

**Schön, dass ihr da seid!**

**Elvira Kusliy** | Psychologin



**Mental stark durch die Prüfung**



## Weitere Informationen

→ SGM-Homepage  
([www.sgm.uni-halle.de](http://www.sgm.uni-halle.de))



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



# Chat-Umfrage

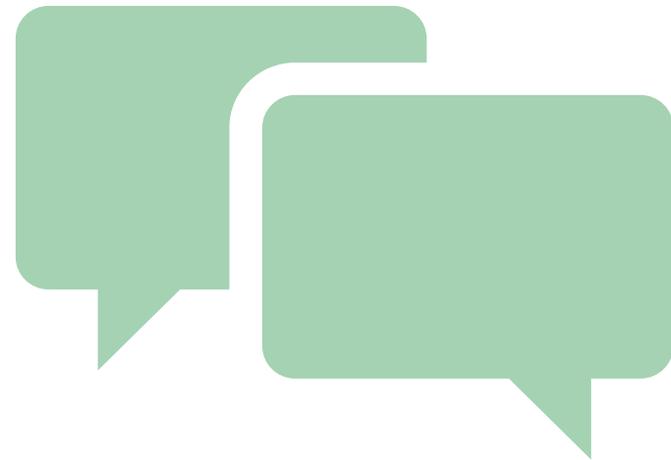
Wie macht sich Prüfungsstress typischerweise bei euch bemerkbar?

Verhalten?

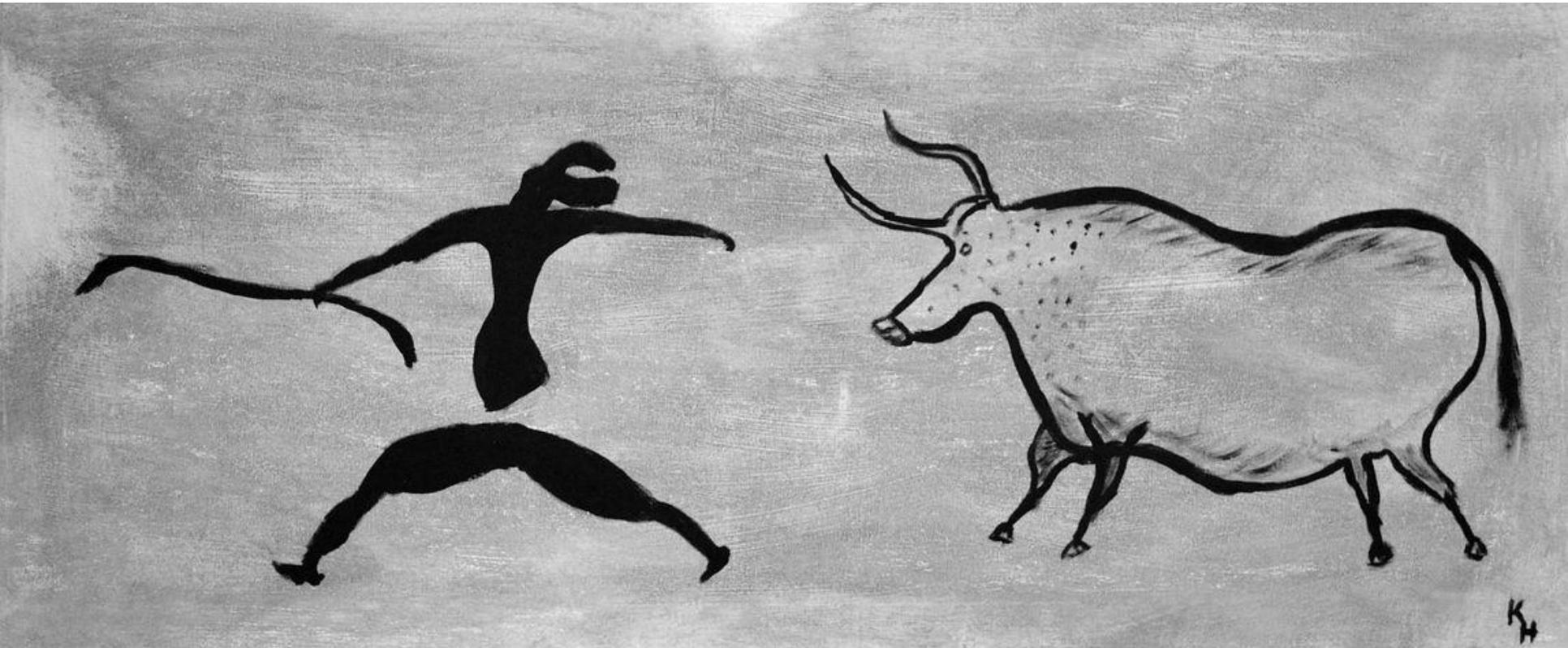
Gefühle?

Kognition?

Körper?



# Kampf oder Flucht?!



## Das passiert kurzfristig im Körper...

Sauerstoff-transport ins Gehirn ↑

Flache, beschleunigte Atmung

Beschleunigter Herzschlag

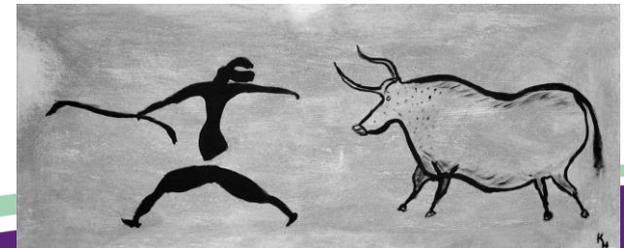
Verschiebung des Hormonhaushalts

Anspannung der Muskulatur

Magen-Darm-Aktivität ↓

Libidoverlust

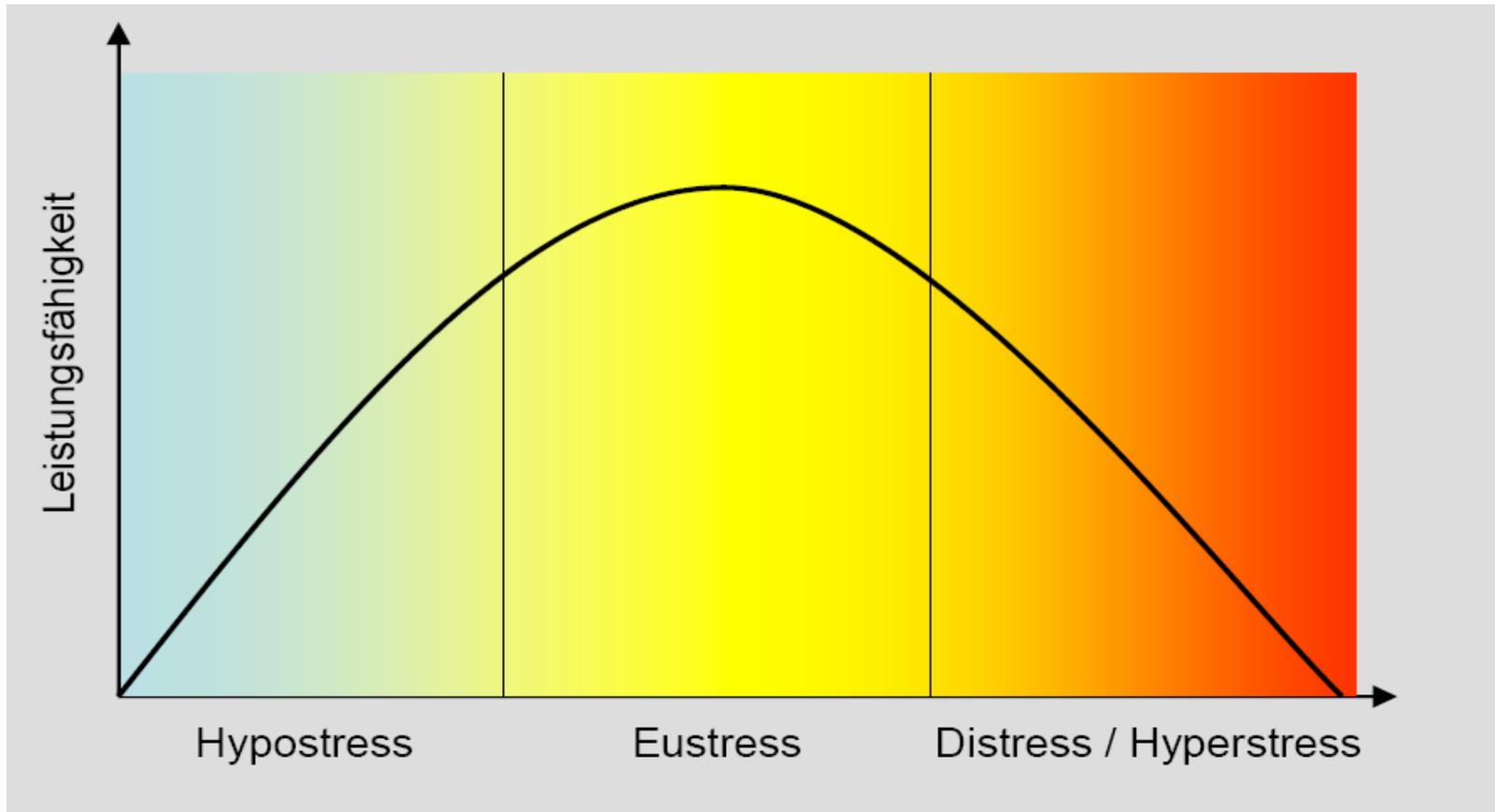
Rötung  
Schwitzen  
Blutdruck +  
Kerntemperatur ↑





**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



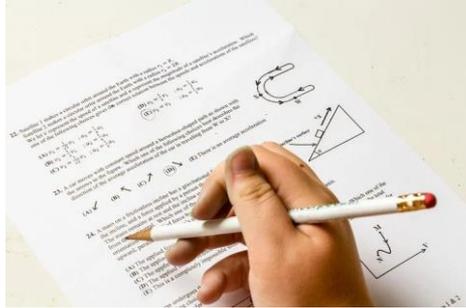
## Stress und mentale Stärke

- 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?

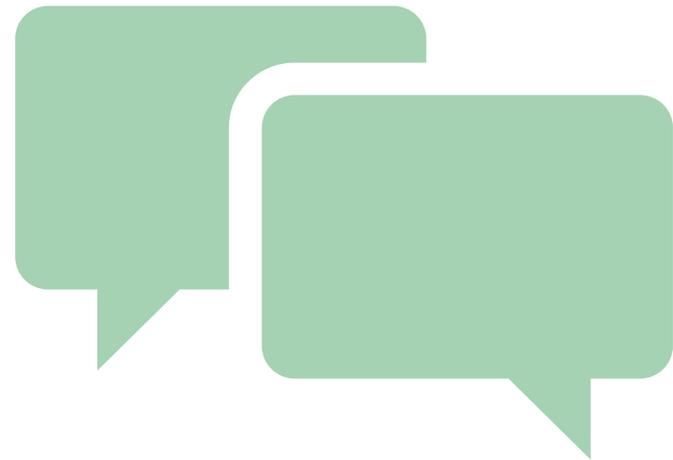
Wie habt ihr euch in der Situation gefühlt?

*A – gefreut*

*B – geärgert*

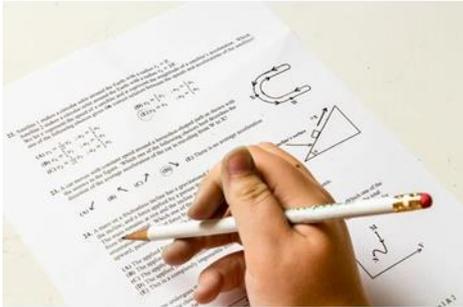
*C – angespannt*

*D – neutral*



# Stressinduktion

Stressor



Stressreaktion



Was entscheidet also darüber, ob wir  
(Prüfungs)Stress empfinden oder nicht?



# 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.**

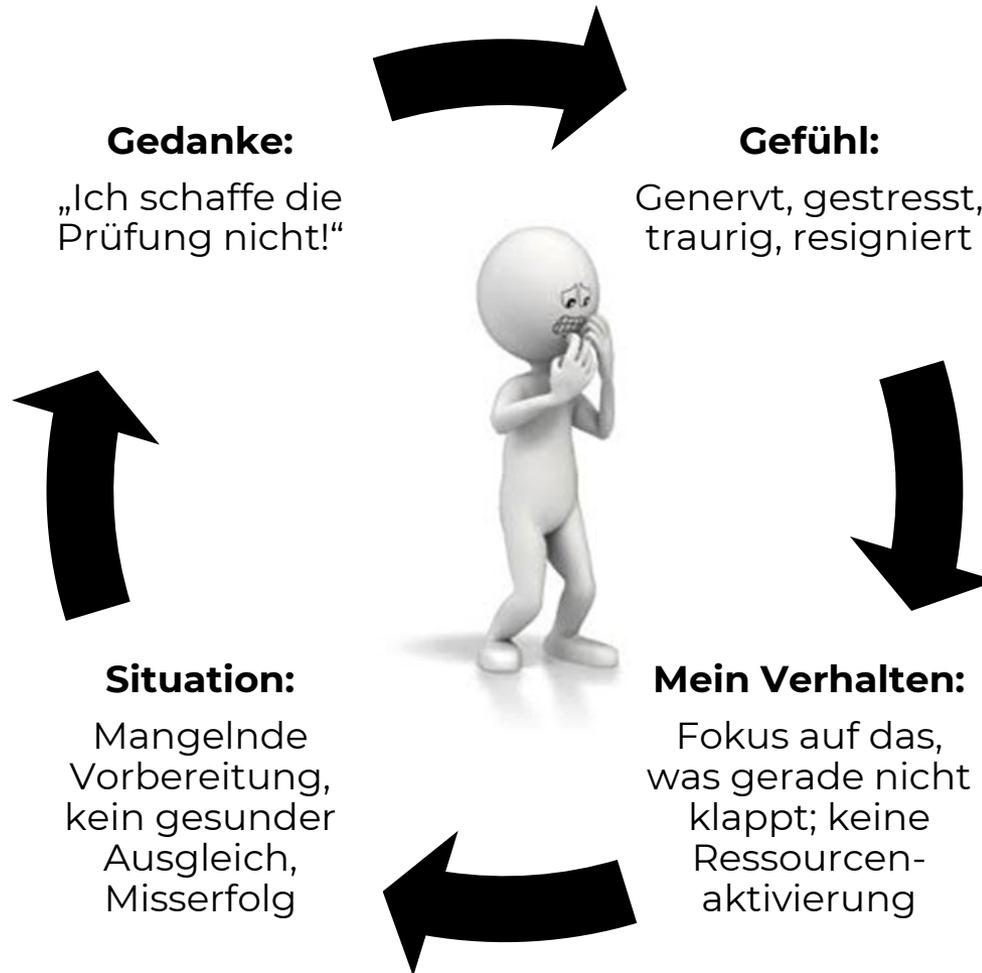


## Check

- 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

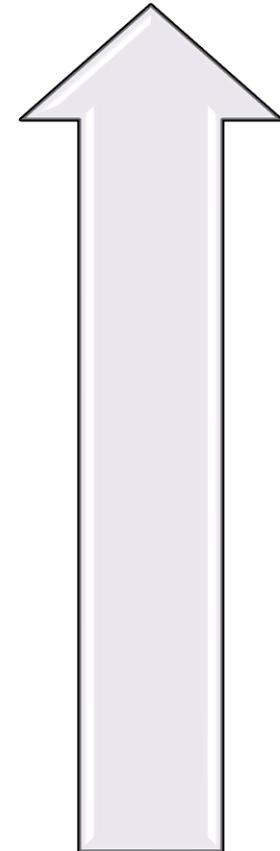


## Mentale Stärke

Activating event: Prüfung

Belief: „Hilfe, ich schaffe das nicht“

Consequence =  
unangenehme Emotion  
(Prüfungsangst)

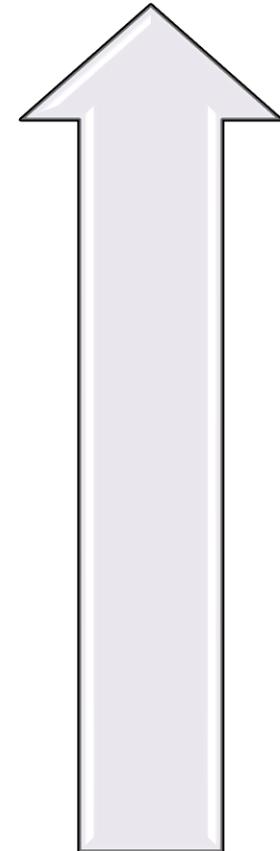


## Mentale Stärke

Activating event: Prüfung

Belief: „Hilfe, ich schaffe das nicht“

Consequence =  
unangenehme Emotion  
(Prüfungsangst)

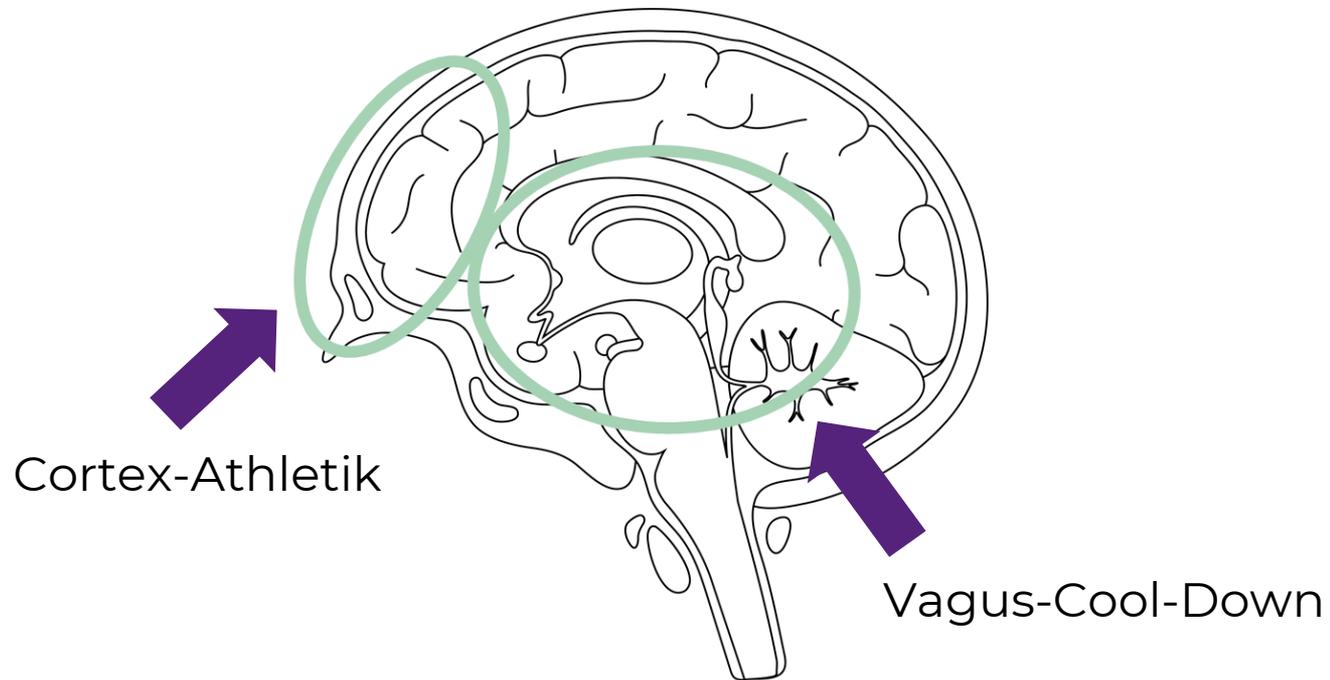


## Chatumfrage

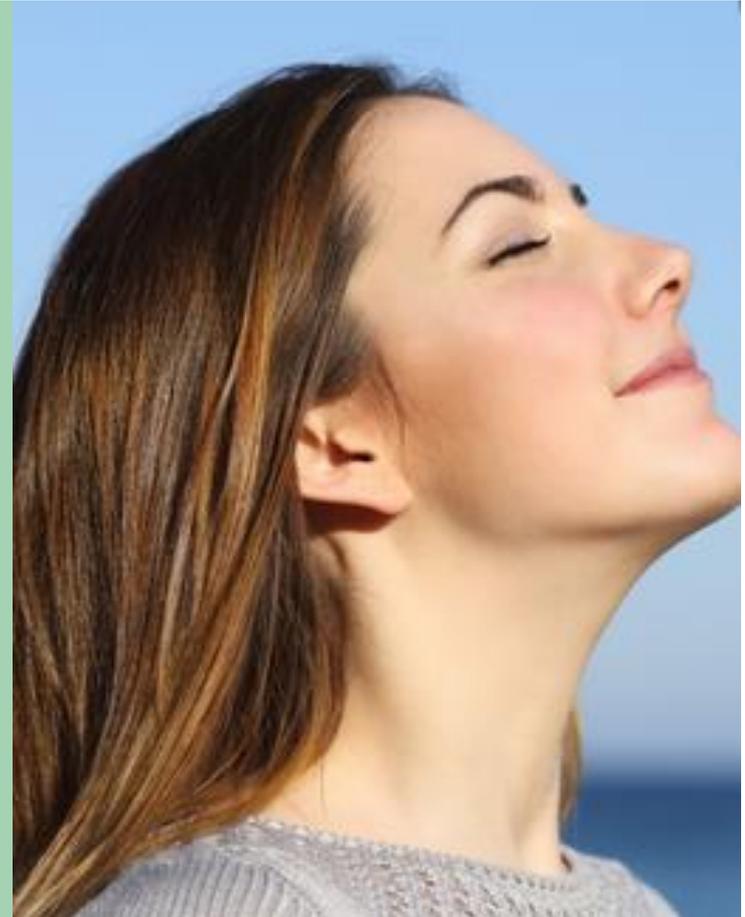
Was habt ihr bereits für Erfahrungen gemacht?  
Wir schafft ihr es, euch emotional „abzukühlen“?



# Emotionsregulation



4-6-Atmung



**60 Sek. - Grinsen**



## Vagus-Cool-Down

2 min  
Power-Posing

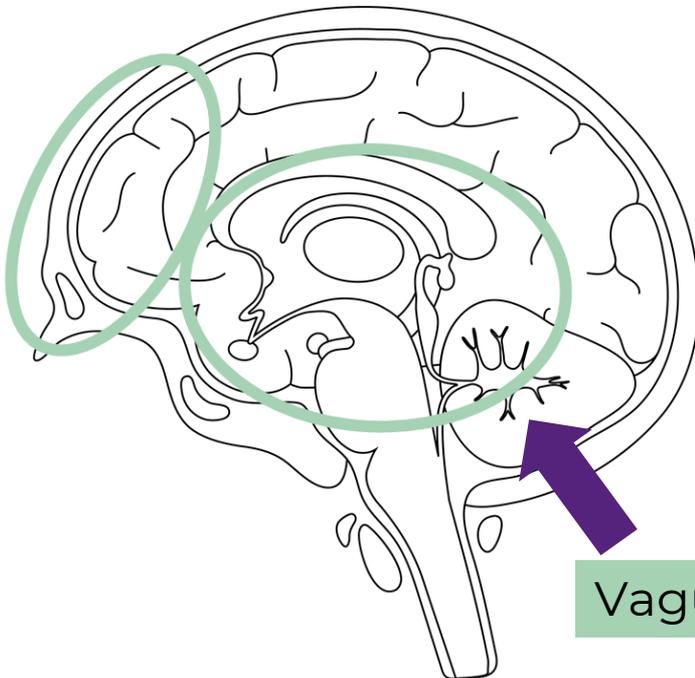


Lieblingsduft  
versprühen



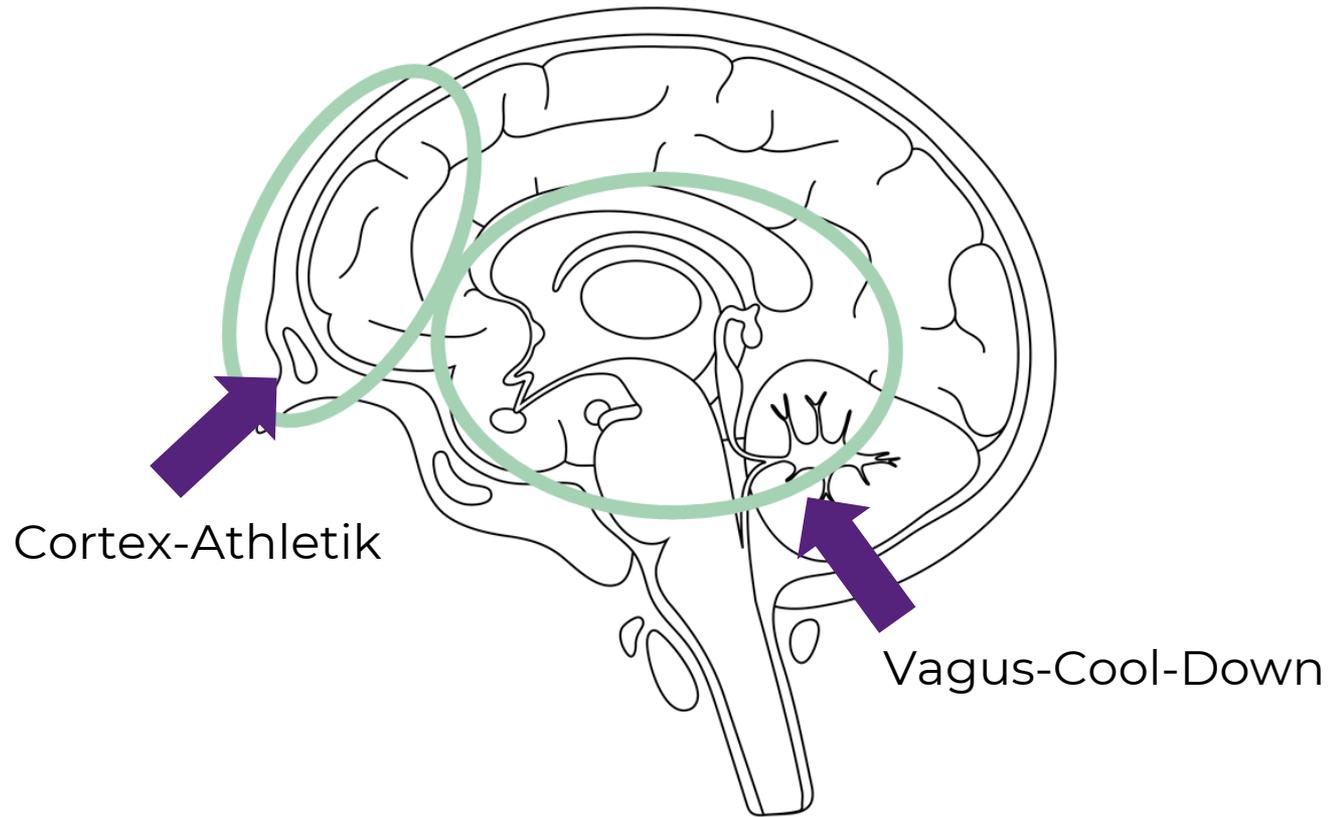
# Zusammenfassung

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

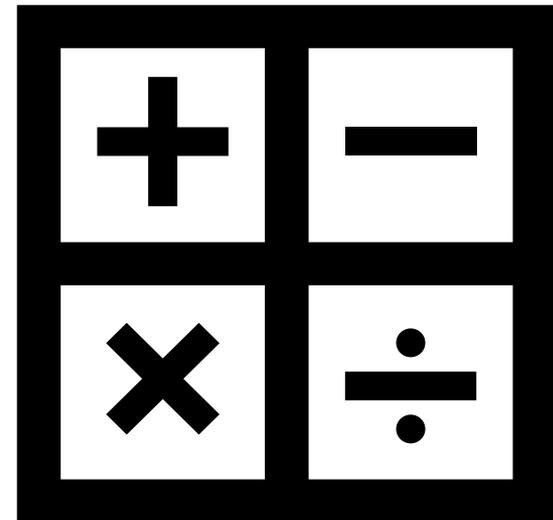


Vagus-Cool-Down

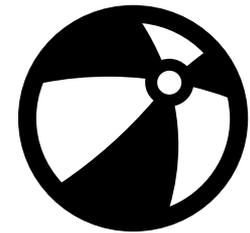
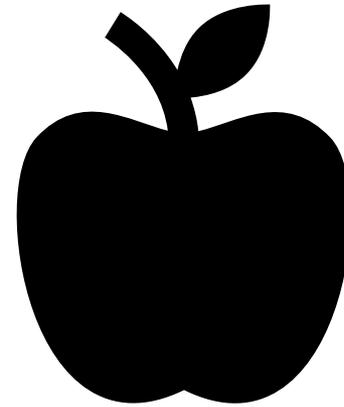
# Emotionsregulation



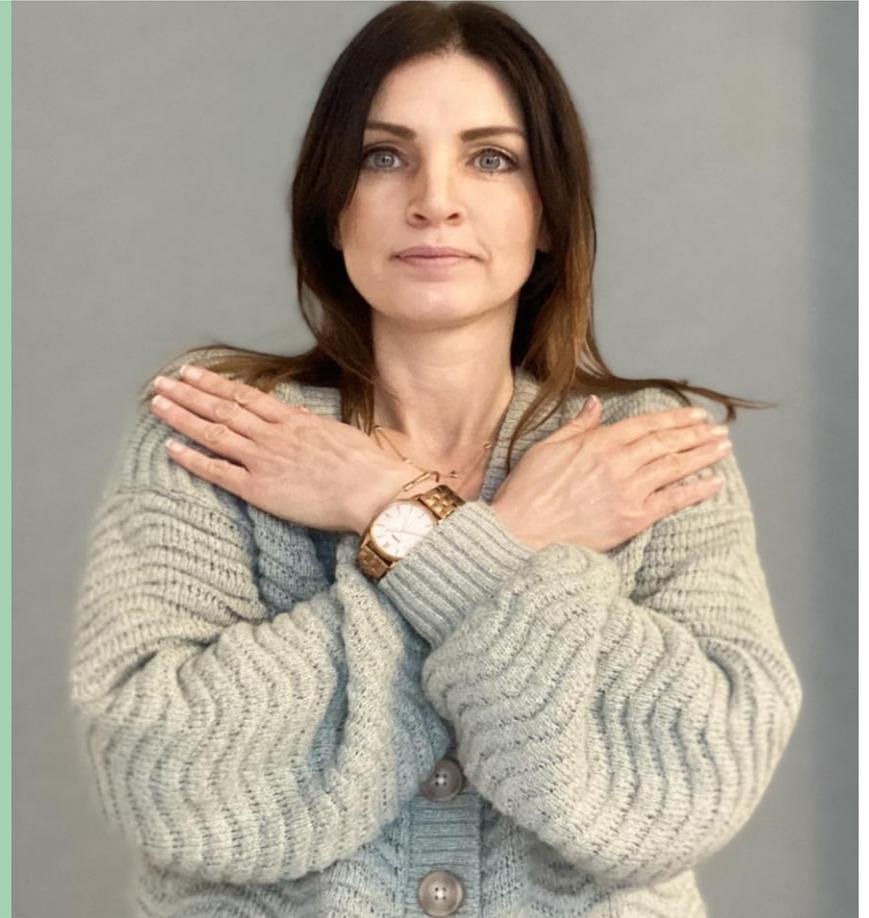
Von 100 in 3er  
Schritten rückwärts  
zählen



3 Gegenstände im  
Raum suchen, die  
rund sind



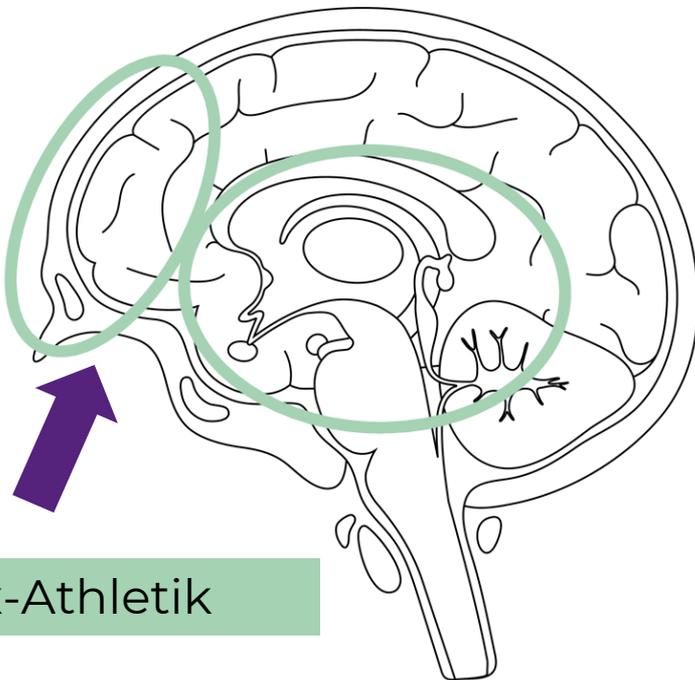
# Embrace-Technik



# Sicherheitsanker



# Zusammenfassung



Cortex-Athletik

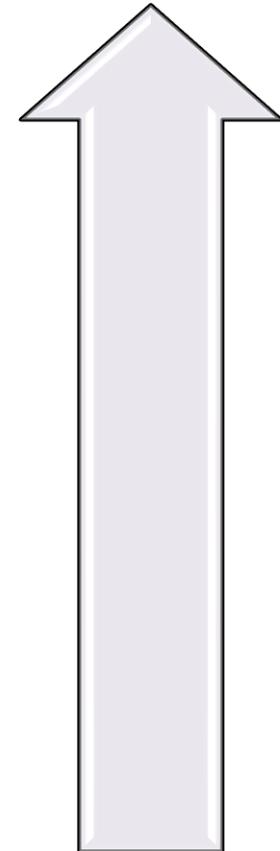
- Rechnen
- Fokus verändern: 3 Dinge im Raum suchen, die rund sind etc.
- Embrace-Technik
- Sicherheitsanker

## 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)



## Perspektivwechsel

**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?

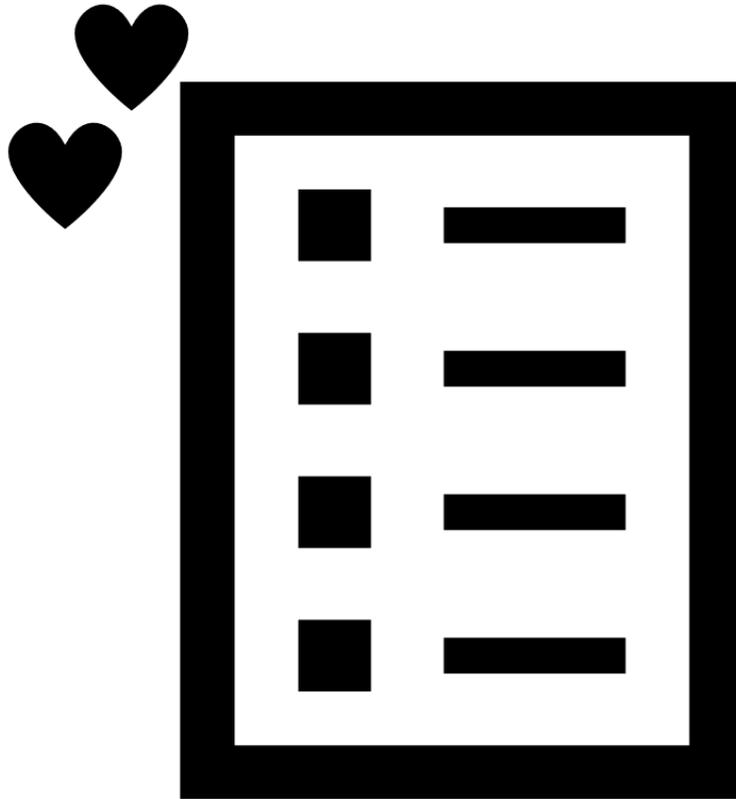
**Sich selbst auf die Schulter  
klopfen**



~~**Eigenlob stinkt**~~

**Eigenlob stimmt !!!**

„Ich bin toll, weil...“



Was würde ich  
einem guten  
Freund raten?



## 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?



## Perspektivwechsel

**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?

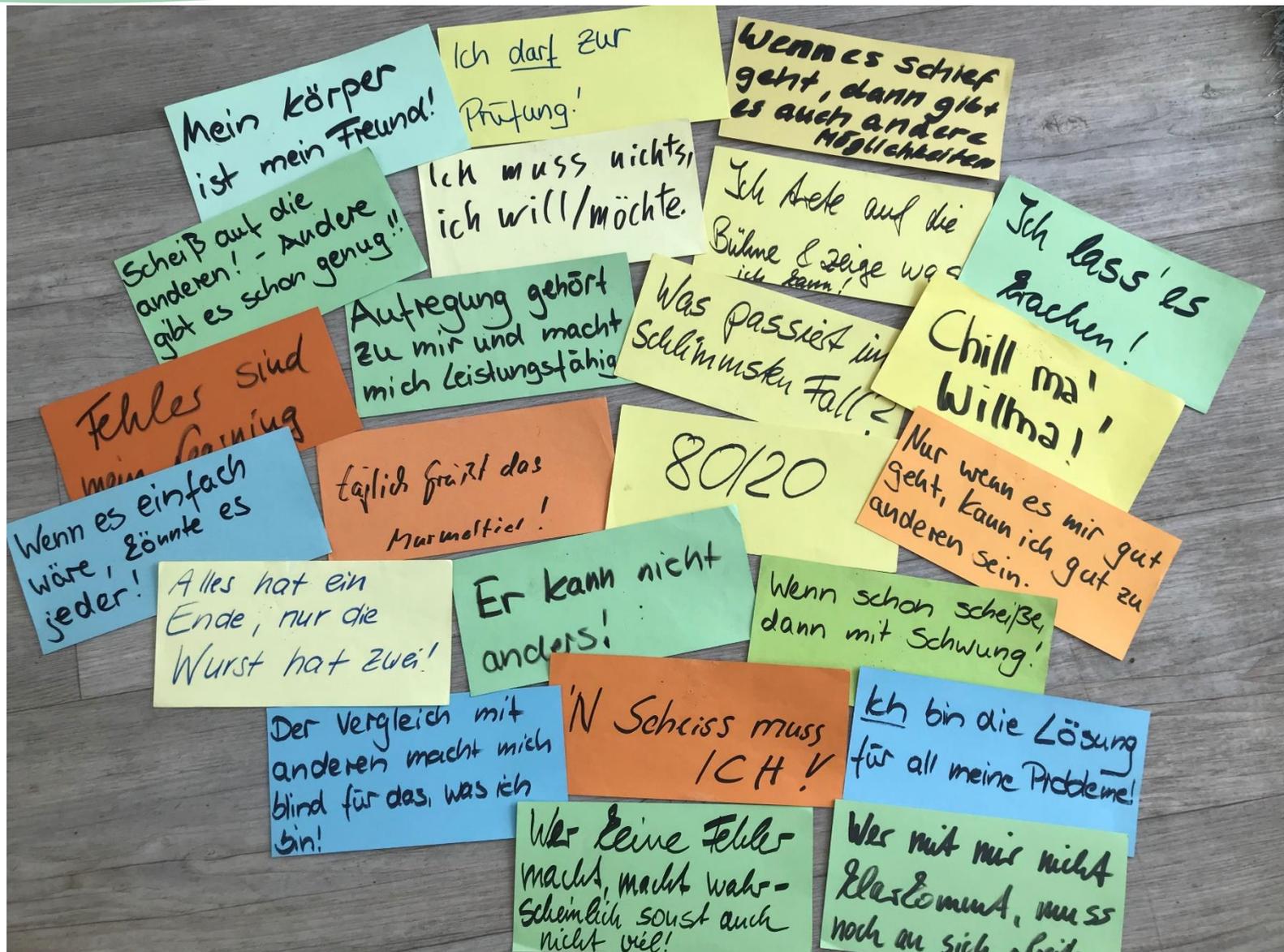
- Befrage mental Vorbilder, Mentoren etc.
- Befrage eigene starke innere Anteile



**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

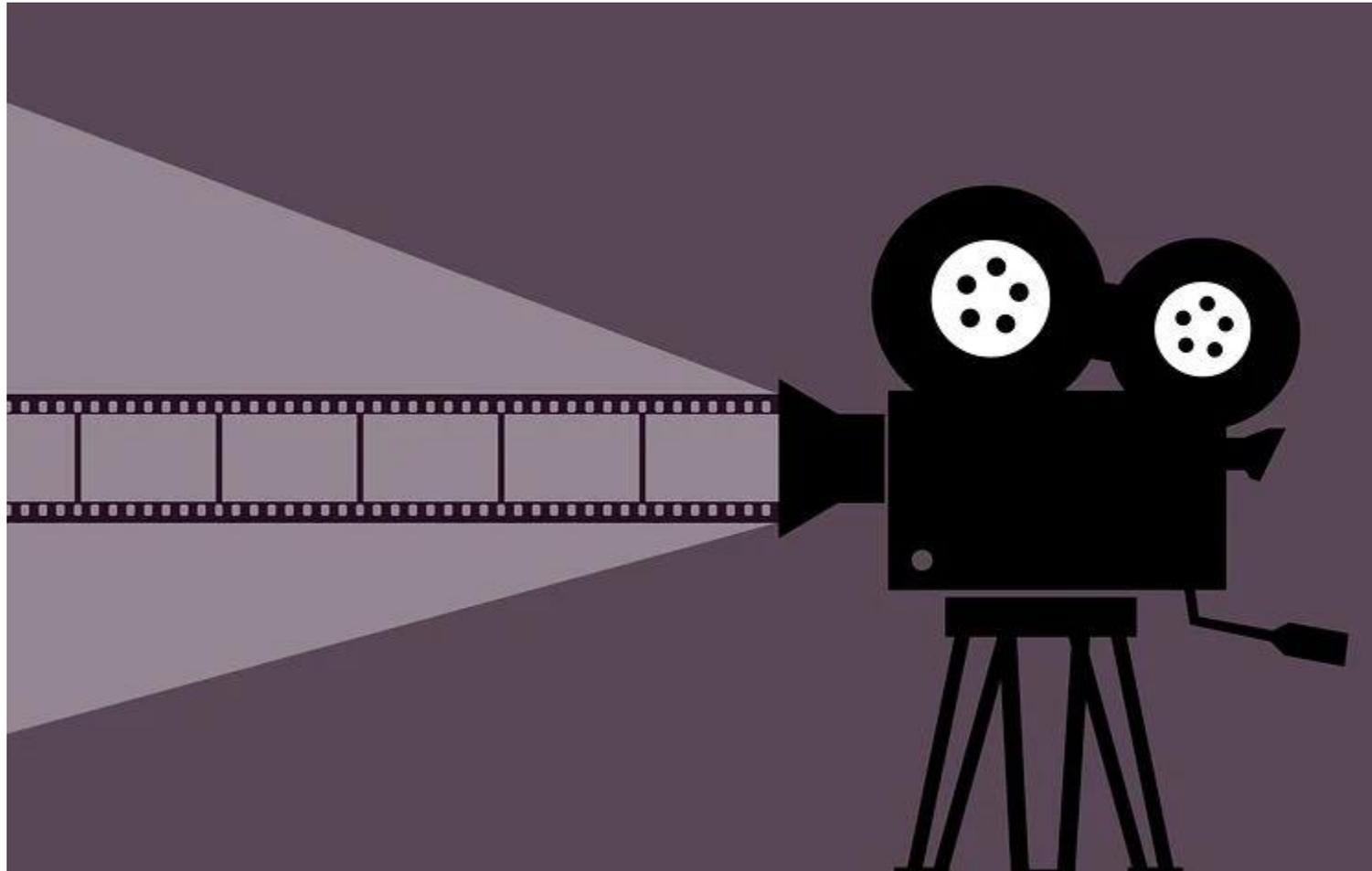


## Neue Gedanken aktivieren

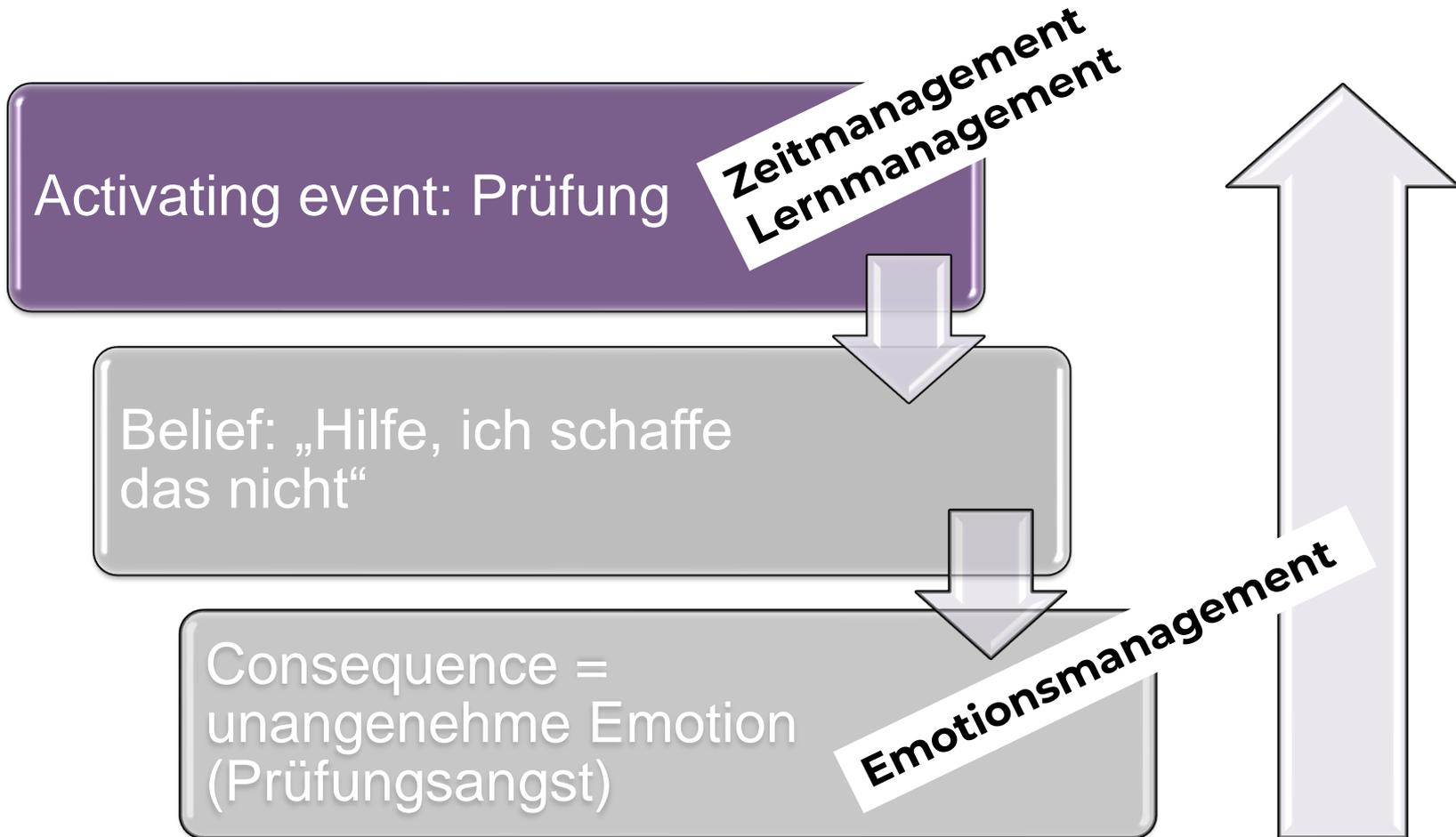
- Laut vor dem Spiegel aussprechen
- Aufschreiben und sichtbar aufhängen
- Mit einem passenden Bild visualisieren



# Ein Tipp zum Schluss: Mein eigener Erfolgsfilm



# Mentale Stärke



Zum Abschluss...

**Scan mich!**

**Code: 07012025**





**WOHLFÜHL**CAMPUS  
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](mailto:kontakt@herz-beck.de)



[www.herz-beck.de](http://www.herz-beck.de)

follow us on |



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



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