



## Hilfreiche Gedanken und Tipps gegen Angst vor der Prüfungsvorbereitung und -situation

Den Anfang zu finden kann schwierig sein, starte mit einem Lernplan:

- Lernplan erstellen
- vorhandene Zeit nutzen/einteilen
- Übersicht über Themen und Ressourcen verschaffen
- Prioritäten setzen (Man kann nicht ALLES schaffen)

**Ich suche mir Hilfe!**

**Besser, ich fange jetzt an, als gar nicht!**

- Fragen notieren
- Lerngruppe suchen oder bilden
- Tutorium besuchen (falls vorhanden)
- Eigene Unterlagen „durchsuchen“

→ Es kann helfen, sich intensiv mit dem Stoff zu beschäftigen und ihn sich soweit es geht selbst zu erklären. Wenn Fragen offenbleiben, können Kommiliton\*innen oder Dozierende helfen.

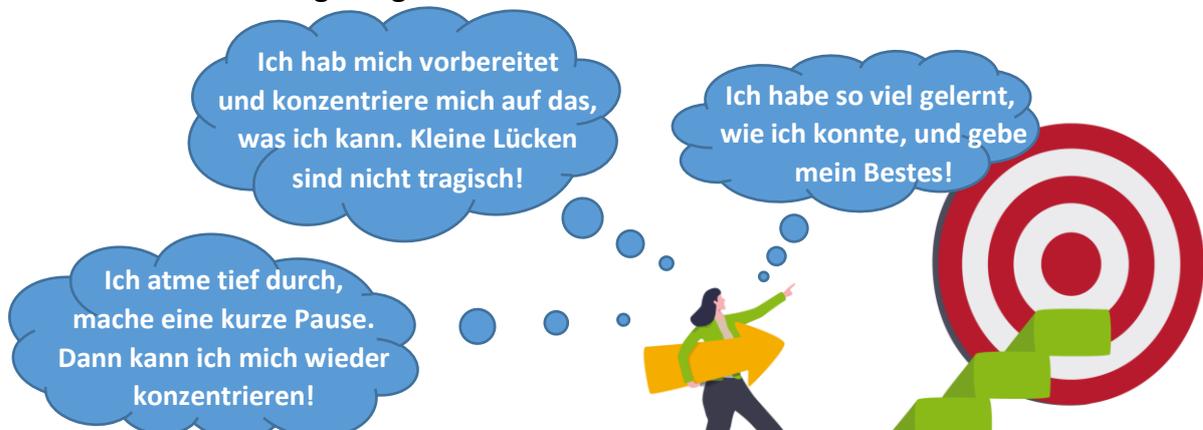
### Tipps für die Lernplan Erstellung

- Mit Stichpunkten/Lernkarten lernen
- Verschiedene Lernmedien nutzen
- Einen Tag lernfrei pro Woche (mind. alle zwei Wochen)
- Pausen einplanen (frische Luft, Bewegung, etwas essen)
- Erst auf das eingehen, was einem leichtfällt und dann den schweren Dingen widmen.

**Ich mache eine Pause und dann konzentriert weiter!**

→ Im Anhang ist ein Wochenplan zur Lernplan Erstellung.  
Für weitere Tipps zum Zeit- und Selbstmanagement lies Dir das entsprechende [Skript](#) durch.

### Positive Gedanken zur Steigerung der Motivation



→ Es ist wichtig, sich seine Ziele vor Augen zu halten.

© colourbox/Nuthawut



**Zwischendurch  
innehalten und tief  
ein- und ausatmen.  
Danach kon-  
zentriert weiter-  
machen**

### Tipps für die Prüfungsvorbereitung

- Störungen in den Arbeitsphasen verhindern (z.B. das Handy ausschalten)
- Sport und Entspannung nicht vergessen (z.B. autogenes Training)
- Prüfungssituation üben (z.B. durch Testklausuren mit zeitlicher Begrenzung)
- der Angst rationale Argumente und positive Gedanken entgegensetzen
- Belohnungen für erreichte Ziele einsetzen (Kinobesuch, Freunde treffen)
- Bei ausgeprägter Prüfungsangst professionelle Hilfe in Anspruch nehmen (Hausarzt, niedergelassene Psychotherapeuten, psychologische Beratung/Workshops der ZSB)

### Tipps für die mündliche Prüfung

- Eigenes Spezialthema anklingen lassen
- Mit Überlegung antworten
- Es ist O.K., Fragen zu stellen
- Auf Kommentare der\*des Prüfenden eingehen
- Die Prüfung aktiv gestalten (Initiative ergreifen, eigene Meinung vertreten)
- Bei Blackout den\*die Prüfende\*n darüber informieren und um eine kleine Pause bitten

**Wenn es jetzt nicht  
klappen sollte, kann  
ich es beim nächsten  
Mal besser machen!**

**Ich kann mich da-  
nach belohnen**

### Tipps für die schriftliche Prüfung

- Vor der Prüfung nicht von Kommiliton\*innen nervös machen lassen
- Fragestellung genau lesen
- Mit Aufgaben anfangen, die einem leichter fallen und die schwierigeren am Ende bearbeiten
- Zwischendurch etwas essen/trinken
- Auf einem Schmierblatt die Gedanken sortieren
- Vorsicht vor Verschlimmbesserung



Wir hoffen, dass wir dir mit diesen Anregungen helfen konnten, mögliche Prüfungsängste besser bewältigen zu können. Für den Fall, dass die Empfehlungen nicht ausreichen, zögere bitte nicht, dich an unsere Psychologinnen und Psychologen zu wenden. Sende einfach deine Terminanfrage per E-Mail an: [zsb@uni-wuppertal.de](mailto:zsb@uni-wuppertal.de)

Weitere Skripte, die Dir helfen könnten:

- [Prüfungsangst ohne Angst begegnen](#)
- [Umgang mit negativen Gedanken](#)
- [Achtsamkeit für Anfänger\\*innen](#)
- [Tipps zum Zeit- und Selbstmanagement](#)

Workshops zum besseren Studieren findest du unter:

[www.zsb.uni-wuppertal.de/de/workshops/zum-besseren-studieren](http://www.zsb.uni-wuppertal.de/de/workshops/zum-besseren-studieren)



Wochenplan														
von _____				bis _____				Datum: _____						
Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
07:00														
08:00														
09:00														
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
24:00														

L = Lernen   P = Pause   F = Freizeit/Hobbies   J = Job   H = Haushalt   T = Termin   S = Sonstiges

Nach Höcker, Engberding und Rist. 2013 Hogrefe