



Zentrale Studienberatung

Zeit- und Stressmanagement in der Prüfungsvorbereitung

Stresscheck – eine kleine praktische Einheit



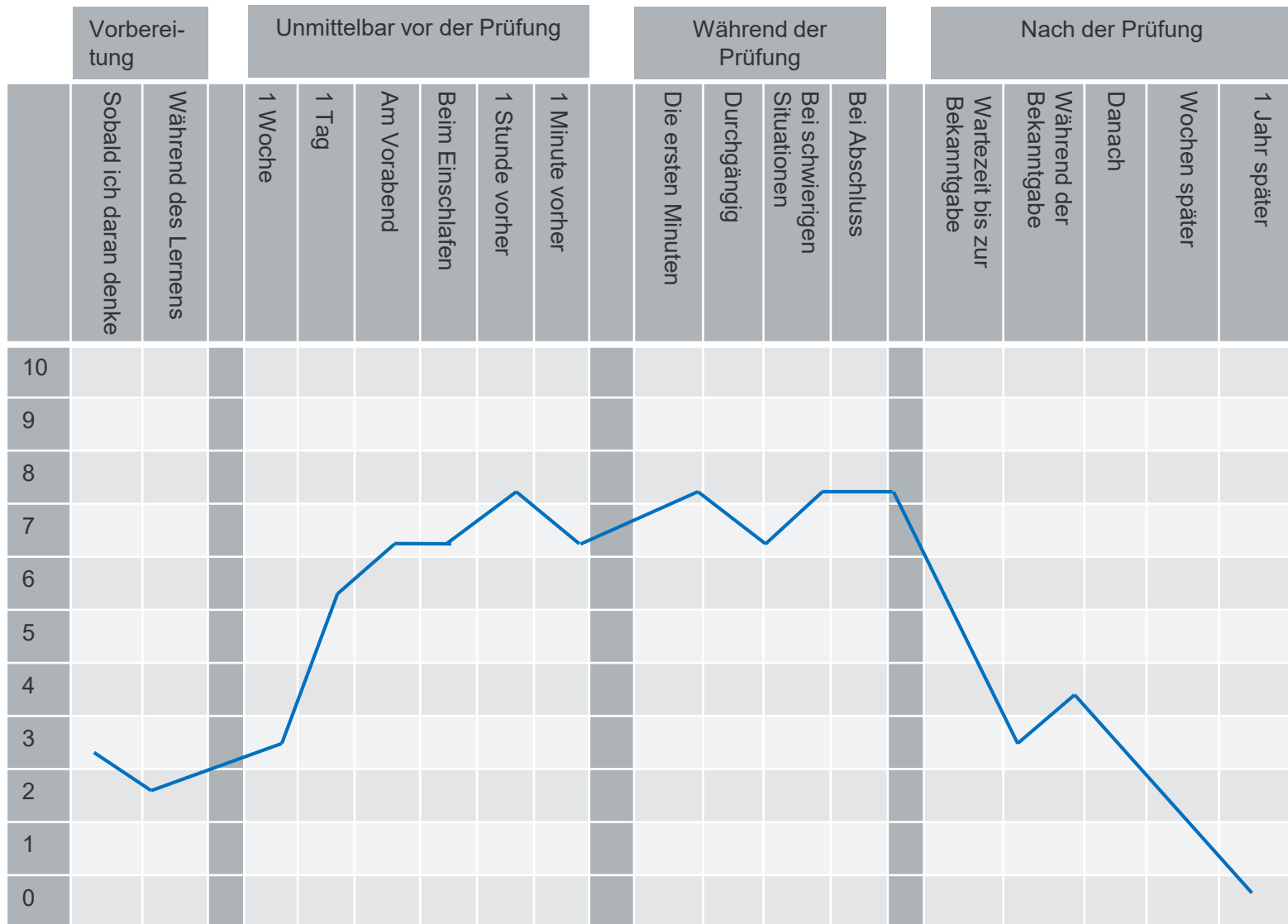
Stresscheck

Wie sieht es mit Ihrem Prüfungsstress aus?

1. Füllen Sie die Tabelle aus, wie aus Ihrer Sicht der „ideale Stressverlauf“ vor, bei und nach einer Prüfung sein sollte.



	Vorbereitung		Unmittelbar vor der Prüfung						Während der Prüfung				Nach der Prüfung				
	Sobald ich daran denke	Während des Lernens	1 Woche	1 Tag	Am Vorabend	Beim Einschlafen	1 Stunde vorher	1 Minute vorher	Die ersten Minuten	Durchgängig	Bei schwierigen Situationen	Bei Abschluss	Wartezeit bis zur Bekanntgabe	Während der Bekanntgabe	Danach	Wochen später	1 Jahr später
max. Stress	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
kein Stress	0																

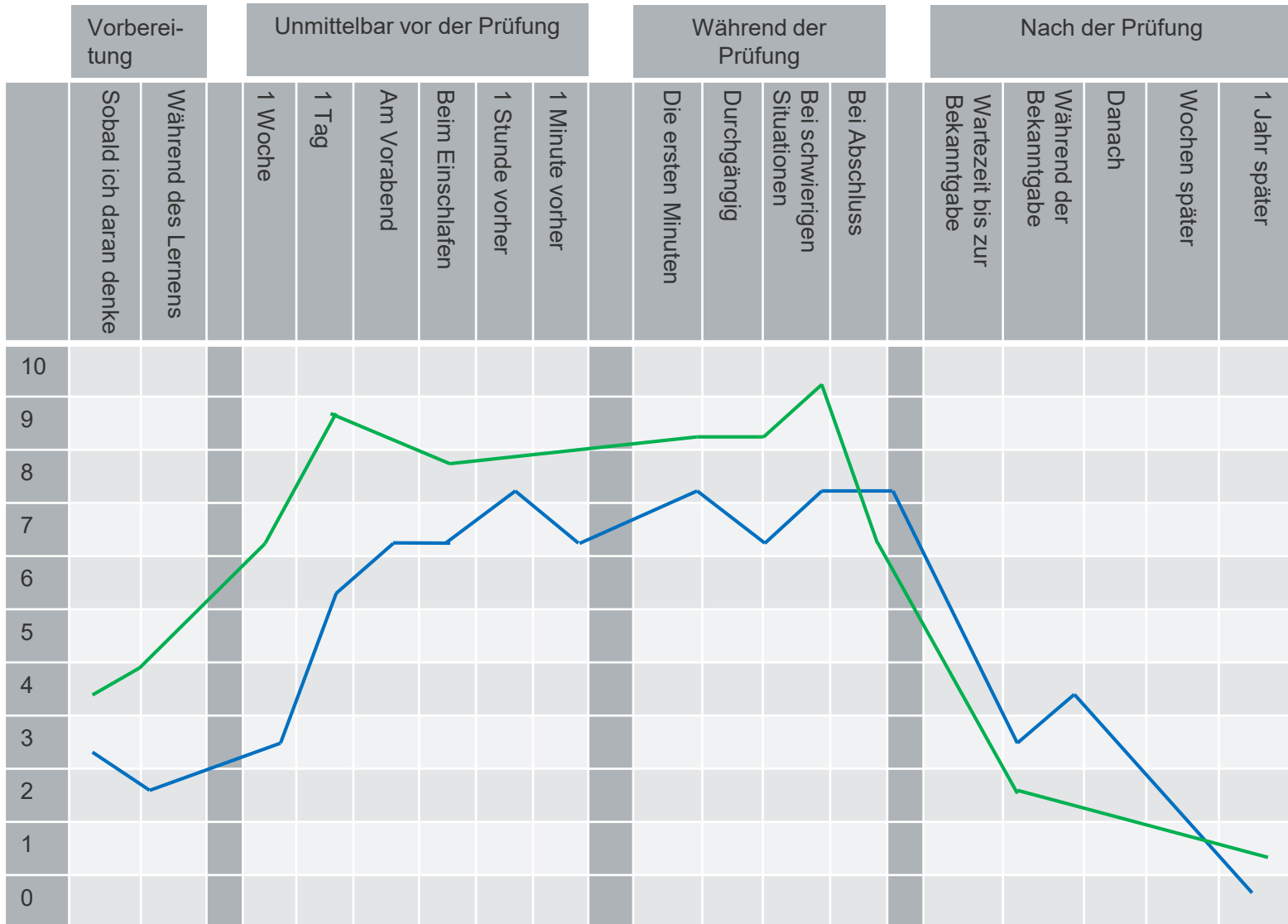




Stresscheck

Wie sieht es mit Ihrem Prüfungsstress aus?

1. Füllen Sie die Tabelle aus, wie aus Ihrer Sicht der „ideale Stressverlauf“ vor, bei und nach einer Prüfung sein sollte.
2. Füllen Sie die Tabelle für Ihre Prüfungssituation(en) aus. Wie ist der Stressverlauf bei Ihnen?





Reflexion Stresscheck

- An welchen Stellen weicht Ihre individuelle Stresskurve von Ihrer Ideallinie ab?
- Zu welchen Zeitpunkten wünschen Sie sich weitere Handlungsmöglichkeiten?

