

# Tipps für Semmelweis-Studententen

## für die Prüfungszeit zu Hause

### aufgrund bisherigen Erfahrungen in der Studentenberatung

#### 1

Angst, und damit negative Gedanken werden immer da sein (das haben wir auch in medizinischer Psychologie gelernt). Angst hat einen evolutionären Nutzen, ohne Angst wäre die Menschheit schon längst untergegangen. Es wäre eine falsche Einstellung, wenn man es erwarten würde, dass man z.B. in der Prüfungszeit keine Angst hat.

#### 2

Die Prüfungszeit bietet auch eine gute Möglichkeit, es zu lernen, wie man mit negativen Gedanken, Angst, schwacher Motivation, Prokrastination, Schlaflosigkeit etc. umgehen kann. Wir sind nicht mit diesem Wissen geboren, man muss es lernen. Man lernt nicht nur den Uni-Stoff, sondern andere wichtige Sachen fürs Leben und später für den Job als Arzt.

Auch als Arzt ist es wichtig, dass man eigene Erfahrung darüber hat, wie es sich anfühlt, (z.B. in dem Stoff) verloren zu sein, Angst zu haben, und dass man es lernen kann, diese mit bestimmten Techniken zu überwinden, Ordnung im Chaos zu schaffen und dass man keine Angst von diesen Gefühlen haben soll, dass solche Gefühle in bestimmten Lebenssituationen normal und handhabbar sind. Ihre Schwierigkeiten sind also nicht sinnlos.

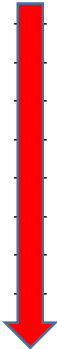
#### 3

Es kommt oft vor, dass man keine Energie, keine Lust mehr hat, zu lernen. Aber man erlaubt sich solche Gedanken nicht, weil man denkt, man sollte immer sehr fleissig, leistungsfähig sein. Anstelle dessen lässt man eher negative ängstliche Gedanken aufkommen, weil es vertretbarer ist.

Hier finden Sie einige Strategien, mit denen Sie die Dauerschleife der Gedanken durchbrechen können!

#### Gedankenkette

Man kann von einem einfachen negativen Gedanken schnell zu einer Katastrophe (die meistens nur unbewusst die Angst verursacht) gelangen, deshalb nennen wir diese automatischen negativen Gedanken:



*„Ich habe das geplante Pensum heute wieder nicht geschafft“*  
*„Ich kann gar nichts!“*  
*"Ich werde das niemals schaffen", „das schaff ich sowieso nicht!“*  
*„ich werde durchfallen“*  
*„ich muss das Semester wiederholen“*  
*„ich werde mich immatrikulieren müssen“*  
*„ich werde nie ein Arzt sein“*  
*„ich werde unfähig sein, mich um mich selbst zu kümmern“, „es wird sich herausstellen, dass ich schlechter als mein Bruder, mein Freund, mein Vater bin“, „es wird sich herausstellen, dass ich dumm bin“ etc.*

## **Gedankenkette unterbrechen – was zu tun den unmotivierenden oder negativen Gedankenkreis abzubrechen**

### **Gedankenstop**



Kommt ein störender Gedanke auf, sagen Sie sich einfach kraftvoll „STOP!“ vor, laut oder nur in Gedanken! Sie können sich auch visuell ein Stoppschild vorstellen, oder sich vorstellen, wie dieses Stoppschild (oder jedes Bild Sie wählen) visuell die störenden Gedanken verdeckt. Ziel ist, dass Sie kraftvoll den Gedankenkreis unterbrechen und stoppen. *Sie müssen den Gedankenkreis jetzt nicht analysieren*, die Probleme nicht lösen, nur einfach abbrechen! Wiederholen Sie diese Übung und wenden Sie die Technik immer dann an, *solange und wenn* unerwünschte Gedanken aufkommen.

### **Zeitlimit für die negativen Gedanken setzen**



Negative Gedanken werden von Zeit zu Zeit aufkommen. Ziel ist, dass Sie sich mit diesen dann beschäftigen, wenn Sie dafür Zeit oder Lust haben. Bestimmen Sie eine „*Sorgezeit*“ z.B. für den Nachmittag von 17.00-18.00. In dieser Zeitperiode können Sie über diese Gedanken grübeln, diese analysieren. Wenn immer negative Gedanken aufkommen, sagen Sie „Nicht jetzt, um 14.00 habe ich dafür Zeit!“. Sie können die Strategie STOP und Zeitlimit kombinieren!

Falls Sie familiäre oder Beziehungsprobleme haben, und die verschiebbar sind, verschieben Sie die damit zusammenhängenden Gedanken und die Lösungssuche für den Monat nach der intensiveren Prüfungsperiode. Jetzt haben die Prüfungen Priorität!

### **Negative Sätze einfach in Positive Sätze umformulieren! Schaffen Sie sich ein Mantra!**



Diese Strategie kann sich zuerst künstlich anhören. Aber probieren Sie es mal aus! Es funktioniert! Oder Sie können alle negative Sätze immer mit dem gleichen positiven Satz substituieren und als Mantra benutzen: „~~Ich schaff das nie!~~“, „Ich schaff das!“ oder „Ich lasse mich von der Angst nicht irritieren und schaffe die Prüfung!“ Sie müssen aber die immer wiederkehrenden negativen Gedanken immer wieder in positive umwandeln, einmal wird das nicht genügen. Seien Sie konsequent wenigstens für eine Woche, dann geht es von sich selbst!

### **Den Körper schütteln**

Wenn die negativen Gedanken aufkommen, können Sie diese ganz einfach abschütteln. Schütteln Sie den ganzen Körper kräftig durch! Tipp: Inzwischen können Sie sich auch visuell vorstellen, wie die negativen Gedanken auf den Boden fallen! Den Körper durchzuschütteln macht gute Laune und entspannt die Muskulatur. Danach werden Sie sich wieder frisch und vital fühlen!

## Lernen in der Prüfungszeit



**Zeit strukturieren:** ein Beispiel für Lerneinheiten:

2x1,5 Stunden mit 10 Minuten Pause inzwisch (aktives Lernen: laut vorsagen)

Mittagessen und 1-2-3 Stunden Pause

2x1,5 Stunden mit 10 Minuten Pause inzwisch (aktives Lernen: laut vorsagen)

Sport (wenigstens 3 Stunden früher vor Schlafengehen)

1x1 Stunde Wiederholung (lockeres Lernen)

Ritual vor Schlafengehen (Abendessen, warmes Duschen, Entspannungsübung, Lesen, Netflix-Serie, warmes Milch etc.)

## Etwas anfangen

### Morgens zu dem geplanten Zeitpunkt aufstehen

Wenn Sie eine Routine schaffen möchten, ist es empfohlen, dass Sie immer zu dem gleichen Zeitpunkt aufstehen (am Abend dann zum Schlafen gehen, wenn Sie schläfrig sind, aber am Morgen zu einem festgelegten Zeitpunkt, unabhängig von der Schläfrigkeit).

### Babysteps



Falls Sie der Gedanke an lange Lerneinheiten lähmt, ist es eine gute Idee, zuerst nur einen Satz oder nur für 5 Minuten lesen. Dann können Sie aufhören! Danach können Sie wieder eine Entscheidung treffen, ob Sie wieder einen Satz, Abschnitt lesen und so weiter.

Ähnlich wie beim Jogging braucht man eine Aufwärmperiode beim Lernen!

### Zuerst passives Lernen

Oder Sie können zuerst nur schriftliche Notizen machen, erst nach der Aufwärmung aktiv lernen.

### Rechenschaft für das Geplante tragen



Besprechen Sie den geplanten Stoff mit Kommilitonen (oder jemandem) am Anfang jeden Tag. So sind Sie dazu gezwungen, etwas am Tag zu machen. Später kann man solches Treffen seltener einlegen.

## **Richtig Pause machen! - Wie können Sie sich in Ihrer Lernpause aktiv zu Hause erholen?**

### **Kurze Entspannungsübung**

1. Während Sie langsam einatmen, spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an.
2. Halten Sie dann kurz die Luft an.
3. Dann langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen.

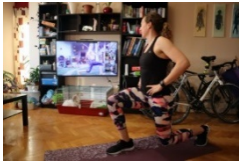
### **Oder**

1. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase in den Bauch ein (1-2-3-4),
2. und atmen Sie noch langsamer (5-6-7-8-9-10-) aus.
3. Sprechen Sie sich vor: "die Spannung verlässt meinen Körper"
4. Wiederholen Sie die vorherigen Schritte 5mal

### **Entspannungsübung – Wohlfühlort**

1. Kurze Entspannungsübung als Einleitung
2. Dann lenke die Konzentration auf einen Wohlfühlort und lass Dich überraschen, welcher Ort in Deiner Fantasie auftaucht ... Es geht darum Dir einen Ort vorzustellen, an dem Du Dich wirklich wohl, sicher und geborgen fühlst. Ein Platz an dem Du loslassen kannst und der in Dir ein Wohlgefühl erzeugt. Dabei gibt es kein richtig oder falsch, Du entscheidest was Du brauchst.
3. Lass Dir Zeit dabei und erkunde Deinen Wohlfühlort mit allen Sinnen:
  - Wie genau schaut es dort aus, welche Tageszeit, welches Licht, bist Du in der Natur, hörst Du Geräusche (vielleicht Stimmen, Vogelgezwitscher, ... ), was kannst Du spüren?
  - was genau trägt dazu bei, dass Du Dich hier wohl fühlst? Woran genau erkennst Du, dass Du entspannt bist, wie fühlt sich Wohlbefinden ganz konkret für Dich an?
  - Genieße das gute Gefühl, koste es aus und falls Du noch etwas brauchst, um Dich noch wohler zu fühlen, stell es Dir einfach vor ...
  - Übrigens, für den Erfolg der Übung ist es nicht zwingend nötig klare, detaillierte Bilder zu sehen. Es reicht völlig aus wenn Du an einen angenehmen Urlaubsort denkst und sich dadurch in irgendeiner Form Entspannung und Wohlgefühl einstellt! Allein die Absicht sich selbst etwas Gutes zu tun, hat schon eine positive Wirkung!

4. Wenn Du soweit bist, beende die Übung mit ein paar tiefen Atemzügen, strecke und dehne Dich, öffne Deine Augen und nimm das gute Gefühl mit in den Alltag



**Weitere Ideen für die Lernpause:**

**Sich bewegen – einige Turnübungen mit einem belebenden Effekt**

**An die frische Luft gehen**

**Körper abklopfen**

**Online Studium – Zu Hause im Elternhaus lernen**

In Budapest haben Sie sich daran gewöhnt selbstständig über den Lebensstil, Tagesrhythmus zu entscheiden. Jetzt sind Sie wieder zu Hause, bei den Eltern, im Kinderzimmer. Es können alte Assoziationen hochkommen, für beide Parteien, für die Eltern und für Sie, man fällt ziemlich schnell in die Kinderrolle zurück. Man genießt, dass man wieder bekocht, bemuttert wird, aber wenn Sie „bei diesem Genuss bleiben“, dann akzeptieren Sie damit auch den Kinderstatus! Betrachten Sie das Zuhause als eine WG, wo Sie Ihren Teil an der Hausarbeit und anderen Aufgaben auch beitragen sollen. Betrachten Sie diesen Rückzug ins Elternhaus nicht als RÜCKzug und damit ein Rücktritt, sondern als einen EINzug, als etwas, was eine neue Situation ist. Siehe auch Tipps zu Gedanken!

**Sollten Sie Bedarf an psychologischer Beratung haben, wenden Sie sich per Telefon oder Email an**

Judit Süle

Klinische Psychologin

E-mail: [judit.sule@gmail.com](mailto:judit.sule@gmail.com)

Tel.: +36 30 938 75 04