

# Blackout und Prüfungsangst



# Wer kennt das?

- Herzklopfen (hoher Puls)
- Zittern
- flache Atmung
- Schwitzen
- Übelkeitsgefühl
- Tunnelblick



# Blackout = Prüfungsangst?



Prüfungsangst ist die Ursache



Blackout ist das Symptom



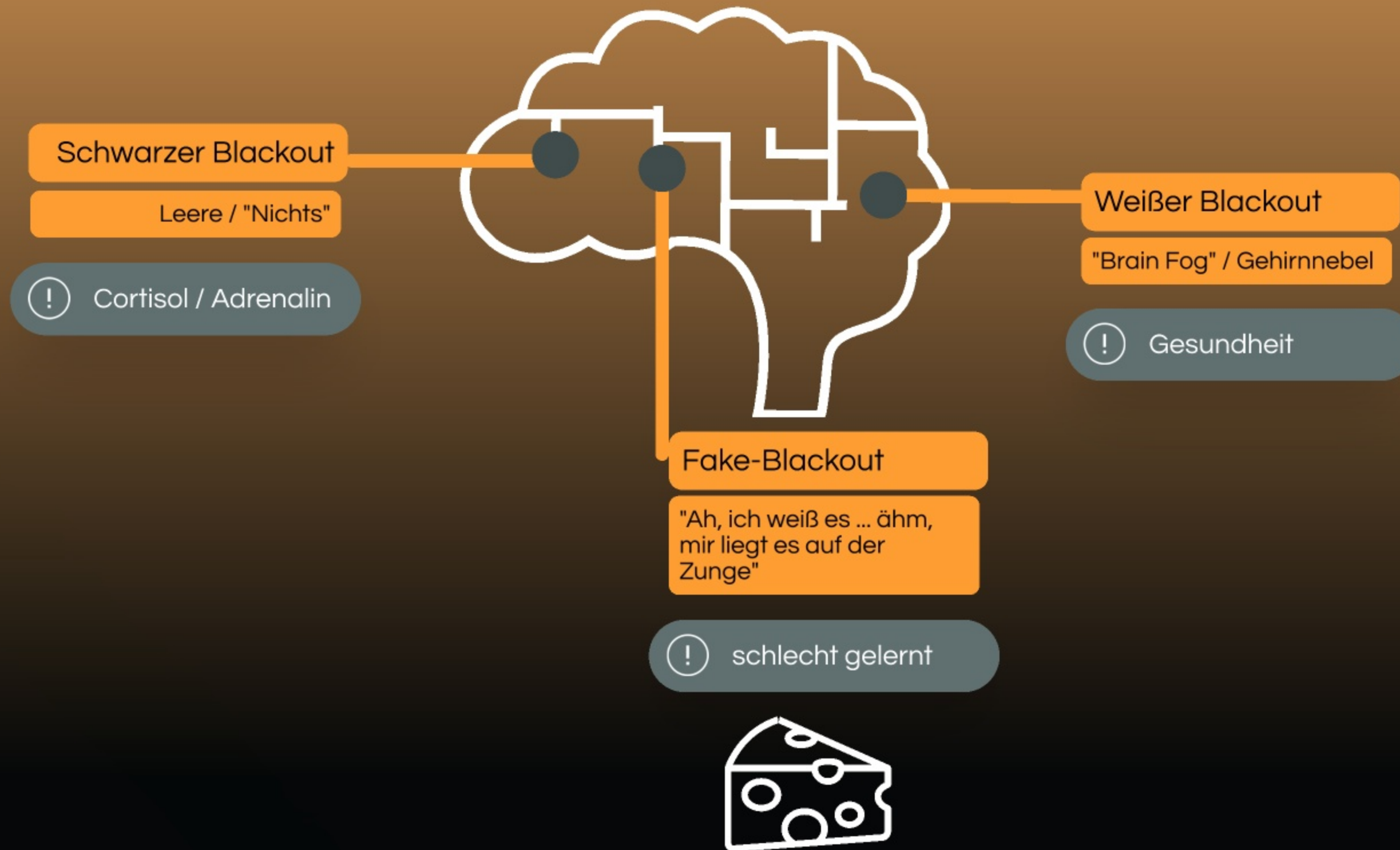
Blackout fördert Prüfungsangst,  
die wieder Blackout fördert.



# Blackout und Prüfungsangst



# Blackout = Blackout?



# Wissenswert!

86%

der Studierenden berichten, dass sie schonmal Prüfungsangst hatten

47%

der Studierenden berichten, dass sie schonmal einen Blackout hatten

62%

der Studierenden empfinden Prüfungsangst als belastend

72%

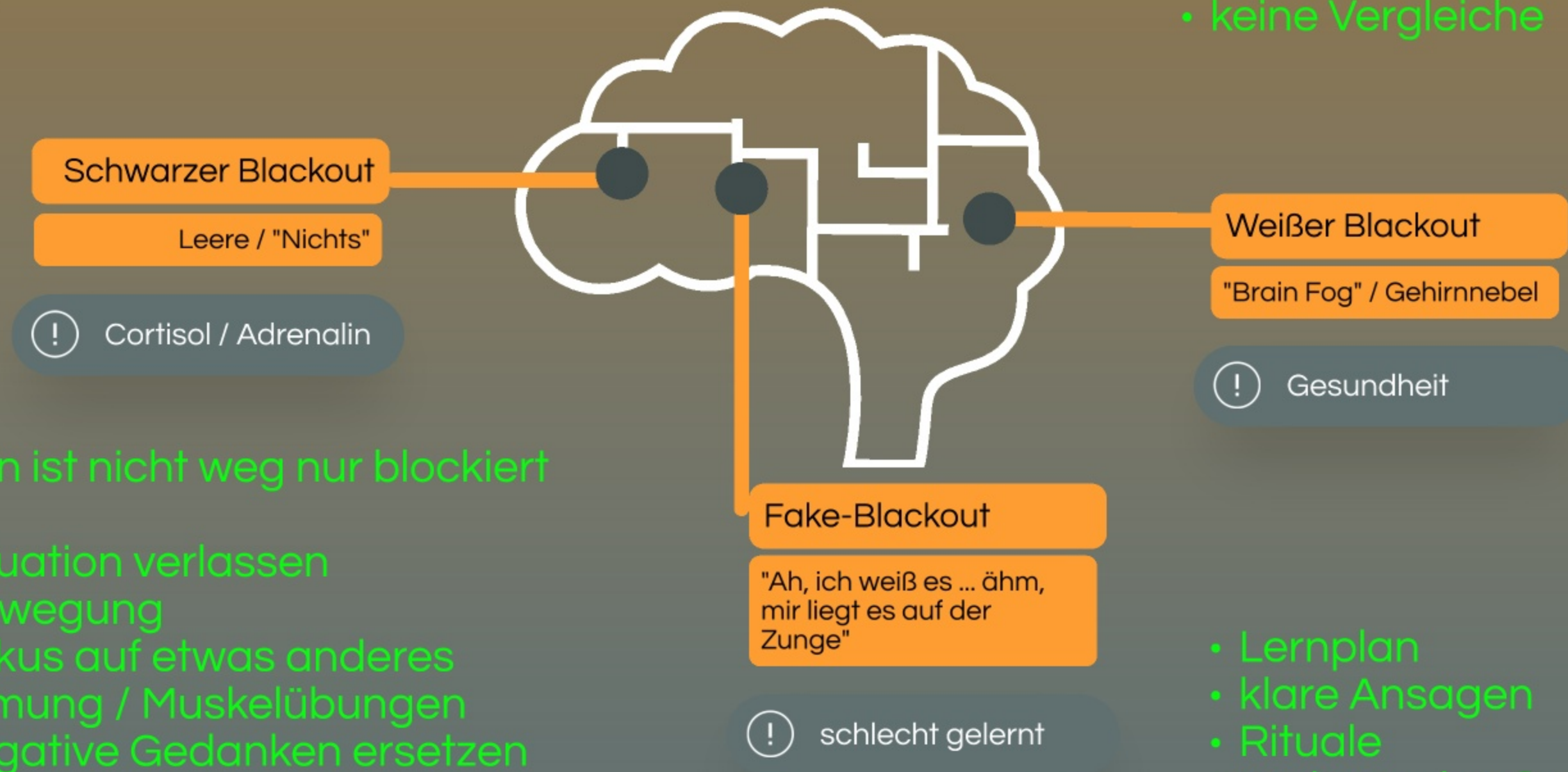
der Studierenden geben an, dass regelmäßige Übung ihre Prüfungsangst verringert

90%

der Studierenden glauben, dass positives Feedback ihr Selbstvertrauen stärkt

# Blackout = Blackout?

- guter Schlaf
- gute Ernährung
- positives Feedback
- keine Vergleiche



Wissen ist nicht weg nur blockiert

- Situation verlassen
- Bewegung
- Fokus auf etwas anderes
- Atmung / Muskelübungen
- negative Gedanken ersetzen

- Lernplan
- klare Ansagen
- Rituale
- anderen das Gelernte erklären

Stress  
≠  
Nervosität/  
Angst



Prüfung zur normalen Situation machen



Mit Angst auseinander setzen



professionelle Hilfe, wenn nötig

# Mutmacher!

Ich darf nervös und trotzdem erfolgreich sein!

Ein bisschen Nervosität ist normal - sie hilft deinem Körper aufmerksam zu sein.

Diese Prüfung ist nur ein Schritt auf meinem Weg!

Angst vor der Prüfung bedeutet nicht, dass Du es nicht kannst.

Ich darf Fehler machen, darauf lernt man!

Fast alle Menschen sind vor Prüfungen nervös - Du bist nicht allein!

Ich gehe eine Aufgabe nach der anderen an!

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, es trotz der Angst zu versuchen.

# Blackout und Prüfungsangst



# Zum Mitnehmen. Jederzeit wieder abrufbar.

Sie haben etwas vergessen? Möchten ein wenig tiefer eintauchen? Scannen oder klicken Sie unten, um diese Präsentation zu öffnen.  
Jederzeit, überall.

[Präsentation ansehen](#)

