



10. JUNI 2023, HFT STUTTGART

# (PRÜFUNGS)-STRESS

REMIND-WORKSHOP 3

*Joana Scheppe und Sarah Zared*

KURSPLATTFORM FÜR RESLIENZ UND MINDFULNESS

# REMININD



Fünf verschiedene Workshops + Reflexionssession

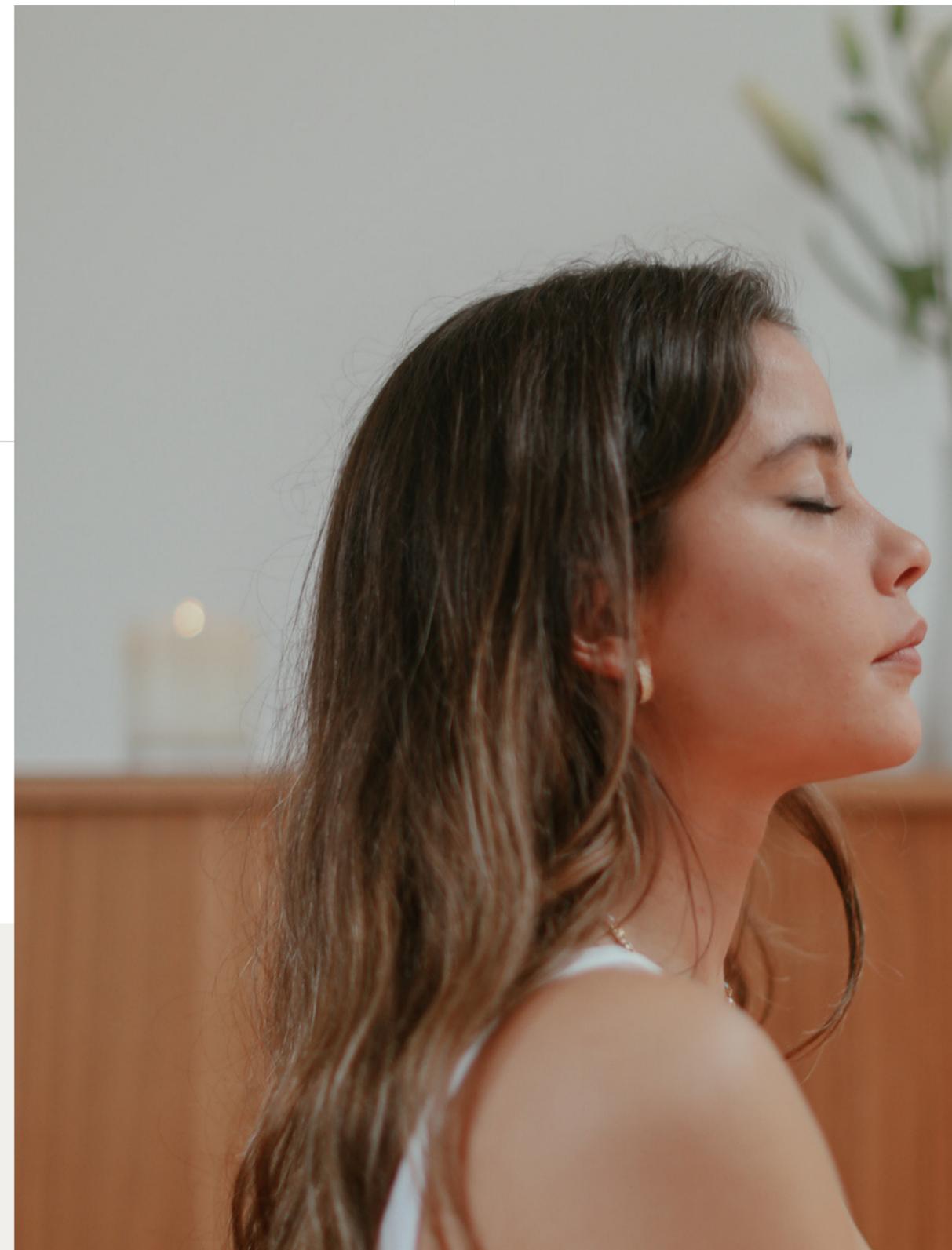


Blog- und Videobeiträge



Monatliches Workbook

Ein Förderprogramm des MWK  
und des Stifterverbands



# KURSPLATTFORM FÜR RESILIENZ UND MINDFULNESS

# REMINd



In Zusammenarbeit mit:



LERNMANAGEMENT RESILIENZ PRÜFUNGSSTRESS STÄRKENORIENTIERUNG ZUKUNFTSPERSPEKTIVE



**ReMind - Dein Reminder für Resilienz und Mindfulness im Studium!**

Für alle Studierenden in Baden-Württemberg



resilienz-im-studium.de

## Download-Material

- ReMind\_Workbook\_Lernmanagement.pdf [Download](#)
- ReMind-Workshop\_Lernmanagement\_Slides.pdf [Download](#)
- Notenrechner.xlsx [Download](#)

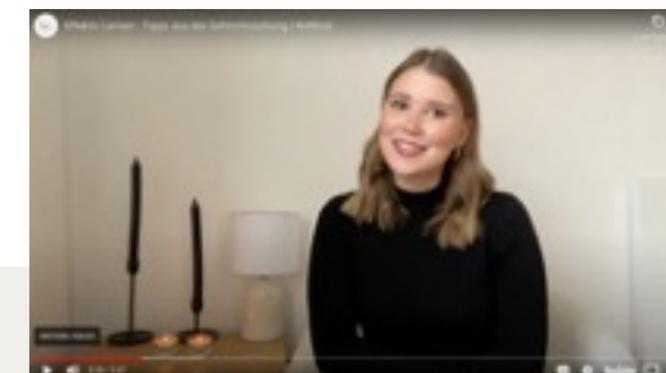
## Blog- und Videobeiträge



- Goodbye Unistress - strukturiert ins Semester!
- Neue Gewohnheiten für deinen Study-Alltag
- Zwei Lerntechniken, die deine Lernkurve spraken!
- 5 Tipps für mehr Konzentration

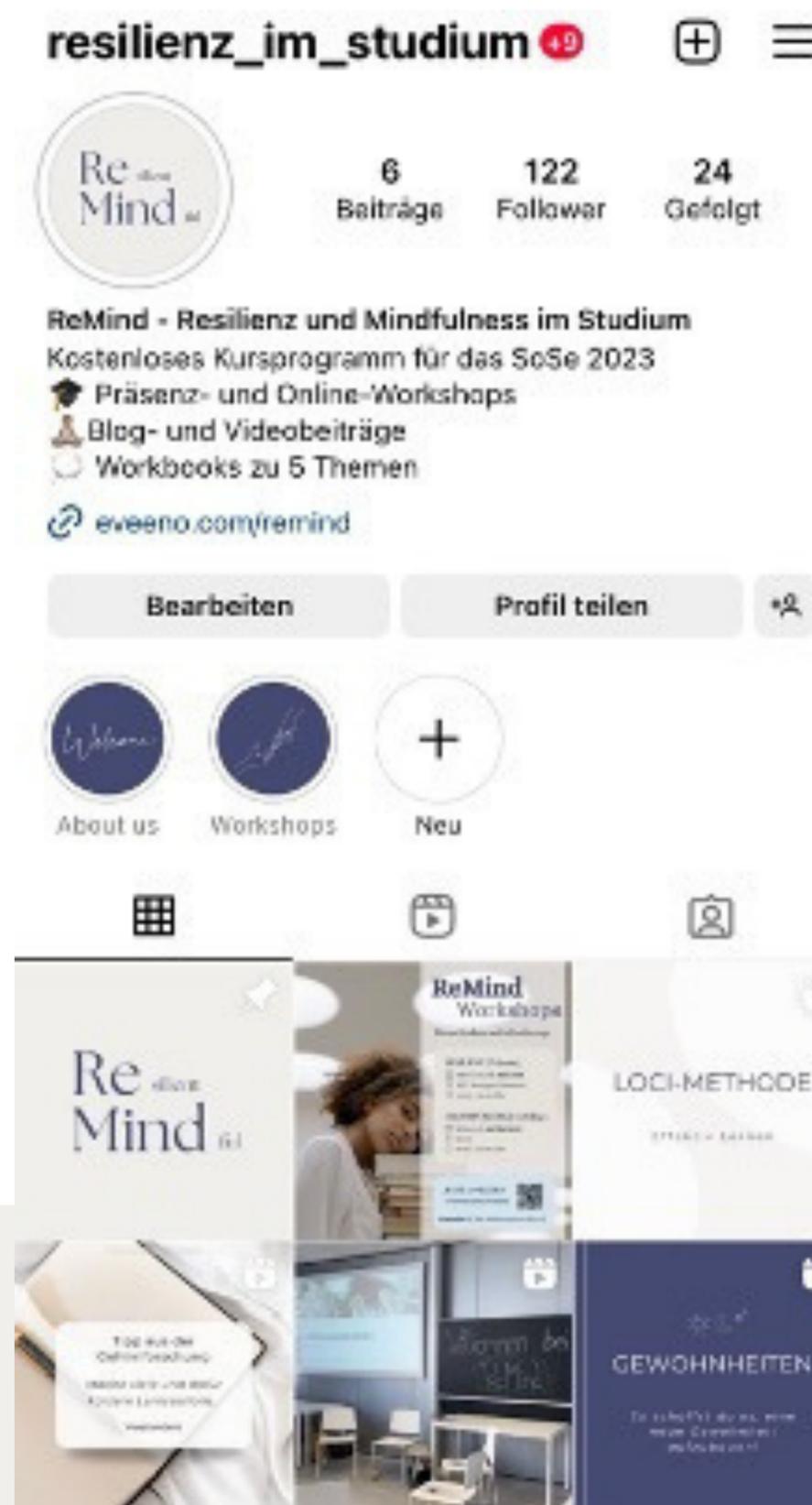
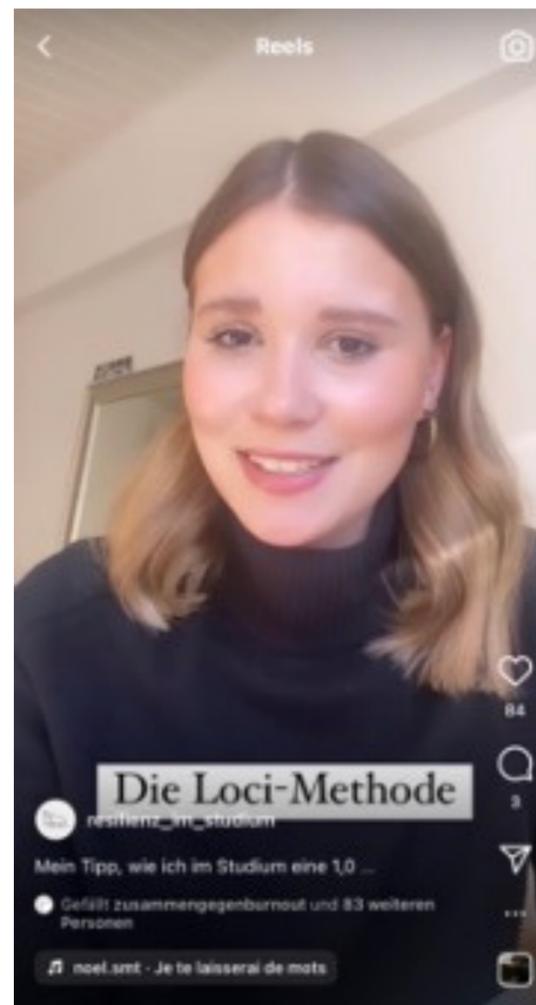
### Goodbye Unistress – strukturiert ins Semester!

**A** m Anfang startet man immer total motiviert ins neue Semester, um dann nach drei Wochen alle seine Vorhaben über Bord zu werfen - kennst du das auch? Dann kommen hier einige Tipps, wie du dein Semester die gesamten vier Monate über gut strukturieren kannst!



# KURSPLATTFORM FÜR RESILIENZ UND MINDFULNESS

# REMINd



@resilienz\_im\_studium

## MODUL 3

# (Prüfungs-) Stress

## Lernziele

- Stressbewältigungsmethoden
- Erfolgreicher Umgang mit Prokrastination
- Achtsamkeitsübungen für Anspannungssituationen

## Material

- Blogbeiträge
- Workbook

## Reflexionssession

- 26. Juni, 19 Uhr über Zoom



# Reflexion im Plenum

Auf Moderationskarten:

- 1) Was sind eure Gründe und Motive für die Teilnahme am Workshop / an der Workshopreihe?
- 2) Was wünscht ihr euch durch eure Teilnahme an dem Workshop / an der Workshopreihe?

Im Plenum:

- 3) Habt ihr euch schon einmal mit dem Thema Prüfungsstress beschäftigt? Was wisst ihr schon dazu?





# SELBSTTEST

PART 1

UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Einzelarbeit

Macht den Selbsttest zum Thema Stress im Workbook!

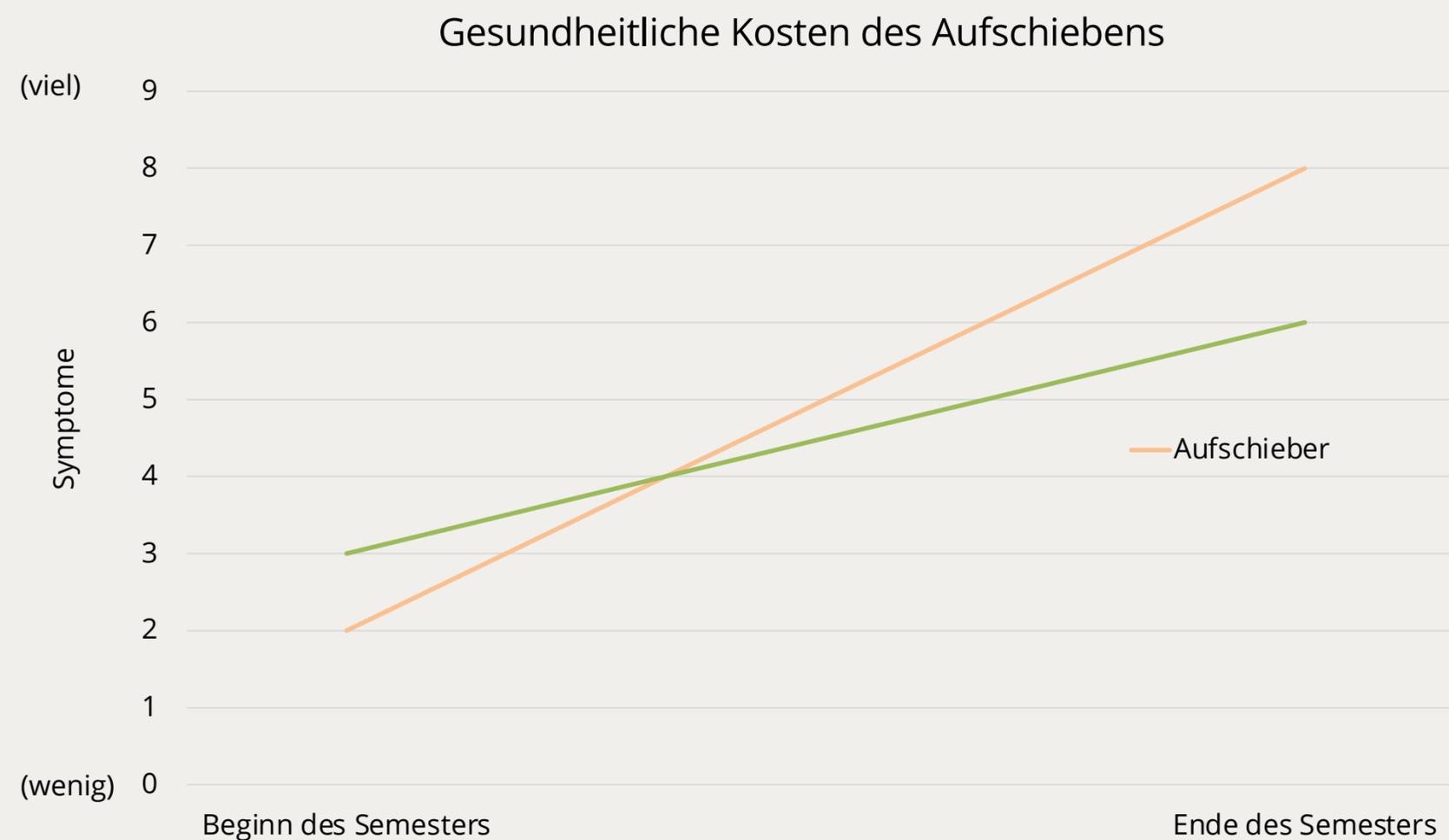


# PROKRASTINATION

PART 2

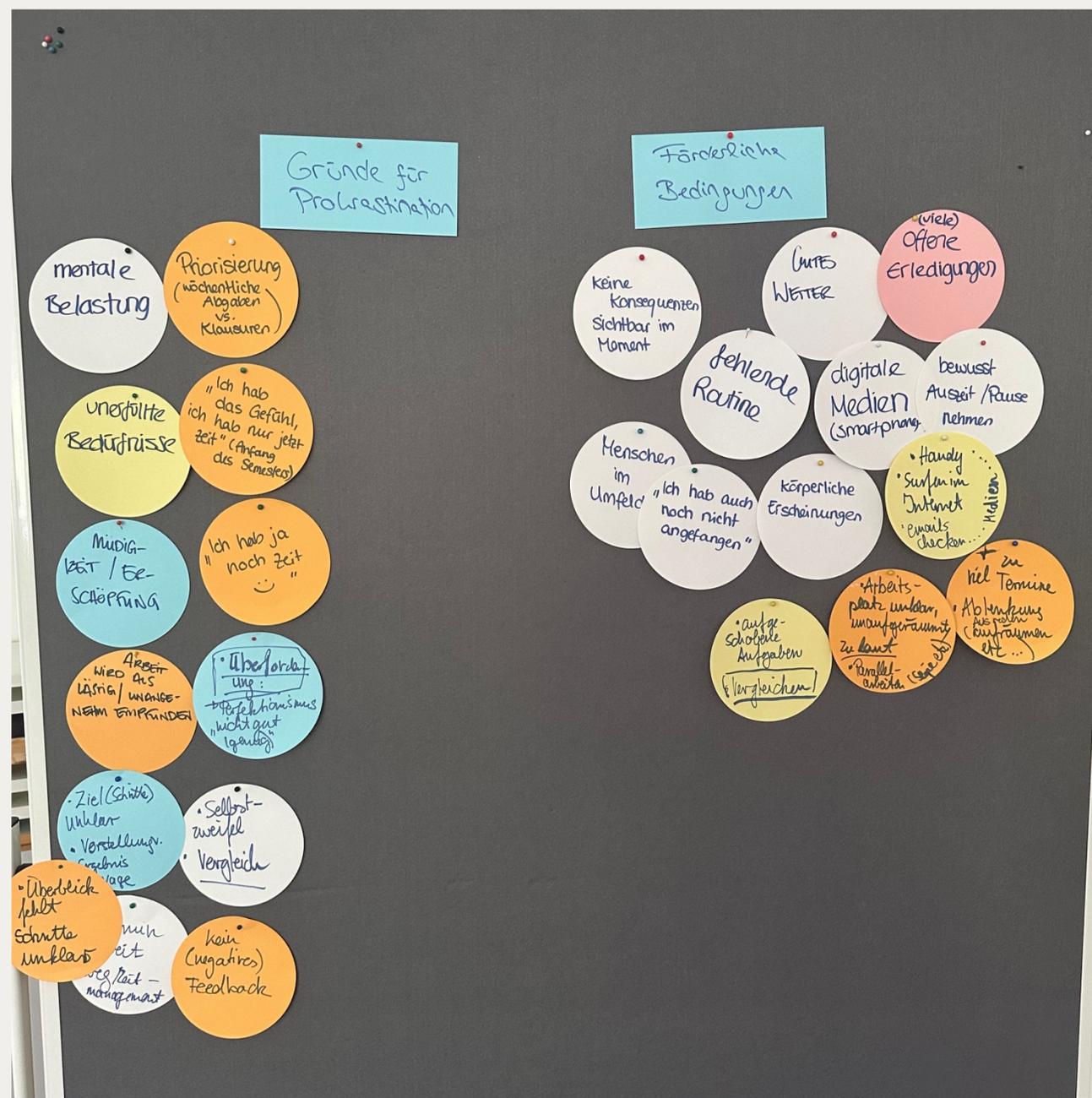
UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Prokrastinationskurve



# UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Protokoll



# Definition

“

*...bedeutet das Beginnen oder Fortsetzen einer Tätigkeit vor sich herzuschieben obwohl man bereits starten könnte, bzw. nicht zielgerichtet daran zu arbeiten.*



UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Tandemarbeit

Überlegt gemeinsam:

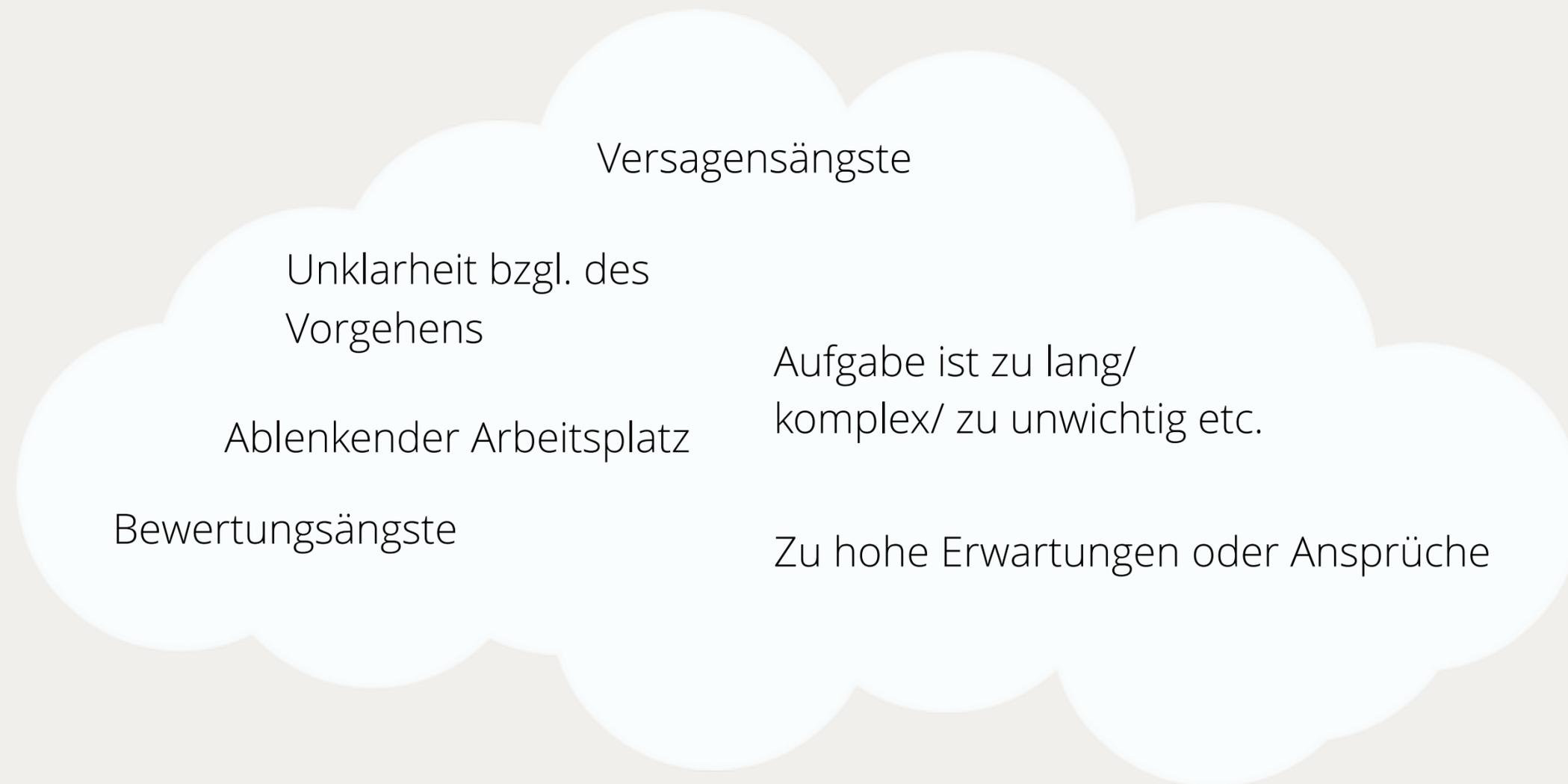
1) Warum prokrastiniere ich eigentlich?

2) Welche Bedingungen fördern meine Prokrastination und hindern mich daran produktiv zu arbeiten?

Sammelt eure Antworten auf Moderationskarten.

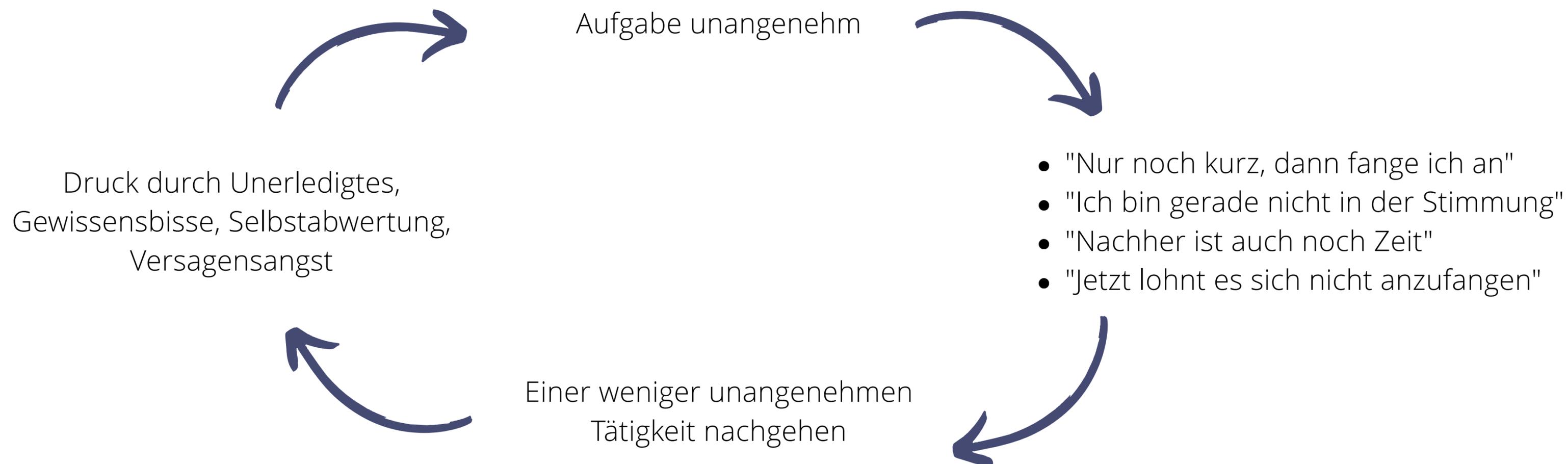


# Gründe für Prokrastination



- führt zu fehlender Motivation und mangelnder Beharrlichkeit
- mit Alternativen aktivieren wir unser Belohnungssystem (kurzfristig positive Emotionen)
- jedoch nach einem kurzen Hoch wieder negative Emotionen, weil die eigentliche Aufgabe weiterhin besteht

# Prokrastinations-Kreislauf



= Teufelskreis

UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Glaubenssätze

Häufig stecken Glaubenssätze dahinter wie....

- "Ich kann nur unter Druck arbeiten..."
- "Ich schaffe sowieso nicht mehr alles..."
- "Jetzt ist es eh zu spät..."
- "Es muss alles perfekt sein..."



# Tandemarbeit

Reflektiert in Tandems:

- 1) Welche Glaubenssätze entdeckt ihr bei euch?
- 2) Woher kommen die Glaubenssätze?
- 3) In welchen Situationen habt ihr gezeigt, dass sie nicht wahr sind?

UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Gruppenarbeit

Was hilft euch gegen Prokrastination?

Sammelt eure Antworten auf Moderationskarten.

# Ideenwolke Prokrastination

Realistischer Lernplan

*(Wie viel kann ich in der Zeit schaffen?)*

*Wann und wie lege ich eine Pause ein?)*

Raumwechsel

Emotionen regulieren (z.B.  
Glaubenssätze abändern)

Rituale schaffen, um pünktlich  
zu starten

Zeitmanagement mit ALPEN-  
Methode oder ABCD-Methode

Ablenkungen verringern  
(z.B. App Plantie)

Ordnung am Arbeitsplatz

To-Do Kärtchen

*überlegen, welche sind wichtig und  
erreichbar, in Reihenfolge bringen und nur  
so verwenden, dass eine sichtbar ist*

Ziele vor Augen führen  
*("Ich will da sein, wo ich bin")*

UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Ideenwolke Prokrastination

"Ich will da sein, wo ich bin."

# Ideenwolke Prokrastination

"Ich will da sein, wo ich bin.

Alles andere wäre mir zu teuer..."



# STRESSBEWÄLTIGUNG

PART 3

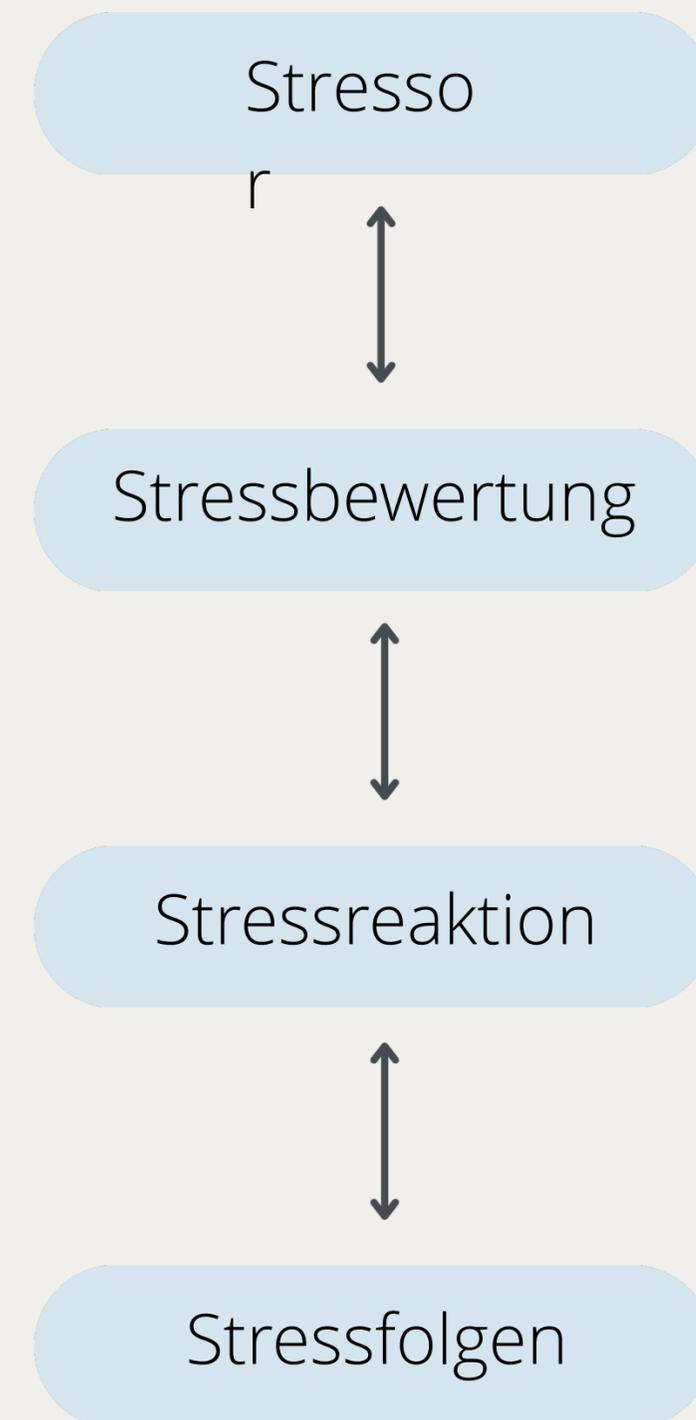
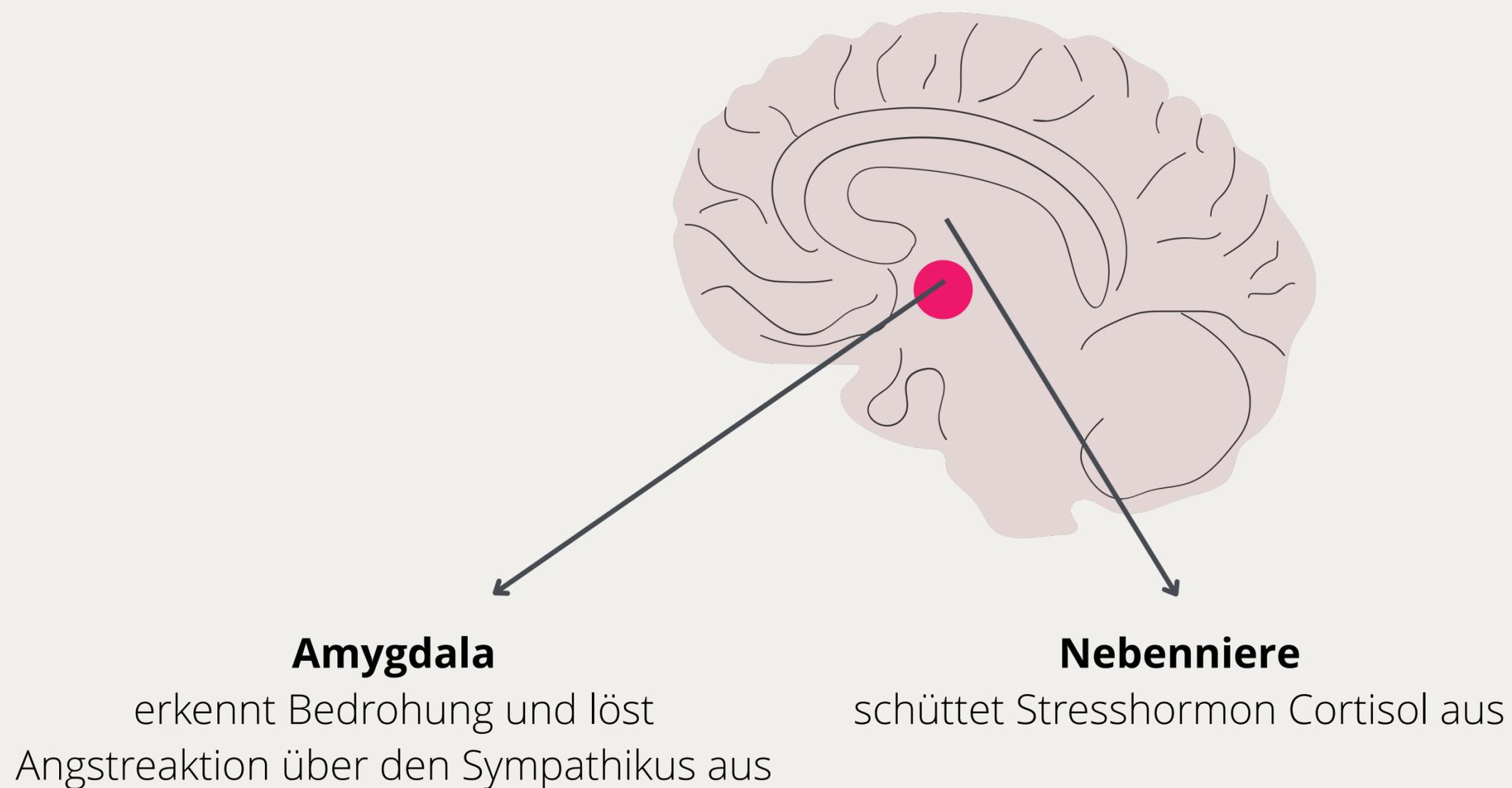
UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Walk & Talk

Geht in Tandems zusammen und tauscht euch zu unseren Fragen aus!

UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

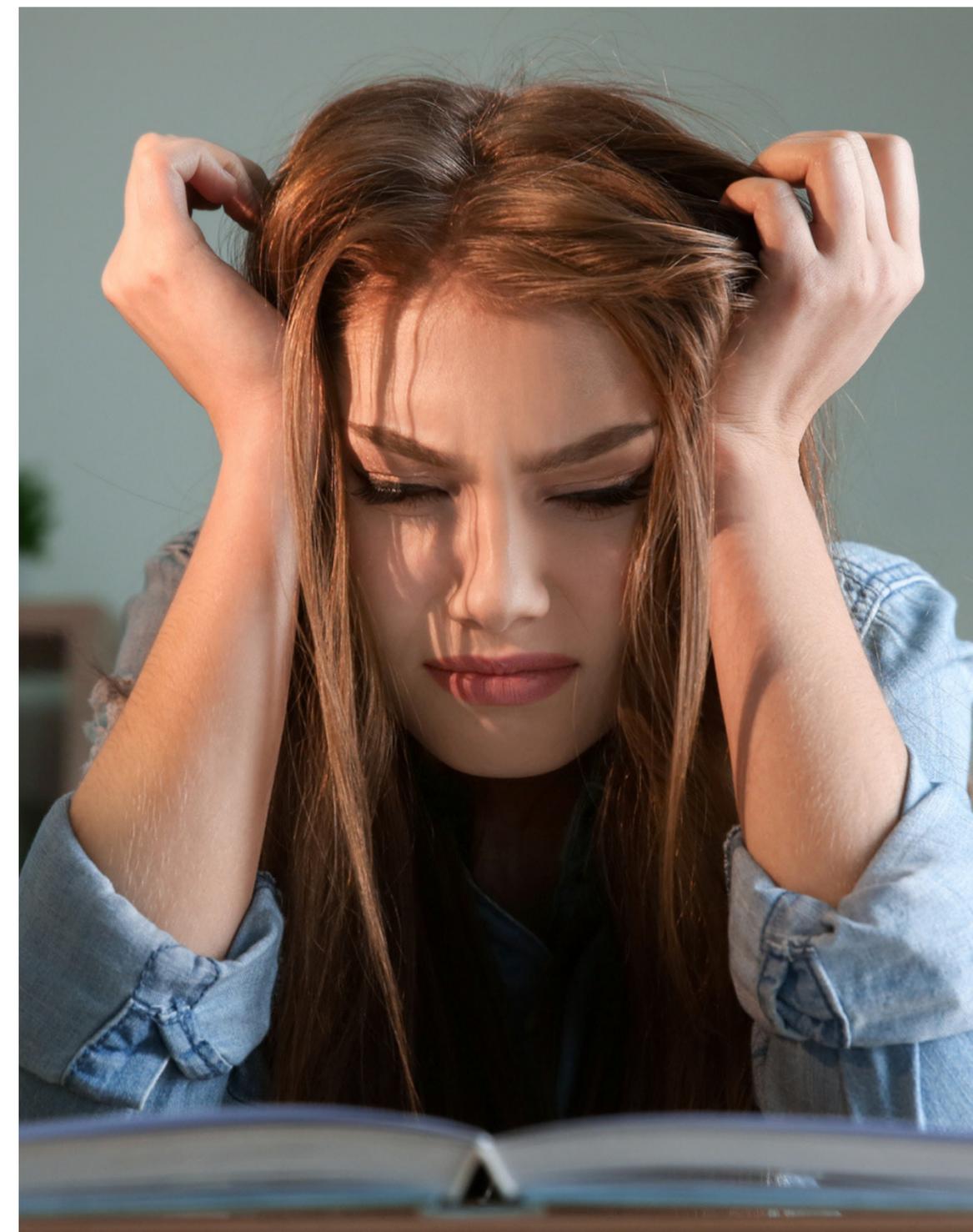
# Stressentstehung



# Stresserzeugende Gedanken

## **Situation:**

*Du bist auf dem Weg in die Bib und auf einmal herrscht Bahnchaos. Alle Bahnen fallen aus und du verlierst wichtige Lernzeit.*



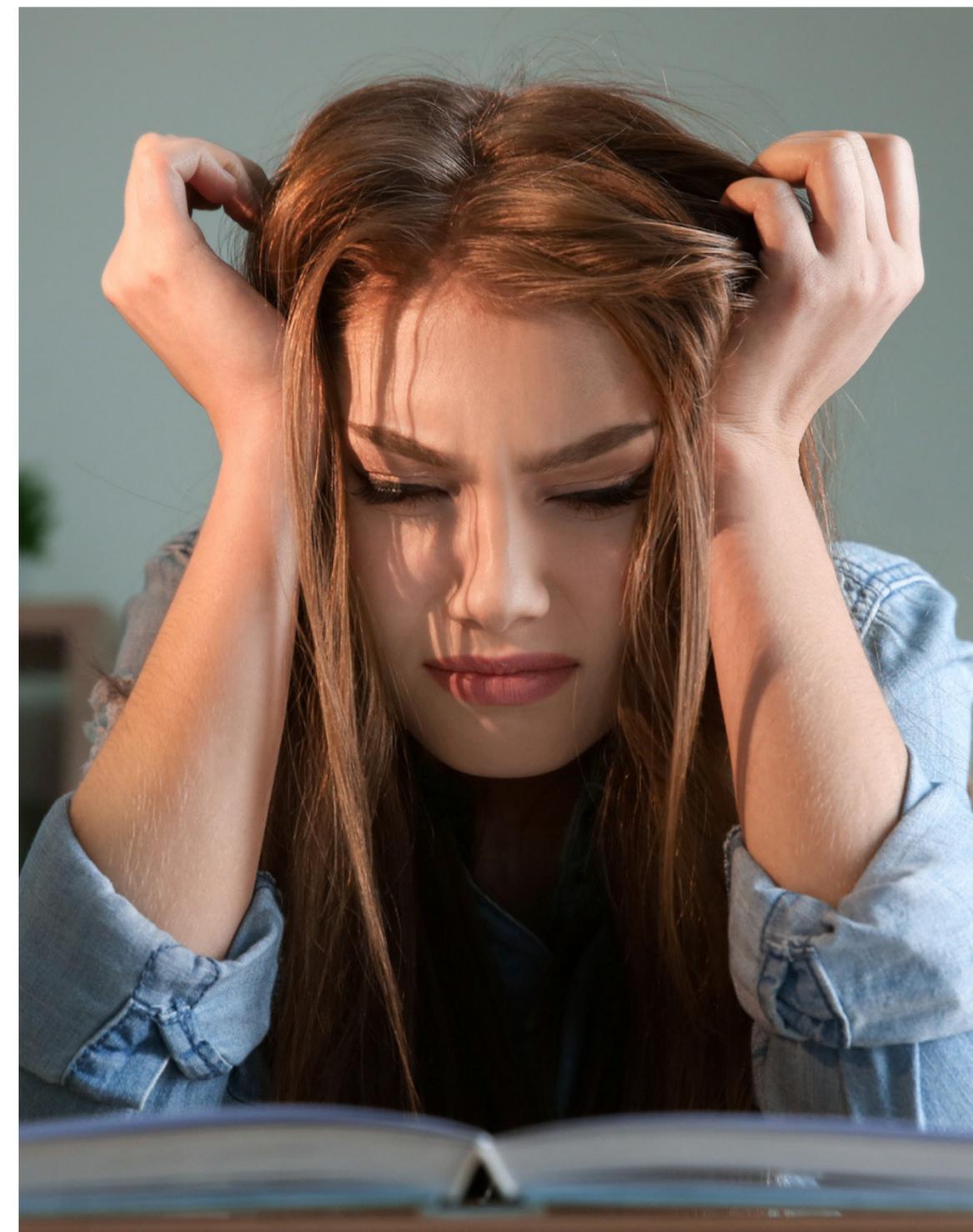
# Stresserzeugende Gedanken

## Variante A:

*„Das darf doch nicht wahr sein! Warum geht es nicht weiter? Das ist jetzt schon das zweite Mal diese Woche. Jetzt komme ich später an als geplant, dabei brauche ich die Zeit doch unbedingt zum Lernen.“*

## Variante B:

*„Da stecke ich leider nicht drin und kann auch nichts ändern. Dann nutze ich die Zeit eben, um mir und meiner mentalen Gesundheit etwas Gutes zu tun und höre mir einen Podcast an / lese ein Buch etc.“*

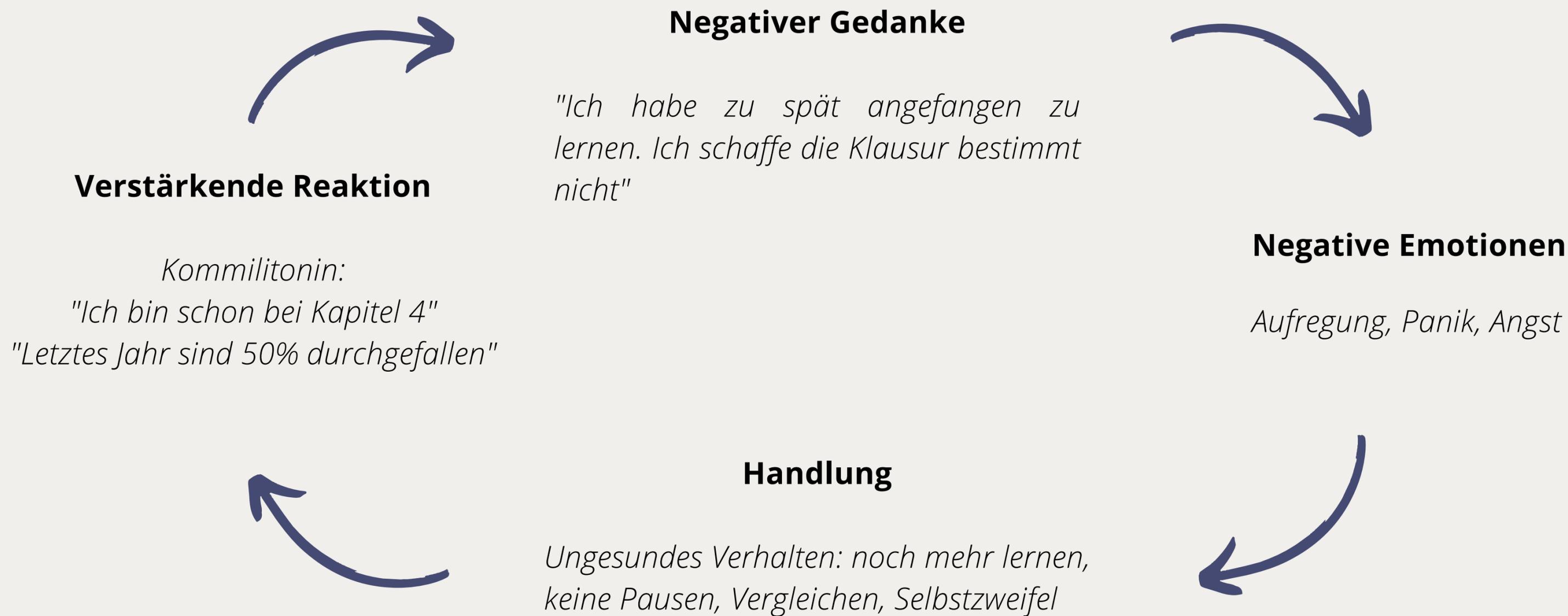


# Stresserzeugende Gedanken

- 60-80 000 Gedanken pro Tag
- Gedanken sind zu 98% dieselben
- Neuronale Verbindungen im Gehirn werden enger
- Wir denken tendenziell negativ



# Stresserzeugende Gedanken



# Stresserzeugende Gedanken

## **Realitätsbezug:**

*Ist mein stresserzeugender Gedanke wahr? Welche anderen Möglichkeiten gibt es?*

## **Mögliche Chancen:**

*Was könnte ich aus der Situation lernen?*

## **Katastrophisieren:**

*Was könnte schlimmstenfalls passieren? Wie schlimm wäre das wirklich?*

## **Perspektivwechsel:**

*Was würde ich einem Freund raten? Wie denke ich in einem Jahr über die Situation?*

## **Eigene Stärken:**

*Welche ähnlichen Herausforderungen habe ich schon gemeistert?*

UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Übung

*Power Posing*

UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Übung

*4-7-8-Atemübung*

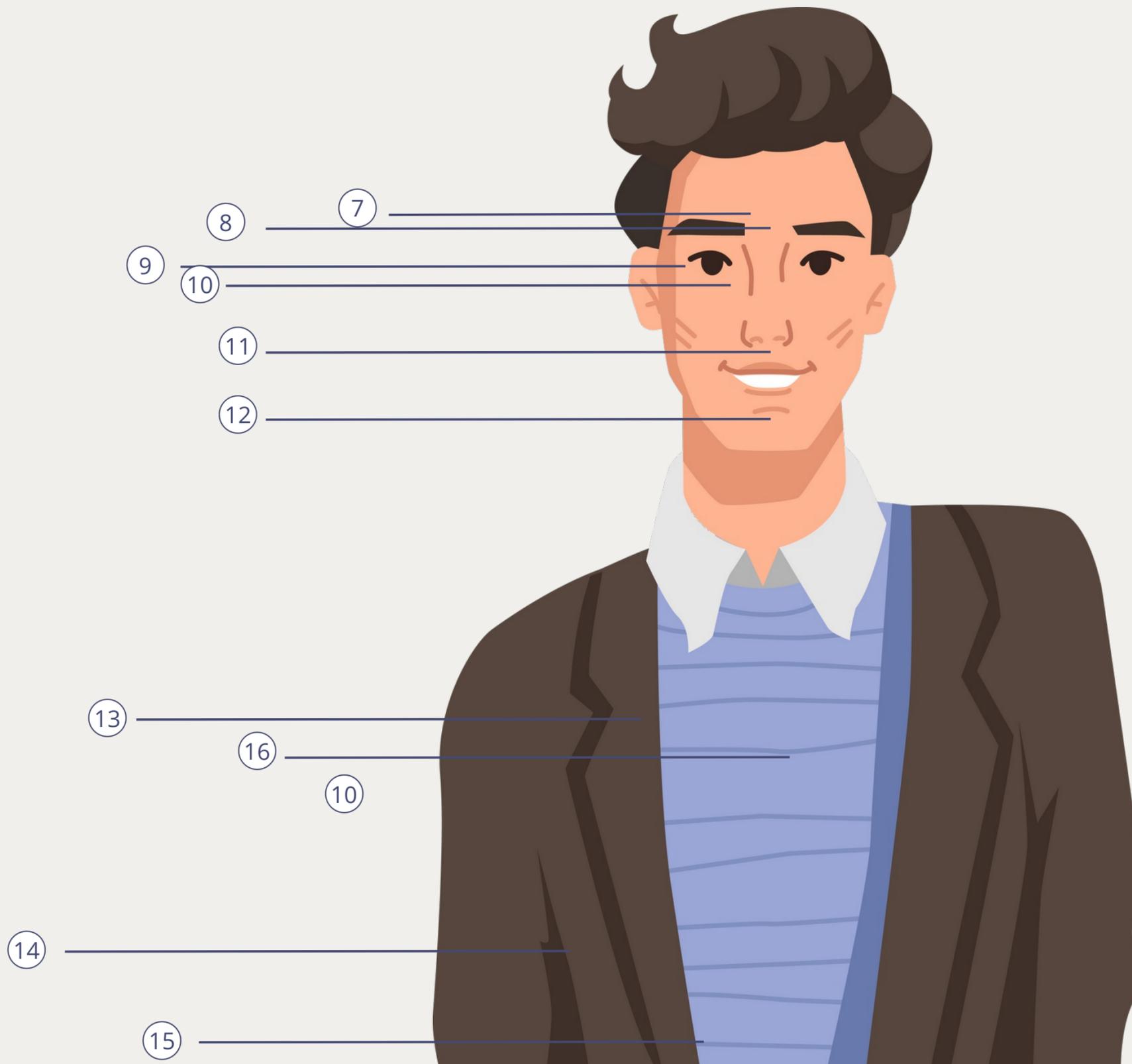
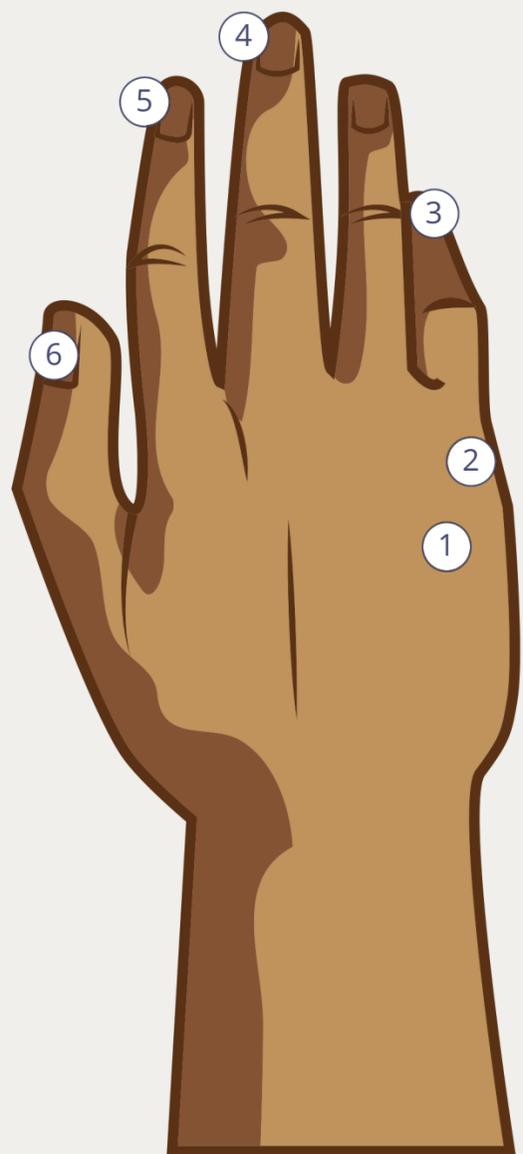
UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Übung

*PEP*

UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Übung



UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Tipps bei Prüfungsangst

- gut vorbereiten → Stoff mehrfach lernen (Selbstsicherheit)
  - rechtzeitig anfangen mit dem Lernen
  - Austauschen und Lerngruppen bilden
  - Ablauf der Prüfung im Kopf durchgehen
  - Am Morgen der Prüfungen: Affirmationen oder andere Kraftgeber
  - Während eines Blackouts: Pausen und Ablenkung
- Atmen, bis 10 zählen
- Raum verlassen, auf Toilette gehen und Hände waschen



UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Gruppenarbeit

Was hilft euch generell oder in Prüfungsphasen Stress abzubauen?

Sammelt eure Antworten auf Moderationskarten.



# Ideenwolke Stress

Atemübungen

Sport

PEP

Power Posing

Dankbarkeitsübungen

Manifestieren /  
Affirmationen

Lernpläne

Progressive  
Muskelentspannung

Gedanken verändern /Perspektive wechseln

Ablenkung / schöne  
Freizeitaktivitäten

Austausch mit anderen

UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# ReMind Glas

Welche Erkenntnisse und Übungen wollt ihr mit in euren Studienalltag nehmen?

UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Feedback

Zwischenevaluation Fragebogen



# UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Protokoll



UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

# Workshops SoSe 2023

**Selbstmanagement**

**Resilienz**

**(Prüfungs-)stress**

**Stärkenorientierung**

**Zukunftsperspektive**



**ANMELDUNG**

[eveeno.de/remind](https://eveeno.de/remind)



## **Reflexionssession "Umgang mit (Prüfungs-) Stress"**

- 26. Juni, 19 Uhr

<https://hft-stuttgart-de.zoom.us/j/64914191384>

Meeting-ID: 649 1419 1384

Kenncode: ReMind



### **Joana Julie Scheppe**

Wirtschaftspsychologin M.Sc.

joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de

*Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!*



WEITERE INHALTE GIBT  
ES HIER



[resilienz-im-studium.de](https://resilienz-im-studium.de)



[@resilienz\\_im\\_studium](https://www.instagram.com/resilienz_im_studium)



[@resilienz\\_im\\_studium](https://www.youtube.com/@resilienz_im_studium)



## Literaturangaben

- Bachmann-Vicktor, A. (o.D.). Workshop "Resilienz - eigene Kompetenzen im Umgang mit Stress erweitern". <https://www.aok.de/pk/magazin/cms/fileadmin/pk/rheinland-pfalz-saarland/pdf/handout-resilienz-homburg.pdf>
- Bohne, M. (o.D.). Mit PEP gegen Angst und Unsicherheit. <https://www.innen-leben.org/klopfen-gegen-angst/>
- Cuddy, A. J., Schultz, S. J., & Fosse, N. E. (2018). P-curving a more comprehensive body of research on postural feedback reveals clear evidential value for power-posing effects: Reply to Simmons and Simonsohn (2017). *Psychological science*, 29(4), 656-666
- Fydrich, T. (2009). Arbeitsstörungen und Prokrastination. *Psychotherapeut*, 54, 318-325.
- Gerrig, R.J. & Zimbardo, P.G. (2015). *Psychologie* (20. Aufl.). München: Pearson Studium, S. 479
- Grolimund, F. (2018). Vom Aufschieber zum Lernprofi. Bessere Noten, weniger Stress, mehr Freizeit. Freiburg: Herder.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. O.W. Barth eBook.
- Mohammadi Bytamar, J., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in psychology*, 11, 524588.
- Weil, A. (2017). Three breathing exercises. DrWeil. com.
- Wypych, M., Matuszewski, J., & Dragan, W. (2018). Roles of impulsivity, motivation, and emotion regulation in procrastination–path analysis and comparison between students and non-students. *Frontiers in psychology*, 9, 891.

## Bildquellen

Alle Bilder lizenzfrei über...

[www.canva.com](http://www.canva.com)

[www.pexels.com/de-de/@cottonbro/](http://www.pexels.com/de-de/@cottonbro/)