

## Die Prüfungen stehen vor der Tür....

Der Monat Juli... meist der gefürchtete Prüfungsmonat aller Studierenden... die Leistungsnachweise stehen an und du weißt nicht wo du anfangen sollst. Ein beklemmendes Gefühl macht sich in dir breit worauf Druck, Stress und Prüfungsangst folgt. In diesem Newsletter wollen wir dir helfen, dem entgegenzuwirken. Du fragst dich jetzt sicher „Ein Rezept gegen Prüfungsangst?“ Ein Patentrezept gibt es nicht, indem man seine Gefühle und Empfindungen reflektiert kann man jedoch lernen, Ängste und Nervosität deutlich zu reduzieren. Die wichtigsten Tipps haben wir zusammengestellt.



Photo by [Siora Photography](#) on [Unsplash](#)

## Need more?

Du brauchst noch weitere Vorschläge gegen Prüfungsangst? Die Fakultät Erziehungswissenschaft der Universität Bielefeld hat einen sehr informativen und spannenden Leitfaden zum Umgang mit Prüfungsangst veröffentlicht. Er beinhaltet eine tolle Checkliste für den Umgang mit Prüfungsangst für deine jetzigen und auch zukünftigen Prüfungssituationen. Weitere Infos unter gibt's [hier](#).

Noch immer nicht ganz überzeugt? Mit [diesen Tipps](#) bist du bestens gewappnet

Zu guter Letzt wollen wir dir eine mit viel Humor gestaltete Seite nicht vorenthalten. Das sogenannte "[Panikhuhn](#)" gibt Tricks, Tipps und Techniken rund um Prüfungen und Prüfungsangst. Worauf wartest du?

Ganz viel Spaß beim Durchstöbern der Links. Wir

## Don't panic – ask a Studi!

Erste Hilfe gibt es bereits an der Hochschule selbst. Jessina Zühlke und Celine Brauch studieren im 6. Semester Soziale Arbeit und sind schon lange in der Fachschaft aktiv. Seit rund zwei Jahren bieten sie das Angebot "Stressfrei durchs Semester" – kurz SDS – an und sind für dich und deine Fragen oder Anliegen jederzeit offen. Entstanden ist das Angebot auf einem Fachschaftswochenende, in dem Jessina und Celine die Notwendigkeit des Austausches unter Studierenden erkannt haben. Daraus hat sich die Idee entwickelt, das Studium für alle als möglichst stressfreie und coole Zeit zu gestalten, in der man tolle Menschen trifft und sich neue Wissenshorizonte entspannter aneignen kann. Schwerpunkte der peer-to-peer Beratung sind dabei der Austausch unter Studierenden, inhaltliche Tipps oder auch Fragen rund ums Studium zu klären. Um dir das Angebot näher zu bringen, haben wir die beiden für dich interviewt. Das ganze Interview findest du in unserem Studiblog auf unserer Website. Schau einfach vorbei. Hilfe bei akuter Prüfungsangst findest Du auch bei der [Zentralen Studienberatung](#). Hier gibt es offene Videosprechstunden, Du kannst aber auch einen individuellen Beratungstermin vereinbaren.

## Gute Vorbereitung ist die halbe Prüfung....

Auch die richtige Vorbereitung und eine kritische Reflexion im Voraus können dir helfen, deine Prüfungsangst besser in den Griff zu bekommen. (1) Verschaffe dir einen Überblick und halte fest, welche Inhalte für die Prüfung am wichtigsten sind. Du kannst dafür eine Mindmap erstellen und mit Farben arbeiten, um Prioritäten zu setzen. Teile den Stoff in kleine Portionen ein und mache dir regelmäßig klar, was du schon weißt und kannst. So kannst du dein Selbstwirksamkeitsgefühl stärken. (2) Kläre dein

hoffen, du findest das passende Rezept für dich und wünsch dir für die anstehende Prüfungszeit ganz viel positives Denken und gutes Gelingen. Du schaffst das!



## Nice to Know

Lavendel ist eine Pflanzenart, deren Duft bei Stress und Angst helfen kann. Mische dir doch einfach selbst ein natürliches Beruhigungsspray fürs Kopfkissen aus 60ml abgekochtem Wasser, 40ml Wodka und einigen Tropfen Lavendelöl. Fülle alles in eine Sprühflasche und schüttle es gut durch, fertig.

persönliches „Wozu“ denn das ist deine Motivation und dein Brennstoff für deinen Erfolg. Wozu möchtest du diese Prüfung schaffen? Wenn du weißt, was genau dich motiviert, kommst du leichter ins Lernen. (3) Übe die Prüfungssituation, indem du dich mit Freunden, Familie oder Kommiliton\*innen austauschst, Videoaufzeichnungen von dir und deiner Präsentation machst oder Prüfungsinhalte als Übungsklausur niederschreibst. Dein Unterbewusstsein wird sich schon lange vor der Prüfung an die Situation gewöhnen können und du wirst dich sicherer und wohler fühlen. (4) Coache dich selbst und wiederhole regelmäßig sogenannte Affirmationen, also bejahende und motivierende Sätze an dich selbst wie z.B. „ich bin bestens vorbereitet“ oder „ich kann und will das schaffen“. Wichtig ist, dies nicht einfach zu sagen sondern auch zu meinen, um die Worte zu verinnerlichen. (5) Bereite dich auch körperlich vor. Genug Schlaf, viel trinken und eine vollwertige Ernährung sind Dinge, die sich nicht nur am Tag vor der Prüfung als sehr hilfreich erweisen. (6) Selbstfürsorge ist das A&O. Unterschätze regelmäßige Pausen nicht, um die Konzentration beizubehalten und neue Energie zu tanken. Mache zwischendurch Atemübungen oder andere Entspannungstechniken, die dir helfen innezuhalten und entspannt zu bleiben.

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"