

Die Angst wohnt mietfrei: Prüfungsangst und Lampenfieber – Vertiefungstag (wissenschaftlich geprüft)

Kursnummer 27Z182471

Beginn Sonntag, 07.03.2027, 11:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

Dozent Riccardo Vaccaro

Kursentgelt 49,00 €

Der Vortrag hat das Fundament gelegt. Dieser Vertiefungstag baut darauf auf. In kleiner Gruppe verlassen wir die Theorie und werden aktiv: Denn Prüfungsangst und Lampenfieber lassen sich nicht nur verstehen, sondern auch trainieren.

Riccardo Vaccaro beschäftigt sich beruflich mit wissenschaftlichen Themen und macht sie im Web, im Radio und im Podcast verständlich. Er 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. Derzeit schreibt er an seinem ersten Sachbuch über die Wissenschaft der Ängste, das im Frühjahr 2027 erscheint.

Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse aus Psychologie und Neurowissenschaft probieren die Teilnehmenden konkrete Techniken direkt aus. Im geschützten Rahmen der Gruppe. Dabei bleibt genug Raum für Austausch, Fragen und persönliche Reflexion.

Im Mittelpunkt stehen unter anderem:

- Atemübungen und körperbasierte Techniken, die nachweislich die Stressreaktion dämpfen
- Methoden zur mentalen Vorbereitung auf Prüfungen und Präsentationen
- Was die Forschung über hilfreiche und weniger hilfreiche Gedanken vor Prüfungen sagt
- Warum unser Kopf kurz vor der Prüfung auf Hochtouren läuft und was wirklich hilft
- Übungen zum souveränen Auftreten – direkt ausprobiert in der Gruppe

Der Tag lebt von der Interaktion: Wer möchte, kann eigene Situationen einbringen und konkrete Werkzeuge mitnehmen, die über den Tag hinaus wirken.

Hinweis: Die Inhalte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Psychologie und Neurowissenschaft. Der Vertiefungstag ersetzt keine psychotherapeutische Beratung oder Behandlung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.03.2027	11:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415

[zur Kursdetail-Seite](#)