine	<b>Niveau</b> BA	<b>ECTS</b> n/a	<b>Zeitaufwand Studierende</b> 150 h
----------------------------------	--	---------------------	--------------------	---

<b>Semester</b> s. Curriculum	<b>Dauer</b> Minimaldauer: 1 Semester	<b>Regulär angeboten im</b> WiSe/SoSe	<b>Kurs- und Prüfungssprache</b> Deutsch
----------------------------------	---	--	---

### Modulverantwortliche(r)

Prof. Dr. Timo Kortsch (Projekt: Burnout Prävention)

### Kurse im Modul

- Projekt: Burnout Prävention (DLBGPWAOPBP01)

### Art der Prüfung(en)

#### Modulprüfung

Studienformat: Fernstudium  
Projektpräsentation

#### Teilmodulprüfung

### Anteil der Modulnote an der Gesamtnote

s. Curriculum

### Lehrinhalt des Moduls

Der Kurs beinhaltet eine erweiterte Anwendung gesundheitspsychologischen Wissens und praktischer Fähigkeiten bezüglich Stressbewältigung. Durch die Konzeption und Ausarbeitung eines Burnout-Prävention-Programmes für Unternehmen, mit einem Sonderfokus auf Führungskräften, sollen die Studierenden ihre Kenntnisse zu strukturellen Arbeitsstressoren in Präventionsmaßnahmen umsetzen. Eine aktuelle Themenliste befindet sich im Learning Management System.

**Qualifikationsziele des Moduls****Projekt: Burnout Prävention**

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- gesundheitspsychologische Kenntnisse und Interventionen nachzuvollziehen und anzuwenden.
- Stressbewältigungstechniken und deren Ziele zu erläutern.
- über individuelle versus strukturelle Arbeitsstressoren zu reflektieren, und begründet zu argumentieren, wann und wie die zu bewältigen sind.
- Kenntnisse zu Stressoren und Coping in größerem Stil zu übertragen.

**Bezüge zu anderen Modulen im Studiengang**

Ist Grundlage für alle weiteren Module aus dem Bereich Psychologie

**Bezüge zu anderen Studiengängen der Hochschule**

Alle Bachelor-Programme im Bereich Sozialwissenschaften



## Projekt: Burnout Prävention

Kurscode: DLBGPWAOPBP01

Niveau	Kurs- und Prüfungssprache	SWS	ECTS	Zugangsvoraussetzungen
BA	Deutsch		n/a	keine

### Beschreibung des Kurses

Dieser Kurs baut auf gesundheitspsychologischem Wissen und praktischen Fähigkeiten bezüglich Stressbewältigung auf, und erweitert die Anwendung dieses Wissens und dieser Fähigkeiten auf ein für das betriebliche Gesundheitsmanagement zentrales Thema: die strukturelle Vorbeugung von Burnout in Unternehmen. Stressbewältigungstechniken sind auf individueller Ebene effektiv, aber Stressoren in der Arbeit sind oft strukturell (gesundheitsbeeinträchtigender Führungsstil oder Arbeitsatmosphäre, unrealistischer Leistungsdruck, wenig Kontrolle, Ausbleiben von Belohnungen) und dann bringt Entspannung und Meditation alleine wenig, außer dass das strukturelle Problem bei individuellen Mitarbeitern abgelagert wird. Wenn man in Unternehmen Burnout vorbeugen möchte, sollte man sich deswegen insbesondere auf die Führungskräfte richten. Aber wie sensibilisiert man Führungskräfte für Burnout? Was sagt man zu den gängigen Modellen (,demand-control', ,effort-reward'), dem Erkennen von Burnout bei sich und Mitarbeitern, der primären und sekundären Prävention, Work-Life-Balance und weit entwickelten Beschwerden? Was wenn Führungskräfte selber Burnout-gefährdet sind? Studierenden erhalten umfangreiches Praxismaterial an die Hand, um Konzepte für ein konkretes Projekt zu erstellen und die praxisnah auszuarbeiten. Die Ergebnisse werden in einer übergreifenden Projektpräsentation berichtet.

### Kursziele

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- gesundheitspsychologische Kenntnisse und Interventionen nachzuvollziehen und anzuwenden.
- Stressbewältigungstechniken und deren Ziele zu erläutern.
- über individuelle versus strukturelle Arbeitsstressoren zu reflektieren, und begründet zu argumentieren, wann und wie die zu bewältigen sind.
- Kenntnisse zu Stressoren und Coping in größerem Stil zu übertragen.

### Kursinhalt

- Dieser Kurs behandelt die Umsetzung und Verbreitung von Burnout-Präventionsmaßnahmen in Unternehmen. Der Hauptfokus liegt dabei auf der Sensibilisierung der Führungskräfte für Burnout, inklusive gängiger Modelle, struktureller Stressoren, Früherkennung und primärer und sekundärer Prävention. Das Spannungsfeld zwischen Individualisierung der Stressbewältigung und strukturellen Problemen der Organisation soll kritisch reflektiert werden.

**Literatur****Pflichtliteratur****Weiterführende Literatur**

- Burisch, M. (2012): Burnout vorbeugen. Techniker Krankenkasse, Hamburg.
- Günthner, A./Batra, A. (2012): Stressmanagement als Burn-out-Prophylaxe. In: Bundesgesundheitsblatt, Band 55, S. 183–189.
- Kaluza, G. (2007): Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch. Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Springer, Heidelberg.
- Karasek, R. (1979): Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implication for job redesign. In: Admin Sci Quart, Heft 24, S. 285–308.
- Marine, A./Ruotsalainen, M.A./Serra, C./Verbeck, J.H. (2009): Preventing occupational stress in healthcare workers. In: Cochrane Database Syst Rev, Heft 4, S. 1–44.
- Siegrist, J. (1996): Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. In: Journal of Occupational Health Psychology, Heft 1, S. 27–41.
- van Wyk, B.E./Pillay-van Wyk, V. (2010): Preventive staff-support interventions for health workers. In: Cochrane Database Syst Rev, Heft 3, S. 1–32.

**Studienformat Fernstudium**

<b>Studienform</b> Fernstudium	<b>Kursart</b> Projekt
-----------------------------------	---------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Nein <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Projektpräsentation

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b> 120 h	<b>Präsenzstudium</b> 0 h	<b>Tutorium</b> 30 h	<b>Selbstüberprüfung</b> 0 h	<b>Praxisanteil</b> 0 h	<b>Gesamt</b> 150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input type="checkbox"/> Shortcast <input type="checkbox"/> Audio <input type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input checked="" type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed <input checked="" type="checkbox"/> Folien