

# Wahlfach

## Umgang mit schwierigen Situationen (Prüfungsangst)

Die Prüfungsangst ist eine Angst vor der Bewertung der persönlichen Leistung, die den Betroffenen daran hindern kann, sein Wissen und/oder Können bei einer Prüfung unter Beweis zu stellen. Bei einem mittleren Angstlevel kann sie aber auch zu einer Steigerung der Leistung führen.

Doch was, wenn die Gedanken nur noch um die bevorstehende Prüfung kreisen, sich der Lernstoff zu einem unbezwingbar scheinenden Berg auftürmt und die Angst vor der Prüfung jegliche Konzentration auf die Lerninhalte verhindert?

Wir können Einiges tun, um diese Angst (wieder) in den Griff zu bekommen. Hierfür werden wir zunächst die verschiedenen theoretischen Aspekte der Prüfungsangst sowie ihre Hintergründe genauer beleuchten. Aus dieser Theorie lassen sich zahlreiche Strategien ableiten, mit denen man Prüfungsangst begegnen kann. Im weiteren Verlauf werden wir einige dieser Strategien genauer kennenlernen und ihre Anwendung, besonders im Kontext mündlicher Prüfungen, trainieren.

Für jeden der Präsenztermine ist eine Vor- und Nachbereitung erforderlich.

Als Bewertungsgrundlage dient ein im Rahmen der Vor- und Nachbereitung der einzelnen Termine zu erstellendes Lernportfolio.

Ziel des Wahlfaches ist es, den Teilnehmern Wege zum Umgang mit Prüfungsangst aufzuzeigen und diese durch entsprechendes Training für kommende Bewertungssituationen nutzbar zu machen.

### **Zielgruppe:**

Studierende im 2. Semester; das Wahlfach findet nur im SoSe statt.