



Zentrale Studienberatung

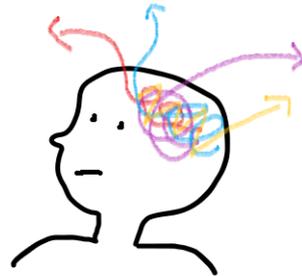
Zeit- und Stressmanagement in der Prüfungsvorbereitung

Wie kann sich Prüfungsstress äußern?



Prüfungstress kann sich äußern in ...

Gedanken



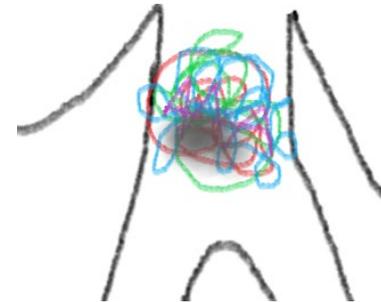
Verhalten



Gefühlen



Körperlichen Reaktionen





Und es ist gut zu schauen woher die Symptome kommen...

Reale Angst: Symptome treten auf, da eine reale Gefahr besteht. Z.B.: „Ich realisiere, dass ich nicht ausreichend auf eine Prüfung gelernt habe.“

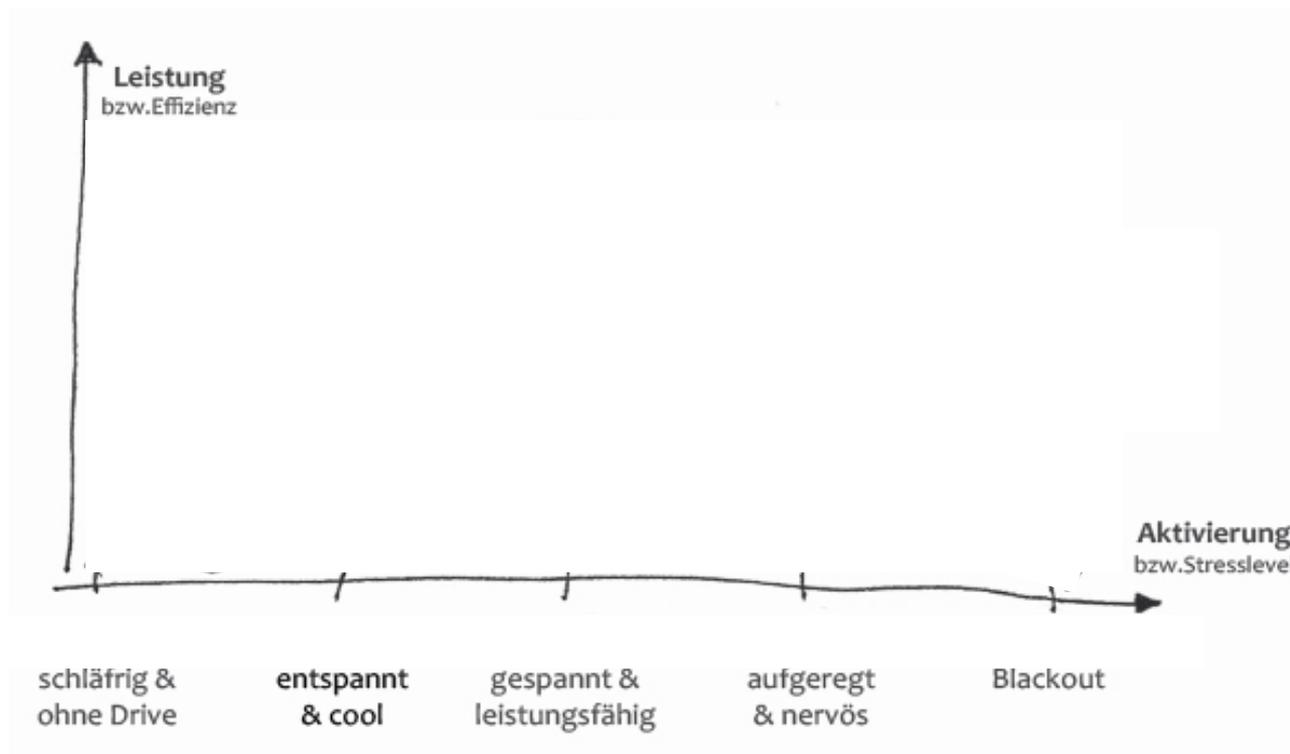
Übersteigerte Angst/ Prüfungsangst: Symptome treten auf, obwohl keine reale Gefahr besteht oder die Bedrohung längst nicht so schlimm ist, wie angenommen. Z.B.: „Ich bin gut vorbereitet, habe aber dennoch große Angst durchzufallen.“

Die Symptome (Herzrasen, Übelkeit, Schwindel, ...) können bei beiden Ängsten dieselben sein, ihre Entstehung ist unterschiedlich.



Dabei ist (ein bisschen) Aufregung gut fürs Lernen

Yerkes-Dodson-Gesetz

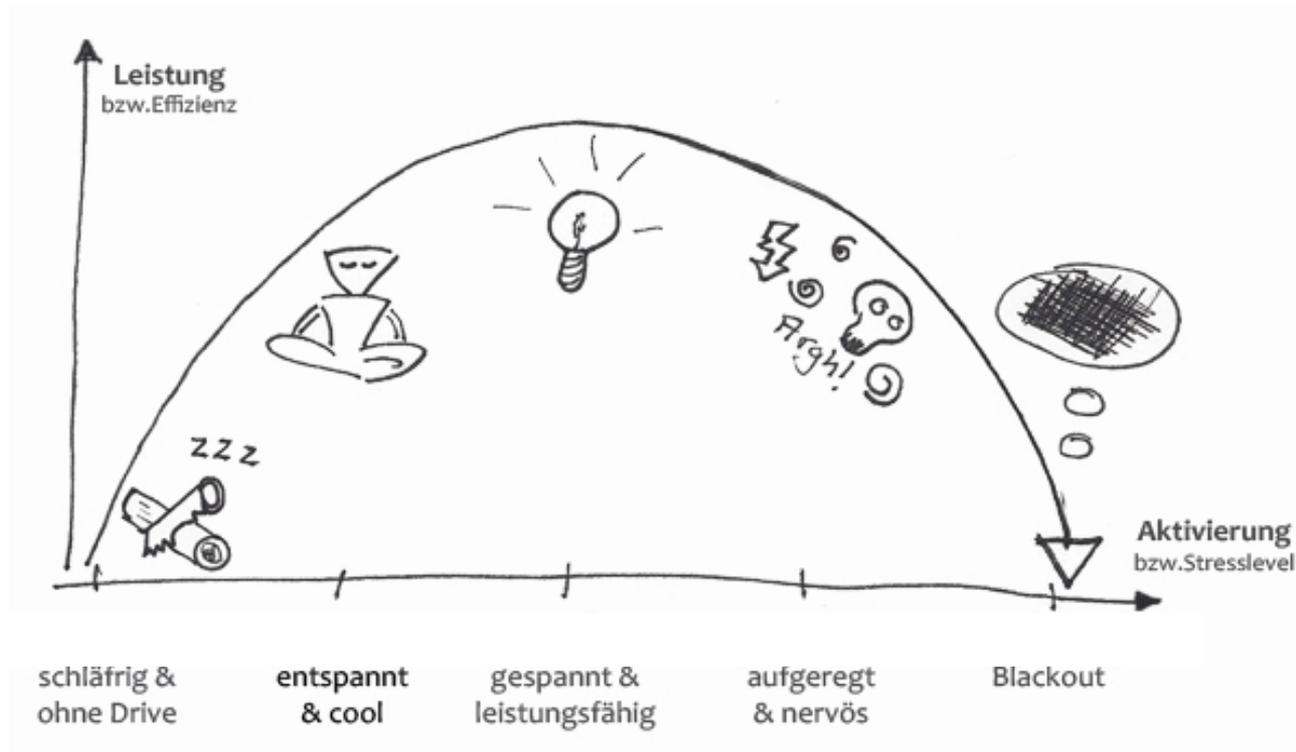


<http://www.studienstrategie.de/lernen/pruefungsangst-ueberwinden-lampenfieber-und-blackout-vermeiden/>



Dabei ist (ein bisschen) Aufregung gut fürs Lernen

Yerkes-Dodson-Gesetz



<http://www.studienstrategie.de/lernen/pruefungsangst-ueberwinden-lampenfieber-und-blackout-vermeiden/>