

Online-Seminar

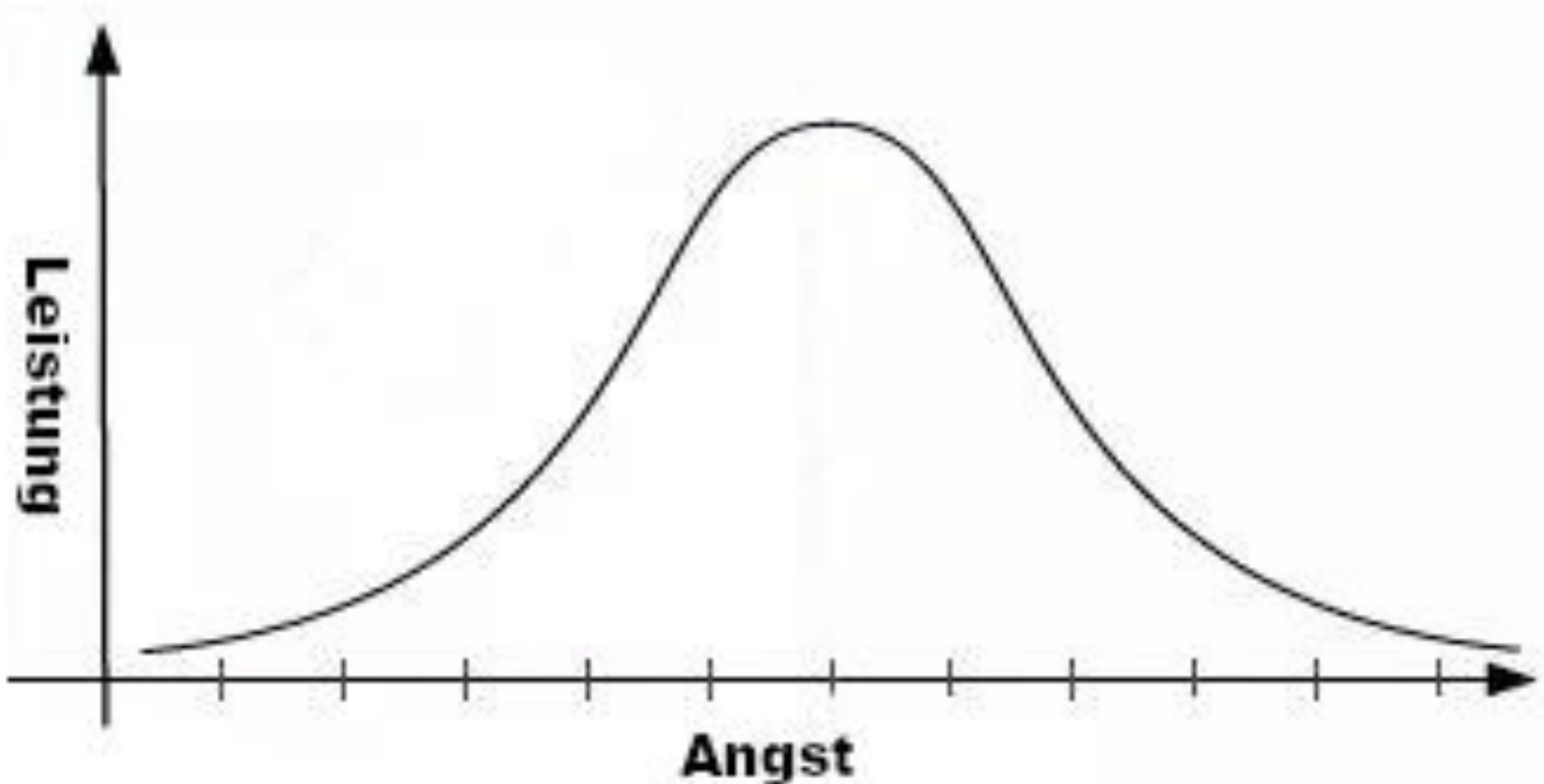
Umgang mit Prüfungsängsten

Psychologische Studienberatung

Ranja Kaiser, Saiman Mehra



Leistungskurve bei Stress



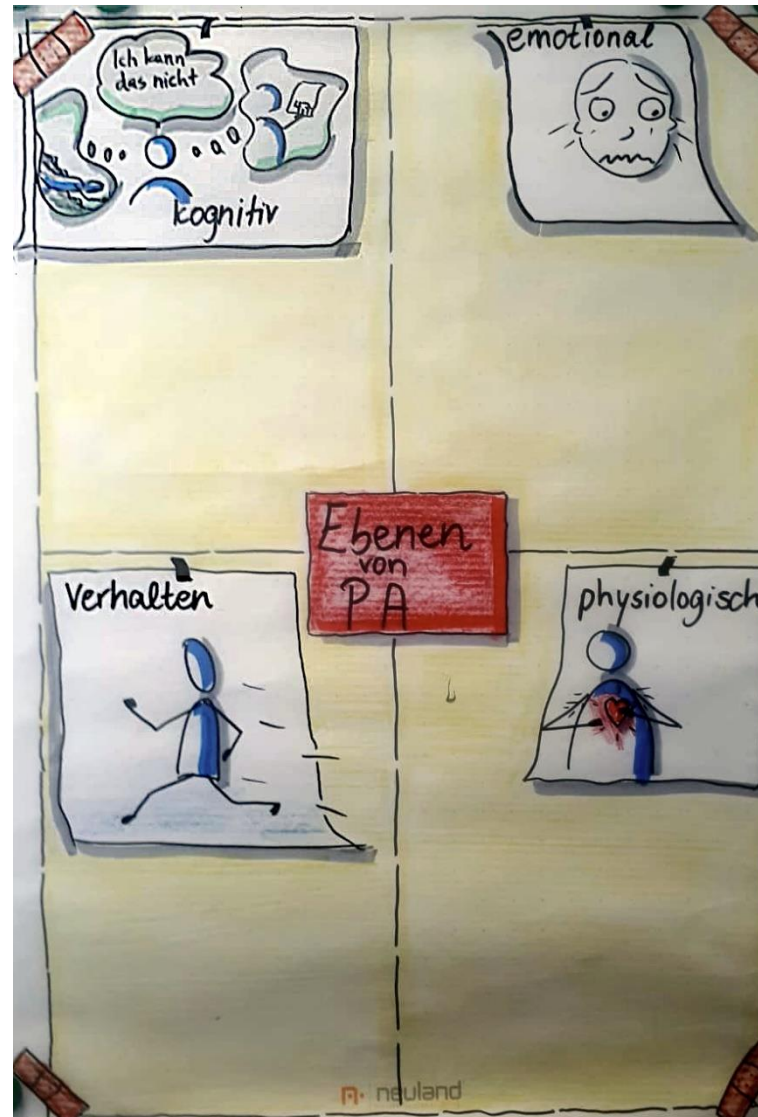
Besuchen Sie www.menti.com und benutzen Sie den Code 62 36 93 4

Welche Symptome erleben Sie vor einer Prüfung?

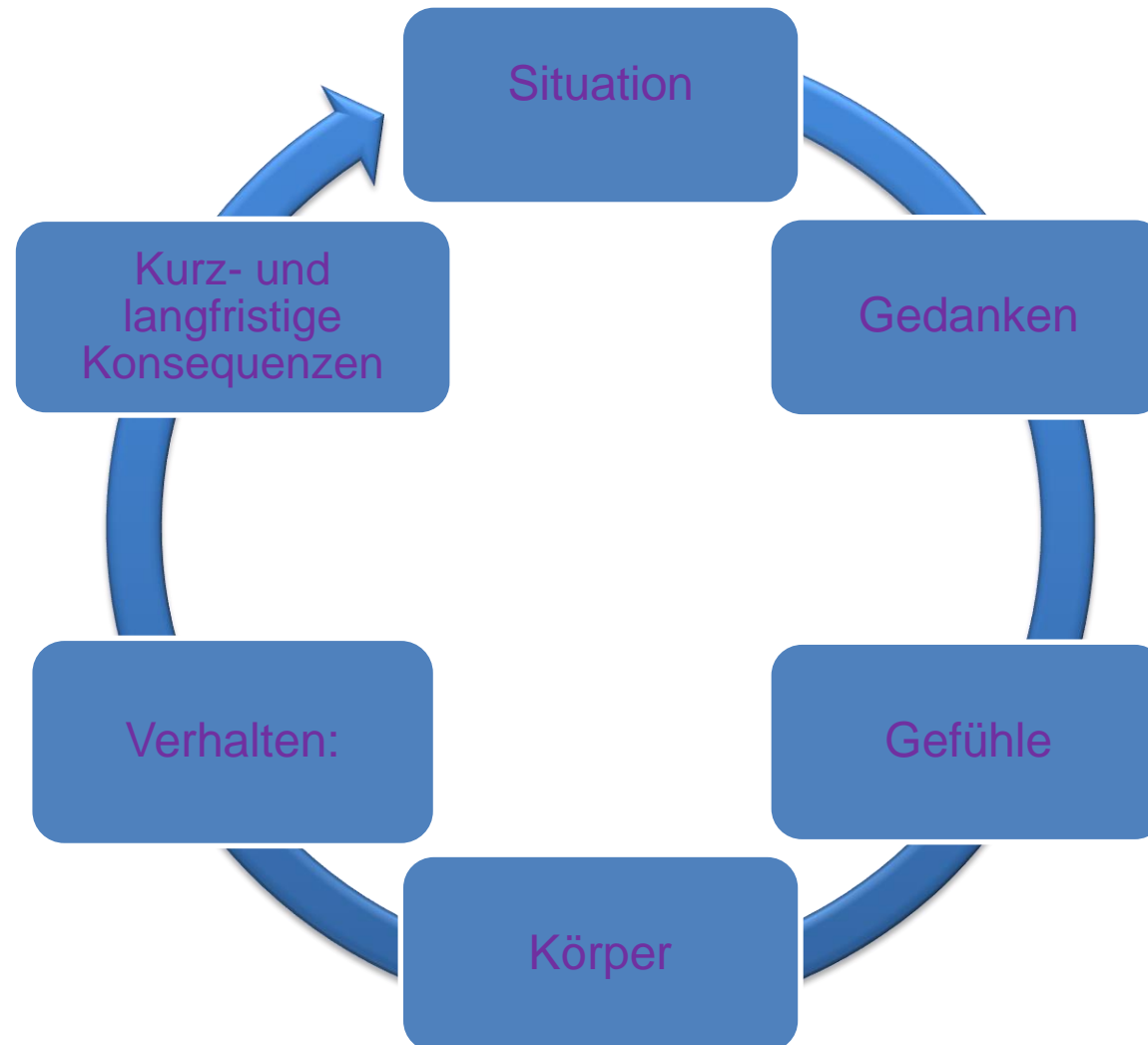
Mentimeter



Symptome auf 4 Ebenen



Teufelskreis



Besuchen Sie www.menti.com und benutzen Sie den Code 62 36 93 4

Welche Strategien haben bisher schon geholfen?

Mentimeter



Ansätze für Strategien

- Selbst- und Zeitmanagement
- Arbeitsplatzgestaltung
- Einstiegsrituale
- Lerngruppen



- Überzeugung hinterfragen
- Realitätsprüfung
- Hilfreiche Glaubenssätze

- Zuversicht stärken
- Erfolgserleben fördern
- Positives Feedback

- Entspannungsübungen
- Atemübungen
- Körperübungen

Kontakt:

psychberatung@rub.de

<https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/psychologische-studienberatung>

Anmeldung für die Gruppen auf den Webseiten

Sometimes the thing that is holding you back...



...is all in your head.

Noch
Fragen?