

TRANSKRIPT | Lernberatung und psychosoziale Unterstützung: Erfolgreiches Studium trotz Prüfungsangst (#114 Nina Czedron & Vanessa Ehmann)

Bella Kitzwögerer [00:00:00]:

Im Technikum-Podcast reden wir nicht nur über Technik, wir leben sie. Entdecken Sie mit uns zweiwöchentlich, wie Wissenschaft, Technologie und Innovation unsere Zukunft gestalten. Viele kennen dieses Gefühl. Eine wichtige Prüfung steht bevor und plötzlich ist da dieses Beklemmende ziehen in der Brust. Die Gedanken kreisen, man fragt sich zum Beispiel, ob man genug gelernt hat oder setzt sich selbst so sehr unter Druck, dass schon allein der Gedanke an den Prüfungstag das Herz schneller schlagen lässt. Prüfungsangst. Ein Phänomen, das viele Studierende begleitet, oft unbemerkt und manchmal so intensiv, dass sie den Alltag erschwert. Viele Studierende kämpfen mit ähnlichen Erfahrungen.

Bella Kitzwögerer [00:00:44]:

Der Student Support der Fachhochschule Technikum Wien hat es sich zur Aufgabe gemacht, ihren Studierenden Wege zu zeigen, wie sie diesen Kreislauf durchbrechen können. In diesem Podcast sprechen wir darüber, was Prüfungsangst eigentlich ist, wie sie entsteht und vor allem, was man dagegen tun kann. Gemeinsam mit Expertinnen aus der Lernberatung und der psychosozialen Beratung der FH Technikum Wien wollen wir euch Tipps und Hilfestellungen an die Hand geben für ein entspannteres Lernen, mehr Selbstvertrauen und ein erfolgreiches Studium. Bei mir sind heute Vanessa Ehmann und Nina Zedron. Wer seid ihr?

Nina Czedron [00:01:19]:

Ja, hallo. Mein Name ist Nina Czedron. Ich bin Teil des Studierendensupports und bin hier an der FH Technikum Wien allgemein für Fragen, Anregungen, Problemstellungen der Studierenden da. Wir haben immer ein offenes Ohr. Zu mir selbst vielleicht, ich studiere selbst gerade berufsbegleitend im zweiten Bildungsweg Sozialpädagogik und kenne dafür viele Themen, die unsere Studierenden beschäftigen.

Vanessa Ehmann [00:01:44]:

Ja, ich bin Vanessa Ehmann, eben auch Teil des Student Support vom Teaching and Learning Center und zu mir kommen die Studierenden vor allem auch eben für die psychosoziale Beratung und ich bin auch die Ansprechperson für alle Frauenförderprogramme an der FH Technikum Wien.

Bella Kitzwögerer [00:02:01]:

Und mit welchen Themen kommen die Studierenden auf euch zu?

Nina Czedron [00:02:05]:

Ich würde sagen, die Themen sind genauso vielseitig wie unsere Studierenden. Wir haben hier ganz verschiedene Ausgangssituationen bei den Studierenden und dementsprechend auch ganz unterschiedliche Herausforderungen und Anforderungen. Grundsätzlich ist es so, dass wir hier an der FH Technikum Wien das Modell des blended learnings haben. Das heißt, wir haben ein System, wo Eigenstudiumsphasen mit Präsenzphasen hier an der FH kombiniert werden und wir ein Zahnrad ineinander greifen. Das ist einmal ein neues System, das viele unserer neuen Studierenden noch nicht gewohnt sind und wo man sich vielleicht auch ein bisschen mit Zeitmanagement und organisatorisch drauf einstellen muss. Dann ist es so, dass unsere Studierenden immer wieder mit einer großen Menge an Stoff konfrontiert sind, die in sehr kurzer Zeit erlernt werden muss. Das ist oft auch eine Herausforderung, gerade im ersten Semester, dass man da mal reinkommt. Da bieten wir viel Unterstützung dazu.

Nina Czedron [00:03:08]:

Wir schauen uns Lerntechniken an, wir helfen beim Zeitmanagement, wir bieten Tools an, die verwendet werden können. Wir helfen in der Prüfungsvorbereitung, all diese Themen.

Vanessa Ehmman [00:03:20]:

Ja, bei mir ist es so, dass diese Themen sich dann meistens quasi bündeln und oft ist es auch so, dass Studierende von der Lernberatung dann zu mir in die psychosoziale Beratung kommen, weil es eben so Themen wie Vereinbarkeit von Arbeit, Studium, Privatleben und alles, was drumherum noch so passiert im Leben, kommen und hier einfach vor Herausforderungen stehen. Ganz egal, ob es jetzt einfach wirklich vom Lernen her ist oder auch eben die privaten Befindlichkeiten oder auch gesundheitliche Schwierigkeiten sind, die hier einfach zu tragen kommen in einem solchen Studienalltag. Das heißt vor allem eben in Bezug auf Prüfungsangst ist natürlich der Erfolgsdruck sehr wichtig, den sich viele Studierende machen. Zum einen, weil sie natürlich gut sein wollen, aber oftmals auch sich hier selbst etwas beweisen wollen. Natürlich, je nachdem, wie der Selbstwert hängt, sind hier Themen, die immer wieder aufschlagen und dafür sind wir einfach die Anschluss- und die Ansprechstelle an der FH Technikum Wien.

Bella Kitzwögerer [00:04:25]:

Vanessa, du hast jetzt gerade das Stichwort Prüfungsangst gesagt. Kommen wir gleich zum Kern von dieser Episode. Was ist denn Prüfungsangst eigentlich genau?

Nina Czedron [00:04:35]:

Ja, wir unterscheiden da eigentlich zwischen zwei großen Ursachen, sage ich einmal. Also die eine Ursache ist, man ist einfach unzureichend vorbereitet. Das kann einen dann ordentlich in Stress versetzen, wenn man in der Prüfung sitzt und es geht los und man weiß, okay, eigentlich bin ich nicht gut aufgestellt. Ja, da haben wir in der Lernberatung Unterstützung anzubieten in Sachen Zeitmanagement und Planung, auch Wie bereite ich eine Prüfung am besten vor? Wie gehe ich strukturierter an die ganze Sache ran? Wie kann ich effizienter lernen und mir in kurzer Zeit eben sehr viel Stoff aneignen? Und die zweite Ursache, die wir so sehen, ist das psychische Gründen. Da gibt es ganz, ganz viele Faktoren, die teilweise recht tief sitzen, manchmal auch schon weit in die Kindheit zurückreichen. Die Prüfungsangst ist auch in der Vorbereitungsphase dann schon

sehr hinderlich, also das begleitet eigentlich den ganzen Vorbereitungsprozess mit. Es tauchen viele Gefühle auf von Unsicherheit, Überforderung, immer das Gefühl zu haben, zu wenig Zeit für zu viel Stoff zu haben. Oft haben die Studierenden auch einfach das Problem, dass sie die Pausen übersehen und gar keine Pause mehr einlegen und so in diesem ganzen Stress und in dem Lernen drin sind.

Nina Czedron [00:05:52]:

Das ist alles kontraproduktiv.

Vanessa Ehmann [00:05:54]:

Genau, also Stichpunkt Gefühle, was Nina hier schon erwähnt, ist natürlich ein wichtiger Punkt, weil sich unsere Gedanken und unsere Gefühle einfach ein großes Zusammenspiel haben. Das heißt, wenn wir uns das jetzt mal anschauen, wenn ich mit sage, ich habe etwas gelernt, ich bin vorbereitet, ich habe meine Stoffmenge gemacht. Ist es jetzt der entscheidende Punkt zu sagen, wie bewerte ich jetzt diese Situation. Und das ist was, das haben wir gelernt schon von unseren Eltern während unserer ganzen Zeit, während unserer Entwicklung. Wie bewerte ich jetzt eine Situation. Wenn ich jetzt jemand bin, der sagt, ich hab was gelernt, ich weiß, ich hab nicht alles, aber das ist okay, oder es reicht mir, weil einen Einser möchte ich sowieso nicht schreiben, dann geh ich mit einem neutralen oder sogar positiven Gefühl in so eine Situation. Das heißt aber noch gar nichts Negatives, Schlechtes, sondern ich werd einfach meine Prüfung schreiben und das schreiben, was ich will. Weil ich geh ja grundsätzlich mit einem guten Gefühl dahin.

Vanessa Ehmann [00:06:55]:

Wenn ich jetzt aber sag, ich hab etwas gelernt oder vielleicht nicht, und bewerte diese Situation schon negativ, das heißt, ich sag, oh Gott, werd ich das schaffen? Ich weiß nicht, ich bin nicht genügend vorbereitet. Mach mir selber vielleicht einen Druck und sag, na, aber ich muss jetzt schon ein 1 ausschreiben, weil was denken vielleicht andere über mich? Oder was denke ich selber über mich, wenn ich auf einmal irgendwie schlechte Noten bringe, dann gehe ich schon mit so einem negativen Gefühl in diese Situation hinein und handle dann auch entsprechend negativ. Das heißt, was dann passiert, es sind eben verschiedene Auswirkungen, die eben auf einmal sichtbar werden, aufgrund meiner negativen Gefühlslage und der negativen Bewertung nicht da kommen?

Nina Czedron [00:07:39]:

Genau, die ersten Auswirkungen, die man sofort spürt und merkt, kennen wahrscheinlich viele, sind die körperlichen Symptome. Der Puls wird schneller, die Atmung wird schneller, man fängt an zu schwitzen, die Nervosität macht sich breit, automatisch nimmt die Konzentration dadurch ab. Man kann sogar das Gefühl haben, dass der Kopf komplett leer ist. Das ist dieses bekannte Blackout, das auch manche betrifft. Aber wo kommt das eigentlich her? Das hat biologische Hintergründe, und zwar unsere Urinstinkte schalten sich ein, wenn wir das Gefühl der Angst sehr präsent haben. In dem Fall ist der Körper darauf ausgelegt, die gesamte Energie in die Gliedmasse zu stecken und schaltet das Großhirn zum Großteil ab. Es wird komplett blockiert, weil wir haben jetzt noch drei Möglichkeiten. Angriff, Flucht oder Tod stellen.

Nina Czedron [00:08:30]:

Aber diese drei Möglichkeiten helfen uns in Prüfungssituationen so überhaupt nicht weiter. Also da haben wir dann das wirkliche Problem.

Vanessa Ehmman [00:08:38]:

Genau. Man darf aber nicht vergessen, dass gerade der Angriff eigentlich was Gutes ist und dass auch Prüfungsangst uns zu Höchstleistungen bringt. Das wird oft vergessen. Also diese nervöse Anspannung kennt, glaube ich, jeder von uns. Ganz egal in welchem Kontext. Das muss jetzt gar nicht sein, irgendwie vor einer Prüfung. Sei es auch später im Berufsleben, vielleicht muss ich irgendwann eine Präsentation halten, vielleicht muss ich irgendwie vor einer Gruppe irgendwas sprechen, vielleicht habe ich eine lange Reise vor und weiß ich muss jetzt, weiß ich nicht, fünf, sechs Stunden mit dem Auto fahren. Dann habe ich auch irgendwie ein nervöses Kribbeln, weil ich es entsprechend bewerte.

Vanessa Ehmman [00:09:18]:

Und das kann ich lernen zu nutzen, weil natürlich diese Angriffssituation, die ich habe, bringt natürlich sowohl unser Gehirn auf Höchstleistungen als auch uns auf unseren Körper. Wir sind wach, auf jeden Fall, sonst wäre ich nicht im Angriffsmodus. Das heißt, für eine Prüfung sind das supergute Voraussetzungen. Und das, was wir eben machen möchten, ist zu unterstützen. Wie kann ich lernen, damit umzugehen? Weil ausschalten kann ich es nicht. Ich kann nicht meinem Körper sagen, tu das nicht. Aber ich kann lernen, damit umzugehen und das eben positiv für mich auch zu nutzen.

Bella Kitzwögerer [00:09:54]:

Dann gehen wir vielleicht gleich in diese Frage rein, wie kann man das positiv für sich nutzen bzw. Welche Tipps und Hilfestellungen habt ihr für die betroffenen Studierenden?

Vanessa Ehmman [00:10:06]:

Hier würde ich mal unterscheiden zwischen, was mache ich akut in der Situation, wenn ich in einer Prüfung bin oder auch schon bei der Prüfungsvorbereitung Und aber auch eben, wenn ich denke, okay, ich habe jetzt Bewertungen gelernt, es liegt etwas Tieferes dahinter, da ist es ein längerfristiger Prozess, auf den ich gerne nachher nochmal eingehe. Grundsätzlich kann man sagen, wenn ich jetzt merke, sowohl in der Prüfungsvorbereitung als auch direkt in einer Prüfungssituation, muss ich einfach mal in erster Linie schauen, dass ich meinen Körper wieder ruhig bekomme. Also all diese Symptome, die vorher schon genannt wurden, dass ich schaue, dass ich da irgendwie mich beruhigen kann. Das heißt natürlich tiefe Atemübungen. Allein das suggeriert meinem Gehirn wieder, okay, keine Gefahr, Entspannung. Auch dass ich zum Beispiel, wenn ich stehe, bin ich sofort wieder in einem Eingriffsmodus, dass ich vielleicht mich auch zum Beispiel sage, ich setze mich hin. Ganz einfache Sachen. Oder auch hier mich entspannter mal zurücklehnen, einfach meinem Gehirn auf körperlicher Ebene zu suggerieren, weil Denken funktioniert in dem Moment sowieso nicht, dass ich mich entspannen kann.

Vanessa Ehmann [00:11:13]:

Dann, wenn ich das schon mal geschafft habe und merke, okay, der Puls wird langsam wieder ruhiger, kann ich anfangen, natürlich, mit Affirmationen zu arbeiten. Das heißt, meine Gedanken bewusst dahin zu steuern und auch in meinem Kopf zu sagen, es ist alles okay. Hier ist auch ganz wichtig, sich dann an so kleine positive Erfolge zu erinnern. Wenn ich zum Beispiel weiß, ich habe was anderes schon geschafft, eine Herausforderung, die muss gar nichts jetzt mit einer Prüfung zu tun haben, aber vielleicht habe ich irgendwo anders schon einen Erfolg gehabt, dann ist es wichtig, sich an den einmal zu erinnern, einfach hier auch wieder diese positiven Energien gedanklich freisetzen zu können. Bei der Prüfungsvorbereitung ist das auch ganz wichtig, hier kann ich ja auch schon steuern, weil wenn ich weiß, okay, das habe ich jetzt gut verstanden oder ich habe es dem anderen erklärt, dem anderen Studenten, man hat sich in der Lerngruppe getroffen und man hat was erklärt und dann weiß ich schon, cool, ich habe dem das gerade erzählt, eigentlich kann ich es. Das sich bewusst zu machen, ist schon mal ein super guter Punkt, wieder eben in dieses positive Gefühl zu kommen. Gleichzeitig, damit ich eben diese körperliche Energie raus mir rauskriege, auch schon in der Vorbereitung oder eben auch direkt in der Situation, ist einfach irgendwie Sport zu machen, sich körperlich mal auszuschütteln, einfach diese Stressreaktionen rauszulassen. Und wenn man jetzt eben bedenkt, diese kleinen positiven Erfolge, die ich eben schaffe, die sind eben super wichtig, wenn es darum geht zu sagen, wie kann ich das denn jetzt umlernen.

Vanessa Ehmann [00:12:54]:

Also ich habe ja vorhin gesagt, wir lernen Bewertungen schon seit unserer Kindheit. Das heißt, wir lernen einfach, Situationen zu bewerten und es gibt eigentlich nichts, was wir nicht bewerten. Das heißt, ich kann alles, was ich mal erlernt habe, auch umlernen. Und das ist genau das, was wir quasi in unseren Beratungen, die wir anbieten, eben mit den Studierenden gemeinsam üben. Das heißt, wie sieht so ein Prozess aus? Wir schauen uns mal grundsätzlich die kognitive Einsicht an, die intellektuelle Einsicht dazu. Das heißt, natürlich verstehe ich, so eine Prüfungssituation ist nicht die Katastrophe. Zu sagen, okay, das ist es eigentlich. Ich weiß, okay, ich reagiere da.

Vanessa Ehmann [00:13:43]:

Mehr als vielleicht andere da reagieren. Ich möchte hier was ändern. Das ist schon mal gut, weil dann kann ich einfach die Situation von außen hin bewerten und stecke noch nicht mit drinnen. Das zweite ist dann, dass ich natürlich sagen muss, ich muss das jetzt üben, das umzulernen. Das heißt, ich muss mir vorstellen, okay, welche anderen Gedanken habe ich. Da helfen eben jetzt diese Quick Wins, diese positiven Erfolge, die ich schon habe. Und ich sage, okay, eben wie zum Beispiel, ich habe einem Studenten was erklärt, eine Definition von etwas, es hat funktioniert, ich kann was, ich weiß was, Ist schon mal was Gutes, hilft mir super. Weil der dritte Teil ist eben dann der anspruchsvolle.

Vanessa Ehmann [00:14:26]:

Jetzt sagt mein Kopf natürlich, okay, ich weiß das, ich kann das. Der Körper sträubt sich aber noch dagegen und man kriegt dieses Gefühl mit, ich rede mir jetzt etwas ein. Und genau das hat wieder eben diese negative Besetzung von ich rede mir etwas ein, heißt ja eigentlich, das heißt, es ist

schon negativ besetzt, es ist negativ bewertet, sich etwas einzureden, heißt, ich habe vorher was falsch gemacht. Und da ist es wichtig, eben zu sagen, okay, wie kann ich das positiv unterstützen? Beispiel. Wenn ich jetzt sage, ich trinke meinen Kaffee immer mit Zucker und möchte den Kaffee jetzt aber ohne Zucker trinken, weil der Zucker gesundheitsschädlich ist. Dann ist das auch ein Prozess des Umlernens, weil ich habe mir das so angewohnt. Jedes Mal, wenn ich mir einen Verlängerten rauslasse, kippe ich Zucker rein. Okay, das heißt, ich habe die Einsicht, Zucker weglassen, gesundheitsschädlich ist zu viel, nehme ich nicht.

Vanessa Ehmman [00:15:22]:

Gut, ich übe das in der zweiten Phase, stelle es mir schon vor, denke mir, okay, das nächste Mal, wenn ich meinen Kaffee mache, Lasse ich den Zucker einfach weg. Soweit funktioniert es ja. Kommen wir zur dritten Phase. Natürlich stehe ich dann davor und mein Körper möchte mir ja schon suggerieren, das wird nicht schmecken. Und dann habe ich das zwar und dann trinke ich das und es wird mir nicht schmecken. Und dann komme ich natürlich in diesen Zwiespalt. Und dann soll ich mir jetzt einreden, das ist gut. Und das ist genau der Punkt zu sagen, okay, Wie tue ich dann? Und dann helfen eben Quick-Wins.

Vanessa Ehmman [00:16:02]:

Das heißt, ich muss schauen, wie kann ich das vielleicht ändern? Vielleicht brauche ich eine andere Bohnensorte. Vielleicht brauche ich eine andere Art des Kaffees. Vielleicht probiere ich ein Espresso mal. Da ist es anders konzentriert als bei einem Verlängerten. Und nipp mal dran und denke mir, okay, ist vielleicht gar nicht so schlecht. Könnte man nehmen. Das heißt, ich suche nach anderen Wegen, wie geht's und schaffe dabei Erfolge. Wo ich mir denke, okay, ein Espresso, das war gar nicht so schlecht.

Vanessa Ehmman [00:16:28]:

Stimmt. Dann bleibe ich bei dem und kann das damit üben. Weil wenn es dann nämlich darum geht, quasi wieder Kopf und Bauch in Einklang zu bringen, damit mein Bauch auch sagt, ah, das war gut, kann ich dann sagen, okay, dann trinke ich halt das nächste Mal einen Espresso und übe das damit. Das heißt, ich mache was anderes, ich wechsle irgendwo die Perspektive. Ich bin trotzdem noch bei, ich trinke Kaffee ohne Zucker, ich habe meinen Erfolg und kann das dann lernen. Und dann geht es darum, einfach das zu behalten. Und wenn ich mir dann irgendwann einen verlängerten wieder bestelle oder mir mache und den dann trinke, dann wird er mir vielleicht, wenn da zufällig schon Zucker drin ist, gar nicht mehr schmecken, weil ich es eben umgelernt habe und mir denke, boah, ist das süß. Und so kann man sich das ungefähr vorstellen, wie dann so dieser Prozess aussieht, wenn ich etwas umlerne.

Bella Kitzwögerer [00:17:16]:

Quasi die Prüfungsangst transformiert in diese treibende Kraft, die dann vielleicht auch unterstützend ist bei Prüfungen.

Vanessa Ehmman [00:17:24]:

Genau. Das heißt, wenn ich dann weiß, okay, ich habe jetzt hier schon was geschafft, ich habe hier schon einen Erfolg, dann kann ich diese Energie, die ich habe, diese Wachsamkeit, die ich auf einmal habe, wo ich da bin, einfach nutzen und weiß, okay, ich habe jetzt ein Zeitlimit von, ich habe nur eine Stunde und ich weiß, ich muss aber ganz viel schreiben, ganz viel rechnen, dann kann ich das nutzen, weil ich weiß, okay, ich bin wach. Und auch das sich ganz bewusst zu machen, zu sagen, okay, ich weiß, mein Körper wird reagieren, aber es ist voll gut, weil dann bin ich schneller.

Bella Kitzwögerer [00:17:54]:

Ein Umframing. Genau. Welche Angebote habt ihr auf der Fachhochschultechnikum Wien für eure Studierende dazu konkret?

Nina Czedron [00:18:03]:

Ja, wir vom Studierendensupport sind grundsätzlich studiengangsunabhängig, also unabhängig vom Studiengang für alle unsere Studierenden gleichwertig da. Wir bieten durch den Studierendensupport kostenlose Angebote für unsere Studierenden. Da haben wir jetzt schon viel über die Lernberatung und die psychosoziale Beratung gehört. Eigentlich beginnt unser Angebot aber schon vor dem eigentlichen Studium. Also schon im Sommer, bevor das Studium startet, bieten wir unseren Studierenden Warm-up-Kurse an, wo Sie in speziellen Fächern nochmal Ihr Wissen auffrischen können und vielleicht auch noch ein bisschen Wissen dazu gewinnen, dann mehr auf einem Level zu sein mit allen anderen Studierenden. Dann gibt es bei uns noch Studieren ohne Matura. Da haben wir Qualifikationskurse vor Studienbeginn, die man bei uns machen kann und dann ist auch das Studieren ohne Matura bei uns möglich. Am ersten Studientag begrüßen wir unsere Studierenden mit den Welcome Days, da geben wir ihnen alle Informationen, die am Anfang wichtig sind.

Nina Czedron [00:19:02]:

Erstmal lernen wir die Gebäudekomplexe kennen, die ja echt groß sind. Wie orientiere ich mich? Wo finde ich welchen Ansprechpartner zu welchem Thema? Wie funktioniert das Lernen hier? Wo kann ich mich hinwenden, wenn es da Probleme gibt? All diese Themen werden am Anfang mal behandelt. Während des Studiums haben wir zusätzlich noch das Short-Track-Format. Das ist ein Nachhilfeformat, das schlagend wird, wenn Studierende bei der Prüfung durchfallen. Es müssen sich dann mindestens fünf Studierende zusammenfinden. Dann organisieren wir drei kompakte Lehreinheiten, in denen sie nochmal auf den zweiten Antritt der Prüfung vorbereitet werden.

Bella Kitzwögerer [00:19:39]:

Mit dem Professor?

Nina Czedron [00:19:41]:

Nein, das ist ein Format von Studierenden für Studierende. Also wir suchen uns Studierende höherer Semester, die diesen Short-Track abhalten, die das Fach kennen, die die Prüfungen

kennen. Wir fragen auch vorher ganz genau, wo waren die Probleme, damit wir genau darauf eingehen können und wirklich effizient diese Zeit nutzen können und der zweite Antritt dann besser funktioniert. In Ausnahmefällen sind es auch Lektoren bei uns an der FH, aber in erster Linie Studierende. Und zum Ende des Studiums gibt es dann noch die Schreibwerkstatt. Also wenn es darum geht, die Bachelorarbeiten zu schreiben oder die Masterarbeiten zu schreiben, haben wir dafür auch noch ein Angebot, wo wir die Studierenden unterstützen im Lernprozess mit Motivationsfragen, mit Problemstellungen, wo sie sagen, da hänge ich gerade, ich weiß gerade nicht mehr weiter. Wir schauen es uns auch kurz mal an und geben ein bisschen Feedback dazu. Also das wird auch sehr gerne angenommen.

Bella Kitzwögerer [00:20:36]:

Super. Und ihr bittet ja Lernberatung und psychosoziale Beratung für Studierende an. Welche Themen verbinden euch in der Zusammenarbeit?

Vanessa Ehmman [00:20:47]:

Also grundsätzlich kann man sagen, dass der Mental Load einfach sehr hoch ist und mentale Gesundheit im Studium einfach immer mehr zunimmt. Deswegen ist es umso wichtiger zu sagen, okay, wir haben die Lernberatung und auch die psychosoziale Beratung, weil es sind nicht nur Themen rund ums Studium, die Studierenden betreffen. Das heißt, da überschneidet es sich sehr oft. Oder man kommt eben, wenn man sich bei der Lernberatung etwas anschaut, darauf, dass eigentlich die Themen viel tiefer oder schon länger zurückliegen, weshalb sie dann eben auch zur psychosozialen Beratung kommen. Und all unsere Angebote, die Nina gerade schon genannt hat, zielen darauf ab, auch eben solche positiven Erlebnisse, Erfolge auch während dem ganzen Studium immer wieder zu bekommen und zu schaffen, sei es jetzt irgendwie bei einem Shorttrack oder dass ich ein Präsentationscoaching mache, auch hier einfach Sachen üben zu können, einfach lernen zu können, mit dieser Angst umgehen zu können. Das Ganze wird dann eben von uns begleitet und dient natürlich einfach, das Selbstbewusstsein dahin gehend zu stärken.

Bella Kitzwögerer [00:21:55]:

Das heißt Präsentationscoaching gibt es auch?

Vanessa Ehmman [00:21:58]:

Ja, genau. Was dann vor allem natürlich Richtung Bachelorarbeit, Masterarbeit natürlich auch wichtig wird, wo die Studierenden dann genau in so einer Situation sind, dass sie das eben präsentieren müssen und dann können sie sich das mit uns eben gemeinsam anschauen, das vor uns präsentieren und einmal auch schon mal in diese Situation kommen, weil der Clou ist ja, Prüfungsangst tritt ja genau nur dann in der Situation auf. Das heißt, wir haben einfach Formate, dass wir mit den Studierenden schon mal in so eine Situation kommen, wo einfach so Symptome auch auftreten, damit man dann konkret daran arbeiten kann.

Nina Czedron [00:22:33]:

Ja, also in den Lernberatungen habe ich immer wieder Themen der psychosozialen Beratung, deswegen bin ich da mit der Vanessa auch regelmäßig im Austausch, wir haben da eine enge Kooperation, weil einfach das Thema Ängste immer mal wieder mitschwingt. Und da muss man sich genauer anschauen, woher kommen die und was tun wir jetzt dagegen, das zu verbessern und das ein bisschen leichter zu machen.

Bella Kitzwögerer [00:22:55]:

Ist das denn ein One-on-One oder wie läuft so etwas ab?

Vanessa Ehmann [00:22:59]:

Ja genau, also Die Studierenden können sich die Termine eben über Moodle buchen, das ist unsere E-Learning-Plattform, oder sie schreiben uns auch einfach ein E-Mail, wenn sie da jetzt keine passenden Termine für sich finden. Und eben je nachdem, was sie möchten, haben sie dann eben die Termine mit der Nina oder eben mit mir und wir machen uns das dann aus, ob das Ganze eben hier vor Ort an der FH stattfinden soll oder auch online über Zoom, was natürlich gerade vor allem in der psychosozialen Beratung gängig ist, da die Studierenden da zu Hause meistens sein können, in ihrem Wohlfühlort, wo sie ungestört auch einfach über Themen sprechen können, was vielleicht vor Ort dann schon wieder irgendwie eine Hemmschwelle sein könnte.

Nina Czedron [00:23:45]:

Ja, oft ist es auch so, dass wir uns als Studierenden dann länger begleiten. Also es ist nicht so, dass das ein einmaliger Termin ist, der dann abgeschlossen ist, sondern je nachdem, ob noch was gebraucht wird, ob wir das Gefühl haben, okay, das schauen wir uns noch mal an, oder können mehrere Beratungstermine stattfinden. Also jederzeit das ganze Studium bieten wir das an.

Bella Kitzwögerer [00:24:08]:

Abschließend würde ich gerne noch, weil Vanessa du vorhin auch von diesen Atemübungen gesprochen hast, einen Quick-Fix für die Studierenden, die jetzt vielleicht diese Episode hören, hast du eine Atemübung, die du mit uns teilen kannst?

Vanessa Ehmann [00:24:21]:

Ja, habe ich. Also grundsätzlich sagen wir, wir atmen tief ein, also gerne durch den Mund, und atmen auf einen Zischlaut, also zum Beispiel ein F, ein S oder ein Sch mal aus und zwar ruhig und gleichmäßig, solange wir können. Und ich versuche quasi dann immer wieder, dann atme ich wieder ein und schaue, dass ich meine Ausatmung immer länger halte als die Einatmung. Genau, wenn das Ganze jetzt natürlich in einem Prüfungskontext vielleicht gerade nicht funktioniert, dann kann man diesen Zischlaut natürlich auch weglassen, andere nicht zu irritieren. Aber grundsätzlich die Idee einfach zu sagen, dass meine Ausatmung immer so einen Ticken länger ist als die Einatmung. Ich kann dabei auch meine Hände zum Beispiel auf meinen Bauch legen, hier nochmal einfach die Verbindung zu spüren und einfach zur Ruhe zu kommen.

Bella Kitzwögerer [00:25:19]:

Ich habe da mal was gelesen und zwar hat mir das bei Prüfungsängsten auch geholfen. Da ist es wissenschaftlich bewiesen worden, dass alleine sechs Atemzüge, sechs tiefe Atemzüge da schon helfen, das Nervensystem oder das Ganze wieder zu regulieren.

Vanessa Ehmann [00:25:36]:

Ja, das stimmt. Also deswegen, das fällt tatsächlich eben unter diese Quick Wins, weil sechs Atemzüge habe ich mal. Ich muss sie bewusst machen und auch, und das immer wieder eben bei den Gefühlen und der Bewertung. Ich muss dran glauben. Wenn ich jetzt natürlich sage, okay, jetzt atme ich sechsmal, wird es keinen Erfolg haben. Aber wenn ich natürlich mir ganz bewusst das mache und sage, okay, eins, zwei, drei, dann wird es einen Effekt haben.

Nina Czedron [00:26:02]:

Ja, ich wollte noch ergänzen, also jetzt trickst du auch den Körper wieder aus, weil wir vorher gesagt haben, Angstsituation, der Körper reagiert. Wenn wir aber jetzt im Körper durch bewusstes Atmen sagen, nein, alles ist eigentlich gut, ich entspann mich gerade, wird die Angst auch automatisch ein bisschen weniger.

Bella Kitzwögerer [00:26:19]:

Super, vielen lieben Dank. Danke, dass du da warst.

Vanessa Ehmann [00:26:22]:

Ja, danke für die Einladung.

Bella Kitzwögerer [00:26:23]:

Danke, dass ihr da wart.