

# KEINE PRÜFUNGSANGST

## dank „Welpen-Methode“

**Text:** René Piekarski

Unser Studium besteht aus einer Vielzahl an Leistungskontrollen und Testaten. Mit einem praktischen und einem mündlichen Schwerpunkt sind es besonders die Prüfungen am Ende eines Semesters sowie die Zwischen- und Abschlussprüfungen der neuen zahnärztlichen Approbationsordnung. Die Vorbereitungszeit zum ersten, zweiten und dritten Staatsexamen ist für viele Studierende eine Zeit voller Druck, Zweifel und Sorgen. Leider ist auch die Prüfungsangst unter uns keine Seltenheit. Obwohl die Prüfungen der Zahnmedizin zweifellos sehr anspruchsvoll sind, zeigt sich in vielen Fächern, dass der Erfolg zum Großteil vom Fleiß jedes einzelnen von uns abhängig ist. Die Fülle des Lernstoffs führt regelmäßig dazu, dass sich selbst der fleißigste Student dazu gezwungen fühlt, vereinzelte Lücken im Lernplan zu akzeptieren. Die Sorge, in der Prüfung mit Themen konfrontiert zu werden, die beim Lernen bewusst vernachlässigt wurden, um dem Prüfungsdruck standzuhalten, ist bei vielen von uns allgegenwärtig. Mittlerweile haben wir eine Vielzahl von Tipps und Tricks gesammelt, die helfen können, sich zu beruhigen, um mit einem besseren Gefühl in die Prüfungen zu gehen.

**1** Eine Methode, die mir selbst schon viele Male geholfen hat, ist die „Welpen-Methode“. Hierbei stellst du dir vor, dass jeder störende Gedanke, jede wiederkehrende Sorge, ein kleiner Welpe ist, der immer wieder Aufmerksamkeit von dir fordert und auf deinen Schoß springen möchte. Indem du diesen süßen Welpen in die Hände nimmst, dir deiner Sorge bewusst wirst und sie anschließend „zurücksetzt“, lernst du, sie zu kontrollieren und sie nicht die Oberhand gewinnen zu lassen. Wie bei jedem jungen Hund ist es meist nicht mit dem ersten Mal getan. Durch Wiederholung kannst du dir eine innere Ruhe im Umgang mit deinen Sorgen antrainieren.

**2** Darüber hinaus ist Meditation eine wirksame Methode, um vor Prüfungen Ruhe zu finden. Auf vielen Plattformen finden sich zahlreiche Videos und Sounds, die speziell für Studenten mit Prüfungsangst entwickelt wurden, um sich kurz davor zu entspannen.

**3** Feste Routinen sind ein einfacher Weg, um sich am Tag der Prüfung keinem zusätzlichen Stress auszusetzen. Dies kannst du im Idealfall auch machen, indem du dir bei deiner Vorbereitung klare Tagesstrukturen schaffst, um in der späteren Situation gelassen zu bleiben und nicht von Angst und Stress überwältigt zu werden.



Jetzt Reinhören:



Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt des Themas. Die ganze Folge „Prüfungsangst“ sowie weitere spannende Podcast-Folgen rund um den Studi-Alltag findet ihr überall, wo es Podcasts gibt.



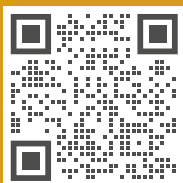
# JETZT ZUM SIEGER WECHSELN!

MIT DAMPSOFT AUF ERFOLGSKURS



## Das Erlebnis für die Praxis

Lassen Sie sich von der Praxissoftware der Zukunft begeistern! Zum Start mit DS4 oder DS-Win sponsern wir Ihnen als Dankeschön ein Teamevent im Wert von 500 €.



Jetzt unverbindlich beraten lassen  
und ins Siegerteam wechseln!  
[vertrieb@dampsoft.de](mailto:vertrieb@dampsoft.de) | [www.dampsoft.de/gewinnerteam](http://www.dampsoft.de/gewinnerteam)