



Stresstraining für Schüler

Prüfungsängste führen bei Schülern nicht nur zu schlechteren Lernleistungen, sondern auch zu Ängsten, Hoffnungslosigkeit und Minderwertigkeitsgefühlen. Was viele Schüler nicht wissen: Prüfungsängste lassen sich gut und in relativ kurzer Zeit behandeln.

Jetzt bietet das Psychologische Institut der Universität Fribourg erstmals schweizweit ein kostenloses **Training gegen Leistungsstress** an. In Gruppen von drei bis fünf Schülern besuchen die Teilnehmer einmal pro Woche das Training. Während sechs Sitzungen sprechen sie über ihre Sorgen und lernen, angstauslösende Gedanken durch hilfreichere zu ersetzen. Schulen mit **Schülern ab 13 Jahren**, die ein solches Training anbieten wollen, können sich melden beim Psychologen Fabian Grolimund: Telefon: 026 422 42 32; fabian.grolimund@unifr.ch.