

Prüfungsangst überwinden – mit Selbstvertrauen zum Erfolg!

In diesem Seminar klären wir, was Prüfungsangst ist, wie sie entsteht und wie Stress und Erwartungsdruck die Leistungsfähigkeit beeinflussen. Die Teilnehmenden lernen, persönliche Stressauslöser zu erkennen und typische körperliche, emotionale und kognitive Symptome einzuordnen. Darauf aufbauend üben wir Strategien zur gezielten Bewältigung von Stress und Angst. Ziel ist es, Selbstvertrauen und Gelassenheit zu stärken, um Prüfungen souverän zu meistern und das eigene Potenzial abzurufen.



INHALT

- **Was ist Prüfungsangst?**
 - Angst vs. Nervosität vs. Panik
 - Ursachen und Auslöser
 - Symptome
 - Selbstreflexion

- **Gedanken, Gefühle, Verhalten**
 - Teufelskreis der Prüfungsangst
 - Negative Glaubenssätze erkennen und hinterfragen
 - Möglichkeiten der kognitiven Umstrukturierung

- **Bewältigungsstrategien**
 - Entspannungsverfahren
 - Mentaltechniken
 - Zeitmanagement und Lernplanung gegen Aufschieben
 - Prüfungssimulation und Umgang mit Blackouts

- **Ressourcen erkennen und stärken**
 - Persönliche Stärken und Erfolge aktivieren
 - Selbstwirksamkeit und Motivation fördern
 - Umgang mit Rückschlägen / Fehlerfreundlichkeit

- **Mein persönlicher Notfallkoffer gegen Prüfungsangst**

Angebots-Nummer	PA-01
Umfang	6 Stunden
Zeiten	12.11.2025 , 9:00 – 15:00 Uhr
Ort	Ebertplatz 1, 50668 Köln
Preis	185,00 € inkl. USt.
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	6 - 12
Zugangsvoraussetzungen	Keine
Abschluss	Teilnahmebescheinigung