

Tipps gegen Prüfungsangst



Wer kennt es nicht, dieses flaue Gefühl in der Magengegend, wenn man sich auf dem Weg zu einer Prüfung befindet – sei es die Abschlussprüfung, eine Klausur in der Berufsschule oder eine Präsentation im Unternehmen.

Sind das Kribbeln im Bauch und die zittrigen Hände schon Prüfungsangst oder leistungsförderndes Adrenalin? Was hat es mit dieser Angst auf sich? Wie äußert sie sich? Was kann man dagegen machen? Unsere Tipps für eine erfolgreiche Prüfung helfen Ihnen, Prüfungsangst frühzeitig zu erkennen und Leistungseinbußen zu verhindern.

Das Positive an Nervosität

Es ist normal, wenn Sie vor einer nicht alltäglichen Situation aufgeregt sind, wie es eine Prüfung oder ein für die Zukunft relevantes Gespräch nun mal ist. Es bedeutet noch nicht, wirklich unter Prüfungsangst zu leiden. Vielmehr hilft ein gewisses Maß an Anspannung und psychischer Erregung, die Konzentration und individuelle Leistungsfähigkeit zu steigern. Dabei zeigt sich in der Praxis: Wer ungewohnten und auch unangenehmen Situationen öfters ausgesetzt ist, geht entspannter mit ihnen um.

Was ist Prüfungsangst?

Prüfungsangst ist von seelischer und körperlicher Natur. Symptome wie Stimmungsschwankungen und Unlustgefühle treten ebenso auf wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Magen-Darbeschwerden. Die psychosomatische Doppelbelastung führt zu Einschränkungen der intellektuellen Leistungsfähigkeit.

Die Folgen sind Vermeidungsaktivitäten und unklare Prioritätensetzung, mangelnde Sorgfalt, bis hin zu Selbstzweifeln über das erfolgreiche Meistern der kommenden Situation. Soweit muss es allerdings nicht kommen. Die folgenden Punkte zeigen Ihnen, wie Sie die Prüfungsangst erfolgreich besiegen.

1. Stellen Sie sich Ihrer Angst

Der erste Schritt ist, dass Sie sich aktiv mit der Angst auseinandersetzen. Analysieren Sie, was Ihre Gedanken raubt und Ihnen Sorgen bereitet. Denn es gibt verschiedene Arten der Angst, die bereits in sich einen Lösungsansatz nahelegen:

- eine aus Unsicherheit und Ungewissheit resultierende Angst,
- eine aus mangelnder Fachkompetenz resultierende Angst,
- eine krankhaft phobische Angst.

2. Denken Sie positiv

Beginnen Sie, Ihr Innenleben zu sortieren und die eigene Einstellung zu hinterfragen. Selbstwertgefühl und positives Denken sind sehr wichtig: Betrachten Sie die Prüfung als Chance, von der Sie fachlich und menschlich profitieren. Das gibt Ihnen Selbstbewusstsein und Zuversicht.

Zu viel Druck führt zu Selbstzweifeln. Gedanken wie "Diese Prüfung muss ich unbedingt bestehen" oder "Schaffe ich es wirklich, diese Prüfung zu bestehen?" untergraben Ihr Selbstbewusstsein und verstärken Ihre Prüfungsangst. Motivieren Sie sich, statt sich selbst den Wind aus den Segeln zu nehmen. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie wissen und beherrschen: Vertrauen Sie Ihren eigenen Fähigkeiten.

3. Informieren Sie sich

Mit einem realistischen Erfassen der Prüfung schaffen Sie die Basis für das Lernen. Spielen Sie die Prüfungssituation einmal durch:

- Wie lange dauert die Klausur?
- Wie detailliert können die Fragen in diesem Zeitraum sein?
- Welche Fragen können gestellt werden? Wie lauten die Antworten?

Recherchieren Sie bei Kollegen, Mitschülern etc., die dieselbe Prüfung bereits bestanden haben und aus ihrem Erfahrungsschatz erzählen können. Zusätzlich besorgen Sie sich Protokolle, Testklausuren und Klausuren älterer Jahrgänge und studieren diese genau.

4. Schaffen Sie Struktur

Ausgehend von den Erkenntnissen älterer Daten hinterfragen Sie sich selbst und nehmen sich dem Lernstoff an:

- Wie weit ist mein Kenntnisstand?
- Wie viel muss ich noch aufbereiten?
- Wie wird der restliche Stoff sinnvoll eingeteilt?

Eine strukturierte Einteilung des Lernstoffes ist unerlässlich, unsere Tipps dazu erfahren Sie hier. Machen Sie nicht den Fehler, möglichst viel in möglichst wenig Zeit zu lernen. Das ist demotivierend und kontraproduktiv. Entgehen Sie einer Negativspirale durch eine realistische Planung.

5. Gestalten Sie Ihre Lernumgebung

Um effektiv arbeiten zu können, müssen Ihre Rahmenbedingungen stimmen. Nur so kann das Lernen zu einem Ritual werden. Dazu gehören ein fester Schreibtisch mit einem bequemen Stuhl, gutes Licht sowie keine ablenkenden Störquellen wie Fernsehen, Radio oder offene Chatforen.

Ihr Kopf ist Ihr wichtigstes Werkzeug. Mit kleinen täglichen Maßnahmen können Sie etwas dafür tun, um Stressblockaden zu umgehen. Regelmäßiger Schlaf fördert die geistige Lernbereitschaft, und auch während des Lernens dürfen Entspannungsphasen nicht fehlen. Bei regelmäßigen Pausen können Sie durchatmen, neue Energie für die nächste Etappe tanken und das Gelernte kann sich setzen. Machen Sie gezielte Pausen ohne Ablenkung, zum Beispiel kurze Spaziergänge an der frischen Luft oder Muskelentspannungsübungen.

Bekommen Sie stressige Lerntage und Blackouts in den Griff. Stress wird Ihnen im Berufsleben immer wieder begegnen, wichtig ist nur, wie Sie damit umgehen.