



---

Entspannter durch die Prüfungsphase mit den 5 K's

Placeholder for the "Links" field

Share

- [Pinterest \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Facebook \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Twitter \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Download \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

THINK & CHEW

## **entspannter durch die prüfungsphase mit den 5 k's**

Lern-Expertin Laura Hooymann verrät ihre Top-Tricks



Mit Blick auf die immer näher rückende Prüfungsphase hat sich Mars Wrigley mit der bekannten Influencerin, Buchautorin und Expertin rund um die Themen Lernen, Studium und Schule Laura Hooymann zusammengetan. Das Ziel: Studierenden nützliche Tipps an die Hand geben, wie sie sich während des Lernens kleine Momente der Entspannung schaffen können.

Und nicht nur die Klausuren selbst tragen zum Stressgefühl der Studierenden bei. Laut einer aktuellen Umfrage\* geben 34,5% der 16- bis 20-Jährigen an, dass sie sich bereits zuhause vor der Uni oder auf dem Weg dorthin gestresst fühlen und Mikrostress erleben. Mikrostress ist ein kleines Aufflackern von Stress. Die kleinen Stressmomente erscheinen zunächst unbedeutend, wenn sie sich häufen, können sie jedoch das allgemeine Wohlbefinden auch langfristig beeinträchtigen. Die Folgen von Mikrostress sind vielfältig. Bei einem Viertel der 16- bis 20-Jährigen führt Mikrostress dazu, dass sie weniger Energie haben und sich ausgebrannt fühlen. Rund ein Fünftel hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren.



Um in der Prüfungsphase möglichst gelassen zu bleiben, haben viele Studierende noch nicht das richtige Tool gefunden. Dieses Jahr könnte sich das ändern. Laura Hooymann - auf YouTube und Instagram besser bekannt als laurinspire - weiß nämlich aus eigener Erfahrung, wie sich Lernstress anfühlt und hat fünf nützliche Tipps zusammengestellt, die Studierenden helfen sollen, ein wenig Zeit für sich selbst zu schaffen - Die 5 K's für die Prüfungsphase.

Laura sagt: „Die Prüfungszeit kann für Studierende eine unglaublich anstrengende Zeit sein. Viele fühlen sich gestresst und erschöpft und wissen nicht, wie sie mit dieser herausfordernden Situation umgehen sollen. Der Druck, den Studierende verspüren, kommt meistens von ihnen selbst. Deshalb möchte ich mit den „Fünf K's“ Tipps vorstellen, die

*Studierenden dabei helfen sollen, sich einen Moment für sich selbst zu nehmen, um selbstbestimmt und etwas entspannter durch die Prüfungszeit zu kommen.“*

- 1. Kau-Time ist Me-Time** – Me-Time ist individuell. Musik hören, etwas Trinken oder kurz duschen – das Wichtigste ist, dass die kleine Auszeit aus dem Alltag nichts mit dem eigentlichen Lernen zu tun hat. Kaugummi kann ein guter Unterstützer für eine bewusste Me-Time sein. Einmal den Fokus vom Lernen auf das Kauen verlegen und dann mit neuer Kraft wieder zurück. Einfach zwischendurch eine kleine Kau-Time einplanen.
- 2. Konzentration durch Atmung** – Oft vergessen wir richtig zu atmen. Die Regulierung der Atmung ist eine nützliche Methode zur Stressbewältigung, da sie dazu beiträgt, das Nervensystem zu regulieren und die unwillkürlichen Funktionen unseres Körpers zu steuern – wie z.B. einen beschleunigten Herzschlag. Tipp: Mit geschlossenem Mund einatmen, dann durch den geöffneten Mund ausatmen. Wer das ein paarmal wiederholt, ist garantiert bereit für die nächste Lernphase.
- 3. Kleine Schritte** – In der Prüfungszeit steht oft mehr an als nur eine Prüfung. Der Berg der To Do's wird immer größer und scheint unüberwindbar? Dann hilft es, Arbeitspakete in überschaubare kleinere Schritte zu unterteilen. Nichts motiviert mehr, als Punkte von der Liste zu streichen.
- 4. Kommunikation is Key** – Mitgeteiltes Leid ist halbes Leid. Es hilft immer, mit jemandem über den Lern-Stress zu reden. Kommiliton:innen? Eltern? Freunde? Der oder die Barista vom Café nebenan? Egal, Hauptsache mitteilen und mal rauskommen aus deinem Lern-Schneckenhaus.
- 5. Körper first** – Leichter gesagt als getan. Aber Körper und Geist verdienen richtige Auszeiten. Durch Insta und Co. scrollen ist damit leider nicht gemeint. Kurze Sporteinheiten, gesunde und regelmäßige Mahlzeiten und guter Schlaf umso mehr.



## Die 5 K's auf einen Blick

Auf ihrem Instagram-Account wird sie auf jedes einzelne K noch einmal näher eingehen, um Studierenden konkret zur Seite zu stehen. Des Weiteren werden die Tipps plus Kaugummi-Packung in Form ansprechender Postkarten in der heißen Prüfungsphase Anfang Juli vor der Hochschule München an gestresste Studierende verteilt. So haben Studierende die 5 K's und den Kaugummi direkt zur Hand.

Kleiner Tipp: Die 5 K's kann man auch im Büroalltag vor der nächsten wichtigen Präsentation, zwischen zwei Erledigungen oder gegen akuten Packstress vor dem Urlaub anwenden. In diesem Sinne: Durchatmen, weiter geht's und einen schönen Sommer.

\*Mars Wrigley, Microstress Survey 2023. Repräsentative Online-Befragung mit 1.000 Personen aus Deutschland zwischen 16 und 42 Jahren, durchgeführt von Censuswide im Auftrag von Mars Wrigley UK.

---

**Source URL:**

[https://www.extrakaugummi.de/articles/entspannter-durch-die-pruefungsphase-mit-den-5-k  
s](https://www.extrakaugummi.de/articles/entspannter-durch-die-pruefungsphase-mit-den-5-k-s)