

Diese Informationsschrift
wurde Ihnen überreicht von



Dipl.-Psych. Iris Lorenz
Wohnanlage Tarforst, Haus I
54296 Trier
Tel.: 06 51 / 2 01-20 66
iris.lorenz@studiwerk.de

Dipl.-Psych. Nicole Arendt
Wohnanlage Tarforst, Haus I
54296 Trier
Tel.: 06 51 / 2 01-20 44
nicole.arendt@studiwerk.de

Dipl.-Psych. Nicole Arendt
Umwelt-Campus Birkenfeld
Gebäude 9925, Raum 119
54296 Trier
Tel.: 0 67 82 / 17-13 38
n.arendt@umwelt-campus.de



Prüfungsangst

**Wie man lernt
mit ihr umzugehen**

Mit der freundlichen Genehmigung zu Druck und
Vervielfältigung durch das Studentenwerk
Braunschweig.

Der Autor



Andreas Witte, Diplom-
Psychologe und
Psychotherapeut,
arbeitet in der
Psychotherapeutischen
Beratungsstelle des
Studentenwerks Braunschweig
in Hildesheim.

1. Einleitung

Wohl jede/r Studierende kennt die mehr oder weniger ausgeprägte Unruhe, die einen in der Zeit vor oder in Prüfungen befällt. Bis zu einem gewissen Grad ist diese Unruhe angesichts der Wichtigkeit einer Prüfung angemessen. Wenn aber ein bestimmtes Maß überschritten und aus der Unruhe Angst wird, die so ausgeprägt ist, dass sie mich in meiner Leistungsfähigkeit beeinträchtigt oder sogar prüfungsunfähig macht, dann muss ich mir darüber Gedanken machen, wie ich diese Angst auf ein angemessenes Niveau senken kann. Diese Broschüre will dazu Anregungen geben.

Dabei soll ein Aspekt im Vordergrund stehen, der beim Umgang mit der Prüfungsangst sehr wichtig ist:

Literaturhinweise

Studentenwerk Braunschweig (Hrsg.), *Selbständig arbeiten*. Studienarbeiten und Prüfungsvorbereitungen organisieren. Braunschweig, o. J. (zu beziehen vom Studentenwerk Braunschweig oder als Download <http://rzv097.rz.tu-bs.de/pdf/selbstaendig.pdf>)

Eschenröder, Christof T., *Selbstsicher in die Prüfung*. Wie man Prüfungsangst überwindet und sich effektiv auf Prüfungen vorbereitet. München: CIP-Medien, 2002.

Guderian, Claudia, *Arbeitsblockaden erfolgreich überwinden*. Schluss mit Aufschieben, Verzetteln, Verplanen. München: Kösel, 2003.

Kossak, Hans-Christian, *Lernen leicht gemacht*. Gut vorbereitet und ohne Prüfungsangst zum Erfolg. Heidelberg: Carl-Auer, 2006.

Metzig, Werner; Schuster, Martin, *Prüfungsangst und Lampenfieber*. Bewertungssituationen vorbereiten und meistern. Berlin: Springer, 2005.

Schräder-Naef, Regula, *Rationeller Lernen lernen*. Ratschläge und Übungen für alle Wissbegierigen. Weinheim: Beltz, 2003.

Schuster, Martin, *Für Prüfungen lernen*. Strategien zur optimalen Prüfungsvorbereitung. Göttingen: Hogrefe, 2001

Eventuell muss ich damit leben, dass sie sauer sind. Ich muss mit ihnen über meine Befürchtungen reden. Vielleicht sind sie ja aus der Luft gegriffen. Wenn sie mir tatsächlich kein Geld mehr geben, werde ich mir einen Weg überlegen müssen damit umzugehen. Eventuell kann mir die Sozialberatungsstelle des Studentenwerks dabei helfen.

Furcht vor dem Verlust der Selbstachtung

zu (14) Wenn ich die Prüfung nicht bestehe, habe ich versagt, aber ich **bin** kein Versager. Diese Beurteilung ist unwahr und schädlich für mich. Sie hilft mir nicht, mit der Situation umzugehen. Im Gegenteil, wie sollte ich Mut und Motivation finden, an der Lösung des Problems zu arbeiten, wenn ich mich so abwertend beurteile? Ich habe in einer speziellen Situation versagt. Nun werde ich unterstützend und hilfreich mit mir umgehen, um in einer Wiederholung der Prüfung besser abzuschneiden.

zu (15) Es ist klar, dass man sich nach einer missglückten Prüfung nicht gut fühlt und auch das Gefühl der Scham ist verständlich. Aber stimmt es wirklich, dass ich es nicht aushalten werde? Das Gefühl wird wahrscheinlich am Anfang stark sein und dann nach und nach abklingen. Wenn ich mit mir hilfreich und wohlwollend umgehe, wird das auf jeden Fall so sein. Und auch meine Freunde werden bestimmt zu mir stehen.

Meine Gedanken über Prüfungen und meine Einstellungen zu mir angesichts einer Prüfung sind entscheidend für das Ausmaß der Prüfungsangst.

Grundlage der Darstellungen ist das Buch „Selbstsicher in die Prüfung“ von Christof T. Eschenröder, das hier ausdrücklich empfohlen wird.

Darüber hinaus ist auch die Frage der richtigen Prüfungsvorbereitung relevant für das Ausmaß von Prüfungsangst. Hierzu gehören einerseits eine angemessene Zeit- und Arbeitsorganisation und andererseits angemessene Lernmethoden.

Zur Zeit- und Arbeitsorganisation hat das Studentenwerk die Broschüre „Selbständig arbeiten“ herausgegeben. Sie sollte auf jeden Fall ergänzend gelesen werden. Auf weiterführende Literatur zu den Themen Prüfungsangst, Zeit- und Arbeitsorganisation sowie Lernmethoden wird im Anhang hingewiesen.

Die Angst vor mündlichen Prüfungen ist meist größer und verbreiteter als die Angst vor schriftlichen Prüfungen. Daher ist in dieser Broschüre immer die mündliche Prüfung gemeint, wenn allgemein von Prüfungen die Rede ist. Die grundlegenden Hinweise sind jedoch auch auf schriftliche Prüfungen übertragbar.

Die Botschaft dieses Heftes lautet: Ich **mache** mir (Prüfungs-) **Angst** und es kommt darauf an, mir

(Prüfungs-) **Mut** zu **machen**. Ich bin der Angst nicht ausgeliefert sondern habe die Möglichkeit, ihr Ausmaß zu beeinflussen.

2. Angst – Prüfungsangst

a) Was ist Angst?

Angst ist eine natürliche Reaktion des Menschen auf bedrohliche Situationen. Und Prüfungen sind zweifelsohne solche Situationen. Fast jeder reagiert auf sie mit einer besorgten Unruhe. Und das ist auch richtig so, denn unser inneres Alarmsystem sorgt dafür, dass wir die Situation ernst nehmen und uns angemessen auf sie vorbereiten. Es wäre eher Besorgnis erregend, wenn ein Student ohne jede Anspannung in die Prüfung ginge.

Nicht **dass** Anspannung oder Unruhe existieren ist problematisch, sondern **in welchem Ausmaß** sie vorhanden sind. Wenn die Prüfung zur Hölle wird und die Zeit der Vorbereitung eine einzige Qual, dann hat die Prüfungsangst überhand genommen und verhindert oder erschwert eine gute Vorbereitung oder Bewältigung der Prüfung.

Angst hat eine körperliche Komponente. Man kann sie als eine Art Unruhe bezeichnen. Der Puls beschleunigt sich, wir schwitzen verstärkt, bekommen kalte Hände, d.h. die Durchblutung verändert sich, die Atmung wird flacher usw. Das sind Stresssymptome. Halten diese länger an, kann die Gesundheit beeinträchtigt werden.

meiner Bekannten ist es relativ egal, wie gut meine Leistungen sind, andere freuen sich über gute Leistungen und akzeptieren schwächere. Vielleicht liegt das Problem eher in mir. Ich bin es, der immer gute Leistungen erwartet und meint, schwächere nicht ertragen zu können.

zu (11) Wenn mich jemand einstellt, wird er es tun, weil er den Eindruck gewonnen hat, dass ich genügend Kompetenzen habe. Was ich im Studium noch nicht gelernt habe, werde ich in der Praxis lernen. Das wissen auch die, die mich einstellen, denn ich werde nicht der erste Berufsanfänger in der Firma sein.

Furcht vor Blamage und Zurückweisung

zu (12) Ob es wirklich „alle“ interessiert, wie ich in der Prüfung abschneide? Vielleicht werden mich manche bedauern. Und wenn sich tatsächlich jemand über mich lustig macht, werde ich mir schon jetzt überlegen, wie ich darauf reagieren werde. War ich faul? Ich werde andere fragen, wie viel sie gearbeitet haben, um das besser einschätzen zu können. Und bin ich dumm? Ich habe bis heute schon einige Prüfungen bestanden, und bislang hat es immer gereicht. Ein Misserfolg ist kein Beweis dafür, dass ich zu dumm bin.

zu (13) Ich mache die Prüfung nicht für meine Eltern.

verunsichernden Situationen umgehen will, um mich möglichst gut durch die Prüfung zu bringen.

zu (8) Erinnert sich der Prüfer überhaupt noch daran? Er hat wahrscheinlich Dutzende von Hausarbeiten zu lesen und es kommt immer wieder vor, dass sie zu spät abgegeben werden. Außerdem schein ich den Prüfer für jemanden zu halten, der nur darauf wartet, Studierenden eins auszuwischen. Möglicherweise ist diese Einschätzung völlig aus der Luft gegriffen und spiegelt eher mein schlechtes Gewissen wieder als die möglichen Absichten des Prüfers.

Furcht vor dem Durchfallen und seinen Konsequenzen
zu (9) Wenn ich durchfalle ist das sicher sehr enttäuschend und hat unangenehme Konsequenzen, aber es ist völlig übertrieben, dass ich dann nie mehr Erfolg haben und zufrieden stellend leben kann. Die meisten Fehler, die man macht, sind zu korrigieren und die meisten Misserfolge zu kompensieren.

Furcht vor einem guten Bestehen und seinen Konsequenzen
zu (10) Weiß ich eigentlich, was „alle“ „immer“ von mir erwarten? Sicher nicht. Manchen

Angst geht mit Angst erregenden Gedanken einher. Habe ich die Möglichkeiten, die auf mich zukommende Bedrohung zu bewältigen? Besitze ich die Fähigkeiten und die Mittel dazu, genügend Zeit und Unterstützung, die körperlichen Voraussetzungen und was auch immer vonnöten sein mag? Halte ich die Folgen für begrenzt und beherrschbar oder für unbegrenzt und nicht beherrschbar? Was ich zu diesen Fragen denke, ist entscheidend für das Ausmaß der Angst.

Angst löst immer ein bestimmtes Verhalten aus. Angemessene Angst, nennen wir sie hier Besorgnis, veranlasst mich, aktiv zu werden, um eine Situation zu bewältigen. Unangemessene Angst führt zu Vermeidungs-verhalten (sich drücken, aufschieben) oder zu übermäßigem und unkoordiniertem (kopflosem) Verhalten.

b) Woher kommt Prüfungsangst?

Die allermeisten Menschen, die unter Prüfungsangst leiden sind noch nie in ihrem Leben durch eine Prüfung gefallen. Die wiederholte Erfahrung einer gelungenen Prüfung befreit nicht automatisch von Prüfungsangst. Es ist also nicht immer die unmittelbare Erfahrung mit Prüfungen, die zur Angst führt oder von ihr befreit.

Vielmehr spielen meine Einstellungen und meine Überzeugungen bezüglich der Prüfung, meiner Fähigkeiten, des Prüfers, des Prüfungstoffes, der Konsequenzen der Prüfung und weiterer Punkte eine bedeutende Rolle.

Woher kommen solche Angst machenden und hinderlichen Einstellungen? Die Antwort kann im Rahmen dieses Heftes nur sehr pauschal sein. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Erziehungsstil der Eltern Einfluss auf das Ausmaß von Leistungsangst hat. Strenge, Drohungen, körperliche Strafen und Verbote wirken angststeigernd. Bedrohlich ist es für Kinder, wenn Eltern ihre Zuwendung und Liebe von der Leistungserbringung abhängig machen. Dadurch werden Leistungserbringung und Wert der Person aneinander geknüpft. Kinder lernen und verinnerlichen: „ Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste.“ So steht in jeder Prüfung nicht nur ein Ausschnitt aus dem Wissen des Prüflings auf dem Prüfstand, sondern seine ganze Person, sein Wert oder Unwert. Und zwar bei jeder Prüfung erneut, gleichgültig wie viele Prüfungen inzwischen bestanden wurden.

Umgekehrt sind Vertrauen, Unterstützung, positive Zuwendung auch oder gerade bei Misserfolg Angst mindernd.

Auch Erfahrungen in der Schule können Ursache von Leistungsängsten sein, z. B. ausgeprägtes Konkurrenzdenken in der Schul-klasse oder autoritäres, Angst erzeugendes Lehrerverhalten. Für ein Kind kann so die sehr realitätsbezogene Einschätzung entstehen, dass ein Versagen dramatische Folgen hat: den Verlust der Zuwendung der Eltern, auf die man angewiesen ist (was könnte für ein Kind schlimmer sein?) oder ein Wahrwerden der

Schwierigkeiten in der Vorbereitungszeit

zu (4) Der Lernstoff ist viel und möglicherweise auch zu viel. Das muss ich überprüfen. Ich muss mich sehr bemühen, immer das Notwendige zu lernen. Möglicherweise muss ich nicht so wichtige Themen weniger intensiv lernen oder sogar weglassen.

zu (5) Ich fange mit kürzeren Lernzeiten an, die ich dann steigere. So trainiere ich meine Lernausdauer. Ich mache regelmäßig und relativ häufig kleinere Pausen. In dieser Zeit bewege ich mich oder mache etwas, das mir Spaß macht.

zu (6) Es stimmt nicht, dass ich mich gar nicht konzentrieren kann. Es fällt mir aber schwer, mich länger und zuverlässig zu konzentrieren. Das muss ich lernen. In der Broschüre Nr. 4 vom SW gibt es dazu Hinweise. Ich kann auch die Beratungsstelle des SW aufsuchen, um mich bei dem Problem beraten zu lassen.

Furcht vor dem Prüfer

zu (7) Wieso bin ich mir da so sicher? Prüfer wollen Prüflinge in der Regel nicht weiter verunsichern. Sie sind prinzipiell auch an erfolgreichen Prüfungen interessiert und meist hilfreich. Aber selbst, wenn es so sein sollte, wird es mich nicht unvorbereitet treffen, denn ich will mir vorher überlegen, wie ich mit

Anhang

Konstruktive Alternativen zu den Aussagen (1) bis (15) des Kapitels 3 a) (beispielhaft)

Furcht vor Versagen in der Prüfungssituation

zu (1) „Ein Blackout ist eine ernsthafte Störung, aber es stimmt nicht, dass dann alles aus ist. Ich kann mir in der Vorbereitung überlegen, wie ich mit dieser Störung umgehen will und wie ich die negativen Auswirkungen minimieren kann. Auch mit Blackout ist ein ordentliches Prüfungsergebnis möglich.“

zu (2) „Selbst für eine sehr gute Prüfung muss ich nicht alles 100% genau wissen. Außerdem ist das eine unmäßige Forderung an mich, deren Erfüllung ständig in Gefahr ist, was wiederum Angst auslöst. So setze ich mich einem hohen Druck aus. Und was befürchte ich eigentlich Schlimmes, wenn ich nicht alles weiß?“

zu (3) „Das ist unwahr. Wenn die Prüfung gut werden soll, sollte ich die meisten Fragen beantworten können. Ob ich das ruhig oder nervös tue, hat erstmal nichts mit der Leistung zu tun. Ein gewisses Maß an Anspannung ist sogar leistungsfördernd. Außerdem ist das wieder eine Forderung an mich, deren Erfüllung in ständiger Gefahr ist und damit Angst erzeugt.“

Prophezeiungen des Lehrers, die einem sowohl menschlichen Wert als auch eine lebenswerte Zukunft absprechen, wenn man versagen sollte.

Und hier sind wir an einer wichtigen Stelle. Vergangene Erfahrungen, die meine Einstellungen geprägt haben, kann ich nicht rückgängig machen. Aber ich kann diese resultierenden Einstellungen heute kritisch hinterfragen und sofern sie schädlich für mich sind auch verändern.

Prüfungsängstliche Menschen begleiten sich gedanklich häufig in kritisch-destruktiver Weise anstatt sich zu unterstützen und Mut zu machen. Wie ein konstruktiver und unterstützender Umgang mit sich aussehen könnte, dazu sollen die folgenden Kapitel Anregungen geben.

Es soll an dieser Stelle noch einmal deutlich gesagt werden, dass es beispielhaft darum geht zu veranschaulichen, wie Prüfungsangst biografisch verständlich gemacht werden kann. Es geht keinesfalls darum, einen einfachen Kausalzusammenhang à la „die Eltern sind Schuld“ herzustellen.

c) Gedanken machen Gefühle

Wie bereits gesagt sind es nicht die Ereignisse selbst, die Angst auslösen. Sondern es sind meine Bewertungen der Ereignisse, die zu mehr oder weniger Angst führen.

Ein Beispiel: Wenn ich der Überzeugung bin, dass die Ergebnisse von Prüfungen 100% vom Glück abhängig

sind, werden Prüfungen für mich zum Lotteriespiel, auf dessen Ausgang ich keinen Einfluss habe. Dann ist Angst (oder Niedergeschlagenheit) als ein resultierendes Gefühl dieser Sichtweise sehr nachvollziehbar. Aber:

- Ist diese Einschätzung realistisch? Nein. Vielleicht spielt Glück eine gewisse Rolle, aber natürlich ist meine Vorbereitung auf die Prüfung, meine Auseinandersetzung mit dem Lernstoff und der Prüfungssituation sowie Vertrauen in meine Leistungsfähigkeit für den Ausgang der Prüfung von großer Bedeutung.
- Ist die oben genannte Überzeugung hilfreich? Nein, denn sie demotiviert. Warum soll ich mich kümmern und anstrengen und warum sollte mich das sicherer und optimistischer machen, wenn am Ende doch das Glück entscheidet? Diese Einstellung verhindert also Aktivitäten, die mich sicherer machen könnten oder, falls ich doch aktiv werde, die Überzeugung, dass das meine Unsicherheit reduzieren könnte.

Meist kommt solch eine destruktive Einstellung auch nicht allein daher, sondern Menschen überziehen sich mit einem Netz destruktiver Gedanken:

- „das Ergebnis ist reine Glücksache“,
- „ob ich das kann, bezweifle ich sowieso“,

hadernder Weise aufhalten. Das kostet unnötig Nerven, Zeit und Energie und verunsichert mich. Vielmehr sollte ich mich damit befassen, wie ich mit widrigen Bedingungen umgehen will, um ihre Auswirkungen zu minimieren.

den äußeren Bedingungen und den Konsequenzen der Prüfung auseinander.

Sehr Prüfungsängstliche dagegen

- sehen sich als Opfer.
- glauben nicht, einen Einfluss auf das Prüfungsgeschehen und dessen Bedingungen zu haben.
- haben eine negativ-abweisende Einstellung zur Prüfung und ihren Bedingungen.
- sind unzufrieden, verharren jedoch in Passivität.

Es ist sinnvoll und hilfreich, mich aktiv darum zu bemühen, meine Einflussmöglichkeiten auf die Umstände der Prüfung wahrzunehmen. Das betrifft die gesamte Zeit der Vorbereitung. Hier redet mir keiner herein; wie ich mich vorbereite ist allein meine Sache und ich kann dafür sorgen, es besser oder schlechter zu machen.

In manchen Fächern werden die Themen der Prüfung zwischen Prüfer und Prüfling vereinbart, so kann ich in meinem Interesse Einfluss nehmen auf ein möglichst günstiges Thema. Ich kann mich beim Prüfer darüber erkundigen, wie er die Prüfung gestaltet, eventuell kann ich Wünsche äußern (z.B. mit einer kurzen Einleitung ins Thema beginnen zu dürfen, bevor Fragen gestellt werden, um so Sicherheit zu gewinnen).

Mit den negativen Bedingungen, die ich nicht beeinflussen kann, sollte ich mich nicht in

- „der Prüfer gilt als schwierig“,
- „der Prüfungstermin ist ungünstig“,
- „zu versagen ist unerträglich schlimm“,
- „nur eine sehr gute Zensur ist als Ergebnis akzeptabel.“

Die entstehende Angst wird wieder von mir wahrgenommen und bewertet. Wenn ich sie als besonders hinderlich vor und in der Prüfung betrachte, werde ich angesichts meiner Angst noch mehr Angst entwickeln. Ein negativer Kreislauf ist in Gang gesetzt.

Hier noch einmal zur Veranschaulichung:

Im folgenden Fall entsteht wahrscheinlich eine angemessene Aufmerksamkeit angesichts der Prüfung.

Ereignis: Prüfung

Wahrnehmung und Bewertung: z.B.: „Die Prüfung wird zwar schwer, aber bei guter Vorbereitung kann ich sie bewältigen. Ich kann mich auf mich verlassen.“

Gefühl: Anspannung, Zuversicht

Das Gefühl wird nun wieder zum Ereignis, das bewertet wird und Gefühle hervorruft.

Ereignis: Gefühle Anspannung und Zuversicht

Wahrnehmung und Bewertung: z.B.: „Es ist in Ordnung angesichts der Prüfung angespannt zu sein. Dann habe ich die richtige Arbeitshaltung und schaffe was.“

Gefühl : oben, eventuell entspannter

Im folgenden Beispiel entsteht viel Angst angesichts der Prüfung.

Ereignis: Prüfung

Wahrnehmung und Bewertung: z.B.: „In der Prüfung werde ich bestimmt total nervös sein und alles vergessen.“

Gefühl: Angst, Verunsicherung

Wieder wird das Gefühl wahrgenommen, bewertet und wird so zur Quelle weiterer und in diesem Fall intensiver Gefühle.

Ereignis: Gefühle Angst und Verunsicherung

Wahrnehmung und Bewertung: z.B.: Ich darf auf keinen Fall mit Angst in die Prüfung gehen, sonst geht es total daneben.“

Gefühl : Mehr Angst, mehr Verunsicherung

Entscheidend wichtig für das Ausmaß meiner Prüfungsangst ist also nicht die Prüfung selbst sondern sind meine Gedanken über die Prüfung. Wenn dem so ist, habe ich Einfluss auf meine Prüfungsangst, denn Gedanken und Einstellungen lassen sich ändern.

Ich bin nicht dem Ereignis an sich und einer ihm innewohnenden ängstigen Eigenschaft ausgeliefert.

3. Wie man Prüfungsangst vermindern kann

Eine wichtige Vorbemerkung: Es wird nicht reichen, die nachfolgenden Hinweise zu lesen und zu verstehen, um die eigene Prüfungsangst zu vermindern. Man muss mit ihnen üben und

kompensiert werden können.

Machen Sie nicht aus einer Mücke einen Elefanten. Reden Sie sich nicht ein, dass ihr Lebensglück von der nächsten Prüfungsnote abhängen wird. Ein solcher Gedanke ist schlicht unwahr, hat aber trotzdem seine Wirkung auf Sie: er erzeugt Angst.

Übrigens: Vergessen Sie vor lauter Gedanken über Probleme nicht, dass es sein könnte, dass Sie die vor Ihnen liegende Prüfung möglicherweise oder vielleicht sogar wahrscheinlich gut und problemlos bewältigen werden.

6. Aktiver Umgang mit den Prüfungsbedingungen

Mit Prüfungsbedingungen sind die Umstände gemeint, unter denen die Prüfung stattfindet. Dazu gehören die PrüferInnen, der Ort und die Zeit der Prüfung, die eigenen Arbeitsbedingungen, unter denen ich mich vorbereite usw. Menschen, die unter wenig Prüfungsangst leiden, unterscheiden sich von sehr Prüfungs-ängstlichen in folgenden Punkten:

Wenig Prüfungsängstliche

- stehen den Bedingungen der Prüfung positiv-akzeptierend gegenüber; wenn etwas nicht passt, wird versucht, es in gewünschter Weise zu verändern.
- halten vorhandene Unzufriedenheit aus der Vorbereitung heraus; es wird versucht, das Beste draus zu machen.
- setzen sich aktiv mit den Anforderungen,

der Regel sind Prüfer hilfreich und versuchen, einem über die Schwierigkeit hinweg zu helfen. Aber auch ich selbst sollte mir gegenüber hilfreich sein. Ich sollte mir eine Strategie zurechtlegen und in Gedanken einüben (mentales Training), z.B.: ich teile dem Prüfer mit, dass ich im Moment den Faden verloren habe, ich nehme mir einen Moment „innere Auszeit“ und atme dreimal tief durch. Ich verständige mich mit dem Prüfer, wie es nun weitergeht, z.B. ob er eine neue Frage stellt oder ob ich bis zu dem inhaltlichen Punkt zurückgehe, bis zu dem ich bei der Sache war und von dort neu starte. Ich bemühe mich während der gesamten Zeit darum, mich mit der Beantwortung der Fragen und der Bewältigung der Situation zu beschäftigen und nicht mit der Vermeidung von Fehlern oder Versagensvorstellungen.

zu c) Dramatisieren Sie das Problem nicht. Es ist nachteilig, in einer Prüfung **einen** Fehler zu machen (vielleicht). Es ist nachteiliger **drei** Fehler zu machen. Es ist (sehr) unangenehm durchzufallen. Es macht tatsächlich erheblichen Kummer und das wahrscheinlich auch für einen gewissen Zeitraum, durchzufallen und deswegen das Studium beenden zu müssen.

Differenzieren Sie, meist geht es um begrenzte Nachteile, die einem durch eine nicht optimale Prüfung entstehen. Nachteile, die häufig später

trainieren und das über einen gewissen Zeitraum, sonst verändert sich gar nichts. Schließlich hat man bisher jahrelang täglich Gedanken „eingeübt“, die die Angst auslösen und steigern. Sie sind so vertraut geworden, so automatisiert, dass man sie kaum noch bemerkt. Und man hält sie für wahr. Diese destruktiven Gedanken zu identifizieren, sie in Frage zu stellen und anschließend sogar noch durch konstruktive Gedanken, die ungewohnt und befremdlich erscheinen, zu ersetzen, erfordert Aktivität und Ausdauer.

a) Gedankliche Neubewertung

Der Grundgedanke dieses Heftes ist die Feststellung, dass es nicht die Prüfung selbst ist, die Angst macht, sondern die Gedanken, die ich mir über die Prüfung mache. Und dass es darauf ankommt, diese Gedanken zu verändern.

Übung:

1. Schreiben Sie alle Gedanken auf, die Ihnen angesichts der nächsten Prüfung kommen. Versuchen Sie, Ihre Gedanken so aufzuschreiben, wie sie kommen. Üben Sie keine Zensur aus, auch wenn sie Ihnen lächerlich oder merkwürdig vorkommen. Schreiben Sie die Gedanken auf die linke Hälfte eines Blattes.

Beispiel:

„Das wird wieder ein Krampf werden.“

Wenn ich erstmal einen Fehler gemacht habe, werde ich auch weitere machen, immer mehr bis die Prüfung völlig den Bach `runtergeht.“

2. Überprüfen Sie nun, ob der Gedanke richtig ist, oder ob er Übertreibungen, Verzerrungen oder unzulässige Verallgemeinerungen enthält. Wenn der Gedanke nicht richtig ist, schreiben Sie auf die rechte Seite des Blattes eine konstruktive Alternative.

„Wieso wieder“? Die letzte Prüfung war zwar krampfhaft, aber ich hatte auch schon andere Prüfungen, es ist also nicht sicher, dass sie „krampfhaft“ wird. Wenn der zweite Satz stimmen würde, dürfte ich ja keinen Fehler machen, weil ich dann schon durchgefallen wäre. Es gibt diese behauptete Zwangsläufigkeit nicht. Fehler können mich verunsichern, aber realistisch muss ich davon ausgehen, dass ich den einen oder anderen Fehler machen werde. Aber nach etwas Falschem kann ich auch wieder etwas Richtiges sagen.“

3. Hilft Ihnen der ursprüngliche Gedanke, Ihr Ziel zu erreichen? Wenn nein, wie könnten hilfreiche Hinweise aussehen? Was würden Sie einem Freund raten, der den obigen Gedanken geäußert hätte?

„Wenn du jetzt schon voraussagst, wie

groß. Ich sollte mich darauf einstellen. Die Akzeptanz eines Fehlers heißt nicht, dass man ihn gut finden sollte oder dass es einem gleichgültig sein sollte, ob man ihn macht oder nicht. Es bedeutet nur, die Möglichkeit seines Auftretens hinzunehmen. Ich erspare mir so die Angst und den Druck, der entsteht, wenn ich an mich die absolute Forderung stelle, keinen Fehler machen zu dürfen.

zu b) Ich sollte mich mit der Frage befassen, was ich tue, wenn ich eine Frage nicht verstehe oder sie nicht beantworten kann:

- Wenn ich eine Frage nicht verstehe, kann ich den Prüfer um Wiederholung, Präzisierung oder Umformulierung der Frage bitten.
- Wenn ich eine Frage nicht sofort beantworten kann, nehme ich mir Zeit zum Nachdenken (Denken wird man an einer Hochschule wohl dürfen). Fällt mir auch dann nichts ein, kann ich um ein Stichwort des Prüfers bitten. Ich kann auch darum bitten, die Frage zurückzustellen, wenn ich denke, ich könne sie nur momentan nicht beantworten. Wenn mir nur Teilantworten einfallen, so äußere ich diese auf jeden Fall. Ich sollte alles loswerden wollen, was ich zum abgefragten Thema weiß. Vielleicht fällt mir auch noch mehr ein, wenn ich erst einmal beginne zu antworten.
- Wenn ich einen regelrechten Blackout habe, sollte ich das dem Prüfer mitteilen. In

sollte ich ordnend eingreifen und überlegen, was wie zusammengehört. Diese Ordnung muss gar nicht mal immer wissenschaftlich sein. Sie soll ja in erster Linie dazu dienen, mich zu orientieren.

Auch zu diesem Thema gibt es im Anhang Literaturtipps.

5. Verhalten in der Prüfung - Umgang mit schwierigen Situationen

Ich gehe aufrechten Gangs in die Prüfung. Ich achte auf eine realitätsbezogene und hilfreich-unterstützende Einstellung, so wie es in den vorangehenden Kapiteln besprochen wurde. Eine solche Einstellung blendet die Möglichkeit nicht aus, dass es Probleme geben könnte, und kümmert sich auch um deren Behebung.

Eigentlich gibt nur eine schwierige Situation in einer Prüfung, nämlich die, nicht antworten zu können. Das kann verschiedene Auslöser haben und in unterschiedlichem Ausmaß vorliegen. Was kann ich tun? Das Wichtigste damit umzugehen findet eigentlich schon vor der Prüfung statt:

- a) Ich erlaube mir, dass es passieren darf.
- b) Ich setze mich in die Lage, den Schaden zu reparieren oder zu minimieren.
- c) Ich dramatisiere das Problem nicht.

zu a) Ich akzeptiere meine menschliche Eigenschaft, Fehler zu machen und verlange von mir keine unmenschliche Perfektion. Die Wahrscheinlichkeit, Fehler zu machen, ist relativ

die Prüfung wird, dann steigerst du die Wahrscheinlichkeit, dass es tatsächlich so kommt. Was meinst du überhaupt mit „Krampf“? Und was könntest du zur „Entkrampfung“ tun? Du hast offenbar Angst davor, dass ein Fehler dich so verunsichert, dass du befürchtest, noch mehr zu machen. Überlege dir, wie du mit Wissenslücken oder fehlerhaften Antworten umgehen willst und suche dir dafür regelrechte Strategien. Du kannst dir Fehler erlauben und darfst ihre Auswirkungen nicht übertreiben.“

An dieser Stelle wird der standhafte Angstmacher sofort ein „Ja..., aber...“ auf den Lippen haben. Z.B. dieses:

„Ja, im Prinzip ist das nicht falsch, was du sagst, aber in der letzten Prüfung war es so, dass ich erst das eine nicht wusste, und mich das dann so verunsichert hat, dass ich gleich das nächste auch nicht wusste.“

Eine mögliche Antwort:

„Ich bestreite nicht, dass es so war. Aber was willst du damit sagen? Dass es immer so sein muss? Dass man also nie einen Fehler machen darf, weil dann zwangsläufig der nächste kommt? Dass du gegen deine Verunsicherung nichts tun kannst? Ansonsten siehe meine obige Antwort.“

Es kommt darauf an, die Blickrichtung zu ändern. Sich nicht mehr weiterhin bei jeder Gelegenheit vorzustellen, was nicht geht, sondern sich bei jeder

Gelegenheit vorzustellen, wie es gehen könnte. Die Realität soll nicht geschönt werden. Es geht nicht darum, sich eine rosarote Brille aufzusetzen und die Realität positiv zu verklären. Im Gegenteil, es geht darum, die graue Brille abzusetzen, die bislang den Blick auf die Realität systematisch eintrübte.

Es geht um Realismus und Konstruktivität, d.h. zu sehen, was ich kann und wo ich meine Stärken habe und was ich nicht kann und wo ich mich verbessern muss. Realismus heißt auch, mich, andere Personen und Situationen differenziert zu sehen. Häufig haben Situationen positive **und** negative Aspekte und Menschen haben Stärken **und** Schwächen.

Ein realitätsorientierter und konstruktiver Umgang mit mir, anderen und der Situation heißt nicht, dass ich mich immer gut fühle. Nach einer durchgefallenen Prüfung fühlt man sich niedergeschlagen und/oder ärgerlich. Aber er schützt mich vor schädlichen Gefühlen wie Depressivität oder übermäßiger Wut.

Im obigen Beispiel stand die Furcht vor dem Versagen in der Prüfungssituation im Mittelpunkt. Im Folgenden sollen diese und weitere Situationen in beispielhaften Aussagen verdeutlicht werden. Die rechte Seite ist freigelassen. In ihr können Sie Ihre konstruktive Stellungnahme zur Aussage der linken Seite eintragen. Am Ende dieser Broschüre sind Vorschläge für mögliche konstruktive Alternativen

der Kartei immer weiter nach hinten rutschen und seltener abgefragt werden, während neue, wenig gefestigte Inhalte vorn in der Kartei stecken und häufiger abgefragt werden.

Struktur: Ich lerne sehr viel besser, wenn ich den Zusammenhang verstehe, in dem das alles steht, was ich zu lernen habe. Einzelne Inhalte lassen sich besser behalten, wenn sie in eine regelhafte Beziehung zueinander gesetzt werden. Wenn mir die Regel bekannt ist, hilft sie mir, die Einzelinhalte im Gedächtnis wieder zu finden. Wenn ich Sie auffordern würde, folgende Zahlenreihe zu lernen: **17 11 22 16 32 26 52 46 92** werden Sie sicher einige Wiederholungen brauchen, um sich alle Zahlen zu merken. Wenn Sie die Regel (Zahl – 6) x 2, die der Zahlenfolge zu Grunde liegt, kennen, brauchen Sie nur noch die erste Zahl kennen, um auf alle Weiteren zu kommen.

Auch Schaubilder, Tabellen oder Diagramme geben Inhalte in einer bestimmten Ordnung wieder. Wenn ich diese inhaltliche Ordnung verstehe, kann ich mich an die Inhalte besser erinnern bzw. sie aus dem Ordnungsprinzip heraus erschließen.

Schon wenn ich ein Buch aufschlage, wird mir eine Ordnung angeboten: das Inhaltsverzeichnis. Der oder die Autor/in hat nicht alle Kapitel bunt gemischt, sondern sich überlegt, was zusammengehört. Das erleichtert mir die Orientierung. Wenn mir droht, in einer Menge unübersichtlichen Lernstoffs unterzugehen,

- fremden Text einen eigenen Text.
- Ich kann Schaubilder, Tabellen oder Graphiken anfertigen, die die zu lernenden Inhalte knapp und überschaubar ordnen.
 - Oder ich überlege mir ein treffendes Beispiel, das mir den Lernstoff prägnant verdeutlicht. Ich kann auch eine „Formel“ erfinden, in der die wichtigsten Begriffe eines Sachgebietes wieder gefunden werden können, z.B. **AST** für **Aktivität** und **Struktur**, die zentralen Begriffe dieses Kapitels.
 - Schon bevor ich mich an ein Buch mache, sollte ich mir Fragen überlegen, die ich durch den Text beantwortet haben will.
 - Ich kann mich selbst über Inhalte abfragen, die ich mir dann (laut, und nicht nur in Gedanken) beantworte. Oder ich spreche mit anderen über das Gelernte oder lasse mich von ihnen abfragen (siehe Kapitel „Rollenspiel“).
 - Wiederholung des Lernstoffs ist eine Technik, die wohl alle Studierenden anwenden. Je häufiger man etwas wiederholt, desto besser „sitzt“ es. Die bisher genannten Aktivitäten sind eigentlich auch Wiederholungen des Lernstoffs, allerdings wird er dabei in der einen oder anderen Form modifiziert. Eine Wiederholungstechnik ist das Arbeiten mit einer Lernkartei mit mehreren Fächern, wobei Inhalte mit dem Grad ihrer Festigung im Gedächtnis in sondern bereits im

aufgeführt. Furcht vor Versagen in der Prüfungssituation

- (1) „Wenn ich einen Blackout bekomme, ist alles aus.“
- (2) „Ich muss alles 100%ig wissen.“
- (3) „Wenn die Prüfung gut werden soll, muss ich ganz ruhig bleiben.“

Furcht vor Schwierigkeiten in der Vorbereitungszeit

- (4) „Der Lernstoff ist viel zu viel und überhaupt nicht zu schaffen.“
- (5) „Ich kann einfach nicht stundenlang am Schreibtisch sitzen und lernen.“
- (6) „Ich kann mich nicht konzentrieren. Ich werde dasitzen und an alles Mögliche denken aber nicht an das, was ich zu lernen habe.“

Furcht vor dem Prüfer

- (7) „Wenn der Prüfer merkt, dass ich bei einer Frage unsicher bin, wird er mit Sicherheit nachbohren.“
- (8) „Der Prüfer hat mich bestimmt auf dem Kieker, weil ich im vorletzten Semester eine Hausarbeit zu spät abgegeben habe.“

Furcht vor dem Durchfallen und seinen Konsequenzen

(9) „Wenn ich diese Prüfung nicht schaffe, wird nie etwas aus mir.“

Furcht vor einem guten Bestehen und seinen Konsequenzen (auch das gibt es)

(10) „Wenn ich in der Prüfung gut abschneide, werden alle von mir immer gute Leistungen erwarten.“

(11) „Wenn ich diese Prüfung bestehe, muss ich in den Beruf. Dafür fühle ich mich überhaupt nicht kompetent genug.“

Furcht vor Blamage und Zurückweisung

(12) „Alle werden mich für dumm oder faul halten, wenn ich durchfalle.“

(13) „Meine Eltern werden ziemlich sauer sein und mir den Geldhahn zudrehen. Dann weiß ich nicht mehr, wie es weitergehen soll.“

Furcht vor dem Verlust der Selbstachtung

(14) „Wenn ich diese Prüfung nicht schaffe, bin ich ein Versager.“

Vorfeld beim Lernen. An dieser Stelle soll nur deutlich gemacht werden, an was im Zusammenhang mit einer guten Prüfungsvorbereitung gedacht werden muss und wo man weitere Informationen bekommen kann.

a) Zeit- und Arbeitsorganisation

Das Studentenwerk hat zu diesem Thema die Broschüre „Selbständig arbeiten“ herausgegeben. Sie gibt viele hilfreiche Anregungen für eine erfolgreiche Arbeitsplanung.

Sie ist in gedruckter Form beim Studentenwerk erhältlich oder kann von der Homepage des Studentenwerks heruntergeladen werden. Es gibt eine große Fülle von Literatur zum Thema. Mehr im Anhang.

b) Lernmethoden

Auch dieses Thema wäre eine eigene Broschüre wert. Aktivität und Struktur sind zwei grundlegende Begriffe effizienter Lernmethoden.

Aktivität: Es ist nicht ausreichend, Inhalte passiv lesend in sich aufzunehmen. Wichtig ist ein aktiver Umgang mit dem Gelesenen:

- Das fängt beim Unterstreichen oder dem Randnotizenmachen an. Ich überlege mir aktiv, was in einem Satz oder in einem Abschnitt relevant ist.
- Das geht weiter mit dem Anfertigen von Notizen oder Exzerpten. Damit mache ich aus dem

Lenke nun deine Achtsamkeit auf die Füße; auch sie werden schwer und wärmer und vielleicht spürst du auch in ihnen das Fließen des Blutes.

Zeit

Nun genieße eine Weile die Ruhe und den Frieden.

Zeit

Du hast dir Ruhe und Frieden selbst gegeben und du kannst sie dir wieder geben, wenn du sie brauchst.

Komm nun langsam in den Raum zurück, nimm einige tiefe Atemzüge, dehne und strecke dich und sei dann wieder ganz hier.

4. Prüfungsvorbereitung

In der Einleitung wurde bereits darauf hingewiesen, dass das Thema Prüfungs-vorbereitung in diesem Heft nicht ausführlich behandelt werden kann, denn der Schwerpunkt dieser Broschüre liegt auf dem Thema „Prüfungsangst“. Natürlich ist eine gelungene Vorbereitung hervorragend dafür geeignet, die Prüfungsangst zu senken. Allerdings stört die Angst nicht nur in der Prüfungssituation selbst,

(15) „Ich werde mich so sehr schämen vor mir, dass ich es nicht aushalten kann.“

Zum Aufspüren destruktiver Gedanken hilft es, auf bestimmte Schlüsselwörter wie immer, nie, alle, alles, keiner, nichts zu achten. Auch Äußerungen, die „darf nicht“ oder „muss“ enthalten, sind sehr kritisch zu hinterfragen. Man achte auch auf Katastrophen-gedanken, die behaupten, man „hätte etwas nicht aus“, eine Sache sei schrecklich, furchtbar und über alle Maßen schlimm oder die Zukunft sei zerstört.

Diese Worte und Ausdrücke gehen meistens an der Realität vorbei. Sie sind häufig schlicht unwahr, entfalten aber trotzdem ihre schädliche emotionale Wirkung. Es sind absolutistische Begriffe, die die Totalität von Zuständen behaupten, die tatsächlich nur sehr selten gegeben ist.

Meist kommt man der Realität mit Begriffen wie „oft, selten, einige, viele, wenig oder viel“ näher. Situationen sind meist etwas oder sehr unangenehm, etwas oder sehr belastend, etwas oder sehr bedrückend, etwas oder sehr ärgerlich, aber nur äußerst selten über alle Maßen (geht das überhaupt?) und sie sind meistens aushaltbar. In dem Moment, in dem jemand behauptet, er hielte eine Emotion nicht aus, tut er es gerade. Es ist ein großer Unterschied, ob ich sage, etwas sei sehr unangenehm oder belastend oder ob ich sage, es sei nicht aushaltbar.

Wie schlimm ist es, durch eine Prüfung zu fallen?

Stellen Sie sich eine Skala von 0 bis 100 vor.

Welches ist das schlimmstmögliche Ereignis, dass Sie sich vorstellen können? Es erhält den Wert 100. Menschen, die man danach fragt, nennen hier meist Tod oder schlimmste Verletzungen oder Krankheiten, von denen enge Angehörige oder sie selbst betroffen sein könnten. Den Wert 1 könnte der Verlust von einem Cent bekommen. Wo ist auf solch einer Skala eine schlechte Prüfung einzuordnen? Wo ist ein Prüfungsversagen einzuordnen? An dieser Stelle soll es nicht um die Ermittlung eines konkreten Wertes gehen, sondern darum, zu einer differenzierten Sichtweise anzuregen. In einer Prüfung durchzufallen ist fast nie eine Kleinigkeit, aber auch nur manchmal ein überaus schwerwiegendes Ereignis. Die Folgen reichen von etwas unangenehm bis sehr nachteilig und bedeutsam für die Zukunft. Prüfungsängstliche neigen dazu, die negativen Folgen zu übertreiben, was ihre Angst wiederum steigert.

b) Selbstinstruktion

Bei all unserem Tun begleiten wir uns verbal. Wir kommentieren, kritisieren oder loben uns. Und wir geben uns Handlungsanweisungen, besonders, wenn wir neue Fertigkeiten lernen.

Beispielsweise das Zusammenspiel von Handbremse, Gas und Kupplung beim Anfahren am Berg in der Fahrstunde. Jede/r (zumindest jeder, der aufgepasst hat) hat wohl noch die Anweisungen seines Fahr-

Begleite nun deinen Atem, indem du beim Einatmen 1, beim Ausatmen 2, beim Einatmen 3 usw. zählst. Zähle bis 10 und beginne dann noch einmal bei 1 und zähle wieder bis 10. Steuere nicht deinen Atem, sondern begleite ihn nur.

Zeit

Und nun stell dir vor, du stehst auf einer kleinen Brücke und blickst auf den Bach, der darunter fließt; auf dem Bach treiben Blätter, nimm sie wahr und lass sie wegschwimmen.

Zeit

Mach es genauso mit deinen Gedanken, Wünschen und Bedürfnissen. Wie der Bach fließt unser Bewusstsein dahin. Nimm die Gedanken wahr und lass sie davonziehen, wie dein Blatt auf dem Bach davon schwimmt.

Zeit

Und nun lenke deine Aufmerksamkeit auf die Hände; sie werden schwer, sie werden wärmer; vielleicht kannst du auch das Fließen des Blutes in den Fingern spüren.

Zeit

liegend. Sei ganz passiv, streng dich nicht an.

Atme sechsmal tief ein und aus. Lass dich in das Ausatmen hineinfallen, man darf auch einen Seufzer hören.

Lass nun deinen Atem frei fließen, du brauchst nichts dazu tun; es geht von ganz allein.

Zeit

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf die Nase, spüre wie die Luft hinein- und herausströmt; lass den Atem frei fließen.

Wenn störende Gedanken kommen, bring dich immer wieder zu den Empfindungen des Atmens zurück.

Zeit

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Bauchgegend und den unteren Brustraum; spüre, wie der Bauch sich hebt und senkt, spüre in Ruhe die Empfindungen.

Zeit

Bring deine Aufmerksamkeit immer wieder zu den Empfindungen des Bauchraumes zurück, falls du durch Gedanken abgelenkt wirst.

Zeit

30

lehrers im Ohr. Ich übernehme die Anweisungen als eigene, die ich mir innerlich vorspreche. Manche sprechen sie sogar laut aus („Handbremse anziehen, während ich die Kupplung kommen lasse, Gas geben...“). Dies geschieht zumindest solange ich in der Übungsphase bin. Später automatisierten solche Abläufe bis zu einem Grade, dass ich kaum noch erklären kann, wie ich etwas mache. Sprache bereitet so dem Tun den Weg.

Statt mich gedanklich mit jeder theoretisch möglichen Katastrophe, die in einer Prüfung vorkommen kann, zu befassen und so meine Angst zu schüren, sollte ich meinen Verstand lieber dazu nutzen, mir nützliche Hinweise zu geben, die bei der Vorbereitung und Absolvierung einer Prüfung hilfreich sein können. Ich gebe mir ein Set von Handlungsanweisungen, die mein Tun in der betreffenden Situation steuern sollen.

Selbstinstruktionen für eine mündliche Prüfung könnten z.B. so lauten:

- Ich werde rechtzeitig in der Hochschule sein.
- Vor dem Prüfungsraum werde ich mich aber erst kurz vorher einfinden, um mich nicht durch andere Prüflinge und deren Gerede verunsichern zu lassen.
- Ich gehe aufrechten Gangs in den Prüfungsraum. Ich schaue die Prüfer bei der Begrüßung an.
- Ich werde mich von einem Freund begleiten lassen, das beruhigt und lenkt etwas ab.

19

- Ich werde mit meinem Spezialthema so viel Zeit wie möglich füllen.
- Ich höre dem Prüfer aufmerksam zu.
- Ich lasse mir Zeit zum Nachdenken und Antworten.
- Wenn ich eine Frage nicht richtig verstehe, bitte ich den Prüfer um Wiederholung oder Präzisierung.
- Ich erlaube mir, auch einmal etwas nicht zu wissen.
- Wenn mir eine Antwort nicht gleich einfällt, aber ich mir sicher bin, dass ich sie weiß, bitte ich den Prüfer um ein Stichwort.
- Ich versuche immer so viel meines Wissens wie möglich los zu werden, auch wenn meine Antwort nicht ganz genau auf die Frage des Prüfers passt.
- Ich werde während der Prüfung nervös sein. Das ist eine normale Begleiterscheinung. Ich werde mich auf die Inhalte der Prüfung konzentrieren statt auf meine Nervosität.
- Sollte meine Nervosität so groß werden, dass mir nichts mehr einfällt, sage ich das dem Prüfer. Ich bitte um einen Moment Zeit, um dreimal tief durchzuatmen. Dann bitte ich um eine Frage möglichst aus einer anderen Thematik.

Diese Selbstinstruktionen sind beispielhaft, Ihre persönlichen können ähnlich oder ganz anders aussehen.

Selbstinstruktionen sollten klar, einfach und

ein Rollenspiel auch unterbrechen, eine Zwischenauswertung vornehmen und es dann mit den neuen Erkenntnissen fortsetzen.

e) Entspannung

Entspannung ist ein direkt wirkendes Gegenmittel gegen die Angst, denn Angst und Entspannung schließen sich aus. Ich kann nicht gleichzeitig Angst haben und entspannt sein. Wenn es mir also gelingt Einfluss auf meinen Spannungszustand zu nehmen, habe ich auch Einfluss auf das Ausmaß meiner Angst. Doch leider reicht auch hier die reine Einsicht nicht aus, mich zu verändern. Es ist notwendig, Entspannung zu üben, regelmäßig über eine gewisse Zeit. Am besten nimmt man sich gleichzeitig mit der Prüfungsvorbereitung auch vor, das Entspannen jeden Tag zu üben.

Das kann man prima mit einer Pause verbinden, die dann auch besonders erholsam ist.

Es gibt verschiedene Formen von Entspannungsverfahren. Welche man für sich wählt, ist Geschmackssache. Beispielhaft folgt eine Entspannungsanleitung. Man kann sie aufnehmen und sich dann vorspielen. Nach einer Zeit hat man sie aber so verinnerlicht, dass eine Anleitung von außen nicht mehr nötig sein wird.

Atementspannung

Nimm eine bequeme Haltung ein, sitzend oder

- und Ihrer Rolle vereinnahmt sein. Menschen, die Rollenspiele wegen ihrer angeblichen Künstlichkeit ablehnen, haben oft eher Angst vor der Echtheit von Handlungen, Gedanken und Gefühlen, die in Rollenspielen lebendig werden.
- Werten Sie die Rollenspiele aus. Wie beurteilen Sie Ihr Wissen? Haben Sie Lücken festgestellt? Wussten Sie zwar alles, aber Ihnen sind nicht die passenden Worte eingefallen? Haben Sie einen neuen Aspekt Ihres Themas entdeckt?
- Wie beurteilen Sie Ihr Verhalten? Haben Sie nachgefragt, wenn Sie etwas nicht verstanden haben? Haben Sie all Ihr Wissen offensiv angeboten und wann immer es ging geäußert?
- Wie beurteilen Sie Ihre Gefühle? Haben Sie Nervosität gespürt und wie sind Sie mit ihr umgegangen? Hat das Frage-Antwort-Spiel vielleicht sogar Spaß gemacht?
- Begrüßen Sie alles, was Sie falsch gemacht haben, denn nun haben Sie die Möglichkeit es besser zu machen. Schließlich sind Sie in der Vorbereitung und diese Zeit dient dazu, Sie vom Nichtwissen und Nichtkönnen zum Wissen und Können zu bringen.
- Wiederholen Sie das Rollenspiel nach der Auswertung. Versuchen Sie die erkannten Fehler zu vermeiden. Oder variieren Sie den Ablauf, um sich auch mit anderen Situationen zu konfrontieren. Sie können

möglichst positiv, d.h. ohne Verneinungen formuliert sein.

Selbstinstruktionen müssen eingeübt werden.

Es ist nicht ausreichend, sich einmal mit der Formulierung der Selbstinstruktionen zu befassen und zu hoffen, damit würde sich etwas ändern. Wie oft hat man sich in Gedanken die schwierigen Situationen einer Prüfung ausgemalt? Wie häufig hat man sich den Blackout vorgestellt und die eigene Hilflosigkeit, mit ihm umzugehen? Das ist eine Art negatives Selbstinstruktionstraining oder vielleicht besser Selbstdestruktionstraining. Es kommt also darauf an, unterstützende Selbstinstruktionen gedanklich zu wiederholen und einzuüben. Das können Worte sein, das können und sollten auch Bilder und Szenen sein, in denen ich die Instruktionen erfolgreich umgesetzt. Ich wiederhole die Selbstanweisungen solange, bis Sie mir geläufig sind, bspw. täglich 15 Minuten ca. drei bis vier Wochen lang.

Ich schreibe die Instruktionen auf einen Zettel und nehme sie in der Hosentasche mit zur Prüfung. Ich schaue vorher noch einmal darauf. Ich bin der Prüfungssituation nicht hilflos ausgeliefert, sondern ich gestalte sie aktiv mit.

c) Mentales Training

Sich Selbstinstruktionen zu geben und das Mentale Training ergänzen einander. Im Mentalen Training wird die verbale Selbstinstruktion in der Fantasie ausgeführt. Ich stelle

mir den erfolgreichen Ablauf der Prüfung in lebhaften Bildern vor. Oder ich spiele die Bewältigung von Problemen in der Vorstellung durch. Es ist ein inneres Tun, das dem realen Tun den Weg bereitet.

Dass Fantasien sehr eindrückliche Bilder und starke Emotionen auslösen können, sodass wir eine nur vorgestellte Situation fast wie in Realität erleben, hat jeder schon einmal erlebt. Wenn ich Sie nun auffordern würde sich vorzustellen, eine Ekel erregende Sache zu verspeisen, so reagieren wahrscheinlich nicht wenige Leser mit einem sofortigen „Ich, nein.“ Damit wehren Sie sich dagegen, dass die Vorstellung von dieser Tätigkeit und die damit verbundenen Bilder und vor allem Gefühle sich ausbreiten können. Die Fantasie wird als so unangenehm empfunden, dass man sie sich sofort ersparen möchte. Ein Beweis für die Macht der Vorstellung. Ich habe Sie schließlich nicht aufgefordert, es zu tun sondern nur es sich vorzustellen.

Genauso ist es möglich, sich ihre Lieblingsspeise lebhaft vorzustellen. Vielleicht brauchen Sie dafür etwas mehr Muße und Konzentration, um sich Aussehen, Geschmack, Geruch oder das Gefühl auf der Zunge vorzustellen. Dass einem dabei das Wasser im Munde buchstäblich zusammenlaufen kann, dürfte bekannt sein.

Prüfungssängstliche Menschen nutzen die Macht der Fantasie, um sich Ihr Scheitern oder Ihre Probleme auszumalen. Viele Male werden die Prüfungssituationen in negativer Weise durchgespielt.

Hartnäckigkeit.

d) Rollenspiel

Das Rollenspiel führt uns aus dem Reich der Gedanken in das Reich des Handelns. In ihm wird die reale Prüfungssituation so realitätsnah wie möglich geprobt. Am Besten geht das natürlich mit mehreren Leuten, die verschiedene Rollen übernehmen.

Folgendes sollten Sie bei der Realisierung eines Rollenspiels beachten:

- Je genauer Sie wissen, was in der Prüfung abgefragt wird und wie die Prüfung ablaufen soll, umso mehr wird das Rollenspiel der Realität gleichen. Das sollten Sie anstreben. Aber auch, wenn dieses nicht so genau bekannt ist, wird das Rollenspiel einen Übungseffekt haben.
- Legen Sie vorher einen Rahmen für den Ablauf des Rollenspiels fest. Wer übernimmt welche Rolle? Sie können auch mit Personen üben, die wenig oder gar nichts vom Stoff wissen. Wie lange soll es ungefähr dauern? Welche Situation einer Prüfung soll geübt werden (z.B. Anfang, schwierige Situationen, eine ganze Prüfung von Anfang bis Ende,...)?
- Versetzen Sie sich so gut es geht in die Rolle hinein. Vielleicht kommt Ihnen die Situation künstlich oder lächerlich vor. Gehen Sie darüber hinweg und bemühen Sie sich um Ernsthaftigkeit. Sie werden schneller als Sie denken von der Situation

Im Verlauf der Prüfung werde ich immer sicherer. Es befriedigt mich, mich als ruhig und kompetent zu erleben. Ich verlasse den Prüfungsraum am Ende mit dem Gedanken, mein Bestes gegeben zu haben und bin mit mir zufrieden.

Jetzt beende ich das mentale Training. Ich komme in die Gegenwart zurück indem ich in dem für mich richtigen Tempo von 4 bis 1 rückwärts zähle. Bei 1 öffne ich die Augen und recke und strecke mich. Ich fühle mich frisch und entspannt.

Dieser Text ist als Anregung und Beispiel gedacht. Sie können ihn übernehmen, verändern oder einen ganz eigenen schreiben. Nehmen Sie sich auch hier wieder täglich etwas Zeit, um zu trainieren. Damit geben Sie diesen neuen, ungewohnten Gedanken und Bildern die Chance, sich bei Ihnen „einzunisten“. Sie können auch andere geeignete Situationen zum Üben verwenden, z.B. eine Zugfahrt, einen Spaziergang oder Wartezeit beim Arzt.

Und noch ein Hinweis: Wenn Ihnen das mentale Training nicht gleich gut gelingt, bedeutet das nur, dass es Ihnen nicht gleich gut gelingt und nicht, dass Sie es nicht könnten oder dass mentales Training nicht gut wäre. Wenn Sie etwas verändern wollen, müssen Sie bereit sein zu üben, neue Erfahrungen zu machen und alte Pfade zu verlassen. Sie brauchen eine Portion Offenheit, Geduld und

Solchermaßen „vorbereitet“ machen sich angesichts der realen Prüfungssituation Angst und Unsicherheit breit. Taucht tatsächlich ein Problem auf, so erscheinen vor dem inneren Auge sofort die Bilder des Scheiterns und der eigenen Hilflosigkeit, was das Problem verschärft und möglicherweise überhaupt erst zu einem bedeutsamen macht. Die in der Fantasie trainierte Situation verwirklicht sich in der Realität mit größerer Wahrscheinlichkeit als die nicht trainierte Situation.

Diese Tatsache kann ich mir zunutze machen. Statt mir meine Hilflosigkeit in verschiedensten Varianten vorzustellen, sollte ich mich damit beschäftigen, wie ich auf bestimmte vorstellbare Problemsituationen in der Prüfung reagieren will, so dass in meinem Kopf zur rechten Zeit statt des Programms „Hilflosigkeit“ das Programm „Problembewältigung“ gestartet wird.

Statt dieser Art von Problembewältigungs-fantasie kann ich auch eine Erfolgsfantasie entwickeln. In ihr wird von vornherein auf den Erfolg fokussiert und weniger auf das Problemhafte. Die Möglichkeit, dass Prüfungen „einfach so“ ablaufen können, ohne Drama, ohne Problem gewinnt in der Vorstellung Gestalt. Diese Gestalt kann nun in der Realität leichter wieder gefunden werden, da man davon ausgeht, dass es sie gibt, und da man ein Bild davon hat, wie sie aussehen könnte. Man hat sich darauf vorbereitet, wie sich eine erfolgreiche Prüfung anfühlt, welche

Gedanken in ihr hilfreich und nutzbringend sind und welches Verhalten dazu gehört.

Wie trainiere ich mental?

Vielleicht haben Sie genug Fantasie, sich sozusagen aus dem Stand lebhaft und detailliert eine erfolgreich verlaufende Prüfung oder die Bewältigung schwieriger Situationen vorzustellen. Wenn Sie zu Prüfungsangst neigen, ist das jedoch eher unwahrscheinlich. Dann sollten sie einen Text formulieren, der eine erfolgreiche Prüfung oder die Bewältigung schwieriger Situationen beschreibt. Dieser Text muss für Sie glaubhaft und überzeugend sein. Das ist wichtig. Ersetzen Sie nicht einen katastrophisierenden Gedanken wie: "Die Prüfung wird wieder die Hölle werden", durch einen beschönigenden wie z.B.: "Ab jetzt wird mich eine Prüfung überhaupt nicht mehr beunruhigen." Setzen Sie sich ein realistisches Ziel, z.B.: „Die Prüfung wird mich nervös machen, das ist unangenehm, aber auszuhalten. Ich werde meine Leistung bringen, auch wenn ich nervös bin.“

Nehmen Sie Ihren Text auf einen Tonträger auf. Spielen Sie ihn ab und folgen Sie den Worten. So ein Text könnte folgendermaßen lauten:

Ich setze oder lege mich ganz bequem hin. Ich schließe die Augen und lasse das, was mich gerade noch beschäftigt hat, hinter mir. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Körper.

Ich entspanne die Muskeln meiner Arme (kleine Pause), meiner Beine (kleine Pause), meines Nackens und meiner Schultern (kleine Pause), meines Gesichts (kleine Pause). Nun achte ich auf meinen Atem. Er strömt ganz von selbst ein und aus. Mein Bauch hebt und senkt sich im Rhythmus des Atems. Mit jedem Ausatmen werde ich etwas entspannter. (Pause)

Nun versetze ich mich in die bevorstehende Prüfungssituation. Ich stelle mir vor, was ich sehe und höre und fühle. Ich bin zuversichtlich und viel gelassener als sonst. Ich betrete den Prüfungsraum mit der Überzeugung, dass ich genug Wissen habe, um die Prüfung zu bestehen. Ich beantworte die Fragen der Prüfer ruhig und überlegt. Ich bemühe mich, soviel meines Wissens wie möglich mitzuteilen.

Ich akzeptiere meine Anspannung und Nervosität. Sie gehören dazu.

Wenn ich etwas nicht verstanden habe, frage ich nach und antworte so gut wie möglich.

Ich stelle mir vor, wie ich eine Frage nicht beantworten kann. Ich teile das den Prüfern mit und bitte um die nächste Frage, auf die ich mich wieder voll konzentriere.