

| Nr. | Titel                                                                                                                                                                                 | Zeit/Ort                                 | Lehrende                                                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|     | Ich schaff`s: Prüfungsangst bewältigen                                                                                                                                                | Termine am                               | Kerstin Horngacher (Team psb),<br>Dipl.-Psych. Kerstin Horngacher |
|     | Prüfungsangst bewältigen                                                                                                                                                              | Mittwoch,<br>16.04.2025,                 |                                                                   |
|     | Sie sind in Prüfungen so aufgeregt, dass Sie,<br>obwohl sie gelernt haben, Ihr Wissen kaum<br>abrufen können?                                                                         | Mittwoch,<br>23.04.2025,                 |                                                                   |
|     | Sie haben Angst, in der Prüfung in Tränen<br>auszubrechen?                                                                                                                            | Mittwoch,<br>30.04.2025,                 |                                                                   |
|     | Sie befürchten, (noch mal) einen „Blackout“ zu<br>bekommen?                                                                                                                           | Mittwoch,<br>07.05.2025,                 |                                                                   |
|     | Sie fürchten sich vor Ihrem Prüfer/Ihrer Prüferin?                                                                                                                                    | Mittwoch,<br>14.05.2025,                 |                                                                   |
|     | Sie haben Panik, was passiert, wenn Sie durch die<br>Prüfung fallen?                                                                                                                  | Mittwoch,<br>21.05.2025,                 |                                                                   |
|     | Sie können sich kaum drauf konzentrieren, für die<br>Prüfung zu lernen, weil Sie schon beim Lernen<br>Angst vor ihr haben?                                                            | Mittwoch,<br>28.05.2025,                 |                                                                   |
|     | Ihr Körper reagiert mit Stress (z.B. Magen/Darm,<br>Schlaf...) schon im Vorfeld einer Prüfung?                                                                                        | Mittwoch,<br>04.06.2025 14:00            |                                                                   |
|     | Sie trauen sich, Ihre Ängste zuzugeben? Dann<br>können Sie in diesem Kurs lernen, sich sicherer<br>und kompetenter mündlichen oder praktischen<br>Prüfungen und Klausuren zu stellen. | - 16:00, Ort: (M<br>144 (psb<br>Vechta)) |                                                                   |
|     | Inhalte u. a.                                                                                                                                                                         |                                          |                                                                   |
|     | • Symptome der Angst verstehen                                                                                                                                                        |                                          |                                                                   |
|     | • Aspekte einer Prüfung kennen                                                                                                                                                        |                                          |                                                                   |
|     | • Effektive(re) Vorbereitung                                                                                                                                                          |                                          |                                                                   |
|     | • Ängste bewältigen, Übungen und Tipps                                                                                                                                                |                                          |                                                                   |
|     | • Entspannungsmethoden                                                                                                                                                                |                                          |                                                                   |
|     | • freiwillige Videoprobe                                                                                                                                                              |                                          |                                                                   |
|     | • ggf. Prüfungssimulation                                                                                                                                                             |                                          |                                                                   |

| Nr. | Titel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zeit/Ort                                          | Lehrende                                                          |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|     | Schüchtern, ängstlich, unsicher...?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Termine am                                        | Kerstin Horngacher (Team psb),<br>Dipl.-Psych. Kerstin Horngacher |
|     | Schüchtern, ängstlich, unsicher...?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dienstag,<br>01.04.2025,                          |                                                                   |
|     | Fühlen Sie sich oft unsicher in sozialen                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dienstag,<br>08.04.2025,                          |                                                                   |
|     | Situationen? Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dienstag,<br>15.04.2025,                          |                                                                   |
|     | Meinung zu äußern oder sich vor anderen zu                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dienstag,<br>22.04.2025,                          |                                                                   |
|     | präsentieren? In diesem Kurs werden wir                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dienstag,<br>29.04.2025,                          |                                                                   |
|     | gemeinsam die Herausforderungen von                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dienstag,<br>06.05.2 ... <a href="#">(mehr)</a> , |                                                                   |
|     | Schüchternheit, Angst und Unsicherheit angehen                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ort: (M 144 (psb                                  |                                                                   |
|     | und Strategien entwickeln, um mehr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Vechta))                                          |                                                                   |
|     | Selbstvertrauen und Sicherheit im Alltag zu                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |                                                                   |
|     | gewinnen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                   |
|     | Der Kurs richtet sich an Studierende, die sich mit                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |                                                                   |
|     | den Themen wie soziale Angst, Selbstzweifel und                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |                                                                   |
|     | Schüchternheit auseinandersetzen und Wege                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                   |
|     | suchen, diese zu überwinden. Durch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |                                                                   |
|     | praxisorientierte Übungen, Gruppeninteraktionen                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |                                                                   |
|     | und Reflexion werden wir lernen, wie man die                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |                                                                   |
|     | eigene Komfortzone erweitern und die eigene                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |                                                                   |
|     | Persönlichkeit stärken kann.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |                                                                   |
|     | Kursinhalte:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |                                                                   |
|     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Was sind die Ursachen von Schüchternheit und Ängsten?</li><li>• Praktische Übungen zur Überwindung von sozialen Hemmungen</li><li>• Selbstreflektion und positive Selbstwahrnehmung</li><li>• Umgang mit Rückschlägen und Ängsten im Alltag</li><li>• Entspannungstechniken und Stressbewältigung</li></ul> |                                                   |                                                                   |
|     | Zielgruppe: Der Kurs ist ideal für Studierende, die                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |                                                                   |
|     | an ihrer sozialen Kompetenz arbeiten und mehr                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |                                                                   |
|     | Selbstsicherheit entwickeln möchten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |                                                                   |
|     | Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |                                                                   |
|     | Ziele des Kurses:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |                                                                   |
|     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Überwinden von Ängsten und Unsicherheiten</li><li>• Verbesserung der eigenen Kommunikation</li><li>• Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwahrnehmung</li><li>• Förderung von persönlichem Wachstum</li></ul>                                                                                      |                                                   |                                                                   |
|     | Kursformat:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |                                                                   |
|     | <ul style="list-style-type: none"><li>• interaktiver Workshop in Präsenz</li><li>• Gruppenübungen und Rollenspiele</li><li>• Einzelreflektion und Feedbackrunden</li><li>• Praktische Tipps und Strategien für den Alltag</li></ul>                                                                                                                 |                                                   |                                                                   |