



### Prüfungsangst

Verschieben Sie Prüfungen nicht aus Angst. Es ist normal, vor einer Prüfung ängstlich zu sein und nicht selten, dass man sich in den Tagen vor der Prüfung unwohl fühlt. Man ist aber deswegen nicht krank. Eine Prüfung zu verschieben hilft nur im Augenblick, vergrößert aber die Angst vor dem nächsten Prüfungstermin.

### Beratungsstellen für Studierende

Holen Sie sich professionelle Unterstützung, wenn Ihre Prüfungsängste Sie nicht mehr schlafen lassen oder Ihnen Ihre Lernprobleme über den Kopf wachsen.

Nutzen Sie hierfür das Angebot der Psychotherapeutischen Beratungsstelle Ihres Studentenwerks, das Sie auch bei Lebens- oder Beziehungskrisen, Erschöpfung oder Ängsten berät und unterstützt. Diese professionelle Beratung ist kostenlos, vertraulich, bedarfsorientiert und flexibel.

Nähere Informationen finden sie unter:  
<http://pbs.studentenwerk-karlsruhe.de>

### Morgen fange ich an... versprochen!

Die Gründe etwas aufzuschieben sind vielfältig und individuell verschieden. Häufig spielen Angst, fehlende Sinnhaftigkeit oder auch Langeweile eine Rolle. Beobachten Sie sich aufmerksam und seien Sie ehrlich zu sich.

- Setzen Sie Prioritäten in Bezug auf Wichtigkeit und Dringlichkeit (Eisenhower Methode).
- Welche Ziele haben Sie? Unterteilen Sie diese in überschaubare Teilziele und legen Sie konkrete Zeiten zur Bearbeitung fest.
- Steigern Sie Ihre intrinsische Motivation indem Sie sich Sinn und Bedeutung des Lernstoffs verdeutlichen und sich bei Erreichen des Lernziels regelmäßig belohnen.
- Bauen Sie Kontakte zu Kommilitonen auf und bilden Sie Lerngruppen. Hier können Sie sich austauschen, gegenseitig motivieren und Termine für das Erreichen von Lernzielen setzen.

### Mehr Tipps:

#### Rückenwind - Was Studis gegen Stress tun können

Herausgeber: Marcia Duriska, Ulrich Ebner-Priemer, Michael Stolle (Karlsruhe 2011)

Kostenloser Download unter:  
[www.hoc.kit.edu/rueckenwind](http://www.hoc.kit.edu/rueckenwind)

### Eine Kooperation von:



[www.hoc.kit.edu](http://www.hoc.kit.edu)

## Tipps gegen Stress

Was Studierende tun können

*Kostenlos zum Download:  
[www.hoc.kit.edu/rueckenwind](http://www.hoc.kit.edu/rueckenwind)*

HOUSE OF COMPETENCE (HOC)



## Rückenwind für Studis

Lernen bedeutet Entwicklung. Entwicklung bedeutet, Hürden zu nehmen und Schwellen zu überschreiten. Im Studium merkt man das oft bei Prüfungen. In diesen Zeiten lässt sich Stress häufig nicht vermeiden.

Wir haben hilfreiche Trainings- und Reflexionsmöglichkeiten zum gezielten Stressabbau für Sie zusammengestellt. So wird es Ihnen gelingen, langfristig Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und Ihre Lern- und Studienmotivation auszubauen.

## Aktiv gegen den Stress

Versuchen Sie, mit Stress produktiv umzugehen anstatt ihn zu vermeiden. Lassen Sie sich nicht von ihm beherrschen, sondern bauen Sie ein positives Verhältnis zum Stress auf: Er kann Ihnen helfen, Gedanken neu zu fassen und über Gewohntes hinauszudenken.

Erst der unkontrollierte Stress wird zum Dauerstress, der letztlich auch Ihre Gesundheit schädigt. Ein aktiver Lebensstil mit ausreichend Erholung hilft Ihnen, stressreiche Situationen zu bewältigen. Bewegung wirkt sich zudem positiv auf die Gesundheit aus.



## Wellness für den Alltag

Kommt für Sie das Erlernen einer Entspannungstechnik in Frage? Autogenes Training, Hatha Yoga oder Progressive Muskelentspannung eignen sich hervorragend, um vom Uni-Alltag abzuschalten.

Haben Sie vielleicht Lust auf einen TK-Kurs oder gibt es Bewegungs- und Entspannungskurse in Ihrer Hochschule? Gehen Sie auf Entdeckungsreise und finden Sie eine Technik mit der Sie sich wohlfühlen!

Schnuppern Sie doch mal in die Kurzentspannungsprogramme der PH Karlsruhe hinein unter:

[www.entspannung-ket.de](http://www.entspannung-ket.de) oder testen Sie den TK-Antistresscoach unter: <https://ecoach.tk.de>

## Hände weg von Wachmachern!

Viele glauben fälschlicherweise, dass sie ihre Müdigkeit einfach mit einer Handvoll Pillen vertreiben können.

Fakt ist aber: Die Effekte von Wachmachern lassen sich zum größten Teil auf die Erwartung des Konsumenten und nicht auf die Wirkung der Substanz zurückführen. Doch selbst ein möglicher positiver Effekt steht in keinem Verhältnis zu den immensen Risiken durch Nebenwirkungen und die Gefahr der Abhängigkeit.

Greifen Sie lieber zu natürlichen Wachmachern, wie Pausen an der frischen Luft, Koffein oder Teein. Die sind wirksam, sicher und lassen sich gemeinsam mit Freunden genießen.



## Lernen im Schlaf

Grundvoraussetzung für erfolgreiches Lernen ist letztlich immer ausreichend Schlaf und Erholung. Länger als 10 Stunden am Tag zu lernen bringt wenig, da die Aufnahme- und Speicherkapazität des Gehirns etwa zu dieser Zeit seine Grenze erreicht.

Trotz individueller Unterschiede im Schlafbedürfnis ist es gerade in intensiven Lernphasen wichtig, mindestens 7 Stunden pro Nacht zu schlafen. Denn im Schlaf ist unser Gehirn weiterhin aktiv und speichert das Gelernte dauerhaft ab („Konsolidierung“). Nach dem Schlaf können Lerninhalte sogar oft leichter abgerufen werden als vorher. Was ist besser, als schlafend zu lernen?

## Dinge nacheinander tun

Belegen Sie keine parallel liegenden Lehrveranstaltungen und trennen Sie Ihren Urlaub von Lernzeiten. Urlaub dient der Erholung und die Lernzeit dem Lernen.

Manches kann man sogar ganz weglassen: Zusätzliche Seminare, die Sie nicht aus wirklichem Interesse belegen, sondern um Ihr Zeugnis besser aussehen zu lassen.