

Es ist wieder Prüfungszeit

Campus Deutschland: Anlaufstellen und Hilfe der Uni Bonn zur Bewältigung von Prüfungsstress.



„Nimm Baldrian, das hilft immer!“ oder „Leg Dir doch einfach das Buch unter das Kopfkissen“ – diese gut gemeinten Ratschläge hat sicher jeder schon mal vor Prüfungen gehört, nur geholfen haben bisher beide eher weniger.

Aber was kann man tun, um in dieser schwierigen und stressigen Zeit die Nerven und einen kühlen Kopf zu behalten? Neben individuellen Methoden, sich gut auf die Prüfung vorzubereiten und auch mal abzuschalten gibt es an der Uni Bonn Hilfe für Leid geplagte Prüflinge. Eine wichtige Anlaufstelle ist die Zentrale Studienberatung (ZSB) in der Poppelsdorfer Allee 49. Neben Beratungsgesprächen gibt es die Möglichkeit, in der Infothek die nötige Literatur zu Lerntechniken, Rhetorik oder Prüfungsvorbereitung zu sichten.

Ein Workshop gegen Prüfungsangst

Zusätzlich bietet die Zentrale Studienberatung der Uni Bonn den Workshop „Sicher und gelassen durch die Prüfung“ an. Ziel ist es, Studierenden im Umgang mit ihrer Prüfungsangst zu helfen und sie dabei zu unterstützen, eine anstehende Prüfung sicher und gelassen anzugehen. Wichtige Bestandteile dieses Seminars sind Entspannungsmethoden, Lern- und Arbeitstechniken, der Umgang mit hinderlichen und förderlichen Denk- und Handlungsmustern und Rollenspiele zur Prüfungssimulation. Das nächste Seminar findet im Wintersemester 2009/2010 statt. Für die Anmeldung ist ein persönliches Vorgespräch notwendig. Das Seminar kostet 50 Euro. Alle weiteren Informationen können [hier](#) nachgelesen werden.

Hilfe durch persönliche Beratung

Wer sich jedoch trotz aller Entspannungsübungen und Lerntechniken mit seiner Angst alleine gelassen fühlt, kann sich an die psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks Bonn wenden. Ein professionell ausgebildetes und erfahrenes Team bietet in der Lennéstraße 24 nach einer persönlichen oder telefonischen Absprache eine Beratung an. Der Fokus der psychotherapeutischen Beratungsstelle liegt im Bereich Ängste, Arbeits- und Konzentrationsstörungen, depressiven Verstimmungen, psychosomatischen Störungen sowie Beziehungsschwierigkeiten. Wer sich in der Beratungsstelle Hilfe sucht, kann auf die Schweigepflicht der Mitarbeiter vertrauen. Des Weiteren ist die Beratung kostenfrei. Nähere Informationen finden sich [hier](#)

Stressbewältigung durch Sport und Entspannungsübungen

Auch das Angebot beim Hochschulsport Bonn kann dem ein oder anderen die nötigen Techniken zur Stressbewältigung bieten. Neben autogenem Training, Pilates oder Yoga findet sich ein breites Angebot, um nach Herzenslust auf gesunde Art und Weise den Kopf wieder freizubekommen. Informationen zur Anmeldung, dem Kursangebot und Terminen können [hier](#) nachgelesen werden.

In Sachen Prüfungsangst und Stressbewältigung sollte die vielfältige Hilfe der Uni Bonn bei Bedarf ruhig genutzt werden. campus-web wünscht allen Prüfungsgeplagten starke Nerven und viel Erfolg! Und falls die ganzen Angebote doch nicht so recht helfen wollen: Vielleicht doch mal auf Omas Tipp hören und es mit Baldrian probieren.

Autor: Kirsten Schwarzer **Fotograf:** berwis (www.pixelio.de) / 29.07.2009

[Artikel drucken](#)