

Schön, dass ihr da seid!



Elvira Kusliy | Psychologin (M. Sc.)

Mental stark durch die Prüfung



WOHLFÜHL CAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

Weitere Informationen

→ SGM-Homepage
(www.sgm.uni-halle.de)



→ Social Media
([@wohlfuehlcampus](https://www.instagram.com/wohlfuehlcampus))



Chat-Umfrage

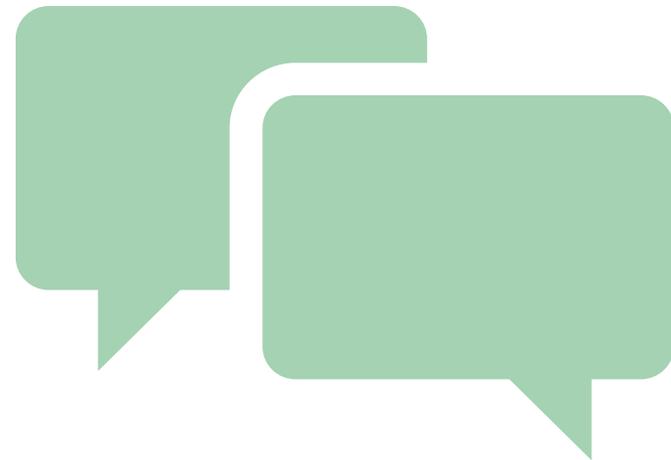
Wie macht sich Prüfungsstress typischerweise bei euch bemerkbar?

Verhalten?

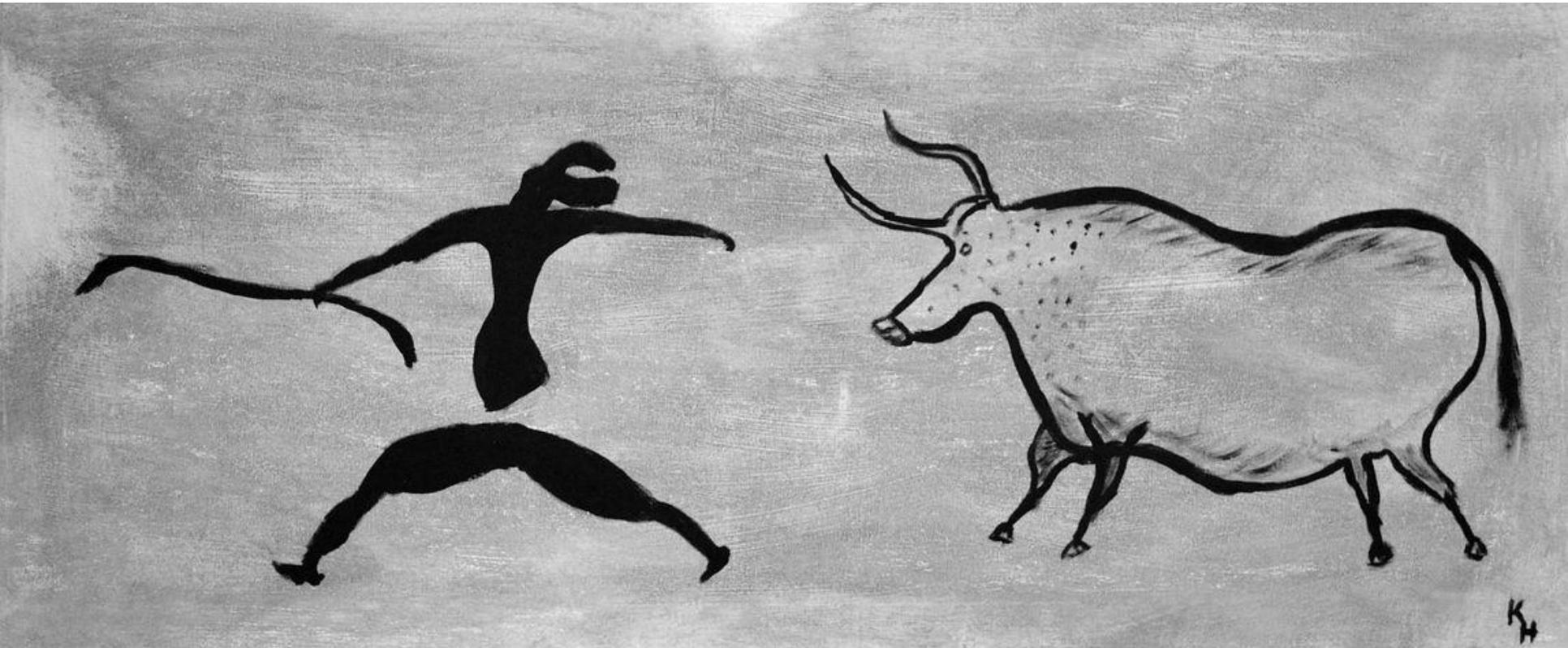
Gefühle?

Kognition?

Körper?



Kampf oder Flucht?!



Das passiert kurzfristig im Körper...

Sauerstoff-transport ins Gehirn ↑

Flache, beschleunigte Atmung

Beschleunigter Herzschlag

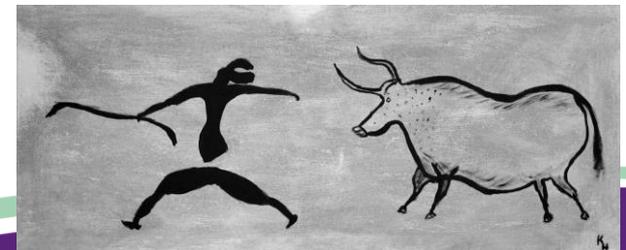
Verschiebung des Hormonhaushalts

Anspannung der Muskulatur

Magen-Darm-Aktivität ↓

Libidoverlust

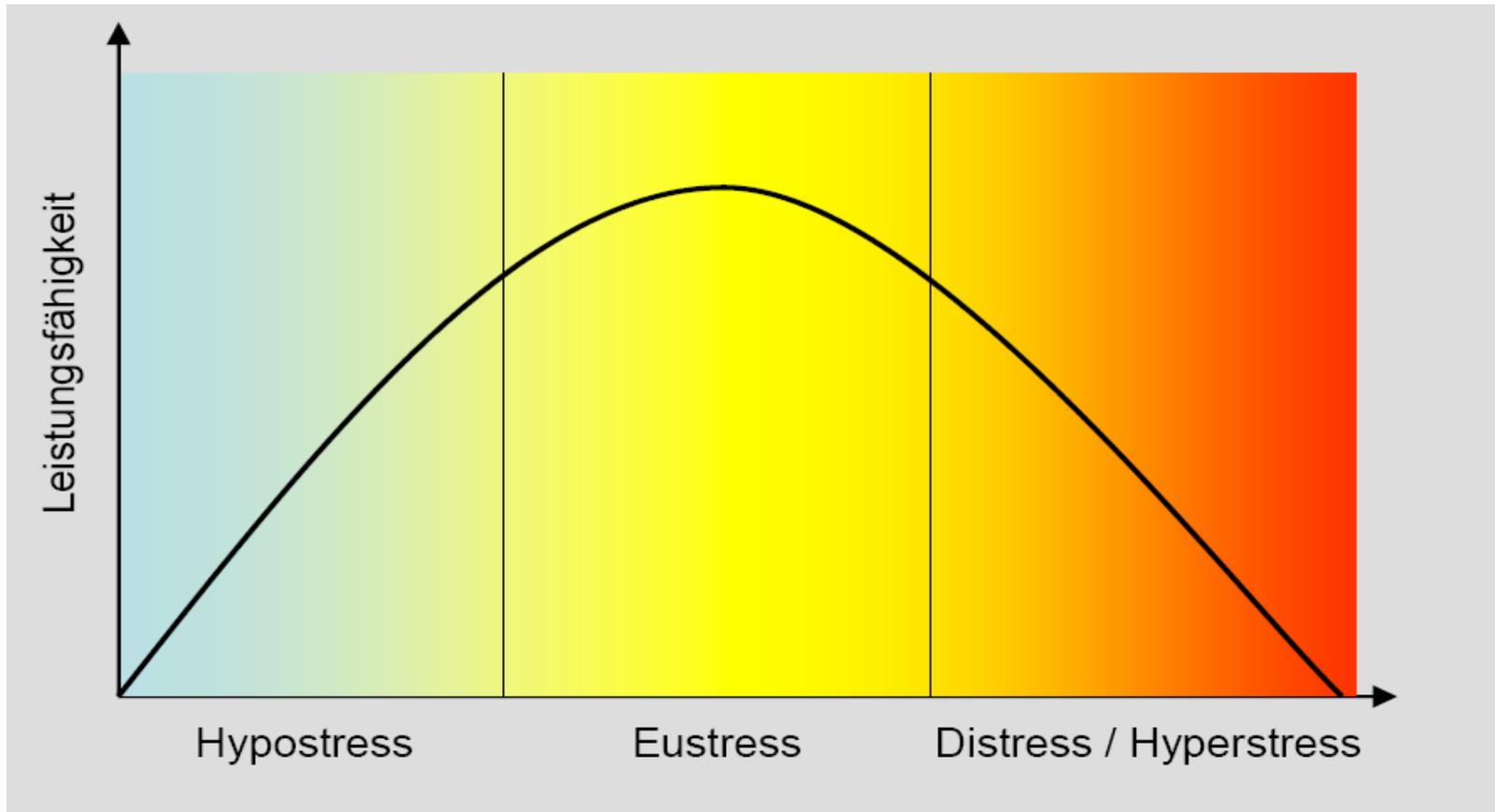
Rötung
Schwitzen
Blutdruck +
Kerntemperatur ↑





Überleben gesichert: Entspannung

Aktivierung und Leistungsfähigkeit



Das passiert langfristig im Körper...

Muskeln:
Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen, Kopfschmerzen

Anspannung der Muskulatur

Sauerstofftransport ins Gehirn ↑

Gehirn:
Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Tinnitus
Ängste, Depressionen, Panikattacken, Erschöpfung

Verdauungstrakt:
Übelkeit, Verstopfung, Durchfall, Magengeschwüre

Magen-Darm-Aktivität ↓

Flache, beschleunigte Atmung

Lunge:
Atembeschwerden oder Atemnot

Geschlechtsorgane:
Libidoverlust

Lustempfinden ↓

Beschleunigter Herzschlag

Herz/Kreislauf:
Infarktrisiko, erhöhter Blutdruck, Kreislaufschwäche, Herzrasen, Rhythmusstörungen

Haut:
Rötungen, Ausschläge, Ekzeme

Rötung
Schwitzen
Blutdruck +
Kerntemperatur ↑

Verschiebung des Hormonhaushalts

Immunsystem:
Infekt- und Virenanfälligkeit

Leber/Nieren:
Zuckererkrankungen



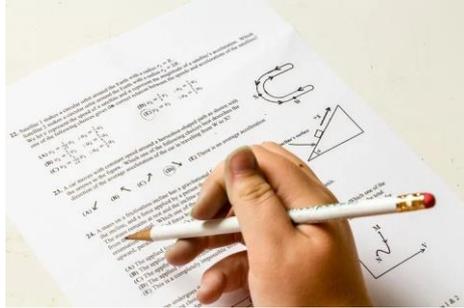
Stress und mentale Stärke

- Gereizt sein
- Aggressive Kommunikation zu anderen und sich selbst
- Lernblockaden
- Prokrastination („Aufschieberitis“)
- Selbstzweifel
- Erschwertes Erinnern von Gelerntem
- Blackout



Reiz-Reaktion

Stressor



Stressreaktion



Chat-Umfrage

Was ging in euch vor, als ich sagte, dass ihr gleich von eurer Situation berichten sollt?

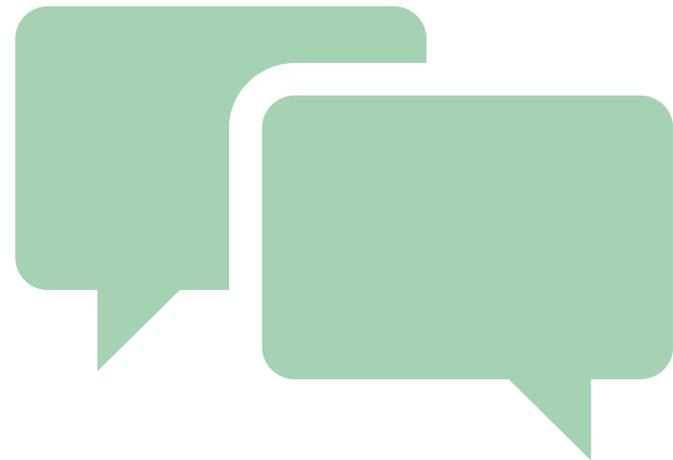
Wie habt ihr euch in der Situation gefühlt?

A – gefreut

B – geärgert

C – angespannt

D – neutral



Alles eine Frage der Bewertung

Auslöser:
Prüfung



Bewertung

Reaktion:
Stress



*„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen,
sondern unsere Sicht der Dinge.“ (Eptiket)*

Alles eine Frage der Bewertung



Alles eine Frage der Bewertung

Auch **Prüfungsangst** entsteht nur **durch unsere Bewertung!**

Prüfungsangst...

ist die Angst vor der (schlechten) Bewertung unserer **persönlichen Leistungsfähigkeit.**

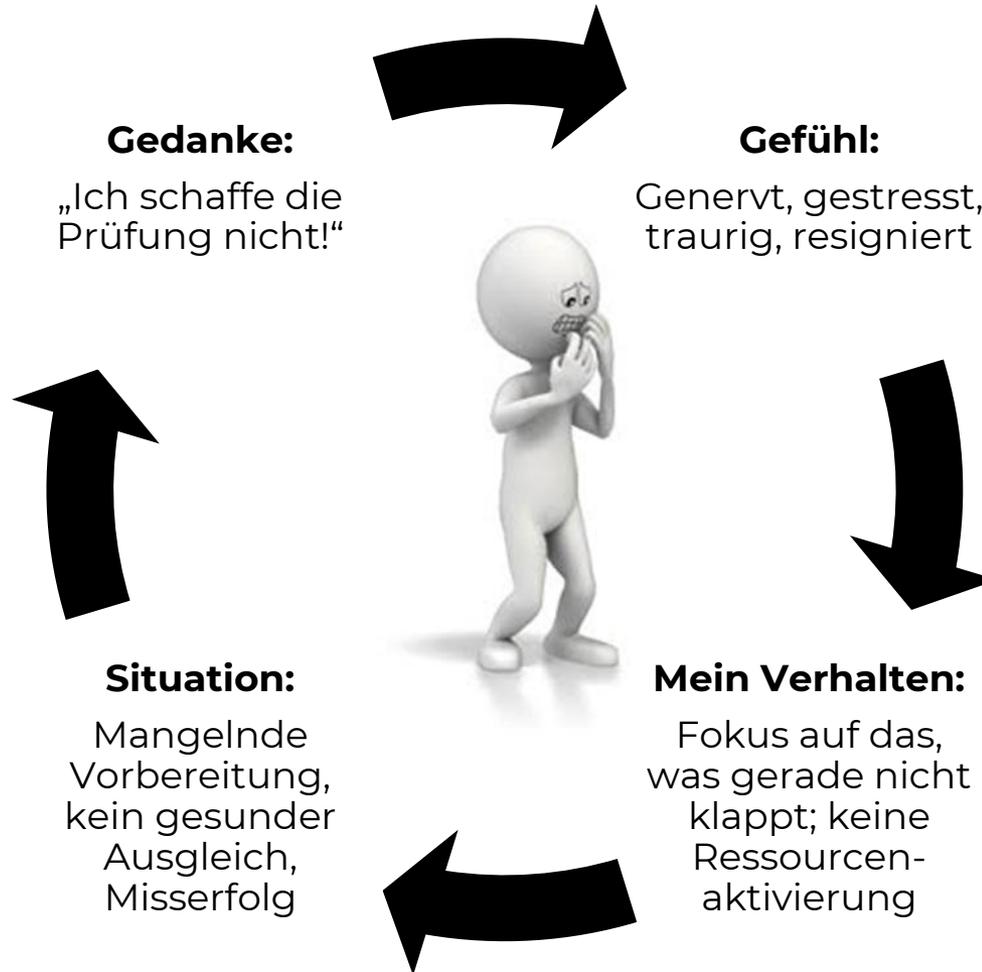


Check

- Vor bzw. in Prüfungssituationen bin ich **aufgeregter** als andere Kommilitonen.
- Meine Angst hindert mich daran, mich gezielt **vorzubereiten** (z.B. wegen Konzentrationsproblemen).
- Aus Angst **vermeide** ich kritische Situationen (z.B. Verschieben von Prüfungen).
- Allein der **Gedanke** an Prüfungen bereitet mir ein stark mulmiges Gefühl.



Sich-selbst-erfüllende-Prophezeiung

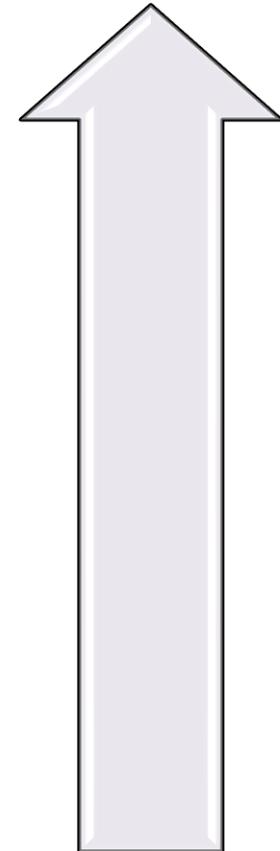


Mentale Stärke

Activating event: Prüfung

Belief: „Hilfe, ich schaffe das nicht“

Consequence =
unangenehme Emotion
(Prüfungsangst)

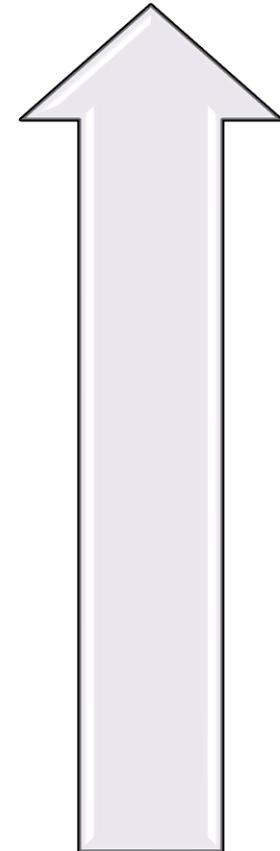


Mentale Stärke

Activating event: Prüfung

Belief: „Hilfe, ich schaffe das nicht“

Consequence =
unangenehme Emotion
(Prüfungsangst)

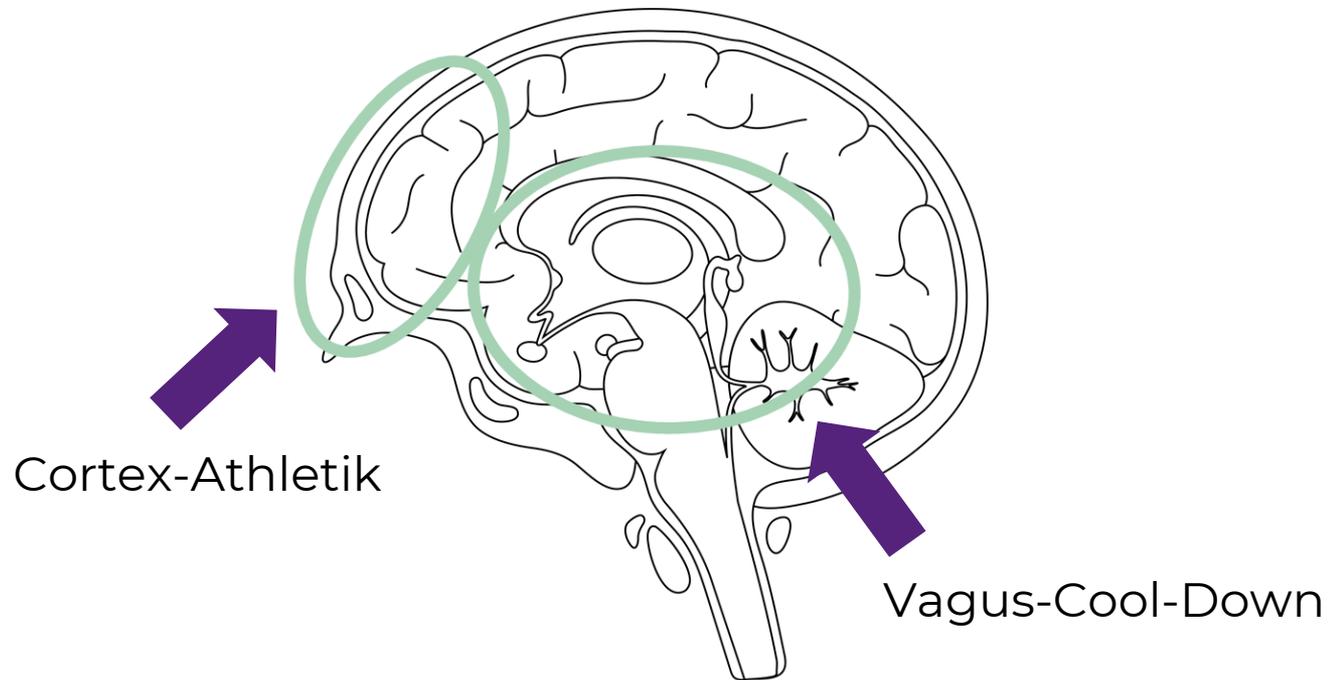


Chatumfrage

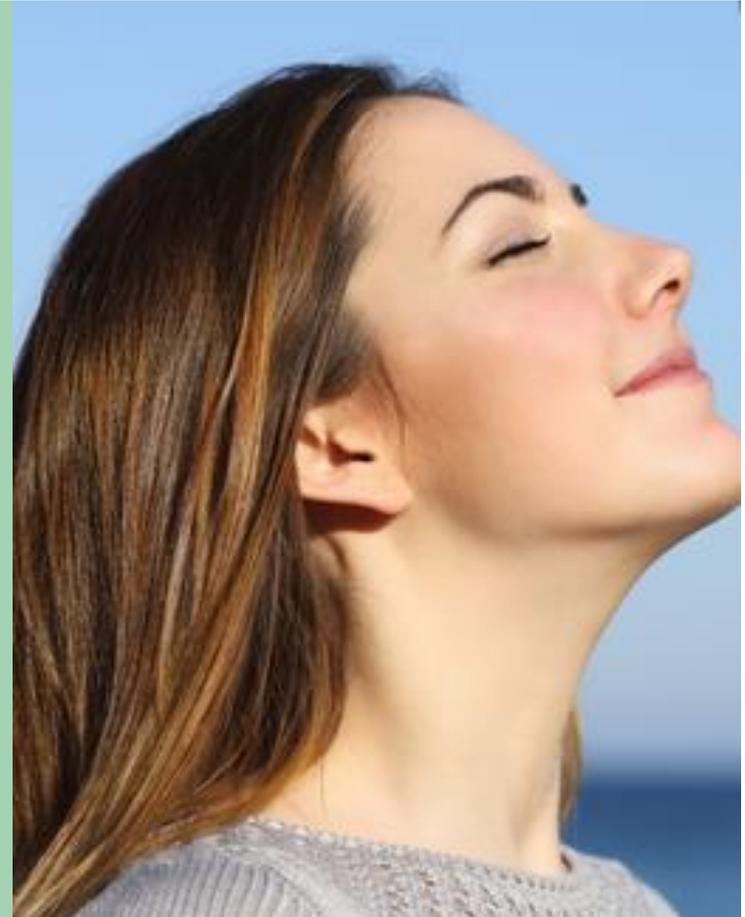
Was habt ihr bereits für Erfahrungen gemacht?
Wir schafft ihr es, euch emotional „abzukühlen“?



Emotionsregulation



4-6-Atmung



60 Sek. - Grinsen



Vagus-Cool-Down

2 min
Power-Posing

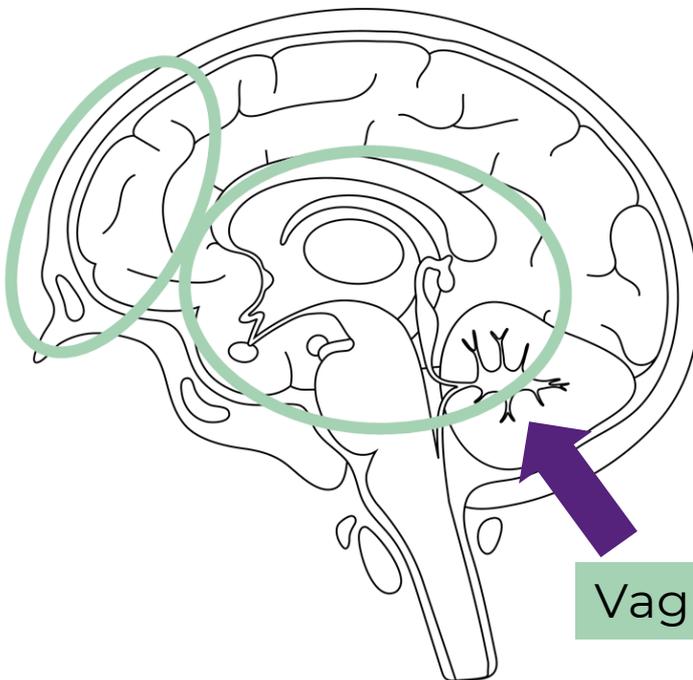


Lieblingsduft
versprühen



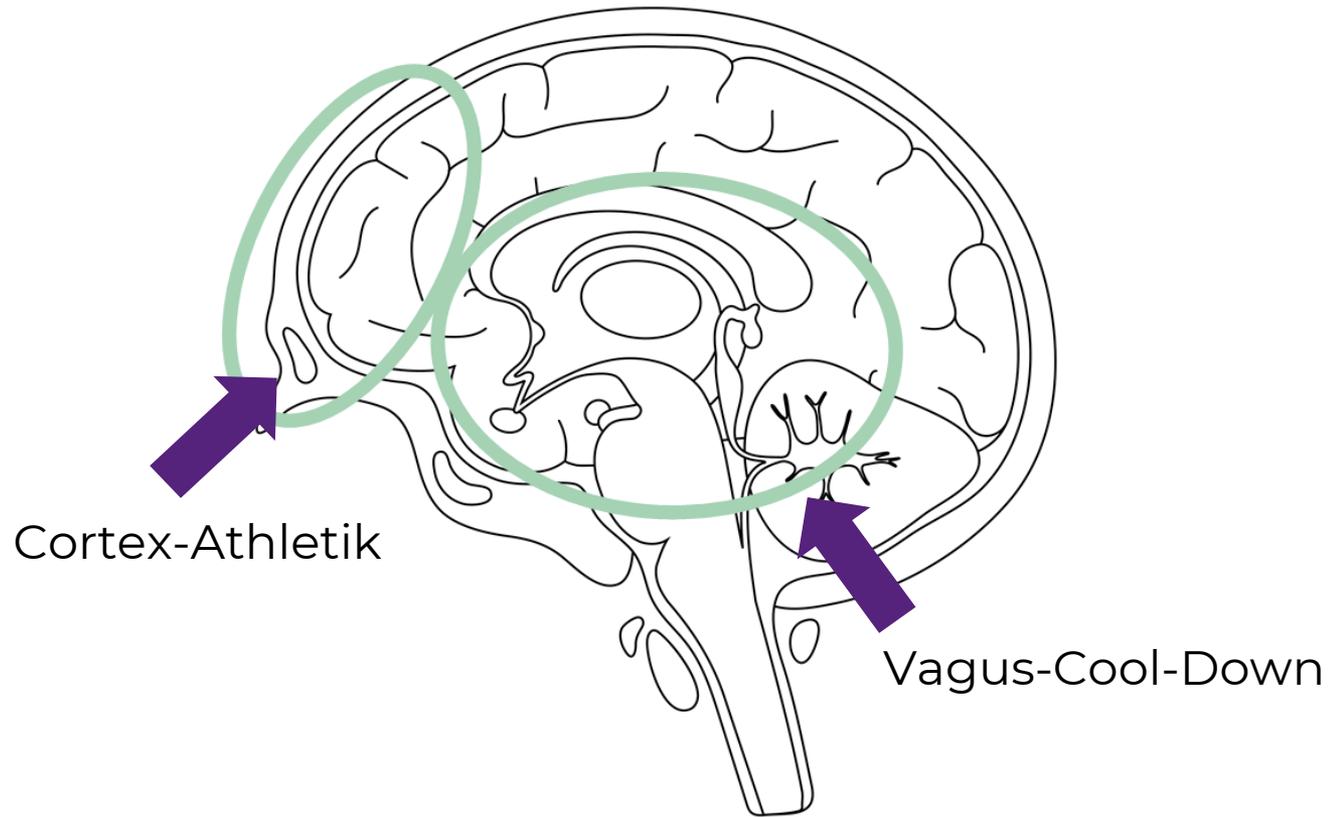
Zusammenfassung

- 4-6-Atmung
- 60 Sekunden Grinsen
- 2 Min Power Posing
- Lieblingsduft versprühen

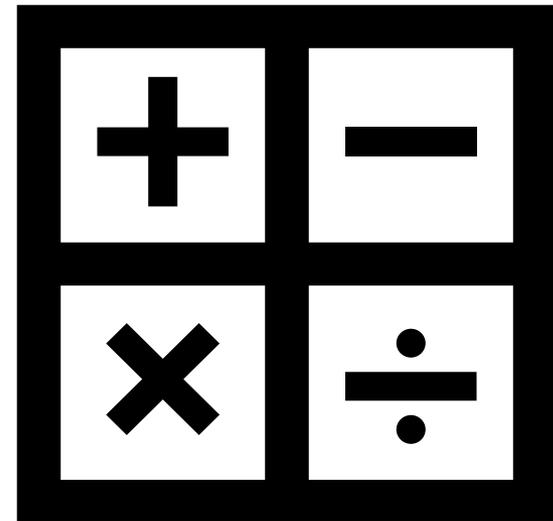


Vagus-Cool-Down

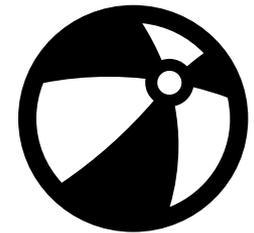
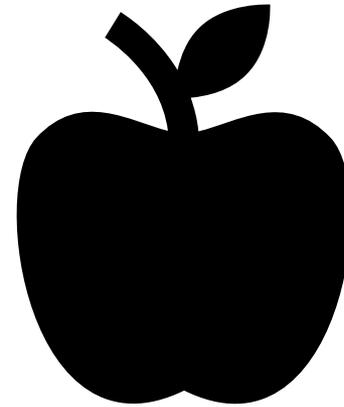
Emotionsregulation



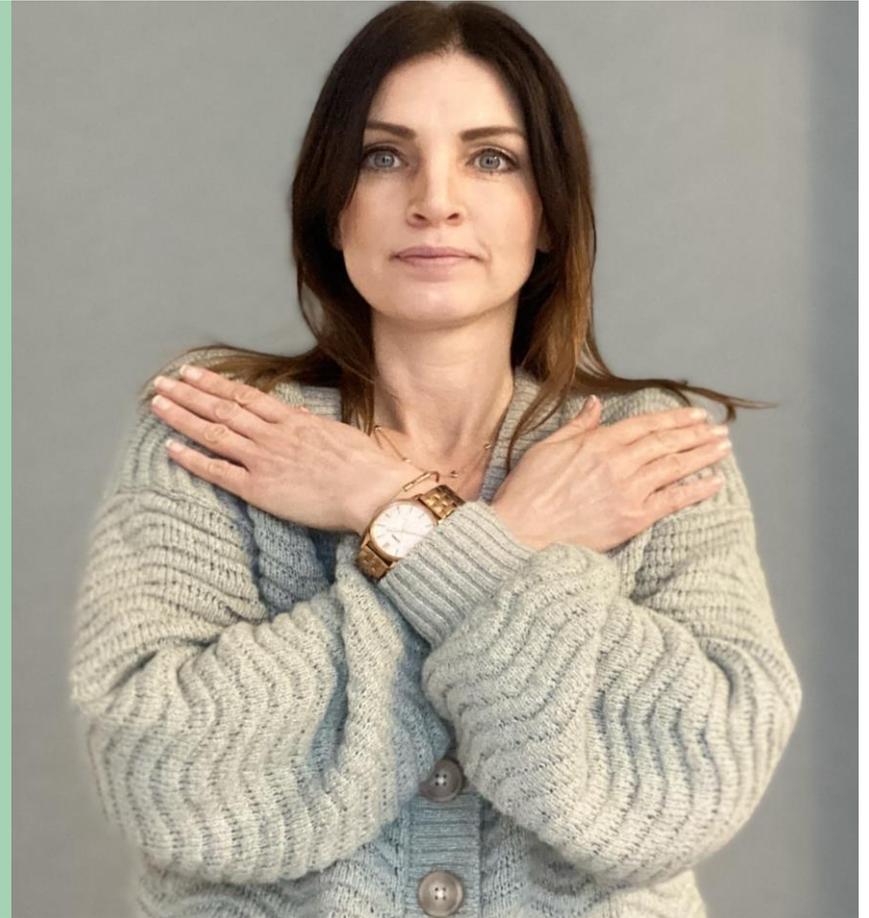
Von 100 in 3er
Schritten rückwärts
zählen



3 Gegenstände im
Raum suchen, die
rund sind



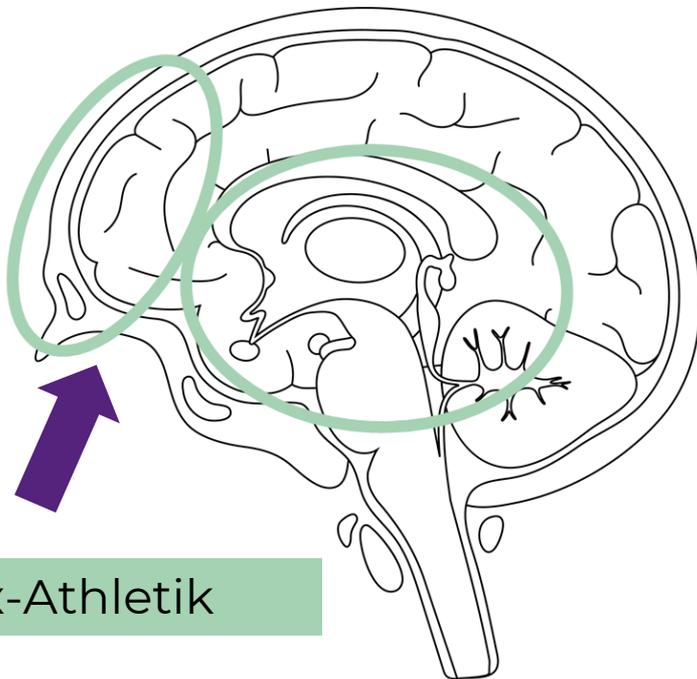
Embrace-Technik



Sicherheitsanker



Zusammenfassung



- Rechnen
- Fokus verändern: 3 Dinge im Raum suchen, die rund sind etc.
- Embrace-Technik
- Sicherheitsanker

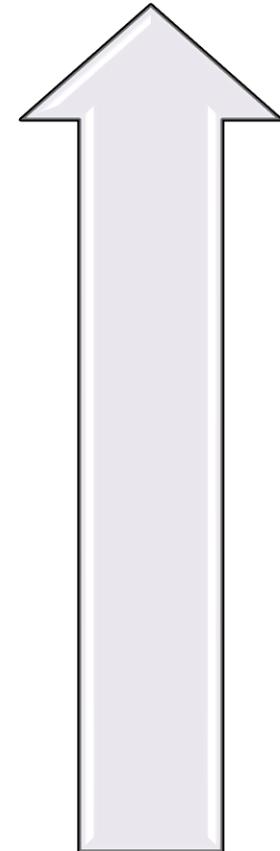
Cortex-Athletik

Mentale Stärke

Activating event: Prüfung

Belief: „Hilfe, ich schaffe das nicht“

Consequence =
unangenehme Emotion
(Prüfungsangst)



Schreibübung

Nehmen Sie eine leere A4-Seite und einen Stift.

Schreiben Sie einfach mal alles auf, was Ihnen zum Thema „Prüfung“ ganz spontan in den Kopf kommt – klingt einfach, ist es auch!

Zeit: 20 min (Timer stellen)



Stärken und Erfolge der Vergangenheit fokussieren

- Gab es früher schon ähnliche Herausforderungen, die ich „leichter“ genommen habe? Was habe ich damals gedacht? Wie habe ich die Situation damals gemeistert?
- Auf welche Erfahrungen kann ich mich stützen?
- Auf welche meiner Stärken/Fähigkeiten kann ich zurück greifen?

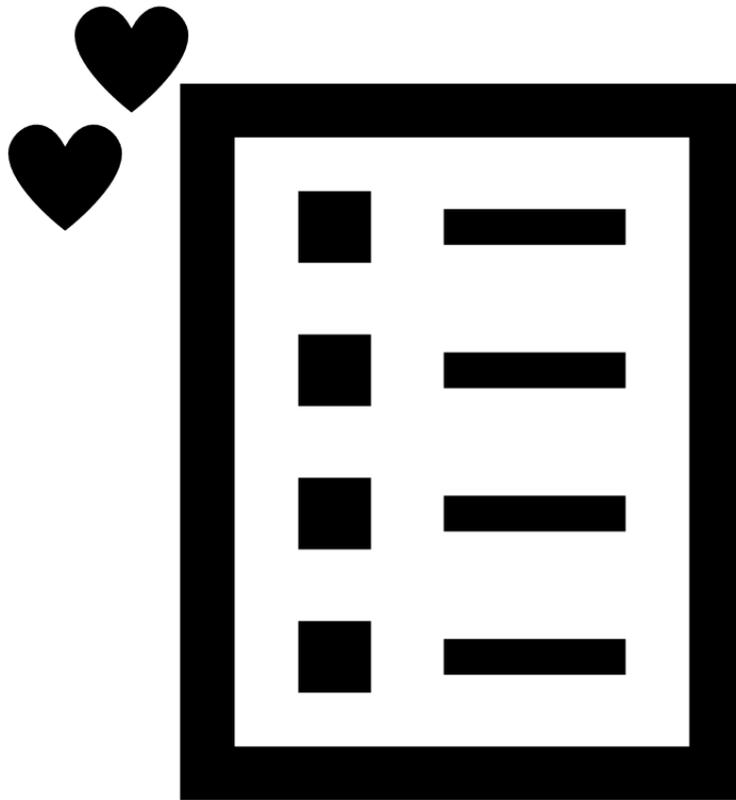
**Sich selbst auf die Schulter
klopfen**



~~**Eigenlob stinkt**~~

Eigenlob stimmt !!!

„Ich bin toll, weil...“



Was würde ich
einem guten
Freund raten?



Wie würde ich die
Dramatik der
Situation
einem vierjährigen
Kind erklären?



Perspektivwechsel

Mach ein
Spiel/Wettbewerb
aus der
„verrückten“
Situation.



Perspektivwechsel

Was könnte das Gute im Schlechten sein? Was könnte ich daraus lernen? Was kann ich jetzt endlich ändern?

Ggf. verdünnen:

Stell dir vor, in zwei Jahren gäbe es etwas, das vielleicht gut an dieser Situation gewesen sein könnte, was wäre das?



Entkatastro- phisieren

- Was kann im schlimmsten Fall passieren?
- Wie wahrscheinlich ist das?
- Was kann ich dann trotzdem tun?
- Welche anderen Ergebnisse sind denn auch möglich?

Mentale Subtraktion

- Welche Dinge habe ich denn *nicht* bekommen, die ich nicht wollte?



**Beam dich in die
Zukunft!**



- Stell dir vor, du bist wesentlich älter und reifer: Wie alt bist du dann?
- Schau zurück auf die Situation und dein jüngeres Ich! Welchen Rat hast du für dich selbst?

Perspektivwechsel

Was würde ... dazu sagen?

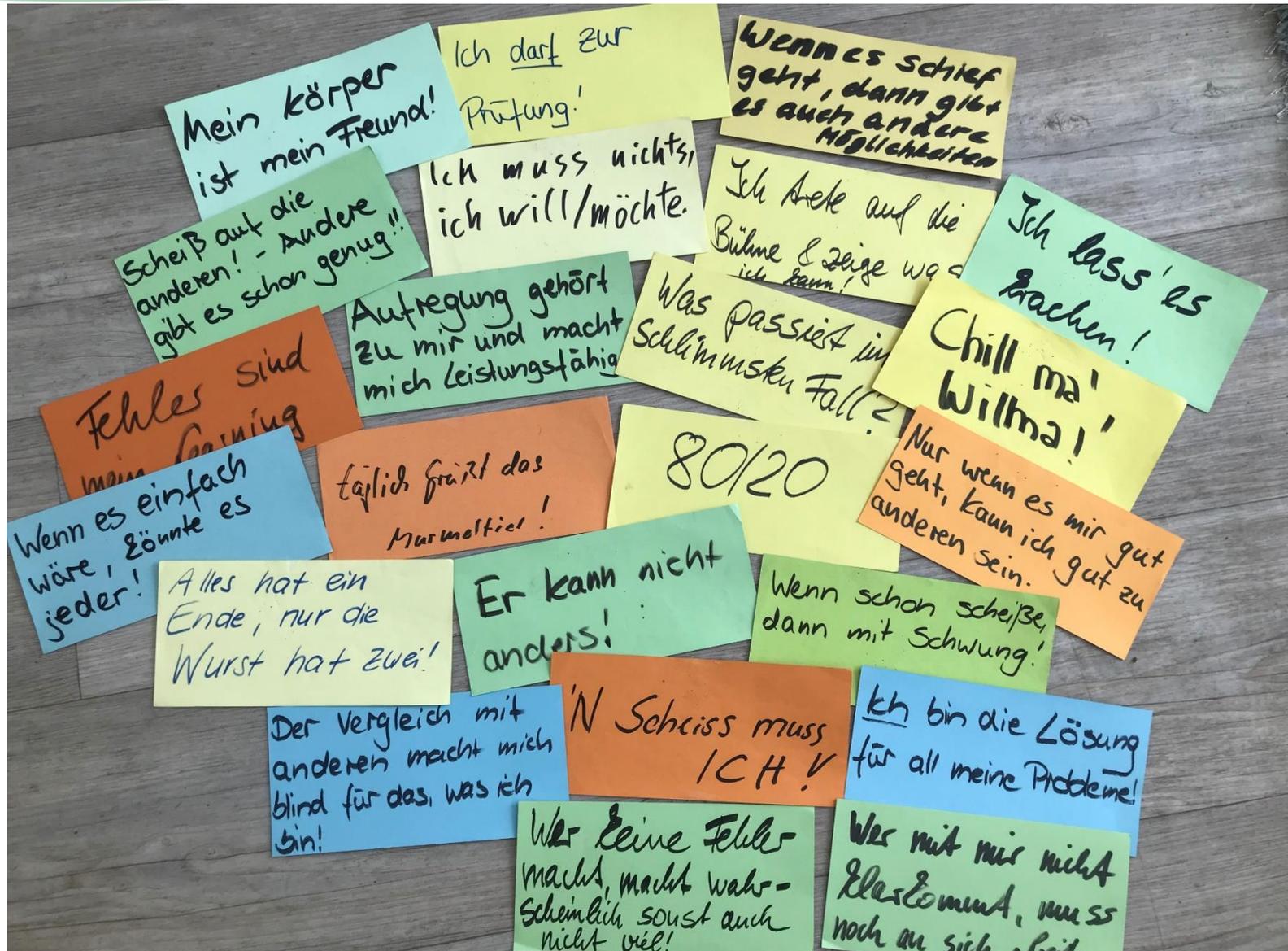
- Befrage mental Vorbilder, Mentoren etc.
- Befrage eigene starke innere Anteile



**Befrage deine
beste Version**

- Was ist eine Version von mir, in der ich mich total in meiner Kraft fühle?
- Was würde diese Version jetzt denken oder tun?

Beispiele

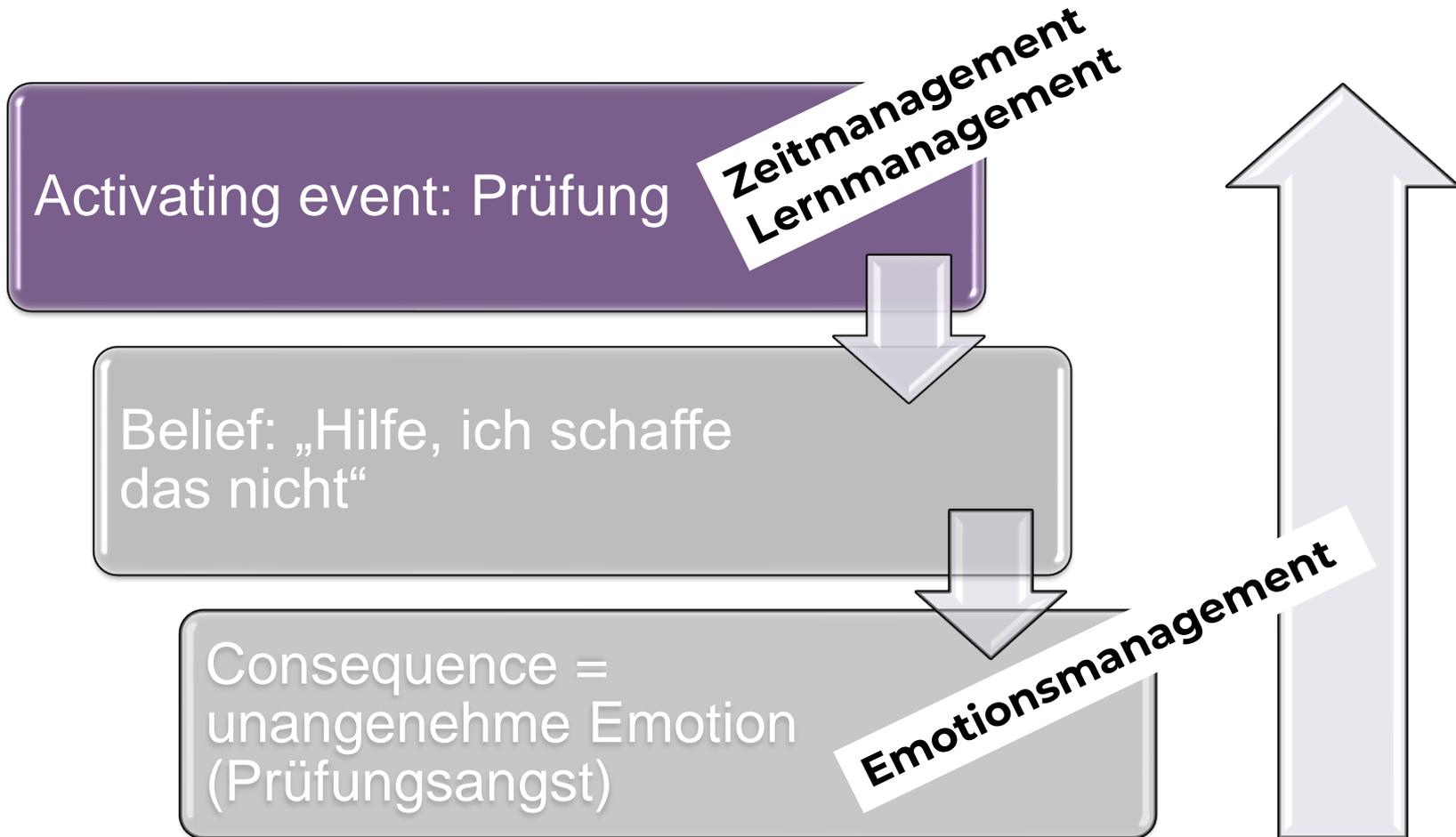


Neue Gedanken aktivieren

- Laut vor dem Spiegel aussprechen
- Aufschreiben und sichtbar aufhängen
- Mit einem passenden Bild visualisieren



Mentale Stärke





WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE



Dipl.-Psych.

Andrea Herz



0178 | 62 92 10 3

Dipl.-Psych.

Anja Beck



0157 | 71 33 83 33



kontakt@herz-beck.de



www.herz-beck.de

follow us on |



[/Herz.Beck](https://www.facebook.com/Herz.Beck)



[Herz.beck](https://www.instagram.com/Herz.beck)