

# Psychologische Beratung

[PsychologischeBeratung@zv.uni-siegen.de](mailto:PsychologischeBeratung@zv.uni-siegen.de)

Telefon: 0271- 740 4300

Dienstags offene Sprechstunde: 13:00 - 15:00 Uhr

F – S Gebäude, Räume: 204 - 206

Sandstraße 16 - 18

57072 Siegen

[uni-siegen.de](http://uni-siegen.de)



[www.uni-siegen.de](http://www.uni-siegen.de)

# Unser Team



Anna Buchner  
M. Sc. Psychologie



Christina Eisenbach  
M. Sc. Psychologie



Sophie Seeger  
M. Sc. Psychologie



Emine Selvi  
Dipl. Psychologie

# Ängste im Allgemeinen und Prüfungsangst im Speziellen

## Was ist Angst? – Warum haben wir sowas?

Angst ist ein Grundgefühl und ein lebensnotwendiger Begleiter bei Mensch und Tier.

Angst ist sinnvoll und lebensnotwendig.

Angst ist ein Alarmsystem und lässt uns in Gefahr schnell handeln.

Die Angst-Alarmreaktion rettet unser Leben.

Ein Leben ohne Angst gibt es nicht.

# Ängste im Allgemeinen und Prüfungsangst im Speziellen

Angst ist ein emotionaler Zustand, der durch erhöhte Aktivität des autonomen Nervensystems, Selbstwahrnehmung von Erregung und körperlicher Anspannung, Bedrohungserleben (körperliche oder Selbstwertbedrohung) und verstärkte Besorgnis gekennzeichnet ist.

**Typische vegetative Angstsymptome** sind:

Herzklopfen / erhöhte Herzfrequenz

Schweißausbrüche

fein- oder grobschlägiger Tremor (Zittern)

Mundtrockenheit

uvm ...

# Ängste im Allgemeinen und Prüfungsangst im Speziellen

**Angst** wird ausgelöst durch **äußere Angstreize** (z.B. eine bedrohliche Situation), **innere Angstgründe** (z.B. katastrophisierende Gedanken) und **Aufschaukelungsprozesse** aus dem Zusammenspiel von äußeren und inneren Reizen.

Grundsätzlich kann man zwischen normaler und pathologischer Angst unterscheiden.

# Ängste im Allgemeinen und Prüfungsangst im Speziellen

Realangst / Normale Angst	Pathologische Angst
<p>Ist auf Gefahr gerichtet, angemessen und dient der Bewältigung durch Flucht oder Angriff. Es warnt uns vor Gefahren!</p>	<p>Ist der Situation nicht angemessen, dient nicht zur angemessenen Bewältigung. Ist unbegründet, konsistent und überdauernd (d.h. chronisch)</p>

# Ängste im Allgemeinen und Prüfungsangst im Speziellen

**Angstsymptome** können auch durch **körperliche Erkrankungen** oder **Substanzeinflüsse** verursacht werden: Schilddrüsenüberfunktion, Unterzuckerung, Nierenerkrankungen (Hyperkaliämie), Atemwegserkrankungen, Herz-Rhythmus-Störungen, Angina pectoris, **Substanzmissbrauch** (z.B. Cannabis) oder Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Bei anderen **psychischen Störungen** können ebenfalls Angstsymptome auftreten: Zwänge, PTBS, Depression, somatoforme Störungen.

# Ängste im Allgemeinen und Prüfungsangst im Speziellen



# Ängste im Allgemeinen und Prüfungsangst im Speziellen

## Welche Formen von Angststörungen gibt es?

Angststörungen mit konkreten Auslösern (Phobien)	Angststörungen ohne konkreten Auslöser
<p><b>Agoraphobie</b> „Platzangst“</p> <p><b>Spinnenangst</b></p> <p><b>Spritzenangst</b></p> <p><b>Flugangst</b></p> <p><b>Soziale Phobie:</b> Angst vor Situationen, in denen man im Mittelpunkt steht, z.B. bei öffentlichen Reden</p>	<p><b>Panikstörungen:</b> treten anfallsartig auf und sind von heftigen Körperreaktionen, z.B. Herzrasen, Schwindel, Schweißausbrüchen, begleitet.</p> <p><b>Generalisierte Angststörungen:</b> hier können ständig unbegründete Ängste auftreten, z.B. die Angst, dass einem selbst oder Nahestehenden ein Unglück passiert.</p>

# Ängste im Allgemeinen und Prüfungsangst im Speziellen

## Was ist Prüfungsangst?

Prüfungsangst bezeichnet eine anhaltende und deutlich spürbare Angst **in Prüfungssituationen** und / oder **während der Prüfungsvorbereitung**, die über ein normales Maß an Angst und Aufregung hinausgeht.

# Ängste im Allgemeinen und Prüfungsangst im Speziellen

## Tipps gegen Prüfungsangst

1. Übersichtliche Lernplanung und Selbstmanagement ist das A und O !
2. Achten Sie auf einen ausreichenden Ausgleich durch Freizeitaktivitäten.
3. Achten Sie in der Lernphase auf ausreichenden Schlaf, Ernährung und Trinken.
4. Motivieren Sie sich mit positiven Selbstinstruktionen wie „Ich schaffe das!“
5. Starten Sie in der Prüfung immer zuerst mit den einfacheren Aufgaben.
6. Wenn Sie mal nicht weiter wissen, atmen Sie tief durch und machen zunächst mit einer anderen Aufgabe weiter.
7. Suchen Sie professionelle Hilfe, wenn Ihnen diese Tipps nicht weiterhelfen.

# Ängste im Allgemeinen und Prüfungsangst im Speziellen

## Ängste reduzieren mit PEP (Klopfen) nach Dr. Michael Bohne

PEP- Behandlungsablauf in 8 Schritten;

1. Auf die Angst fokussieren.
2. Die Belastung auf einer Skala von 0 – 10 einschätzen.
3. Überkreuz- und Fingerberühr- Übung durchführen.
4. Die Selbststärkungs-Übung durchführen.
5. Die 16 Körperpunkte klopfen.
6. Die Zwischenentspannung durchführen.
7. Erneut die 16 Körperpunkte klopfen.
8. Mit Abschlussentspannung beenden.

# Ängste im Allgemeinen und Prüfungsangst im Speziellen

Wenn das Klopfen wenig oder kaum eine Angstreduktion bringt, könnten die sogenannten Big 5 Lösungsblockaden eine Rolle spielen:

1. Selbstvorwürfe,
2. Fremdvorwürfe,
3. Erwartungshaltungen an andere,
4. Altersregression (inneres Schrumpfen)
5. Parafunktionale Loyalitäten.



Kommen Sie gerne vorbei 😊

[PsychologischeBeratung@zv.uni-siegen.de](mailto:PsychologischeBeratung@zv.uni-siegen.de)

Telefon: 0271- 740 4300

Dienstags offene Sprechstunde: 13:00 - 15:00 Uhr

F – S Gebäude, Räume: 204 - 206

Sandstraße 16 - 18

57072 Siegen

