

Prüfungsangst

Dieser Text soll Ihnen helfen, sich über Prüfungsangst zu informieren und einige Strategien dagegen kennenzulernen. Er stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit des Themas dar. Sie können die einzelnen Abschnitte der Reihenfolge nach oder auch einzeln lesen. Manchmal wird auf andere Texte verwiesen, diese finden Sie auf unserer Homepage unter der Adresse www.sw-ka.de/de/beratung/psychologisch/psychotherapeutische_beratungsstelle_karlsruhe/informationstexte/.

1. Allgemeines zum Gefühl der Angst	Seite 1
2. Mit gutem Zeitplan zur optimalen Prüfungsvorbereitung	Seite 2
3. Mit Entspannung und Ausgleich gegen die Angst vorgehen	Seite 3
4. Angstknoten im Kopf lösen: Hilfreiche Gedanken aufbauen	Seite 6
5. Die Prüfungssituation konkret vorbereiten	Seite 9

1. Allgemeines zum Gefühl der Angst

Angst ist eines der grundsätzlichen Gefühle des Menschen. Es hat der Menschheit geholfen zu überleben: Sich in Sicherheit zu bringen, zu verteidigen oder sich zu schützen. Die Angstreaktion ist wie ein Alarm für unseren Körper und sorgt dafür, dass wir unser Leben oder unsere Gesundheit schneller retten, als wir überlegen könnten. Daher ist die Angstreaktion biologisch in jedem Menschen angelegt. Unser Körper reagiert dabei mit Schwitzen (damit wir bei der schnellen Flucht nicht überhitzen und Angreifer von uns abrutschen), mit Zittern (da unsere Muskeln stärker durchblutet werden und sich anspannen), mit einem schnellen Atem (damit mehr Sauerstoff zu unseren Muskeln gelangen kann), mit Herzklopfen (damit das Blut den Sauerstoff schneller transportieren kann), mit Bauchschmerzen (in einer Alarmsituation kann der Körper keine Energie für Verdauung gebrauchen und nutzt diese Energie für Flucht oder Verteidigung) und mit einer gefühlten Leere im Kopf (in einer Alarmsituation liegt der Fokus auf dem Fluchtweg und nicht auf unserem intellektuellen Wissen, solche Gehirnregionen werden dann nachweislich geringer durchblutet). Eine vollständige Abwesenheit von Angst im Leben ist also nicht erstrebenswert.

Unser gesamtes Denken engt sich auf den Gegenstand unserer Angst ein: wir versuchen, uns mit Katastrophenszenarien darauf vorzubereiten, interpretieren Situationen im Zweifelsfall eher so, dass wir auf der sicheren Seite sind und sind dadurch anfällig für Fehlinterpretationen und selektive Wahrnehmung.

Da in unseren modernen Zeiten viele Ängste nicht mehr mit einer direkten Notwendigkeit zur Flucht oder zur Verteidigung verbunden sind, „kämpfen“ und „flüchten“ wir auf verschiedene Arten: z.B. durch Vermeidung, Ablenkung oder exzessive Beschäftigung und andauerndes Nachdenken über beängstigende Situationen. Das wird dann zum Problem, wenn es sehr stark und sehr häufig auftritt, die Lebensqualität einschränkt, zu körperlichen Stressreaktionen führt oder das Studium durch ein Verschieben oder Absagen von Prüfungen verlängert wird.

Eine vollständige Abwesenheit von Angst ist bei Prüfungen nicht erstrebenswert, denn ganz ohne Angst besteht das Risiko, die Prüfung zu unterschätzen und sich deswegen eventuell nicht ausreichend vorzubereiten. Eine zu große Angst ist aber auch nicht wünschenswert, da ansonsten durch die Angstreaktion des Körpers ein logisches und rationales Denken beeinträchtigt wird und alle Ressourcen für Flucht oder Verteidigung aktiviert werden. Wünschenswert ist daher eine angemessene Ausprägung der Angst, etwa eine leichte Nervosität oder Anspannung.

Die Angstreaktion des Körpers kann dann heftiger ausfallen, wenn als Ausgangsbedingung schon eine erhöhte innere Anspannung vorliegt. Im entspannten und unbelasteten Zustand kann man als Mensch einige Belastungssituationen gut aushalten, wir haben quasi noch genug „Puffer nach oben“. Ist eine Person jedoch aufgrund von verschiedenen Faktoren bereits angespannt, dann können weitere Belastungssituationen wie z.B. Anspannung vor Prüfungen nicht mehr toleriert werden, und es kommt zu einer beeinträchtigenden Angstreaktion. Daher ist es wichtig, für ausreichend Entspannung auch in stressigen Zeiten zu sorgen. So können zusätzliche Belastungen besser „abgepuffert“ werden, ohne dass es zu einer Überforderung kommt.

Entstehung von Prüfungsangst:

Bei der Entwicklung von Prüfungsangst sind meistens mehrere Faktoren beteiligt. Die Voraussetzung für die Entwicklung einer Prüfungsangst kann unter anderem ein ängstliches Naturell sein, ein geringes Vertrauen in die eigenen Kompetenzen und den eigenen Selbstwert oder aber auch eine bereits bestehende Angst vor Bewertung durch andere. Treffen auf diese Voraussetzungen zusätzlich Auslöser wie negative Erfahrungen mit Prüfungen, Zweifel am Ziel der Anstrengung oder an der Studienwahl oder aber vielleicht tatsächliche Lernlücken und Defizite, wirkt sich das auf die Prüfungsvorbereitung aus. Es kommt zu fehlendem Lernen (Aufschieben) oder falscher Vorbereitung (z.B. exzessives, aber unkonzentriertes Lernen). Als Folge der uneffektiven Prüfungsvorbereitung kann sich eine Angst vor der Prüfung selbst entwickeln.

Um diese Angst besser bewältigen zu können, sind ausreichend Entspannung und Ausgleich, ein Zeitplan für eine gute Vorbereitung und eine Beschäftigung mit den begleitenden Gedanken hilfreich.

2. Mit gutem Zeitplan zur optimalen Prüfungsvorbereitung

Um sich auf eine Prüfung gut vorzubereiten, sollten Sie so frühzeitig wie möglich einen Fahrplan haben, wie Sie die Zeit bis zur Prüfung nutzen möchten. Um diesen Plan aufstellen zu können, ist es hilfreich, die Anforderungen der Prüfung so gut wie möglich zu kennen.

- Was muss gelernt oder vorbereitet werden? Vorlesungsskripte, Literatur, Altklausuren liefern dazu Anhaltspunkte.
- Kann nicht eingeschätzt werden, was Prüfungsinhalt sein könnte, dann ist es hilfreich, das Gespräch mit dem Dozenten in dessen Sprechstunde zu suchen und/oder sich an alten Prüfungsmitschriften zu orientieren.

- Sich vorab schon einmal über Wiederholungsmöglichkeiten der Prüfung zu informieren, kann entlastend sein.

Entscheiden Sie sich für einen Lernmodus: Alleine oder in der Gruppe? Gerade für Menschen, denen es schwerfällt, sich alleine zu motivieren oder an einem Plan zu orientieren, können Mitstreiter hilfreich sein. Regelmäßige Treffen setzen „Deadlines“, um Inhalte schrittweise vorzubereiten.

Nun erstellen Sie sich einen Fahrplan für die Zeit bis zur Prüfung. Hierfür hat sich ein Wochenplan als hilfreich erwiesen, wie man ihn auch aus Schulzeiten als Stundenplan kennt. Planen Sie z.B. die Stunden von acht Uhr morgens bis acht Uhr abends und gehen Sie dabei nach dem Schema vor, wie es in unserem Informationstext „*Wie erstelle ich einen Lernplan?*“ beschrieben wird (zu finden auf der Homepage unter *Informationstexte*). Um Wiederholungen zu vermeiden, wird hier auf eine genauere Erklärung verzichtet. Sie finden in dem genannten Text jedoch alles, was Sie für einen guten Fahrplan brauchen.

Wichtige Hinweise für Ihren Lernplan:

- Halten Sie den Feierabend ein! Überziehen Sie bitte nicht mehr als 15 Minuten. Nur so können Sie realistische Erfahrungen mit Ihrem Plan machen und ihn an die eigene Lerngeschwindigkeit anpassen. Der Feierabend ist auch gleichzeitig eine Möglichkeit, seinen Hobbies nachzugehen, Freunde zu treffen oder einen entspannten Abend zu verbringen und so für einen Ausgleich zum Lernen zu sorgen.
- Planen Sie einen Tag Pause in Ihrem Wochenplan ein. Dies ist für Ihre Erholung wichtig, denn die meisten Lernphasen gleichen eher einem Marathon über mehrere Wochen als einem Sprint über wenige Tage. Auch wenn Sie im ersten Moment vielleicht denken, Zeit zu verlieren mit einem freien Tag, werden Sie so langfristig länger durchhalten und letztendlich ein besseres Ergebnis erreichen können.
- Erstellen Sie am Ende eines Wochenplans immer den Plan für die nächste Woche. Planen Sie auch hierfür Zeit ein (30-60 Minuten), um Erfahrungen mit dem bisherigen Plan einarbeiten zu können:
War Ihre Planung realistisch? Konnten Sie die Anfangs- und Endzeiten einhalten? Haben Sie die Inhalte geschafft, die Sie sich vorgenommen haben? Stimmt Ihre Einschätzung der eigenen Lerngeschwindigkeit? Was hat Sie vielleicht abgelenkt oder aufgehalten?
- Eventuell müssen Sie die Arbeitszeiten verändern oder mehr kleine Pausen einbauen statt einer großen. Vielleicht müssen Sie aber auch bei den Inhalten priorisieren: Was ist wirklich wichtig zum Bestehen der Klausur und was kann vielleicht nur grob gelernt oder gar ganz vernachlässigt werden? Hat der Prüfer ein Lieblingsthema? Dann lassen Sie dieses nicht wegfallen, kürzen dafür aber vielleicht an anderer Stelle.

- Seien Sie ehrlich zu sich, wenn es um Ablenkungen während des Lernens geht. Legen Sie die Aktivitäten, die Sie ablenken könnten oder die Schlupflöcher darstellen, um dem Lernen zu entgehen, auf feste, beschränkte Zeiten. Einkaufen und putzen Sie z.B. an ein bis zwei festen Zeiten in der Woche und sonst nicht.

Legen Sie Ihr Handy während des Lernens weg (am besten in ein anderes Zimmer), wenn es Sie ablenken könnte, und sperren Sie auch Internetseiten, die Sie ablenken könnten.

3. Mit Entspannung und Ausgleich gegen die Angst vorgehen

Entspannung ist, wie bereits unter *Abschnitt 1. Allgemeines zum Gefühl der Angst* genannt, ein wichtiger Puffer gegen Stress und kann eine Überlastung verhindern. Entspannung lockert die Muskulatur, senkt den Blutdruck, erhöht Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit und führt so zu besseren Lernergebnissen. Schafft man es, sich in stressigen Momenten (wie z.B. einer Prüfung) gezielt zu entspannen, so dass man aus der Angstreaktion des Körpers herauskommt, so lockern sich auch der Tunnelblick und Denkblockaden. Sich Zeit zu nehmen für regelmäßige Entspannung ist daher hilfreich für eine gute Prüfungsvorbereitung und auch für ein erfolgreiches Abrufen von Wissen in der Prüfung.

Ein Ausgleich zum Lernen ist wichtig, um die Motivation auch in langen Prüfungsphasen aufrechtzuerhalten. Auf Hobbies, soziale Kontakte oder einfach Dinge, die Ihnen guttun, sollten Sie auch in Prüfungsphasen nicht komplett verzichten. Ein Ausgleich zum Lernen kann auch sein, dass man sich für Teilschritte oder Lernetappen belohnt. All die Anstrengung und Mühe der Prüfungsvorbereitung sollen auch belohnt werden (unabhängig vom Ausgang der Prüfung!), so schafft man sich selbst kleine Highlights zwischendurch und bleibt am Ball in langen Lernphasen.

Zunächst zum Thema Entspannung:

Hier gibt es inzwischen so viele Methoden und Empfehlungen, dass es schwerfällt, genau das zu finden, was am besten zu einem persönlich passt. Wenn Sie bereits eine bewährte Entspannungsmethode für sich

kennen, so erinnern Sie sich wieder an diese zurück und bauen Sie regelmäßig in kleinen Einheiten in Ihren Alltag ein. Aber Achtung! Eine erfolgreiche Entspannung lockert die Muskulatur, senkt den Blutdruck und gibt einem das Gefühl von geistiger Frische und einer besseren Konzentrationskraft. Computerspiele oder das Anschauen von Serien zählen daher oft NICHT zu guten Entspannungsstrategien. Heben Sie sich diese eher für einen Ausgleich auf, also z.B. als Belohnung nach Teilzielen oder als Tätigkeit im Feierabend.

Bei allen Entspannungsübungen gilt: Übung macht den Meister. Erwarten Sie keine allzu schnellen Erfolge, planen Sie sich regelmäßige Wiederholungen Ihrer Lieblingsmethode im Alltag ein (wie Trockenübungen), um die Methode in einer akuten Stresssituation wirkungsvoll anwenden zu können.

Einige Entspannungsmethoden im Überblick (natürlich können hier nicht alle aufgezählt werden, die es gibt. Sehen Sie es eher als Einladung zum Ausprobieren, denn als wissenschaftlich korrekte Aufzählung an):

- **Atemtechniken:** Ein langsamer und regelmäßiger Atem wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem unseres Körpers und kann auch in akuten Stresssituationen entlastend wirken. Das berühmte „Tief-Durchatmen“ kann also tatsächlich in Stresssituationen helfen.

a) Eine kleine Übung im Sitzen:

Sorgen Sie zunächst für eine ungestörte Atmosphäre, in der Sie für etwa 5 Minuten nicht gestört werden. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und versuchen Sie, die Atembewegung dort zu spüren. Wenn Sie das Gefühl eines regelmäßigen Atems haben, spüren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit die Bewegung Ihres Brustkorbs im Rhythmus Ihrer Lungen.

Versuchen Sie nun, das Ausatmen etwas länger als das Einatmen zu halten. Nicht viel, nur so viel wie es angenehm für Sie ist und sich natürlich anfühlt. Mit jedem Ausatmen dürfen Sie nun etwas „schwerer“ werden. Die Schultern dürfen etwas schwerer werden und nach unten sinken, der Kiefer darf sich etwas entspannen mit jedem Ausatmen und Ihr Gesäß darf gedanklich etwas tiefer in die Sitzfläche sinken.

Verbleiben Sie so einen Moment und erlauben Sie dem Gefühl von Ruhe, dass es sich in Ihrem Körper ausbreiten darf.

Holen Sie zum Abschluss ein-, zweimal tief Luft und wecken Sie so Ihren Körper wieder auf. Öffnen Sie Ihre Augen und richten Sie Ihre Wirbelsäule gerade auf. Die Übung ist abgeschlossen.

Diese Übung können Sie täglich in Lernzeiten durchführen, wann immer Sie eine Entspannung geplant haben oder für Ruhe im Kopf sorgen möchten.

Regelmäßig geübt, werden Sie merken, dass sich mit der Zeit immer schneller ein ruhiger Atemrhythmus bei Ihnen einstellen kann, wenn Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren. So können Sie dann in der Prüfung selbst mit wenigen tiefen und ruhigen Atemzügen aufkommende Angst bewältigen und die Angstreaktion des Körpers reduzieren.

b) Kraftatem:

Atmen Sie mit geschlossenen Augen mehrmals ruhig und tief ein und aus. Denken Sie sich beim Ausatmen ein Wort, welches Sie beruhigt (z.B. „Vertrauen“ oder „Ruhe“). Wiederholen Sie dieses Wort bei jedem Ausatmen in Gedanken.

- **Techniken mit der Vorstellungskraft:**

Auch die Vorstellung schöner Bilder vor dem inneren Auge kann eine beruhigende Wirkung auf den Körper haben (wenden Sie diese Techniken bitte nur an, wenn Sie bisher keine außergewöhnlichen Symptome wie Halluzinationen oder Psychosen bei sich erlebt haben).

Schließen Sie nun die Augen, lehnen Sie sich zurück und malen Sie sich einen Ort aus, den Sie als beruhigend und friedlich empfinden. Nehmen Sie sich die Zeit, sich gedanklich in diesen Ort hineinzusetzen. Es kann ein Ort sein, den Sie aus der Realität kennen oder den Sie sich mit der Kraft Ihrer Fantasie erschaffen haben. Erlauben Sie sich kurz, an diesem Ort zu bleiben und ein Gefühl der Ruhe und des Friedens in sich ausbreiten zu lassen. Genießen Sie Ihren Ort, so lange Sie möchten.

Atmen Sie zum Abschluss tief durch, öffnen Sie Ihre Augen und recken und strecken Sie sich.

Regelmäßig geübt, wird Ihnen das innere Bild immer vertrauter und Sie können es sich für eine halbe Minute in der Prüfung vor die geschlossenen Augen holen, um eine aufsteigende Angstreaktion zu bewältigen. Diese Strategie empfiehlt sich allerdings nicht für mündliche Prüfungen.

- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen:**

Bei dieser Methode geht es um die schrittweise (progressive) Anspannung einzelner Muskelgruppen im Körper mit Fokus auf die anschließende Wahrnehmung der Entspannung. Ziel ist es, das Bewusstsein für die Wahrnehmung entspannter Muskeln zu fördern und die Entspannung der Muskeln bewusst herstellen zu können. Somit wird über die willkürlich beeinflussbare Muskulatur Einfluss auf das vegetative Nervensystem genommen.

Da es sich hierbei um angeleitete Übungen handelt, empfiehlt sich der Besuch eines Kurses (z.B. über die Krankenkassen oder die Volkshochschule). Zum Reinschnuppern können Sie aber auch bei YouTube nach Audio-Anleitungen suchen oder einmal auf die Homepages der verschiedenen Krankenkassen schauen, welche manchmal kostenlose Audio-Programme hierfür zum Download anbieten. Wenn Sie ein Programm gefunden haben, das Ihnen in Bezug auf die Stimme des Anleiters wie auch der Hintergrundmusik zusagt, dann gönnen Sie sich täglich eine Übungseinheit.

Zum Thema der Entspannung finden Sie auf unserer Homepage noch einen weiteren Text mit dem Titel „Entspannung- was hindert uns daran, was hilft?“.

Nun zum Thema Ausgleich:

Ein guter Ausgleich zum Lernen soll Sie motivieren, am Ball zu bleiben, auch wenn die Prüfungsphasen lang sind und Sie dementsprechend viele Wochen hintereinander lernen müssen. Respektieren Sie daher Ihren Feierabend als Startpunkt für den täglichen Ausgleich und nehmen Sie sich ab und zu etwas Besonderes hierfür vor.

Sie dürfen den Ausgleich gerne auch als Belohnungssystem für das Lernen betrachten. Oft wird angenommen, dass eine gute Note in der Prüfung als Belohnung für das Lernen stehen sollte, aber die Noten werden zum Teil erst Wochen nach der Prüfung vergeben, und nicht immer spiegelt die Note die Anstrengung wider, die hinter der Prüfung steht. Darum ist es erlaubt, sich auch schon „unterwegs“ zu belohnen.

Belohnungen oder ein Ausgleich zum Lernen kann sein:



- ein halber oder ganzer „freier“ Tag
- eine Aktivität zusammen mit Freunden
- eine besondere Tafel Schokolade o.Ä., die nicht nötig wäre, aber sehr angenehm ist
- etwas Schönes kochen, für sich oder andere
- einen Ortswechsel für die Pause, z.B. durch ein Picknick draußen oder einen Spaziergang durch den Park
- Dinge, die Sie eigentlich gerne tun, aber schon lange nicht getan haben
- ...

Als Belohnungen sollten Sie nur Dinge oder Aktivitäten einsetzen, die Sie sonst nicht täten. Wenn Sie etwas sowieso tun wollten, dann ist der Belohnungswert für eine konkrete Anstrengung davor nicht sehr hoch.

4. Angstknoten im Kopf lösen: Hilfreiche Gedanken aufbauen

Einführung

Gedanken spielen bei Prüfungsangst eine große Rolle. Unter Gedanken werden dabei Erwartungen, Interpretationen, Bewertungen und innere Glaubenssätze verstanden. Um die Auswirkungen von Prüfungsangst zu reduzieren, ist es daher wichtig, sich die Gedanken anzuschauen, die mit der Prüfung zusammenhängen.

Gedanken beeinflussen, wie wir uns fühlen. Diese Gefühle können unser Verhalten beeinflussen. Je bedeutender ein Gedanke für uns ist, desto stärker wird das ausgelöste Gefühl ausfallen und desto größer ist der Einfluss des Gefühls auf unser Verhalten. Wenn wir z.B. etwas Schönes erwarten (ein Konzert unserer Lieblingsband, ein Wiedersehen mit alten guten Freunden, ...), dann löst diese Erwartung ein Gefühl von Freude aus und unser Verhalten wird so beeinflusst, dass wir ein angenehmes Gefühl von Aufregung im Körper erleben und alles versuchen werden, um das Schöne so schnell und zuverlässig wie möglich zu erreichen.

Erwarten wir jedoch etwas Schlechtes (z.B. eine anstrengende Prüfung, einen Misserfolg, ...), dann löst dies ein Gefühl von Unwohlsein bis hin zu Angst aus. Unser Verhalten wird so beeinflusst, dass wir ein unangenehmes Gefühl von Aufregung und Anspannung im Körper erleben und alles versuchen, um uns vor dem Schlechten zu schützen oder es zu vermeiden. Im Falle der Prüfungsangst wären dies z.B. Reaktionen wie Prokrastination von Lernen, ein Abmelden von der Prüfung, Ablenken mit anderen Dingen oder aber ein exzessives Lernen bis zur Erschöpfung. Auch Stressreaktionen des Körpers, die eine Flucht aus der Situation ermöglichen sollen, aber in der Prüfung eher zu Blackouts oder Panik führen, können als Folge von negativen Erwartungen auftreten.

Wenn wir uns das Wissen um den Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Verhalten zunutze machen, dann können wir über das bewusste Verändern unserer Gedanken unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflussen. Somit können bessere Ausgangsbedingungen für einen Prüfungserfolg geschaffen werden. Ein schlichtes Umdrehen aller Befürchtungen und negativen Erwartungen in eine positive Richtung wäre aber zu einfach.

Sie wären nicht überzeugt von dem neuen Gedanken mit der positiven Richtung. Ohne innere Überzeugung werden Sie dem neuen Gedanken nicht zustimmen können, und es wird keine Veränderung der Gefühle und somit des Verhaltens geben. Die Kunst besteht also darin, die bisherigen Gedanken so zu verändern, dass Sie von den neuen Alternativen auch überzeugt sein können. Dies ist manchmal nur schrittweise möglich, aber wenn es zur Reduzierung der bisherigen Prüfungsangst beitragen kann, ist dies bereits ein Erfolg.

Als kleines Beispiel: Der Gedanke „*ich habe etwas Falsches gesagt, bestimmt lachen nun alle über mich*“ kann zum Gefühl der Scham führen, die dazu führt, dass man sich zurückzieht, gedanklich über seinen Fehltritt grübelt, unkonzentriert ist und sich nicht mehr am Gespräch beteiligt. Gelingt es einem, in der gleichen Situation den Gedanken zu haben „*ich habe etwas Falsches gesagt, das ist den anderen aber auch mal passiert*“, dann wird das etwas schwächere Gefühl von peinlicher Berührung ausgelöst, man kann sich entschuldigen und dem Gespräch weiter folgen, bis man wieder voll einsteigen kann. Auch der neue, alternative Gedanke löst hier ein unangenehmes Gefühl aus. Dieses ist jedoch nicht so stark wie das erste Gefühl und ermöglicht es daher, vom Verhalten her doch noch das Beste aus der Situation zu machen.

Typische innere Saboteure

Wenn wir davon ausgehen, dass bei jeder Prüfungsangst bestimmte negative Gedanken auftreten, welche einen ungünstigen Einfluss auf das Lernen und auch auf das Verhalten in der Prüfung haben, dann kennen bestimmt auch Sie einige dieser negativen Gedanken. Diese Gedanken dürfen Sie auch Ihre „inneren Saboteure“ nennen.

Vielleicht kommen Ihnen einige von den typischsten Saboteuren bekannt vor:

- Vergleiche mit Anderen: „Den Anderen fällt das viel leichter. Ich muss zu blöd sein, um das lernen zu können.“
- Ansprüche: „Wenn ich nicht mindestens eine 2.5 bei dieser Prüfung schaffe, dann habe ich im Studium versagt.“
- Bedeutung der Prüfung: „Wenn ich diese Prüfung nicht schaffe, beweist, dass ich ungeeignet für dieses Studium und den Beruf bin.“
- Lernen: „Ich schaff das nicht... Ich hab mal wieder zu spät angefangen.“
- Erwartungen bezüglich der Prüfung: „Wenn ich nicht sofort eine Antwort habe, wird der Prüfer mich für dumm halten.“, „Bestimmt fällt's mir dann nicht ein oder ich kriege ein Blackout.“
- Während der Prüfung: „Mir läuft die Zeit weg!“, „Ich schaff das nicht!“

Diese Gedanken können Gefühle von Angst und Hoffnungslosigkeit auslösen, so dass es zu einer Angstreaktion kommen kann. Um dies zu verhindern, gilt es, die Saboteure zu „entschärfen“. Der Weg dahin besteht meist aus zwei Schritten: erstens, den „alten“ Gedanken in Frage zu stellen, und zweitens, eine hilfreiche Alternative zu formulieren.

1. Den „alten“ Gedanken in Frage stellen

Stellen Sie sich selbst folgende Fragen zu einem einzelnen Ihrer typischen Gedanken:

- Frage nach dem Nutzen: Hilft mir der bisherige Gedanke auf lange Sicht? Bringt er mich meinem Ziel näher? Führt er dazu, dass ich mich gut auf die Prüfung vorbereiten kann oder dass ich in der Prüfung besser bin?
- Frage nach dem Realitätsgehalt: Habe ich Beweise für den Gedanken? Woher weiß ich das? Kann man den Gedanken in seinem Realitätsgehalt anzweifeln? Wenn ich meine Erfahrungen als Grundlage nehme, wie wahrscheinlich ist es dann, dass der Gedanke zutrifft? Gibt es auch Beweise gegen den Gedanken?
- Frage nach der Fairness: Gilt dieser Gedanke nur für mich, oder würde ich ihn auch auf andere anwenden? Was würde ich jemand anderem raten?
- Perspektivwechsel: Wie würde jemand anderes denken, der nicht an Prüfungsangst leidet?
- Frage nach dem Katastrophenpotential: Was ist das Schlimmste, was passieren kann, wenn dieser Gedanke stimmt? Was würde ich dann tun? Wer kann mir dann helfen? Wo würde ich dann Unterstützung finden?

2. Eine hilfreiche Alternative formulieren

Wie bereits beschrieben, ist nur eine *überzeugende* Alternative auch eine hilfreiche Alternative. Manchmal ist es gar nicht so einfach, eine überzeugende Alternative zu finden, die positiver ist als der ursprüngliche Gedanke. Schließlich ist der ursprüngliche Gedanke ja ein alter Bekannter von Ihnen, und Sie werden vielleicht nicht so schnell auf einen anderen Gedanken kommen. Versuchen Sie, für den konkreten Gedanken zu überlegen, wie jemand anderes oder vielleicht sogar Sie zu einem anderen Zeitpunkt in der Situation denken könnten. Erinnern Sie sich an die Fragen aus dem ersten Schritt. Tasten Sie sich bei der Formulierung der hilfreichen Alternative in kleinen Schritten in eine positivere Richtung vor, soweit wie es für Sie noch überzeugend sein kann.

Zum Beispiel:

„Ich hab nicht genug gelernt!“ → „Ich habe nicht alles gelernt.“ → „Ich habe so viel gelernt, wie es mir möglich war.“ → „Ich habe mich so gut, wie es ging, vorbereitet.“ → „Ich habe mich möglichst gut vorbereitet, ob ich tatsächlich alles beantworten kann, hängt auch von der Art und Weise der Fragen ab.“

Oder:

„Ich brauche viel zu lang zum Lernen. Das bedeutet, dass ich zu doof für diesen Studiengang bin.“ → „Ich brauche länger zum Lernen, als ich es mir wünschen würde. Das bedeutet, dass ich mich für diesen Studiengang mehr anstrengen muss, als ich es mir wünschen würde.“ → „Ich brauche länger zum Lernen für dieses Fach, das bedeutet, dass ich mehr Zeit dafür aufwenden muss.“ → „Andere lernen schneller als ich, das bedeutet, dass ich mehr Zeit für dieses Fach aufwenden muss. In einigen Fächern mehr Zeit zum Lernen zu brauchen bedeutet nicht, komplett ungeeignet für einen Studiengang zu sein.“

Oder:

„Mir läuft die Zeit weg!“ → „Ich habe noch eine Stunde für die Prüfung. Das sind 60 Minuten. In 60 Minuten kann ich einige Fragen beantworten.“

Wenn es Ihnen schwerfällt, eine hilfreiche Alternative zu formulieren, dann fragen Sie gerne auch gute Freunde mit weniger Prüfungsangst, wie diese in der Situation denken würden. Auf diese Weise sammeln Sie Material für eine hilfreiche Alternative.

Wenn Sie Ihre Alternative gefunden haben, dann gilt es, diese zu festigen. Schreiben Sie die hilfreiche Alternative auf eine Karteikarte. Hängen Sie die Karteikarte so auf, dass Sie für Sie beim Lernen sichtbar ist, z.B. über den Schreibtisch, an die Wand oder kleben Sie sie auf die erste Seite Ihres Notizbuches. Lesen Sie sich die hilfreiche Alternative regelmäßig laut vor. Lernen Sie sie auswendig und sprechen Sie sie sich vor dem Spiegel vor.

Haben Sie mehrere sabotierende Gedanken und dementsprechend mehrere hilfreiche Alternativen formuliert, dann bietet es sich an, diese auf einem Blatt Papier zu sammeln, damit Sie stets eine gute Übersicht haben. Unterteilen Sie ein Blatt Papier dazu in zwei Spalten, notieren Sie sich die „alten“ Gedanken alle in der einen Spalte und stellen Sie diesen die hilfreichen Alternativen in der anderen Spalte gegenüber. Lesen Sie sich auch dieses Blatt regelmäßig laut vor und lernen Sie die Alternativen auswendig.

Anwendung der hilfreichen Alternativen:

In kritischen Situationen beim Lernen oder in der Prüfung tauchen die „alten“ Saboteure regelmäßig wieder auf. Das ist ganz normal, auch wenn Sie die neuen Alternativen bereits regelmäßig geübt haben. Versuchen Sie, die „alten“ Saboteure wie Wolken am Himmel oder Blätter im Fluss vorbeiziehen zu lassen, ohne diesen weiter Beachtung zu schenken. Lenken Sie gleichzeitig Ihre Aufmerksamkeit auf die hilfreichen Alternativen, die durch das regelmäßige Vorlesen und Aufsagen in Ihrem Kopf vorhanden sind. Atmen Sie nun tief durch und konzentrieren Sie sich auf die hilfreiche Alternative. Rufen Sie sich diese ins Gedächtnis. Vielleicht können Sie sich diese auch laut vorsagen. Sollte sich der „alte“ Gedanke wieder in Ihre Aufmerksamkeit drängeln, dann schenken Sie ihm keine Beachtung und bleiben mit Ihrer Konzentration bei der hilfreichen Alternative.

Gerne können Sie das Wiederholen der hilfreichen Alternative auch mit einer Atementspannung (siehe Abschnitt 3) oder einer motivierenden Körperhaltung verbinden (z.B. das Ballen einer Faust oder das Aufrichten der Wirbelsäule).

Nochmal: Die hilfreiche Alternative wird die Angst nicht komplett verschwinden lassen. Sie kann nur helfen, die Angst so weit zu reduzieren, dass Sie wieder handlungsfähig werden (entweder zum Lernen oder zum Beantworten der Prüfungsfragen).

5. Die Prüfungssituation konkret vorbereiten

Bei Ängsten hat es sich bewährt, die Situationen vorab zu üben, die am meisten Angst auslösen. Das Üben einer Situation hilft dabei, das Abrufen von Wissen oder Bewältigungsstrategien in der späteren tatsächlichen Situation zu üben und zu festigen. Wie diese Übungssituationen aussehen können, hängt natürlich stark vom Modus der Prüfung ab. Ist es eine schriftliche oder eine mündliche Prüfung?

Bei **mündlichen Prüfungen** üben Sie die Formulierungen und mögliche Antworten vorher laut ein. Wenn Sie möchten, dann bitten Sie einen Kommilitonen, ein Rollenspiel mit Ihnen zu machen. Ihr Kommilitone spielt dabei den Prüfer, der Sie abfragt. Versuchen Sie, kurze Sätze mit klarer Stimme zu formulieren. Überlegen Sie sich vorher Überleitungen zu Themengebieten, in denen Sie sich gut auskennen. Überlegen Sie sich Formulierungen, die Sie verwenden können, wenn Sie über eine Frage nachdenken müssen (z.B. „Darüber muss ich kurz nachdenken...“, „Das weiß ich nicht auf Anhieb, aber im Themengebiet XYZ wäre der gleiche Sachverhalt so und so ...“, „Könnten Sie die Frage vielleicht mit anderen Worten wiederholen?“). Lassen Sie sich danach von Ihrem Rollenspielpartner eine freundliche Rückmeldung geben, wie Sie in der Situation gewirkt haben, was Sie anders machen könnten und was Sie beibehalten sollten. Wiederholen Sie das Rollenspiel so oft, bis Sie sich sicher fühlen.

Bei **schriftlichen Prüfungen** empfiehlt es sich, die Altklausuren vorab einmal unter den später geltenden Zeitbegrenzungen zu machen. Haben Sie zum Beispiel zwei Stunden für eine Klausur Zeit, dann stellen Sie sich für eine Altklausur den Wecker auf zwei Stunden. So üben Sie den Umgang mit Zeitdruck und einer geschickten Auswahl der Fragen. Überfliegen Sie zunächst alle Aufgaben und beginnen Sie mit den einfachsten. Arbeiten Sie sich langsam zu den schwereren vor. So schaffen Sie so viele Aufgaben wie möglich und verschenken keine Punkte.

Geraten Sie in der Prüfung unter Stress und es entsteht vielleicht ein **Blackout**, dann lehnen Sie sich kurz zurück, schauen Sie auf einen Punkt in der Ferne und atmen mehrmals tief durch. Erinnern Sie sich an die hilfreichen Gedanken, die Sie vorbereitet haben oder an Ihre Erfolge aus früheren Situationen. Lockern Sie Ihren Körper (z.B. Hände schütteln, Nacken kreisen) und überlegen Sie, was eine freundliche Person nun zu Ihnen sagen würde. Versuchen Sie dann, mit der gleichen Aufgabe oder aber auch mit einer anderen Aufgabe weiterzumachen.

Am Tag vor der Prüfung:

Fragen Sie sich, ob es sinnvoll ist, am Tag vor der Prüfung noch zu lernen. Bevor Sie sich in Grübelgedanken oder Katastrophenszenarien verlieren, lernen Sie lieber. Vielleicht möchten Sie aber lieber auch etwas Entspannendes tun wie einen Spaziergang machen oder ein Bad nehmen. Vielleicht möchten Sie auch nur noch Gelerntes wiederholen und nichts Neues mehr beginnen.

Machen Sie rechtzeitig Feierabend und lassen Sie den Tag ruhig ausklingen. Informieren Sie sich vorab über eine gute Schlafhygiene (Sie finden z.B. hierzu einen Informationstext auf unserer Homepage). Wenn Sie zu Schlafproblemen neigen, machen Sie vor dem Schlafen gehen noch ein paar Entspannungsübungen. Sollten Sie schlecht oder wenig schlafen, dann seien Sie nicht zusätzlich beunruhigt deswegen. Sie werden am nächsten Tag auch mit wenig Schlaf durch das Adrenalin in der Prüfung wach genug sein.

Am Tag der Prüfung:

Überlegen Sie sich, wann Sie aufstehen möchten. Je nach Uhrzeit der Prüfung, essen Sie vorher etwas Leichtes und achten Sie darauf, genug zu trinken. Wie möchten Sie die Zeit bis zur Prüfung verbringen? Alleine, mit Ablenkung, Musik oder Sport?



Überlegen Sie sich vorher, wie Sie zur Prüfung kommen, damit Sie nicht zu spät eintreffen. Fragen Sie sich auch, ob es Ihnen hilft, vor der Prüfung mit anderen Kommilitonen zu sprechen. Seien Sie je nachdem nicht zu früh am Prüfungsort oder halten Sie sich in etwas Entfernung dazu auf. Vielleicht möchten Sie einen Glücksbringer oder ein anderes positives Symbol mit in die Prüfung nehmen. Bei aufsteigender Angst, atmen Sie tief und ruhig durch. Wenden Sie die Atemübung (siehe 3. Abschnitt) und die hilfreichen Gedanken an.

Viel Ruhe und Kraft für Ihre Prüfungen!

