

Über den Umgang mit Prüfungsangst

Prüfungsangst setzt sich zusammen aus der Sorge um das bevorstehende Ereignis und einer emotional-physischen Reaktion auf diesen Druck. "Normale" Prüfungsangst macht sich beim Gedanken an die Prüfung bemerkbar durch Aufregung, Bauchkribbeln, schwitzige Hände, Unruhe. Sie regt an sich mit der anstehenden Aufgabe zu beschäftigen. In der Prüfungssituation selbst wirkt diese Angst leistungssteigernd. Schwerere Prüfungsangst kann Dauer-Nervosität, Übelkeit, Schlaflosigkeit hervorrufen. Sie lähmt die Konzentration und das Erinnerungsvermögen im Lernprozess und in der Prüfung.

Es folgen Tipps zum Umgang mit Prüfungsstress sowie Ratschläge zur Bewältigung von Prüfungsangst. Daneben werden Hinweise zur Entspannung gegeben.

Ursache der Prüfungsangst

Die Erziehung durch ängstliche oder zu anspruchsvolle Eltern, angenommener oder erlebter gesellschaftlicher Leistungsdruck sowie soziale resp. finanzielle Faktoren sowie negative Erfahrungen aus vorherigen Prüfungen beeinflussen unsere Einstellung zu Prüfungen. Wer sich klar wird, warum er Prüfungsangst verspürt, der kann auch dagegen angehen.

Schritte gegen Prüfungsstress & Prüfungsangst

Zum Umgang mit der Angst vor Prüfungen gehört die Akzeptanz dieser Angst und die Anerkennung der Stresssituation. Die Prüfung sollte als Herausforderung gedeutet werden. Eine einfache Möglichkeit gegen den allgemeinen Stress im Studentenalltag sowie bei gesteigerter Anspannung und Nervosität vor Prüfungen sind Entspannungsübungen. Bewährt sind Methoden wie Autogenes Training, Yoga oder Thai Chi; auch Sportarten wie Jogging oder Radfahren wirken als Ausgleich. An einigen Hochschulen werden auch Anti-Stress- resp. Anti-Angst-Seminare bzw. Kurse zur Überwindung von Prüfungsangst angeboten. Über die Aussprache mit einem professionellen Berater oder den Kontakt zu anderen Studenten mit Prüfungsangst werden Nervosität, Schlafstörungen, Depression etc. bewältigt. Oftmals werden in diesen Kursen mündliche oder auch schriftliche Prüfungen nachgespielt.

Gedankliche Vorwegnahme der Prüfung

Auch die realistische Ausmalung der Prüfungssituation kann hilfreich sein. Findet die Prüfung in einem Hörsaal statt, dann kann sich man vor Ort schon einmal die Prüfung vorstellen oder vielleicht sogar mit Mitstudenten durchspielen. Findet die Prüfung bei einem Dozenten im Büro statt, lernt man bei einem Besuch die Umgebung kennen und ist später nicht von interessanten Details abgelenkt (urige Einrichtung, Photos mit Fachpromis, scheinbar endlose Buchsammlungen oder spannende Modelle).

Noch besser funktioniert dieser Trick, wenn man sich zu Hause beim Lernen und Wiederholen, diese Location wieder ins Gedächtnis ruft. Umgekehrt wird man sich dann am Prüfungsort wie im heimischen Arbeitszimmer fühlen und im besten Fall die eigenen Bücher, Notizen, Schaubilder, Vorträge wie von selbst erinnern.

Für schriftliche Prüfungen bietet es sich obendrein an, die Klausuren der vorigen Semester durchzusehen. Diese sind in der Regel über das Prüfungsamt, die Institutsbibliothek oder den Fachschaftsrat einsehbar. Zur Vorbereitung einer mündlichen Prüfung kann, mit Einverständnis eines Kandidaten, an vielen Hochschulen, eine Prüfung beobachtet werden.

Tipps für einen Anfall von Prüfungsangst

- Manche Tricks gegen Prüfungsangst brauchen etwas Übung, auch das aus der Psychotherapie bekannte "Anker werfen". Daumen und Zeigefinger zusammenpressen und dabei für knapp drei Minuten intensiv an ein schönes Erlebnis denken. Wie roch die Ostsee? Wie weich war der Waldboden? Welche Geräusche waren beim Grillabend zu hören? Nach einiger Zeit sollte das positive Gefühl allein durch das Zusammenpressen der Finger hervorgerufen werden.
- Angst und Aufregung vor der Prüfung gedanklich abschütteln oder bspw. durch entspannende Atmungsübungen "wegatmen" - für ca. 2 - 5 Minuten tief Atmen und 6 - 10 Sekunden den Atem anhalten. Ein Zuviel an Stresshormonen würde nicht mehr eine Leistungssteigerung bewirken, sondern vielmehr eine Blockade im Gedächtnis aufbauen.
- Wer zudem fürchtet in der mündlichen Prüfung nervös oder rot zu werden oder zu stottern, sollte sich klar machen, dass dem Prüfer diese Nervosität der Prüfungskandidaten durchaus bekannt ist.
- "Bloss keine Fehler machen!" Wer sich diesem Erfolgsdruck aussetzt, sollte sich verdeutlichen, dass ein Versprecher, ein Zahlendreher, ein tatsächlicher Fehler oder eine Wissenslücke nicht über das Bestehen oder Nicht-Bestehen einer Prüfung entscheiden. Wer glaubt eine Prüfung unbedingt und fehlerfrei bestehen zu müssen und anderfalls keine Chancen für sich sieht, sollte sich die eigenen Prüfungsvorbereitungen bewußt machen. Ein Rückblick auf die letzten Wochen wird zeigen, wie intensiv man recherchiert, ausgearbeitet und gelernt hat.
- Die bisherigen persönlichen Studienleistungen verfallen nicht durch ein schlechteres Prüfungsergebnis. Ein persönliches "Worst Case Szenario" entwickeln: Welche Folgen hätte eine schlechte Prüfungsnote für das Studium? Gibt es nicht die Chance zur Wiederholung der Prüfung? Kann ich nicht in ein anderes Seminar zur Prüfungsvorbereitung besuchen?
- Grundsätzlich wirkt sich eine positive Einstellung auch positiv auf die Stimmung in der Prüfung aus. Wer sich vor der Prüfung vorstellt, die Fragen locker zu beantworten, der wird auch gelassen vor Prüfer und Beisitzer treten können.

Aus: <https://www.pruefungsamt.de/>