

Prüfungsangst verstehen und bewältigen

Wie äußert sich Prüfungsangst?

Vermutlich kennen Sie die Symptome von Prüfungsangst selbst recht gut: die *nervöse Unruhe*, die *schwitzigen Hände* und das *Herzklopfen*, wenn Sie vor der Tür des Prüfers stehen, oder die hartnäckig wiederkehrenden Gedanken an das "Schiefgehen" in der Prüfung, die schon lange vor dem Prüfungstermin auftreten und von einem *mulmigen Gefühl in Magen und Darm* gefolgt sind. Daraus können sich unangenehme körperliche Beschwerden entwickeln. Manche leiden auch unter *Schlafstörungen und depressiven Stimmungen*. Insgesamt sind die Symptome von Prüfungsangst jedoch *vielfältig und unterschiedlich*. Es hängt von Ihren körperlichen Empfindlichkeiten und psychischen Reaktionsmustern ab, in welcher Form und wie stark Sie auf den Prüfungsstress reagieren.

Was genau macht Prüfungsangst aus?

Prüfungsangst zu haben, bedeutet nicht, generell ein ängstlicher Mensch zu sein. Prüfungsangst bezieht sich auf ganz spezifische Situationen. Hierbei ist vor allem die Bewertung ihrerseits ausschlaggebend. Verlangt wird von Ihnen, eine Leistung zu präsentieren, bei deren Bewertung Sie schlecht abschneiden können. Das führt zu konkreten negativen Konsequenzen. Das Ergebnis der Prüfung wird Ihr Selbstwertgefühl empfindlich treffen, wenn es von Ihren Erwartungen und Anspruchsniveau abweicht. Eine mittelmäßige Note löst deshalb bei manchen Studierenden bereits Versagensgefühle aus.

Andererseits hat Prüfungsangst auch positive Funktionen: Sie hat Signalfunktion und lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf die "Gefahren". Und sie versetzt Sie physiologisch in "Kampfbereitschaft", denn sie mobilisiert Ihre Energien und macht Sie funktionstüchtig. Wenn sie auf einem mittleren Erregungsniveau liegt, wirkt sie sich positiv auf Motivation und Leistung aus.

Wie häufig ist Prüfungsangst?

Nur wenige Studierende bleiben von Prüfungsangst verschont. Etwa 40% der Studierenden erleben Prüfungsangst als "große Belastung".

Wie kommt es zu extremer Prüfungsangst?

Die psycho-physiologische Erregung von Prüfungsangst fällt individuell unterschiedlich stark aus und abhängig von den kognitiven Beurteilungen der Situation, also wie bedrohlich die bevorstehende Prüfung eingeschätzt wird.

Prüfungskandidaten tendieren dazu, die "Gefahren" zu überschätzen: Prüfungsanforderungen werden bei ungenauer Kenntnis meist überschätzt, wie auch die „Bedrohung“ durch die Person des Prüfers häufig falsch eingeschätzt wird. Die eigenen Einflussmöglichkeiten werden hingegen unterschätzt. Wenn die Gedanken bevorzugt um die negativen Aspekte kreisen, werden ihre Besorgnis und damit die Angst zunehmen. In manchen Fällen werden auch alte Konflikte und Gefühle, die aus den Erfahrungen mit den

elterlichen Autoritäten stammen, auf Prüfer und Prüfungssituation übertragen. Dies führt meist zu einer irrationalen Überzeichnung und Dramatisierung der Prüfungssituation.

Die folgenden individuellen Faktoren führen zu erhöhter Prüfungsangst:

- die Neigung, ein sehr hohe bzw. überhöhte Leistungsansprüche an sich selbst zu haben
- eine Tendenz zu negativer Selbstkritik,
- Furcht vor Misserfolg im Gegensatz zu Hoffnung auf Erfolg geprägt ist,
- ein starker Grad von Selbstaufmerksamkeit, d.h. die geschärfte Beobachtung eigener Empfindungen und Reaktionen.

Solche Eigenschaften sind relativ stabil. Aber es lässt sich lernen, Einfluss darauf zu nehmen und vorhandene Beurteilungsmechanismen außer Kraft zu setzen.

Was können Sie gegen Prüfungsangst tun?

- Es geht darum die eigene Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen.
- Überprüfen Sie Ihre Einstellung gegenüber der Prüfungsangst. Machen Sie sich klar, dass es normal und angemessen ist, Prüfungsangst zu empfinden. Erforschen Sie, was Ihnen besonders Angst macht und suchen Sie einen Weg, konstruktiv damit umzugehen.
- Machen Sie eine realistische Bestandsaufnahme. Verschaffen Sie sich Klarheit über die Prüfungsanforderungen und das erforderliche Lernpensum. Prüfen Sie Ihre eigenen Voraussetzungen. Stellen Sie vorhandene Schwächen und Lücken, aber auch Ihre Stärken fest. Entwerfen Sie davon ausgehend Ihr individuelles Arbeits- und Trainingsprogramm.
- Prüfungsangst kann auch eine leistungssteigernde Funktion haben, da sie die Lernmotivation steigern kann.
- Wenn der Erregungspegel Ihrer Prüfungsangst zu hoch ausfällt und Sie von ständiger Unruhe und Angespanntheit geplagt werden, helfen Entspannungsmethode wie das z.B. Autogene Training oder Progressive Muskelrelaxation (PMR). Diese können der Angst entgegenwirken und können Gelassenheit steigern.
- Negative Gedanken, also solche die bevorzugt auf Ihre Mängel und Defizite gerichtet sind, verstärken Ihre Prüfungsangst. Richten Sie Ihre Gedanken bewusst auf die positiven Voraussetzungen, die für Ihren Erfolg sprechen, und nehmen Sie die bereits erreichten Zwischenziele und Fortschritte wahr. Sie bestärken damit Zuversicht und Selbstvertrauen und können damit die Prüfungsangst reduzieren.
- Die beste Strategie gegen Prüfungsangst ist die gute und rechtzeitige Vorbereitung. Dabei helfen Ihnen
 - a) die realistische Arbeitsplanung und gutes Zeitmanagement
 - b) aktive Lernmethoden.

Tipps zur Arbeitsplanung (s. auch Dokument „Zeitmanagement und Lernstrategien“)

- Verplanen Sie nur 60% der Arbeitszeit verplanen, die übrigen 40% dienen als Pufferzeit
- Fertigen Sie neben einem globalen Lernplan Wochenpläne an, bei denen auch Pufferzeiten und Pausen berücksichtigt werden

- Achten Sie darauf, dass ihr Plan realistisch bleibt, zu ambitionierte Pläne führen zu Frust!
- Lernen in 3 Phasen:
 1. Stoff sammeln, lesen und sich einen Überblick verschaffen
 2. Stoff aufarbeiten und strukturieren
 3. Stoff einprägen und wiederholen
- Um mit der Prüfungssituation (besonders der mündlichen) vertraut zu werden, machen Sie Prüfungssimulationen und lernen Sie auch (aber nicht nur) mit Altklausuren
- Machen Sie Pausen!
- Unser Gehirn braucht Regenerationsphasen, um den Stoff langfristig abspeichern zu können (Pausen und ausreichend Schlaf!)
- Lernen Sie am Tag vor der Prüfung nicht(s neues) mehr.

Checkliste für den Klausurtag

- Überlegen Sie sich, was Sie für die Prüfung brauchen: Stift, der schreibt, eine Uhr, um die Zeit selbstständig im Blick zu haben und gut planen zu können.
- Seien Sie rechtzeitig vor Ort.
- Meiden Sie Menschen, die vor einer Prüfung Panik verbreiten.
- Pflegen Sie Rituale, die geben Sicherheit und beruhigen.
- Machen Sie eine Entspannungsübung, bevor es losgeht.

Strategien in der Prüfung

- Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über alle Aufgaben.
- Beginnen Sie mit einer Aufgabe, die Ihnen am Leichtesten fällt.
- Stoppen Sie, wenn Sie merken, dass Sie sich festbeißen und machen Sie zunächst mit einer anderen Aufgabe weiter.
- Klausuren sind häufig so konzipiert, dass Sie nicht alles schaffen können, lassen Sie sich davon nicht verunsichern.

Was ist ein Blackout?

Die Befürchtung, dass in der Prüfung ein Blackout auftreten könnte, und dann "alles weg ist, was vorher noch im Kopf war, ist sehr weit verbreitet. Das Auftreten des Blackouts ist meist mit einer heftigen Erregung verbunden, die von Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit begleitet werden. Die Angst ist auf das schreckliche Ende gerichtet, dass "nun alles aus ist". Physiologisch betrachtet kommt es tatsächlich zu einer funktionellen Störung des Gedächtnisses. Der Zugang zu ihrem gespeicherten Wissen kann durch die heftige Erregung kurzzeitig versperrt sein.

Was können Sie gegen den Blackout tun?

1. In schriftlichen Prüfungen können Sie zur Beruhigung Atemübungen, zum Beispiel gezielte tiefe Bauchatmung, machen.

2. Suchen Sie nicht nach der perfekten Antwort und denken Sie in der mündlichen Prüfung laut.
3. In der Mündlichen Prüfung können Sie den Prüfer darüber informieren und ihn um eine kleine Pause bitten.
4. Versuchen Sie, den roten Faden wiederzufinden. Wenn es Ihnen nicht gelingt, bitten Sie den Prüfer um die Wiederholung der letzten Frage bzw. um eine neue Frage, wenn die letzte Sie ins Schleudern gebracht hat.
5. Notausstieg: Wenn Sie merken, dass ihre Strategien nicht helfen, können Sie den Prüfer bitten die Prüfung zu unterbrechen. Dazu sind diese laut der Allg. Prüfungsordnung berechtigt.

Wie können Sie verhindern, dass es zu einem Blackout kommt?

Wenn Sie den Blackout als etwas akzeptieren, was eben passieren kann und was nicht unbedingt zur Katastrophe führen muss, dann haben Sie auch die besten Chancen, ihn in den Griff zu bekommen. Befassen Sie sich schon während Ihrer Prüfungsvorbereitung mit den oben vorgeschlagenen Schritten. Üben Sie sich in Entspannungs- und Atemübungen und spielen Sie die Schritte durch.