



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

querab „Umgang mit Prüfungsangst“

Herzlich Willkommen!

Dipl.-Psych. Johanna Courtel, ZSPB

johanna.courtel@verw.uni-hamburg.de

Umgang mit Prüfungsangst

Überblick

- Was ist Prüfungsangst? Wie zeigt sie sich?
- Wie kommt es zu Prüfungsangst?
- Ausreichend vorbereitet?
Kurzer Überblick über Lern- und Arbeitsstrategien
- Angst trotz ausreichender Vorbereitung – Was kann man tun? Strategien zu Angstbewältigung
 - in der Vorbereitungsphase
 - Kurz vor oder während der Prüfung
- Zusammenfassung und Literaturtipps

Wie zeigt sich Prüfungsangst?

Mögliche Symptome:

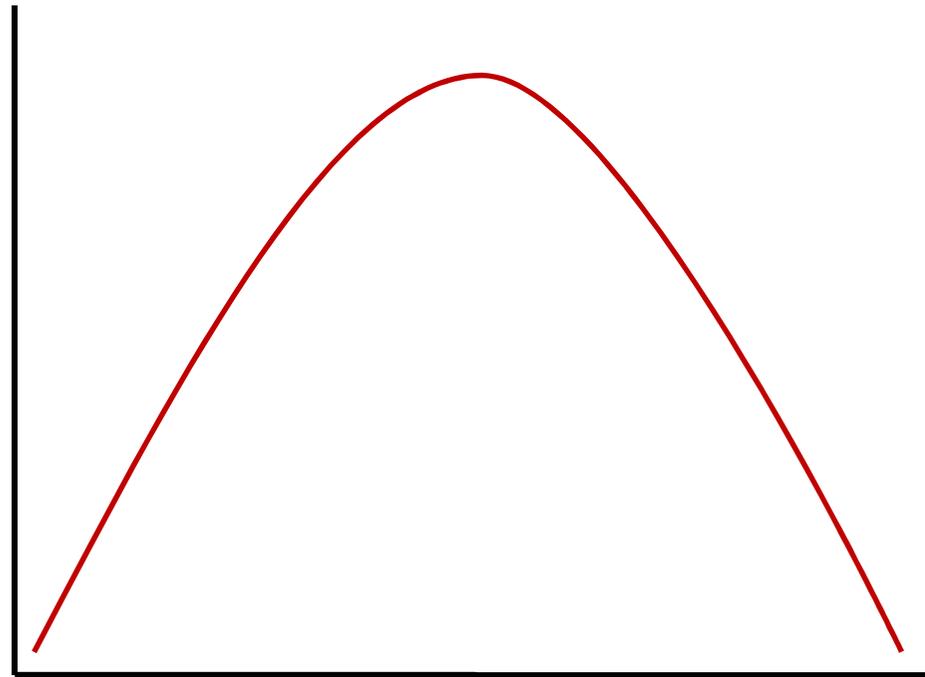
- Angst, innerer Anspannung,
- physiologische Symptome (Herzrasen, weiche Knie, Kreislauf- oder Verdauungsbeschwerden...
- Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen
- Erröten, Schwitzen, Zittern
- hektisches Handeln, Aktionismus
- Vermeidung der Prüfungssituation oder der Auseinandersetzung mit dem Lernstoff im Vorfeld
- Gedankenkreisen um die Themen Misserfolg und Scheitern, „innere Katastrophen-Filme“, Alpträume

Warum kommt es zu Prüfungsangst?

- Prüfung als gesellschaftliches Ritual, zu dem ein gewisses Maß an „Bedrohlichkeit“ dazu gehört.
- Ein erhöhtes Anspannungsniveau in Form von Aufgeregtsein während einer Prüfung ist nicht schädlich, im Gegenteil:

Zusammenhang von Anspannung und Leistungsvermögen

Leistungsfähigkeit



Anspannung

Warum kommt es zu Prüfungsangst?

- Der Organismus stellt sich bei Wahrnehmung einer Bedrohung darauf ein, schnell zu reagieren und körperlich aktiv zu werden, um sich durch Kampf oder Flucht zu schützen (Stresshormone, z.B. Adrenalin, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Schweißdrüsen...) mit dem Ziel einer optimalen Versorgung der Muskulatur in den Extremitäten.
- Eine (bevorstehende) Prüfung stellt für den Prüfungskandidaten eine Bedrohung des Selbstwertgefühls dar.

Ausreichend vorbereitet?

- Der Eindruck, nicht ausreichend gelernt zu haben, verstärkt die Angst.
- Ziel ist, sich selbst versichern zu können:
„Ich habe mein möglichstes getan.“

Strategien der Prüfungsvorbereitung: Arbeitsplanung und Zeitmanagement I

- Vorabinformationen über Prüfungsinhalte, Erfahrungsaustausch mit früheren Prüflingen, wenn möglich Lerngruppen
- Realistischer Lernplan mit sinnvollen Arbeitsschritten:
 - Prüfungsthemen festlegen
 - Zusammentragen der Notwendigen Materialien/Literatursuche
 - Lesen, Zusammenfassen, Vorlesungsmitschriften aufarbeiten
 - Verständnisfragen klären, Einsichtsprobleme lösen
 - Wiederholen und bei Bedarf Auswendiglernen

Strategien der Prüfungsvorbereitung: Arbeitsplanung und Zeitmanagement II

- Wochenplan (mit Arbeits- und Freizeit)
- Gestaltung der Lernumgebung (z.B. Schreibtisch aufräumen)
- effiziente Lernmethoden passend zum Lernstoff (Einsichtslernen oder Fakten abrufen?)
- Prüfungsverhalten trainieren!

Je besser trainiert eine Tätigkeit ist, umso weniger ist sie anfällig für Beeinträchtigung durch Angst

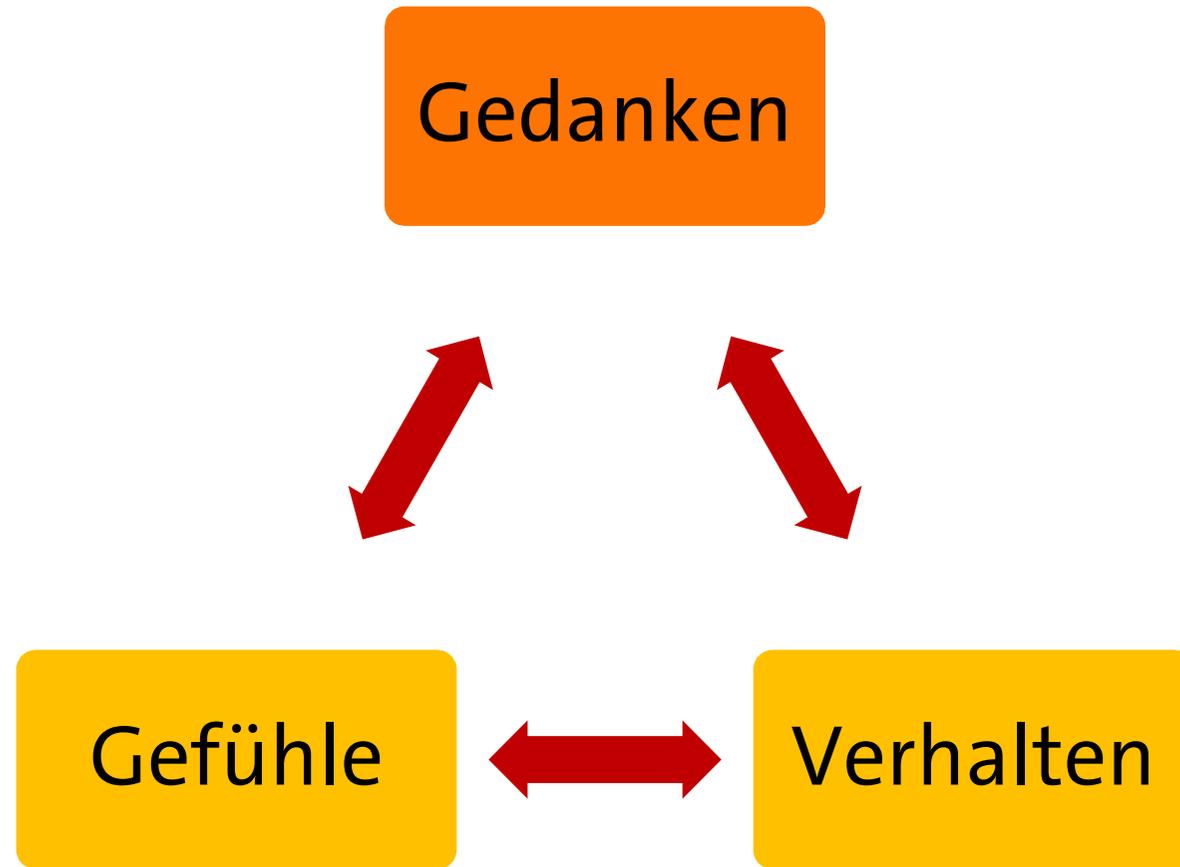
Prüfungsangst trotz ausreichender Vorbereitung

Was kann man tun?

In der Vorbereitungsphase:

- Je höher die „Grundanspannung“ umso größer die Anfälligkeit für Panik vor oder während der Prüfung
- Ausgewogene Tagesstruktur mit Ausgleich zum Lern-Stress (Bewegung an der frischen Luft, Sport, ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung...)
- Regelmäßiges Entspannungstraining (PMR nach Jacobsen, Autogenes Training o.ä.)
- Entspannung durch körperliche Anstrengung/Sport zum „Auspowern“.

„Die Macht der Gedanken“ erkennen und nutzen



Gedankenanalyse I

Zum Einstieg am besten in schriftlicher Form

- Schritt 1 Selbstbeobachtung
In welchen Situationen tritt die Prüfungsangst auf oder wird stärker?
- Schritt 2 Gedanken identifizieren
Welcher Gedanke ging dem voran? z.B. „Mir wird überhaupt nichts einfallen!“

Gedankenanalyse II

- Schritt 3 Kritisches Hinterfragen
„Ist der Gedanke so tatsächlich wahr?“ UND „Ist es hilfreich, so zu denken?“
- Schritt 4 Realistisch-positive Gegenargumente finden
z.B. „In meiner letzten Prüfung habe ich auf jede Frage geantwortet, auch wenn ich nicht alles ganz genau wusste.“
- Sonderfall: Katastrophen-Phantasien über Prüfer
hilfreich: Prüfer kennenlernen (Lehrveranstaltung, Sprechstunde, Vorgespräch..), „Er/sie ist auch ein Mensch“, Erfahrungsaustausch mit ehemaligen Prüfungskandidaten o.ä.

Mutsätze

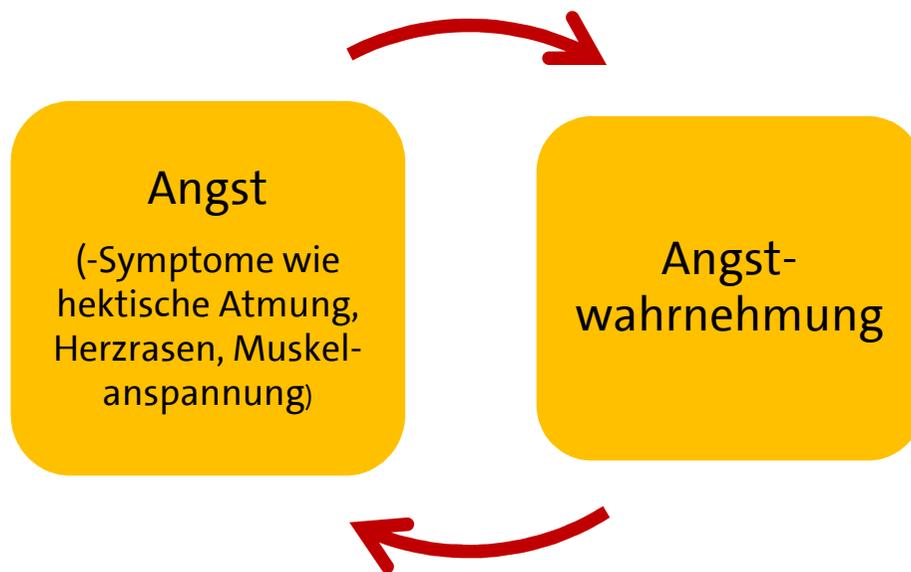
glaubhafte „Mut-Sätze“

„In der Vergangenheit habe ich schon viele Herausforderungen bewältigt“

„Ich kann mich auf mich verlassen“

ggf. an gut sichtbaren Orten platzieren (Spiegel, Kühlschrank, Handy, Bildschirm...),

Strategien zur Angst-Reduktion kurz vor oder während der Prüfung: Teufelskreis der Angst



- 2 Auswege:
- a) Kurzfristige Symptomreduktion durch schnelle Entspannung
 - b) Wahrnehmungslenkung weg von den Symptomen

Strategien zur Angst-Reduktion kurz vor oder während der Prüfung:

- Kurze Atemübungen
 - Bauchatmung
 - Lippenbremse
- Übung zur Wahrnehmungslenkung
 - für 1 Minute in Gedanken die Gegenstände in der Umgebung so detailliert wie möglich beschreiben
- Selbstberuhigung durch Mutsätze
- Erinnerung an eigene Fähigkeiten: Talisman

Was tun bei einem Blackout?

Ein Blackout bedeutet nicht das Ende!

- Möglichkeiten in der schriftlichen Prüfung:
- kurze Pause, Rausgehen, Atemübung oder Übung zur Wahrnehmungslenkung,
- In der mündlichen Prüfung: Klartext „Ich habe gerade einen Blackout.“
- Mut-Satz „Ich bin gut vorbereitet, ich kann das.“ „Der Blackout geht vorbei, gleich kann ich wieder klar denken.“

Zusammenfassung: Prüfungsangst – Was kann man tun?

- Aufgeregt-Sein gehört zum Prüfungsritual!
- Prüfungsvorbereitung ggf. optimieren: Lern- und Arbeitsstrategien
- Vorbereitungsphase: Allgemeine Anspannung reduzieren (Ausgleich, Atem- oder Entspannungsübung trainieren), Gedankenanalyse, Mutsätze
- Kurz vor und während der Prüfung: Atemübung, Wahrnehmungslenkung, Selbstberuhigung mit Mutsätzen
- Umgang mit Blackout vorher planen

Angstbewältigungsstrategien – Was ist möglich?

- „Abschalten“ der Angst ist ein unrealistisches Ziel. Es geht darum, einen Umgang mit ihr zu finden
- ZSPB-Kurs „Kompetenzentfaltung in Prüfungen“ bei ausgeprägten Prüfungsängsten trotz guter Vorbereitung, voraussichtlich wieder im WS
- Ggf. ambulante Psychotherapie: intensive Unterstützung beim Herausarbeiten von Ursachen und Hintergründen der Prüfungsangst sowie beim Erarbeiten von Bewältigungsmöglichkeiten
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Hypnotherapie

Literatur:

- Prüfungsangst besiegen
Knigge-Ilner, campus
- „Prüfungsangst und Lampenfieber“
Metzig & Schuster, Springer
- „So überwinden Sie Prüfungsängste“
Wolf & Merkle, pal