

Kim Siemonsen und Jana Stelzer

# Prüfungsangst im Studium

Wenn die Angst blockiert: Strategien und Unterstützung bei Prüfungsstress

---

**TYP DES DOKUMENTS | TYPE OF THE DOCUMENT**

Magazinartikel | Journal Article

## **Nachnutzung | Reuse**

Diese Publikation steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung 4.0 International (CC BY 4.0 International). Sofern die Namen der Autor\*innen/ Rechteinhaber\*innen genannt werden, kann der Inhalt vervielfältigt, verbreitet, öffentlich aufgeführt und kommerziell genutzt werden. Außerdem dürfen Bearbeitungen angefertigt und verbreitet werden. Weitere Informationen und die vollständigen Bedingungen der Lizenz finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.

**Zeitschriftenartikel***Begutachtet***Begutachtet:***Kristin Ameis* *HAW Hamburg**Deutschland***Erhalten:** 01. Dezember 2024**Akzeptiert:** 03. Dezember 2024**Publiziert:** 04. Februar 2025**Copyright:**

© Kim Siemonsen und Jana Stelzer.

*Dieses Werk steht unter der Lizenz**Creative Commons Namens-**nennung 4.0 International (CC BY 4.0).***Empfohlene Zitierung:**SIEMONSEN, Kim und STELZER, Jana,  
2025: Prüfungsangst im Studiums.In: *API Magazin* 6(1) [Online]Verfügbar unter: [DOI 10.15460/](https://doi.org/10.15460/apimagazin.2025.6.1.234)[apimagazin.2025.6.1.234](https://doi.org/10.15460/apimagazin.2025.6.1.234)

# Prüfungsangst im Studium

## Wenn die Angst blockiert: Strategien und Unterstützung bei Prüfungsstress

**Kim Siemonsen<sup>1\*</sup>**  **und Jana Stelzer<sup>1</sup>** <sup>1</sup> Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, Deutschland

Studierende im 5. Semester des Bachelorstudiengangs Bibliotheks- und Informationsmanagement

\* Korrespondenz: [redaktion-api@haw-hamburg.de](mailto:redaktion-api@haw-hamburg.de)

### Zusammenfassung

Für Studierende kann Prüfungsangst ein ernstes Hindernis auf ihrem akademischen Weg darstellen, da betroffene Studierende oftmals von einem Gefühl des Versagens begleitet werden sowie der Angst vor einem Abfall von Leistungen und wichtigen Lernschritten. Begleitende Symptome reichen von körperlichen Beschwerden wie Herzrasen und Zittern bis hin zu kognitiven Beeinträchtigungen wie Denkblockaden, emotionalen Reaktionen und sogar Panik. Im Beitrag werden Strategien zur Bewältigung vorgestellt, darunter kognitive Umstrukturierung, Entspannungstechniken und soziale Unterstützung, sowie Tipps gegeben, wohin sich Betroffene wenden können.

**Schlagwörter:** Prüfungsangst, Studierende, Psychische Gesundheit

## Exam anxiety among students

### When anxiety blocks you: strategies and support for exam stress

#### Abstract

For students, exam anxiety can be a serious obstacle in their academic journey, as affected students are often accompanied by a sense of failure and a fear of dropping out of performance and important learning steps. Accompanying symptoms range from physical complaints such as a racing heart and trembling to cognitive impairments such as mental blocks, emotional reactions and even panic. The article presents strategies for coping, including cognitive restructuring, relaxation techniques and social support, as well as tips on where affected students can turn to.

**Keywords:** Exam Anxiety, Students, Mental Health

## 1 Einleitung

Prüfungsangst betrifft viele Studierende ([IU Internationale Hochschule 2022](#), S. 1) und geht über das hinaus, was gemeinhin als „normale Nervosität“ vor Prüfungen gilt. Die Symptome reichen von körperlichen Beschwerden wie Herzrasen und Zittern bis hin zu kognitiven Beeinträchtigungen wie Denkblockaden und emotionalen Reaktionen wie Panik ([Psychologische Studienberatung der TU Dortmund 2014](#), S. 1).

Für Studierende kann Prüfungsangst ein ernstes Hindernis auf ihrem akademischen Weg darstellen, da betroffene Studierende oftmals von einem Gefühl des Versagens begleitet werden sowie der Angst vor einem Abfall von Leistungen und wichtigen Lernschritten ([Knigge-Ilner o. D.](#)). Im akademischen Umfeld wird Prüfungsangst daher zunehmend als relevantes Thema betrachtet, das sich auf das gesamte Lern- und Prüfungserleben auswirken kann ([Knigge-Ilner o. D.](#)). In diesem Artikel sollen die Ursachen von Prüfungsangst unter Studierenden beleuchtet und praktische Strategien aufgezeigt werden, die den Betroffenen helfen können, ihre Angst zu bewältigen und selbstsicherer in die Prüfungsphase zu gehen.

## 2 Wie äußert sich Prüfungsangst?

Prüfungsangst ist stark auf die individuelle Wahrnehmung der Prüfungssituation und die Sorge vor negativem Feedback oder Misserfolg ausgerichtet ([Knigge-Ilner o. D.](#)). Sie wird häufig als soziale Bewertungsangst definiert, die aus der Angst resultiert, das Selbstwertgefühl durch fremde oder eigene Beurteilungen zu beeinträchtigen ([Femers-Koch 2021](#), S. 8). Diese Angst kann dazu führen, dass Studierende die Prüfungssituation nicht produktiv bewältigen, sondern eher in eine Art Blockade oder Panik verfallen ([Femers-Koch 2021](#), S. 5). Laut einer Kurzstudie der IU Internationalen Hochschule von 2022 hatten bereits 64,7 % der Befragten während der Schulzeit oder des Studiums mit Prüfungsangst zu tun ([IU Internationale Hochschule 2022](#), S. 1). Diese Form der Angst kann nicht nur leistungsmindernd wirken ([Gleeson 2018](#)), sondern auch langfristig das Selbstbewusstsein und das akademische Fortkommen gefährden ([Psychologische Studienberatung der TU Dortmund 2014](#), S. 3).

Prüfungsangst ist somit ein Thema, das die psychische Gesundheit vieler Studierender betrifft. Umso wichtiger ist es, das Phänomen besser zu verstehen und gezielte, praxisnahe Strategien zur Bewältigung anzubieten. Die Analyse der Ursachen und Auswirkungen von Prüfungsangst ermöglicht es, effektive Maßnahmen zu entwickeln, die Studierende dabei unterstützen, ihre Ängste zu überwinden und ihre Prüfungen mit mehr Selbstvertrauen und weniger Stress zu meistern ([Femers-Koch 2021](#), S. 9).

### 3 Ursachen von Prüfungsangst

Prüfungen werden von Studierenden unterschiedlich wahrgenommen: Während einige sie als unüberwindbare Hürde sehen, empfinden andere sie als gut bewältigbar ([Hartmann 2024](#)). Diese unterschiedliche Wahrnehmung hängt sowohl von persönlichen Eigenschaften, den sogenannten internen Faktoren, als auch von äußeren Umständen, den sogenannten externen Faktoren, ab ([Psychologische Studienberatung der TU Dortmund 2014](#), S. 3).

#### 3.1 Interne Faktoren

Prüfungsangst wird häufig durch interne Faktoren wie unrealistische Leistungsanforderungen, negative Selbstkritik oder die Angst vor Misserfolg verstärkt. Diese inneren Überzeugungen führen zu einer verzerrten Wahrnehmung der Prüfung: Schwierigkeiten werden überschätzt und die eigenen Handlungsmöglichkeiten unterschätzt ([von Kalm 2023](#)).

Ein wichtiger Faktor ist ein geringes Selbstwertgefühl ([Femers-Koch 2021](#), S. 8). Studierende, die an ihren Fähigkeiten zweifeln, fühlen sich oft nicht in der Lage, eine bevorstehende Prüfung zu bestehen. Wenn Studierende schon im Vorfeld davon ausgehen, dass sie versagen werden, blockieren sie sich häufig selbst – was das Scheitern noch wahrscheinlicher macht. Auch in der Prüfung fehlt es ihnen an Selbstvertrauen, was dazu führt, dass sie bei Antworten zögern und diese zu häufig überdenken, anstatt spontan und intuitiv zu handeln ([Psychologische Studienberatung der TU Dortmund 2014](#), S. 3) und sich auf ihr erlerntes Wissen zu verlassen.

Ein Grund könnte sein, dass Betroffene schon früh von ihren Eltern oder wichtigen Bezugspersonen den Glauben vermittelt bekommen haben, dass Erfolg und Leistung entscheidend sind ([Psychologische Studienberatung der TU Dortmund 2014](#), S. 3). Fehler wurden häufig mit Kritik oder sogar Ablehnung bestraft, während gute Leistungen Anerkennung bringen. Eine solche Prägung kann dazu führen, dass Studierende meinen, nur durch Leistung wertvoll zu sein, was wie ein Verstärker der Prüfungsangst wirkt ([Bensberg und Messer 2013](#), S. 214). Aber auch Perfektionismus verstärkt die Prüfungsangst. Perfektionistische Studierende setzen sich oft sehr hohe Ziele und streben in allen Bereichen nach hundertprozentigem Erfolg. Sie dürfen keine Fehler machen, was sie dazu zwingt, nur zwischen „perfekt“ oder „gescheitert“ zu unterscheiden ([Psychologische Studienberatung der TU Dortmund 2014](#), S. 3ff). Diese extreme Sichtweise erzeugt zusätzlichen Druck und verstärkt die Angst, nicht perfekt abzuschneiden und zu versagen ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 85).

Ein weiterer interner Faktor ist unzureichende Vorbereitung. Wenn Studierende sich schlecht auf eine Prüfung vorbereiten, steigt die Wahrscheinlichkeit des Misserfolgs, was die Prüfungsangst wiederum verstärken kann. Diese Art der Prüfungsangst wird

als „gerechtfertigte“ Angst bezeichnet, da sie mit einer realistischen Einschätzung der eigenen Erfolgsaussichten verbunden ist ([Psychologische Studienberatung der TU Dortmund 2014](#), S. 3). Negative Erfahrungen aus vergangenen Prüfungen, wie Blackouts oder Misserfolge, können ebenfalls die Erwartungshaltung gegenüber zukünftigen Prüfungen beeinflussen und die Angst verstärken ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 24ff).

### 3.2 Externe Faktoren

Es spielen ebenfalls äußere Umstände eine Rolle bei der Entstehung von Prüfungsangst. So könnte ein externer Faktor das allgemeine Leistungsniveau im Studiengang sein. Hohe Notendurchschnitte und geringe Durchfallquoten erhöhen den Wettbewerbsdruck, was die Angst vor negativen Bewertungen bei den von Prüfungsangst betroffenen Studierenden verstärken kann. Auch fehlende oder widersprüchliche Informationen über Prüfungsbedingungen, Abläufe und Inhalte können weitere Unsicherheit und Anspannung erzeugen. Wenn Studierende die Prüfungsanforderungen nicht genau einschätzen können oder sich nicht genügend vorbereiten, wächst die Wahrscheinlichkeit, dass Prüfungsangst entsteht ([Psychologische Studienberatung der TU Dortmund 2014](#), S. 4ff). Das Verhalten der Prüfer\*innen beeinflusst ebenfalls die Prüfungsangst. Desinteressierte oder unberechenbare Prüfende können bei Studierenden ein Gefühl von Kontrollverlust hervorrufen. Zudem kann die Angst vor bestimmten Prüfer\*innen, auch durch Hörensagen entstehen ([Femers-Koch 2021](#), S. 68ff).

Hinzu kommt der gesellschaftliche Druck ([von Kalm 2023](#)). Viele Studierende sehen in ihren Prüfungen den Schlüssel zu ihrem beruflichen und finanziellen Erfolg. Der Druck, bereits während des Studiums herausragende Leistungen zu erbringen, um sich später am Arbeitsmarkt besser durchzusetzen, kann somit die Prüfungsangst fördern ([Psychologische Studienberatung der TU Dortmund 2014](#), S. 5). Nicht zuletzt beeinflusst die persönliche Lebenssituation die Angst. Eine Mehrfachbelastung durch Studium, Arbeit, Familie oder gesundheitliche Probleme erhöht die Grundanspannung und macht Studierende anfälliger für Prüfungsangst. Auch persönliche oder finanzielle Schwierigkeiten tragen dazu bei, dass Studierende leichter größere Ängste erleben ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 24ff; [Psychologische Studienberatung der TU Dortmund 2014](#), S. 5).

## 4 Symptome und Auswirkungen

Prüfungen erzeugen fast immer negative und unangenehme Gefühle sowie Spannungszustände ([Prahl 2015](#), S. 196). Das berühmte „Lampenfieber“ gehört im Normalfall bei Prüfungen dazu und kann meist sogar motivierend wirken ([Femers-Koch 2021](#), S. 6). Bei Prüfungsangst aber verselbstständigt sich das Gefühl und wirkt sich negativ auf Körper und Geist aus ([Femers-Koch 2021](#), S. 8). Das äußert sich in verschiedenen physischen und psychischen Symptomen, die im Folgenden näher

beschrieben werden.

#### 4.1 Physische Symptome

Diese unangenehmen Gefühle und Spannungszustände in Prüfungssituationen versetzen die betroffene Person in den sogenannten „Fight-Flight-Zustand“ ([Bensberg und Messer 2013](#), S. 64; [Fehm et al. 2022](#), S. 8). Der Fight-Flight-Zustand ist eine automatische Reaktion des Körpers auf wahrgenommene Gefahren. Diese bereiten den Körper auf Kampf oder Flucht vor, indem sie Energie mobilisieren und Überlebensfunktionen priorisieren. Ursprünglich diene sie dem Schutz vor realen Bedrohungen, doch heute wird sie zum Beispiel durch Stresssituationen oder Ängste ausgelöst ([Bensberg und Messer 2013](#), S. 64) und setzt Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin frei ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 25). Die Sinne fokussieren auf die direkte Umgebung und intellektuelle Tätigkeiten werden vernachlässigt ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 26).

Außerdem steigt der Blutdruck und der Herzschlag erhöht sich, was eine schnellere Atmung bedingt und in mündlichen Prüfungen das Sprechen erschweren kann ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 26ff; [Femers-Koch 2021](#), S. 8). Die Schweißdrüsen werden aktiviert, um den Körper zu kühlen. Das nehmen wir als „Angstschweiß“ wahr. Auch das Verdauungs- und Darmsystem wird in Mitleidenschaft gezogen. Es kann schon im Vorfeld zu Appetitlosigkeit führen, akut kommt es zu vermehrtem Harn- und Stuhlgang oder auch Übelkeit ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 28ff; [Fehm et al. 2022](#), S. 8; [Femers-Koch 2021](#), S. 8).

#### 4.2 Psychische Symptome

Neben den körperlichen Symptomen können auch psychische Belastungen den Lernerfolg beeinträchtigen. Eine psychische Destabilisierung kann bereits lange vor der eigentlichen Prüfung einsetzen und sich schon in der Vorbereitung bemerkbar machen ([Fehm et al. 2022](#), S. 7). Schon beim Lernen führt die ständige Sorge, den Stoff nicht vollständig zu beherrschen, oder die Angst zu versagen, zu zusätzlichem Stress und beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit, Motivation und Effektivität ([IU Internationale Hochschule 2022](#), S. 2). Durch diesen emotionalen Druck wird das Lernen zunehmend belastend, was die Prüfungsvorbereitung erschwert und letztlich den Lernerfolg mindert. Im schlimmsten Fall führt dies zu einem umfassenden Versagen und Minderwertigkeitsgefühlen ([Fehm et al. 2022](#), S. 7; [Femers-Koch 2021](#), S. 5). Die Motivation zu lernen, wird stark beeinträchtigt und führt zu genereller Inaktivität. Betroffene schieben das Lernen deshalb häufig auf oder vermeiden es ganz, um dem emotionalen Druck zu entgehen ([Fehm et al. 2022](#), S. 9).

#### 4.3 Langfristige Auswirkungen

Prüfungsangst kann deshalb im schlimmsten Fall den Lernerfolg und sogar die berufliche Karriere später erheblich beeinträchtigen ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 24; [IU Internationale Hochschule 2022](#)). Denn die Prüflinge können aufgrund der

Stresssituation ihr Wissen nicht abrufen, kreativ denken oder analytische Aufgaben lösen ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 24). Sie erzielen so schlechtere Prüfungsergebnisse und letztlich einen schlechteren Abschluss. Laut der Kurzstudie der IU hat jede vierte von Prüfungsangst betroffene Person (26,8 %) deswegen nicht ihren Wunschberuf ergreifen können ([IU Internationale Hochschule 2022](#), S. 2).

## 5 Bewältigungsstrategien

Viele Studierende versuchen, ihre Ängste allein zu überwinden – häufig aus Scham ([Femers-Koch 2021](#), S. 6). Hinzu kommt, dass Angebote von Hochschulen zu Prüfungsangst oft nicht bekannt sind. Dabei stehen spezifische Hilfsangebote zur Verfügung, die genau auf diese Herausforderungen zugeschnitten sind und professionelle Unterstützung bieten ([Femers-Koch 2021](#), S. 7). In diesem Kapitel werden Strategien aufgezeigt, die kurzfristig wie langfristig gegen Prüfungsangst wirken. Niemand muss Prüfungsangst allein durchstehen, oft ist der erste Schritt zur Überwindung leichter als gedacht.

### 5.1 Kognition

Wie wir denken, beeinflusst unsere Gefühle, was wiederum unser Verhalten automatisch und unbewusst steuert. Das beschreibt die klassische „selbsterfüllende Prophezeiung“ nach Robert K. Merton: Was wir erwarten und denken, erfüllt sich genau deshalb ([Warnecke 2017](#), S. 93). Durch die Prüfungsangst sind unsere Gedanken jedoch überwiegend mit dem Misserfolg beschäftigt, was unseren Prüfungserfolg beeinträchtigt. Die gute Nachricht: Genau das können wir uns auch zu Nutze machen! Negative Denkmuster lassen sich durch sogenannte Kognitionen ändern. Durch sie sollen unsere Gedanken in eine positivere Richtung gelenkt werden ([Warnecke 2017](#), S. 88). Es ist wie eine „positive Umprogrammierung“ von Gedanken und Gefühlen.

Im ersten Schritt der Kognition gilt es, negative Gedankenmuster zu erkennen. Häufig sind es klassische „Denkfehler“, die sich durch übertriebene, katastrophisierende Annahmen oder Vorurteile auszeichnen. Diese Denkfehler drücken sich in Gedanken aus, die mit starken negativen Gefühlen einhergehen. Es ist hilfreich, sie zu überprüfen: Entsprechen sie der Realität? Sind sie eine angemessene Reduktion? Im nächsten Schritt müssen die Denkfehler umformuliert werden, indem realistische und weniger schädliche Alternativen überlegt werden. Beispiele hierfür können Sätze sein wie: „Ich bin gut vorbereitet und werde in jedem Fall mein Bestes geben!“ oder „Es ist doch nur eine Prüfung, keine Weltmeisterschaft“. Wichtig ist, dass diese neuen Gedanken sich auf die gleiche Situation beziehen wie die ursprünglichen Denkmuster ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 43). Diese neuen Überzeugungen sollen aufgeschrieben und wie Vokabeln geübt werden ([Bensberg und Messer 2013](#), S. 217ff; [Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 40ff; [Warnecke 2017](#), S. 88ff).



Auch Humor erweist sich als kraftvolles Werkzeug gegen Prüfungsangst. Die paradoxe Intention nach Viktor E. Frankl empfiehlt, die Angst humorvoll zu übertreiben – etwa mit der Vorstellung, bei der Prüfung so sehr zu schwitzen, dass dadurch ein Pool gefüllt werden könnte. Diese absurde Übertreibung schafft Abstand zur Angst und hilft, sie zu relativieren. Ergänzend dazu können Techniken wie Erfolgsfantasien genutzt werden – etwa die Vorstellung von Applaus nach einer bestandenen Prüfung. Solche positiven Gedanken fördern ein optimistisches Mindset, das negative Muster in den Hintergrund drängt ([Bensberg und Messer 2013](#), S. 218ff). So entsteht eine realistische und zugleich zuversichtliche Einstellung, die die Kraft der selbsterfüllenden Prophezeiung positiv nutzt ([Warnecke 2017](#), S. 88ff).

## 5.2 Entspannungstechniken

Stress und Anspannung vor einer Prüfung fühlen sich manchmal an, als würde man auf einem Vulkan stehen, der jederzeit ausbrechen könnte. Zum Glück gibt es einfache Übungen, die helfen können, das innere Chaos zu glätten. Ein echter Klassiker ist die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen bewusst angespannt und wieder entspannt – wie ein kleines Workout für die Seele. Mit jedem Atemzug und jeder Lockerung gewinnt der Körper Ruhe. Mit regelmäßigem Üben wird dieser Effekt stärker ([Bensberg und Messer 2013](#), S. 64; [Warnecke 2017](#), S. 110).

Meditation, Yoga oder auch einfache Atemübungen wirken ähnlich. Hier gilt: Probieren geht über Studieren. Was zu einem passt, entdeckt man oft erst beim Ausprobieren. Ein fester Platz im Alltag macht diese Techniken besonders effektiv. Kurse an der Hochschule können den Einstieg erleichtern. Oder man nutzt ein Gruppenangebot – häufig ist gemeinsames Entspannen doppelt so heilsam ([Bensberg und Messer 2013](#), S. 74).

## 5.3 Soziales Umfeld

Die Unterstützung durch vertraute Personen kann das Selbstwertgefühl enorm stärken und hilft dabei, die eigenen Erwartungen und den Perfektionismus zu relativieren. Gerade in stressigen Prüfungsphasen ist es hilfreich, wenn das Umfeld dabei unterstützt, den Druck ein wenig zu mindern ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 92). Kommiliton\*innen können zum Beispiel in Lerngruppen wertvolle Impulse geben: Der gemeinsame Austausch von Wissen und Erfahrungen steigert die Motivation und sorgt dafür, dass sich die Herausforderungen des Studiums weniger überwältigend anfühlen. Neben dem Lerneffekt kann auch der humorvolle Austausch über Prüfungsanxiety ein guter Stressabbau sein ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 93f).

Freund\*innen, Bekannte und Partner\*innen spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, sich in den Lernpausen abzulenken. Ob beim gemütlichen Spieleabend oder einem gemeinsamen Spaziergang – solche Momente schaffen Entspannung

und „laden die Batterien“ wieder auf ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 95). Es kann zudem sehr hilfreich sein, mit nahestehenden Personen über Ängste und Sorgen zu sprechen. Einfach einmal alles loszuwerden – ohne Angst vor Bewertung – kann enorm entlastend wirken. Gespräche über Prüfungen und die Lernvorbereitung helfen, die eigenen Gedanken zu ordnen und vielleicht auch neue Perspektiven zu gewinnen ([Raufelder und Hoferichter 2017](#), S. 93ff). Mit einem starken sozialen Netzwerk wird nicht nur die Prüfungszeit überlebt, sondern sie fühlt sich ein kleines bisschen leichter an.

## 6 Angebote der HAW Hamburg

Die HAW Hamburg bietet ein umfassendes Unterstützungsangebot, das Studierende stärkt und begleitet. Die Zentrale Studienberatung ist dabei eine wichtige Anlaufstelle für persönliche und studienbezogene Anliegen. Hier können bis zu fünf kostenlose und vertrauliche Einzelberatungen in Anspruch genommen werden. Gemeinsam mit geschulten Berater\*innen erarbeiten Studierende hier individuelle Strategien zur Bewältigung ihrer Ängste. Ergänzend dazu werden themenspezifische Workshops angeboten, darunter der Kurs „Prüfungsangst verstehen und bewältigen“. Dort lernen Teilnehmende, ihre Ängste zu analysieren und durch Techniken wie Zeitmanagement und Konzentrationsförderung gezielt zu überwinden.

Für Studierende, die intensivere Unterstützung benötigen, bietet die HAW Hamburg Unterstützung bei der Suche nach Therapieplätzen und empfiehlt digitale Gesundheitsanwendungen wie *Selfapy*. Diese bieten während der Wartezeit auf einen Therapieplatz hilfreiche Unterstützung. Das Online-Projekt „*Studium und Psyche*“, entwickelt in Zusammenarbeit mit der Hamburg Open Online University (HOOU), stellt weitere wertvolle Ressourcen zur Verfügung, um psychische Belastungen zu meistern und das Studium mit mentaler Gesundheit zu verbinden.

Es ist wichtig, dass Studierende diese Angebote nutzen und bei andauernden Ängsten professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Prüfungsangst ist eine weitverbreitete Herausforderung, und Unterstützung zu suchen, ist ein mutiger Schritt zu mehr Gelassenheit und Sicherheit im Studium.

## 7 Weiterführende Hilfestellungen

### **Zentrale Studienberatung**

Die Zentrale Studienberatung der HAW Hamburg bietet individuelle Hilfe an. Ihr erreicht sie unter der Nummer +49 151 7281 8022. Erste hilfreiche Tipps gibt es außerdem unter: <https://www.haw-hamburg.de/studium/beratung/studienfachberatung-und-coaching/selbstmanagement/>

### **Workshop „Prüfungsangst verstehen und bewältigen“**

Dieser Workshop bietet wertvolle Techniken zur Bewältigung von Prüfungsangst, wie etwa Zeitmanagement und Konzentrationstraining. Aktuelle Termine findet ihr unter: <https://www.haw-hamburg.de/workshops-zsb/>

### **Projekt „Studium und Psyche“**

Das Online-Projekt „Studium und Psyche“ bietet ebenfalls umfassende Informationen und Ressourcen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit im Studium. Weitere Informationen erhaltet ihr auf: <https://blogs.hoou.de/psychestudium/>

### **Telefonseelsorge**

Für akute Krisen und Unterstützung in schwierigen Zeiten ist die Telefonseelsorge rund um die Uhr für euch erreichbar. Ihr erreicht die Seelsorge unter der Nummer: 0800 111 0 111

## Literatur

BENSBERG, Gabriele und Jürgen MESSER, 2013. *Survivalguide Bachelor* [online]. *Dein Erfolgscoach fürs ganze Studium – Nie mehr Leistungsdruck, Stress & Prüfungsangst – Bestnoten mit Lerntechniken, Prüfungstipps!* 2. Auflage. Heidelberg: Springer Berlin [Zugriff am: 10.11.2024]. PDF E-Book. ISBN 978-3-642-39027-2. DOI: 10.1007/978-3-642-39027-2

FEHM, Lydia, Thomas FYDICH und Klara SOMMER, 2022. *Prüfungsangst* [online]. 2. Auflage. Göttingen: Hogrefe Verlag [Zugriff am: 10.11.2024]. PDF E-Book. ISBN 978-3-8409-3151-2. DOI: 10.1026/03151-000

FEMERS-KOCH, Susanne, 2021. Prüfungsangst als Herausforderung für Studierende und Lehrende. In: *Biografisches und Kreatives Schreiben gegen Prüfungsangst* [online]. Springer, Wiesbaden. S. 5-12 [Zugriff am: 20.11.2024]. PDF E-Book. ISBN 978-3-658-34635-5. DOI: 10.1007/978-3-658-34635-5\_2

GLEESON, Robin, 2018. *Umgang mit Prüfungsangst bei Studierenden* [online]. Wien: Center for Teaching and Learning, Universität Wien [Zugriff am: 21.11.2024]. Verfügbar unter: <https://infopool.univie.ac.at/startseite/pruefen-beurteilen/umgang-mit-pruefungsangst-bei-studierenden/>

HARTMANN, Elena, 2024. Belastung im Studium – Prüfungsangst: Wieso man sie hat und wie man sie überwindet. In: *Aachener Zeitung* [online]. 17.09.2024. [Zugriff am: 21.11.2024]. Verfügbar unter: <https://www.aachener-zeitung.de/leben/bildung-beruf/pruefungsangst-wieso-man-sie-hat-und-wie-man-sie-ueberwindet/20149628.html>

HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE WISSENSCHAFTEN HAMBURG, 2024. *HAW-Hamburg: Beratung – Beratungsangebote* [online]. Hamburg: Hochschule für Angewandte Wissenschaften [Zugriff am: 27.11.2024]. Verfügbar unter: <https://www.haw-hamburg.de/studium/beratung/>

IU INTERNATIONALE HOCHSCHULE, 2022. *Kurzstudie 2022: Prüfungsangst. Die Fakten.* [online]. Erfurt: IU Internationale Hochschule [Zugriff am: 10.11.2024]. Verfügbar unter: <https://static.iu.de/studies/Pruefungsangst.pdf>

KNIGGE-ILLNER, Helga, [kein Datum]. *Prüfungsangst verstehen und bewältigen* [online]. Berlin: Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin [Zugriff am: 20.11.2024]. Verfügbar unter: [https://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische\\_beratung/Texte/ressourcen\\_Textdokumente/Pruefungsangst.pdf](https://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische_beratung/Texte/ressourcen_Textdokumente/Pruefungsangst.pdf)

PRAHL, Hans-Werner, 2015. *Prüfungsangst: Symptome, Formen, Ursachen* [online]. Frankfurt am Main: Fischer Digital [Zugriff am: 10.11.2024]. PDF E-Book. ISBN 978-3-10-560550-9. URL: <https://www.fischerverlage.de/buch/hans-werner-prahl-pruefungsangst-9783105605509>

PSYCHOLOGISCHE STUDIENBERATUNG DER TECHNISCHEN UNIVERSITÄT DORTMUND, 2014. *Prüfungsangst gemeinsam bewältigen* [online]. *Informationen für Lehrende & Co.* Dortmund: Psychologische Studienberatung der TU Dortmund [Zugriff am: 20.11.2024]. Verfügbar unter: [https://www.tu-dortmund.de/storages/tu\\_website/Dezernat\\_4/Dez.\\_4.1/PSB/PDF-Dateien/Pruefungsangst\\_Infos\\_fuer\\_Lehrende\\_Vorlage\\_Homepage\\_pdf.pdf](https://www.tu-dortmund.de/storages/tu_website/Dezernat_4/Dez._4.1/PSB/PDF-Dateien/Pruefungsangst_Infos_fuer_Lehrende_Vorlage_Homepage_pdf.pdf)

RAUFELDER, Diana und Frances HOFERICHTER, 2017. *Prüfungsangst und Stress: Ursachen, Wirkung und Hilfe* [online]. Stuttgart: Kohlhammer Verlag [Zugriff am: 10.11.2024]. PDF E-Book. ISBN 978-3-17-029391-5. DOI: 10.17433/978-3-17-029391-5

VON KALM, Viktoria, 2023. *12. Folge (08.03.2023): Was tun bei Prüfungsangst und Prokrastination?* [online] *Tipps und Strategien für Studierende [Audio-Podcast]. Campusgespräch.* 08.03.2023. Jena: Friedrich-Schiller-Universität [Zugriff am: 20.11.2024]. Digitale Bibliothek Thüringen. Verfügbar unter: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:gbv:27-dbt-20230308-114542-007>

WARNECKE, Irene, 2017. *Prüfungsangst bewältigen* [online]. Paderborn: Brill Schöningh [Zugriff am: 21.11.2024]. PDF E-Book. ISBN 978-3-8385-4857-9. DOI: 10.36198/9783838548579