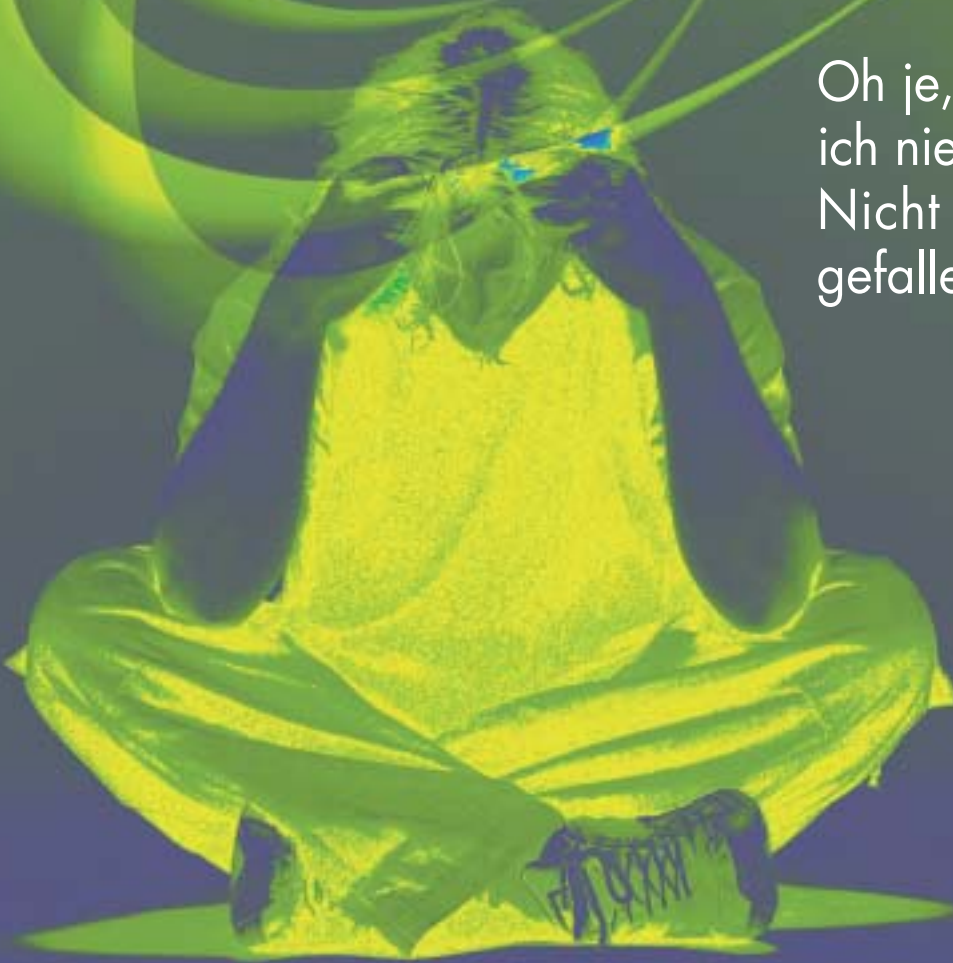


Prüfungsangst

Ich bring's nicht

Oh je, die Prüfung schaffe ich nie. Welche Blamage: Nicht bestanden, durchgefallen, versagt.



immer schön
cool bleiben!



Ob Schulabschluss, Führerschein oder Eignungstest: Wenn eine Prüfung naht, flattern die Nerven und man hat das Gefühl, rein gar nichts mehr zu wissen. Das beste Rezept gegen Versagensängste: eine realistische Selbsteinschätzung und fundierte Vorbereitung.

„Prüfungsangst entsteht im Kopf“, sagt Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Helga Knigge-Illner. Nicht die objektive Situation, sondern die subjektive Einschätzung, die negativen Gedanken entscheiden darüber, wie groß die Angst ist. „Meistens werden dabei die Prüfungsanforderungen total überschätzt und die eigenen Fähigkeiten unterschätzt“, so Knigge-Illner. Zu einer rationalen Bewertung – was kann ich und was steht wirklich an – sind Menschen mit akuter Prüfungsangst nicht mehr in der Lage.

Lampenfieber ist normal

Schauspieler leiden darunter, Sportler vor dem Wettkampf ebenso, und wer schon einmal ein Referat vor versammelter Klasse halten musste, kennt das Gefühl sicher auch: Lampenfieber. Dieses „Kribbeln“ inklusive kalter Hände und Magenkrämpfe ist völlig normal – und bis zu einem gewissen Grad sogar hilfreich. Schließlich braucht der Mensch ein mittleres Erregungsniveau, einen gewissen „thrill“, um überhaupt Leistung zu erbringen. Steigt die Angst aber über dieses normale Maß der Anspannung hinaus, sinkt die Leistungsfähigkeit – bis hin zum totalen Desaster. Man kann nicht mehr denken, nicht mehr schlafen, sieht sein Leben in den düstersten Farben, bekommt Rücken- und Kopfschmerzen. Viele Prüflinge werden kurz vor dem Tag X richtig krank.

Optimale Vorbereitung beruhigt

Wer vor einer Prüfung steht, darf sich von dem Riesenberg Prüfungsstoff nicht abschrecken lassen. Hier helfen unterschiedliche Methoden des Zeitmanagements. Allen gemeinsam sind folgende Ratschläge: Schwerpunkte setzen, das Pensum in überschaubare Portionen einteilen, Tages- und Wochenziele festlegen, regelmäßig Pausen machen. Hilfreich ist es, sich mit anderen zusammensetzen, eventuell auch mal eine Prüfung gemeinsam zu simulieren. Statt die Prüfer zu dämonisieren, ist es besser, sie kennen zu lernen oder sich über andere zu informieren, was sie für Eigenarten und Vorlieben haben.

Leistungsdruck oft hausgemacht

„Hinter der Prüfungsangst stehen häufig überhöhte, unrealistische Leistungsansprüche an sich selbst“, berichtet Prof. Bernhard Strauß vom Institut für Medizinische Psychologie an der Universität Jena. Die angehenden Prüflinge stehen unter starkem Druck, weil sie ihrem hohen „Ich-Ideal“, wie die Psychoanalytiker sagen, nicht entsprechen können. Übersteigerte Ansprüche aus dem Elternhaus oder Rivalitäten unter Geschwistern können hier beispielsweise eine Rolle spielen.

Vielleicht ist die übersteigerte Prüfungsangst aber auch ein wichtiger Hinweis darauf, dass man mit der Prüfung nur den Erwartungen anderer entsprechen will. Besser ist es zu fragen: Was ist eigentlich meine eigene Motivation? Welchen Sinn hat diese Prüfung für mich? Motivierend und hilfreich ist es, wenn man die Prüfung als eigenes Anliegen akzeptiert. Dann fällt die Vorbereitung wesentlich leichter.

Muss es unbedingt eine Eins sein?

„Klopfen Sie sich zwischendurch immer wieder selbst auf die Schulter für das, was Sie schon geschafft haben“, rät Knigge-Illner. „Das kann ich“, „Mein Ansatz ist gut“, „Ich kann mich mündlich gut präsentieren“, sind positive Gedanken, mit denen man sich selbst aufbauen kann. Gut ist es auch, die eigenen Leistungsansprüche zu überprüfen: Muss es unbedingt eine Eins mit drei Sternen sein? Sollte man sich nicht besser von der Vorstellung verabschieden, alle Welt durch seine glänzenden Leistungen beeindrucken zu wollen? Vielleicht reicht ein „bestanden“ ja aus.

Was tun bei Blackout?

Schon in der Vorbereitungsphase sollte man sich auch mit der Möglichkeit befassen, dass einem in der Prüfungssituation eventuell rein gar nichts mehr einfällt, das Gehirn wie leer gefegt ist, man noch nicht einmal die Frage versteht. „Ein Blackout kann jedem passieren und führt nicht zur Katastrophe“, sagt Knigge-Illner. Wenn es möglich ist, sollte man den Prüfer um eine kurze Pause bitten, vielleicht einen Schluck trinken und erneut starten. Eventuell mit einer neuen Frage.

„Ich bin ganz entspannt und locker“

Als effektives Mittel gegen Nervenflattern helfen Entspannungstechniken wie Atemübungen, Yoga, autogenes Training, Meditation und progressive Muskelentspannung. Der Haken dabei: Wer unter großer nervlicher Anspannung auf sie zurückgreifen will, muss die Techniken lange vorher gelernt haben und sie wirklich beherrschen.

Lampenfieber oder Prüfungsangst?

Lampenfieber ist eine ganz normale Reaktion des Körpers auf eine bevorstehende Leistungssituation: Der Körper stellt dazu Energien bereit und die Aufregung legt sich normalerweise nach ein paar Minuten. Wer sich allerdings schlecht oder gar nicht auf eine Prüfung vorbereitet hat, leidet unter der „Angst des Faulen“. Die ist begründet, denn vor und in der Prüfung merkt der Prüfling, dass er den Anforderungen nicht gewachsen ist. Hier hilft nichts außer einer besseren Vorbereitung beim nächsten Mal.

Prüfungsangst im eigentlichen Sinne ist etwas anderes: Sie bedeutet, dass man trotz guter Vorbereitung und sicherer Kenntnisse während der Prüfung blockiert und versagt. Das kann verschiedene Gründe haben: Leistungsdruck durch die Eltern, Rivalität mit Geschwistern oder Mitschülern, die fehlende Fähigkeit, Stress zu bewältigen, weil man zum Beispiel unter großen Sorgen leidet. Hier sollte man auf jeden Fall professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Die gibt es zum Beispiel bei Jugend- und Lebensberatungsstellen, Schulpsychologen, in Seminaren für Prüfungsängstliche an Volkshochschulen und in Familienbildungsstätten. Bei ausgeprägter Angst ist eine Psychotherapie bei einem dafür spezialisierten Psychotherapeuten notwendig und hilfreich – für ein weiteres Leben ohne Ängste.

(Quelle: mentor Lernhilfe. Lernen leicht gemacht in der 8. bis 10. Klasse. ISBN: 3-580-63794-0).

So klappt's in der mündlichen Prüfung:

- Machen Sie sich keine unnötigen Sorgen: Die meisten Prüfer sind keine fiesen, hinterhältigen Monster, sondern möchten, dass Sie die Prüfung bestehen. Sie haben Erfahrungen mit Prüfungssituationen und wissen genau, wie Ihnen zumute ist.
- Wenn Sie keine geborene „Rampensau“ sind, üben Sie Ihren Auftritt vorher mehrmals. Entweder alleine laut sprechen oder vor Publikum.
- Niemand fällt durch, wenn er mal eine Antwort nicht weiß. Fragen Sie nach, wie die Frage gemeint war und bitten Sie eventuell um eine Hilfestellung. Wenn Sie gar nichts zu diesem Thema wissen, beißen Sie sich nicht fest und bitten Sie um die nächste Frage. Die Prüfung ist kurz und Sie sollten bei einer anderen Antwort Ihr Wissen loswerden.
- Denken Sie ruhig laut während der Prüfung! Sie zeigen damit, wie Sie zu Ihren Antworten kommen. Das interessiert den Prüfer und gibt ihm die Chance, Ihnen zu helfen. Sie brauchen nicht „druckreif“ zu sprechen. Die mündliche Prüfung ist ein Gespräch, kein perfekter Vortrag.
- Antworten Sie nicht zu knapp. Weisen Sie auf eigene Gedanken hin und machen Sie damit im besten Falle die Prüfung zu einem Fachgespräch.
- Übrigens: Eine gepflegte äußere Erscheinung gibt Selbstsicherheit und wird beim Prüfer ganz sicher gut ankommen.

Und schriftlich?

- Bereiten Sie sich gezielt auf die Art der Prüfung vor: Multiple Choice ist etwas völlig anderes als seitenlange Aufsätze zu schreiben.
- Lesen Sie die Aufgaben mehrmals durch. Verschaffen Sie sich einen Überblick und achten Sie auf verdeckte Hilfestellungen in den Fragen.
- Fangen Sie mit den für Sie einfachen Aufgaben an und nehmen Sie sich erst später die schweren vor. Beißen Sie sich nicht an einem Problempunkt fest. Das kostet wertvolle Zeit.

next Buchtipp:

Helga Knigge-Illner:

Ohne Angst in die Prüfung.

Eichborn 2002. 7,95 Euro

ARBEIT UND
GESUNDHEIT

nextline

Lernen lernen. Die besten Tipps dazu unter:

www.nextline.de

(-> Magazin, scrollen bis zur Ausgabe Juni 2006).

IMPRESSUM

ARBEIT UND GESUNDHEIT next | FEBRUAR 2007 Die Infoseiten für junge Leute
Herausgeber: Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, 53754 Sankt Augustin, www.hvbg.de. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin; Ewald-J. Weichenmeier, IV Bayern und Sachsen der gewerblichen BGen, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Gabriele Albert, Anke Nolte, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Fotos: a priori 1, Ingram Publishing 3. Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Tel.: 06 11/90 30-0, www.nextline.de

