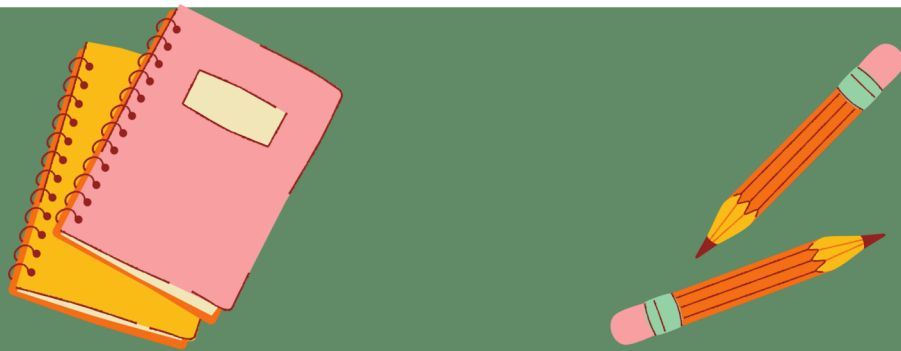


# PRÜFUNGSSTARK

Ein gehirngerechtes Training zur  
Bewältigung von Prüfungsangst



Wir sind mit über 500 Trainings in zahlreichen Schulen  
und Hochschulen Experten für die Bewältigung von  
Prüfungsangst.

Als psychologisch ausgebildete Coaches und  
professionelle Potenzialsucher sind unsere Trainings durch  
eine professionelle und positive Haltung geprägt.

# WISSENSCHAFTLICHE LAGE

**86,8 %**

der Befragten hatten schon einmal Prüfungsangst. Das kann sich massiv auf die Karriere auswirken.

Quelle: [static.iu.de/studies/Pruefungsangst.pdf](https://static.iu.de/studies/Pruefungsangst.pdf) 2022

**56,1 %**

der deutschen Lernenden sind vor jeder Prüfung **nervös**. Damit stehen sie auf dem zweiten Platz im europäischen Vergleich.

Quelle: Statista Research Department, 12.09.2016

**45,8 %**

der deutschen SchülerInnen und Studierenden fühlen sich mit ihrer **Prüfungsangst** nicht ernst genommen.

Quelle: [static.iu.de/studies/Pruefungsangst.pdf](https://static.iu.de/studies/Pruefungsangst.pdf) 2022



# PRÜFUNGSANGST STÖRT SCHON BEIM LERNEN

[www.spektrum.de/news/pruefungsangst-stoert-schon-beim-lernen/2094510](http://www.spektrum.de/news/pruefungsangst-stoert-schon-beim-lernen/2094510) 2023

## SYMPTOME

- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Schlafstörungen
- Fokus auf das Versagen und Selbstabwertung
- Hilflosigkeit, Angst, Panik
- Reizbarkeit und Aggressivität
- Depressivität (Suizidgedanken)
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Magen-Darm-Probleme
- geschwächtes Immunsystem



## URSACHEN

- überhöhte Leistungsansprüche (Perfektionismus)
- Tendenz zu negativer Selbstkritik
- verstärkte Selbstaufmerksamkeit
- Misserfolgserfahrungen
- ängstliche Vorbildpersonen
- fehlende oder falsche Lernstrategien
- geringes Selbstwertgefühl
- geringes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- fehlende Mechanismen der Stressbewältigung
- geringe Lern- und Leistungsmotivation

WORKSHOPS FÜR HOCHSCHULEN

# PRÜFUNGSSTARK

## ZIEL

Unser Training basiert auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und hilft jungen Menschen, ihre Prüfungsangst zu überwinden, um ihr volles Potenzial bei Prüfungen auszuschöpfen. Durch das Kennenlernen und Ausprobieren von effektiven Techniken zur Stressbewältigung reduzieren die Teilnehmenden ihre Ängste und gehen selbstbewusster & fokussierter in die nächsten Prüfungen.

## ZEIT

Die Trainings haben je nach gewünschter Intensität von **1-3 Modulen** einen Zeitrahmen von **4 Zeitstunden pro Modul** und werden online oder vor Ort durchgeführt.

## ZIELGRUPPE

Alle Studierenden, die unter Prüfungsangst leiden und diese überwinden möchten.

Eine Gruppengröße von bis zu 15 Teilnehmenden ist bestens geeignet.



# PRÜFUNGSSTARK

## INHALTE

- Erkenne deine **Ursachen** und verstehe deine **Ängste**
- **Gedanken** verändern deine Realität
- Spannung und **Entspannung**
- **Lernplan**, Lernumgebung & **Lernstrategien**
- **Tipps & Tools** während der Prüfung und beim Blackout
- **Simulation** von mündlichen Prüfungssituationen
- Erstelle deinen **Notfallplan**
- Q&A



## BUCHUNG

Die Hochschule stellt einen Förderantrag und bekommt die gewünschte Anzahl an Workshops finanziert. Wir stellen Ihnen alle Unterlagen zur Verfügung und beraten Sie ausführlich.

## KOSTEN

➔ Das Training ist von der zentralen Prüfstelle für Prävention ZPP zertifiziert wird durch Präventionsgelder der GKV's finanziert.

✉ INFO@RESIUNDLENZ.DE

☎ 0157 33867688

🏠 WWW.RESIUNDLENZ.DE