



# Prüfungsstress: Erfolgreich lernen

Wie Stress entsteht, welche Körperreaktionen er auslöst und warum er auch positiv sein kann, erklärt Anton Sadjak im Gespräch mit dem Webradio.

Im Gespräch mit dem Webradio der Grazer Universitäten erklärt Univ.-Prof. Dr. Anton Sadjak, Institut für Pathophysiologie und Immunologie der Med Uni Graz, wie Stress entsteht und welche Körperreaktionen von Stress ausgelöst werden. Der Experte gibt Tipps für den Umgang mit Prüfungsstress und Ratschläge für die optimale Prüfungsvorbereitung.

Den Beitrag zum Nachhören gibt es hier.

*Tuesday, 27. January 2015*