

Johanne Pundt & Birte Schöpke (Hrsg.)

## **Fernstudium heute – Interprofessionelle Perspektiven**

Nadine Bornschlegl, Yvonne Diana Dohmen, Beate Kraft,  
Britta Nordmann, Manuela Marquardt, Jana Rother,  
Heike Viethen, Mareen Weden



University of Applied Sciences

**APOLLON**  
University Press

Johanne Pundt & Birte Schöpke (Hrsg.)

# Fernstudium heute – Interprofessionelle Perspektiven

Nadine Bornschlegl, Yvonne Diana Dohmen, Beate Kraft,  
Britta Nordmann, Manuela Marquardt, Jana Rother,  
Heike Viethen, Mareen Weden

---

BEITRÄGE AUS DER HOCHSCHULE



Alle Rechte vorbehalten © APOLLON University Press, Bremen

1. Auflage 2024

Herausgegeben vom Dekanat der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft,  
Johanne Pundt, Birte Schöpke

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverarbeitungen sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Projektmanagement und Lektorat: Ronja Bense, Julia Geßelmann und Amanvir Rai, Bremen

Layout und Satz: Ilka Lange, Rees

Cover: Elisabeth Drimmel, Bremen

Coverfoto: © AntonKhrupinArt – stock.adobe.com

Korrektur: Ruven Karr, Saarbrücken

Printed in Germany: BoD – Books on Demand GmbH, Norderstedt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte Daten sind abrufbar unter: <http://dnb.d-nb.de>

Die verwendeten Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität.

ISBN: 978-3-94-3001-90-7

[www.apollon-hochschulverlag.de](http://www.apollon-hochschulverlag.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> (Johanne Pundt, Birte Schöpke)	9
<b>Vorwort</b> (Andrea Morgner-Miehlke)	13
<b>Vorwort</b> (André Esser)	16
<b>1 Work-Life-Balance – Wie steht es um die Vereinbarkeit von Privatleben, Beruf und Fernstudium?</b> (Britta Nordmann)	19
1.1 Work-Life-Balance	21
1.2 Stress und Gesundheit im Kontext der Work-Life-Balance	24
1.2.1 Gesundheit	24
1.2.2 Stress	25
1.3 Fernstudierende im Spannungsfeld der Work-Life-Balance	29
1.4 Strategien und Maßnahmen zur Verbesserung der Work-Life-Balance von Fernstudierenden	32
1.5 Schlussbetrachtung und Fazit	38
<b>2 Akademische Resilienz bei Studierenden der APOLLON Hochschule</b> (Heike Viethen)	43
2.1 Hochschulbildung per Fernstudium	45
2.1.1 Wesentliche Merkmale und Begriffsbestimmung	45
2.1.2 APOLLON Hochschule – Studienstruktur und -organisation	47
2.1.3 Gesundheitsrelevante Herausforderungen	48
2.2 Akademische Resilienz	49
2.2.1 Definition und Ansatzebenen	50
2.2.2 Academic Resilience Scale	51
2.2.3 Fragestellung und Hypothesen	51
2.3 Untersuchungsdesign	52
2.3.1 Instrument	53
2.3.2 Auswertungs- und Analysemethodik	55
2.4 Ergebnisse der Befragung von Bachelorstudierenden der APOLLON Hochschule	55
2.5 Diskussion	59
2.5.1 Reliabilität und Validität	60
2.5.2 Limitationen und methodische Einschränkungen	61
2.6 Schlussbetrachtung	61

<b>3</b>	<b>Psychische Belastung im Fernstudium – Ein Vergleich von teilzeit- und vollzeitbeschäftigten Fernstudierenden</b>	
	(Yvonne Diana Dohmen)	67
3.1	Psychische Belastung und Beanspruchung im Fernstudium	69
3.2	Methodisches Vorgehen	72
3.3	Ergebnisse	74
3.4	Diskussion	78
3.5	Handlungsempfehlungen	81
3.6	Schlussbetrachtung	83
<b>4</b>	<b>Stärkung der psychischen Gesundheit von Fernstudierenden durch positive Psychologie</b>	
	(Nadine Bornschlegl)	87
4.1	Epidemiologische Situation psychischer Störungen	87
4.2	Gesundheitsdefinitionen	89
4.2.1	Psychische Gesundheit Studierender	90
4.2.2	Fernstudierende	91
4.2.3	Herausforderungen eines Fernstudiums	92
4.3	Positive Psychologie	93
4.3.1	Positive Emotionen	94
4.3.2	Doppelkontinuum nach Keyes	95
4.4	Methodik und Design	97
4.4.1	Fragestellung und Hypothesen	97
4.4.2	Beschreibung der erfassten Variablen und Messinstrumente	99
4.5	Rückläufe und Stichprobenbeschreibung	101
4.5.1	Deskriptive Befunde	103
4.5.2	Inferenzstatistische Hypothesenprüfung	104
4.5.3	Interpretation der Ergebnisse	105
4.5.4	Bezug zu bisherigen Forschungsarbeiten	106
4.6	Fazit und Handlungsempfehlungen	107
<b>5</b>	<b>Stressreduktion durch Achtsamkeitsmeditation im Fernstudium</b>	
	(Mareen Weden)	113
5.1	Stress	114
5.1.1	Entstehung von Stress	114
5.1.2	Stress im Fernstudium	114

5.2	Achtsamkeit und Meditation	116
5.2.1	Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation	117
5.2.2	Stressreduktion durch Achtsamkeit	117
5.2.3	Achtsamkeit in der Bildung	119
5.3	Methodik	120
5.4	Ergebnisse	121
5.4.1	Auswertung der demografischen Daten	121
5.4.2	Stress der Studierenden	122
5.4.3	Achtsamkeit der Studierenden	124
5.4.4	Achtsame Hochschule	124
5.4.5	Ergebnisse des Hypothesentestens	125
5.5	Diskussion	130
5.5.1	Kritische Auseinandersetzung	131
5.5.2	Handlungsempfehlungen	132
5.6	Fazit und Ausblick	133
<b>6</b>	<b>Soziale Konflikte unter Fernstudierenden bei virtuellen Gruppenarbeiten</b> (Jana Rother)	139
6.1	Kompetenzentwicklung im Bachelor-Fernstudium	141
6.2	Gruppenarbeit im Fernstudium	142
6.3	Soziale Konflikte in Gruppen	143
6.4	Forschungsstand zu Konfliktpotenzialen bei studentischen Gruppenarbeiten	145
6.5	Methodik der Befragung	146
6.6	Zentrale Ergebnisse der Interviews	147
6.6.1	Gruppenbildung als Basis der Zusammenarbeit	148
6.6.2	Gruppenstruktur	149
6.6.3	Aufgabenverteilung	150
6.6.4	Heterogenität	150
6.6.5	Virtuelle Kommunikation und Interaktion	152
6.6.6	Rahmenbedingungen	152
6.7	Diskussion	153
6.8	Fazit und Ausblick	154

<b>7 Relevanz eines Employer Brandings für Fernstudierende der Sozialen Arbeit</b> (Manuela Marquardt)	159
7.1 Definition der Generationen X und Y	162
7.2 Treiber von Arbeitgeberattraktivität	163
7.3 Aktueller Forschungsstand	165
7.4 Methodisches Vorgehen	167
7.5 Ergebnisse und Diskussion	170
7.5.1 Das Arbeitgeberimage	170
7.5.2 H1: Wichtigste Aspekte bei der Wahl des Arbeitgebers	171
7.5.3 H2: Mobbing als häufigster Grund für Ablehnung	172
7.5.4 H3: Die Rolle der Höhe des Jahresgehalts	174
7.5.5 H4: Generationsunterschiede	175
7.6 Handlungsempfehlungen und Forschungsdesiderate	178
<b>8 Motivationen zur Einnahme von psychoaktivierenden Substanzen bei Fernstudierenden</b> (Beate Kraft)	185
8.1 Theoretischer Hintergrund	187
8.1.1 Gesellschaft, Individualisierung, Leistungssteigerung	188
8.1.2 Pharmakologische Wirkung leistungssteigernder Substanzen	189
8.1.3 Motivation für die Einnahme von psychoaktivierenden Substanzen	194
8.2 Methodik zur Umfrage unter Fernstudierenden	195
8.3 Zentrale Ergebnisse	196
8.4 Fazit und Handlungsempfehlung	201
<b>Anhang</b>	207
Autorinnen	207
Abbildungsverzeichnis	211
Tabellenverzeichnis	212
Stichwortverzeichnis	213

## Einleitung

JOHANNE PUNDT, BIRTE SCHÖPKE

Für die gesellschaftliche Entwicklung insgesamt, für den Wissens- und Innovationsstandort Deutschland sowie für aktuelle Transformationen der Arbeitswelt stellen Studierende eine wichtige Ressource dar. Als spezielle Studienvariante bietet ein berufsbegleitendes Fernstudium vielen Berufstätigen die Gelegenheit, eine akademische Qualifizierung mit den familiären und beruflichen Verpflichtungen zu vereinbaren, ohne die Berufsnähe aufzugeben und um damit einen wichtigen Baustein der eigenen Erwerbsbiografie zu erreichen. Eine aktuelle Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft zufolge (vgl. Diermeier/Geis-Thöne, 2023) sind über 57 % aller Studierenden im Fernstudium und fast jeder Zweite aller Teilzeitstudierenden in Deutschland an privaten Hochschulen eingeschrieben. Insgesamt haben Hochschulen in privater Trägerschaft in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen, da sie genau die oben genannte Zielgruppe erreichen und Praxisnähe, Flexibilität und gute Betreuungen bieten, wie eine aktuelle Auswertung des Centrums für Hochschulentwicklung/CHE aufzeigt (vgl. Hachmeister, 2023).

Der Unterschied zum bekannten Präsenzstudium liegt in der Regel darin, dass die Studierenden örtlich unabhängig tätig sind und ihre Studienmaterialien zeitlich flexibel bearbeiten können – unterstützt durch mobile Fernstudienformate. Damit ist eine durch den Bolognaprozess stark reglementierte und kondensierte Studienorganisation im Fernstudium nicht anzutreffen, denn Blended Learning steht im Vordergrund. Ein weiterer Vorteil des Fernstudiums zeichnet sich in der Immatrikulation an den Hochschulen ab, die – je nach Hochschulausrichtung – jederzeit erfolgen kann, sodass keine Bindung an einen einengenden festen Semesterrhythmus besteht (vgl. Klinke/Pundt, 2022, S. 12 f.). Der Schritt, nach abgeschlossener Berufsausbildung und einigen Jahren Berufserfahrung und Familiengründung, mit einem berufsbegleitenden Fernstudium zu starten, ist weitgehend problemlos geregelt und erweist sich für die oft etwas ältere Zielgruppe ab 30 Jahren und für diejenigen, die kein Abitur vorweisen, als lohnenswerten Aufstieg auf der Bildungs- und auch nicht selten auf der Karriereleiter. Bereits vor der COVID-19-Pandemie stiegen die Anmeldezahlen von Fernstudierenden stetig an (vgl. Diekmann/Zinn, 2017), und ausgelöst durch die Pandemie erhielt flexibles, nebenberufliches Studieren intensivere



Aufmerksamkeit, sodass sich dieser Trend heute weiter verstärkt beobachten lässt (vgl. Park et al., 2022; Hachmeister, 2023).

Trotz aller einträglichen Aussichten, die ein Fernstudium mit sich bringt, sind die Rahmenbedingungen zu beachten, denn von den berufstätigen Studierenden wird eine hohe Motivation, Selbstorganisation, Zeitmanagement und Disziplin gefordert, damit ein erfolgreicher Studienabschluss gelingen kann. Zahlreiche Doppel- und Dreifachbelastungen können dieses Ziel dennoch behindern und zeitlich nach hinten verschieben, wenn psychosoziale Phänomene oder lebensphasenbedingte Herausforderungen hinzukommen.

Auch Studierende der Bremer APOLLON Fernhochschule haben sich in der Abschlussphase ihres Fernstudiums mit ihren Fernstudienbedingungen auseinandergesetzt. Damit bietet dieser vorliegende Thesenband ein Brennglas aus Perspektiven, Impulsen und Praxiseinblicken des Fernstudiums. In bemerkenswerter Art und Weise liegen acht komplexe Beiträge von Absolventinnen verschiedener Disziplinen vor. Die Autorinnen haben sich in ihren Abschlussarbeiten mit den Bedingungen und Besonderheiten des Fernstudiums beschäftigt und ihre Kommilitoninnen und Kommilitonen anhand verschiedener methodischer Herangehensweisen unter die Lupe genommen. Dabei zeigen sie neue Wege auf, geben inhaltliche Anregungen und konzeptionelle Orientierungen für die Weiterentwicklung hin zu einem „gesunden“ Fernstudium. Somit eröffnet jeder Beitrag einerseits einen Blick in die spezifischen Studienherausforderungen, in Lern- und Arbeitsfelder und in besondere Belastungen, denen die Fernstudierenden immer wieder ausgesetzt sein können, aber auch in positive Unterstützungen, die Fernstudierende heute erhalten. Sie verdeutlichen andererseits auch die hochschulübergreifenden Aufgaben und dass die Organisation Hochschule Gesundheit für ihre Fernstudierenden als wichtiges Querschnittsthema wahrnimmt und mit passenden Interventionen etabliert. Die APOLLON Hochschule bietet für ihre Fernstudierenden zahlreiche Maßnahmen an, z. B. ein Mentoring-Programm sowie das Konzept zur „psychosozialen Unterstützung und Begleitung zur Stärkung im Fernstudium“ – ein Best-Practice-Programm, das den Fernstudierenden zur Verfügung gestellt wird. Dennoch fallen in den Schlussbetrachtungen der Absolventinnen ermahnende Worte auf, die Angebote hochschulseitig weiter auszubauen. Insgesamt betrachtet werden auf diese Weise alle Personen mit diesem Buch angesprochen, die das Thema Fernhochschule berührt, die mit ihr leben, lehren und lernen.

Bei eingehender Betrachtung der acht vorliegenden Beiträge fällt ins Auge, dass die Autorinnen mentale Belastungen im Fernstudium besonders fokussieren – ein Phänomen, das nicht neu ist und vermehrt im Kontext von Präsenzstudierenden eine ernst zu nehmende Herausforderung der Zielgruppe darstellt, vielfach untersucht wurde und notwendige gesundheitsfördernde Maßnahmen adressiert (vgl. Voltmer, 2022, S. 35). Sich der Forschungslücke in Bezug auf Fernstudierende zu widmen, erscheint sehr willkommen und reflektiert kritisch die etwas anderen Lebenswelten von Fernstudierenden in Richtung (Wohl-)Befinden.

*Britta Nordmann* beginnt und widmet sich den Mehrfachbelastungen, die durch ein Fernstudium entstehen können. Sie konzentriert sich dabei auf notwendige Maßnahmen und mögliche Strategien zur Nutzung und Förderung einer Work-Life-Balance. *Heike Viethen* stellt anschließend ihre Querschnittstudie vor, die sich mit akademischer Resilienz beschäftigt. Sie konnte im Ergebnis diese Ressource als positive Maßnahme von Fernstudierenden bewerten, damit auch schwierige Situationen und psychische Belastungen bewältigt werden können. *Yvonne Diana Dohmen* setzt sich in ihrem Beitrag mit psychischen Belastungen auseinander und befragte dabei voll- und teilzeitbeschäftigte Fernstudierende, um Unterschiede dieser Beschäftigungsverhältnisse herauszufinden sowie stressregulierende Handlungsempfehlungen abzuleiten. Es folgt *Nadine Bornschlegl*, die die positive Psychologie interessiert und die untersucht, ob deren Basis, das „Flourishing“, als präventive Maßnahme gegen psychische Erkrankungen geeignet erscheint. Ihre dazu durchgeführte quantitative Erhebung mit Fernstudierenden bestätigt ihre Fragestellung und ergab im Ergebnis positive Korrelationen und positive lineare Zusammenhänge. *Mareen Weden* dagegen verfolgt eine Onlinebefragung mit einer Fragestellung zur Achtsamkeitsmeditation. Sie möchte herausfinden, wie diese geeignet erscheint, um Fernstudierenden weniger Stressempfinden zuzumuten und welche consequenten Wege der Prävention daraufhin möglich wären. *Jana Rother* stellt im Rahmen einer qualitativen Untersuchung soziale Konflikte von Fernstudierenden in virtuellen Gruppenprojekten auf den Prüfstand und entwickelt im Ergebnis u. a. eine belastungsreduzierte Lehrorganisation. Bedingt durch den Fachkräftemangel sieht *Manuela Marquardt* aus Arbeitgebersicht den intensiven Einsatz von Employer Branding als möglichen Lösungsweg aus der Krise an, wobei sie im Rahmen einer Umfrage von Fernstudierenden die Arbeitgeberattraktivität in den Vordergrund rückt. Ein ganz anderes Thema bewegt *Beate Kraft*: Da der Konsum von pharmakologischen Substanzen zur Gedächtnis-

und Konzentrationsverbesserungen auch bei Studierenden zugenommen hat, setzt sie sich im letzten Beitrag mit der Motivation zur Einnahme von psychoaktivierenden Substanzen von Fernstudierenden auseinander. Dabei wird die Autorin insbesondere der Frage nachgehen, ob diese Zielgruppe aufgrund ihrer Studienvoraussetzungen anders reagiert als Präsenzstudierende.

Durch das Fachwissen der Absolventinnen aus Gesundheitsökonomie, Psychologie, Prävention und Sozialer Arbeit ist ein multidisziplinäres Fachbuch entstanden, das den Puls der Zeit für Fernstudierende und insbesondere ihre Gesundheit betrifft.

Wir bedanken uns an dieser Stelle – mit Stolz – ganz herzlich bei Ihnen, liebe Autorinnen, die sich auf mehrfacher Ebene für unsere und Ihre eigene Gesundheit einsetzen und gratulieren Ihnen als ausgewiesene Gesundheitsexpertinnen.

Prof. Dr. Johanne Pundt (Präsidentin der APOLLON Hochschule)

Birte Schöpke (Vizepräsidentin für Akkreditierung und akademische Angelegenheiten der APOLLON Hochschule)

## Literatur

- Diermeier, M./Geis-Thöne, W. (2023). *Private Hochschulbildung für eine resiliente Transformationsgesellschaft*. Köln: Institut der deutschen Wirtschaft. [https://www.iwkoeln.de/fileadmin/user\\_upload/Studien/Gutachten/PDF/2023/IW-Gutachten-Private-Hochschulen.pdf](https://www.iwkoeln.de/fileadmin/user_upload/Studien/Gutachten/PDF/2023/IW-Gutachten-Private-Hochschulen.pdf) (12.12.2023).
- Dieckmann, H./ Zinn, H (2017). *Geschichte des Fernunterrichts in Deutschland*. Bielefeld: wbv Publikation.
- Hachmeister, C.-D. (2023). *Private Hochschulen im CHE DatenCHECK: Jung, großstädtisch, schlankes Studienangebot*. <https://www.che.de/2023/private-hochschulen-im-che-datencheck-jung-grossstaedtisch-schlankes-studienangebot/> (12.12.2023).
- Klinke, K./Pundt, J. (2022). *Studienabbrüche im Fernstudium – neue Perspektiven schaffen*. Die neue Hochschule, 6, S. 12–15.
- Park, K./Moon, S./Oh, J. (2022). *Predictors of academic achievement in distance learning for nursing students*. Nurse Education Today, 108, S. 105–162.
- Voltmer, E. (2022). *Gesund durchs Studium – eine Illusion?* In: Timmann, M./Paeck, T./ Fischer, J./Steinke, B. et al. (Hrsg.): *Handbuch studentisches Gesundheitsmanagement*. Berlin: Springer, S. 35–46.

## Vorwort

ANDREA MORGNER-MIEHLKE

Lebenslanges Lernen ist heutzutage mehr als ein bildungspolitisches Konzept. Es beginnt im eigentlichen Sinne mit der frühkindlichen Erziehung und umfasst alle Lernaktivitäten, die im Laufe des Lebens durchgeführt werden, um individuelle Fähigkeiten und Kompetenzen sowie das Wissen in Bezug auf unterschiedliche Perspektiven zu verbessern. Häufig wird lebenslanges Lernen aber faktisch synonym mit dem Begriff der Weiterbildung im Erwachsenenalter assoziiert. Wurde früher der Besuch eines Weiterbildungsseminars mit dem Eingeständnis eines Kompetenzdefizits gleichgesetzt, wird heute erwartet, dass auch Erwachsene lernen, sich fortbilden, weiterentwickeln und dabei innovativ und kreativ bleiben. Lebenslanges Lernen ist also auch praktisch, sozial und politisch zu einem selbstverständlichen Teil des menschlichen Lebens geworden. Veränderungen des beruflichen Umfelds, Wandel und Agilität von Arbeit, Digitalisierung der Arbeitswelt sowie Änderungen von Qualifikationsanforderungen und Inhalten sind dabei die Rahmenbedingungen, die die Bereitschaft eines jeden Individuums für lebenslanges Lernen fordern.

Diese Anpassungs- und Weiterentwicklungsnotwendigkeiten im beruflichen Kontext sind daher für viele Menschen einer der wichtigsten Gründe, sich mit dem Thema Fernstudium zu beschäftigen. Das Fernstudium stellt eine Variante des berufsbegleitenden Studiums dar und ist wegen seiner hohen Flexibilität, was Lernzeiten und Lernorte anbelangt, eine sehr gute Option, um Beruf, Privatleben und Studium unter einen Hut zu bekommen. Doch was sich so leicht formuliert, stellt viele Fernstudierende auch vor große Herausforderungen, im positiven wie auch im negativen Sinne: Neben der erwähnten hohen Flexibilität – die allerdings auch organisatorisches Geschick, Disziplin, Motivation, Zeitmanagement und Belastbarkeit erfordert – sind die Zugangsvoraussetzungen meist weniger streng, der erreichte akademische Abschluss ist hingegen aber selbstverständlich gleichwertig mit einem Vollzeit- oder Abendstudium. Ein Fernstudium kann an einigen Hochschulen unabhängig von einem Semesterrhythmus begonnen werden und trotz der hohen finanziellen Belastung besteht in der Regel ein Recht auf finanzielle Förderung wie BAfÖG, Stipendien oder Studienkredite. Eigenmotivation und Eigeninitiative sind zudem Schlüsselkompetenzen für eine erfolgreiche Absolvierung, auch wenn sich die Dauer eines Fernstudiums

aufgrund individueller Lebensumstände und Mehrfachbelastungen oft länger hinzieht, als es die Regelstudienzeiten vorsehen. Die Aufnahme eines Fernstudiums will also gut überlegt sein.

Auch die Fernstudierenden der APOLLON Hochschule haben sich in verschiedenen Bachelor- und Masterarbeiten zum Abschluss ihres Fernstudiengangs mit dieser Thematik auseinandergesetzt. Zum Schwerpunkt dieses Thesiband „Fernstudium heute – Interprofessionelle Perspektiven“ hat die Hochschule acht besonders relevante Arbeiten in einem Band zusammengestellt, die unterschiedliche Aspekte betrachten. Das Besondere an den entstandenen wissenschaftlichen Arbeiten ist die unmittelbare Relevanz aus der Praxis für die Praxis, denn wer könnte diese unterschiedlichen Aspekte in Bezug zu einem Fernstudium besser evaluieren als die Fernstudierenden selbst.

Exemplarisch möchte ich einige Themen der Arbeiten erwähnen: die Work-Life-Balance im Sinne der Vereinbarkeit von Beruf, Privatleben und Fernstudium ist dabei ein zentrales Thema. In dieser Arbeit wird aufgezeigt, dass vielfältige Einflussfaktoren in Summe zu erheblichen gesundheitlichen Folgen führen können, wenn bei der Mehrfachbelastung eines Fernstudiums keine Strategien und Maßnahmen zur Aufrechterhaltung einer Work-Life-Balance entwickelt und verfolgt werden. Jedoch führen kaum Einzelmaßnahmen zum Erfolg, sondern es bedarf vielmehr eines Bündels aus Strategien und Handlungsoptionen, welche auf verschiedenen Ebenen ansetzen und so in ihrer Gesamtheit eine bestmögliche Balance zwischen Anforderungen und den individuell existierenden Ressourcen schaffen. Des Weiteren wird in einem Beitrag auf der Basis einer Querschnittsstudie unter knapp 220 Fernstudierenden aus sieben Bachelorstudiengängen der APOLLON Hochschule die Förderung der akademischen Resilienz zur positiven Bewältigung von Herausforderungen eines Fernstudiums analysiert – eine sehr praxisrelevante Untersuchung, quasi von Studierenden für Studierende. Weitere Beiträge beziehen sich auf die psychische Belastung durch ein Fernstudium sowie auf Methoden der Stressbewältigung und Stressreduktion durch Stärkung der psychischen Gesundheit und Achtsamkeitsmeditation. Selbst die kritische Auseinandersetzung mit dem Thema der Motivation zur Einnahme psychoaktivierender Substanzen bei Fernstudierenden im Vergleich zu Studierenden eines Präsenzstudiengangs findet Eingang in diesen außerordentlichen Thesiband.

Mit dem Thesiband „Fernstudium heute – Interprofessionelle Perspektiven“ ist es der APOLLON Hochschule gelungen, praxisrelevante Abschlussarbeiten erfolg-

reicher Fernstudentinnen und -studenten zusammenzustellen, die auf der Basis eigener Erfahrungen in einem wissenschaftlich fundierten Setting relevante Aspekte zum Thema ihres Fernstudiums beleuchten. Der vorliegende Thesisband eignet sich daher auch hervorragend für Interessierte, die sich über die Aufnahme eines Fernstudiengangs informieren möchten. Die Arbeiten beleuchten unterschiedliche Herausforderungen eines Fernstudiengangs und zeigen zugleich Lösungsansätze auf, die bei der erfolgreichen Absolvierung eines Fernstudiengangs helfen können. Der Dank gilt den Studierenden der APOLLON Hochschule für diese wirklich gelungenen Abschlussarbeiten.

Viel Freude beim Lesen wünscht eine ehemalige Absolventin und heutiges Kuratoriumsmitglied an der APOLLON Hochschule!

Prof. Dr. med. Andrea Morgner-Miehlke  
(Medizinische Vorständin & stellvertretende Vorstandsvorsitzende Klinikum  
Oldenburg AöR – Universitätsmedizin)

# 1

## Work-Life-Balance – Wie steht es um die Vereinbarkeit von Privatleben, Beruf und Fernstudium?

BRITTA NORDMANN

Ein Fernstudium erscheint häufig aufgrund seiner flexiblen Rahmenbedingungen als eine gute Möglichkeit, Beruf, Privatleben und dem Wunsch oder der Erfordernis nach beruflicher Weiterentwicklung und Qualifizierung gerecht zu werden. Fernstudierende werden aber auch vor erhebliche Heraus- und Anforderungen gestellt. Diese betreffenden resultierende Veränderungen in beruflichen und privaten Bereichen, insbesondere aber deren Vereinbarkeit miteinander. Vielfältige Einflussfaktoren können in Summe zu erheblichen gesundheitlichen Folgen führen, wenn bei dieser Mehrfachbelastung keine Strategien und Maßnahmen zur Aufrechterhaltung einer Work-Life-Balance entwickelt und verfolgt werden. Jedoch führen Einzelmaßnahmen weniger zum Erfolg, sondern es bedarf vielmehr eines Bündels aus Strategien und Handlungsoptionen, welche auf verschiedenen Ebenen ansetzen und so in ihrer Gesamtheit eine bestmögliche Balance zwischen Anforderungen und den individuell existierenden oder aufgebauten Ressourcen schaffen.

Die Lebens- und Arbeitssituationen von Fernstudierenden sind vielfältig. Schon die Vereinbarkeit von Familie, Freizeit und Beruf stellt häufig eine große Herausforderung dar. Daher scheint es nur schwer möglich, die genannten Lebensbereiche mit einem (berufsbegleitenden) Fernstudium zu vereinbaren und gleichzeitig eine gute Work-Life-Balance zu wahren. Fernstudiengänge haben in den letzten Jahren an Popularität und Ansehen gewonnen, da die Konzeption dieses Studienangebots eine Chance bietet, die berufliche Tätigkeit, Familie und Freizeit mit einem Studium zu vereinbaren und die damit gebotene Flexibilität zu nutzen (vgl. Klinker, 2019, S. 28).

Bereits seit den 1970er-Jahren ist das Konzept des lebenslangen Lernens aktuell und rückt auch heute immer stärker in den Fokus. Was primär zunächst die formale Teilhabe an Bildungsangeboten und Zielsetzungen wie

Chancengleichheit ermöglichen sollte (vgl. OECD, 2001, S. 2), entwickelte sich in den vergangenen Jahrzehnten zu einer Notwendigkeit des lebenslangen Lernens. Dem lebenslangen Lernen fällt nun eine Schlüsselrolle zu, um dem strukturellen Wandel, den Veränderungen in der Gesellschaft, aber auch den Anforderungen an berufliche Qualifikationen und raschen Entwicklungen in der Arbeitswelt gerecht zu werden (vgl. OECD, 2021). Dies gilt auch für Personen, die zukünftig wie auch bereits heute eine berufliche Tätigkeit im Gesundheitswesen anstreben bzw. ausführen oder auf existentes Fachwissen und Erfahrungen aufbauen und so neue berufliche Perspektiven schaffen wollen.

Die Gesundheitswirtschaft gilt seit Langem als „Jobmotor“. So waren im Jahr 2007 etwa 4,5 Millionen Menschen im Gesundheitswesen beschäftigt (vgl. StBA, o.J.a) und im Jahr 2021 bereits über sechs Millionen Menschen (vgl. StBA, o.J.b). Zudem ist die Branche geprägt von einem raschen Wandel und Fortschritt durch neue gesundheitsbezogene Erkenntnisse und fordert gleichzeitig eine ebenso rasche wie konsequente Aneignung relevanter Kompetenzen und Fähigkeiten. Darin liegt sicherlich einer der Gründe, warum sich insbesondere viele Arbeitnehmende aus der Gesundheitswirtschaft dazu veranlasst sehen, sich weiter zu qualifizieren, oder den Wunsch nach einer Weiterqualifizierung entwickeln. Hierbei scheint ein Fernstudium neben der Verknüpfung von praktischer Tätigkeit und der Aneignung weiterführenden Wissens ebenso eine Rolle zu spielen wie die Vereinbarkeit der individuellen Lebenssituation mit einer Qualifizierung auf akademischem Niveau.

Viele Hochschulen bemühen sich, möglichst optimale Rahmenbedingungen für die Vereinbarkeit eines Studiums mit den oft individuellen Lebenssituationen der Studierenden zu schaffen. Dennoch stellt ein Fernstudium eine erhebliche Belastung dar und es wirken verschiedenste Einflüsse auf die Studierenden ein. So erscheint es, dass eine Vereinbarkeit von Fernstudium, beruflicher Tätigkeit und Privatleben nicht ohne gravierende Einschränkungen und Schwierigkeiten möglich und eine Work-Life-Balance kaum herstellbar ist.

Dieser Beitrag geht der Frage nach, welche Herausforderungen mit einem Fernstudium einhergehen, das neben Familie, Beruf und ande-



ren Anforderungen aus verschiedenen Lebensbereichen absolviert wird, und welche Konsequenzen für die Work-Life-Balance der Studierenden daraus resultieren. In Kap. 1.1 wird zunächst auf die Bedeutung des Begriffs der Work-Life-Balance eingegangen, bevor im folgenden Kap. 1.2 die Zusammenhänge zu Gesundheit und Stress dargelegt werden. Das Kap. 1.3 konkretisiert die vielfältigen Herausforderungen und Einflüsse, denen Fernstudierende gegenüberstehen, während im folgenden Kap. 1.4 konkrete Handlungsoptionen und Maßnahmen zur Herstellung und Verbesserung der Work-Life-Balance aufgezeigt werden.

## 1.1 Work-Life-Balance

Eine allgemeingültige Definition für den Begriff der Work-Life-Balance existiert nicht; daher gilt es zunächst, den Begriff im Kontext der gesellschaftlichen Entwicklung einzuordnen und ein Verständnis für dessen Bedeutung zu entwickeln. Dabei ist es unzureichend, die Begriffe „Work“ und „Life“ einfach nur mit den Lebensbereichen Arbeit und Leben gleichzusetzen, da dies eine völlige Abgrenzung von beruflicher Tätigkeit und Privatleben suggeriert und gleichzeitig die fälschliche Annahme zulassen würde, dass das eigentliche Leben verbunden mit dem Streben nach Sinn-erfüllung und Selbstverwirklichung erst nach Feierabend beginnen würde (vgl. Hoff, 2006). Laut Hoff können die beiden Lebensbereiche nicht isoliert voneinander betrachtet werden, vielmehr findet eine Entgrenzung beider Bereiche statt, indem eine wechselseitige Betrachtung beider Perspektiven und eine gegenseitige Beziehung im Handeln, Denken und der Wahrnehmung erfolgen (vgl. Hoff, 2006).

Voigt und Wohltmann machen in diesem Zusammenhang deutlich, dass Arbeit als Prozess zu verstehen ist, in dem soziale Beziehungen aufgebaut werden, die auch im Leben eine bedeutende Rolle einnehmen und maßgeblich Einfluss auf die soziale Anerkennung und das Selbstwertgefühl eines Menschen haben (vgl. Voigt/Wohltmann, 2018). Vedder sieht in dem Begriff der Work-Life-Balance statt einer eindeutigen erklärenden Begrifflichkeit eher eine „Metapher für eine gelungene Ausgestaltung des Verhältnisses zwischen Arbeit und Privatleben“, häufig verbunden mit der

---

# Anhang

## Autorinnen

### **Nadine Bornschlegl**

(geb. 1978) studierte Angewandte Psychologie (B. Sc.) an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen und arbeitet seitdem bei einem Bildungsträger in der Erwachsenenbildung im Vertrieb und der Bildungsberatung. Nebenberuflich studiert sie Psychologie mit dem Schwerpunkt Beratungspsychologie (M. Sc.) an der APOLLON Hochschule. Vor ihrem Studium absolvierte Nadine Bornschlegl eine Ausbildung zur Zahntechnikerin und Marketingfachkauffrau (IHK). Außerdem war sie im Vertrieb und Produktmanagement der Dentalindustrie tätig.

### **Yvonne Diana Dohmen**

(geb. 1995) absolvierte nach dem Abitur zunächst eine Ausbildung zur Industriekauffrau. Anschließend entschloss sie sich zum Fernstudium Angewandte Psychologie (B. Sc.) an der APOLLON Hochschule und absolvierte dieses von 2019 bis 2023. Parallel arbeitete sie im Recruitment, im Bankwesen sowie in der Kinder- und Jugendhilfe. Nach Abschluss des Bachelor-Studiums nahm sie ein Psychologie-Studium (M. Sc.) an der APOLLON Hochschule auf und ist seitdem in der psychologischen Beratung bei einem Bildungsunternehmen tätig.

### **Beate Kraft**

(geb. 1968) arbeitete nach ihrer Ausbildung als Krankenschwester im Krankenhaus, im ambulanten Pflegedienst und in einer neurologischen Praxis in der Schmerztherapie. Nebenbei studierte sie von 2013 bis 2019 Prävention und Gesundheitsmanagement (B. A.) an der APOLLON Hochschule. Seit 2019 ist sie Heimleitung im Caritas-Altenheim Sonnengarten in Edling.

### **Manuela Marquardt**

(geb. 1974) arbeitete nach ihrer Ausbildung als Kinderkrankenschwester im städtischen Klinikum Karlsruhe. Nach ihrem Studium der Informationstechnik (Dipl.-Ing.) in Stuttgart war sie bei der Firma STIHL beschäftigt, bevor sie zu dem gemeinnützigen Verein „Gemeinsam Glauben leben e. V.“ wechselte. Daran anschließend betätigte sie sich als freiberufliche Nachhilfelehrerin und als angestellte Lehrerin für Stütz- und Förderunterricht für Kinder, Jugendliche und Auszubildende. Nebenbei studierte sie von 2019 bis 2023 Soziale Arbeit (B. A.) an der APOLLON Hochschule. Nach Abschluss des Studiums startete sie als Sozialberaterin bei der ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB).

**Britta Nordmann**

arbeitete nach ihrer Ausbildung als Physiotherapeutin zunächst in verschiedenen physiotherapeutischen Praxen und einem Rehabilitationszentrum. Auf dem zweiten Bildungsweg erwarb sie die Fachhochschulreife und schloss daran im Jahr 2008 ein berufsbegleitendes Studium der Gesundheitsökonomie an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft an. Nach erfolgreichem Abschluss des Bachelor-Studiums folgte 2013 berufsbegleitend der Masterstudiengang Master of Health Administration an der Universität Bielefeld. Im Jahr 2014 vollzog sie einen beruflichen Wechsel an die Medizinische Hochschule Hannover, wo sie in den nachfolgenden Jahren als Ambulanz- und MVZ-Controllerin tätig war. Im Jahr 2018 übernahm Britta Nordmann eine leitende Position im ambulanten Patienten- und MVZ-Management in einem norddeutschen Klinikum. Seit 2018 ist sie außerdem als Lehrbeauftragte und Autorin an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft tätig.

**Prof. Dr. Johanne Pundt, MPH**

Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin; nach wissenschaftlichen Tätigkeiten an der TU Berlin und der Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswissenschaften, seit 2009 Dekanin an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen und seit 2017 Präsidentin der APOLLON Hochschule; Arbeitsschwerpunkte: Berufs-, Professions- und Bildungssoziologie bezogen auf das Gesundheitswesen, Human Resource Management und Themen zu Bedarfen im Bildungsbereich der Gesundheitswirtschaft sowie zu Qualifizierungspotenzialen und Arbeitsgestaltungen.

**Jana Rother**

(geb. 1966) lebt mit ihrer Familie im Erzgebirge. Als gelernte Bankkauffrau war sie 27 Jahre in der Finanzdienstleistung als Kundenbetreuerin, Dozentin und Führungsperson tätig. Bei der Arbeit mit Kunden, Mitarbeitenden und Teams entstand ihr Interesse für Psychologie. Im September 2021 schloss sie ihr Fernstudium der Angewandten Psychologie (B. Sc.) an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft ab. Mittlerweile arbeitet sie in der kommunalen Verwaltung ihrer Heimatstadt und ist nebenberuflich als Lehrbeauftragte im Studiengang Soziale Arbeit an der Staatlichen Studienakademie Breitenbrunn tätig. 2022 begann Jana Rother ihr Masterstudium in Psychologie mit Schwerpunkt Beratungspsychologie (M. Sc.) an der APOLLON Hochschule.

**Birte Schöpke**

(geb. 1977) arbeitete nach der Ausbildung zur Krankenschwester einhalb Jahre in einem Krankenhaus. Anschließend absolvierte sie 2007 ein Diplomstudium der Volkswirtschaftslehre mit dem Schwerpunkt Gesundheitsökonomie. Von 2007 bis 2015 war sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Vechta u. a. in den Projekten „Studie zu Ökonomischen Potenzialen und neuartigen Geschäftsmodellen im Bereich Altersgerechte Assistenzsysteme“ sowie „Gestaltung altersgerechter Lebenswelten (GAL)“ tätig und hat die Ergebnisse sowohl national als auch international vorgestellt und publiziert. In ihrer Promotion befasst sie sich mit den Auswirkungen von Gesetzesänderungen – im Rahmen des SGB V – auf die privaten Haushalte und deren Gesundheitsausgaben. Seit März 2015 arbeitet sie an der APOLLON Hochschule und ist seit Januar 2024 Vizepräsidentin für Akkreditierung und akademische Angelegenheiten.

**Heike Viethen**

(geb. 1985) arbeitete nach ihrer Ausbildung als Gesundheits- und Krankenpflegerin bis 2013 bei verschiedenen Kinderintensivpflegediensten im Ruhrgebiet. Währenddessen schloss sie eine Fachweiterbildung in pädiatrischer außerklinischer Intensivpflege ab. Von 2013 bis 2015 arbeitete sie beim Fraunhofer Institut für Software- und Systemtechnik im Bereich Hospital Engineering als Werkstudierende. Nebenbei studierte sie von 2012 bis 2018 Präventions- und Gesundheitsmanagement (B. A.) an der APOLLON Hochschule. Seit 2018 ist sie bei der Bundesagentur für Arbeit angestellt und arbeitet als Leistungssachbearbeiterin im Jobcenter Duisburg gE.

**Mareen Weden**

(geb. 1983) studierte von 2017 bis 2021 Angewandte Psychologie (B. Sc.) an der APOLLON Hochschule in Bremen und von 2021 bis 2023 Psychologie (M. Sc.) mit dem Schwerpunkt klinische Psychologie und psychologische Beratung in Hamburg. 2022 absolvierte sie am Institut für Achtsamkeit in Berlin die Ausbildung zur Lehrerin für „Mindfulness-Based Stress Reduction“ und hat sich in eigener Praxis auf die achtsamkeitsbasierte Beratung von Einzelpersonen und Paaren sowie auf die Prävention stressbedingter Erkrankungen spezialisiert. Sie lebt mit ihrer Familie am Darß.

## Stichwortverzeichnis

### A

Academic Resilience Scale	44, 51
Achtsamkeit	116
Achtsamkeitsmeditation	114
Achtsamkeitstraining	121
Arbeitgeberimage	170

### B

Beanspruchung, psychische	70
Belastung, psychische	69, 113
Belastungserleben	71
Bewältigungsstrategien	198
Blended Learning	46
Broaden-and-build-Theorie	94
Burn-out	98, 101, 119

### D

Depressionsrisiko	106
Deutscher Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen	139
Doppelkontinuum nach Keyes	95

### E

Emotionen, positive	94
Emotionsregulation	118
Employer Branding	160
Erkrankung, psychische	87, 133
Erwachsenenbildung	68
Eskalationssystem	144

### F

Fachkräftemangel	159
Fernstudium	20, 29, 46, 68, 92, 120, 141
Flourishing	93, 96, 98, 99, 106, 107, 108

### G

Generationsunterschiede	175
Generation X	162
Generation Y	162
Gesundheit	24, 89
Gesundheit, psychische	69
Gesundheitswirtschaft	20
Gruppenarbeit	142
– virtuelle	156
Gruppenbildung	142, 148
Gruppenprojekt	140

### H

Heterogenität	150
Hochschullehre, kompetenz- orientierte	141

### K

Kommunikation, virtuelle	152
Kompetenz	
– berufsbezogene	142
– soziale	140, 141, 151
Kompetenzziel	141
Konflikt, sozialer	140, 144, 154, 155

### L

Leistungsdruck	195, 196
Lernen, lebenslanges	19
Lernformat, dezentrales	45, 46

### M

Medikamentenmissbrauch	186
Mehrbelastung	126
Mobbing	173
Motivation	35, 119, 194

### P

Präsenzlehre	46
psychoaktivierende Substanzen	188, 190
Psychologie, positive	93, 106

## R

Relaxation, progressive	82
Resilienz	44, 49, 117
– akademische	50, 56, 59
Resilienzressource	98, 106
Resilienzskala	51
Ressourcen, psychische, kognitive	188

## S

Salutogenese	89, 90
Selbstinstruktion, positive	82
Selbstmanagement	34
SMART-Formel	34
Stimmungslage, multidimensionale	100
Stress	25
– chronischer	115, 144
Stressauslöser	92
Stressbewältigung	116
Stressempfinden	123, 140
Stressmanagement	81, 118
– instrumentelles	81
– mentales	82
Stressor	26
Stressreduktion	120
Stressresilienz	49, 91
Studienabbruch	49, 58, 60
Study-Life-Imbalance	49

## T

Teilzeitbeschäftigung	70
Transaktionales Stressmodell	26

## V

Vollzeitbeschäftigung	70
-----------------------	----

## W

Wandel, demografischer	159
Wohlbefinden	
– affektives subjektives	100
– psychisches	90
Work-Life-Balance	21, 33, 70

## Z

Zeitmanagement	34
----------------	----