

Die Angst wohnt mietfrei: Tipps und Tricks gegen Prüfungsangst und Lampenfieber (wissenschaftlich geprüft)

Kursnummer 27Z138220

Beginn Montag, 22.02.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 0.06

Dozent Riccardo Vaccaro

Kursentgelt 7,00 €

Warum haben wir Prüfungsangst? Warum bekommen wir Lampenfieber, etwa bei Präsentationen? Und vor allem: Gibt es wissenschaftlich fundierte Tricks dagegen?

Aus eigener Erfahrung weiß Riccardo Vaccaro, wie sich Angst anfühlt: Als Teenager litt er selbst unter starkem Prüfungsdruck. Heute beschäftigt er sich beruflich mit wissenschaftlichen Themen und macht sie im Web, im Radio und im Podcast verständlich. Riccardo Vaccaro arbeitet als Moderator, Reporter und Wissenschaftsjournalist für die ARD. Bei Quarks, der größten Wissenschaftsredaktion der ARD, ist er als Moderator tätig. Außerdem hat er den TikTok-Kanal von Quarks mitentwickelt und bislang rund 600 Videos produziert. Dabei vermittelt er komplexe wissenschaftliche Inhalte verständlich, humorvoll und nahbar und erreicht damit Hunderttausende bis Millionen Zuschauerinnen und Zuschauer.

Neben seiner journalistischen Arbeit hält er regelmäßig Vorträge und Workshops an Hochschulen und Universitäten zu psychologischen und wissenschaftlichen Themen. Er hat Wirtschaftspsychologie mit Schwerpunkt Medienpsychologie in Köln studiert (M.Sc.) und 2025 das Kinderbuch "Meine Angst ist mein Freund" veröffentlicht, das sich an eine sehr junge Zielgruppe richtet.

In seinem interaktiven Vortrag spricht er offen über seine persönlichen Erfahrungen und erklärt auf Basis aktueller Forschung, wie Angst entsteht, welche Funktion sie hat und wie wir ihr begegnen können. Dabei geht es unter anderem um folgende Fragen:

- Was passiert in unserem Körper, wenn wir Angst haben?
- Warum treten Prüfungs- und Vortragsängste gerade in jungen Jahren so häufig auf?
- Welche Methoden helfen dabei, trotz Stress souverän zu bleiben?
- Wie stärken wir unser Selbstvertrauen nachhaltig?

Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an Studierende, Jugendliche und junge Erwachsene sowie an alle Menschen, die unter Leistungs- oder Prüfungsdruck leiden.

Hinweis: Dieser Vortrag basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen aus Psychologie und Neurowissenschaft. Er dient der Information und Wissensvermittlung und ersetzt keine psychotherapeutische Beratung oder Behandlung.“ Gerne unten beim Text zum Vortrag über Prüfungsängste ergänzen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.02.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 0.06

[zur Kursdetail-Seite](#)