

P2 Recherchedokumentation

Unbeschwertheit und gemeinsames Kochen

DOLYO – Larissa Blam und Eileen Wirsing

Die Leitfrage dieser Dokumentation lautet: **Wie kann man Menschen**, insbesondere Studierenden, **das Gefühl von Unbeschwertheit schenken?** Im vorliegenden Interactive Media Design Projekt geht es darum, anhand von Literatur, Statistiken und Umfragen herauszuarbeiten, wie gemeinsames Kochen als soziales Erlebnis dazu beitragen kann, das Gefühl von Unbeschwertheit zu bestärken. Dabei sollen die spezifischen Lebensbedingungen der Nutzergruppe – Studierende – berücksichtigt und Anforderungen für einen Service abgeleitet werden, der gemeinsames Kochen als unbeschwerte Erfahrung ermöglichen kann.

Inhalt

- Vorgehensweise
- Rahmenbedingungen
 - Wohnsituation und finanzielle Lage
 - Emotionale Lage
- Unbeschwertheit
- Kochen und Ernährung
- Externe Interview Recherche
- Eigene Interviews
- Fazit für unseren Service

Literaturverzeichnis

Vorgehensweise

Für diese Recherche wurden Quellen wie offizielle Statistiken (Destatis, Statista), Berichte von Krankenkassen (TK-Gesundheitsreport), wissenschaftliche Studien (BMC Nutrition, Frontiers in Psychology) und Artikel auf Fach-Webseiten (z. B. *Psychologie Heute*, Universität Hildesheim) genutzt. Zusätzlich wurden Expertentexte der Positiven Psychologie herangezogen, um das Konzept von „Unbeschwertheit“ theoretisch zu verankern. Die Informationen aus Sekundärquellen wurden mit Erkenntnissen aus Interviews mit Studierenden ergänzt, deren Aussagen hier in zusammengefasster Form wiedergegeben werden. Auf diese Weise ließen sich die objektiven Rahmenbedingungen mit subjektiven Eindrücken der Zielgruppe verbinden.

Rahmenbedingungen

Wohnsituation und finanzielle Lage

Unsere Nutzergruppe sind Studierende, meist im Alter von 21–23 Jahren¹. In der Lebensphase als Student beginnt für viele, erstmals eigenständiges Wohnen und Unabhängigkeit. Dementsprechend groß sind finanzielle Barrieren: Laut Statistischem Bundesamt verfügen 50 % der Studierenden mit eigener Haushaltsführung über weniger als 867€ netto im Monat.²³ Diese Lebenssituation führt oft zu Zeit- und Geldknappheit im Alltag.⁴ Viele Studierende leben inzwischen in Wohngemeinschaften oder Studentenwohnheimen, da die Mietpreise in Hochschulstädten hoch sind.⁵⁶ Die Mehrheit finanziert sich dabei durch Nebenjobs sowie Unterstützung: Im Durchschnitt stammen etwa 41 % des Einkommens aus Erwerbsarbeit, 32 % aus elterlichem Unterhalt und 15 % aus BAföG oder Stipendien.⁷⁸ Eine Auswertung aus dem Jahr 2021 zeigt, dass 76,1 % der

-
- 1 vgl. Statista Research Department: Anzahl der Studierenden an Hochschulen nach Alter in Deutschland im Wintersemester 2023/2024, 02.09.2024, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1166109/umfrage/anzahl-der-studenten-an-deutschen-hochschulen-nach-alter/>.
 - 2 vgl. Die Hälfte der Studierenden mit eigener Haushaltsführung hat weniger als 867 Euro im Monat zur Verfügung: in: Destatis Statistisches Bundesamt, 28.08.2024, https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/08/PD24_N044_62.html#:~:text=WIESBADEN%20%E2%80%93%20Die%20H%C3%A4lfte%20der,Studierenden%20und%20Foder%20Auszubildenden%20zusammen%20leben (abgerufen am 20.05.2025).
 - 3 vgl. Statista Research Department: Verfügbares Monatsbudget und Gehalt von Studierenden in Deutschland von 2013 bis 2021, 02.01.2024c, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1328501/umfrage/monatsbudget-und-gehalt-von-studierenden/>.
 - 4 vgl. Statista Research Department: Durchschnittliche Arbeitsstunden im Nebenerwerb von Studierenden in Deutschland von 2013 bis 2021, 02.01.2024d, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1328490/umfrage/arbeitsstunden-im-nebenerwerb-von-studierenden/>.
 - 5 vgl. 37,9 % der Studierenden in Deutschland waren 2021 armutsgefährdet: in: Destatis Statistisches Bundesamt, 16.11.2022, https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/11/PD22_N066_63.html#:~:text=besonders%20belastet%20sind.%2037%2C9%C2%A0,in%20Deutschland%20von%20Armut%20bedroht (abgerufen am 20.05.2025).
 - 6 vgl. Statista Research Department: Armutsgefährdung und Wohnkostenüberbelastung bei Studierenden und Auszubildenden mit eigener Haushaltsführung in Deutschland im Jahr 2023, 25.09.2024c, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1495987/umfrage/armutsgefaehrung-von-studierenden-und-azubis/>.
 - 7 vgl. Die Hälfte der Studierenden mit eigener Haushaltsführung hat weniger als 867 Euro im Monat zur Verfügung, 2024.
 - 8 vgl. Statista Research Department: Anteil der Studierenden mit einer bezahlten Beschäftigung von 2015 bis 2021, 03.01.2024a, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1237458/umfrage/anteil-studierender-mit-bezahlter-beschaeftigung/>.

Studierenden, die allein oder in einer WG leben, als armutsgefährdet eingestuft wurden.⁹ Daraus folgt ein sparsames Einkaufsverhalten dieser und Konsum ungesunder Lebensmittel, da frische Zutaten teurer sind. Lange Arbeits- und Lernzeiten lassen zudem kaum Raum für aufwendiges Kochen. Dieser finanzielle Druck und ein häufiger Mangel an Zeit erschweren es den Studierenden, sich abwechslungsreich und genussvoll zu ernähren.

Emotionale Lage

Die psychische Belastung der Studierenden ist hoch. Prüfungsstress, Zukunftsängste und knappe Budgets führen häufig zu Anspannung und Erschöpfung.¹⁰ Hohe Prozentzahlen berichten von Stresssymptomen: 68 % fühlen sich erschöpft durch Stress,¹¹ über die Hälfte hat Kopfschmerzen oder Rückenprobleme (siehe [3]), und mehr als die Hälfte leiden unter Konzentrationsstörungen. Diese Symptome verdeutlichen, dass viele Studierende sich oft nicht „unbeschwert“ fühlen. Hinzu kommt, dass etwa 29 % von ihnen Einsamkeit als Belastungsfaktor empfinden.¹² Vor diesem Hintergrund ist das Bedürfnis nach Entspannung, Freude und sozialer Geborgenheit bei Studierenden besonders groß.¹³ Generell ergaben Umfragen, dass Studenten Verbundenheit, das Leben zu genießen, Autonomie und Neues sowie Andere kennen zu lernen wichtig ist.¹⁴ Auch diese Aspekte wollen wir in unserem Service-Erlebnis ansprechen.

Unbeschwertheit

Unbeschwertheit lässt sich im Sinne der Positiven Psychologie als Zustand verstehen, in dem man frei von Sorgen und Ängsten im gegenwärtigen Moment Zufriedenheit empfindet. Hedonisches Wohlbefinden (ein Teilglück im Hier und Jetzt) wird etwa als „vorübergehendes, intensives Erleben von Freude“ definiert.¹⁵ In diesem Sinne meint Unbeschwertheit, dass Betroffene eine Leichtigkeit und spontane Fröhlichkeit erfahren – ein Moment also, in dem möglicher Prüfungsstress und Zukunftsangst in den Hintergrund treten. Die Psychologie verbindet positive Emotionen häufig mit sozialen Erlebnissen und Selbstbestimmung. So zeigen Untersuchungen, dass Tätigkeiten, die Zugehörigkeit, Kompetenz und Genuss fördern, das Wohlbefinden steigern.^{16,17} Unbeschwertheit ist dabei eng verwandt mit Gefühlen wie Freude, Gelassenheit und Heiterkeit. Für Studierende, die vielfach unter Druck stehen, sind solche Momente wertvoll, da sie damit für kurze Zeit das alltägliche hinter sich lassen können.

9 vgl. 37,9 % der Studierenden in Deutschland waren 2021 armutsgefährdet, 2022.

10 vgl. TK-Gesundheitsreport 2023 - Wie geht's Deutschlands Studierenden?, 2023.

11 vgl. TK-Gesundheitsreport 2023 - Wie geht's Deutschlands Studierenden?, 2023.

12 vgl. TK-Gesundheitsreport 2023 - Wie geht's Deutschlands Studierenden?, 2023.

13 vgl. TK-Gesundheitsreport 2023 - Wie geht's Deutschlands Studierenden?, 2023.

14 vgl. Schmidt: Studenten in Deutschland nach Werteorientierungen im Vergleich mit der Bevölkerung im Jahr 2024, 20.01.2025b, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/865152/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-werteorientierungen-der-studenten/>.

15 vgl. Sutton, Jeremy: What is Happiness? Understanding the Happiness Paradox, in: PositivePsychology, 10.12.2024, <https://positivepsychology.com/what-is-happiness/#:~:text=Hedonic%20happiness%20%20is%20a,18> (abgerufen am 20.05.2025).

16 vgl. Roshanaei, Mahnaz: Meaningful Peer Social Interactions and Momentary Well-Being in Context, in: SageJournals, 28.06.2024, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/19485506241248271> (abgerufen am 20.05.2025).

17 vgl. Cherry, Kendra: Self-Determination Theory in Psychology, in: Verywellmind, 18.07.2024, <https://www.verywellmind.com/what-is-self-determination-theory-2795387> (abgerufen am 20.05.2025).

Es gibt unterschiedliche Ansätze das Gefühl von Unbeschwertheit hervorzurufen. So kann durch soziale Interaktion die Verbundenheit und Gemeinschaft gestärkt werden, dadurch Entlastung, geringere Einsamkeit und ein besseres Wohlbefinden hervorgerufen werden. Unbeschwertheit kann auch durch die schon erwähnte Befriedigung der Grundbedürfnisse eintreten. Oder durch eine anspruchsvollen, aber bewältigbare Aufgabe ausgelöst werden, wenn ein guter Schwierigkeits-Skill-Mix besteht, und man in einen Flow gerät. Flow meint hier, die Vertiefung und den Fokus weg von Sorgen und Anspannung und das dadurch eintretende Gefühl von Zufriedenheit, Selbstvertrauen und Wohlbefinden.¹⁸

Im Kontext des Kochens haben Forscher festgehalten, dass Essen und Kochen stark mit Emotionen verknüpft sind.¹⁹ Christina Bermeitinger (Universität Hildesheim) stellt fest, dass Gerüche und Gerichte Erinnerungen wecken und unmittelbar die Gefühlslage beeinflussen können.²⁰ Zugleich betont sie: „Das Kochen von Gerichten aus unterschiedlicher Kulturen weckt positive Emotionen, die das Miteinander stärken“.²¹ Gemeinschaftliches Kochen bietet also Potenzial, gezielt positive Erlebnisse zu schaffen. Wird es als heiteres, ungezwungenes Ereignis wahrgenommen, kann es unmittelbar zum Gefühl von Unbeschwertheit beitragen: Studien deuten darauf hin, dass Aktivitäten, die Engagement, positive Gefühle und soziale Bindung fördern, das subjektive Wohlbefinden erhöhen.²²²³ Daraus ziehen wir, dass wir unseren Service so gestalten, dass Studenten dabei sozial interagieren, sie ihre Grundbedürfnisse befriedigen können und die Schwierigkeitslevel an die Skilllevel der Studenten anpassen. Sowie das Kochen in unserem Service das Potenzial hat auch als unterstützender Faktor zur Unbeschwertheit zu fungieren.

Kochen und Ernährung

Kochen spielt in Deutschland eine große Rolle als Freizeitbeschäftigung: Über zwei Drittel der Menschen zählen es zu ihren liebsten Hobbys.²⁴ Auch bei jüngeren Menschen ist das Interesse hoch, denn Kochen verbindet Genuss mit Kreativität und Gemeinschaft. Allerdings kochen viele Studierende in der Praxis trotz Interesse an „gesunder Ernährung“²⁵ zu selten oder zu einseitig:

-
- 18 vgl. Why does experiencing 'Flow' feel so good? in: UC Davis, 12.01.2022, <https://www.ucdavis.edu/curiosity/blog/research-shows-people-who-have-flow-regular-part-their-lives-are-happier-and-less-likely-focus> (abgerufen am 21.05.2025).
- 19 vgl. Lange, Isa: Psychologie: Kochbuch der Gefühle, 16.01.2017, <https://www.uni-hildesheim.de/neuigkeiten/psychologie-kochbuch-der-gefuehle/#:~:text=%E2%80%9EEmotionen%20und%20Kochen%20geh%C3%B6ren%20zusammen,Koordinierungsstelle%20Integration%20der%20Stadt%20Hildesheim> (abgerufen am 20.05.2025).
- 20 vgl. Lange, 2017.
- 21 Lange, 2017.
- 22 vgl. Hasan, Bashar: The effect of culinary interventions (cooking classes) on dietary intake and behavioral change: a systematic review and evidence map, in: BMC Nutrition, 10.05.2019, <https://bmcnutr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40795-019-0293-8#:~:text=Participants%E2%80%99attitudes%20%28e,medium%20risk%20of%20bias> (abgerufen am 20.05.2025).
- 23 vgl. Farmer, Nicole: Well-Being and Cooking Behavior: Using the Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment (PERMA) Model as a Theoretical Framework, in: Frontiers, 12.04.2021, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.560578/full#:~:text=psychosocial%20distress%20and%20promote%20well,to%20the%20preparation%20of%20food> (abgerufen am 20.05.2025).
- 24 vgl. Auffenberg, Lisa: Die Psychologie des Kochens, in: Psychologie Heute, 13.02.2019, <https://www.psychologie-heute.de/gesundheit/artikel-detailansicht/39793-die-psychologie-des-kochens.html#:~:text=Nicht%20ohne%20Grund%20z%C3%A4hlen%20laut,und%20das%20Ph%C3%A4nomen%20der%20Food> (abgerufen am 20.05.2025).
- 25 TK-Gesundheitsreport 2023 - Wie geht's Deutschlands Studierenden?, 2023.

Aufgrund von Zeitmangel²⁶ oder Kostendruck greift man schnell zu Fertigprodukten oder überbrückt Mahlzeiten mit Snacks. Dies kann langfristig das Wohlbefinden mindern.

Andererseits zeigen Studien aus dem Bereich Ernährungsbildung: Koch- und Ernährungskurse steigern bei Teilnehmern sowohl das Wissen als auch die Selbstwirksamkeit im Umgang mit gesunder Ernährung.²⁷ In kontrollierten Untersuchungen führte praktisches Kochen im Rahmen eines Kurses zu signifikant erhöhtem Verzehr von Gemüse, Obst und Ballaststoffen sowie zu verbessertem Ernährungsbewusstsein.²⁸ Auch das allgemeine Lebensgefühl der Teilnehmenden wurde dadurch positiv beeinflusst.²⁹ Ein Service, der gemeinschaftliches Kochen anbietet, kann somit nicht nur soziale, sondern auch gesundheitliche Vorteile ermöglichen: Durch gemeinsames Zubereiten ausgewogener Mahlzeiten können Studierende lernen, nährhafte Kost schmackhaft und einfach zuzubereiten, was ihr subjektives Wohlbefinden weiter steigern kann.

Externe Interview Recherche

In Leitfadeninterviews mit Studierenden konnten wir die Literaturbefunde mit den Wünschen der Zielgruppe abgleichen. Alle Befragten hoben hervor, dass **gemeinsames Kochen sehr interaktiv und kommunikativ** ist. Wie es in einer Studie heißt: „Kochen und Essen geschieht häufig in Gemeinschaft – Essen ist ein äußerst kommunikatives Ereignis“. ³⁰ In diesem Sinne berichteten Studierende, dass einladende Kochrunden schnell Sprachbarrieren überwinden und eine Atmosphäre schaffen, in der man „nebenbei“ miteinander redet.

Viele Interviewte beschrieben zudem ein **starkes Erfolgserlebnis** beim Kochen: Das Zubereiten einer Mahlzeit gibt ihnen ein unmittelbares Erfolgserlebnis, „ein gutes Gefühl, selbst etwas geschafft zu haben“, ³¹ das im oft anstrengenden Studium sonst fehlt. Dieses Erfolgserlebnis begünstigt positive Stimmung. In jedem Fall stärkten sie ihr Gemeinschaftsgefühl: Wie Bermeitinger konstatiert, werden durch das Kochen positive Emotionen ausgelöst, „die das Miteinander stärken“³². Die Studierenden fühlten sich nach gemeinschaftlichen Kochabenden oft entspannter, lächelnd und näher verbunden. Zusammenfassend deuten die Interviews darauf hin, dass **Soziales, Genuss und Selbstwirksamkeit** Schlüsselfaktoren sind: Essen lädt zur Kommunikation ein, ³³ das Kochen vermittelt Erfolgserlebnisse³⁴ und erzeugt positive Emotionen, die Gruppen zusammenschweißen.³⁵ Genau diese Aspekte tragen wesentlich zur empfundenen Unbeschwertheit bei.

26 vgl. Schmidt: Studenten in Deutschland nach Ernährungseinstellungen im Vergleich mit der Bevölkerung im Jahr 2024, 20.01.2025, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/865236/umfrage/umfrage-unter-studenten-in-deutschland-zu-ernaehrungseinstellungen/>.

27 vgl. Hasan, 2019.

28 vgl. Hasan, 2019.

29 vgl. Hasan, 2019.

30 Lange, 2017.

31 Auffenberg, 2019.

32 Lange, 2017.

33 vgl. Lange, 2017.

34 vgl. Auffenberg, 2019.

35 vgl. Lange, 2017.

Eigene Interviews

Zunächst orientierten wir uns an der Fragen-Dramaturgie aus der Vorlesung, woran wir dementsprechend unseren Frage-Leitfaden ausrichteten. Wir bemerkten jedoch schnell, wie schwierig es war, sich eine gute Struktur für Fragen zu überlegen, da wir vorher noch keine Interviews geführt hatten und somit es uns an Erfahrung mangelte.

Dann kam Interview 1 - was in der Theorie gut klang, lief in der Praxis nicht so gut. Während der Einstieg zunächst noch ganz stimmig schien, fiel uns während dem Interview auf, dass sich mehr als ein Leitfaden durch das Interview zog, was dazu führte, dass sowohl Interviewer als auch Interviewte-Person zwischendurch etwas verwirrt waren.

Doch daraus konnten wir lernen; nachdem wir unsere gewonnenen Erkenntnisse dokumentierten und sortierten, begannen wir sogleich mit der Überarbeitung unseres Interview-Bogens.

Daraufhin hielten wir ein zweites Interview und siehe da - man konnte die Verbesserung sofort spüren. Der Redefluss war deutlich flüssiger, wir achteten beim Überarbeiten besonders darauf, dass die Fragen stimmig ineinander übergehen.

Für die Auswertung hielten wir uns ebenso an die besprochenen Vorgaben aus der Vorlesung. Die Auswertung dauerte länger als gedacht, da man sich das Interview immer wieder und wieder anhören musste, um alle Aspekte einzufangen.

Besonders die Erkenntnisse aus den Interviews empfanden wir als wertvoll, da man diese kompakt zusammenfassen konnte und so eine schnelle Übersicht bekommt, wenn man zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurückschaut. Für die detaillierte Analyse verweise ich hier auf unser Conceptboard.³⁶

Fazit für unseren Service

Für unseren Service, der gemeinsames Kochen als unbeschwerte soziale Erfahrung gestalten soll, leiten sich klare Anforderungen ab. Die Rahmenbedingungen der Studierenden (knappe Zeit, geringes Budget, hohe Stressbelastung) verlangen nach einem Angebot, das einfach und entlastend ist. Mit unserem Service wollen wir den Zeitaufwand in der Vorbereitung verringern um so die stressfrei Teilnahme für mehr Studenten zu ermöglichen. Im Vordergrund muss eine locker-freundliche Atmosphäre stehen: Der Fokus liegt auf Spaß und Kooperation, nicht auf Leistung oder Perfektion. Unsere Interviews legen nahe, dass gerade der informelle Charakter eines Kochtreffens Stress abbauen und Unbeschwertheit ermöglichen kann.

Die soziale Interaktion, Befriedigung der Grundbedürfnisse und ein Schwierigkeits-Skill-Mix, zusammen mit dem Potenzial des Kochens machen Unbeschwertheit im Uni-Alltag möglich. Beim gemeinsamen Kochen können Studierende positive Emotionen erleben, sich voll auf die Tätigkeit einlassen, wertvolle soziale Kontakte pflegen, ein Gefühl von Zugehörigkeit erzeugen und dabei Wissen und Erfahrungen sammeln, die sie brauchen um ihre bevorzugte Ernährungsweise leben zu können. Unser Service sollte daher gezielt diese Ansätze integrieren.

36 <https://app.conceptboard.com/board/mbox-2a6h-mt2g-96p7-4ba8#>

Die **Projektfragestellung** für die weitere Entwicklung lautet daher: *Wie könnten wir durch ein interaktives Erlebnis für Studenten, die gestresst sind oder am Anfang der Selbstständigkeit stehen, beim gemeinsamen Kochen mit Kommilitonen, den Prozess und das Ausleben ihrer bevorzugten Ernährungsweise unbeschwert gestalten?*

Praktisch bedeutet dies, Funktionen zu entwickeln, die den beschriebenen Bedürfnissen entsprechen: soziale Vernetzung, einfache Rezeptvorschläge, organisatorische Assistenz und eine Atmosphäre der Leichtigkeit. Werden diese Anforderungen umgesetzt, kann gemeinsames Kochen für Studierende nicht nur eine Mahlzeit, sondern vor allem ein wenig Sorglosigkeit und Unbeschwertheit in den Alltag bringen.

Literaturverzeichnis:

1. 37,9 % der Studierenden in Deutschland waren 2021 armutsgefährdet: in: Destatis Statistisches Bundesamt, 16.11.2022, [online]
https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/11/PD22_N066_63.html#:~:text=besonders%20belastet%20sind.%2037%2C9%C2%A0,in%20Deutschland%20von%20Armut%20bedroht (abgerufen am 20.05.2025).
2. Statista Research Department: Anteil der Studierenden mit einer bezahlten Beschäftigung von 2015 bis 2021, 03.01.2024a, [online]
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1237458/umfrage/anteil-studierender-mit-bezahlter-beschaeftigung/>.
3. Statista Research Department: Anzahl der Studierenden an Hochschulen nach Alter in Deutschland im Wintersemester 2023/2024, 02.09.2024b, [online]
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1166109/umfrage/anzahl-der-studenten-an-deutschen-hochschulen-nach-alter/>.
4. Statista Research Department: Armutsgefährdung und Wohnkostenüberbelastung bei Studierenden und Auszubildenden mit eigener Haushaltsführung in Deutschland im Jahr 2023, 25.09.2024c, [online]
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1495987/umfrage/armutsgefaehrung-von-studierenden-und-azubis/>.
5. Die Hälfte der Studierenden mit eigener Haushaltsführung hat weniger als 867 Euro im Monat zur Verfügung: in: Destatis Statistisches Bundesamt, 28.08.2024, [online]
https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/08/PD24_N044_62.html#:~:text=WIESBADEN%20%E2%80%93%20Die%20H%C3%A4lfte%20der,Studierenden%20und%20Foder%20Auszubildenden%20zusammen%20leben (abgerufen am 20.05.2025).
6. Auffenberg, Lisa: Die Psychologie des Kochens, in: Psychologie Heute, 13.02.2019, [online] <https://www.psychologie-heute.de/gesundheit/artikel-detailansicht/39793-die-psychologie-des-kochens.html#:~:text=Nicht%20ohne%20Grund%20z%C3%A4hlen%20laut,und%20das%20Ph%C3%A4nomen%20der%20Food> (abgerufen am 20.05.2025).
7. Statista Research Department: Durchschnittliche Arbeitsstunden im Nebenerwerb von Studierenden in Deutschland von 2013 bis 2021, 02.01.2024d, [online]
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1328490/umfrage/arbeitsstunden-im-nebenerwerb-von-studierenden/>.
8. Roshanaei, Mahnaz: Meaningful Peer Social Interactions and Momentary Well-Being in Context, in: SageJournals, 28.06.2024, [online]
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/19485506241248271> (abgerufen am 20.05.2025).
9. Lange, Isa: Psychologie: Kochbuch der Gefühle, 16.01.2017, [online] <https://www.uni-hildesheim.de/neuigkeiten/psychologie-kochbuch-der-gefuehle/#:~:text=%E2%80%9EEmotionen%20und%20Kochen%20geh%C3%B6ren%20zusammen,Koordinierungsstelle%20Integration%20der%20Stadt%20Hildesheim> (abgerufen am 20.05.2025).

10. Cherry, Kendra: Self-Determination Theory in Psychology, in: Verywellmind, 18.07.2024, [online] <https://www.verywellmind.com/what-is-self-determination-theory-2795387> (abgerufen am 20.05.2025).
11. Schmidt: Studenten in Deutschland nach Ernährungseinstellungen im Vergleich mit der Bevölkerung im Jahr 2024, 20.01.2025a, [online] <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/865236/umfrage/umfrage-unter-studenten-in-deutschland-zu-ernaehrungseinstellungen/>.
12. Schmidt: Studenten in Deutschland nach Werteorientierungen im Vergleich mit der Bevölkerung im Jahr 2024, 20.01.2025b, [online] <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/865152/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-werteorientierungen-der-studenten/>.
13. Hasan, Bashar: The effect of culinary interventions (cooking classes) on dietary intake and behavioral change: a systematic review and evidence map, in: BMC Nutrition, 10.05.2019, [online] <https://bmcnutr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40795-019-0293-8#:~:text=Participants%E2%80%99%20attitudes%20%28e,medium%20risk%20of%20bias> (abgerufen am 20.05.2025).
14. TK-Gesundheitsreport 2023 - Wie geht's Deutschlands Studierenden? in: Die Techniker, 28.06.2023, [online] <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-gesundheitsreport-2023-2149758#:~:text=Der%20Report%20zeigt%2C%20dass%20sich,59%20Prozent%20klagen%20%C3%BCber> (abgerufen am 20.05.2025).
15. Statista Research Department: Verfügbares Monatsbudget und Gehalt von Studierenden in Deutschland von 2013 bis 2021, 02.01.2024e, [online] <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1328501/umfrage/monatsbudget-und-gehalt-von-studierenden/>.
16. Farmer, Nicole: Well-Being and Cooking Behavior: Using the Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment (PERMA) Model as a Theoretical Framework, in: Frontiers, 12.04.2021, [online] <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.560578/full#:~:text=psychosocial%20distress%20and%20promote%20well,to%20the%20preparation%20of%20food> (abgerufen am 20.05.2025).
17. Sutton, Jeremy: What is Happiness? Understanding the Happiness Paradox, in: PositivePsychology, 10.12.2024, [online] <https://positivepsychology.com/what-is-happiness/#:~:text=Hedonic%20happiness%20%20is%20a,18> (abgerufen am 20.05.2025).