

# Zu viel gleichzeitig, wenig Kontrolle: Das Informatikstudium im High-Strain-Quadranten

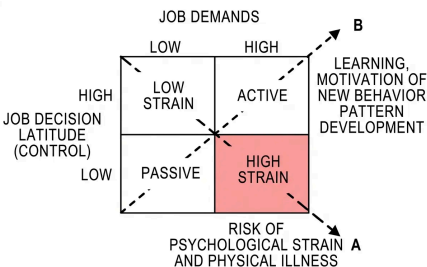
Gefährdungsbeurteilung B.Sc. Informatik | RWTH Aachen | Januar 2026

## Hintergrund

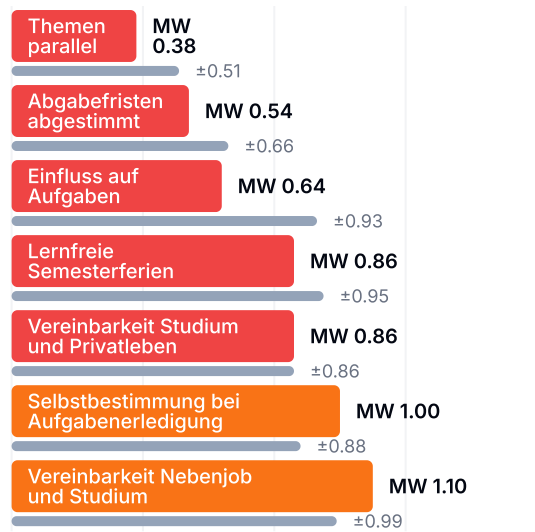
Über ein Drittel (34,8%) der RWTH-Studierenden ist **psychisch auffällig**. 61% berichten **schlechte psychische Gesundheit**, 41,9% erreichen **kritische Depressionswerte** [5]. Hohe Studienanforderungen bei geringer Kontrolle führen zu **chronischem Stress** und erhöhen das **Burnout-Risiko** [3, 4].

## Theoretischer Rahmen

- **Gefährdungsbeurteilung** nach DIN EN ISO 10075-1 [1]
- **Rechtlich verankert** in DGUV Vorschrift 1 [2]
- **Demand-Control-Modell**  
High Demand + Low Control  
→ **High Strain** [3]



## Top 7 Belastungsfaktoren



### Durchschnitt pro Merkmalsbereich (Skala 0-3)

- Studieninhalt: 1.39
- Organisation: 1.68
- Soziale Bez.: 1.79
- Umgebung: 2.04
- Belastigung: 2.75

**0.38/3.0** für Parallelbelastung  
→ nur **13%** haben nicht dauerhaft Parallelbelastung

**0.64/3.0** für Aufgaben-Einfluss  
→ nur **21%** haben Kontrolle über den Inhalt

5 von 7 Top-Faktoren aus **Studienorganisation**  
→ strukturelles Problem

## Methodik

Online-Befragung mit PsyGesund Grundmodul [6] bei B.Sc. Informatik (RWTH, Dez. 2025, N=14). „Keine Angabe“ ausgeschlossen. Limitationen umfassen die kleine Stichprobe, mögliche Selbstselektion und dass nur Belastung erfasst wurde (keine Beanspruchung).

## Maßnahmen

### Verhältnisprävention

- **Fristenkoordination** zwischen Modulen  
*Studiengangsmanagement, Prüfungsausschuss*
- **Entzerrung** der Parallelbelastung  
*Dozierende, Studiendekan*
- **Lernfreie Phasen** in Semesterferien  
*Prüfungsausschuss*
- **Altklausurenveröffentlichung** & transparente Prüfungsanforderungen  
*Dozierende, Prüfungsausschuss*

### Verhaltensprävention

- **Zeitmanagement**-Workshops  
*Hochschulsport, Studentisches Gesundheitsmanagement*
- **Stressbewältigung** (Mindfulness-Based Stress Reduction, Progressive Muskelrelaxation)  
*Universitäres Gesundheitsmanagement, Psychologische Beratung*
- **Pausenexpress** (5-7 min. Bewegungspausen in Lehrveranstaltungen)  
*Hochschulsport*

