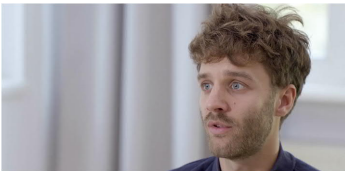




Studentin: Ich hatte schon immer sehr viel Angst vor Vorträgen und mündlichen Prüfungen. Ich merke dann immer schon vorher, wie mein Herz bis zum Hals schlägt, meine Stimme wird ganz zittrig.



Doktorandin: Ich bin Doktorandin an der Uni und ich habe furchtbare Angst vor Vorträgen. Ich denke dann immer, dass ich den Faden verlieren werde und die anderen mich irgendwie seltsam finden.



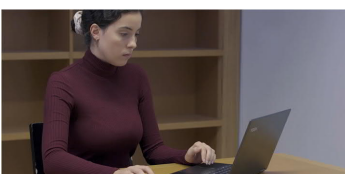
Student: Dann guck ich meine Sachen an und will das lernen und mir fällt auf, "das habe ich doch gestern eigentlich schon gekonnt, jetzt kann ich's nicht mehr" und "schaff ich das überhaupt" und so gehen direkt die Gedankenkreise wieder los.



Studentin: Ich habe einfach das Gefühl, ich muss jetzt performen und das geht nicht, ich hätte viel mehr lernen müssen. Und einfach dieser Gedanke "ich darf jetzt keinen Fehler machen".

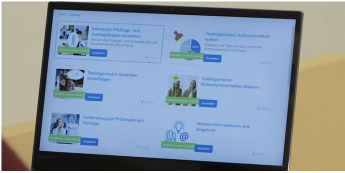


Dr. Jürgen Hoyer, Professor für Behaviorale Psychotherapie: Ängste vor Prüfungen können sehr belastend sein, nicht nur während der Prüfung, sondern auch vorher, Tage, Wochen sogar und das muss nicht sein.



Sprecherin: Das Training beginnt mit einem Selbst-Test, um zu schauen, wie die eigenen Ängste ausgeprägt sind.

Danach kann man sich anonym registrieren. Das Infomodul hat mir geholfen, meine Ängste besser zu verstehen.



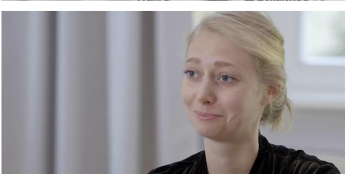
Danach stehen dann vier Trainingsmodule zur Verfügung, die dabei helfen, die Ängste zu bewältigen und sich gut auf Prüfungen und Vorträge vorzubereiten.



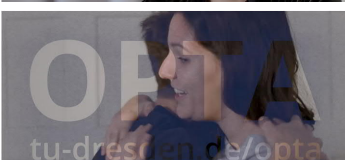
Dr. Tabea Schweden, Psychologin: Das Training gibt es auch als App. Jeder kann frei entscheiden, was er in welcher Reihenfolge trainieren möchte: das Lenken der Aufmerksamkeit, das Hinterfragen hinderlicher Gedanken, den Abbau des so genannten Sicherheitsverhaltens oder natürlich noch die Vorbereitung auf Prüfungen oder Vorträge.



Studentin: Das war natürlich nicht leicht am Anfang, aber mit ein bisschen Übung klappt das jetzt eigentlich gut und ich habe wirklich das Gefühl, dass das mir hilft.



Doktorandin: Es ist immer noch so, dass ich aufgeregt bin, aber es läuft immer besser.



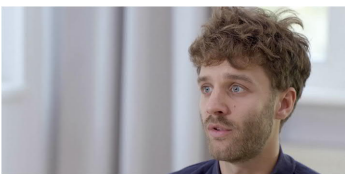
Studentin: Aber nach ein bisschen Üben habe ich dann gemerkt, so okay: das geht tatsächlich!



Student: I always had a lot of fear of presentations and oral exams. I always realize beforehand, how my heart beats to my neck, my voice gets all shaky.



Doctoral Student: I am a doctoral student at the university and I am terribly afraid of presentations. Then I always think that I will lose the thread and that others somehow think I'm strange.



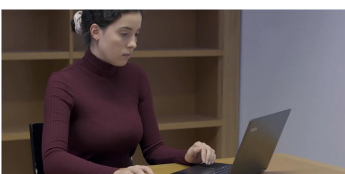
Student: Then I look at my material and I want to learn that and I realize "I already knew it yesterday, now I can't remember it anymore" and "Am I gonna make it at all" and then the circles of thought start again.



Student: I just feel like okay I have to perform now and that does not work, I should have learned much more and just this thought "I mustn't make a mistake now".

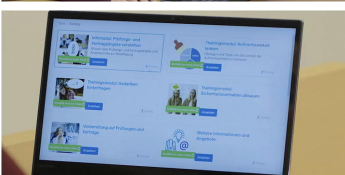


Dr. Jürgen Hoyer, Professor of Behavioural Psychotherapy:
Fears of exams can be very stressful, not just during the exam, but also before, days, even weeks and that doesn't have to be.



Speaker: The training starts with a self-test to see how your own fears are manifested.

Then you can register anonymously. The info module helped me to better understand my fears.



Then there are four training modules available that help to overcome the fears and to prepare well for exams and presentations.



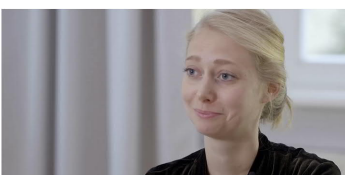
Dr. Tabea Schweden, Psychologist:

The training is also available as an app. Everyone can freely decide what he/she wants to train in which order:

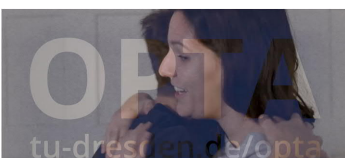
the direction of attention, the questioning of hindering thoughts, the reduction of so-called safety behavior or of course the preparation for exams or lectures.



Student: Of course that was not easy in the beginning, but with a little practice it works well and I really feel like this is helping me.



Doctoral student: It's still like this that I'm excited, but it keeps getting better.



Student: But after a bit of practice I noticed then, so okay: that actually works!