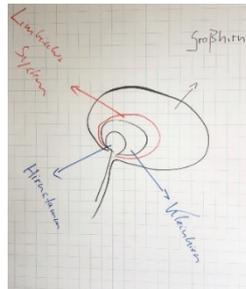


Erfolgreich in die Prüfung trotz Prüfungsangst



Wie geht das?

Was passiert bei Stress-Situationen im Kopf?



Was kann ich dagegen tun?

Um der Stressreaktion wirkungsvoll zu begegnen hilft das 3-Ebenen-Modell. Demnach durchläuft jede Stressreaktion nacheinander folgende Ebenen:



Prinzipiell kann man mit einer für sich passenden Methode an jeder dieser Ebenen ansetzen, um die Stressreaktion zu verändern. Da in unserem Fall die auslösende Situation ja immer die Prüfung ist, und diese eben nicht durch Sie verändert werden kann, werden wir uns im Folgenden auf die Ebenen der Bewertung und der körperlichen/emotionalen Reaktion beschränken.

Sie finden auf den nächsten Seiten eine Sammlung von praxiserprobten Methoden.

Übung 1: Körper spüren – Spannung lösen¹

Noch lange bevor unser Bewusstsein die Unsicherheiten und Ängste erfasst hat, die uns zu schaffen machen, hat unser Körper schon reagiert: Die Stirn ist in Falten gezogen, die Zähne sind aufeinander gepresst, die Schultern hochgezogen, die Bauchdecke angespannt. Wir reagieren blitzschnell auf die Dinge, die uns verunsichern und beunruhigen, wir reagieren mit körperlicher Anspannung – nur wir merken es meist nicht. Wir merken es erst, wenn die Kopfschmerzen anfangen, die Nackenschmerzen beginnen oder der Rücken weh tut.

Wenn es hingegen gelingt, körperlich entspannt und locker zu bleiben, haben beunruhigende Gedanken und Gefühle kaum eine Chance: Eine der wichtigsten Methoden zum Angstabbau ist daher der Einsatz körperbezogener Sensibilisierungs- und Entspannungsübungen.

Wenn wir bewusst registrieren, wie unser Körper in Stress-Situationen reagiert, können wir gezielt darauf Einfluss nehmen. Deswegen ist es wichtig, eine gute Wahrnehmung für den eigenen Körper zu entwickeln und zu trainieren.

Vorgehen

Aufgabe 1 – Wahrnehmen, was zu spüren ist...

Richten Sie Ihre Wahrnehmung auf die folgenden Körperpartien. Tun Sie das mehrfach und immer wieder in unterschiedlichen Alltagssituationen. Beginnen Sie mit solchen Situationen, die Ihnen leicht erscheinen – also keine stressauslösenden Momente. Beobachten Sie den Anspannungsgrad Ihrer Muskeln und wandern Sie gedanklich wie folgt:

Rechte oder linke Hand: Spüren Sie die Temperatur Ihrer Hände und die Oberflächenbeschaffenheit der Tischfläche, Ihres Oberschenkels oder der Hosentasche - je nachdem, wo sich Ihre Hand gerade befindet.

Daumen und Zeigefinger:

Wie halten Sie den Stift? Spüren Sie die Kraft im Daumen und Zeigefinger, drücken Sie beide mal aneinander, variieren Sie die Kraft, Konzentrieren Sie sich mal kurz während einer Unterhaltung auf Daumen und Zeigefinger, ohne dass diese sich berühren.

Stirn:

Ist diese glatt oder angespannt? In welchen Situationen ändert sich das?

Kiefermuskel und Lippen:

Mundbereich ist locker, Kiefermuskeln sind entspannt, Zähne liegen nicht aufeinander.

Spüren Sie, die locker aufeinander liegenden Lippen. In welchen Situationen ändert sich das?

Schultern, Nacken, Hals:

Schultern locker, Arme hängen entspannt aus den Schultergelenken heraus, Kopf ist aufrecht und erhoben. In welchen Situationen ändert sich das?

Fußsohlen:

¹ Wendlandt, W.: „Therapeutische Hausaufgaben“, Thieme Verlag Stuttgart (2002)

*Spüren Sie den Kontakt zum Boden, zur Schuhsohle. Wie berührt die Sohle den Boden?
Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers auf den Fersen oder auf dem Ballen.*

Stellen Sie in den folgenden zwei Wochen Ihren Körper immer mal wieder „auf Empfang“ im laufenden Tagesgeschäft, so dass Sie frühzeitiger die Signale spüren, die Ihnen Ihr Körper sendet. Sie können auch schon anfangen, Ihren Körper Instruktionen zu geben: „Loslassen“, „Haltung ändern“, „Stirn glatt ziehen“ usw.

Übung 2: Stopp-Innehalten-Runterfahren²

In der folgenden Methode geht es darum, Ängste und Unsicherheiten durch eine körperbezogene Übung zu reduzieren.

Dabei werden Sie sensibler dafür, wie Ihr Körper in Stress-Situationen reagiert. Welche Muskelgruppen spannen sich dabei an? Und Sie lernen wirkungsvoll der Anspannung entgegenzuwirken.

Ziel ist dabei, selbstbewusst und erfolgreich mit Ihren Ängsten in schwierigen Situationen umzugehen.

Das Vorgehen

Stopp: Denk- und Handlungsablauf unterbrechen!

Unterbrechen Sie den aktuellen Denk- und Handlungsablauf dadurch, dass Sie sich innerlich den Befehl „Stopp!“ geben. Legen Sie eine Pause im aktuellen Denken und Handeln ein und wenden Sie sich blitzschnell Ihrem Körperempfinden zu (das erinnert an das Kinderspiel „Stopptanz“).

Innehalten: Körpersignale wahrnehmen!

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit Ihrem Körper zu, bewegen Sie sich nicht! Halten Sie bewegungslos inne und schalten Sie auf „Empfang“. Wie „halten“ Sie Ihren Körper, wo ist er „fest“, wo spüren Sie Spannung? Es geht um ein Wahrnehmen von Spannung im ganzen Körper, in den Händen und Armen, im Gesicht und Schulterbereich, im Bauch, in den Beinen. Hier kann Ihr Bewusstsein eine kleine Reise durch den Körper machen. Das kennen Sie schon aus der vorherigen Übung.

Runterschalten: Spannung reduzieren, Muskeln lockern!

Geben Sie sich allgemein innerlich den Selbst-Befehl „Runterschalten!“. Weisen Sie sich im Stillen gezielt an, die Körperspannung insgesamt zu senken, die Muskeln zu lockern. Hier

² Ebd.

können Sie Signalwörter wie „Loslassen!“, „Ruhe!“, „Entspannen!“, „Chill!“, „Komm runter!“ verwenden.

Hilfreich ist es, sich nach dem allgemeinen Selbst-Befehl immer auch gezielt zu einer konkreten Veränderung hinzuweisen, z.B.: „Sitzhaltung locker!“, „Stimme tiefer“, „Stift locker halten!“, „Stirnhaut glätten!“, „Ruhiger Atmen“, „Bauch loslassen!“, „Kiefermuskeln entspannen!“ usw.

Allgemeines

Dieser Dreischritt ist ein Selbstkontrollverfahren, das Sie leicht durchführen können. Es lässt sich wie nebenbei durchführen – wenn Sie im Unterricht sind, in einer Klausur sitzen oder Ihr Referat als Nächstes auf dem Programm steht. Genau so, wenn zu Hause ein schwieriges Gespräch mit ihrem WG-Partner oder Ihrem Freund ansteht oder Sie im Restaurant sitzen.

Es geht – kurz gesagt – um ein kurzes Einpegeln Ihres Körperzustandes auf ein niedrigeres Niveau. Nach dieser „inneren Aktion“ können Sie sich dann wieder gedanklich „nach außen“ wenden.

Übung 3: Der Gedankencheck³

Jeder einzelne Gedanke, den Sie denken, bewirkt automatisch auch eine Veränderung in Ihren Gefühlen. Nicht immer entsprechen unsere Gedanken den Tatsachen. Ein manches Mal interpretieren wir etwas in eine Situation hinein, ziehen falsche Schlussfolgerungen, malen die Zukunft übertrieben schwarz oder nehmen etwas verzerrt wahr. 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. Im Folgenden möchte ich Ihnen typische negative Einstellungen, die Prüfungsangst auslösen, vorstellen und deren Korrektur anfügen:

Angstauslösende Gedanken	Der Realität entsprechende Gedanken
"Ich bekomme in der Prüfung bestimmt kein Wort heraus. Mir fällt garantiert nichts ein."	"Ich weiß nicht, ob 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 unten), dann kann ich mein Wissen besser abrufen. Es ist unwahrscheinlich, dass mir überhaupt nichts einfällt, wenn ich mich vorbereite."
"Ich habe immer Pech bei Prüfungen. Nie wird gefragt, worauf ich mich vorbereitet habe."	"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."
"Ich darf keinen Fehler machen."	"Ich verlange übermenschliche Fähigkeiten von mir, wenn ich an mich 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."

³ Skript Prüfungsangst der LFS

"Ich bin vollkommen in der Hand des Prüfers."	"Ich bin dem Prüfer nicht vollkommen ausgeliefert. Er bestimmt über meine Note - und auch da habe ich mitzureden - aber nicht über mein Leben. Er ist auch nur ein Mensch wie ich. Ich habe durch meine Leistung Einfluss auf seine Bewertung."
"Wenn ich die Prüfung nicht bestehe, kann ich mein Berufsziel nicht erreichen. Dann ist alles aus."	"Wenn ich die Prüfung beim ersten Mal nicht bestehe, habe ich die Möglichkeit, einen zweiten Anlauf zu nehmen. Sollte ich die Prüfung auch dann nicht bestehen, geht mein Leben dennoch weiter. Ich kann eine andere Berufswahl treffen. Das ist zwar unangenehm, aber ich kann damit leben. Da ich mein Studium bis hierhin geschafft habe, ist es eher unwahrscheinlich, dass ich die Prüfung niemals bestehe. Deshalb konzentriere ich mich jetzt auf die optimale Vorbereitung."
"Alle werden mich für einen Versager halten, wenn ich durchfalle."	"Ich weiß nicht, wie die anderen über mich denken und wie sie reagieren würden. Es wäre möglich, dass mich der eine oder andere für einen Versager halten würde. Das wäre zwar unangenehm, aber ich könnte es ertragen. Ich weiß, dass eine nicht bestandene Prüfung aus niemandem einen vollkommenen Versager machen kann. Alles, was man objektiv sagen könnte, wäre, dass ich eine Prüfung nicht bestanden habe."

Wenn Sie einige der angstauslösenden Einstellungen bei sich erkannt haben, dann sollten Sie, wann immer Sie sich dabei ertappen, diese durch die korrigierten Einstellungen ersetzen. Lassen Sie sich nicht davon abschrecken, dass Ihnen die korrigierten Gedanken zunächst vielleicht gekünstelt vorkommen oder Sie das Ganze als Wortspielerei betrachten. Um Gewohnheiten zu durchbrechen, müssen wir eine Phase durchlaufen, in der wir uns unsicher fühlen (Erinnern Sie sich nur einmal daran, wie Sie sich fühlen, wenn Sie in England im Linksverkehr Auto fahren).

Methodenzusammenstellung des Wahlpflichtkurses Prüfungsangst E2021

Methoden: Konsequenz-Bewusstsein

Wie?

Ich frage mich konkret, welche Konsequenzen hätte für mich ein Scheitern in der Prüfung. Diese Frage beantworte ich mir ehrlich – und höchstwahrscheinlich wird mein Leben trotzdem lebenswert weiter gehen.

Wann?

Bei Nervosität

Ziel!

Beruhigung

Methoden: Distanzierung von Gedanken

Wie?

Ich erkenne, dass meine Gedanken Ihre Berechtigung haben. Ich erkenne aber auch, dass sie nicht unbedingt wahr sein müssen. Äußere ich einen Gedanken als Fakt, so wirkmächtig wird er dann sein. In der Verhaltenstherapie wird daher empfohlen sich in zwei Ebenen vom Gedanken zu distanzieren:

- a) Der Fakt, der sich in meinem Kopf festsetzt, ist nur ein Gedanke
- b) Ich entwickle das Bewusstsein, dass ich häufig immer Gedanken dieser Art habe

Ein Beispiel:

Fakt: Ich werde mich infizieren und dann sterben.

Gedanke: Ich denke, dass ich mich infizieren werde und dann sterbe.

Bewusstsein: Ich neige dazu, zu denken, dass ich mich infizieren und sterben werde.

Wann?

Bei negativer Gedanken-Spirale

Ziel!

Relativierung und Beruhigung

Methoden: Yogisches Atmen

Wie?

Bewusstes und Tiefes Atmen – dabei zähle ich beim Einatmen sowie beim Ausatmen. Dabei achte ich darauf, dass das Ausatmen länger dauert als Einatmen (z.B. ich zähle beim Einatmen still bis 6 und beim Ausatmen bis 8). Dies wiederhole ich bis ich wieder ruhig bin.

Wann?

Bei Nervosität

Ziel!

Beruhigung

Methode: Mantras = Glaubenssätze, die auch wahr sind

Wie?

Wir erkennen unsere Antreiber und Glaubenssätze an – diese haben ja ihre Berechtigung, auch wenn Sie uns manchmal Stress verursachen. Gleichzeitig wissen wir aber, dass auch andere Glaubenssätze ihre Berechtigung haben – und somit auch wahr sind (oder sein können). Ein Mantra ist ein positiver Glaubenssatz. Wenn diese Aussage stimmt oder eintritt, wird es mir besser gehen. Beispiele sind:

„Ich werde es schaffen!“, „Die anderen (mit denen man im Konflikt steht) haben auch ihre guten Seiten!“, „Mein Leben wird weitergehen und ich werde es mir schön machen.“, „Echte Freunde halten weiter zu mir!“ usw.

Es ist wichtig für sich ein positives, auf die Situation abgestimmtes Mantra zu überlegen. Dieses muss dann sehr oft wiederholt und in geeigneten, notwendigen Momenten nochmals wiederholt werden.

Wann?

Bei negativen Gefühlen

Ziel!

Positive Energie, Relativierung negativer Gedanken

Methode: Flexibles Zeitmanagement

Wie?

Wir wissen, dass Zeit ein knappes Gut ist und dass Lernen und Prüfungsvorbereitungen meist länger dauern als man plant. Deswegen macht es Sinn ständig zu wissen, was einem gut tut. Bietet sich unverhofft ein Zeitfenster, sollten wir das effektiv und flexibel nutzen für Lieblings-Beschäftigungen.

Wann?

Wann immer es möglich ist

Ziel!

Stressabbau und –ausgleich

Flexibles Zeitmanagement im Einklang mit körperlichen Bedürfnissen

Wie?

Beim Lernen und beim Stress bewusst in den Körper hineinfühlen. Habe ich Hunger, Durst, muss ich mich mal bewegen? Zu oft nehmen wir unseren eigenen Körper nicht genug wahr und somit auch unsere Bedürfnisse nicht.

Klarmachen, dass eine Essens- oder Trinkpause keine verschwendete Zeit ist, sondern am Ende dadurch beim Lernen mehr ankommt.

Methode: Belohnung

Wie?

Zum Festlegen meines Lernplans und Lernziels lege ich auch gleichzeitig die Belohnung fest, mit der ich mich selbst feiere, wenn ich mein Ziel erreicht habe. Das kann alles Mögliche sein, das für mich attraktiv ist. Von einer Urlaubs-Buchung über Ausflug, Schokolade, Essen...

Wann?

Wann immer ich davon ausgehen muss, dass meine Motivation flöten geht oder ich Dinge zu sehr aufschiebe

Ziel!

Motivation

Methode: Geführte Meditation

Wie?

Sehr regelmäßig mithilfe einschlägiger Internetangebote (Netflix, Youtube...)

Wann?

Mehrmals wöchentlich – In Stressphasen nahezu täglich

Ziel!

Förderung der Konzentration, Beruhigung

Methode: Gezieltes Weinen

Wie?

Den Gefühlen freien Lauf zu lassen entspannt extrem und löst Blockaden. Weinen ist Stressabbau. Wer das kann, kann sich passende Filme oder Bücher bewusst nehmen, um zu weinen. (Vorschläge: „Ein ganzes halbes Jahr!“, „Wie ein einziger Tag“)

Wann?

Bei Konzentrationsmangel, Überlastung

Ziel!

Spannungsabbau, erhöhte Konzentration

Methode: Umdeuten der eigenen Bewertung

Wie?

Prüfungsangst und ähnliche Ängste werden nicht durch die Situation an sich ausgelöst, sondern wie wir die Situation bewerten. An dieser Stelle können wir versuchen unsere Bewertung zu korrigieren. Wenn A die Situation ist, dann ist B die Bewertung und C das daraus resultierende Gefühl:

- A Situation: Ich gehe in die Prüfung
- B negative Bewertung: Ich werde durchfallen, stottern, einen Blackout haben
- C negative Gefühle Angst, Anspannung, Depression

- B neutrale Bewertung: Ich lasse es auf mich zukommen. Ich habe gelernt und mich vorbereitet.
- C neutrale Gefühle: Ruhe oder leichte Anspannung

- B positive Bewertung: Ich habe mich gut vorbereitet. Das sind die letzten Prüfungen. Die werde ich sicher auch noch schaffen.
- C positive Gefühle: Ruhe oder leichte Vorfreude auf danach

Wann?

Bei negativen Gedanken-Strudel

Ziel!

Relativierung