

PRÜFUNGS- ANGST?



Abakus-Studie

Angebot zur Bewältigung von Prüfungsangst -
eine kostenlose Unterstützung für Studierende

Online-Gruppenprogramm



WORUM GEHT ES BEI DER ABAKUS-STUDIE?

Unsere Studie untersucht die Wirksamkeit von zwei psychotherapeutischen Techniken bei Prüfungsangst. Die eine Technik ist eher verhaltens- und körperbezogen, die andere eher gedankenbezogen. Beide Interventionen sind wirksam, wir wissen allerdings noch nicht, welche Intervention langfristig zu einer stärkeren Reduktion der Prüfungsangst führt. Deshalb wollen wir die beiden Techniken im Rahmen eines Angebots für Studierende vergleichen.

WIE LÄUFT DIE STUDIE AB?

- Das Prüfungsangst-Programm umfasst fünf Gruppensitzungen (jeweils 2h) und findet wöchentlich über ein zertifiziertes Video-Tool statt. Jede*r Studierende nimmt an einer der beiden Interventionen teil, die Zuteilung erfolgt zufällig.
- Vorab prüfen wir in zwei diagnostischen Telefongesprächen, ob unser Programm zu Ihren Problemen passt.
- Darüber hinaus bitten wir Sie um das Ausfüllen von Fragebögen vor Beginn und nach Abschluss des Programms sowie drei und sechs Monate später. Dies erfolgt über ein Online-Tool.

WER KANN TEILNEHMEN?

Studierende, die

- seit mindestens drei Monaten an Prüfungsangst leiden,
- im vergangenen Semester mindestens zwei Veranstaltungen besucht oder ein Praktikum absolviert haben,
- dazu bereit sind, an allen Terminen des Programms (Diagnostik und Intervention) teilzunehmen.

KOSTENFREI

Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei.

WEITERE INFOS UNTER

<https://www.psychologie.hu-berlin.de/de/pta/pruefungsangst>

KONTAKT

M.Sc. Psych. Klara Sommer (Studienleitung)

Prof. Dr. Lydia Fehm (Wissenschaftliche Betreuung)

Zentrum für Psychotherapie der Humboldt-Universität zu Berlin (ZPHU)



ABAKUS.PSYCHOLOGIE@HU-BERLIN.DE