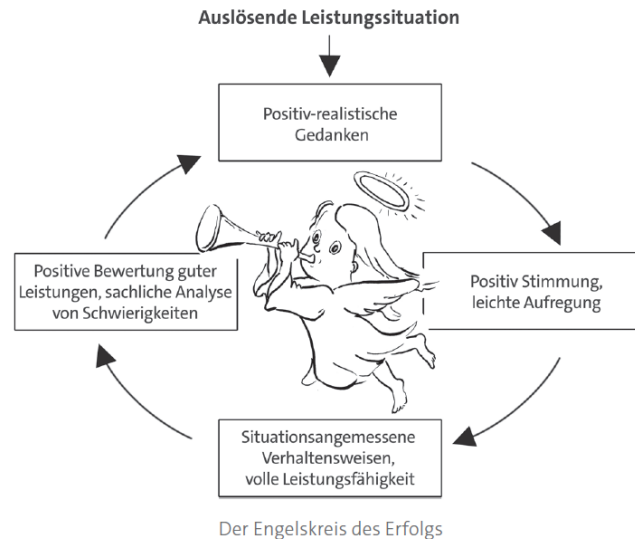


## Tipps zum Umgang mit Prüfungsängstlichkeit

Leider gibt es nicht den einen „Zaubertrick“, mit dem man Prüfungsangst begegnen könnte. Vielmehr stellt die Bewältigung dieser Ängste einen längerfristigen Prozess dar und erfordert Veränderungen auf verschiedenen Ebenen. Verdeutlichen Sie sich zunächst, wie Prüfungsängstlichkeit entsteht. Um den Teufelskreis der Angst zu durchbrechen, müssen Sie dysfunktionale, negative Gedanken durch realistische, positive Gedanken ersetzen, die körperliche Unruhe mittels Entspannungstechniken vermindern und ungünstige Lern- & Verhaltensweisen durch situationsangemessene Lern- & Verhaltensweisen ersetzen, damit aus dem Teufelskreis der Angst ein „Engelskreis des Erfolgs“ (Eschenröder, 2021, S. 19) entstehen kann:



### ✓ Förderung positiv-realistischer Gedanken

Verdeutlichen Sie sich zunächst, dass es nicht die Prüfung selbst ist, die Angst auslöst, sondern dass Ihre Gedanken über Prüfungen und Ihre Einstellungen zu sich selbst angesichts einer Prüfung für das Ausmaß der Prüfungsangst entscheidend sind. (Eschenröder, 2021) Daher müssen aus den negativen, also die Angst bewirkenden Gedanken, solche werden, die stattdessen unterstützen. Dies ist ein Lernprozess, den Sie mit folgenden Schritten aktiv angehen und gestalten können. Einer Ihrer

angstauslösenden Gedanken könnte sein *"Ich lerne zwar, aber in der Prüfung fällt mir dann bestimmt alles nicht mehr ein."* Es hilft nicht, wenn man nun einfach behauptet *"Ach, das passiert schon nicht!"* Vielmehr muss ein neuer, unterstützender Gedanke her, der dieselben Inhalte anspricht, Ihre eigenen, positiven Worte und Formulierungen nutzt und zu guter Letzt auch noch realistisch bleibt. So könnte man den o.g. Gedanken bspw. folgendermaßen neu formulieren: *"Ich lerne und übe - in der Prüfung will ich versuchen, das Gelernte anzuwenden."* Als weiteres Beispiel sei genannt: "Wenn ich sehe, dass die anderen schon schreiben, krieg ich die Krise!" Hier könnte eine positive Formulierung lauten: "Ich schaue auf meine Aufgaben und Notizen und versuche, die Aufgabe zu bearbeiten." Diese neuen Sätze benötigen jedoch Zeit, um Veränderungen zu bewirken. Legen Sie sich daher Karteikarten an, jeweils mit dem alten Gedanken und dem neuen, positiven Satz. Wie beim Vokabel-Lernen schauen Sie sich so oft wie möglich die neuen Sätze an, so kann die Psyche sie mit der Zeit als eigenen Gedanken übernehmen. Wann immer Sie negativ an die Prüfung denken, suchen Sie in den Karteikarten den passenden Gedanken und widmen Sie sich stattdessen dem positiven Gedanken.

---

### ✓ **Entspannungstechniken**

Eine Entspannungsübung spricht die Sprache des Autonomen Nervensystems: sie setzt direkt am Körper an und signalisiert dem Gehirn, dass es den Stress runterfahren kann. Entscheidend beim Erlernen von Entspannungsübungen ist dabei Geduld. Denn wie alles andere muss auch Entspannung gelernt werden. Sie sollten daher bereits zu Beginn eines Semesters, also in einer Phase der relativen Entspannung, damit beginnen, eine Entspannungstechnik einzuüben, damit diese bis zum angstauslösenden Ereignis (Klausur, Hausarbeit, Referat) verinnerlicht wurde und wirksam angewendet werden kann.

- Lernen Sie eine einfache Entspannungsübung (z.B. die "Ein-Ruhe-Atmung"), in dem Sie diese jeden Tag für ein paar Minuten machen. Schon nach kurzer Zeit weiß das Gehirn, dass diese Sache grundsätzlich etwas Angenehmes bedeutet und kann immer schneller von Anspannung, Stress und Angst in einen ruhigeren Zustand wechseln.
- Benutzen Sie die Übung auch im Alltag als kurze Pause zwischendurch, um dann erfrischt weiter zu arbeiten. Aber Vorsicht: wenn Sie eine Entspannungsübung zum besseren Einschlafen machen, dann ist das ab sofort ausschließlich eine Einschlaf-Übung. Sie brauchen dann eine andere Übung gegen die Angst und als Pause.
- So funktioniert die "Ein-Ruhe-Atmung": Setzen Sie sich so locker wie möglich hin, schließen die Augen und achten auf Ihre Atmung. Denken Sie im Stillen beim Einatmen das Wort "Ein" und beim Ausatmen das Wort "Ruhe" (oder etwas Ähnliches). Atmen Sie auf diese Weise so viele Züge wie Sie wollen. Beenden Sie die Übung, indem Sie im Stillen bis 10 zählen, öffnen die Augen, strecken sich und machen da weiter, wo Sie aufgehört hatten.
- Diese Übung ist so einfach und unauffällig: Sie können Sie während der Busfahrt, am Arbeitsplatz in der Bibliothek oder direkt beim Warten auf eine Prüfung machen. Niemand würde bemerken können, dass Sie gerade eine Entspannungsübung machen.
- Werden Sie dabei müde oder bekommen Kopfschmerzen? Nein, nicht durch die Übung! Sie kommen nur zur Ruhe, sind nicht mehr abgelenkt und BEMERKEN erst jetzt, was schon länger da war.

---

### ✓ **Günstige Lern- & Verhaltensweisen.**

Zwar verschwindet die Prüfungsangst nicht einfach, wenn Sie besonders viel und auf "Nummer Sicher" lernen. Andererseits sind die richtigen Lern- und Arbeitstechniken eine gute Grundlage, weil Sie damit schon mal ein gutes Stück auf der sicheren Seite sind. Auf unserer Webseite haben wir für Sie daher Tipps zum erfolgreichen Lernen zusammengestellt. Ebenso finden Sie auf unserer Webseite Informationen zu mit der Prüfungsangst verwandten Phänomenen wie der Prokrastination („Aufschieberitis“) oder dem Imposter-Syndrom („Hochstapler-Syndrom“). Auch finden Sie auf unserer Webseite Hinweise zum wissenschaftlichen Schreiben, da auch das Anfertigen einer Hausarbeit für viele Studierenden v.a. zu Beginn des Studiums eine angstauslösende Leistungssituation darstellt. Zusätzlich sollten Sie auf ausreichend Pausen und Schlaf achten, um Ihre Leistungsfähigkeit zu optimieren.

---

### **Literaturnachweis:**

Eschenröder, C. T. (2021). Wenn es drauf ankommt. Prüfungsangst und Redeangst erfolgreich überwinden. Stuttgart: Klett-Cotta.

Walther, H. (2021). Ohne Prüfungsangst studieren (3. Ausgabe). Konstanz: UTB