

Leitfaden zum Umgang mit Prüfungsangst

Prüfungsangst ist eine häufige Begleiterscheinung im Studium. Dieser Leitfaden soll Ihnen einerseits einen Überblick zu diesem Thema vermitteln und andererseits eine praktische Hilfestellung sein, um Ihre Prüfungsangst zu verstehen und ihr konstruktiv begegnen zu können.

Ziele des
Leitfadens

Dieser Leitfaden möchte Ihnen Informationen zu folgenden Fragen geben:

1. Was ist Prüfungsangst?
2. Wie entsteht Prüfungsangst?
3. Wie kann ich mit Prüfungsangst umgehen?
4. Wo kann ich weitere Informationen finden?

Inhalte des
Leitfadens

Außerdem finden Sie auf der letzten Seite eine „Checkliste zum Umgang mit Prüfungsangst“, die Sie verwenden können, um Ihre Vorgehensweise in Prüfungssituationen zu verbessern.

Checkliste

1. Was ist Prüfungsangst?

Bevor Sie sich mit der aktiven Bewältigung von Prüfungsangst beschäftigen, ist es sinnvoll, sich zuerst einmal vor Augen zu führen, was Prüfungsangst generell ausmacht:

„Die Prüfungsangst entsteht daraus, dass eine Person Angst (bzw. deren Symptome) vor oder während einer Prüfung oder einer anderen Bewertungssituation verspürt. Sie beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit der Betroffenen“ (vgl. Preiser 2003, S. 221).

Definition von
Prüfungsangst

Bei Prüfungsangst handelt es sich folglich um die Angst vor einer Bewertungssituation, in der zuvor Erlerntes abgefragt wird. Als Prüfling fühlt man sich unterschiedlichen Erwartungen ausgesetzt und hat leicht das Gefühl, der als bedrohlich empfundenen Situation ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Zu der Angst vor der Situation als solcher kommt häufig die Angst vor den Konsequenzen einer schlechten Note für den zukünftigen Werdegang hinzu. Beim ständigen Durchspielen der Situation in der Vorbereitungsphase entwickelt sich häufig ein dramatisches und negatives „Kopfkino“, was noch mehr Druck als ohnehin produziert und im schlimmsten Fall zur völligen Blockade führen kann (vgl. Lohaus et al. 2007, S. 204). Das Verheerende ist zudem, dass sich das Gefühl einschleicht, letztlich nicht nur bezüglich des Inhalts, sondern als ganze Person auf dem Prüfstand zu stehen (vgl. Charbel 2004, S. 138 f.). Prüfungsängste in einem bestimmten Ausmaß können sich allerdings auch positiv auswirken, da ein erhöhtes Erregungslevel zur Steigerung von Konzentration und Aufmerksamkeit führt (vgl. Lohaus et al. 2007, S. 204).

Angst vor
Bewertung

Befürchtungen
und Nervosität

Positive Aspekte
von Prüfungs-
angst

2. Wie entsteht Prüfungsangst?

Prüfungsangst entsteht im Kopf und ihr Ausmaß ist abhängig von der persönlichen Einschätzung der Situation. Je nachdem, wie Sie die Prüfung und Ihre Bewältigungskompetenzen beurteilen, wird sich eine entsprechende Gefühlslage bei Ihnen einstellen. Führen Sie sich also vor Augen, dass es nicht die Situation per se, sondern Ihre eigene Bewertung ist, die eine Schlüsselrolle einnimmt.

Kopfprodukt

Ein gutes Modell für diesen Erklärungsansatz ist das sog. „ABC der Gefühle“. A steht für die Situation, B für die persönliche Bewertung und C für die emotionalen Konsequenzen, also die eigene Reaktion.

„ABC der Gefühle“

Zur Veranschaulichung ein Beispiel:

Beispiel

Bewertung von Kandidat X

- A. „Ich schreibe in zwei Wochen eine Klausur.“
- B. „Bestimmt läuft alles schief. Ich kann keine einzige Frage beantworten und starre auf ein weißes Blatt Papier. Am Ende falle ich natürlich durch. Das wäre eine totale Blamage und persönliche Katastrophe für mich.“
- C. Angst, Nervosität, Anspannung

Bewertung von Kandidat Y

- A. „Ich schreibe in zwei Wochen eine Klausur.“
- B. „Ich habe gelernt und mich inhaltlich gut auf die Prüfung vorbereitet. Nun lasse ich die Situation auf mich zukommen. Selbst wenn ich nicht alle Fragen perfekt beantworten kann, ist das kein Grund zum Verzweifeln. Gegebenenfalls kann ich die Prüfung wiederholen.“
- C. Leichte Nervosität, relative Sicherheit

Sie sehen also, dass Ihre persönliche Einstellung gegenüber der Prüfungssituation enormen Einfluss auf Ihre Gefühle hat. Während Kandidat X eine extrem negative Bewertung der Situation vornimmt und durch diese noch ängstlicher und panischer wird, schafft es Kandidat Y, seine Nervosität auf einem erträglichen Level zu halten. Kandidat Y wird ebenso eine gewisse Anspannung verspüren, aber im Gegensatz zu Kandidat X schätzt er die Prüfung als solche sowie seine Fähigkeiten realistisch ein (vgl. Wolf / Merkle 2001, S. 17 ff.).

Tipp: Probieren Sie einmal aus, Ihr persönliches „ABC der Gefühle“ aufzuschreiben. Hierfür können Sie in zwei Schritten vorgehen: Als erstes schreiben Sie Ihre negative Bewertung auf, um dann als nächstes Ihre Gedanken bewusst zu neutralisieren. Machen Sie sich den Unterschied dieser Bewertungen für ein und dieselbe Situation deutlich

Ihr persönliches „ABC der Gefühle“

und erkennen Sie, wie Sie von realistischen und konstruktiven Gedanken profitieren können.

3. Wie kann ich mit Prüfungsangst umgehen?

Gegen Prüfungsangst existiert zwar kein Patentrezept, dennoch können Sie mit der Situation und Ihren Gefühlen aktiv umgehen und so Ihre Nervosität entscheidend reduzieren. Grundlegende und hilfreiche Tipps sind (vgl. Charbel 2004, S. 137 ff.):

Bereiten Sie sich gut auf die Prüfungssituation vor

Eines der wirkungsvollsten Mittel gegen Lampenfieber besteht darin, den Prüfungsstoff so gut wie möglich zu lernen. Das Risiko einer schlechten Note oder des Durchfallens ist natürlich prinzipiell immer gegeben, dennoch können Sie dem mit einer sorgfältigen Vorbereitung gezielt vorbeugen. Seien Sie also nicht passiv, sondern ergreifen Sie die Initiative und übernehmen Sie Verantwortung für Ihren eigenen Lernfortschritt. Zur Vorbereitung gehört auch, sich ein realistisches Bild vom Prüfer zu machen und das eigene Lernen z. B. mithilfe eines guten Selbst- und Zeitmanagements effizient zu organisieren.

Sich gründlich vorbereiten

Tipp: Praktische Hilfen zum Thema Selbst- und Zeitmanagement sowie zur Prüfungsvorbereitung finden Sie in den entsprechenden Leitfäden. Beratung und Gruppen zu den Themen Ängste, Stressprävention und -bewältigung bietet die ZSB an: [Stand: 18.11.10] (<http://www.uni-bielefeld.de/Universitaet/Einrichtungen/ZSB/GruppenStudierende.html>).

Leitfäden und Beratung

Setzen Sie Ihrer Angst rationale Argumente entgegen

Viele Studierende überzeichnen die Vorstellung von der Prüfungssituation und befürchten ein Horrorszenario, dem sie nicht gewachsen sind. Dieses Bild hält zumeist einer rationalen Betrachtungsweise nicht stand. Sie können Ihre Angst demontieren, indem Sie ihr realistische Argumente entgegensetzen. Machen Sie sich z. B. klar, dass nicht alles (und schon gar nicht Ihr persönlicher Wert) von der Prüfung abhängt. Selbst wenn Sie die Prüfung nicht erfolgreich absolvieren sollten, können Sie diese i. d. R. wiederholen oder im nächsten Semester durch eine andere Prüfungsleistung ausgleichen. Führen Sie sich vor Augen, dass Sie nicht hilflos sind, denn schließlich haben Sie sich gründlich auf die Prüfung vorbereitet und können auf den Verlauf somit positiv Einfluss nehmen. Erinnern Sie sich zudem an frühere Prüfungen, die trotz großer Befürchtungen im Vorfeld letztendlich doch nicht so dramatisch gewesen sind.

Der Angst entgegentreten

Statt in Katastrophenfantasien zu versinken: Gehen Sie vom Erfolg aus
Das ständige Auseinandersetzen mit Katastrophenfantasien ist pure Energieverschwendung. Jene Energie können Sie besser in Ihre Vorbereitungen investieren. Daher sollten Sie für den Fall, dass Sie in Gedan-

Sich den Erfolg vorstellen

ken an eine schreckliche Prüfung abdriften oder zu grübeln beginnen, sich am besten laut „Stopp!“ sagen. Eine gute Hilfe ist ebenso die bildhafte Vorstellung der Prüfungssituation. Gehen Sie hierfür in zwei Etappen vor: Spielen Sie zuerst das „worst case“-Szenario im Kopf durch. Stellen Sie sich detailliert vor, wie Sie zitternd vor einem unberechenbaren Prüfer sitzen und kein Wort herausbekommen. Lassen Sie im Folgenden dieses Bild verblassen bis es sich endgültig aufgelöst hat. Malen Sie sich nun Ihre Traumprüfung in allen Konsequenzen aus. Sie sind bestens vorbereitet und schaffen es souverän, alle Fragen zu beantworten. Von Ihrer Anspannung ist kaum etwas zu spüren und Sie bekommen eine ausgezeichnete Note. Führen Sie sich diese Erfolgsgeschichte immer wieder vor Augen und ersetzen Sie hiermit Ihre schlimmsten Erwartungen.

Tipp: Schreiben Sie sich motivierende Aussprüche (etwa: „Ich kann das!“, „Ich schaffe das!“) auf und platzieren Sie sie an einer gut sichtbaren Stelle. So können Sie immer wieder einen Blick darauf werfen und diese positiven Selbstinstruktionen verinnerlichen.

Motivierende
Sprüche
aufhängen

Sorgen Sie für Entspannung

Prüfungen verursachen naturgemäß Stress. Um zu verhindern, dass Ihr Stresspegel überhand nimmt, sollten Sie gezielt für Entspannung sorgen. Nützliche Methoden, um sich zu regenerieren, sind Sport treiben und das Praktizieren von Entspannungstechniken. Sport ist in mehrfacher Hinsicht hilfreich: Zum einen konzentrieren Sie sich durch die Aktivität schnell auf etwas Anderes als Ihre Prüfung und zum anderen werden so gezielt Stresshormone abgebaut. Setzt Sie der Gedanke an sportliche Betätigung noch zusätzlich unter Druck, versuchen Sie anderweitig Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren (Treppe statt Lift nehmen, spazieren gehen etc.). Entspannungstechniken eignen sich ebenso sehr gut, um Ihre innere Balance zu bewahren. Besorgen Sie sich z. B. eine CD mit meditativer Musik und hören Sie sich diese in aller Ruhe zu Hause an. Techniken wie Yoga, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training können Sie unter professioneller Anleitung z. B. in Kursen an der Volkshochschule erlernen. Als Studierende können Sie zudem das vielfältige Angebot des Hochschulsports nutzen und dort Entspannungsverfahren oder sonstige Aktivitäten ausprobieren (abrufbar unter: <http://www.uni-bielefeld.de/Universitaet/Serviceangebot/Sport/> [Stand: 18.11.2010]).

Auf Entspan-
nung Wert legen

Suchen Sie sich aktive Unterstützung

Es kann von großem Nutzen sein, sich Unterstützung von außen zu holen. Gerade in Prüfungsphasen sind soziale Kontakte wichtig, um persönliche Sorgen und Befürchtungen mitteilen zu können. Darüber hinaus kann es hilfreich sein, sich einen persönlichen Coach unter z. B. Ihren Kommiliton/-innen zu suchen. Dieser steht Ihnen bis zur Prüfung mit Rat und Tat zur Seite, indem er Sie z. B. in punkto Lernen, Zeitpla-

Soziale
Kontakte
pflegen

nung und Angstbewältigung unterstützt. Um Missverständnisse zu vermeiden, sollten Sie vorher mit Ihrem potentiellen Coach besprechen, wie Sie sich die Unterstützung wünschen. Alternativ können Sie sich mit mehreren anderen Kommiliton/-innen, die sich ebenfalls auf eine Prüfung vorbereiten, zwecks gegenseitiger Motivation und Reflexion zusammenschließen.

Nehmen Sie bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch. Sollten Sie bei sich feststellen, dass Ihre Angst eine Eigendynamik entwickelt, die Sie nicht mehr steuern können, ist es sinnvoll, professionelle Hilfe zu Rate zu ziehen. Verhindern Sie, dass Ihre Prüfung Sie krank macht und wenden Sie sich frühzeitig an eine Beratungsstelle. Machen Sie sich klar, dass starke Prüfungsangst ein weit verbreitetes Phänomen ist, das sich aber wiederum sehr gut behandeln lässt.

Tipp: An der Universität Bielefeld gibt es zwei Anlaufstellen, die Ihnen bei Prüfungsangst beratend helfen können: Die Zentrale Studienberatung (ZSB) und die Psychotherapeutische Ambulanz (PAB) (<http://www.uni-bielefeld.de/Universitaet/Einrichtungen/ZSB/beratung.html> | <http://www.uni-bielefeld.de/psychologie/ambulanz/> [Stand: 18.11.2010]).

Bei Bedarf:
Hilfe vom Profi

ZSB und PAB

4. Wo kann ich weitere Informationen finden?

Charbel, Ariane 2004: Top vorbereitet in die mündliche Prüfung. Prüfungsangst überwinden, Lernstrategien entwickeln, Selbstdarstellung trainieren. Nürnberg

Hülshoff, Friedhelm 1993: Mit Erfolg studieren. Studienorganisation und Arbeitstechniken. München

Knigge-Ilner, Helga 1999: Keine Angst vor Prüfungsangst. Strategien für die optimale Prüfungsvorbereitung im Studium. Frankfurt am Main

Lohaus, Arnold / Domsch, Holger / Fridrici, Mirko 2007: Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg

Metzig, Werner / Schuster, Martin 2003: Lernen zu lernen. Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen. 6. Aufl. Berlin

Metzger, Christoph 2008: Lern- und Arbeitsstrategien. Ein Fachbuch für Studierende an Universitäten und Fachhochschulen. Berlin

Preiser, Siegfried 2003: Pädagogische Psychologie. Psychologische Grundlagen von Erziehung und Unterricht. Weinheim

Wolf, Doris / Merkle, Rolf 2001: So überwinden Sie Prüfungsängste: Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen. 6. Aufl. Mannheim

Tipp: Auf den Webseiten des SCS (www.uni-bielefeld.de/ew/scs) finden Sie weitere Hilfestellungen und unterstützende E-Tools.

Quellen und
weiterführende
Literatur

Webseiten
des SCS

Checkliste zum Umgang mit Prüfungsangst

Tipp: Wenn Sie sich diese Checkliste kopieren, bevor Sie sie ausfüllen, können Sie sie auch für zukünftige Prüfungssituationen verwenden.

Kopie der
Checkliste

Ist Ihnen der entscheidende Zusammenhang zwischen Ihrer Angst und Ihren Gedanken transparent?	c
Haben Sie ausprobiert, Ihr persönliches „ABC der Gefühle“ aufzuschreiben?	c
Sind Ihre Gedanken bezüglich der Prüfung realistisch?	c
Sind Ihre Gedanken bezüglich Ihrer eigenen Kompetenzen realistisch?	c
Können Sie sich an vorherige positive Prüfungssituationen erinnern?	c
Was könnte Auslöser für Ihre momentanen Ängste sein?	c
Haben Sie sich gut auf Ihre Prüfung vorbereitet?	c
Treiben Sie zum Stressabbau Sport oder praktizieren Sie eine Entspannungstechnik?	c
Haben Sie versucht, Ihr Lernen mit Zeitmanagement-Methoden zu verbessern?	c
Haben Sie schon daran gedacht, sich eine/n Mitstudierende/n als Coach zu suchen oder eine Gruppe mit anderen „Leidensgenossen“ zu bilden?	c
Haben Sie sich Zettel mit motivierenden Aussprüchen gut sichtbar aufgehängt?	c
Haben Sie versucht, sich anstatt Ihrer Niederlage Ihren Erfolg lebendig vorzustellen?	c
Falls Sie sich Ihren Ängsten sehr stark ausgeliefert fühlen: Haben Sie über die Option einer professionellen Beratung nachgedacht?	c

Wenn Sie die Checkliste abgearbeitet haben, können Sie sich überlegen,

Reflexion

- wie Sie mit Ihrer Prüfungsangst zurechtgekommen sind,
- was Sie bei einer erneuten Prüfungssituation wiederholen möchten und
- was Sie bei der nächsten Prüfungsvorbereitung besser machen könnten.