

# Tipps zum Umgang mit Prüfungsangst

Mündliche Prüfungen und Klausuren kommen im gesamten Studium vor. Hierbei können Ängste auftreten: teils bereits in der Vorbereitungszeit, in vielen Fällen zumindest kurz vor oder in der Prüfung. Die Intensität dieser Ängste unterscheidet sich von Person zu Person. Im Falle von starken Prüfungsängsten können die folgenden Strategien dabei helfen, die Aufregung zu reduzieren:

## Prüfungsvorbereitung

Eine gute Prüfungsvorbereitung ist eine wesentliche Komponente, um Prüfungsängsten entgegenzuwirken. Eine bewusste Planung hilft, das ständige schlechte Gewissen, das beim Lernen auftreten und schlimmstenfalls zu Angstzuständen und Blockaden führen kann, zu reduzieren und das wohlverdiente Genießen der Freizeitaktivitäten zu fördern:

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über den gesamten Lernstoff und planen Sie die verbleibenden Tage vor der Prüfung entsprechend.
- Setzen Sie beim Lernen Prioritäten und konzentrieren Sie sich auf diese.
- Überprüfen und optimieren Sie Ihre Lerntechniken.
- Achten Sie auf eine gute Tagesstruktur und einen konstanten Tagesrhythmus. Die Erstellung eines Wochenplans hilft, die bestehenden Anforderungen besser zu meistern.
- Legen Sie am Vorabend einen Tagesplan für den kommenden Tag fest, unterteilen Sie den Lernstoff in kleine Einheiten und lernen Sie „portionsweise“.
- Nutzen Sie Leistungshochphasen insbesondere zum Lernen neuer Inhalte und zum Auswendiglernen.
- Planen Sie neben den Arbeitsphasen auch ausreichend Pausen und positiven Ausgleich ein.

## Entspannung und Sport

Eine gute Möglichkeit, um starke Anspannung abzubauen, bieten Entspannungsübungen. Wirksame Verfahren sind z. B. Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Bei diesen Verfahren ist es sinnvoll, sie längerfristig einzuüben, um das allgemeine Anspannungsniveau auch in Belastungsphasen, wie z. B. Prüfungszyklen, zu reduzieren. Auch Sport bietet eine gute Methode der Anspannung entgegen zu wirken oder diese abzubauen. Zur kurzfristigen Reduktion von starker Anspannung können Atementspannungsübungen sowohl vor als auch in der Prüfung angewendet werden.

## Akzeptanz

Akzeptieren Sie, dass Ängste in Prüfungssituationen normal und menschlich sind. Wenn Sie aufgeregt sind, heißt das nicht, dass Ihre Vorbereitung ungenügend war oder Sie eine schlechte Leistung erbringen werden. Die Aufregung entsteht durch erhöhte Adrenalinausschüttung und ist in einem mittleren Ausmaß sogar förderlich für die Leistungsfähigkeit. Es ist wichtig, sich den Prüfungen zu stellen und diese nicht zu vermeiden, da die Ängste hierdurch aufrechterhalten werden.

## Übung

Zur optimalen Vorbereitung ist es ratsam, nötige Fertigkeiten zu trainieren, d. h. für mündliche Prüfungen beispielsweise Formulierungen zu üben, das Gelernte laut zu wiederholen und sein Verhalten bei kritischen Ereignissen (z. B. eine Antwort nicht wissen, die Frage inhaltlich nicht verstehen) durchzuspielen. Wenn Sie ein Einstiegsthema wählen dürfen, dann üben Sie sich darin, Ihr Thema strukturiert vorzutragen und überlegen Sie sich einen Eingangssatz. Versuchen Sie, Blickkontakt zu halten, zu lächeln und offen, ruhig und aufrecht zu sitzen. Üben Sie, laut und deutlich, in einem angemessenen Sprechtempo zu sprechen. Im Falle einer schriftlichen Prüfung stellt das häufige Schreiben von Probeklausuren eine gute Trainingsmöglichkeit dar.


## Prüfungssimulationen

Konfrontieren Sie sich vorab bewusst mit der Prüfungssituation, z. B. mit einer anderen Person, die die Rolle des Prüfers übernimmt. Sie können auch mit zwei Stühlen arbeiten: auf dem einem sind Sie der Prüfer und stellen Fragen, auf dem anderen beantworten Sie diese. So setzen Sie sich mit der gefürchteten Situation auseinander und bereiten sich besser darauf vor. Sie machen sich mit der Prüfungssituation auch dadurch vertraut, dass Sie vorab den Prüfungsort aufsuchen und die Situation in Gedanken durchspielen.

## Positives Denken

Im Falle von starken Prüfungsängsten bestehen oft zumeist übertrieben negative, sehr einseitige und teils auch katastrophisierende Gedanken in Bezug auf Prüfungssituationen. Ziel ist es, diese zu erkennen, zu hinterfragen sowie in der Folge realistischere und hilfreichere Alternativgedanken zu formulieren:

### BEISPIEL

⊖		⊕
<p>„In der Prüfung fällt mir nichts von dem Gelernten ein und ich werde durchfallen.“</p>		<p>„Es kann passieren, dass mir etwas nicht einfällt. Dann werde ich trotzdem weiter mein Bestes geben. Ich kann und muss nicht alles wissen und habe mich so gut wie möglich vorbereitet.“</p>

Wenn passende Alternativgedanken gefunden wurden, ist es wichtig, diesen mehr Raum zu geben, d. h. sie immer wieder zu denken und somit „einzuüben“. Hierdurch kann auf lange Sicht eine Angstreduktion erfolgen. Bei stetig wiederkehrenden und hoch automatisierten negativen Gedankenmustern können Sie die Gedanken bewusst stoppen, bspw. indem Sie sich ein Stoppschild vorstellen oder sich selbst instruieren, die negativen Gedanken zu unterbrechen. Danach sollten auch hier die Alternativgedanken entgegengehalten werden! Eine weitere Strategie kann es sein, sich von den Gedanken zu distanzieren, nicht an ihnen festzuhalten, sondern sie einfach „wie auf einem Fließband“ vorbeiziehen zu lassen.

## Umgang mit Blackout

Beim Blackout handelt es sich um eine reversible funktionelle Gedächtnisstörung, welche in Folge einer starken Erregung auftritt. Es passiert auch geübten Menschen, dass ihnen der „Faden reißt“. Es fällt bei ihnen meistens nur nicht auf, da sie gelernt haben, den Schreck geschickt zu überbrücken und den Anschluss an den „verlorengegangenen“ Inhalt wiederzufinden. Im Wesentlichen hängt es von Ihrer Einstellung ab, dass ein Blackout keine Katastrophe darstellt und Sie mit ihm umgehen können. Konzentrieren Sie sich auf die Prüfung. Versuchen Sie, eine selbstbewusste Haltung einzunehmen, tief durchzuatmen, sich gedanklich zu beruhigen und den roten Faden wiederzufinden. Knüpfen Sie an das zuletzt Gesagte an oder bitten Sie den Prüfer, die Frage neu zu formulieren oder zurückzustellen.

## Der Tag vor der Prüfung

Entscheiden Sie, womit Sie sich sicher fühlen: Wenn Sie noch etwas lernen möchten, konzentrieren Sie sich auf Wiederholungen, Überfliegen oder Einprägen der "persönlichen Stolpersteine". Wenn Sie nichts mehr lernen möchten, achten Sie darauf, dass Sie den Tag nicht mit Grübeln verbringen, sondern sich entspannende Aktivitäten vornehmen, z.B. Spazieren oder ins Kino gehen. Passen Sie diesen Tag Ihren individuellen Bedürfnissen an.

## Der Tag "X"

Vergessen Sie nicht zu frühstücken, so dass zum Stress nicht auch noch ein Blutzuckermangel hinzukommt. Trinken Sie keine koffeinhaltigen Getränke, da das die Aufregung weiter steigern kann. Vermeiden Sie Zeitdruck: Gehen Sie rechtzeitig los. Falls Sie den Prüfungsort nicht kennen, erkunden Sie vielleicht schon im Vorfeld, wie Sie dorthin kommen können und wie lange der Weg dauert.