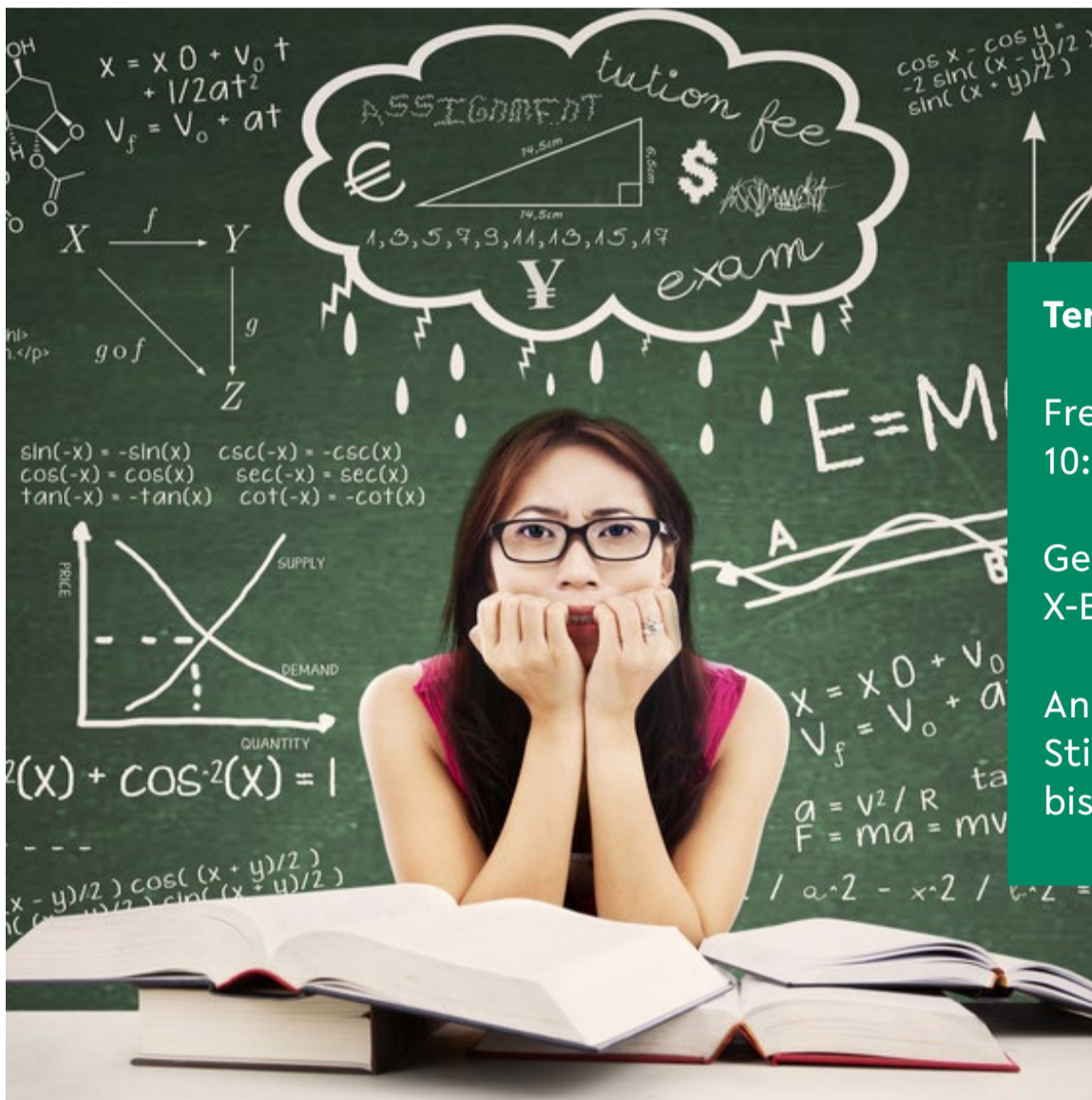




# Training gegen Prüfungsangst



## Termine

Freitag, 08.11. & 15.11.2019  
10:00 – 13:30 Uhr (s.t.)

Gebäude X  
X-E1-232

Anmeldung: [zsb@uni-bielefeld.de](mailto:zsb@uni-bielefeld.de),  
Stichwort „Training gegen Prüfungsangst“  
bis zum 31.10.2019

Prüfungsangst los zu werden ist bei vielen Studierenden, die darunter leiden, ein großer Wunsch.

Denn starke Prüfungsangst kann u.a. zu körperlichen Beschwerden wie Herzrasen, Übelkeit und Schlafstörungen sowie Konzentrationsstörungen und Vermeidungstendenzen (Lernen aufschieben bis hin zum Absagen der Prüfung) führen. Diese Auswirkungen erschweren eine gute Prüfungsvorbereitung und das optimale Abrufen des Gelernten in der Prüfung.

Dabei kann Lampenfieber vor Bewertungssituationen durchaus hilfreich sein und die eigene Leistungsfähigkeit sogar steigern.

Sie werden im „Training gegen Prüfungsangst“ deshalb bewährte Strategien lernen um *destruktive* Prüfungsangst abzubauen wie z.B.:

- Kognitive Techniken um aus negativen Gedankenspiralen rauszukommen
- Umgang mit dem „Blackout“
- Effektive Lernplanungen und Lernstrategien zur Prüfungsvorbereitung
- Einen souveränen Umgang mit Lampenfieber
- Die hilfreiche Ressource der Entspannungsfähigkeit

Das Training gegen Prüfungsangst findet an zwei Terminen statt um zwischen den Terminen Zeit zur Umsetzung der Trainingsinhalte zu geben.