

### **Prüfungsangstseminar**

Wer kennt es nicht: Vor einer Prüfung wird man nervös und glaubt alles Gelernte ist nicht mehr abrufbar. Bei den Meisten verfliegt das aber kurz nach Beginn der Prüfung. Nicht aber bei jedem. Prüfungsangst ist ein reales und ernstzunehmendes Problem, besonders unter Studierenden. Den Druck und die Angst, die viele hierbei verspüren löst Verzweiflung und Blackouts aus. Egal wieviel man lernt oder Zusammenhänge auch verstanden hat, viele Studierende können durch und wegen Prüfungsangst ihr Können und gelerntes nicht zeigen.

Besonders die letzten 18 Monate waren für jeden von uns turbulent und eine große Herausforderung. Nicht nur die Gestaltung des E-Learnings, sondern auch die online abgehaltenen Prüfungen sind eine weitere Hürde welche Studierende überwinden müssen. Auch die wenigen sozialen Kontakte, insbesondere mit Fremden Personen, macht es gerade jetzt für Studierende noch schwieriger sich wieder auf Prüfungen mit sozialen Interaktionen vorzubereiten - dies schnürt wiederrum Ängste und verursacht Blockaden.

#### **Beschlusstext:**

Die ÖH Uni Wien möge daher folgendes beschließen:

- Die ÖH Uni Wien wird im Wintersemester 2021 ein Seminar in Präsenz für Studierende der Universität Wien, welche von Prüfungsangst betroffen, sind organisieren. Eine Einladung zu diesem Seminar wird mindestens zwei Wochen vor stattfinden des Seminars an alle Studierenden der Universität Wien ausgesendet.
- Das angebotene Seminar wird von entsprechend qualifizierten Trainer und Trainerinnen abgehalten.