

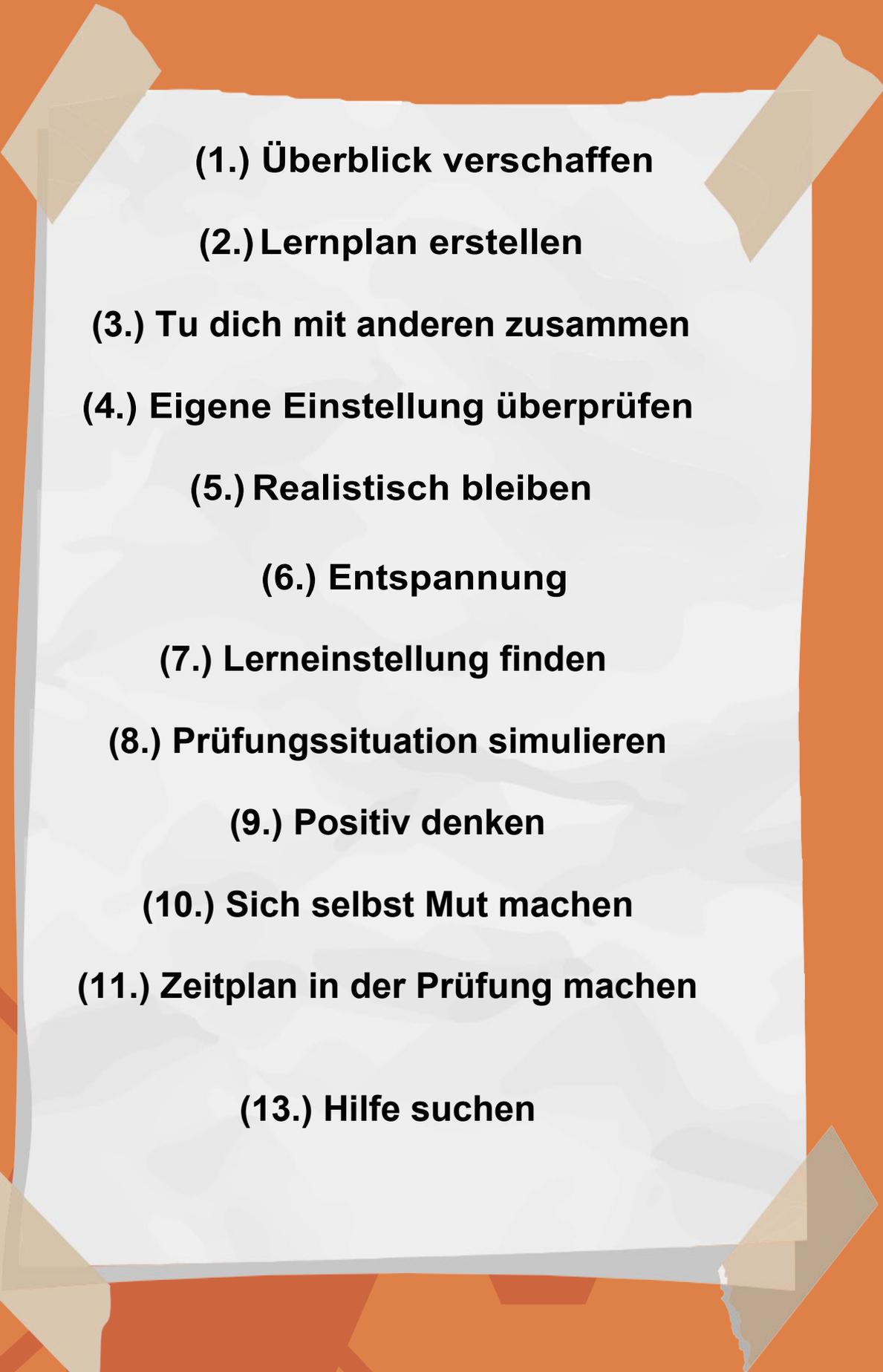
Tipps gegen Prüfungsangst



Von Prof. Manfred Sargl

12 Tipps der Prüfungsangst zu trotzen!

Prüfungsangst lässt sich zwar nicht ganz vermeiden, aber man kann sie deutlich reduzieren. Dazu muss man zunächst herausfinden, wo die Angst herkommt und was sie auslöst. Nur so kann man sie gezielt bekämpfen. Hier sind Tipps, wie sich Prüfungsangst reduzieren lässt und du an Prüfungen mit weniger Stress teilnehmen kannst!

- 
- (1.) Überblick verschaffen**
 - (2.) Lernplan erstellen**
 - (3.) Tu dich mit anderen zusammen**
 - (4.) Eigene Einstellung überprüfen**
 - (5.) Realistisch bleiben**
 - (6.) Entspannung**
 - (7.) Lerneinstellung finden**
 - (8.) Prüfungssituation simulieren**
 - (9.) Positiv denken**
 - (10.) Sich selbst Mut machen**
 - (11.) Zeitplan in der Prüfung machen**

 - (13.) Hilfe suchen**

1. Überblick verschaffen

Verschaffe dir zuerst mal einen Überblick. Was ist der Lernstoff und aus welchen Lerneinheiten besteht er? Was davon kannst du schon gut, was einigermaßen und wo gibt es noch Verständnis-lücken? Wie viel Zeit muss du dafür einplanen?

2. Lernplan erstellen

Blättern, unterstreichen, kritzeln in eigenen oder fremden Unterlagen– so lernt man nicht wirklich. Mach dir einen Lernplan mit Lerninhalten und Terminen. Teile den Lernstoff am besten in Lerneinheiten ein. Dann arbeite die Lerneinheiten nacheinander ab. Überprüfe nach der Bearbeitung einer Lerneinheit dein Wissen mit Übungsaufgaben. Erst wenn du sicher bist, dass du eine Lerneinheit verstanden hast, kannst du dich an die nächste Einheit machen.

3. Tu dich mit anderen zusammen!

Soziale Unterstützung ist ein wesentlicher Rettungsanker in Stresssituationen. Soziale Unterstützung hilft nicht nur beim tatsächlichen Lernen (gemeinsam lernen, sich gegenseitig abfragen), sondern auch bei der Emotionsregulation (gemeinsam jammern, sich gegenseitig ausheulen, sich gegenseitig Kraft und Mut zusprechen, sehen, dass es anderen auch so geht wie einem selbst). Bilde am besten eine Lerngruppe mit Leuten, mit denen du dich gut verstehst und mit denen du gut und konzentriert zusammenarbeiten kannst

4. Eigene Einstellung überprüfen

Ein bisschen Angst vor einer Prüfung zu haben, ist normal. Wo kommt aber deine große Angst her? Versuche zu ergründen, was genau dir Angst macht, um zu verstehen, wo diese überhaupt herkommt.

5. Realistisch bleiben

Wer seinen Perfektionismus und den Gedanken an Spitzenleistungen überwindet, entspannt automatisch. Setz dir erreichbare Ziele. Aber keine falsche Bescheidenheit: Der Gedanke an Erfolge aus vergangenen Prüfungen hilft, an sich selbst, sein Können und seine Stärken zu glauben. Erinnerung dich also daran, was bisher alles gut gelaufen ist und was dir schon gelungen ist.

6. Entspannung

Die Angst überkommt dich und Unruhe macht sich breit? Schließe für einen Augenblick die Augen und atme ein paar Mal tief durch. Autogenes Training oder Yoga sind ebenfalls gute Möglichkeiten, Stress abzubauen und zu entspannen. Manchmal hilft auch der Gedanke daran, was man in einem Jahr über diese Situation denken wird.

7. Mit den Zehen wackeln

Wenn der Stress kommt, dann wackle mit den Zehen! Wozu das gut sein soll? Um die Zehen zu bewegen, muss das Gehirn etwas von seiner durch die Prüfungsangst geblockten Energie abzweigen. Durch die Zehenbewegung wird die Muskelspannung bzw. die häufig unbewusste, stressbedingte Muskelstarre gelöst.

8. Prüfungssituation simulieren

Verschafe dir einen Überblick, was in den vorhergehenden Prüfungen gefordert wurde und wie die Prüfung aufgebaut war. Wenn du weißt, was auf dich zukommt, kannst du die Situation besser einschätzen und phantasierst nicht irgendwelche Szenarien herbei. Simuliere die Prüfungssituation. Versuche eine alte Prüfung oder schwierigere Übungsaufgaben unter Zeitdruck zu bewältigen und lass dann deine Lösungen von jemand anders kritisch korrigieren.

9. Positiv denken

Sätze wie "Das schaff ich sowieso nicht" oder "Ich kann das nicht" sind tabu, denn sie stimmen schlichtweg nicht. Auch wenn es schwerfällt: Ändere deine innere Einstellung! "Ich schaffe das" muss jetzt dein Mantra sein, „Ich kann das lernen!“. Führe dir vor Augen, was du schon alles gelernt hast. Denke positiv! Negative Gedanken schüren die Prüfungsangst. Wer sich von vornherein alle negativen Szenarien ausmalt, trägt nicht dazu bei, diese zu verhindern.

10. Sich selbst Mut machen

Statt "Ich werde das niemals schaffen" solltest du dir sagen "Ich will es schaffen und werde alles tun, um die Prüfung zu bestehen". Statt "Wenn ich Angst habe, ist alles vorbei" heißt es jetzt "Ich lasse mich von der Angst nicht irritieren und schaffe die Prüfung". Aber Vorsicht vor Selbstüberschätzung! Deine Ziele sollten realistisch sein. Statt "Ich habe keine Angst" solltest du einen Gang zurückschalten: "Auch wenn die Angst kommt, bleibe ich ruhig und lasse mich nicht von ihr kleinkriegen."

11. Zeitplan in der Prüfung machen

Überfliege die Prüfung, ehe du mit der Lösung. Mach dir einen groben Plan, wie viel Zeit du jeweils in eine Aufgabe stecken willst und achte n darauf, dass du diesen Zeitplan einhältst. So verhinderst du, dass du gegen Ende der Prüfung in Stress gerätst, weil die Zeit zur Bearbeitung der restlichen Aufgaben zu knapp wird. Bearbeite zuerst die Aufgaben, die dir am leichtesten erscheinen. Du hast dadurch zum einen sichere Punkte und zugleich bist für die anderen Aufgaben positiv gestimmt und kannst in den „Flow“ kommen.

13. Hilfe suchen

In einigen Fällen ist die Prüfungsangst so weit fortgeschritten, dass man sich aus dem Teufelskreis von Angst, Panik und Blackout nicht mehr selbst befreien kann. In diesem Fall sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.



Hat Dir dieser Ratgeber geholfen?
Was ist Dir aufgefallen?
Benötigst Du weitergehende Informationen?
Bitte kontaktiere uns – die Autoren freuen sich über Deine Anregungen, Kritik, Korrekturhinweise und auf den Dialog mit Dir! Du bist nicht allein beim Lernen!

ERSTELLT DURCH:

manfred.sargl@unibw.de