

Workshop

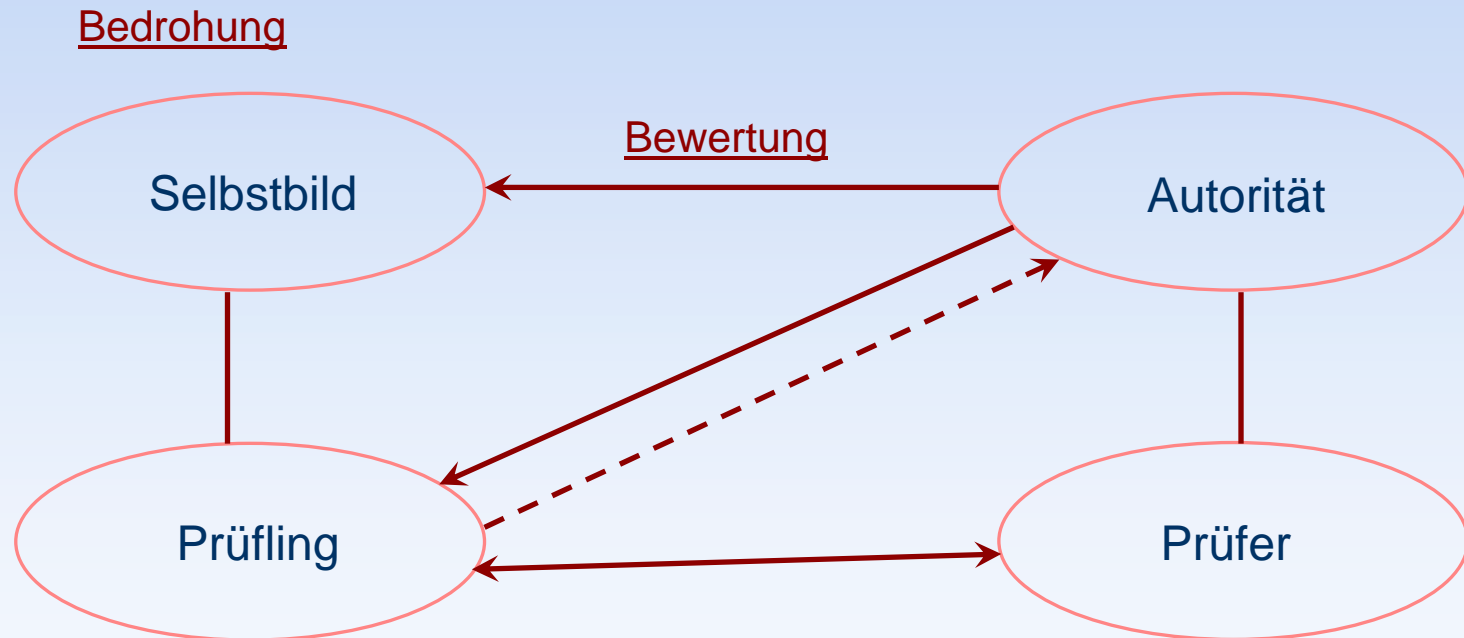
Prüfungsstress bewältigen

Dr. Helga Knigge-Ilner

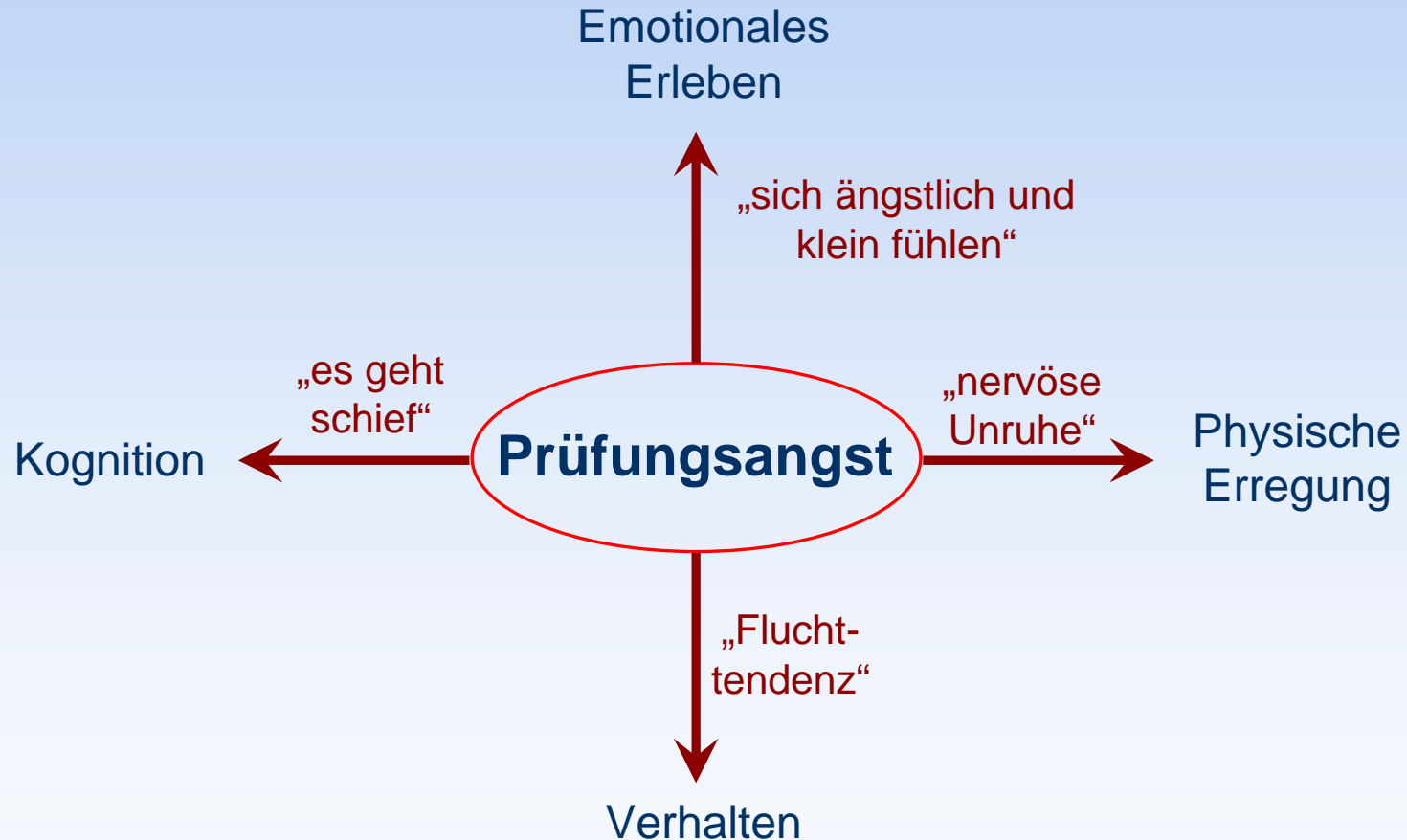




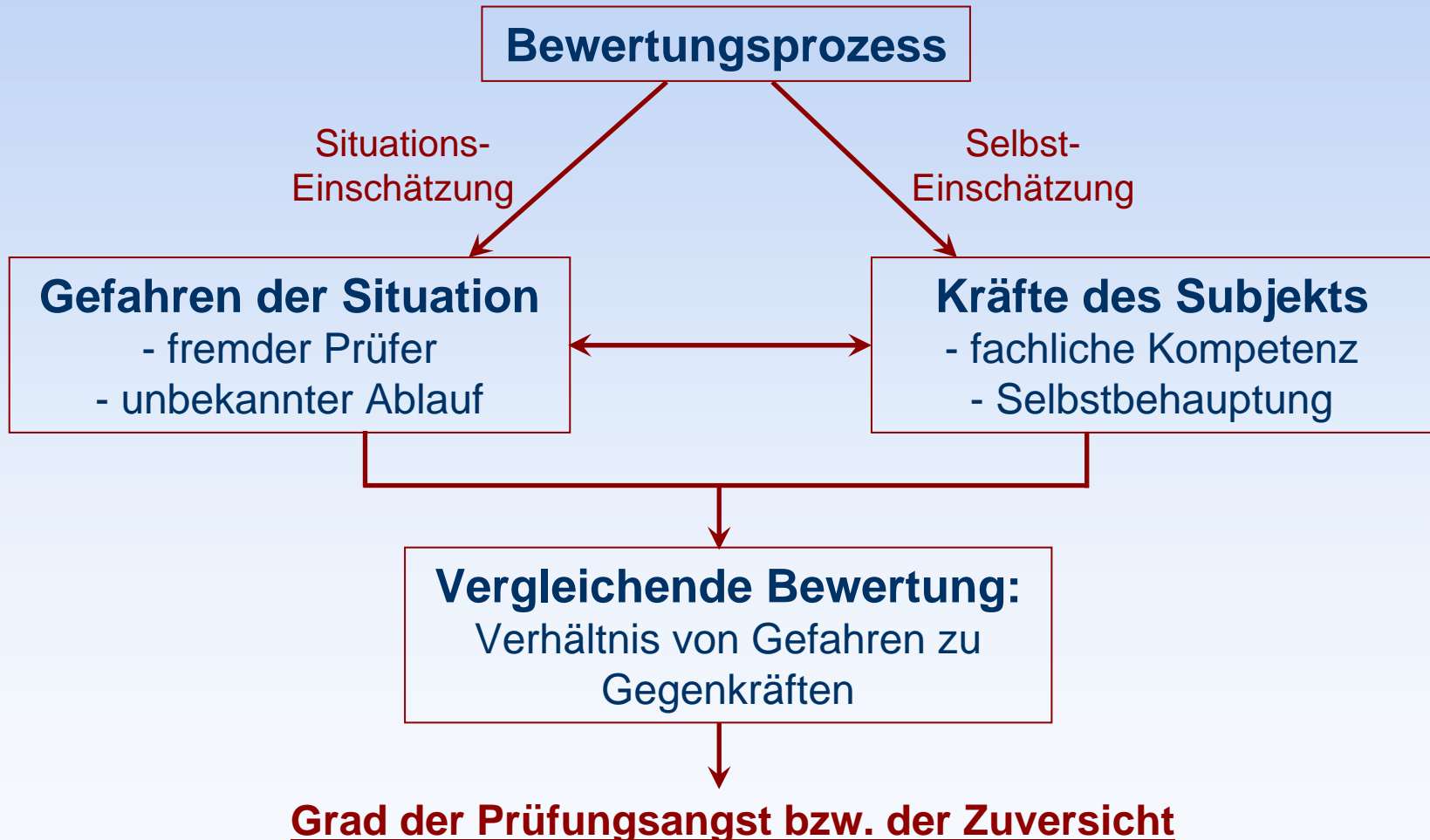
Prüfungsangst = Angst vor Bewertung



Aspekte der Prüfungsangst



Stressmodell nach Lazarus







Der Weg zur erfolgsorientierten Motivation

1. Sie müssen sich den Erfolg zutrauen können.
2. Üben Sie sich in Selbstbestärkung!
3. Setzen Sie sich realistische Ziele!
4. Akzeptieren Sie Ihr realistisches Leistungsniveau!
5. Treffen Sie eine definitive Entscheidung für die Prüfung!
6. Treten Sie mit Kampfgeist an!
7. Bewahren Sie die Ruhe!
8. Machen Sie sich ein realistisches und positives Bild von der Prüfung!

Zeitmanagement

Testfragen zum Übersichtsplan

- Haben sie Übersicht über die gesamte Zeitstrecke bis zum Prüfungstermin?
- Sind alle Arbeitsaufgaben und Termine festgelegt?
- Haben Sie das notwendige Pensum bestimmt?
- Haben Sie Ihre Arbeitskapazität eingeschätzt?
- Haben Sie auch Ihre sonstigen Ziele eingeplant?
- Haben Sie Pufferzeiten eingeplant?
- Ist Ihr Plan realistisch?

Zeitmanagement

Ein guter Wochenplan...

- verteilt die Aufgaben auf die Woche
- legt die Arbeitszeiten fest
- konkretisiert die Arbeitsziele
- legt den Arbeitsrhythmus fest
- plant Pufferzeiten mit ein
- sieht Pausen zur Erholung vor
- plant Belohnungen mit ein
- wird fortlaufend überprüft und ggfs. revidiert



➤ Mit Gedanken erzeugt man Prüfungsangst!

➤ Prüfungsangst lässt sich über Gedanken beeinflussen!

Vier Schritte der Kognitionsanalyse

1. Identifizieren Sie die Gedanken, mit denen Sie sich Angst machen: Welche Gedanken gingen unmittelbar voran, als Ihre Angst auftrat?
2. Überprüfen Sie diese Gedanken kritisch:
 - Wirkt sich der Gedanke positiv auf Ihre Gefühle aus?
 - Wie hilfreich ist der Gedanke für Ihr Prüfungsvorhaben?
 - Stimmt dieser Gedanke?
3. Finden Sie positive Gegenargumente zu Ihren destruktiven Gedanken!
4. Leisten Sie gegenüber hartnäckigen negativen Gedanken Widerstand!