



Workshop

Angst – Herausforderungen im Studium

Einführung

Ängste im Studium



Leistungsängste



Zukunftsängste



Soziale Ängste



Finanzielle Ängste



Zeitmanagement-Ängste



Gesundheitsängste

Angst verstehen

Gesunde vs. ungesunde Angst

Gesunde Angst:

- Realangst vor echten Gefahren
- Gewissensangst: Grundlage des menschlichen Zusammenlebens
- Vitalangst als Warnsymptom körperlicher Erkrankungen

Ungesunde Angst:

- Ohne äußere Bedrohung (z.B. Verlustsangst)
- Angstreaktion ist der Situation nicht angemessen
- Angst überdauert Auslöser
- Beeinträchtigung der Lebensqualität

Angst verstehen

Wie entsteht Angst? Das ABC-Modell

Auslöser
(**A**ctivating moment)



Gedanken
(**B**elief system)



Angst/Stress
(**C**onsequences)

„Menschen werden nicht durch die Dinge an sich beunruhigt, sondern durch die Meinungen, die sie darüber haben.“ (Epiktet)



Subjektive Ziele



Kontrollerwartungen



Überzeugungen & Glaubenssätze



Persönlichkeitseigenschaften



Selbstwert

/02

Angst verstehen

Was beeinflusst das Erleben von Angst?

„Angst ist schlecht“

„Angst bedeutet Schwäche“

„Ich darf keine Angst haben“

„Angst gehört zum Leben dazu“

„Ich wachse an Angst“

„Ich bin stark“

Strategien im Umgang mit Angst

Arten der Angst- bewältigung

Kurzfristige Strategien

- Situation verlassen
- Alternative finden
- Beistand suchen



Langfristige Strategien

- Übe dich in Akzeptanz
- Fokus von Innen nach Außen verlagern
- „Innerer Bestärker“
- Interpretation der Situation verändern
- Nutze Entspannungsmethoden
- Stelle dich deiner Angst in Schritten



/03 Strategien im Umgang mit Angst

Übung: Interpretation der Situation
verändern

1

Angstbezogene Gedanken sammeln

Schreibe alle negativen, Angst
hervorrufenden Gedanken auf

2

Alternative Interpretations- möglichkeiten finden

Schreibe auf, wie andere die
Situation erleben könnten und
welche Interpretationen
dienlicher wären

Strategien im Umgang mit Angst

Achtsamkeit



sehen



hören



riechen



schmecken



fühlen



Sei ehrlich zu dir selbst!
Wo ist die Wurzel?



Es ist besser jetzt
anzufangen als für immer zu
warten!



Gut ist gut genug!



Vergib dir selbst und feiere
deine Erfolge!



Sei authentisch und nicht
perfekt für gesunde
Beziehungen

Strategien im Umgang mit Angst

Perfektionismus loslassen

Perfektionismus ist das
psychologische Bedürfnis fehlerfrei
und perfekt in allem, was du bist
oder tust, zu sein.

Strategien im Umgang mit Angst

Nothelfer bei Prüfungsangst



Tiefes Atmen



Entspannungsübungen



Positives Selbstgespräch



Prüfungssimulationen



Visualisierung



Richtige Vorbereitung



Planung und Organisation



Fokus auf das Hier und Jetzt



Gesunde Lebensführung



Unterstützung suchen

Strategien im Umgang mit Angst

Entspannungstechniken



Atemübungen

Tiefe Atmung in den Bauch
Flacher Brustatmung
entgegenwirken

- ↑ Herzschlag beruhigen
- ↑ Signal an Körper, dass man in Sicherheit ist
- ↑ „Erden“



PMR

Bewusster Wechsel zwischen
An- und Entspannung
Abschnittsweise durch den
Körper wandern

- ↑ Stressabbau
- ↑ Reduziert Anspannung
- ↑ Körperliche Ruhe
- ↑ Mentale Ausgeglichenheit



Body Scan

Achtsame Lenkung der
Aufmerksamkeit auf
unterschiedliche
Körperregionen

- ↑ Reduziert Stress und Angst
- ↑ Schnell anwendbar
- ↑ Bessere Beziehung zum Körper
- ↑ Sich selbst kennenlernen