

TIPPS GEGEN PRÜFUNGSANGST

PSYCHOSOZIALBERATUNG

Studentenwerk Frankfurt am Main
Beratungszentrum
Hörsaalzentrum EG,
Campus Westend
Theodor-W.-Adorno-Platz 5
60323 Frankfurt

Terminvereinbarungen:
Tel.: 069/798-34905, -34922
www.studentenwerkfrankfurt.de

Offene Sprechstunde
Di - Do 15:00 – 17:00 Uhr



Prüfungsangst ist eine häufige Begleiterscheinung im Studium. Dieser Leitfaden soll Ihnen einerseits einen Überblick zu diesem Thema vermitteln und andererseits eine praktische Hilfestellung sein, um Ihre Prüfungsangst zu verstehen und ihr konstruktiv begegnen zu können.

Außerdem finden Sie auf der letzten Seite eine „Checkliste zum Umgang mit Prüfungsangst“, die Sie verwenden können, um Ihre Vorgehensweise in Prüfungssituationen zu überprüfen.

5

DIESER LEITFADEN MÖCHTE IHNEN
INFORMATIONEN ZU FOLGENDEN
FRAGEN GEBEN:

1. *Was ist Prüfungsangst?*
2. *Wie entsteht Prüfungsangst?*
3. *Wie kann ich mit Prüfungsangst umgehen?*
4. *Wo kann ich weitere Informationen finden?*
5. *Checkliste zum Umgang mit Prüfungsangst.*

1. WAS IST PRÜFUNGSANGST



Bevor Sie sich mit der aktiven Bewältigung von Prüfungsangst beschäftigen, ist es sinnvoll, sich zuerst einmal vor Augen zu führen, was Prüfungsangst generell ausmacht:

„Die Prüfungsangst entsteht daraus, dass eine Person Angst (bzw. deren Symptome) vor oder während einer Prüfung oder einer anderen Bewertungssituation verspürt. Sie beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit der Betroffenen“

Bei Prüfungsangst handelt es sich folglich um die Angst vor einer Bewertungssituation, in der zuvor Erlerntes abgefragt wird. Als Prüfling fühlt man sich unterschiedlichen Erwartungen ausgesetzt und hat leicht das Gefühl, der als bedrohlich empfundenen Situation ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Zu der Angst vor der Situation als solcher kommt häufig die Angst vor den Konsequenzen einer schlechten Note für den zukünftigen Werdegang hinzu.

Beim ständigen Durchspielen der Situation in der Vorbereitungsphase entwickelt sich häufig ein dramatisches und negatives „Kopfkino“, was noch mehr Druck als ohnehin produziert und im schlimmsten Fall zur völligen Blockade führen kann. Das Verheerende ist zudem, dass sich das Gefühl einschleicht, letztlich nicht nur bezüglich des Inhalts, sondern als ganze Person auf dem Prüfstand zu stehen. Prüfungsängste in einem bestimmten Ausmaß können sich allerdings auch positiv auswirken, da ein erhöhtes Erregungslevel zur Steigerung von Konzentration und Aufmerksamkeit führt.

2. WIE ENTSTEHT PRÜFUNGSANGST



Prüfungsangst entsteht im Kopf und ihr Ausmaß ist abhängig von der persönlichen Einschätzung der Situation. Je nachdem, wie Sie die Prüfung und Ihre Bewältigungskompetenzen beurteilen, wird sich eine entsprechende Gefühlslage bei Ihnen einstellen. Führen Sie sich also vor Augen, dass es nicht die Situation per se, sondern Ihre eigene Bewertung ist, die eine Schlüsselrolle einnimmt. Ein gutes Modell für diesen Erklärungsansatz ist das sog. „ABC der Gefühle“. A steht für die Situation, B für die persönliche Bewertung und C für die emotionalen Konsequenzen, also die eigene Reaktion.

ZUR VERANSCHAULICHUNG EIN BEISPIEL:

BEWERTUNG VON KANDIDAT X

A. *„Ich schreibe in zwei Wochen eine Klausur.“*

B. *„Bestimmt läuft alles schief. Ich kann keine einzige Frage beantworten und starre auf ein weißes Blatt Papier. Am Ende falle ich natürlich durch. Das wäre eine totale Blamage und persönliche Katastrophe für mich.“*

C. *Angst, Nervosität, Anspannung*

BEWERTUNG VON KANDIDAT Y

A. *„Ich schreibe in zwei Wochen eine Klausur*

B. *„Ich habe gelernt und mich inhaltlich gut auf die Prüfung vorbereitet.*

Nun lasse ich die Situation auf mich zukommen. Selbst wenn ich nicht alle Fragen perfekt beantworten kann, ist das kein Grund zum Verzweifeln. Gegebenenfalls kann ich die Prüfung wiederholen.“

C. *Leichte Nervosität, relative Sicherheit*

Sie sehen also, dass Ihre persönliche Einstellung gegenüber der Prüfungssituation enormen Einfluss auf Ihre Gefühle hat. Während Kandidat X eine extrem negative Bewertung der Situation vornimmt und durch diese noch ängstlicher und panischer wird, schafft es Kandidat Y, seine Nervosität auf einem erträglichen Level zu halten. Kandidat Y wird ebenso eine gewisse Anspannung verspüren, aber im Gegensatz zu Kandidat X schätzt er die Prüfung als solche sowie seine Fähigkeiten realistisch ein.

T I P P

Probieren Sie einmal aus, Ihr persönliches „ABC der Gefühle“ aufzuschreiben. Schreiben Sie alle Gedanken auf, die Ihnen angesichts der nächsten Prüfung kommen. Versuchen Sie, Ihre Gedanken so aufzuschreiben, wie sie kommen. Üben Sie keine Zensur aus, auch wenn sie Ihnen lächerlich oder merkwürdig vorkommen. Überprüfen Sie im Anschluss, ob der Gedanke richtig ist, oder ob er Übertreibungen, Verzerrungen oder unzulässige Verallgemeinerungen enthält. Wenn der Gedanke nicht richtig ist, schreiben Sie eine konstruktive Alternative auf.

3. WIE KANN ICH MIT PRÜFUNGSANGST UMGEHEN



Gegen Prüfungsangst existiert zwar kein Patentrezept, dennoch können Sie mit der Situation und Ihren Gefühlen aktiv umgehen und so Ihre Nervosität entscheidend reduzieren.

BEREITEN SIE SICH GUT AUF DIE PRÜFUNGS SITUATION VOR

Eines der wirkungsvollsten Mittel gegen Lampenfieber besteht darin, den Prüfungsstoff so gut wie möglich zu lernen. Das Risiko einer schlechten Note oder des Durchfallens ist natürlich prinzipiell immer gegeben, dennoch können Sie dem mit einer sorgfältigen Vorbereitung gezielt vorbeugen. Seien Sie also nicht passiv, sondern ergreifen Sie die Initiative und übernehmen Sie Verantwortung für Ihren eigenen Lernfortschritt.

Zur Vorbereitung gehört auch, sich ein realistisches Bild vom Prüfer zu machen und das eigene Lernen z. B. mithilfe eines guten Selbst- und Zeitmanagements effizient zu organisieren.

TIPP:

Praktische Hilfen zum Thema Selbst- und Zeitmanagement sowie zur Prüfungsvorbereitung finden Sie in den Workshops des Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Training. Oder fragen Sie nach Prüfungscoaching an Ihrer Hochschule.



DESTRUKTIVE GEDANKEN AUFSPÜREN

Zum Aufspüren destruktiver Gedanken hilft es, auf bestimmte Schlüsselwörter wie immer, nie, alle, alles, keiner, nichts zu achten. Auch Äußerungen, die „darf nicht“ oder „muss“ enthalten, sind sehr kritisch zu hinterfragen. Man achte auch auf Katastrophengedanken, die behaupten, man „hielte etwas nicht aus“, eine Sache sei schrecklich, furchtbar und über alle Maßen schlimm oder die Zukunft sei zerstört.

Diese Worte und Ausdrücke gehen meistens an der Realität vorbei. Sie sind häufig schlicht unwahr, entfalten aber trotzdem ihre schädliche emotionale Wirkung. Es sind absolutistische Begriffe, die die Totalität von Zuständen behaupten, die tatsächlich nur sehr selten gegeben ist. Meist kommt man der Realität mit Begriffen wie „oft, selten, einige, viele, wenig oder viel“ näher. Situationen sind meist etwas oder sehr unangenehm, etwas oder sehr belastend, etwas oder sehr bedrückend, etwas oder sehr ärgerlich, aber nur äußerst selten über alle Maßen (geht das überhaupt?) und sie sind meistens aushaltbar.

In dem Moment, in dem jemand behauptet, er hielte eine Emotion nicht aus, tut er es gerade. Es ist ein großer Unterschied, ob ich sage, etwas sei sehr unangenehm oder belastend oder ob ich sage, es sei nicht aushaltbar

SETZEN SIE IHRER ANGST RATIONALE ARGUMENTE ENTGEGEN

Viele Studierende überzeichnen die Vorstellung von der Prüfungssituation und befürchten ein Horror-szenario, dem sie nicht gewachsen sind. Dieses Bild hält zumeist einer rationalen Betrachtungsweise nicht stand. Sie können Ihre Angst demontieren, indem Sie ihr realistische Argumente entgegensetzen. Machen Sie sich z. B. klar, dass nicht alles (und schon gar nicht Ihr persönlicher Wert) von der Prüfung abhängt. Selbst wenn Sie die Prüfung nicht erfolgreich absolvieren sollten, können Sie diese i. d. R. wiederholen oder im nächsten Semester durch eine andere Prüfungsleistung ausgleichen. Führen Sie sich vor Augen, dass Sie nicht hilflos sind, denn schließlich haben Sie sich gründlich auf die Prüfung vorbereitet und können auf den Verlauf somit positiv Einfluss nehmen. Erinnern Sie sich zudem an frühere Prüfungen, die trotz großer Befürchtungen im Vorfeld letztendlich doch nicht so dramatisch gewesen sind.

WIE SCHLIMM IST ES, DURCH EINE PRÜFUNG ZU FALLEN?

Stellen Sie sich eine Skala von 0 bis 100 vor. Welches ist das schlimmst mögliche Ereignis, dass Sie sich vorstellen können? Es erhält den Wert 100. Menschen, die man danach fragt, nennen hier meist Tod oder schlimmste Verletzungen oder Krankheiten, von denen enge Angehörige oder sie selbst betroffen sein könnten. Den Wert 1 könnte der Verlust von einem Cent bekommen. Wo ist auf solch einer Skala eine schlechte Prüfung einzuordnen? Wo ist ein Prüfungsversagen einzuordnen? An dieser Stelle soll es nicht um die Ermittlung eines konkreten Wertes gehen, sondern darum, zu einer differenzierten Sichtweise anzuregen. In einer Prüfung durchzufallen ist fast nie eine Kleinigkeit, aber auch nur manchmal ein überaus schwerwiegendes Ereignis. Die Folgen reichen von etwas unangenehm bis sehr nachteilig und bedeutsam für die Zukunft. Prüfungsängstliche neigen dazu, die negativen Folgen zu übertreiben, was ihre Angst wiederum steigert.

STATT IN KATASTROPHENFANTASIEN ZU VERSINKEN: GEHEN SIE VOM ERFOLG AUS

Das ständige Auseinandersetzen mit Katastrophenfantasien ist pure Energieverschwendung. Jene Energie können Sie besser in Ihre Vorbereitungen investieren. Daher sollten Sie für den Fall, dass Sie in Gedanken an eine schreckliche Prüfung abdriften oder zu grübeln beginnen, sich am besten laut „Stopp!“ sagen. Eine gute Hilfe ist ebenso die bildhafte Vorstellung der Prüfungssituation. Gehen Sie hierfür in zwei Etappen vor: Spielen Sie zuerst das „worst case“-Szenario im Kopf durch.

Stellen Sie sich detailliert vor, wie Sie zitternd vor einem unberechenbaren Prüfer sitzen und kein Wort herausbekommen. Lassen Sie im Folgenden dieses Bild verblassen bis es sich endgültig aufgelöst hat. Malen Sie sich nun Ihre Traumprüfung in allen Konsequenzen aus. Sie sind bestens vorbereitet und schaffen es souverän, alle Fragen zu beantworten. Von Ihrer Anspannung ist kaum etwas zu spüren und Sie bekommen eine ausgezeichnete Note. Führen Sie sich diese Erfolgsgeschichte immer wieder vor Augen und ersetzen Sie hiermit Ihre schlimmsten Erwartungen.

TIPP:

Schreiben Sie sich motivierende Aussprüche (etwa: „Ich kann das!“, „Ich schaffe das!“) auf und platzieren Sie sie an einer gut sichtbaren Stelle. So können Sie immer wieder einen Blick darauf werfen und diese positiven Selbstinstruktionen verinnerlichen.

SORGEN SIE FÜR ENTSPANNUNG

Prüfungen verursachen naturgemäß Stress. Um zu verhindern, dass Ihr Stresspegel überhandnimmt, sollten Sie gezielt für Entspannung sorgen. Nützliche Methoden, um sich zu regenerieren, sind Sport treiben und das Praktizieren von Entspannungstechniken. Sport ist in mehrfacher Hinsicht hilfreich: Zum einen konzentrieren Sie sich durch die Aktivität schnell auf etwas Anderes als Ihre Prüfung und zum anderen werden so gezielt Stresshormone abgebaut. Setzt Sie der Gedanke an sportliche Betätigung noch zusätzlich unter Druck, versuchen Sie anderweitig Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren (Treppe statt Lift nehmen, spazieren gehen etc.).

Entspannungstechniken eignen sich ebenso sehr gut, um Ihre innere Balance zu bewahren. Besorgen Sie sich z. B. eine CD mit meditativer Musik und hören Sie sich diese in aller Ruhe zu Hause an.

Techniken wie Yoga, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training können Sie unter professioneller Anleitung z. B. in Kursen an der Volkshochschule erlernen. Als Studierende können Sie zudem das vielfältige Angebot des Hochschulsports nutzen und dort Entspannungsverfahren oder sonstige Aktivitäten ausprobieren.

Sie können auch online verfügbare Angebote nutzen, wie z.B.:
www.tk.de, Progressive Muskelentspannung
www.YouTube.com, Progressive Muskelentspannung



SUCHEN SIE SICH AKTIVE UNTERSTÜTZUNG

Es kann von großem Nutzen sein, sich Unterstützung von außen zu holen. Gerade in Prüfungsphasen sind soziale Kontakte wichtig, um persönliche Sorgen und Befürchtungen mitteilen zu können. Soziale Kontakte dienen zudem in Prüfungsphasen als Ausgleich und Ablenkung. Und auch in Prüfungsphasen ist es erlaubt, sich etwas Gutes zu tun und positive Aktivitäten auszuüben. Darüber hinaus kann es hilfreich sein, sich einen persönlichen Coach unter z. B. Ihren KommilitonInnen zu suchen. Dieser steht Ihnen bis zur Prüfung mit Rat und Tat zur Seite, indem er Sie z. B. in punkto Lernen, Zeitplanung und Angstbewältigung unterstützt. Um Missverständnisse zu vermeiden, sollten Sie vorher mit Ihrem potentiellen Coach besprechen, wie Sie sich die Unterstützung wünschen. Alternativ können Sie sich mit mehreren anderen KommilitonInnen, die sich ebenfalls auf eine Prüfung vorbereiten, zwecks gegenseitiger Motivation und Reflexion zusammenschließen.

TIPP:

NEHMEN SIE BEI BEDARF PROFESSIONELLE HILFE IN ANSPRUCH

Sollten Sie bei sich feststellen, dass Ihre Angst eine Eigendynamik entwickelt, die Sie nicht mehr steuern können, ist es sinnvoll, professionelle Hilfe zu Rate zu ziehen. Verhindern Sie, dass Ihre Prüfung Sie krank macht und wenden Sie sich frühzeitig an eine Beratungsstelle. Machen Sie sich klar, dass starke Prüfungsangst ein weit verbreitetes Phänomen ist, das sich aber wiederum sehr gut behandeln lässt.

Neben der Psychosozialberatung des Studentenwerks Frankfurt, haben die meisten Hochschulen auch eigene Psychotherapeutische Beratungsstellen, die Ihnen bei Prüfungsangst beratend helfen können.

4. WO KANN ICH WEITERE INFORMATIONEN FINDEN



Knigge-Ilner, H. (2010). Prüfungsangst besiegen: Wie Sie Herausforderungen souverän meistern. Campus: Frankfurt am Main.

Kossak, H.-C. (2008). Lernen leicht gemacht. Gut vorbereitet und ohne Prüfungsangst zum Erfolg. Heidelberg: Carl Auer.

Walther, H. (2012). Ohne Prüfungsangst studieren. Berlin: UVK

5. CHECKLISTE ZUM UMGANG MIT PRÜFUNGSANGST

Wenn Sie die Checkliste bearbeitet haben, können Sie sich überlegen,

- wie Sie mit Ihrer Prüfungsangst zurechtgekommen sind,
- was Sie bei einer erneuten Prüfungssituation wiederholen möchten und
- was Sie bei der nächsten Prüfungsvorbereitung besser machen können.

TIPP:

Wenn Sie sich diese Checkliste kopieren, bevor Sie sie ausfüllen, können Sie sie auch für zukünftige Prüfungssituationen verwenden.

CHECKLISTE ZUM UMGANG MIT PRÜFUNGSANGST

- Ist Ihnen der entscheidende Zusammenhang zwischen Ihrer Angst und Ihren Gedanken transparent?
- Haben Sie ausprobiert, Ihr persönliches „ABC der Gefühle“ aufzuschreiben?
- Sind Ihre Gedanken bezüglich der Prüfung realistisch?
- Sind Ihre Gedanken bezüglich Ihrer eigenen Kompetenzen realistisch?
- Können Sie sich an vorherige positive Prüfungssituationen erinnern?
- Was könnte Auslöser für Ihre momentanen Ängste sein?
- Haben Sie sich gut auf Ihre Prüfung vorbereitet?
- Treiben Sie zum Stressabbau Sport oder praktizieren Sie eine Entspannungstechnik?
- Haben Sie versucht, Ihr Lernen mit Zeitmanagement-Methoden zu verbessern?
- Haben Sie schon daran gedacht, sich eine/n Mitstudierende/n als Coach zu suchen oder eine Gruppe mit anderen „Leidensgenossen“ zu bilden?
- Haben Sie sich Zettel mit motivierenden Aussprüchen gut sichtbar aufgehängt?
- Haben Sie versucht, sich anstatt Ihrer Niederlage Ihren Erfolg lebendig vorzustellen?
- Falls Sie sich Ihren Ängsten sehr stark ausgeliefert fühlen: Haben Sie über die Option einer professionellen Beratung nachgedacht?

Studentenwerk Frankfurt am Main
Anstalt des öffentlichen Rechts

Postanschrift
Postfach 90 04 60
60444 Frankfurt am Main

Besucheranschrift
Bockenheimer Landstraße 133
60325 Frankfurt am Main

info@studentenwerkfrankfurt.de
www.studentenwerkfrankfurt.de

www.facebook.de/studentenwerkfrankfurt
www.twitter.com/studiwerk_ffm
www.instagram.com/studiwerk_ffm

