

Bericht

Prof. Dr. Tim Weingärtner
Departement Informatik

Prof. Michael Doerk
Departement Soziale Arbeit

Kontakt:
T direkt +41 41 757 68 20
tim.weingaertner@hslu.ch

Rotkreuz, 12. Mai 2026

Vorstudie Mindful Campus Identity

Management Summary

Diese Vorstudie prüft, ob die Grundidee von «Mindful Campus Identity», ein an Gross National Happiness (GNH) orientierter Rahmen für digitale Achtsamkeit, Gemeinschaft und nicht-monetäre Anerkennung, am Campus Rotkreuz der HSLU sinnvoll weiterentwickelt werden soll. Ausgangspunkt war die Annahme, dass digitale Reizüberflutung, ständige Erreichbarkeit und fehlende Sichtbarkeit sozialer Beiträge die Campus-Community belasten und dass ein werteorientiertes Anerkennungssystem hierzu einen Beitrag leisten könnte.

Die Ergebnisse validieren das Problemfeld grundsätzlich, differenzieren aber die ursprünglich vorgeschlagene Lösung. Digitale Belastung zeigt sich nicht nur als individuelles Mediennutzungsproblem, sondern als Zusammenspiel aus Informationsflut, mehreren digitalen Kanälen, ständiger Erreichbarkeit, unklaren Grenzen zwischen Studium, Arbeit und Freizeit sowie konkreten technischen Abhängigkeiten wie der verpflichtenden Nutzung des Smartphones zum Beispiel für Zwei-Faktor-Authentifizierung. Besonders stark hervorgehoben werden Ablenkung durch Benachrichtigungen, das Gefühl, nach einem Campus-Tag erschöpft zu sein, und der Wunsch nach strukturellen Entlastungsformaten.

Parallel dazu bestätigt die Vorstudie, dass Gemeinschaft, Zugehörigkeit und soziale Unterstützung als zentrale Ressourcen erlebt werden. Die Campus-Community wünscht sich mehr Sichtbarkeit und Wertschätzung für gegenseitige Unterstützung, lehnt aber jede Form von Ranking, Wettbewerb, Profilierungslogik oder zusätzlichem Leistungsdruck klar ab. Damit ist die Idee der Anerkennung tragfähig, sofern sie radikal freiwillig, niedrigschwellig, diskret, nicht monetarisierbar, nicht vergleichend und datensparsam gestaltet wird.

Der Bezug zu Bhutan und GNH wird als inspirierend, aber nicht selbsterklärend beurteilt. Eine direkte Übertragung wirkt für viele Teilnehmende fremd. Plausibel wird GNH erst, wenn es lokal übersetzt wird: nicht als „Glücksversprechen“ und nicht als exotischer Import, sondern als Wertekompass für mentale Gesundheit, Zeitwohlstand, achtsame digitale Praxis, soziale Verbundenheit und nachhaltige Campusgestaltung.

Zentrale Befunde:

- **Das Problem ist real:** 92.6 % der Befragten erleben ihren Alltag als eher digital oder sehr stark digital geprägt; Ablenkung, Erreichbarkeitsdruck und herausfordernder Alltag dominieren.
- **Gemeinschaft wirkt stark:** Gemeinschaft als Belastungspuffer ist der höchste Wert der gesamten Umfrage. Soziale Unterstützung wird als wichtig wahrgenommen.
- **Sichtbarkeit ist weniger ein Problem als angenommen:** «Hilfsbereitschaft am Campus zu wenig sichtbar» wird nicht bestätigt.
- **Anerkennung ist konditional, kein Selbstzweck:** Akzeptanz setzt vor allem Freiwilligkeit und Nicht-Materialität voraus.
- **No-Gos dominieren:** Ablehnung eines Belohnungssystems bei Leistungsdruck, Druck, Ranglisten, Wettbewerb. Spitzenwerte der gesamten Umfrage.
- **Top-Mehrwert: Ruhe.** 62.8 % wählen den Zugang zu Ruhe- und Achtsamkeitsangeboten als attraktivsten Mehrwert. 29.8 % halten rein symbolische Anerkennung für besser als jede materielle Form.
- **GNH ist Wertekompass, kein Direktimport:** Kulturelle Differenz CH–Bhutan ist substanziell; lokales Re-Framing zwingend.

Empfehlung

GO mit strategischem Pivot. Das Projekt wird nicht primär als Token-System positioniert, sondern als «Campus Wellbeing Initiative» mit strukturellen Entlastungsmassnahmen im Zentrum und einem optionalen, opt-in-basierten GNH-Token als einem von mehreren Modulen. Dieser Pivot reduziert die Akzeptanzrisiken (Social-Credit-Assoziation, Gamification-Effekt, Leistungsdruck) und passt zur tatsächlichen Bedarfslage.

Inhaltsverzeichnis

1. Ausgangslage und Projektauftrag	4
2. Projektvorgehen und Ziel	4
2.1. Ziel	4
2.2. Methodik	5
3. Ergebnisse	5
3.1. Arbeitspaket A – Desk Research & Hypothesen	5
3.2. Arbeitspaket B – Problemvalidierung & Bedarfsanalyse	6
3.2.1. B1: Umfrage	6
3.2.2. B2: Fokusgruppen	9
3.3. Arbeitspaket C – Offene Exploration des Lösungsraums	10
3.3.1. Analyse Schweiz – Bhutan	10
3.3.1.1. Was ist Gross National Happiness?	10
3.3.1.2. Warum die Brücke nicht selbsterklärend ist	10
3.3.1.3. Schweizer Beteiligungsmodell – Mitsprache und Einsprache als Doppel	10
3.3.1.4. Bhutan als kulturelles Gegenmodell	11
3.3.1.5. Designspannung: Was das für das System bedeutet?	11
3.3.2. GNH-Token	11
3.4. Arbeitspaket D – Partizipative Konzeptentwicklung (Co-Creation)	12
4. Lösungsansätze	13
4.1. Erläuterung der priorisierten Massnahmen	13
4.2. Bewertung der Hypothesen	14
5. Literatur	15
6. Anhang	15
6.1. Umfragefragen	15
6.2. Umfrageergebnisse	17
6.2.1. Soziodemografische Übersicht	17
6.2.2. Quantitative Kernergebnisse (Mittelwerte)	17
6.2.3. Qualitative Auswertung der Freitexte	18
6.3. Dokumentation der Fokusgruppen	18

1. Ausgangslage und Projektauftrag

Das Projekt «Mindful Campus Identity» möchte prüfen, ob die GNH-Werte (Gross National Happiness) aus Bhutan als Orientierungsrahmen für digitale Achtsamkeit, Partizipation und Gemeinschaft am Campus Rotkreuz genutzt werden können und ob daraus u. a. ein token-basiertes, nicht-monetäres Anerkennungssystem abgeleitet werden kann. Gleichzeitig adressiert die Skizze Herausforderungen wie digitale Reizüberflutung, mangelnde Reflexion des eigenen digitalen Verhaltens sowie begrenzte Sichtbarkeit sozialer Beiträge am Campus.

Aus Sicht der Programmbegleitung ist die Grundidee sehr überzeugend, jedoch ist die Verbindung zwischen Problem und der vorgeschlagenen Lösung noch nicht systematisch validiert. Es fehlt eine evidenzbasierte Problemanalyse, die zeigt, ob ein entsprechendes Bedürfnis am Campus tatsächlich besteht und welche Lösungsansätze dafür geeignet wären. Die soll mit dieser Vorstudie erreicht werden.

2. Projektvorgehen und Ziel

Die Vorstudie kombiniert **quantitative** und **qualitative** Methoden sowie Co-Creation. Sie nutzt bewusst bestehende Lehr- und Community-Strukturen, um Aufwand zu minimieren und Partizipation zu maximieren.

2.1. Ziel

Die Vorstudie schafft eine belastbare Entscheidungsgrundlage für die Frage, ob und wie eine grössere Projektphase sinnvoll ist. Sie reduziert Umsetzungsrisiken, erhöht die Passung zur Campus-Community und verhindert, dass eine technisch oder normativ attraktive Lösung an einem nicht ausreichend verstandenen Bedarf vorbeientwickelt wird.

Die Ziele gemäss Auftrag sind:

- **Problemvalidierung:** Existiert das vermutete Problem an der HSLU und am Campus Rotkreuz in relevanter Ausprägung?
- **Bedarfsanalyse:** Was braucht die Campus-Community konkret? Welche Situationen, Zielgruppen und Kontexte sind zentral?
- **Lösungsraum offen erkunden:** Welche Ansätze erscheinen passend - digital, analog oder hybrid? Welche Rolle könnte GNH dabei spielen?
- **Partizipative Konzeptentwicklung:** Welche Lösungsrichtungen, Leitprinzipien und Akzeptanzfaktoren ergeben sich aus Co-Creation mit der Community?
- **Entscheidungsvorbereitung:** Welche Empfehlung ergibt sich für Go, No-Go oder Pivot und wie könnte eine Phase 2 aussehen?

Am Ende steht eine **Empfehlung** (Go/No-Go bzw. Pivot) und eine mögliche weitere Phase des Projekts.

Die Vorstudie ist nicht als Machbarkeitsnachweis eines Tokensystems zu verstehen, sondern als Validierung des Problem- und Lösungsraums. Ein positiver Befund bedeutet daher nicht automatisch, dass ein Token umgesetzt werden sollte. Er bedeutet, dass die zugrunde liegenden Bedürfnisse ausreichend relevant sind, um daraus eine passende nächste Projektphase abzuleiten.

2.2. Methodik

Arbeitspaket	Methode	Sample / Instrument	Output
A – Desk Research	Literaturanalyse, Hypothesenentwicklung	Technostress, SDT, Belonging-Literatur	Hypothesen- & Indikatorenliste
B1 – Umfrage	Quantitativ, ca. 10–12 Min.	n= 94 (rcc-Module + erweiterter Roll-out)	Evidenz Problemvalidierung
B2 – Fokusgruppen	Qualitativ, Gruppenprotokoll	Studierende rcc-Modul, mehrere Gruppen	Prioritätenliste, Vertiefung
C – Lösungsraum	Mapping, Bewertungsmatrix	Desk Research + Fokusgruppen-Input	Bewertungsmatrix Ansätze
D – Co-Creation	Workshop 90–120 Min.	Studierende von zwei rcc-Modulen im FS 26	1–2 Konzepttrichtungen

3. Ergebnisse

3.1. Arbeitspaket A – Desk Research & Hypothesen

Arbeitspaket A dient dazu, die im Projektantrag enthaltenen Annahmen zu verdichten, theoretisch zu fundieren und in prüfbare Hypothesen für die Vorstudie zu übersetzen. Ausgangspunkt ist die Annahme, dass an der Hochschule zwei Problemfelder zusammenwirken: erstens **digitale Belastung** im Sinne von Unterbrechungen, Informationsüberfluss, ständiger Erreichbarkeit und technischer Unsicherheit; zweitens eine **geringe Sichtbarkeit und Wertschätzung** sozialer, gemeinschaftlicher und nachhaltiger Beiträge.

Die Technostress-Forschung zeigt, dass digitale Arbeit durch techno-overload, techno-invasion, techno-complexity und techno-uncertainty zu Stress, sinkender Zufriedenheit und Erschöpfung beitragen kann. Die Forschung verweist zu studentischem Wohlbefinden darauf, dass emotionale Erschöpfung ein valider Indikator für Belastungsfolgen im Hochschulkontext ist. Zudem belegt die Literatur zu Zugehörigkeit und sozialer Unterstützung, dass wahrgenommene Verbundenheit, Anerkennung und Belonging eng mit Wohlbefinden und psychischer Gesundheit von Studierenden zusammenhängen. Letztlich zeigt die Self-Determination Theory, dass Akzeptanz und nachhaltige Motivation insbesondere dann entstehen, wenn Autonomie, soziale Eingebundenheit und Kompetenzerleben gewahrt bleiben. Diese theoretische Kombination passt gut zur Projektidee, weil sie sowohl Belastung als auch Anerkennung, Wertebezug und Gestaltungsbedingungen erklärt (siehe auch die weiterführende Literatur in Kapitel 5).

Als Output von Arbeitspaket A entstehen damit fünf belastbare **Hypothesen** als Brücke zwischen Projektidee und Umfrage. Sie übersetzt die normativen Leitideen von GNH in überprüfbare Aussagen und liefert zugleich die Grundlage für einen fokussierten Interview- und Umfrageleitfaden:

H1

Je stärker digitale Belastung wahrgenommen wird, desto höher ist die emotionale Erschöpfung im Studien- bzw. Arbeitsalltag.

H2

Je stärker soziale Unterstützung und Zugehörigkeit am Campus erlebt werden, desto geringer ist die wahrgenommene Belastung bzw. desto höher das Wohlbefinden.

H3

Je stärker Personen eine mangelnde Sichtbarkeit und Würdigung sozialer Beiträge wahrnehmen, desto höher ist die Zustimmung zu neuen, nicht-monetären Anerkennungsformen.

H4

Die Akzeptanz eines Anerkennungssystems steigt, wenn es freiwillig, nicht-handelbar, nicht-vergleichend und autonomieförderlich gestaltet ist; sie sinkt, wenn Wettbewerb, Ranglisten oder Leistungsdruck erwartet werden.

H5

Ein GNH-nahes Framing (Achtsamkeit, Gemeinschaft, Rücksichtnahme, Zeit, mentale Gesundheit) erhöht die wahrgenommene Sinnhaftigkeit — sofern es nicht als Gamification missverstanden wird.

Für **digitale Belastung** eignen sich Fragen zu Unterbrechung, Ablenkung, Erreichbarkeitsdruck, Informationsüberforderung, technischer Komplexität und Veränderungsdynamik. Für **Belastungsfolgen** eignen sich Kurzitems zur emotionalen Erschöpfung. **Soziale Unterstützung** kann über wahrgenommene Hilfsbereitschaft, Verlässlichkeit, Anvertrauen und gemeinsame Aktivität am Campus erfasst werden. **Anerkennungsdefizite** lassen sich über die wahrgenommene Unsichtbarkeit sozialer Beiträge sowie über die Einschätzung eines unausgeglichene Verhältnisses von Einsatz und Anerkennung operationalisieren. **Akzeptanzbedingungen** eines Anerkennungskonzepts sollten getrennt nach Verständlichkeit, Sinnhaftigkeit, Nutzungsbereitschaft, Freiwilligkeit, Autonomie, Datenschutz, Wettbewerbsfreiheit und wahrgenommenem Leistungsdruck erfasst werden.

3.2. Arbeitspaket B – Problemvalidierung & Bedarfsanalyse

3.2.1. B1: Umfrage

Der erste Teil der Umfrage wurde in zwei rcc-Modulen von Prof. Michael Doerk («relax – concentrate – create») in der KW 12 und 13 durchgeführt (n=55). Die Umfrage wurde in die HSLU-Onlineplattform eingebunden und in einer zweiten Phase weiteren Studierenden und Mitarbeitenden über Yasmin Billeter versendet (n=39).

Total haben somit n=94 Personen teilgenommen.

Belastung und Digitalisierung

Belastung manifestiert sich primär an drei Stellen: Ablenkung, Erreichbarkeitsdruck und allgemeine Anstrengung. Klassische techno-complexity ist nur schwach ausgeprägt. Die Befragten sind technisch versiert, leiden aber unter der Reizdichte und dem sozialen Druck der Always-on-Kultur, nicht an den Tools selbst.

Erste grobe Erkenntnisse:

- **Digitale Belastung:** Dominante Belastungsfaktoren sind die Werte bei der Ablenkung durch Benachrichtigungen (Ø 3.03) und dem Gefühl, am Ende eines Campus-Tages «erledigt» zu sein (Ø 3.49).
- **Gemeinschaft als Puffer:** Das Gefühl von Gemeinschaft hilft massiv, mit Belastung besser umzugehen (Ø 3.53). Die Hilfsbereitschaft am Campus wird als vorhanden, aber wenig sichtbar wahrgenommen. Dies ist der höchste positive Wert der gesamten Erhebung. Gemeinschaft ist keine «nette Option», sondern die Resilienz-Ressource Nr. 1

- **Anerkennung:** Ein System zur Sichtbarmachung von Engagement wird als positiv bewertet, sofern es freiwillig und nicht-materiell ist (Ø 2.82).
- **2FA nervt:** Ein zentraler Befund der qualitativen Analyse ist die sogenannte ‚2FA-Paradoxie‘. Während die Befragten einen starken Wunsch nach ‚Digital Detox‘ und medienfreien Zeiten artikulieren, wird die Nutzung des Smartphones durch die institutionelle Infrastruktur (Zwei-Faktor-Authentifizierung für ILIAS, SAP und VPN-Logins) faktisch erzwungen. Das Smartphone fungiert somit als obligatorischer «digitaler Schlüssel», dessen permanente Präsenz die kognitive Hürde für eine bewusste Abgrenzung massiv erhöht und Achtsamkeitsbemühungen strukturell konterkariert. Diese systembedingte Abhängigkeit wird von den Teilnehmenden als signifikanter Stressfaktor und Einstiegspunkt für ungewollte digitale Ablenkung identifiziert.
- **Wunsch nach Analogem:** Es gibt eine Sehnsucht nach «Papier-Inseln», physischen Leseaufträgen und unterrichtsfreien Zeitfenstern ohne Laptop.
- **Informationsflut:** Die Menge an E-Mails von verschiedenen Hochschul-Organisationen wird als belastend empfunden.
- **Nachhaltigkeits-Verständnis:** Nachhaltigkeit ist untrennbar mit mentaler Gesundheit (Ø 3.85) verknüpft.
- **Achtsamkeits- oder Entlastungsformate im Studienalltag:** Angebote in der Richtung (Ø 3.35) stehen hoch im Kurs.
- **Interventions-Präferenz:** Achtsamkeitsformate (Ø 3.10) und feste Fokuszeiten (Ø 3.08) werden deutlich höher gewichtet als reine «handyfreie Räume» (Ø 2.38). Das deutet darauf hin, dass die Nutzer aktive Methoden zur Steuerung ihrer Aufmerksamkeit bevorzugen, statt nur passive Verbotszonen.
- **Angst vor Leistungsdruck:** Das grösste Risiko eines Anerkennungssystems ist der Leistungsdruck (Ø 3.88) und Wettbewerb (Ø 3.80). Jede Umsetzung muss «niederschwellig» sein und darf keine «Zweiklassengesellschaft» (Wer hat am meisten geholfen?) erzeugen.

Digitale Entlastung und Formate:

- **Der «Handy-Zwang»:** Ein dominantes Thema ist die Abhängigkeit vom Smartphone für Logins (z.B. Multi-Faktor-Authentifizierung für Ilias/SAP). Dies wird als Barriere für "Digital Detox" wahrgenommen, da man das Gerät für den Zugriff auf Studienmaterialien zwingend benötigt. Dies macht einen konsequenten «Digital Detox» im Campus-Alltag faktisch unmöglich, da das Gerät als Zugangsschlüssel permanent präsent sein muss.
- **Wunsch nach Analogem:** Viele Teilnehmende wünschen sich eine Rückkehr zu Papierunterlagen, physischen Büchern und medienfreien Unterrichtssequenzen, um das Gehirn zu entlasten.
- **Struktur & Organisation:** Die Belastung resultiert oft aus einem "Informationsschwall" (viele Mails, unübersichtliche Plattformen). Gefordert werden einheitliche Ablagesysteme und weniger digitale Kanäle.
- **Prävention als Modul:** Es gibt den Wunsch, Angebote zur Belastungssteuerung fest in das Curriculum (ECTS) zu integrieren. Es wird häufig auf das rcc-Modul verwiesen.
- **Wunsch nach «Papier-Inseln»:** Es wird explizit vorgeschlagen, Unterrichtssequenzen komplett ohne Laptop durchzuführen und Unterlagen wieder physisch abzugeben. Der «papierlose Campus» wird hier als Widerspruch zur mentalen Entlastung wahrgenommen.
- **Stopp der Mail-Flut:** Ein grosser Stressfaktor ist die ungefilterte Kommunikation. Es wird angeregt, keine Mails von Dozierenden oder der Organisation ausserhalb der Unterrichtszeiten zu versenden, um die «Akzeptanz von Nichterreichbarkeit» zu fördern.
- **Alternative Prüfungsformen:** Um den Bildschirmstress zu reduzieren, kam der Vorschlag, schriftliche Semesterleistungen vermehrt durch mündliche Leistungen zu ersetzen.

- **Strukturelle Filter:** Es wird eine «Anlaufstelle für IT-Probleme» oder eine bessere Einführung in komplexe Software (z. B. CAD) gewünscht, damit der Frust über die Technik die eigentliche Arbeit nicht blockiert.

Aktive Mehrwerte:

- **Ruhe als höchstes Gut:** Der Zugang zu exklusiven Ruhe- und Achtsamkeitsräumen wird als attraktivster Mehrwert bewertet (62.8%). Es fehlen am Campus Rückzugsmöglichkeiten, um einfach mal «die Augen zu schliessen».
- **Persönlich vor Materiell:** Bevorzugt wird ein ehrliches, direktes «Danke» oder kleine persönliche Gesten (Kaffeegutscheine, Karten). Materielle Grossgeschenke oder Geld werden eher abgelehnt. «Echte», persönliche Gesten wie handgeschriebene Karten oder ein direktes «Danke» werden explizit digitalen Badges vorgezogen.
- **Gemeinschaft:** Anlässe, die den Austausch fördern (Studi-Partys, Community-Events), werden geschätzt, da gemeinsam vieles leichter fällt.
- **Alltags-Erleichterungen:** Als konkrete Mehrwerte wurden Mensa-Gutscheine oder kleine «Goodies» wie Kaffee und Kuchen genannt. Auch der bevorzugte Zugang zu Modulplätzen wäre ein echter Anreiz.
- **Die Währung «Zeit»:** Es wird angeregt, Bewegungs- oder Entlastungsangebote auch während der Semesterferien aufrechtzuerhalten, da man erst dann die nötige Zeit findet, diese wirklich zu nutzen. Der Wunsch nach Entlastungsangeboten gilt explizit auch für die vorlesungsfreie Zeit, da Studierende erst dann die mentale Kapazität finden, diese Formate tatsächlich zu nutzen.
- **Echte statt «Pseudo»-Gesten:** Wertschätzung muss laut Befragten «von Herzen» kommen. Eine handgeschriebene Karte oder ein ehrliches, persönliches Dankeschön wird deutlich höher bewertet als ein standardisiertes digitales Badge.

Risiken und No-Gos des Anerkennungskonzepts:

- **Bedenken vor Überwachung & Ranking:** Mehrere Teilnehmende ziehen drastische Vergleiche zu «Social Credit Systemen» (China) und lehnen jede Form von öffentlichem Ranking oder Wettbewerb strikt ab. Öffentliche Vergleiche mit Ø 3.83 fast einhellig abgelehnt werden. Die Sorge vor einem «Social Credit System» ist kein Randphänomen, sondern eine tief verwurzelte Barriere im Sample.
- **Intrinsische vs. Extrinsische Motivation:** Die Vorstudie offenbart eine tiefgreifende moralische Skepsis gegenüber der Quantifizierung von Hilfsbereitschaft. In den Freitextantworten wird die Idee, soziale Beiträge durch Token oder Punkte zu incentivieren, teilweise als «deplatzierte Ansatz» oder gar als Entwertung mitmenschlicher Haltung wahrgenommen. Es besteht die Sorge vor einer Ökonomisierung des Sozialen, bei der Hilfe nicht mehr aus Empathie, sondern aus einer «Kalküllogik» heraus erfolgt. Ein erfolgreiches Konzept muss daher den Charakter einer freien, unaufgeforderten Wertschätzung wahren und darf keinesfalls eine Belohnungsstruktur etablieren, die das «Gute tun» zu einem messbaren Objekt degradiert.
- **Leistungsdruck:** Jedes System, das den Eindruck erweckt, man müsse «noch mehr leisten», wird abgelehnt.
- **Der «Papiertiger»-Effekt:** Es wird gewarnt, dass ein solches System nur neuen administrativen Aufwand erzeugt, der vom eigentlichen Studium/Arbeiten ablenkt.
- **Ausschluss-Gefahr:** Ein massives No-Go ist es, Menschen von Basisangeboten (wie Ruheräumen) auszuschliessen, nur weil sie keine «Anerkennungspunkte» gesammelt haben. Solche Angebote sollten Grundrechte für alle sein.
- **Abwertung des Stillen:** Es besteht die Sorge, dass Menschen, die im Stillen helfen und keine Selbstdarstellung betreiben, in einem solchen System unsichtbar bleiben und dadurch indirekt abgewertet werden. Die Befragten befürchten, dass ein formales System Menschen benachteiligt, die Hilfe aus reiner Empathie leisten, ohne dies sichtbar zu machen.

Detaillierte Ergebnisse: (siehe Anhang, 6.2)

3.2.2. B2: Fokusgruppen

Im Rahmen des Moduls rcc wurden mehrere Fokusgruppen gebildet und die Studierenden diskutierten und dokumentierten ihre Belastungssituation. Dabei zeigten sich folgende Aspekte, die auch die Ergebnisse der Umfrage widerspiegeln.

Psychische Dimension: Das Gefühl, nie fertig zu sein

Ein wiederkehrendes Thema über alle Gruppen hinweg ist das Erleben eines permanenten «Unfertigkeitseins». Studierende beschreiben, dass sie sich selbst in Ruhephasen nicht wirklich erholen können, weil das schlechte Gewissen mitläuft – das Gefühl, eigentlich etwas tun zu müssen. Daraus entsteht eine Art Dauerspannung, die sich durch den gesamten Alltag zieht. Hinzu kommen Konzentrationsprobleme, Grübeln («Ich muss noch...», «ich sollte noch...») und ein allgemeines Gefühl von Kontrollverlust. Mehrere Gruppen nennen auch Entscheidungsschwierigkeiten, die selbst bei kleinen Dingen auftreten, sowie Appetitlosigkeit oder Fressattacken als Reaktion auf emotionalen Druck.

Körperliche Dimension: Der Körper als Spiegel

Die psychische Belastung manifestiert sich bei vielen Studierenden auch körperlich. Genannt werden Verspannungen, Schlafstörungen, Schlafmangel, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Lustlosigkeit und in einzelnen Fällen Herzklopfen. Eine Gruppe beschreibt diese körperlichen Reaktionen explizit als Signale, die aufeinander aufbauen: von Verspannungen über Kopfschmerzen und Müdigkeit bis hin zu innerer Unruhe und Schlafproblemen. Flache Atmung und ein konstanter «Lärmpegel» im Kopf werden als weitere Begleiterscheinungen genannt. Diese körperlichen Symptome werden nicht isoliert beschrieben, sondern als direkte Folge anhaltender psychischer Belastung.

Sozialer Druck und Vergleiche

Ein besonders präsent Thema ist der soziale Druck, der von aussen wie von innen wirkt. Einerseits entstehen Vergleiche mit anderen Studierenden bezüglich Leistung, Lerntempo oder scheinbar mühelosem Funktionieren. Social Media verstärkt diese Vergleiche erheblich: Studierende sehen sich mit idealisierten Bildern von Erfolg und Produktivität konfrontiert, was Selbstkritik und Selbstzweifel befeuert. Mehrere Gruppen benennen explizit «selbstkritisches Denken» und «Vergleiche mit anderen» als eigenständige Belastungsquellen.

Andererseits entsteht Druck durch gesellschaftliche Erwartungen: «produktiv» und «erfolgreich» zu sein, Leistung zu bringen, erreichbar zu bleiben. Das Gefühl, allen gerecht werden zu müssen (Familie, Freunden, Dozierenden, dem eigenen Anspruch) erzeugt eine diffuse, schwer greifbare Überforderung.

Strukturelle Ursachen - Studium und Alltag ohne klare Grenzen

Auf der strukturellen Ebene identifizieren die Gruppen mehrere konkrete Auslöser. Zu viele parallele Deadlines, Abgaben und Prüfungen gleichzeitig erzeugen Zeitdruck, der kaum echte Erholungsphasen zulässt. Das Multitasking, ständiges Wechseln zwischen Aufgaben, wird als besonders ermüdend beschrieben. Dazu kommt die fehlende räumliche und zeitliche Trennung von Studium, Arbeit und Privatleben: Viele Studierende haben «kein Fertig», weil Lernen und Freizeit fließend ineinander übergehen und es keine klare Grenze zwischen «An» und «Aus» gibt.

Die Kombination aus Studium, Nebenjob und sozialem Leben wird von mehreren Gruppen als kaum zu bewältigender Dreiklang beschrieben, der das Gefühl dauerhafter Überlastung verstärkt.

Ständige Erreichbarkeit als Verstärker

Ein weiterer, strukturell wie sozial bedingter Faktor ist die ständige Erreichbarkeit, über WhatsApp, Mail, ILIAS und andere Plattformen. Das Gefühl, immer antworten zu müssen, immer «on» zu sein, lässt kaum Raum für mentale Abgrenzung. Mehrere Gruppen benennen den sozialen Druck, Nachrichten nicht unbeantwortet zu lassen, als konkrete Belastungsquelle. Dazu kommt der Medienkonsum, der in Überlastungssituationen oft zur Ablenkung genutzt wird, das Abschalten aber eigentlich verhindert – eine Gruppe beschreibt dies treffend als «nicht abschalten können».

Fazit

Überlastung wird von den Studierenden nicht als singuläres Ereignis erlebt, sondern als Dauerzustand, der sich aus dem Zusammenspiel von individuellem Leistungsdruck, sozialen Erwartungen, fehlenden Erholungsgrenzen und strukturellen Bedingungen ergibt. Körper und Psyche reagieren dabei als System: Was als mentale Erschöpfung beginnt, setzt sich in körperlichen Symptomen fort und umgekehrt. Besonders auffällig ist, dass viele Studierende die Ursachen ihrer Belastung klar benennen können, was darauf hindeutet, dass nicht Bewusstsein, sondern Handlungsspielraum und strukturelle Entlastung fehlen.

3.3. Arbeitspaket C – Offene Exploration des Lösungsraums

3.3.1. Analyse Schweiz – Bhutan

3.3.1.1. Was ist Gross National Happiness?

Gross National Happiness wurde in den 1970er-Jahren vom damaligen König Bhutans als bewusster Gegenentwurf zum Bruttoinlandsprodukt formuliert. Die Idee: Der Wohlstand einer Gesellschaft bemisst sich nicht primär an wirtschaftlicher Produktion, sondern am ganzheitlichen Wohlbefinden ihrer Mitglieder. Bhutan misst seit 2008 systematisch 33 Indikatoren entlang von neun Domänen, von psychischem Wohlbefinden über Bildung bis zu ökologischer Vielfalt, und hat GNH in der Verfassung verankert.

Operationalisiert wird GNH heute meist über vier Säulen:

1. Sustainable and Equitable Socio-Economic Development
2. Environmental Conservation
3. Preservation and Promotion of Culture
4. Good Governance

3.3.1.2. Warum die Brücke nicht selbsterklärend ist

Aus den Fokusgruppen-Workshops ist klar geworden: GNH wird von Schweizer Studierenden zwar als sympathisch wahrgenommen, gilt aber als «*schwer greifbar*», «*nicht ganz realistisch*» und «*im Alltag bei uns nicht direkt anwendbar*». Studierende wiesen darauf hin, dass Bhutan ein anderes politisches System, eine andere Lebensrealität und eine andere kulturelle Verfasstheit hat. Eine direkte Übertragung wirkt aufgesetzt.

3.3.1.3. Schweizer Beteiligungsmodell – Mitsprache und Einsprache als Doppel

In der Schweiz ist Beteiligung eng mit Vetorecht verknüpft. Die direkte Demokratie hat eine paradoxe Wirkung: Sie gibt jeder Person enormes Gewicht, schafft aber gleichzeitig eine Kultur, in der das *Verhindern* leichter und sozial akzeptierter ist als das *Initiieren*. Wer eine Initiative ergreift, wird kritisch beäugt. Wer eine Einsprache erhebt, ist Bürgerpflicht-erfüllend.

Das ist nicht zufällig. Die Schweiz hat über Jahrhunderte gelernt, dass Stabilität durch Bremsmechanismen entsteht. In einer Gesellschaft mit vier Sprachen, zwei Konfessionen und hoher föderaler Vielfalt ist das Veto ein Friedensinstrument, es zwingt zu Kompromissen, bevor jemand gewinnen kann. Das ist eine echte Stärke. Aber es hat einen Schatten: einen kulturellen Default in

Richtung «erstmal nein», eine Skepsis gegenüber sichtbarem Engagement, eine Scheu, Begeisterung zu zeigen.

3.3.1.4. Bhutan als kulturelles Gegenmodell

In Bhutan funktioniert Beteiligung anders. Buddhistisch geprägte Kollektivität, ein hierarchisch-konsultatives System, kulturelle Wertschätzung von Harmonie und Gemeinschaftsbeitrag prägen das Bild. Engagement ist nicht verdächtig, es ist erwartet. Bescheidenheit existiert, aber als Tugend des *Wie*, nicht des *Ob*. Wer öffentlich zur Gemeinschaft beiträgt, wird anerkannt, nicht kritisch beäugt. Diese Asymmetrie ist nicht ein Mangel auf einer der beiden Seiten, sondern eine kulturelle Realität, die das System-Design ernst nehmen muss. Eine Lösung, die in Bhutan funktioniert, kann in der Schweiz aufgesetzt wirken und umgekehrt.

3.3.1.5. Designspannung: Was das für das System bedeutet?

Die Annahme, dass ein nicht-monetärer Token Engagement sichtbar und attraktiv macht, funktioniert kulturell unterschiedlich. Folgende Dimensionen unterscheiden sich systematisch:

Dimension	Schweiz	Bhutan
Default zu Vorschlägen	Skepsis: «Was ist der Haken?»	Offenheit, Vertrauensvorschuss
Sichtbarkeit von Engagement	Verdächtig: «Wer profiliert sich?»	Selbstverständlich, soziale Pflicht
Beziehung zu Autorität	Misstrauen, Kontrolle nötig	Konsultativ, aber hierarchisch
Anerkennung	Diskret: «Man tut, ohne zu sagen»	Öffentlich akzeptiert
Datenschutz-Sensibilität	Hoch, historisch begründet	Niedriger, staatsbasierte Ordnung
Risiko des Tokens	Wirkt wie Social Credit	Wirkt natürlich, akzeptiert

Diese kulturtheoretische Analyse des Schweizer Beteiligungsmodells wird durch die quantitativen Daten der Umfrage eindrucksvoll validiert. Die radikale Ablehnung von Ranglisten (Ø 3.80) und öffentlichen Vergleichen (Ø 3.83) spiegelt die tief verwurzelte Skepsis gegenüber sichtbarer Profilierung wider. Das «stille Tun» und die Diskretion sind am Standort Rotkreuz keine blossen Präferenzen, sondern kulturelle Imperative. Ein Systemdesign, das auf Sichtbarkeit setzt, läuft Gefahr, als «un-schweizerisch» oder gar als Überwachungsinstrument («Social Credit System») abgelehnt zu werden, sofern die Anonymität und Freiwilligkeit nicht radikal im Zentrum stehen.

3.3.2. GNH-Token

Ein **GNH-Token** ist eine digitale, kryptographisch signierte und nicht-handelbare Bestätigung dafür, dass eine Person eine bestimmte gemeinwohlorientierte Handlung vollzogen oder an einer wertgeleiteten Aktivität teilgenommen hat. Er ist kein Zahlungsmittel, kein Punktekonto, keine Leistungsmessung. Er ist eine *Anerkennung in digitaler Form*, die der Person selbst gehört und ihr nicht weggenommen oder weitergegeben werden kann. Obwohl der GNH-Token technisch präzise definiert werden kann, wird er aufgrund der erhobenen Akzeptanzrisiken (Kapitel 3.2.1) in der nächsten Projektphase lediglich als optionales, nachgelagertes Modul behandelt.

Eigenschaften:

- **Non-transferable** — der Token ist an die digitale Identität der Person gebunden und kann nicht verkauft, verschenkt oder getauscht werden. Das schützt ihn vor Marktlogik.
- **Non-monetary** — der Token hat keinen finanziellen Wert und ist nicht in Geld umrechenbar. Sein Wert liegt in seiner Bedeutung.
- **Verifiable** — Dritte können kryptographisch prüfen, dass der Token von einer berechtigten Stelle ausgestellt wurde, ohne den Aussteller direkt kontaktieren zu müssen.
- **Privacy-respecting** — der Token enthält nur die minimal notwendigen Informationen. Selektive Offenlegung erlaubt der Person zu entscheiden, was sie zeigt.
- **Voluntary** — Tokens werden nur ausgestellt, wenn die Person aktiv teilnimmt. Es gibt keine automatische, unerwünschte Zuteilung.
- **Meaningful** — jeder Token bezieht sich auf eine konkrete Handlung oder Teilnahme und ist einer der vier GNH-Säulen zugeordnet.

Was ein GNH-Token nicht ist

Damit kein Missverständnis entsteht: Ein GNH-Token ist explizit **nicht** ein Reputations-Score, kein Social-Credit-System, keine Rangliste und keine Voraussetzung für staatliche Leistungen. Er macht Engagement sichtbar, ohne daraus eine Bewertung der Person zu konstruieren. Diese Abgrenzung ist wesentlich, weil das Risiko der Fehlinterpretation real ist und gerade in der politischen Diskussion immer wieder auftaucht.

3.4. Arbeitspaket D – Partizipative Konzeptentwicklung (Co-Creation)

Im rcc-Modul wurden in Fokusgruppen unter Anleitung des Dozierenden mögliche Lösungen für Überlastung diskutiert. Der Vorschlag eines GNH-Tokens und eines direkten Bezugs zu Bhutan wurde kritisch reflektiert.

Folgende Fragen leiteten die Diskussion

1. **Entlastung:** Was würde euch «entlasten»? Und inwieweit seid ihr bereit, auf gewisse Sachen zu verzichten (Handy, Social Media...) oder gewisse Beiträge zu leisten?
2. **Anerkennung - Form:** Was würdet ihr euch konkret als «Anerkennung» wünschen? Wäre dies digital möglich oder sollte das anders erfolgen (und wie)?
Anerkennung - System: Welche Anerkennung-Systeme würden funktionieren (Token, Anerkennungszeichen, Badge, Wertschätzung, Zugang)? Wer dürfte die Anerkennung vergeben? Peers, Dozierende, System, Living Lab (Informatik)?
3. **Angebote:** Ihr wünscht euch Zugang zu Ruhe-, Erholungs- oder Achtsamkeitsangeboten. Wie stellt ihr euch das vor und wie passt das in den Campusalltag?
4. **Werte/Bhutan:** Ist der Bezug zu Bhutan/GNH inspirierend oder fremd? Welche Elemente sind nachvollziehbar und was müsste erklärt werden, damit der Bezug glaubwürdig ist?

Ergebnis dieser Diskussion war

1. **Entlastung – Was würde helfen?**
Gewünscht werden klare Zeitfenster, strukturierte Pausen und geregelte Offline-Zeiten. Viele wären bereit, auf Social Media zu verzichten. Bewegung, Natur und Priorisierungshilfen gelten als wirksame Ausgleiche. Strukturell wünschen sich die Studierenden eine bessere Abstimmung der Aufgaben zwischen Dozierenden sowie flexiblere Unterrichtszeiten.
2. **Anerkennung – Was würde funktionieren?**
Peers sollen Anerkennung geben können – nicht nur Dozierende. Formale Systeme wie Tokens oder Badges werden skeptisch betrachtet; viele plädieren für etwas Niederschwelliges ohne Hierarchie. Wertschätzung soll als Haltung gelebt werden, nicht als

messbares Objekt. Persönliches, konstruktives Feedback und Flexibilität (z.B. ECTS-Anrechnung) gelten als sinnvolle Formen.

3. **Angebote – Ruhe & Achtsamkeit auf dem Campus**

Rückzugsorte und Ruheräume werden mehrfach als dringende Lücke genannt. Gewünscht werden bequeme Möbel (Sofas, Liegestühle), grüne Aussenbereiche sowie regelmässige kurze Pausen im Unterricht. Achtsamkeitsangebote sollen direkt ins rcc-Modul integriert werden. Spielerische Elemente wie Töggelikasten oder Pool ergänzen das Bild.

4. **Werte/Bhutan – Inspirierend oder fremd?**

Die Grundidee des Bruttonationalglücks wird als inspirierend empfunden, aber als schwer auf den Schweizer Alltag übertragbar. Nachvollziehbar sind Fokus auf Gesundheit, Gemeinschaft und Naturschutz. Kritisch gesehen wird die unterschiedliche Lebenswirklichkeit (Bhutan vs. Schweiz), und einige weisen darauf hin, dass Bhutan im World Happiness Report nur Platz 97 belegt. Für den Campusalltag braucht es konkrete, lokale Übersetzungen der Werte.

4. Lösungsansätze

Ansatz	Bedarf	Akzeptanz	Umsetzbarkeit	Werte-bezug	Priorität
Ruheräume / Rückzugsorte (analog)	★★★	★★★	★★	★★	1 – Sofort
Achtsamkeitsformate im Curriculum	★★★	★★★	★★	★★★	1 – Sofort
Kommunikations-Policy (Mail-Zeiten)	★★★	★★	★★★	★	1 – Sofort
Modul-Abstimmung / ILIAS-Struktur	★★★	★★★	★★	★★	1 – Sofort
Schaffung „Analoger Lern-Infrastrukturen“ (Papier-Inseln)	★★★	★★★	★★★	★★	1 – Sofort
GNH-Token (digital, opt-in)	★★	★★	★	★★★	2 – Phase 2
Peer-Anerkennungsritual (analog)	★★	★★★	★★	★★	2 – Phase 2
Handyfreie Zonen	★	★★	★★	★	3 – Optional
Öffentliches Ranking / Wettbewerb	★	×	★★★	★	×

4.1. Erläuterung der priorisierten Massnahmen

Die Priorisierung basiert auf der hohen Übereinstimmung zwischen quantitativer Evidenz (n = 94) und qualitativen Bedürfnissen aus den Fokusgruppen.

- **Ruheräume & Rückzugsorte (analog):** Mit einer Zustimmung von 62.8 % ist dies der am stärksten gewichtete Mehrwert der Umfrage. Es besteht ein unmittelbarer Bedarf an physischen Räumen, die eine reizarme Umgebung für kurzfristige Regeneration bieten.
- **Achtsamkeitsformate im Curriculum:** Der Wunsch nach struktureller Verankerung (z. B. ECTS-Anrechnung) ist signifikant (Ø 3.35). Diese Angebote werden nicht als «Zusatzaufwand», sondern als notwendige Kompetenz zur Belastungssteuerung im Studium wahrgenommen.

- **Kommunikations-Policy & Modul-Abstimmung:** Hier steht die Reduktion von Entgrenzung im Vordergrund. Erwartet wird eine verbindliche Regelung zu Erreichbarkeitszeiten (keine Mails am Wochenende) sowie eine bessere zeitliche Koordination von Abgaben zwischen den Modulen, um Belastungsspitzen zu brechen.
- **Analoge Lern-Infrastrukturen (Papier-Inseln):** Als Antwort auf den «2FA-Login-Zwang» und den konstanten Bildschirmstress wird die gezielte Rückkehr zu physischen Materialien in spezifischen Lernphasen empfohlen. Dies fördert die Tiefenkonzentration und ermöglicht Phasen der kognitiven Erholung.

4.2. Bewertung der Hypothesen

Hyp.	Aussage	Befund	Evidenz
H1	Digitale Belastung → emotionale Erschöpfung	✓ Gestützt	Items 3,4,12,13; Fokusgruppen (emotionale Erschöpfung Ø 3.12; Erledigt-Sein Ø 3.49)
H2	Soziale Unterstützung puffert Belastung	✓ Stark gestützt	Items 22–24 (Evidenz Puffer-Effekt Ø 3.49)
H3	Anerkennungsdefizit → Zustimmung zu neuen Formen	⚠ Teilgestützt	Bedarf ja, Sichtbarkeits-These nein
H4	Akzeptanz steigt mit Freiwilligkeit, sinkt mit Wettbewerb	✓ Sehr stark gestützt	Items 38,39,44,45 (Wettbewerb Ø 3.80; Leistungsdruck Ø 3.88)
H5	GNH-Framing erhöht Sinnhaftigkeit	⚠ Bedingt gestützt	Co-Creation: inspirierend, Lokalisierung zwingend

5. Literatur

Igor Piotr Sokół and Hasan Koç. 2024. Exploring the Digital Landscape in Higher Education: Investigating the Role of Technology, Techno-invasion, Techno-overload and Tools in Student Well-being. In Proceedings of the 2024 9th International Conference on Information and Education Innovations (ICIEI '24). Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 70–77. <https://doi.org/10.1145/3664934.3664936>

Romeo I, Stanislaw H, McCreary J, Hawley M. The importance of belonging for well-being in college students. PLOS Ment Health. 2024 Jun 13;1(1):e0000057. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000057> . PMID: 41661710; PMCID: PMC12798600.

Schuelka, M. J., Braznell, M., Leavesley, M., Dorji, S., Dorji, K., Nidup, K., & Latsho, P. (2021). Happiness, wellbeing, and mental health in Bhutanese higher education: Exploring student and staff experiences and perceptions within a framework of Gross National Happiness. *Journal of International and Comparative Education (JICE)*, 33-50.

6. Anhang

6.1. Umfragefragen

1. Wie stark ist Dein Studien- bzw. Arbeitsalltag im Durchschnitt digital geprägt?
2. Ich fühle mich im Alltag oft durch digitale Kommunikation unterbrochen.
3. Benachrichtigungen und digitale Kanäle lenken mich häufig vom konzentrierten Arbeiten ab.
4. Ich habe das Gefühl, oft erreichbar sein zu müssen.
5. Die Menge an digitalen Informationen überfordert mich manchmal.
6. Mein Studien- bzw. Arbeitsalltag ist insgesamt oft herausfordernd.
7. Ich fühle mich durch die Anforderungen meines Studien- bzw. Arbeitsalltags oft überfordert und sogar gestresst.
8. Digitale Medien tragen zu meiner Überforderung (Stress) eher bei, als dass sie diese verringern.
9. Ich finde es schwierig, mit den ständigen Aktualisierungen digitaler Tools Schritt zu halten.
10. Ich fühle mich unsicher, weil sich digitale Systeme am Campus ständig verändern.
11. Ich muss viel Zeit investieren, um neue digitale Anwendungen überhaupt zu verstehen.
12. Ich fühle mich durch mein Studium bzw. meine Arbeit emotional erschöpft.
13. Ich fühle mich am Ende eines Campus-Tages „erledigt“.
14. Ich fühle mich müde, wenn ich morgens aufstehe und den nächsten Tag am Campus vor mir habe.
15. Wie hilfreich wären feste Fokuszeiten ohne Handy oder Ablenkungen für Dich persönlich?
16. Wie hilfreich wäre es für Dich persönlich, Benachrichtigungen gezielt zu reduzieren oder zeitweise auszuschalten?
17. Wie hilfreich wären handymfreie Lern- oder Pausenräume am Campus für Dich persönlich?
18. Wie hilfreich wären kurze Reflexionsimpulse zum eigenen digitalen Verhalten für Dich persönlich?
19. Wie hilfreich wären kurze Achtsamkeits- oder Entlastungsformate im Studienalltag für Dich persönlich?
20. Wie hilfreich wäre für Dich persönlich ein konsequenter „Digital Detox“ für mehrere Stunden oder einen ganzen Tag?
21. Andere Angebote oder Formate, die hilfreich wären:
22. Soziale Unterstützung ist für mich im Studien- bzw. Arbeitsalltag wichtig.

23. Das Gefühl von Gemeinschaft hilft mir, mit Belastung besser umzugehen.
24. Es gibt Menschen am Campus, die mir zeigen, dass sie mich mögen und akzeptieren.
25. Wenn ich einmal Hilfe brauche, weiss ich, dass ich mich auf meine Mitstudierenden/Kolleg:innen verlassen kann.
26. Ich habe am Campus Menschen, mit denen ich gemeinsam etwas unternehmen kann.
27. Ich kenne Menschen am Campus, denen ich mich bei Problemen anvertrauen kann.
28. Hilfsbereitschaft und gegenseitige Unterstützung sind am Campus zu wenig sichtbar.
29. Soziale und gemeinschaftliche Beiträge sollten stärker anerkannt werden.
30. Ich würde es begrüßen, wenn gegenseitige Unterstützung am Campus stärker gefördert würde.
31. Wenn ich an all meine Anstrengungen im digitalen Alltag denke, halte ich die Anerkennung, die ich dafür erhalte, für angemessen.

Stell Dir ein freiwilliges System vor, das hilfreiche und positive Beiträge am Campus sichtbar macht. Wer zum Beispiel andere unterstützt, zu einer guten Lernatmosphäre beiträgt oder sich für achtsame und nachhaltige Praktiken einsetzt, könnte dafür eine digitale Form der Wertschätzung erhalten. Diese Anerkennung hätte keinen Geldwert, wäre keine Studienleistung und könnte nicht gekauft, verkauft oder weitergegeben werden. Denkbar wäre zudem, dass solche Anerkennungen Zugang zu bestimmten nicht-handelbaren Leistungen ermöglichen, zum Beispiel zu besonderen Campus-Angeboten, gemeinschaftlichen Anlässen oder kleinen Formaten, die das Wohlbefinden fördern.

32. Ich finde ein solches Konzept grundsätzlich verständlich.
33. Ich halte ein solches Anerkennungssystem grundsätzlich für sinnvoll.
34. Ich könnte mir vorstellen, ein solches Angebot zu nutzen.
35. Ich sehe in einem solchen System einen möglichen Mehrwert für den Campus.
36. Ich finde die Idee eher positiv, wenn sie freiwillig und nicht materiell ist.
37. Es wäre mir wichtig, selbst entscheiden zu können, für welche Beiträge ich Anerkennung erhalte.
38. Ich würde das System ablehnen, wenn es mich unter Druck setzt, mehr leisten zu müssen.
39. Die Freiwilligkeit der Nutzung ist für mich die wichtigste Bedingung für ein solches System.
40. Ein solches Anerkennungssystem wäre attraktiver, wenn damit Zugang zu Angeboten verbunden wäre, die keinen Geldwert, nicht gekauft, verkauft, getauscht oder weitergegeben werden könnten.
41. Es ist sinnvoll, wenn Anerkennung nicht nur symbolisch ist, sondern Zugang zu besonderen Angeboten ermöglicht.
42. Welche der folgenden Formen von Mehrwert findest Du grundsätzlich attraktiv?
Bitte wähle alle bevorzugten Formen von Mehrwert aus und begründe diese kurz. Andere Formen, die Du bevorzugst, hier aber noch nicht aufgelistet sind, trage bitte ganz unten ein.
 - Zugang zu besonderen Campus-Anlässen.
 - Teilnahme an kleinen Community-Events.
 - Zugang zu Ruhe-, Erholungs- oder Achtsamkeitsangeboten.
 - Kleine persönliche Wertschätzung oder Würdigung.
 - Einladung zu Workshops oder Reflexionsformaten.
 - Bevorzugter Zugang zu bestimmten gemeinschaftlichen Angeboten.
 - Rein symbolische Anerkennung ist besser.
43. Ich würde ein solches System ablehnen, wenn es zu Wettbewerb führt.
44. Ranglisten oder öffentliche Vergleiche wären für mich ein klares No-Go.
45. Ich würde es ablehnen, wenn dadurch zusätzlicher Leistungsdruck entsteht.
46. Nachhaltigkeit umfasst für mich auch den Umgang mit Aufmerksamkeit, Zeit und mentaler Gesundheit.

47. Ein achtsamer Umgang mit digitalen Medien ist ein relevantes Thema am Campus.
48. Gemeinschaft und gegenseitige Rücksichtnahme sind wichtige Bestandteile eines nachhaltigen Campus.
49. Ich finde es sinnvoll, nicht nur Leistung, sondern auch soziale und achtsame Beiträge sichtbar zu machen.
50. Ein solcher Wertebezug ist für mich nur dann überzeugend, wenn er im Alltag konkret erkennbar ist.
51. Was würde Dir am meisten helfen, um digitale Belastung zu reduzieren?
52. Was wäre bei einem Anerkennungskonzept besonders wichtig oder ein No-Go?
53. Welche Form von Wertschätzung findest Du passend/unpassend?
54. Sonstige Anmerkungen?

6.2. Umfrageergebnisse

Die Befragung wurde im Zeitraum vom 24. März bis zum 04. Mai 2026 durchgeführt. Die Stichprobe umfasst n = 94 Personen aus dem Umfeld des Campus Rotkreuz der HSLU und zweier Module zum Thema Ressourcenmanagement, Prävention und Gesundheitsförderung.

6.2.1. Soziodemografische Übersicht

- **Teilnehmende:** Die Gruppe setzt sich primär aus Studierenden (ca. 85 %) sowie Mitarbeitenden und Dozierenden zusammen.
- **Digitale Prägung:** 92,6 % der Befragten geben an, dass ihr Studien- bzw. Arbeitsalltag „eher digital“ oder „sehr stark digital geprägt“ ist.

6.2.2. Quantitative Kernergebnisse (Mittelwerte)

Die Bewertung erfolgte auf einer 4er-Likert-Skala (1 = stimme gar nicht zu, 4 = stimme voll zu).

Dimension / Item	Mittelwert (Ø)
Digitale Belastung	
Gefühl, am Ende eines Campus-Tages „erledigt“ zu sein	3.49
Ablenkung durch Benachrichtigungen und digitale Kanäle	3.03
Erschöpfung durch Studium / Arbeit	3.12
Resilienz & Ressourcen	
Gemeinschaft als Hilfe zur Belastungsbewältigung	3.53
Nachhaltigkeit beinhaltet mentale Gesundheit & Zeitwohlstand	3,85
Interventions-Bedarf	
Wunsch nach kurzen Achtsamkeits- / Entlastungsformaten	3.35
Nützlichkeit von festen Fokuszeiten ohne Handy	3.21
Akzeptanz Anerkennungssystem	
Ablehnung bei zusätzlichem Leistungsdruck	3.88
Ablehnung bei Wettbewerb und öffentlichen Rankings	3.80
Grundsätzliche Sinnhaftigkeit eines freiwilligen Systems	2.82

6.2.3. Qualitative Auswertung der Freitexte

In den offenen Antwortfeldern kristallisierten sich folgende Schwerpunkte heraus:

- **Systemkritik am «2FA-Zwang»:** Zahlreiche Rückmeldungen betonen, dass der Zwang zur Multi-Faktor-Authentifizierung (Smartphone-Login für ILIAS/SAP) den digitalen Stress verstetigt, da das Gerät als Arbeitsinstrument permanent entsperrt werden muss.
- **Präferenz für analoge Rückzugsorte:** Über 62 % der Teilnehmenden identifizieren den Zugang zu physischen Ruheräumen und Achtsamkeitsangeboten als attraktivsten Mehrwert.
- **Wunsch nach kognitiver Entlastung:** Es wird eine deutliche Sehnsucht nach „Papier-Inseln“ (analoge Arbeitsmaterialien) und einer Reduktion der ungefilterten Informationsflut durch die Organisation geäußert.
- **Kulturelle Skepsis:** Die Ablehnung öffentlicher Profilierung ist fundamental. Anerkennung wird geschätzt, sofern sie diskret, persönlich (z. B. handgeschriebene Karte) und radikal freiwillig erfolgt.

6.3. Dokumentation der Fokusgruppen

Siehe beigelegte Präsentation mit den Miro Boards am Ende der Präsentation.