

Prüfungsangst  
und was man  
dagegen tun kann

---



Was ist Angst eigentlich?





# Gute Vorbereitung

## Schür dir Lernpakete

- Unterteil den Stoff in realistische Pakete

## Die Lernumgebung

- Finde die Umgebung in der du am besten lernen kannst
- Vermeide Ablenkungen

## Die Pomodoro-Technik

- 25 Minuten lernen / 5 Minuten Pause
- Nach 4 Pomodori eine längere Pause

## Die SQ3R-Methode

- Survey, Question, Read, Recite und Review



# Psychische Interventionen

Lob dich selbst

Denk an deine Leistungen

Vergleich dich nicht

Sei nett zu dir

Denk anders

Probe die Prüfung



# Körperliche Interventionen

Ausreichend viel schlafen

Körperliche Aktivitäten / Sport

- Spaziergehen
- Ausdauersport
- Kraftsport

Dein Nervensystem

- Atmung
- Vagusmanöver - kaltes Wasser trinken
- Mit den Augen zur Seite schauen
- EMDR
  - Butterfly Hug
  - EMDR-Musik



# Die Prüfung

Viel schlafen

Biorhythmus anpassen

Bei Stress in der Prüfung

- Atmen und aus dem Fenster schauen
- Kaltes Wasser trinken

In der praktischen Prüfung

- Mit dem Prüfer reden