

## **Prüfungs- und Vortragsängste verstehen und bewältigen**

Dr. Tabea Schweden & Prof. Jürgen Hoyer

SG 4.7 Gesundheitsdienst, Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie,  
Professur für Behaviorale Psychotherapie

Leistungssituationen wie Vorträge und Prüfungen sind aus dem universitären Alltag nicht wegzudenken. Für Menschen, die sich vor solchen Situationen fürchten, können sie zu einer echten Qual werden. Im Vortrag werden zunächst die Prozesse beleuchtet, die aus psychologischer Perspektive dazu beitragen, dass sich Prüfungs- und Vortragsängste manifestieren und verfestigen. Der Hauptfokus des Vortrags liegt anschließend auf der Erläuterung praktischer Fertigkeiten und Übungen, mit denen diese Ängste reduziert werden können. Ferner wird dargestellt, welche konkreten Hilfsangebote es an der TU Dresden gibt und ein geplantes Online-Tool der Professur für Behaviorale Psychotherapie vorgestellt.