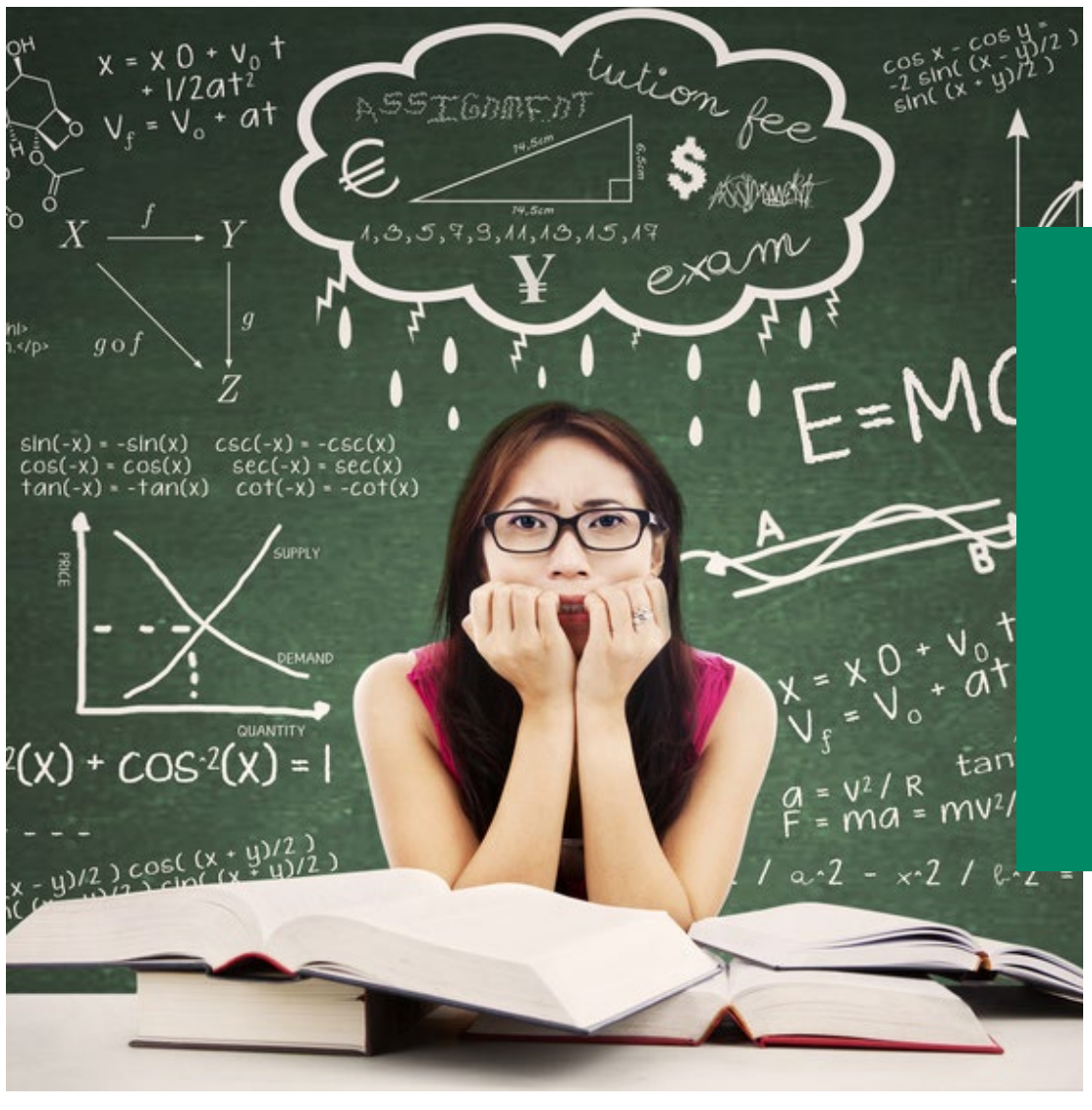
UNIVERSITÄT BIELEFELD

Zentrale Studienberatung

Training gegen Prüfungsangst



Donnerstag, 23.11.2023
von 9:30-14:30 Uhr

als Präsenzveranstaltung
(X-E1-232)

Anmeldung: zsb@uni-bielefeld.de
Stichwort „Training gegen Prüfungsangst“

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 Bewertungs-situationen 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“
- Entspannungsübungen
- Effektive Lernplanungen und Lernstrategien zur Prüfungsvorbereitung
- Einen souveränen Umgang mit Lampenfieber

Referentin: Dipl.Päd. Yvonne Staack