

Ursache der Prüfungsangst und wie äußert sie sich



Mit Prüfungsangst zu reagieren ist erlernt! Ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung dieser Angst ist die eigene Einstellung. Prüfungsangst entsteht, wenn die Prüfung bedrohlich für die Selbstachtung, berufliche Karriere etc. angesehen und die Fähigkeit, diese Gefahr zu verhindern, als gering eingeschätzt wird.

Ursachen der Prüfungsangst

- Der Erziehungsstil (zu streng, häufige Bestrafung, Überforderung...),
- die Persönlichkeit der Eltern (sind diese selbst sehr ängstlich oder stark leistungsorientiert?),
- gesellschaftliche Normen (Leistungsdruck),
- soziale/finanzielle Faktoren,
- negative Erfahrungen aus vorherigen Prüfungen sowie
- das Bewusstsein, zu wenig gelernt zu haben

beeinflussen unsere Einstellung zu Prüfungen. Wer sich klar wird, warum er Prüfungsangst verspürt, der kann auch dagegen angehen.

Wie äußert sich Prüfungsangst?

Die Prüfungsangst ist uns nicht immer bewusst und hat sehr viele Gesichter. Sie kann sich in vier Bereichen äußern:

- Seelisches Befinden: Ihr fühlt euch ängstlich, unsicher, reizbar, habt Stimmungsschwankungen und Unlustgefühle.
- Körperlicher Bereich: Ihr leidet z.B. unter innerer Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Müdigkeit, Schwindelgefühlen, Herzstechen, Heißhungerattacken oder Appetitverlust.
- Geistige Leistungsfähigkeit: Ihr habt Denkblockaden, Konzentrations-, Aufmerksamkeits- oder Merkfähigkeitsstörungen, Selbstzweifel, Grübelgedanken.
- Allgemeines Verhalten: Ihr nehmt Beruhigungstabletten, trinkt viel Alkohol, esst mehr, als ihr benötigt, flüchtet in unwichtige Routinearbeiten.

Wie kann ich Prüfungsangst abbauen?



Zum Umgang mit der Angst vor Prüfungen gehören die Akzeptanz dieser Angst und die Anerkennung der Stresssituation. Die Prüfung sollte als Herausforderung gedeutet werden.

Um die Prüfungsangst abzubauen, kann man an folgenden Punkten ansetzen:

Entspannungsübungen

sind eine einfache Möglichkeit gegen allgemeinen Stress sowie bei gesteigerter Anspannung und Nervosität vor Prüfungen. Bewährt sind Methoden wie Autogenes Training, Yoga oder Thai Chi; auch Sportarten wie Jogging oder Radfahren wirken als Ausgleich.

Gedankliche Vorwegnahme der Prüfung

Auch die realistische Ausmalung der Prüfungssituation kann hilfreich sein. Man sollte sich ehrlich beantworten, welche Anforderungen in der Prüfung gestellt werden, welche Kenntnisse vorhanden sind, wo noch Wissenslücken sind, welche Benotung zu erwarten ist.

Positive Vorstellung von der Prüfungssituation

Wenn du dir deine Prüfungssituation in den düstersten Farben ausmalst, dich hilflos auf dem Kuli kauend vor dem leeren Papier sitzend oder stotternd vor dem Prüfer siehst, dann musst du Angst empfinden. Du kannst jedoch auch bewusst eine alternative Vorstellung dagegensetzen und dich darin üben, mit der Angst in der Prüfungssituation umzugehen: Stell dir hierzu möglichst lebendig die Prüfungssituation vor, stell dir vor, wie deine Angstgefühle auftauchen und du damit umgehen kannst. Sag zu dir: "Bleib ruhig. Du hast dich gut vorbereitet. Niemand will dir schaden. Deine Angst wird vorübergehen. Konzentriere dich auf die Fragen. Wenn du eine Frage nicht beantworten kannst, ist das keine Katastrophe. Bleibe ruhig, atme tief. Du kannst die Situation bewältigen". Wichtig ist, dass du dir ausmalst, wie du deinen Körper wieder beruhigst und Fassung gewinnen kannst, auch wenn die Angst auftaucht. Wiederhole diese positiven Vorstellungen, wann immer die "Katastrophenphantasien" auftauchen.

Angsterzeugende Einstellungen korrigieren

Jeder einzelne Gedanke, den Ihr denkt, bewirkt automatisch auch eine Veränderung in euren Gefühlen. Nicht immer entsprechen unsere Gedanken den Tatsachen. Oft interpretieren wir etwas in eine Situation hinein, ziehen falsche Schlussfolgerungen oder malen die Zukunft übertrieben schwarz. Da unser Gehirn nicht unterscheiden kann, ob ein Gedanke eine Situation unangemessen oder angemessen beschreibt, ist es umso wichtiger, eigene Gedanken bewusst wahrzunehmen und auch zu prüfen, inwieweit sie der Realität entsprechen. Vermutungen und Übertreibungen erzeugen nur unnötigerweise Angst und Anspannung in uns.

Beispiele für typisch negative Einstellungen, die Prüfungsangst auslösen und wie man sie korrigieren kann:

Negativ: "Ich darf keinen Fehler machen."

Besser: "Ich verlange übermenschliche Fähigkeiten von mir, wenn ich den Anspruch habe, keinen einzigen Fehler machen zu dürfen. Außerdem setze ich mich dadurch so unter Druck, dass ich vor lauter Aufregung und Angst erst recht Fehler mache. Fehler machen ist kein Beinbruch! Deswegen falle ich nicht gleich durch eine Prüfung."

Negativ: "Ich bekomme in der Prüfung bestimmt kein Wort heraus. Mir fällt garantiert nichts ein."

Besser: "Ich glaube nicht, dass ich in der Prüfung kein Wort herausbringe. Selbst wenn ich einen Augenblick blockiert wäre, wäre das keine Katastrophe. Ich werde mich gut vorbereiten und ein Entspannungsverfahren erlernen (siehe oben), dann kann ich mein Wissen besser abrufen. Es ist unwahrscheinlich, dass mir überhaupt nichts einfällt, wenn ich mich vorbereite."

Negativ: "Ich habe immer Pech bei Prüfungen. Nie wird gefragt, worauf ich mich vorbereitet habe."

Besser: "Ich weiß nicht, wie es bei der kommenden Prüfung sein wird. Ich übertreibe. Auf manche Fragen weiß ich eine Antwort und Pech habe ich auch nur manchmal. Natürlich gibt es keine 100%ige Garantie, dass auch die Themen drankommen, auf die ich mich vorbereitet habe. Ich werde mir Informationen verschaffen, welche Themen gewöhnlich vorkommen, und mich darauf vorbereiten."

Diese Erkenntnisse und Strategien sollen euch helfen, gelassener in die Prüfung zu gehen. Wenn ihr sie berücksichtigt und vor der Prüfung trainiert, habt ihr bestimmt Erfolg!