

# PRÜFUNGSANGST

Unter Prüfungsangst versteht man die Angst vor der Bewertung der eigenen Leistungsfähigkeit. Diese Angst kann die Betroffenen daran hindern Aufgaben zu bewältigen. Extreme Prüfungsangst kann sogar zu einem Blackout führen. Hier erfährst du an wen du dich wenden kannst und welche Tipps es gibt.



## TIPPS

### Lern- und Zeitplan

Wenn du dir kleinere Zwischenziele setzt und deine Aufgaben oder dein Lernmaterial in kleinere Einheiten aufteilst, wirst du dich weniger überfordert fühlen. Schau dir dazu auch gerne die Arbeitsblätter Zeit- und Taskmanagement an.

### Prüfung simulieren

Bearbeite Probeklausuren, so bist du im „Ernstfall“ gut vorbereitet.

### Pausen einlegen

Es ist wichtig, dass du nicht zu hohe Ansprüche und Erwartungen an dich selbst hast und dich nicht hineinsteigerst. Lege bewusste Pausen ein und schalte zwischendurch ab.

### Hilfe von außen

Wenn du die Prüfungsangst nicht alleine bewältigen kannst und dadurch stark eingeschränkt wirst, ist es wichtig Hilfe von außen anzunehmen.

## KONTAKTMÖGLICHKEITEN

### Ansprechpartner\*innen Universität Koblenz

Elisabeth Grün und Inka Engel können dir als Mentorinnen weiterhelfen ([gruebama@uni-koblenz.de](mailto:gruebama@uni-koblenz.de)). Darüber hinaus kannst du kostenlose Beratungen oder Workshops an der Universität Koblenz in Anspruch nehmen ([beratung.coaching.koblenz@gmail.de](mailto:beratung.coaching.koblenz@gmail.de)).

