



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.“

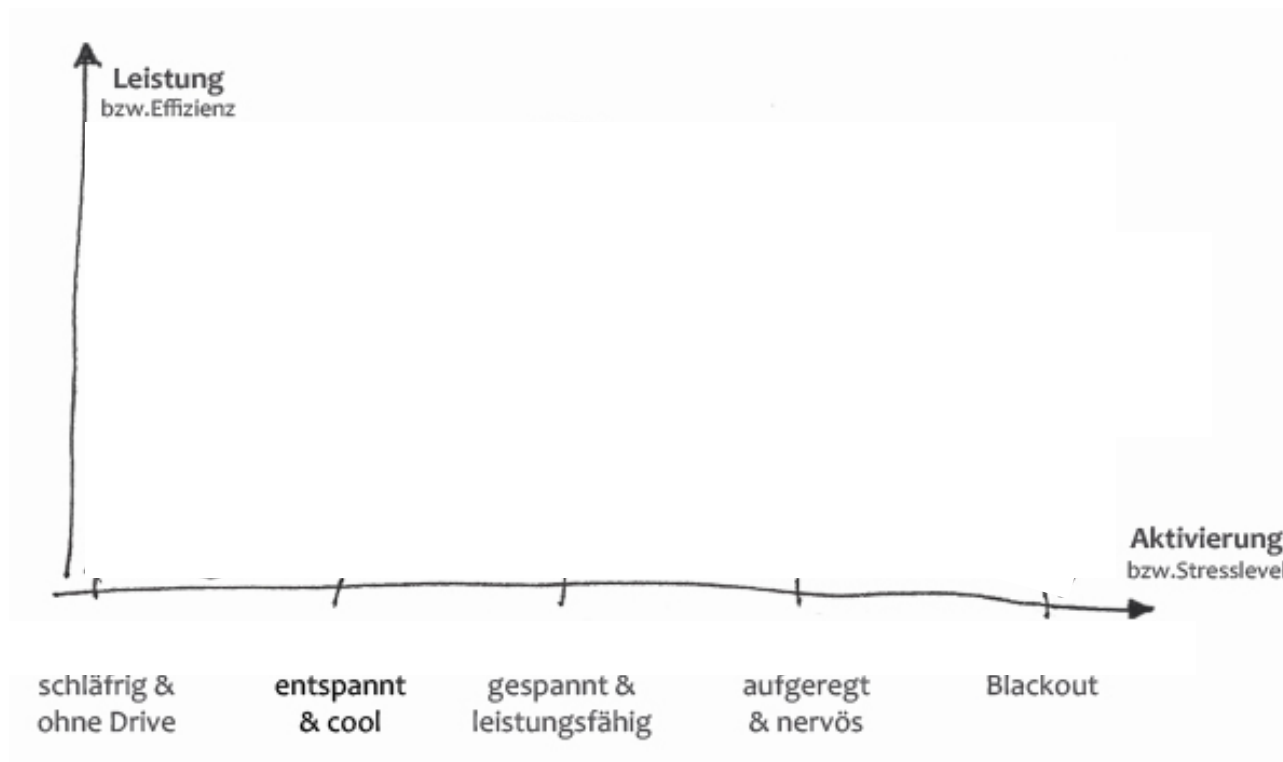
Die Symptome (Herzrasen, Übelkeit, Schwindel, ...) können bei beiden Ängsten dieselben sein, ihre Entstehung ist unterschiedlich.

---



# Dabei ist (ein bisschen) Aufregung gut fürs Lernen

## Yerkes-Dodson-Gesetz

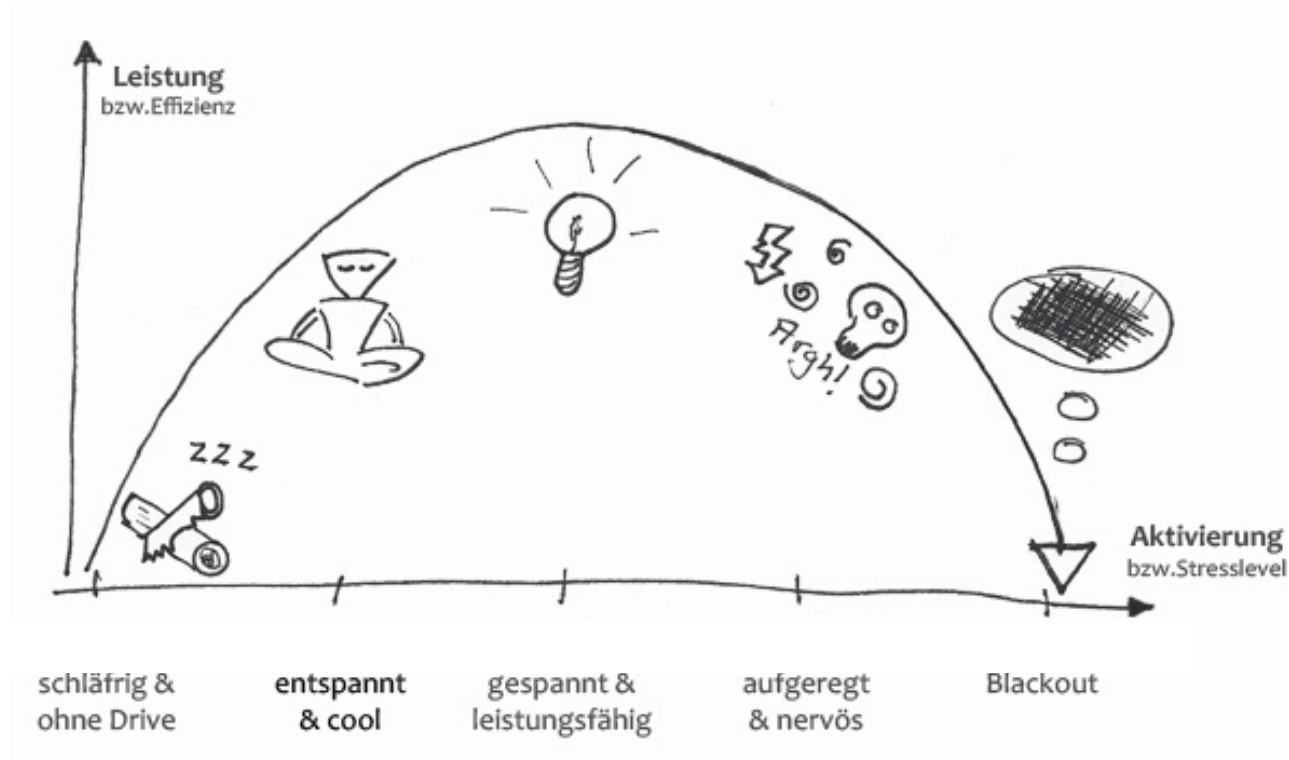


<http://www.studienstrategie.de/lernen/pruefungsangst-ueberwinden-lampenfieber-und-blackout-vermeiden/>



# Dabei ist (ein bisschen) Aufregung gut fürs Lernen

## Yerkes-Dodson-Gesetz



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