



Erfolgreicher Umgang mit Prüfungen – Was kann ich dafür tun?

Die meisten von uns machen irgendwann in ihrem Leben Bekanntschaft mit dem Thema Prüfungsangst. Diese kann sehr unterschiedliche Ursachen haben, und dennoch existieren einige allgemeingültige Regeln, die das Risiko, Prüfungsangst zu entwickeln, mindern. Das Einhalten dieser Regeln kann darüber hinaus zu einem erfolgreichen Bestehen der Prüfung und zu einem "Durchhalten" der Lernzeit beitragen.

1. Entscheidung treffen und Prüfung akzeptieren

Prüfungen sind Stresssituationen, und ein konstruktiver und akzeptierender Umgang mit diesen Anforderungen ist notwendig, um sie erfolgreich zu bestehen. Prüfungen gehören zum Studium genauso dazu wie Lernphasen und Hausarbeiten. Versuchen Sie, diese so wenig wie möglich zu "dramatisieren", und verdeutlichen Sie sich, dass die anstehende Prüfung nicht die letzte sein wird. Prüfungen gehören auch später im Arbeitsleben dazu, hier gilt: "Früh übt sich". Entscheiden Sie sich, welche Prüfungen Sie sicher absolvieren möchten, und versuchen Sie, eine professionelle Haltung einzunehmen.

2. Ziele setzen

Um die Motivation zum Lernen zu verbessern, braucht man Ziele. Diese Ziele können sich direkt auf den Tag, die Woche, die nächsten Monate oder auch darauf beziehen, was genau ich später mit meinem Studienabschluss anstrebe. Je konkreter, detaillierter, messbarer und realistischer diese Ziele formuliert sind, desto eher kann ich sie erreichen. Ein Ziel zu erreichen macht zufrieden, stolz und schafft Motivation und Durchhaltevermögen. Wenn Sie sich einen Lernplan basteln, sollte sich dieser nicht an dem blassen Kommilitonen orientieren, der 14 Stunden am Tag lernt – sondern er sollte auf dem basieren, was für Sie machbar und realistisch ist. Hier gilt die Regel: Weniger ist mehr! Lieber wenige Stunden effizient lernen, als viele Stunden vor den Büchern sitzen und frustriert am Ende des Tages zu Bett gehen, um dann nicht schlafen zu können.

3. Regelmäßige Tagesstruktur

In der Prüfungsvorbereitungsphase ist eine regelmäßige Tagesstruktur mit festen Zeiten von Aufstehen und Zubettgehen, Arbeitsbeginn und Arbeitspausen, sowie einem festgelegten Arbeitsende sehr hilfreich. Ebenso sollten Sie regelmäßige Mahlzeiten einplanen. Neben der regelmäßigen Arbeitswoche sollte auch die Freizeit gewisse Rituale beinhalten, diese sind ebenso wichtig wie das Lernen, da sie unabdingbar sind, um Ihre Lern- und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Vormittags sollten Sie „Neues“ lernen, da wir zu dieser Tageszeit kreativer und aufnahmefähiger sind, nachmittags sollten Sie wiederholen bzw. Fleißarbeiten erledigen.

4. Optimale Vorbereitung

Eine gute fachliche Vorbereitung gibt Sicherheit und ist ein wesentliches Mittel gegen Prüfungsangst. Erstellen Sie sich einen Lernplan, der die Anforderungen in Kombination mit der zur Verfügung stehenden Zeit berücksichtigt und Ihnen das Gefühl vermittelt, dass es zu schaffen ist. Fangen Sie früh genug an, so vermeiden Sie Druck und Angst. Planen Sie "Pufferzeiten" ein, in denen Sie wiederholen und eventuell ein "Hinter-dem-Plan-Herhinken" wieder aufholen können. Es ist nicht leicht einzuschätzen, wie viel Zeit Sie für welchen Stoff benötigen, daher sind Puffer wichtig.



Bemessen Sie Ihren Erfolg nach einem Lerntag nicht nur an dem gelernten Stoff, sondern an der Zeit, in der Sie sich effektiv mit dem Stoff beschäftigt haben. Suchen Sie sich eine Lerngruppe, mit der Sie Fragen und Unsicherheiten diskutieren können, dieses ist insbesondere für die Vorbereitung von mündlichen Prüfungen sehr sinnvoll. Darüber hinaus kann es für die Vorbereitung hilfreich sein, sich Prüfungsprotokolle von Vorgängern anzuschauen.

5. Aktivitäten als Ausgleich

Wenn Sie intensiv lernen, brauchen Sie einen Ausgleich. Sportliche Aktivität senkt die Anspannung und schafft die Voraussetzungen, ruhig auf dem Stuhl zu sitzen. Darüber hinaus sollten auch Hobbys und Freunde in Lernzeiten nicht zu kurz kommen. Sie benötigen andere Eindrücke und Ablenkung, um sich am folgenden Tag wieder konzentriert mit dem Lernstoff befassen zu können. Ebenso steigert eine ausgeglichene "Life-Work-Balance" die Motivation, und Ihr Lernen wird effektiver.

6. Positive Selbstinstruktion

Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass sie permanent mit sich selbst in einem inneren Dialog stehen. Dieser ist nicht immer förderlich, und ein konstruktiver Umgang könnte darin bestehen, nicht-hilfreiche Gedanken zu identifizieren und ihnen positivere und dabei trotzdem realistische Gedanken entgegenzusetzen. Mit positiver Selbstinstruktion ist ein autosuggestives Verfahren gemeint. Sie sollten kurze, positiv formulierte Sätze möglichst mehrmals am Tag denken oder auch laut aussprechen. Ein Beispiel könnte sein: „Ich gehe gut vorbereitet in die Klausur!“

7. Störungen vermeiden - Entspannung lernen

Suchen Sie sich einen Lern-Ort, der für Sie die optimalen Voraussetzungen mitbringt. Es ist anzuraten, diesen Ort außerhalb der eigenen Wohnung zu wählen, da eine Trennung von Arbeitsplatz und Privatleben dazu beiträgt, den Feierabend auch als Feierabend zu erleben, und Sie nicht permanent beim Anblick Ihrer Bücher und des Schreibtisches mit dem schlechten Gewissen konfrontiert sind. Ihr Arbeitsplatz sollte nur mit prüfungsrelevanten Unterlagen belegt sein. Versuchen Sie bei Arbeitsbeginn nicht als erstes, im Internet nach etwas zu suchen oder Ihre e-Mails abzurufen. Oft bleibt man hier schon hängen.

Darüber hinaus kann es sinnvoll sein, ein gängiges Entspannungsverfahren wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung zu erlernen. Auch Atem – und Meditationstechniken können zu einer gelassenen Haltung beitragen.

8. Prüfungen üben

Wenn eine anstehende mündliche Prüfung Bauchschmerzen erzeugt, können Sie diese lindern, indem Sie mit Ihrer Lerngruppe oder anderen die Situation ühend durchspielen. Je häufiger, desto besser! Es ist ratsam, die Prüfungssituation möglichst genau nachzustellen – zu beachten sind dabei die Sitzordnung, die anwesenden Personen, die Dauer der Prüfung und der Ort. Sollten Sie mit Fachfremden üben, ist es hilfreich, mögliche Fragen vorzuformulieren. Versuchen Sie so viel Wissen wie möglich anzubringen!



9. Unmittelbar vor der Prüfung

Legen Sie das Arbeitsende am Tag vor der Prüfung fest und planen Sie im Anschluss etwas Geselliges mit Freunden zu unternehmen. Verzichten Sie auf Alkohol und andere Drogen zur Beruhigung. Ebenso sollte Sie ein Medikament zur Angst-Reduktion nicht zum ersten Mal einnehmen, da Sie die Wirkung nicht abschätzen können. Wenn Sie Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen haben, machen Sie sich keine Sorgen, Ihr Körper produziert genügend Hormone, um die Prüfung gut durchzustehen. Aber: Liegen Sie nicht stundenlang wach im Bett, denn dann werden vermutlich Schreckensszenarien vor Ihrem inneren Auge entstehen. Stehen Sie auf, nehmen Sie einen harmlosen Roman oder ein Hörspiel und versuchen Sie sich abzulenken. Versuchen Sie später erneut zu schlafen. Am Tag der Prüfung wiederholen Sie, was Sie können und suchen Sie nicht nach dem, was Sie nicht können!

Der Weg zur Prüfung sollte am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad erfolgen, da Sie hier schon ein wenig Ihre Anspannung reduzieren. Seien Sie nicht viel zu früh da und überlegen Sie sich, ob es günstig ist, vorher noch mit Kommilitonen zu sprechen. Das kann Unruhe und Nervosität unter Umständen verstärken.

10. Prüfung gestalten

Eine mündliche Prüfung sollten Sie möglichst aktiv und lebendig gestalten. Versuchen Sie, Themenbereiche anzuschneiden, in denen Sie sich sicher fühlen und reagieren Sie nicht in einer defensiven oder passiven Weise auf die Fragen des Prüfers. Es gilt: Bringen Sie Ihr Wissen so viel wie möglich ein, auch wenn es nicht direkt auf die Frage des Prüfers bezogen sein sollte. Reden ist an dieser Stelle Gold! Betrachten Sie die Prüfung als Herausforderung und zeigen Sie Ihr Wissen. Denken Sie daran, es ist eine Prüfung von vielen, und es geht nicht um Leben und Tod – auch die Prüfer wünschen sich einen guten Verlauf und treten Ihnen freundlich und nicht feindselig gegenüber!

Wenn Sie eine schriftliche Prüfung absolvieren, versuchen Sie zunächst die Aufgaben zu markieren, die Sie leicht lösen oder beantworten können. Beginnen Sie mit dem Lösen dieser Aufgaben, danach folgen die mittelschweren und zuletzt die schweren Aufgaben. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig und sagen Sie sich, dass Sie durch Nachdenken auf Lösungen kommen werden, die nicht auf Anhieb präsent sind.

11. Nach der Prüfung und dem Lernen: Belohnung planen

Sie sollten sich nach der Prüfung etwas gönnen! Sie haben es verdient, egal wie das Ergebnis ausfallen wird. Fahren Sie weg, gehen Sie schön essen oder erfüllen Sie sich einen materiellen Wunsch. Machen Sie etwas Besonderes!

Darüber hinaus ist es ebenso wichtig, sich für das Einhalten Ihres Lernplanes zu belohnen. Ein sogenanntes „Verstärker-System“ kann die Motivation deutlich verbessern.

