



Selbtsicher in die Prüfung gehen - Wege aus der Prüfungsangst

Psychologische Beratungsstelle

Elisabeth Medicus-Rickers, Nele Bachmann
Oktober 2020

1. Wie zeigt sich Prüfungsangst?

Angst hat viele Gesichter und ist für jeden Menschen ein vertrautes Gefühl.

Prüfungsangst - eines der häufigsten Probleme bei Studierenden - äußert sich vielfältig:

- mit psychosomatischen Beschwerden (Herzrasen, Atemnot, Übelkeit, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Schlafstörungen u.ä.)
- mit Konzentrationsproblemen, Unruhe, Panikzuständen bis zum Black Out („geistige Lähmung“)
- mit negativen Gedanken („ich schaffe das nicht“, „bin zu doof“) bis zu existentiellen Sinnkrisen
- mit Vermeidungsstrategien - Aufschieben von Prüfungen

Auch die psycho-physiologische Erregung bei Prüfungsangst fällt individuell unterschiedlich stark aus – dies ist abhängig von:

- unterschiedlichen persönlichen Erfahrungen (Angstbiographie), z.B. eine schlimme Prüfungserfahrung während der Schulzeit (Prüfungstrauma), leistungsorientiertes Familienklima
 - dem eigenen - oft überhöhten - Anspruchsniveau: „Ich muss es perfekt lösen“, „ich darf keine Fehler machen“
 - der Angst vor Bewertung, besonders bei einem empfindlichen Selbstwertgefühl (Selbstwertzweifel, Selbstkritik): Die Prüfungsleistung wird z.B. nicht nur im Zusammenhang mit der erbrachten Prüfung gesehen, sondern auf die gesamte Persönlichkeit übertragen
 - der Befürchtung, den Erwartungen anderer (Prüfer*innen, dem evtl. leistungsorientiertem Familiensystem, den Freund*innen) nicht entsprechen zu können, die Annahme, dass nur eine perfekte Einser-Leistung gut genug ist
 - einem hohen Grad von (negativer) Selbstaufmerksamkeit: Plötzlich wird jedes Zwicken im Körper wahrgenommen und angstverstärkend interpretiert („ich bekomme bestimmt Magenschmerzen und muss mich erbrechen“)
 - unbewussten Ängsten, z.B. Angst vor Kontrollverlust, Angst, die Eltern zu enttäuschen...
- ➔ Alle diese Symptome können sich in der Vorbereitungsphase und/oder während der Prüfung zeigen und sich auch auf die Zeit nach der Prüfung (Zukunftsangst) beziehen.

Gelingt es, ein (gewisses) Konfliktbewusstsein über die eigene Form der Angst und negative Leitsätze (z.B.: „Ich muss immer stark sein“, „ich darf keine Schwächen zeigen“) zu erlangen und das komplexe Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist wahrzunehmen, ist es möglich, auf die Prüfungsangst Einfluss zu nehmen.

2. Bewältigungsstrategien - Lösungsorientiertes Handeln und Selbstregulation

Ängste, negative Gedanken und Gefühle besser beherrschen lernen, um Stresssymptome in erhöhte Konzentration und Leistungsfähigkeit zu verwandeln

Angst kann auch beflügeln, wenn es möglich wird, zielgerichtet damit umzugehen:

- Die körperliche und seelisch-geistige Anspannung (durch übermäßige Ausschüttung von Stresshormonen) nutzen und in positive Energie („Kampfbereitschaft“) verwandeln, Körperspannung herstellen und mit Selbstgesprächen stärken: „Ich möchte diese Prüfung erfolgreich abschließen – ich habe so viel dafür getan!“
- Gedankenstopp bei Katastrophengedanken – unzweckmäßige Gedanken in hilfreiche Gedanken bringen (Beispiel: „die Prüfung werde ich nicht schaffen“ in „wenn ich mich konzentriert vorbereite und ruhig bleibe, kann ich sie schaffen“)
- Auf körperliche Zeichen der Angstreaktion (psychosomatische Beschwerden) gezielt Einfluss nehmen mit Atemübungen, Musik, kleinen Entspannungsübungen, Beruhigungssätzen, um ein mittleres Erregungsniveau (Lampenfieber!) herzustellen und damit Selbstbewusstsein und Leistungsbereitschaft zu steigern
- Für sich selbst das geeignete Entspannungsverfahren zur Stressreduktion herausfinden, ausprobieren und üben, z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Atemübungen, Meditation, Phantasiereisen, Musik u.ä. Alle diese „Methoden“ zur Selbst-Gefühls-Regulation bewirken über das vegetative Nervensystem biochemische Veränderungen und wirken so Stress und Angst entgegen.
- Innere Sicherheit verschaffen durch beruhigende Bilder (z.B. Wiese, Strand o.ä.)
- mit Erinnerung an positive Prüfungserfahrungen und an eigene Ressourcen den Glauben an sich selbst stärken.
- Sportliche Aktivitäten zum Stressabbau und Verbesserung des Hirnstoffwechsels und der Gedächtnisfunktionen
- Bewusste Gestaltung der Freizeit mit entspannenden Unternehmungen, Bewegung in der Natur und im Tageslicht, Treffen mit Freund*innen und Familie, Auszeiten für Hobbies und kulturelle Aktivitäten, um sich zu erholen und Energie zu tanken
- Alltagsrituale und Motivationsanreize mit (täglichen) Belohnungen schaffen: Für gleichmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus, Tagesablauf und ausreichenden Schlaf sorgen. Zum Tagesabschluss sich selbst eine Freude machen.
- Eine realistische Selbsteinschätzung entwickeln, um **Handlungsspielräume** auszuschöpfen.
 - ➔ Für die Vorbereitungszeit individuelle Beanspruchungen, z.B. Familie, Job, u.ä., berücksichtigen
 - ➔ Für den Prüfungsverlauf die genauen Bedingungen klären
 - ➔ Für die Zeit nach der Prüfung sich die besondere Bedeutung des Bestehens bewusst machen

3. Veränderte Einstellung zur Angst

Nicht die Angst ist der Fehler, sondern die Einstellung zu ihr - wer versucht, die Angst als Herausforderung zu nehmen, hat den ersten Schritt schon getan!

Aus diffuser Prüfungsangst kann „zweckdienliche Angst“ werden, die angemessenes, zielgerichtetes Lösungshandeln ermöglicht:

- die „Bedrohung“ durch Prüfung und Prüfer*innen wird meist überschätzt und die eigenen Einflussmöglichkeiten unterschätzt
- dem Gefühl des Ausgeliefertseins mit aktivem Handeln begegnen:
 - ➔ Kenntnisse über die Prüfungsanforderungen verschaffen
 - ➔ Kontakt mit Prüfer*innen herstellen, um im Vorfeld Kenntnisse über Inhalte der Prüfung und den Prüfungsverlauf zu gewinnen, aber auch um irrationalen Gefühlen den Prüfer*innen gegenüber begegnen zu können
 - ➔ im Kontakt zu Kommiliton*innen Wissen bez. der Prüfungsbedingungen und Inhalte zu erwerben – inhaltliche Anforderungen zu differenzieren und sich Unterstützung bei Fragen zu holen
- Aneignung von Lerntechniken („aktive Lernmethoden“!) um den Prüfungsstoff fundiert und strukturiert angehen zu können, z.B. mit Workshops in der Studierwerkstatt)
- Üben von Lesemethoden (z.B. Mindmapping, „SQ3R-Methode“)

4. Prüfungsvorbereitung

Mit realistischer Selbsteinschätzung die eigenen Voraussetzungen prüfen und einen „Vorbereitungskalender“ entwerfen

- Metaplan bis zum Prüfungstermin erstellen – d.h. Prüfungsstoff inhaltlich und strukturell auf Vorbereitungszeit verteilen
- Einzelne Lernschritte, Teilziele für die geplante Lernzeit – Monate/Wochen/Tage vorgeben
- In einem ersten Schritt Überblick über Prüfungsanforderungen/Stoffgebiete verschaffen –dabei Prioritäten setzen für eine realistische Arbeitsplanung
- [Wochenplan für „Arbeitsalltag“ nach den Arbeitsstrukturierungs-Regeln](#)
- äußeren Rahmen finden für strukturiertes Lernen und inhaltliche Zusammenhänge, d.h. Wochenplan und Arbeitseinheiten mit inhaltlichen Zielvorgaben verknüpfen
- besondere Berücksichtigung der Balance von Arbeit und Freizeit - Aktivität und Ruhe (die Pausen für Entspannung zur Regeneration des Gehirns nutzen – lieber analoge als digitale Entspannung, z.B. lesen, Musik hören, kochen, spazieren gehen...)

- die belastende Prüfungsphase braucht besonderen Freizeitausgleich – neben Sport (zur Steigerung geistiger Leistung) Auszeiten für entspannende Unternehmungen (siehe auch Kapitel 2)
 - ➔ besondere Belohnungen ausdenken – und soziale Kontakte pflegen
 - ➔ Üben von Entspannungsmöglichkeiten möglichst täglich in der Vorbereitungszeit einsetzen - insbesondere wenn Angst- und Unruhezustände auftauchen, z.B. auch in Lernpausen - kann Ruhe und Zuversicht herstellen und ist dann auch in der Prüfung einsetzbar

- Eine Woche bis vier Tage vor der Prüfung sollte die „Bewältigung“ des Stoffes abgeschlossen sein, um dann die Wiederholung beginnen zu können

- **bei schriftlichen Prüfungen** - bestenfalls auch mit Altklausuren - in dem Rahmen, wie sie dann auch tatsächlich stattfinden

- mentales Durchspielen vom Umgang mit Blockaden, z.B. mit Atemübungen - Stresshormone senken, um wieder klar denken zu können

- **bei mündlichen Prüfungen** mit mehreren „Generalproben“ , d.h. im Rollenspiel (mit Kommiliton*innen oder anderen Personen) abfragen lassen

- selbstbewusstes Auftreten üben – die „Hauptrolle gegenüber den allwissenden Prüfer*innen zu spielen

- eigenes Wissen überzeugend darstellen und mit Nachfragen den Prüfungsverlauf mitbestimmen

- eigene kreative Gestaltungsmöglichkeiten finden (schriftliches Konzept!) und bei der Präsentation nutzen

- Zum planerischen und inhaltlichen Vorgehen sollte auch **mentales Training** - inneres Einstellen auf die Prüfung, den Prüfungstag, mit positiven Gedanken und Vorstellungen – kommen („Prüfungsdrehbuch“)
 - ➔ Die letzten Tage vor der Prüfung und den Tag der Prüfung im Kopf durchspielen - vielleicht auch schriftlich festhalten - bewusste positive Gedanken und Handlungen auf das Ziel Prüfung richten
 - ➔ Zeit und Ort der Prüfung → Sitzordnung im Prüfungsraum → Dauer und zeitlicher Ablauf der Prüfung → welche Prüfer*innen sind anwesend → welche einzelnen Schritte während der Prüfung sind nötig
 - ➔ Den Prüfungsort und Verlauf vor Augen führen: wie komme ich zur Prüfung? Was ziehe ich an? Was nehme ich zu essen und trinken mit (bes. bei langen Prüfungen!)? Was tue ich mir danach Gutes? Wie kann ich am Tag vorher für Entspannung und guten Schlaf sorgen? Welche Beruhigungsstrategien will ich nutzen?

5. In der Prüfung

Den Prüfungsverlauf mit Strategien und Verhaltensvarianten gestalten

- Vor jeder Prüfung Einstimmung mit einer eingeübten Selbstberuhigungssequenz oder Musik (Kopfhörer verhindern, angesprochen zu werden)
- Bei der **schriftliche Prüfung** erstmal Zeit dafür nehmen, sich einen Überblick zu verschaffen und die einzelnen Fragen zu verstehen
- Bei der Beantwortung mit den „leichten Fragen“ zuerst beginnen
- Nie an einer Frage lange festbeißen, sondern sich gegebenenfalls mehrmals den Fragen widmen
- Versuchen, möglichst alles Wissen unterzubringen
- Bei längeren Prüfungszeiten immer wieder Pausen zur Regeneration mit Trinken und Essen (am besten Wasser und nahrhafte Kleinigkeiten wie Nüsse)
- Bei Stresssymptomen/Angstzuständen mit Atemübungen wieder zur Ruhe bringen, um Gedächtnisleistungen abrufen zu können
- Bei **mündlichen Prüfungen** evtl. gleich zu Beginn die Prüfer*innen von dem bestehenden Aufregungslevel in Kenntnis setzen, das kann beide Seiten beruhigen
- Wenn möglich darum bitten, sich ein paar Minuten „warm reden zu dürfen“ – mit einem selbst gewählten Thema
- Versuchen, aus der Prüfung ein Fachgespräch zu machen, eigene Gedanken einbringen
- Immer im Dialog bleiben - aktiv selbst Fragen anschneiden, um eigenes Wissen los zu werden
- Mit Nachfragen sich Denkpausen verschaffen
- Falls Blockaden auftreten, diese bekannt machen, um Denkpausen bitten, in denen dann mit kleinen Atemübungen Ruhe und der Zugang zu dem Gelernten wieder eintritt

6. Den Safe verschließen und einen Notfallkoffer packen

Um die kämpferische Haltung in der Prüfung beibehalten zu können:

- Alle störenden negativen (Leit-)Gedanken, Vorstellungen und andere Problemfelder „symbolisch zu Hause einschließen“ (Safe)
- Abgrenzung von den Erwartungen anderer!
- Alle geübten Strategien und planerischen Vorbereitungen, die hilfreich sind, aktiv der Angst standhalten zu können, mitnehmen (Notfallkoffer):
 - ➔ Positive Gedanken, beruhigende Sätze (z.B. „ich muss nicht alles 100% können“ – „ich habe getan, was ich in meinem Rahmen konnte“)
 - ➔ An Erfolge erinnern – „welche meiner Fähigkeiten und Ressourcen will ich einsetzen?“
 - ➔ Kämpferische, handlungsaktive Haltung einnehmen – „Lampenfieber“ als leistungssteigernde Funktion nutzen
 - ➔ Mit Atempausen und Beruhigungsübungen der Angst standhalten
 - ➔ Black Out meistern mit den im mentalen Training erarbeiteten Handlungsvorstellungen („inneres Drehbuch mit beruhigenden Szenen“)
 - ➔ Evtl. einen Talisman mitnehmen

Auch Humor kann helfen: „wer lacht, der fürchtet sich nicht mehr. Und wer sich nicht mehr fürchtet, der kann sich auch wieder rühren. Und wer sich wieder rühren kann, der findet immer einen Ausweg“

(aus: „Valentin hab keine Angst“, Paloma und Ulises Wensell, Ravensburg Verlag, 1990)

Noch Fragen?

Dann kommen sie doch zu uns in die PBS

- **Dort können Sie über ihre Ängste u. auch andere Probleme sprechen**
- **Sie bekommen Unterstützung bei der Entwicklung von Strategien gegen Ihre Prüfungsangst**
- **Oder Sie melden sich für den Prüfungsangstworkshop an**

Literaturhinweise (mit links zur Unibibliothek Bremen):

Knigge-Illner, Helga: Keine Angst vor Prüfungsangst. Strategien für die optimale Prüfungsvorbereitung im Studium. Frankfurt am Main: Eichborn 1999

<https://mm.suub.uni-bremen.de/peid=B26981525&LAN=DE&CID=&index=L&Hitnr=1&dtyp=D&rtyp=a&Exemplar=1%0A%09%09%09%09%09%09%09>

Riemann, Fritz: Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie.

München: Reinhardt 1978

<https://mm.suub.uni-bremen.de/peid=B18971993&LAN=DE&CID=&index=L&Hitnr=1&dtyp=D&rtyp=a&Exemplar=1%0A%09%09%09%09%09%09%09>

Tabbert-Haugg, Christine: Alptraum Prüfung. Gestörtes Prüfungsverhalten als Ausdruck von Schwellenängsten und Identitätskrisen. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta 2003

<https://mm.suub.uni-bremen.de/peid=B35925842&LAN=DE&CID=&index=L&Hitnr=1&dtyp=D&rtyp=a&Exemplar=1%0A%09%09%09%09%09%09%09>

Wolf, Doris; Merkle, Rolf: So überwinden Sie Prüfungsängste. Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen. Mannheim: PAL 2007

<https://mm.suub.uni-bremen.de/peid=B55928856&LAN=DE&CID=&index=L&Hitnr=1&dtyp=D&rtyp=a&Exemplar=1%0A%09%09%09%09%09%09%09>