

## **Bewältigung von Prüfungsangst**

Fast jeder Student und jede Studentin hat bei den vielen Prüfungen, die das Studium verlangt, schon einmal mit Prüfungsangst zu kämpfen gehabt. Kaum jemand kann der Prüfungsangst etwas Positives abgewinnen. Doch Prüfungsangst hat auch eine positive Seite, sie mobilisiert Energien, verstärkt Kräfte und fördert Handlungsbereitschaft.

### *Was können Sie gegen Ihre Prüfungsangst tun?*

Auch wenn sich alles selbstverständlich anhört, doch dieses Vorgehen hilft.

1. regelmäßig die Lehrveranstaltung besuchen, auch die Tutorien,
2. Lerngruppen bilden und mit KommilitonInnen regelmäßig lernen, ganz besonders vor den Prüfungen zusammen vorbereiten, das Lernen mit anderen hat den Gewinn, dass Sie stets Ihr Wissen überprüfen und vergleichen können und somit Ihre Angst mindern,
3. Entspannungsübungen (z.B. autogenes Training) und sportliche Aktivitäten in den Alltag einbauen,
4. Entspannung durch gute soziale Beziehungen suchen (z.B. mit Freunden, Familie, Partner/in),
5. bei fachlicher Unsicherheit Hilfe suchen (z.B. Nachhilfe, an der Hochschule Bielefeld gibt es gesonderte Unterstützung in Mathe und Deutsch - <http://www.hsbi.de/ovs>)
6. vor dem 3. Prüfungsversuch Kontakt zum Prüfer/zur Prüferin aufnehmen,
7. alte Klausuren unter realer Prüfungsbedingung üben,
8. in den letzten Tagen vor der Prüfung nicht exzessiv lernen bzw. nicht auspowern, sorgen Sie besser für eine gute körperliche-seelische Verfassung. Machen Sie Entspannungsübungen, treiben Sie locker Sport, gehen Sie spazieren oder schwimmen, planen Sie Annehmlichkeiten in den Alltag ein. Meiden Sie Mitmenschen, die Sie „verrückt machen“. Suchen Sie stattdessen Menschen, die Sie ermuntern und bestärken.

### **Empfehlenswertes Buch:**

Helga Knigge-Illner, Prüfungsangst besiegen. Wie sie Herausforderungen souverän meistern, Campus Concret, Frankfurt, 2010