

## Wie entsteht Prüfungsangst?

Angst ist bei Menschen und Tieren eine Reaktion auf bedrohliche Situationen. Innerhalb weniger Sekunden wird der Organismus in Alarmbereitschaft versetzt und durch die körperliche Aktivierung auf Flucht oder Kampf vorbereitet. Wenn weder Flucht noch Kampf möglich ist, tritt bei Tieren meist der Totstellreflex auf. In Leistungssituationen, bei denen konzentrierte geistige Arbeit nötig ist, um sie erfolgreich zu bewältigen, wirkt sich eine unangemessen starke Angst störend aus. Durch einen Zustand von Erstarrung und Lähmung, der dem Totstellreflex bei Tieren ähnelt, wird die Leistungsfähigkeit vermindert. Die eine Ursache für eine Prüfungsangst gibt es dabei nicht. Vielmehr sind viele verschiedene Faktoren an der Entstehung beteiligt. Neben genetischen Dispositionen spielen der Erziehungsstil der Eltern, ungünstige Lernerfahrungen, hoher Leistungsdruck oder ein unrealistisch überhöhter Anspruch an sich selbst eine Rolle bei der Entwicklung von Prüfungsängsten. Die Rahmenbedingungen der universitären Lehre können ebenfalls dazu beitragen, Prüfungsangst zu fördern. Mangelnde Transparenz über den Inhalt von Prüfungen, fehlende Rückmeldungen über den Wissensstand während des Semesters und eine Häufung von Klausuren innerhalb kurzer Zeit können zu intensiverer Angst führen. Dabei kann ein sog. „Teufelskreis der Angst“ (Eschenröder, 2021, S. 18) entstehen.



Der Teufelskreis der Leistungsangst

Es gibt verschiedene Ansatzpunkte, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen: Blockierende und stressfördernde Gedanken können in Frage gestellt und durch realistische und hilfreiche Denkweisen ersetzt werden. Die Intensität negativer Emotionen und belastender körperlicher Symptome kann bspw. durch Sport oder Entspannungsübungen vermindert werden. Mit Hilfe von Lerngruppen oder Literatur können günstige und effektive Lernstrategien eingeübt werden. Für ausführlichere Informationen haben wir für Sie die wichtigsten Tipps zum Umgang mit Prüfungs-/ Redeängstlichkeit zusammengestellt.

Eine glatte und stetige positive Entwicklung bei der Bewältigung von Ängsten ist allerdings eher die Ausnahme als die Regel. Bei einem solchen Lernprozess sollten Sie mit Schwankungen und auch mit gelegentlichen Rückschlägen rechnen. Entscheidend ist aber, dass Sie sich durch diese Schwierigkeiten nicht davon abhalten lassen, ihre Ziele konsequent zu verfolgen!

---

Wenn sich Ihre Prüfungsängstlichkeit vorwiegend auf mündliche Präsentationen bezieht, nutzen Sie die [Angebote der Schreibberatung zum Vortragscoaching](#).

---

**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