

## PRÜFUNGSANGST



Spätestens am Ende eines jeden Studiums steht jedem Studierenden eine Prüfung bevor. Nach dem jahrelangen Einsatz von Zeit und Energie sind diese Abschlussprüfungen bei vielen Studenten mit Anspannung, bei einigen sogar mit Panik überfrachtet. Da starke Prüfungsangst daran hindert, den erlernten Stoff optimal abzurufen, möchte ich Sie im folgenden mit den Ursachen der Prüfungsangst und effektiven Strategien zum Abbau dieser bekannt machen.

### **Wie äussert sich Prüfungsangst?**

Die Prüfungsangst ist uns nicht immer bewusst und hat sehr viele Gesichter. Sie kann sich in vier Bereichen äussern:

#### **im seelischen Befinden:**

Sie fühlen sich ängstlich, unsicher, reizbar, haben Stimmungsschwankungen und Unlustgefühle.

#### **im körperlichen Bereich:**

Sie leiden z.B. unter innerer Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Müdigkeit, Schwindelgefühlen, Kloßgefühlen, Herzstechen, Heißhungerattacken oder Appetitverlust.

#### **in der geistigen Leistungsfähigkeit:**

Sie haben Denkblockaden, Konzentrations-, Aufmerksamkeits- oder Merkfähigkeitsstörungen, Selbstzweifel, Grübelgedanken

#### **im Verhalten:**

Sie nehmen Beruhigungstabletten, trinken viel Alkohol, essen mehr, als sie benötigen, flüchten in unwichtige Routinearbeiten.

## **Die Prüfungsangst kann sich auf vier unterschiedliche Bereiche beziehen:**

Angst vor der Prüfungsvorbereitung  
Angst vor der Prüfungssituation

Angst vor den Folgen des Versagens in der Prüfung:  
vor Selbstanklagen oder Blamage  
Angst vor den Folgen einer bestandenen Prüfung:  
Angst, den danach folgenden Leistungsanforderungen nicht gewachsen zu sein

## **Weshalb reagieren manche Menschen verstärkt mit Prüfungsangst?**

Prüfungsangst ist erlernt und hängt eng mit den Erfahrungen in der Kindheit zusammen. Folgende Faktoren spielen dabei eine Rolle:

### **der elterliche Erziehungsstil:**

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Eltern ängstlicher Kinder weniger mit ihren Kindern sprechen und sich weniger um deren emotionale Bedürfnisse kümmern. Ihre Hauptaufgabe sehen sie darin, ihren Kindern Verbote und Regeln zu vermitteln. Häufig überfordern sie ihre Kinder und geben wenig verbale und praktische Unterstützung. Sie bestrafen sie häufiger bei Nichterfüllung der Leistungsansprüche. Später übernehmen die Kinder dann selbst die Rolle ihrer Eltern und lehnen sich ab, wenn sie einen Misserfolg haben. Sie erleben jede Leistungssituation als eine persönliche Bedrohung.

### **Die Persönlichkeit der Eltern:**

Wir lernen sehr viele unserer Verhaltensweisen am Modell der Eltern. Sind die Eltern selbst sehr ängstlich oder stark leistungsorientiert, schauen wir uns deren Verhaltensmuster ab und verhalten uns entsprechend.  
frühere Erfahrungen mit Prüfungen: Ungerechte Prüfer, negative Reaktionen auf Misserfolg usw. können die Angst vor Prüfungen verstärken.

### **Gesellschaftliche Normen:**

In unserer Gesellschaft werden der Leistungsaspekt und die Bedeutung von Erfolgen stark betont, so dass der Einzelne lernt, sein Selbstwertgefühl in Abhängigkeit von seiner Leistung zu definieren. "Nur wer gut ist, gilt etwas und hat etwas zu sagen". Je mehr Sie diese Einstellung verinnerlicht haben, umso stärker leiden Sie auch unter der Angst, durchzufallen.

## **Soziale Faktoren**

Wer sich sein Studium selbst finanziert und kein finanzielles Polster wird, wird sich eher unter Druck setzen, sein Studium möglichst schnell abzuschließen und gute Noten zu erzielen, um eine möglichst attraktive oder überhaupt eine Stelle zu bekommen. Für ihn wird das gute Bestehen der Prüfung eine besondere Bedeutung haben.

## **Ursachen der Prüfungsangst**

Mit Prüfungsangst zu reagieren ist erlernt. Sie selbst kennen sicher auch Kommilitonen, die - obwohl Sie wesentlich weniger als Sie gelernt haben oder weniger kompetent sind - locker in die Prüfung gehen.

Ja, vielleicht erzielen sie sogar wesentlich bessere Noten als Sie. Vielleicht haben Sie auch selbst die Erfahrung gemacht, dass Sie einige Prüfungen mit geringer Anspannung bewältigt haben, während Sie bei anderen wiederum völlig aus dem Gleichgewicht gerieten. Prüfungsangst ist demnach nicht ausgelöst durch die Situation Prüfung selbst. Ein wesentlicher Einflussfaktor bei der Entstehung von Prüfungsängsten sind Ihre Einstellungen. Je nachdem, wie Sie Ihre Kompetenz, die Bedeutung der Prüfung, die Prüfungssituation und die Prüfer einschätzen, wird Ihr Körper reagieren. Wir können diesen Zusammenhang mit dem ABC der Gefühle veranschaulichen:

### **Situation: Ich gehe in die Prüfung**

Negative Bewertung: Ich werde durchfallen, stottern, einen Blackout haben

Neutrale Bewertung Ich lasse es auf mich zukommen. Ich habe gelernt und mich vorbereitet.

Positive Bewertung: Ich habe mich gut vorbereitet. Das sind die letzten Prüfungen. Die werde ich sicher auch noch schaffen.

Negative Gefühle

Angst, Anspannung, Depression

Neutrale Gefühle

Ruhe oder leichte Anspannung

Positive Gefühle

Ruhe oder leichte Vorfreude auf danach

Aus diesem Schaubild können Sie ersehen, dass Sie sich automatisch mit Ihrer Bewertung auch schon für Ihre Gefühle und körperlichen Reaktionen entscheiden. Ihre Gefühle sind die zwangsläufige Konsequenz Ihrer gedanklichen Einschätzung. Prüfungsangst entsteht, wenn Sie die Prüfung als bedrohlich für Ihre Selbstachtung, Ihre berufliche Karriere, etc. ansehen und Ihre Fähigkeit, diese Gefahr zu verhindern, als gering einschätzen. Der Schlüssel zur Beeinflussung der Prüfungsangst liegt in Ihren Einstellungen, d.h. in Ihrer Person.

### **Strategien zur Überwindung von Prüfungsängsten**

Um Ihre Prüfungsangst abzubauen, können sie an drei verschiedenen Punkten ansetzen:

- . an den angsterzeugenden Einstellungen
- . an den angsterzeugenden Vorstellungsbildern und
- . im körperlichen Bereich

### **Korrigieren Sie Ihre angsterzeugenden Einstellungen**

Jeder einzelne Gedanke, den Sie denken, bewirkt automatisch auch eine Veränderung in Ihren Gefühlen. Nicht immer entsprechen unsere Gedanken den Tatsachen. Ein manches Mal interpretieren wir etwas in eine Situation hinein, ziehen falsche Schlussfolgerungen, malen die Zukunft übertrieben schwarz oder nehmen etwas verzerrt wahr.

Da unser Gehirn nicht unterscheiden kann, ob ein Gedanke eine Situation unangemessen oder angemessen beschreibt, ist es umso wichtiger, eigene Gedanken bewusst wahrzunehmen und auch zu prüfen, inwieweit sie der Realität entsprechen. Vermutungen und Übertreibungen erzeugen nur unnötigerweise Angst und Anspannung in uns. Im folgenden möchte ich Ihnen typische negative Einstellungen, die Prüfungsangst auslösen, vorstellen und deren Korrektur anfügen:

Angstauslösende Gedanken	Der Realität entsprechende Gedanken
<p>"Ich bekomme in der Prüfung bestimmt kein Wort heraus. Mir fällt garantiert nichts ein."</p>	<p>"Ich weiß nicht, ob ich in der Prüfung kein Wort herausbringe. Selbst wenn ich einen Augenblick blockiert wäre, wäre das keine Katastrophe. Ich werde mich gut vorbereiten und ein Entspannungsverfahren erlernen (siehe unten), dann kann ich mein Wissen besser abrufen. Es ist unwahrscheinlich, daß mir überhaupt nichts einfällt, wenn ich mich vorbereite."</p>
<p>"Ich habe immer Pech bei Prüfungen. Nie wird gefragt, worauf ich mich vorbereitet habe."</p>	<p>"Ich weiß nicht, wie es bei der kommenden Prüfung sein wird. Ich übertreibe. Auf manche Fragen weiß ich eine Antwort und Pech habe ich auch nur manchmal. Natürlich gibt es keine 100%-ige Garantie, daß auch die Themen drankommen, auf die ich mich vorbereitet habe. Ich werde mir Informationen verschaffen, welche Themen gewöhnlich vorkommen, und mich darauf vorbereiten. "</p>
<p>"Ich darf keinen Fehler machen."</p>	<p>"Ich verlange übermenschliche Fähigkeiten von mir, wenn ich an mich den Anspruch habe, keinen einzigen Fehler machen zu dürfen. Außerdem setze ich mich dadurch so unter Druck, daß ich vor lauter Aufregung und Angst erst recht Fehler mache. Fehler machen ist kein Beinbruch. Deswegen falle ich nicht gleich durch eine Prüfung."</p>
<p>"Ich bin vollkommen in der Hand des Prüfers."</p>	<p>"Ich bin dem Prüfer nicht vollkommen ausgeliefert. Er bestimmt über meine Note - und auch da habe ich mitzureden - aber nicht über mein Leben. Er ist auch nur ein Mensch wie ich. Ich habe durch meine Leistung <u>Einfluß</u> auf seine Bewertung."</p>

"Wenn ich die Prüfung nicht bestehe, kann ich mein Berufsziel nicht erreichen. Dann ist alles aus."

"Wenn ich die Prüfung beim ersten Mal nicht bestehe, habe ich die Möglichkeit, einen zweiten Anlauf zu nehmen. Sollte ich die Prüfung auch dann nicht bestehen, geht mein Leben dennoch weiter. Ich kann eine andere Berufswahl treffen. Das ist zwar unangenehm, aber ich kann damit leben. Da ich mein Studium bis hierhin geschafft habe, ist es eher unwahrscheinlich, daß ich die Prüfung niemals bestehe. Deshalb konzentriere ich mich jetzt auf die optimale Vorbereitung."

"Alle werden mich für einen Versager halten, wenn ich durchfalle."

"Ich weiß nicht, wie die anderen über mich denken und wie sie reagieren würden. Es wäre möglich, daß mich der eine oder andere für einen Versager halten würde. Das wäre zwar unangenehm, aber ich könnte es ertragen. Ich weiß, daß eine nicht bestandene Prüfung aus niemandem einen vollkommenen Versager machen kann. Alles, was man objektiv sagen könnte, wäre, daß ich eine Prüfung nicht bestanden habe."

### **Gestalten Sie sich eine positive Vorstellung von der Prüfungssituation**

Ebenso wie mit unseren Einstellungen beeinflussen wir mit unseren Phantasien und Vorstellungsbildern unsere Gefühlsreaktionen. Wenn Sie sich Ihre Prüfungssituation in den düstersten Farben ausmalen, sich hilflos auf dem Kuli kauend vor dem leeren Papier sitzend oder stotternd vor dem Prüfer sehen, dann müssen Sie Angst empfinden. Wenn Sie dann Ihre Vorstellung abbrechen und sich ablenken, dann haben Sie sich nur darin geübt, sich Angst zu machen. Sie können jedoch auch bewusst eine alternative Vorstellung dagegensetzen und sich darin üben, mit der Angst in der Prüfungssituation umzugehen: Stellen Sie sich hierzu möglichst lebendig die Prüfungssituation vor, den Raum, die Sitzordnung, die anwesenden Personen etc. Stellen Sie sich vor, wie Ihre Angstgefühle auftauchen und Sie damit umgehen können. Sagen Sie zu sich: "Bleib ruhig. Du hast dich gut vorbereitet. Niemand will dir schaden. Deine Angst wird vorübergehen. Konzentriere dich auf die Fragen. Wenn du eine Frage nicht beantworten kannst, ist das keine Katastrophe. Bleibe ruhig, atme tief. Du kannst die Situation bewältigen". Wichtig ist, dass Sie sich ausmalen, wie Sie Ihren Körper wieder beruhigen und Ihre Fassung gewinnen können, auch wenn die Angst auftaucht. Wiederholen Sie diese positiven Vorstellungen, wann immer die "Katastrophenphantasien" auftauchen.

## **Bringen Sie Ihren Körper in einen entspannten Zustand**

Angst macht sich in einer Umstellung des vegetativen Nervensystems und in einer Veränderung der Muskelanspannung bemerkbar. Ferner kommt es zu einer Beschleunigung des Atemrhythmus und zu einem flachen Atmen im oberen Brustbereich.

Dies wiederum kann zu Symptomen wie Benommenheit, Schwindel, Herzklopfen, Konzentrationsstörungen führen.

Auch hier können Sie wieder gezielte Strategien einsetzen. Sofern Sie bisher kein Entspannungsverfahren wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung erlernt haben, möchte ich Ihnen hier eine einfache, aber effektive Methode vorschlagen: die Bauchatmung: Legen Sie Ihre Hand flach 2 cm unterhalb des Nabels auf die Bauchdecke. Atmen Sie tief ein und stellen sich vor, wie der Atem langsam bis hinunter zu Ihrer Hand fließt und schließlich Ihre Hand hochatmet. Dann stellen Sie sich vor, wie der Atem langsam wieder über den Brustraum zurück über die Nase nach außen entweicht, und konzentrieren sich darauf, wie die Hand wieder nach unten sinkt. Wiederholen Sie diese Technik mehrere Minuten bzw. solange, bis Sie deutlich entspannter und ruhiger sind. Sie können diese Übung vor dem Einschlafen am Abend, beim Warten vor dem Prüfungszimmer oder vielleicht sogar in den Pausen während der Prüfung einsetzen. Die Übung hat den Vorteil, dass sie schnell funktioniert, kein Training benötigt. Sie basiert auf dem Prinzip, dass die Sauerstoffzufuhr reduziert wird und Sie dadurch weniger Energie zur Anspannung erhalten.

Diese drei Strategien sind wichtige Handwerkszeuge, um gelassener in Ihre nächste Prüfung gehen zu können. Sie werden Ihnen jedoch nur nutzen, wenn Sie diese vor der Prüfung trainieren. Alteingefahrene Denk- und Verhaltensmuster lassen sich nicht durch Erkenntnis sondern nur durch Training verändern. Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg.