

# 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 gegen Prüfungsangst. Die eine Technik ist eher verhaltens- und körperbezogen, die andere eher gedankenbezogen. Beide Interventionen sind wirksam, wir wissen allerdings noch nicht, welche langfristig besser gegen Prüfungsangst hilft. Deshalb wollen wir die beiden Techniken im Rahmen eines Angebots für Studierende miteinander vergleichen. An der Studie können aktive Studierende teilnehmen, die seit mindestens drei Monaten unter Prüfungsangst leiden.

## ECKDATEN ZUR STUDIE



### 5 GRUPPENSITZUNGEN

Einmal pro Woche findet eine 2-stündige Online-Gruppensitzung statt, insgesamt sind es 5 Sitzungen.



### DIAGNOSTIK

Zu Beginn prüfen wir in einem diagnostischen Telefongespräch, 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 (über ein Online-Tool).



### DATENSCHUTZ

Unsere Studie gewährleistet sehr hohen Datenschutz. Die Sitzungen finden über ein zertifiziertes Video-Tool statt.



### 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**