

Prüfungsangst und Blackout- effektiv beraten und angsthemmend prüfen

- Workshop für Lehrende -

Prüfungen stellen für viele Studierende eine große Belastung dar. Mündliche oft noch mehr als schriftliche. Das Lernpensum ist hoch, der psychologische Stress oft gewaltig und die Noten sind meist sehr wichtig. Die mentale Belastung in manchen Prüfungen gleicht einem Elf-Meterschießen im WM-Finale. Doch auch für die Prüfenden kann es eine belastende Situation sein, wenn bspw. die Prüfung die letzte Wiederholungschance vor der Exmatrikulation darstellt (mündliche Ergänzungsprüfung). Die Prüfenden befinden sich in einem Spannungsfeld zwischen dosierter fachlicher und psychologischer Hilfestellung und möglichst objektiver und distanzierter Leistungsbewertung, welche oft bedeutsamen Einfluss auf den beruflichen und persönlichen Entwicklungsverlauf der Studierenden hat.

In diesem Seminar wird die Vorbereitung in Sprechstunden und die Durchführung von psychologisch belastenden Prüfungen ausführlich beleuchtet und Techniken für einen professionellen Umgang damit vorgestellt. Die Techniken werden theoretisch fundiert erklärt, live demonstriert und ausführlich mit den Teilnehmenden eingeübt. Es können Fälle aus den eigenen Arbeitsbezügen und persönliche Anliegen eingebracht werden.

Learning Outcomes:

- Sie lernen – angelehnt an Trainingskonzepte im Spitzensport – die Grundprinzipien effektiver Prüfungsvorbereitung und wie man diese in Lehrveranstaltungen vermittelt.
- Sie lernen – angelehnt an Coachingkonzepte von Profimusikern – die neurophysiologischen Hintergründe von Prüfungsangst und Blackout und wie man Studierende in Sprechstunden zu diesen Themen effektiv beraten kann.
- Sie lernen – angelehnt an die Konzepte der Hypnotherapie – die Psychodynamik von mündlichen Prüfungen (und Referaten) zu verstehen und wie man solche Situationen als Prüfende/r optimal gestalten kann.
- Sie lernen – angelehnt an Konzepte der Supervision – kritische Prüfungssituationen zu reflektieren und ihre Rolle als Prüfer/in zu stärken.

Inhalte:

- Basistechnik Beratung: Pacing, Stärkende Kommunikation, Lösungsorientierung
- Neurophysiologische Grundlagen von Prüfungsangst, Motivation und Blackout
- Schnellinterventionen gegen Blackout und Prüfungsangst
- Analysemodell für Lampenfieber, Prüfungsangst und Blackout
- Schwierige Prüfungen leiten mit der Technik „Mentale Landkarte“
- Stärkung der Rolle als Prüfer/in

Methoden

- Theoretischer Input, praktische Übungen

Zielgruppe

- Lehrende der Jade Hochschule und Hochschule Emden/Leer

Termin / Uhrzeit / TN-Zahl

- Mi, 12.9.2018, 10 – 17.30 Uhr, 6 – 16 TN, Raum 411

Veranstaltungsort: Jade Hochschule, Studienort Wilhelmshaven

Seminarleitung: Dr. Timo Nolle