

## Prüfungsangst



**Jeder von uns kennt sie: Die Angst vor dem Versagen in einer wichtigen Prüfung! Prüfungen sind bei vielen mit enormer Anspannung, bei einigen sogar mit Panik überfrachtet. Wir möchten euch mit den Ursachen und den effektiven Strategien zum Abbau dieser Angst bekannt machen.**

Prüfungsangst gibt es sehr häufig. Dabei hängt die Intensität der Angst von vielen Faktoren ab:

- Die Bedeutung des Ergebnisses.
- Wie ist der Allgemeinzustand?
- Wer ist anwesend?
- Wie ausgeprägt ist das verlangte Wissen vorhanden?

Es kann unterschieden werden zwischen

- normaler Angst (eher Unsicherheit),
- begründeter Angst (wenn der Wissensstoff nicht gut genug oder gar nicht gelernt wurde) und
- phobischer, d.h. unbegründeter Angst. (Bei phobischen Angstzuständen kann die Prüfungssituation nur mit sehr hoher Belastung absolviert werden.)

Die meisten Menschen, die unter Prüfungsangst leiden, haben mehr Angst vor mündlichen als vor schriftlichen Prüfungen. Der Ablauf schriftlicher Prüfungen ist zwar auch nicht ganz vorhersehbar, dennoch kommen bei der mündlichen Prüfung mehr Unsicherheitsfaktoren ins Spiel. So bist du bei der Prüfung allein mit einem oder gar mehreren Prüfern und außer deinem Fachwissen stehen auch noch andere Fertigkeiten auf dem Prüfstand, wie das Auftreten, die Fähigkeit ein Gespräch in Gang zu halten (und ggf. zum eigenen Vorteil zu lenken), sich auf sein Gegenüber einzustellen, dessen Fragen zu verstehen etc.

**Da starke Prüfungsangst daran hindert, den erlernten Stoff optimal abzurufen, möchten wir euch mit den Ursachen und effektiven Strategien zum Abbau dieser Angst bekannt machen:**

**Was kann die Ursache für Prüfungsangst sein und wie äußert sie sich?  
Wie kann ich Prüfungsangst abbauen?**