



Technische
Universität
Braunschweig

AΨS
Arbeits-,
Organisations- und
Sozialpsychologie



gefördert vom

Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt

Gesund und erfolgreich studieren (GesA Stud) Informationen für Studierende

Was ist GesA Stud?

GesA Stud ist ein vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt gefördertes Projekt mit dem Ziel stigmatisierungsfreie und niedrigschwellige Interventionen zur Förderung der Studierendengesundheit und des Studienerfolgs zu entwickeln. Teilnehmende Studierende durchlaufen in dem Projekt ein diagnostisches Verfahren und erhalten neben eines individuellen Anforderungs-Ressourcen-Profiles direkt umsetzbare Maßnahmen. Die Erkenntnisse dienen der Entwicklung und Anpassung präventiver digitaler Unterstützungsangebote.

Hast du das gewusst?

- Mehr als 70% aller Studierenden berichten Stresserleben.
- Das Risiko eines Studienabbruchs liegt bei 28% bzw. 50% in Studiengängen mit hohen mathematischen Anteilen.
- Nicht bewältigter anhaltender Stress hat Folgen für die Gesundheit.
- Stress gefährdet den Studienerfolg.

Mach mit...

- um deine individuellen Ressourcen und Anforderungen im Studium kennenzulernen.
- wenn du wissen möchtest, wie du besser mit Stress im Studium umgehen kannst.
- um Unterstützung bei der Umsetzung deiner individuell empfohlenen Maßnahmen zu erhalten
 - Mach bei allen Befragungen mit und erhalte bis zu 30€! Zusätzlich gibt es Gutscheineinverlosungen! Es gibt Gutscheine im Wert von 50€, 30€ und 10€ zu gewinnen je nach deiner Beteiligung an der Studie.

So läuft die Teilnahme ab:

- Das Projekt läuft von **November 2024** bis **Oktober 2027**. Bis zum **Oktober 2026** hast du jeweils zum Semesteranfang die Möglichkeit dich über unsere Webseite (Link s. unten) anzumelden.
- Du wirst über die Dauer von ca. **1 Semester mehrfach von uns Befragungen erhalten**.
- Der größte Aufwand entsteht in den **ersten 8 Wochen** und kann je nach Studienverlauf unterschiedlich ausfallen.
- Der Studienverlauf richtet sich nach deiner Studienbedingung, zu der du zugelost wirst. Zudem gibt es aus Forschungsgründen eine Wartekontrollgruppe: Diese Gruppe erhält im folgenden Semester aktive Unterstützung.
- Deine Teilnahme kann **deutschlandweit und auch virtuell** stattfinden.

Lege jetzt schon einen Baustein für **deine Gesundheit** im späteren Berufsleben!

Mit GesA Stud wollen wir Studierende dabei unterstützen, gesund und erfolgreich zu studieren.



Design: freepik.com

Weitere Informationen zu GesA Stud findet ihr auf unserer Website.

Für Fragen und weitere Informationen stehen wir euch auch gerne per E-Mail zur Verfügung:

✉ GesA-Stud@tu-braunschweig.de

Projektleitung: Univ.-Prof. Simone Kauffeld | **Projektkoordination:** Dr. Anja Isabel Morstatt

Technische Universität Braunschweig, Institut für Psychologie Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie,
Spielmannstraße 19, 38106 Braunschweig
<https://www.tu-braunschweig.de/psychologie/aos/forschung/projekte/gesa-stud>

