

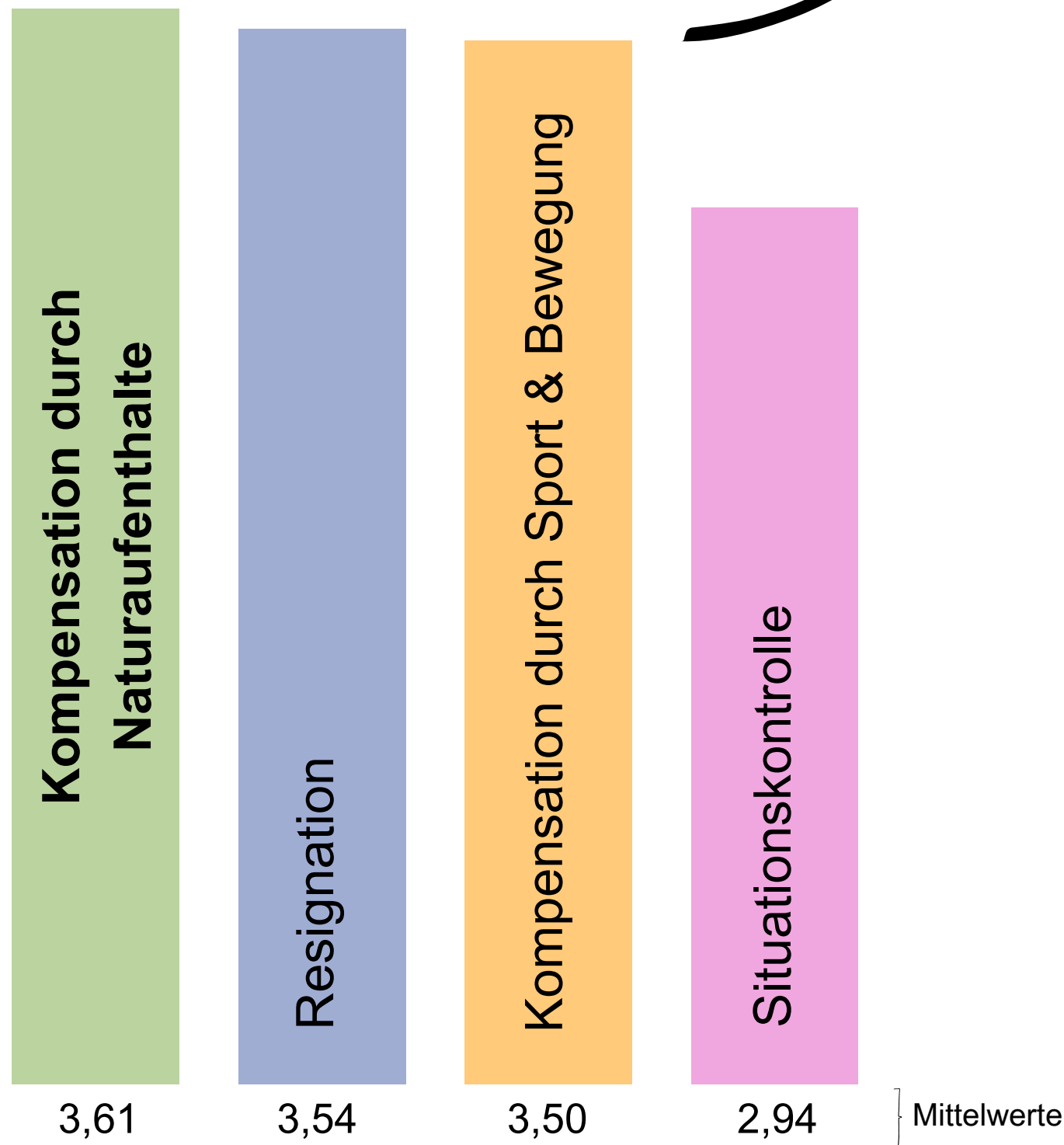


Skala
 5 - sehr wahrscheinlich
 4 - wahrscheinlich
 3 - möglicherweise
 2 - kaum
 1 - gar nicht

Studierende, die viel Zeit in der **Natur** verbringen (ab 6h/Woche), kompensieren Stress häufiger durch Sport & Bewegung.



Stressverarbeitung



Frauen resignieren häufiger in Stresssituationen als Männer.

Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verfolgen.

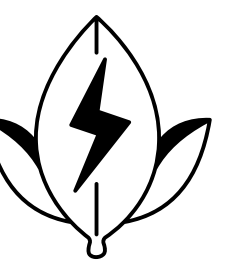
Selbstwirksamkeit & intellektuelles/emotionales Selbstkonzept

Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.

Ich bin meistens glücklich.

- **Frauen** schreiben sich eine schlechtere Selbstwirksamkeit & ein schlechteres Selbstkonzept zu als Männer.
- Studierende im **2.SJ** bewerten ihr intellektuelles Selbstkonzept schlechter als Studierende ab dem 5.SJ.
- Studierende, die viel Zeit in der **Natur** verbringen, schreiben sich ein höheres Selbstkonzept zu.
- Studierende, die körperlich aktiv sind, bewerten ihr Selbstkonzept & ihre Selbstwirksamkeit besser.

Ressourcen



Was hilft Studierende mit Belastungen umzugehen?

Soziale Unterstützung zur Bewältigung von Belastungen

am meisten von...



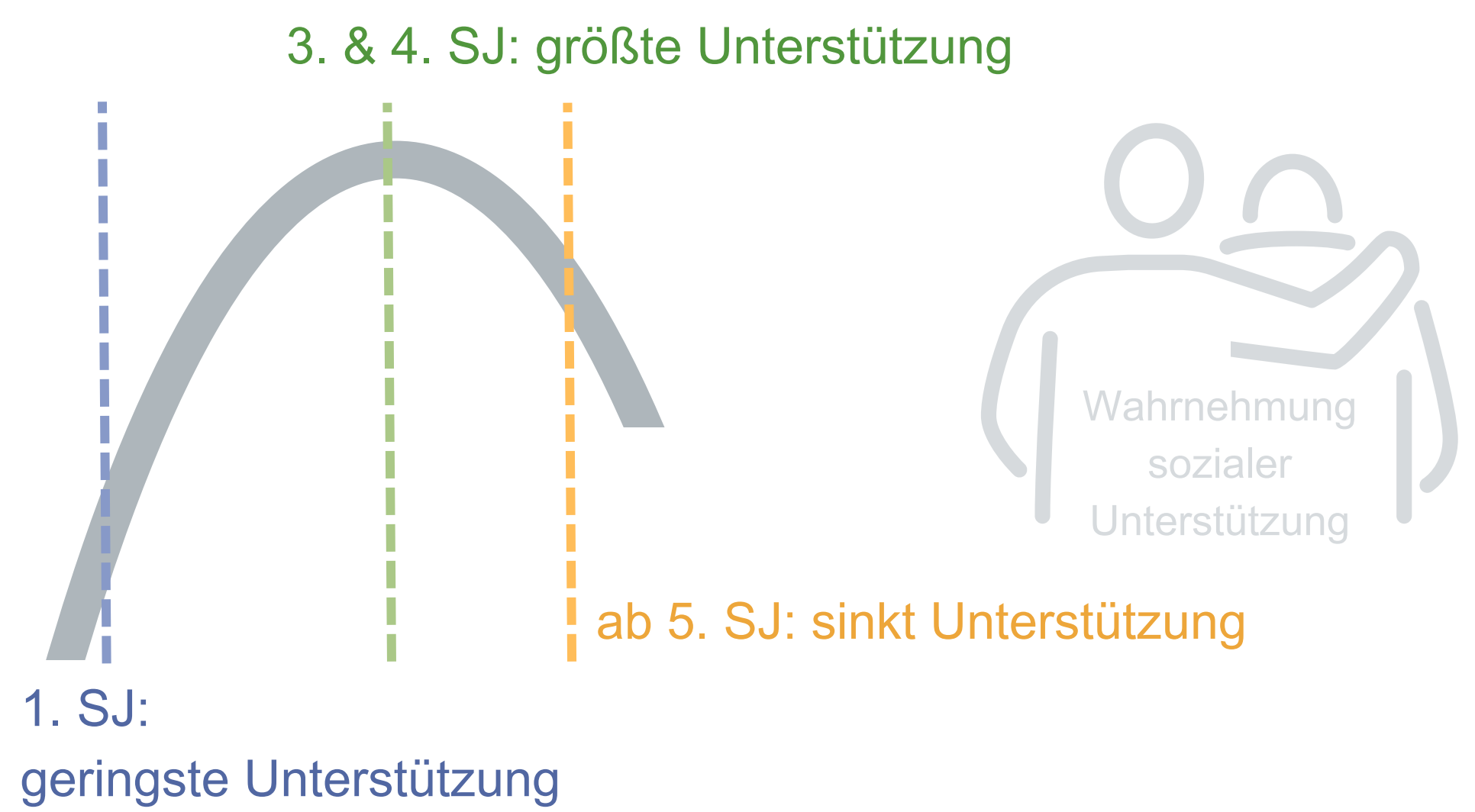
Partner/in
Eltern/Verwandte
beste/r Freund/in

am wenigsten von...



Dozierende/
Universitätspersonal

Vergleich der Studienjahre



Frauen nehmen mehr soziale Unterstützung wahr als Männer.

Studierende, die viel in die Natur gehen (ab 6h/Woche) ...
 &
 Studierende, die mind. 150min/Woche moderate Ausdaueraktivitäten betreiben ...
 ... nehmen mehr soziale Unterstützung wahr.

