

## Tun Sie etwas gegen die Angst vor der Prüfung!

- **Dem Blackout zuvorkommen**
- **Wirksame erste Hilfe bei Blackout**
- **BrainGym**

Details unter <http://www.studis-online.de/Studieren/Lernen/blackout.php> oder <http://www.pruefungsamt.de/pruefungsangst.php>

## Wie den Blackout vermeiden

<http://www.pruefungsratgeber.de/mit-diesen-methoden-den-blackout-vermeiden/>

## Prüfungsstress bewältigen Workshop

unter [www.fu-berlin.de/studium/docs/DOC/pruefungsstress\\_bewaeltigen.pdf](http://www.fu-berlin.de/studium/docs/DOC/pruefungsstress_bewaeltigen.pdf)

**In der mündlichen Prüfung ist es bei einem Blackout notwendig, Denkzeit zu gewinnen.**

- Trinken Sie einen Schluck Wasser!
- Bitten Sie den Prüfer um die Wiederholung der Frage!
- Sagen Sie, dass Sie etwas Denkzeit brauchen
- Fragen Sie nach. "Habe ich Sie richtig verstanden....!"

Details unter <http://www.studis-online.de/Studieren/Lernen/blackout.php>

## Tipps gegen Prüfungsstress

Details unter [http://www.ruv.de/de/r\\_v\\_ratgeber/ausbildung\\_berufseinstieg/studium/4\\_tipps\\_gegen\\_pruefungsstress.jsp](http://www.ruv.de/de/r_v_ratgeber/ausbildung_berufseinstieg/studium/4_tipps_gegen_pruefungsstress.jsp)

**2 Videoclips** über die **Symptome, die Ursachen und die Überwindung** der Prüfungsangst. à je ca 7 Min. an unter <http://www.expertenrat.info/pruefungsangst.html>