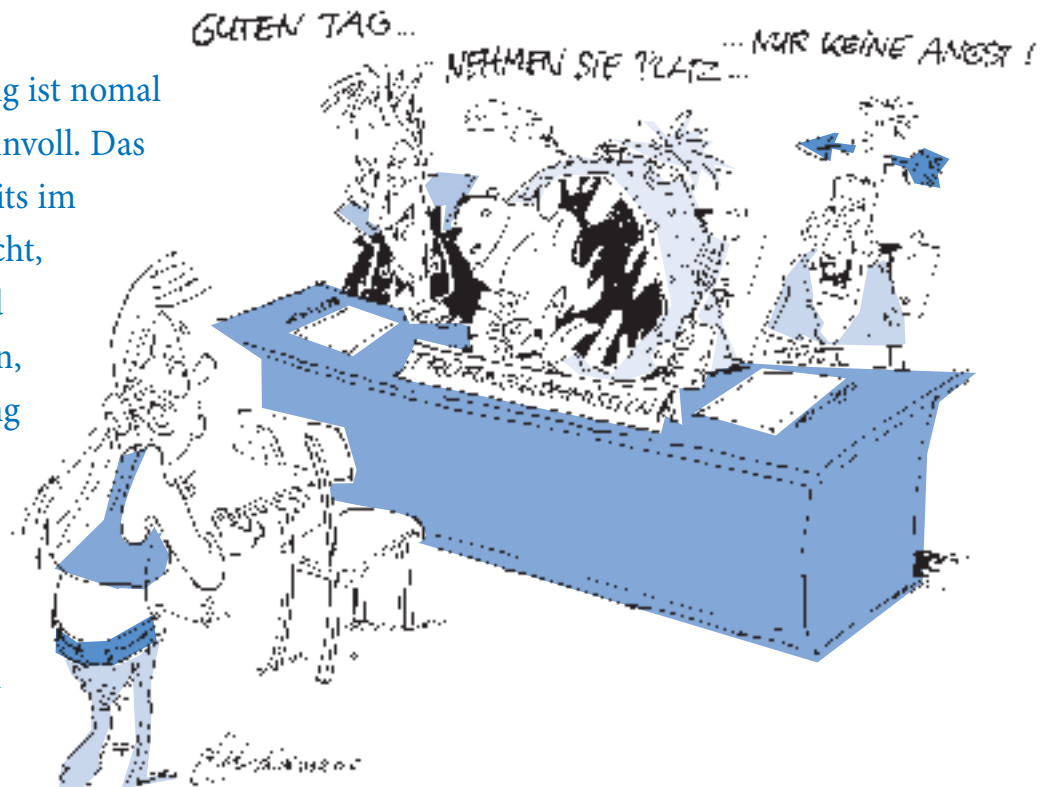



Prüfungsangst

Total gestresst?

Bammel vor der Prüfung ist normal und in Maßen sogar sinnvoll. Das Problem: Wer sich bereits im Vorfeld so verrückt macht, dass Konzentration und Leistung darunter leiden, läuft Gefahr, die Prüfung zu verpatzen. Ein Patentrezept gegen Prüfungsangst gibt es nicht. Aber Tipps und Tricks, sie in Zaum zu halten.



 ARBEIT UND GESUNDHEIT next	Lernziele
<p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • erkennen, welche negativen Auswirkungen Prüfungsangst haben kann; • verstehen, weshalb Prüfungssituationen häufig so belastend sind; • begreifen, dass man lernen kann, mit Prüfungsbelastungen positiv umzugehen; • motiviert werden, ihre eigene Belastungssituation unter die Lupe zu nehmen; • sich überlegen, wie man sich auf Prüfungssituationen gezielt vorbereitet. 	

**ARBEIT UND GESUNDHEIT**

next

Für die Lerneinheit



Kopieren
Sie die Vorlage auf Seite 5 mehrmals auf festes Papier. Schneiden Sie die Aussagekärtchen aus und verteilen Sie die Stapel in den Arbeitsgruppen.



Verteilen
Sie die Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Februar 2007. Bitten Sie die Teilnehmer, sich den Text zum Thema Prüfungsangst durchzulesen.



Kopieren und verteilen Sie das Arbeitsblatt auf Seite 4.



Tipp: Lassen Sie die Gruppenteilnehmer und Gruppensprecher auslösen, um die Bildung festgefahrener Gruppen zu vermeiden.

Einstieg: Prüfungsangst ist ein komplexes Thema. Man muss davon ausgehen, dass viele Betroffene die Problematik nur teilweise durchschauen und ihre Angst als diffuses Geschehen erleben. Wichtig ist, in der Gruppe beziehungsweise der Klasse eine Atmosphäre zu schaffen, die ein besseres Verständnis von Prüfungsangst fördert. Motivieren Sie die Teilnehmer, persönliche Gefühle und Erfahrungen zu erforschen. Um Interesse für das Thema zu wecken, regen Sie zu Beginn einen Meinungs austausch an. Hierzu können Sie die Kopier- und Folienvorlage „Ansichtssache? Meinungen zum Thema Prüfungsangst“ (Seite 5) verwenden. Bitten Sie die Teilnehmer, Kleingruppen zu bilden. Verteilen Sie die Aussagekärtchen und schlagen Sie vor, die Aussagen in den jeweiligen Gruppen zu diskutieren. Beenden Sie die Gespräche nach etwa zehn Minuten. Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Gesprächsergebnisse im Plenum vorzustellen, und visualisieren Sie die Aussagen stichwortartig an der Tafel.

Verlauf: Nehmen Sie Bezug auf die Diskussionsergebnisse und erläutern Sie, dass Prüfungsangst ein individuelles und komplexes Gefühl ist. Informieren Sie die Teilnehmer anhand eines Kurzvortrags mit Gelegenheit zur Diskussion über negative Auswirkungen von Prüfungsangst. Beziehen Sie, soweit möglich, die Erfahrungen der Teilnehmer ein. Fragen Sie, ob sie im Zuge einer Prüfung an sich selbst oder an anderen schon einmal Veränderungen beobachtet haben. Sammeln Sie möglichst viele Angstsymptome, schreiben Sie diese auf Kärtchen und befestigen Sie sie für alle sichtbar an der Pinnwand.

Im nächsten Schritt sollte deutlich werden, warum Prüfungssituationen so belastend sind und dass man das diffuse Gefühl Angst besser verstehen und steuern kann, wenn man die Bestandteile analysiert. Erläutern Sie die Ursachen und Auslöser von Prüfungsangst, die Prüfungssituation als Bewertungssituation und die Angstkomponenten (siehe Infoteil auf Seite 3 und 6). Es ist sinnvoll, am Ende dieses Abschnitts die Jugendseiten der Zeitschrift **ARBEIT UND GESUNDHEIT** next, Februar-Ausgabe 2007, zur Wissensaneignung hinzuzuziehen.

Ende: Beginnen Sie die Erarbeitung von Bewältigungsstrategien mit Punkt 1 des Arbeitsblattes. Die Teilnehmer sollen sich über ihre persönliche Belastungssituation vor Prüfungen Gedanken machen. Ziel ist, die Wahrnehmung für persönliche Belastungsfaktoren zu schärfen. Es sollen Impulse gegeben werden, die es den Teilnehmern eventuell erleichtern, sich ihre persönliche Betroffenheit einzugestehen. Das fällt nicht jedem leicht. Betonen Sie deshalb, dass die Ergebnisse nicht abgefragt werden, sondern dass es ausschließlich um die persönliche Einschätzung geht. Geben Sie den Teilnehmern für diese Aufgabe etwa zehn Minuten Zeit und anschließend Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Besprechen Sie am Ende der Lerneinheit verschiedene Bewältigungsstrategien. Beispiel für eine Einstiegsfrage: „Sind Prüfungssituationen für Sie durchweg negativ?“ In der Diskussion sollte klar werden, dass ein positiver Umgang mit Prüfungsangst Kräfte mobilisieren und Prüfungsstress reduzieren kann. Die Lösungsstrategien können in Kleingruppenarbeit zusammengestellt und anschließend im Plenum präsentiert werden. Geben Sie den Teilnehmern zum Schluss Gelegenheit, sich die erarbeiteten Lernschritte zu notieren. Bitten Sie die Teilnehmer, Punkt 2 des Arbeitsblattes als Hausaufgabe zu bearbeiten.

Zittern, schwitzen, weinen

Prüfungen bedeuten für die meisten Menschen Stress. Je näher der Termin rückt, desto deutlicher können Angstsymptome auftreten: nervöse Unruhe, Herzrasen, Weinkrämpfe, Schlaflosigkeit, Hautausschlag, Fieber,

Magen-Darm-Beschwerden, sozialer Rückzug und vieles mehr. Prüfungsangst ist weit verbreitet, und sogar starke Angstsymptome sind keineswegs selten. Wird der Grad der Anspannung jedoch zu hoch, kann die Informationsübertragung zwischen den einzelnen Nervenzellen blockieren. Die Angst vor dem Blackout in Prüfungssituationen kann den Betroffenen so schwer zusetzen,



Methodischer Hinweis



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Lernziele



Arbeitsblatt



Kopier- / Folienvorlage



Lehrmaterial / Medien



Lassen Sie die Teilnehmer schätzen, wie verbreitet Prüfungsangst ist. Antwort: Umfragen haben ergeben, dass direkt vor einer Prüfung die Hälfte der Prüflinge unter extremer Prüfungsangst leidet. (Quelle: Metzsig/Schuster 2006, siehe Seite 6).

dass die gesamte Lebensqualität darunter leidet. Im schlimmsten Fall wird Prüfungsangst zum Teufelskreis: Man traut sich nichts mehr zu, leistet weniger, verliert die Lust am Lernen, schwänzt die Schule, bricht die Ausbildung ab, verbaut sich wichtige Chancen fürs Leben.

Nur keine Blamage

Ob man Prüfungssituationen mit Angst und Beschämung oder mit Freude verbindet, reicht häufig bis zurück in die Kindheit. Wie man früher von seinen Bezugspersonen korrigiert, überprüft, beurteilt, mit anderen verglichen wurde, kann die Einstellung zu Prüfungssituationen maßgeblich prägen. Schlechte Prüfungsergebnisse können unter anderem aber auch Folge von Faulheit, Überforderung, fehlender Motivation, schlechter Vorbereitung, mangelhaftem Zeitmanagement oder überzogenen Erwartungen an sich selbst sein. Dabei muss der Anlass für die Panik nicht die herannahende Abschlussprüfung sein. Genauso Furcht erregend kann das erste Date mit der Angebeteten, ein Vortrag vor der Klasse, die Teilnahme an einem Wettkampf oder etwas ganz anderes sein. Der Grund für die innere Unruhe ist meistens gleich: Angst vor negativer Bewertung. Niemand möchte als Loser gelten, sich blamieren oder in Frage gestellt werden. Hinzu kommt, dass Prüfungssituationen nur begrenzt kontrollierbar sind. Wem eine Prüfung bevorsteht, kann sich also keinesfalls sicher sein, ob er gut oder schlecht abschneiden wird. Für viele Prüflinge ist das ein Problem, weil für sie nicht nur die Leistung, sondern häufig die ganze Person und ihre Selbstachtung auf dem Prüfstand stehen. Und eine negative Bewertung kann das Vertrauen in den eigenen Selbstwert ins Wanken bringen.



Mehr zum Thema Bewertungsangst: Metzsig und Schuster „Prüfungsangst und Lampenfieber“, Berlin 2006 (siehe Seite 6).

Die Angst zerlegen

„Jetzt merken alle, dass ich nichts weiß“, „Das schaffe ich nie“, „Er wird mich fertigmachen“, „Sie werden mich auslachen“, „Ich werde mich blamieren“. Mit solchen und ähnlichen Killerphrasen, mit qualvollen Fantasien und Gedanken kann man sich bereits lange vor einer Prüfung das Leben schwer machen. Solche negativen Vorstellungen und Angstgedanken können unangenehme Gefühle und Körperreaktionen auslösen: der Mund wird trocken, das Herz schlägt schneller, es zieht im Magen usw. Das Gemeine: Wer sich mies fühlt und negativ von sich denkt, ändert unbewusst auch sein Verhalten. Man konzentriert sich schlechter, engagiert sich weniger, gibt schneller auf. Die gute

Nachricht: Alle drei Ebenen lassen sich günstig beeinflussen. Wenn man eine der drei Angstkomponenten besser in den Griff bekommt, – also entweder die Angstgedanken, die Körperreaktionen oder das Verhalten –, wirkt sich das meistens auch auf die beiden anderen positiv aus.

Die Angst in Schach halten

Prüfungsangst zu haben, ist kein unabwendbares Schicksal. Im Gegenteil: Angst hat ihren Sinn – jedenfalls solange sie nicht überhand nimmt. Prüfungsangst als positiver Stress kann Kräfte mobilisieren, die Konzentration erhöhen, das Gehirn auf Hochtouren bringen. Auch wenn sich die Angst vor Bewertungssituationen nicht einfach abschalten lässt, mit ihr fertig zu werden, kann man lernen.

• Der Angst nachgehen

Erster Schritt gegen Prüfungsangst: ihr auf die Spur kommen. Wer hinter dem Durcheinander der Gefühle erkennt, dass es handfeste Gründe für die Angst gibt, kann sie besser anpacken. Merke: Prüfungsangst ist erlernt. Man kann sie auch wieder verlernen.

• Prüfungsangst akzeptieren

Es ist völlig normal, vor einer Prüfung aufgeregt zu sein. Es gibt sogar einen Namen dafür: Lampenfieber. Wer das akzeptiert, beruhigt sich meistens nach ein paar Minuten ganz von alleine.

• Nicht zu sehr unter Druck setzen

Wer die Erwartungen an sich selbst zu hoch schraubt, riskiert, dass die Angst immer größer wird. Besser: die eigenen Möglichkeiten realistisch einschätzen, sich auch mit 80 Prozent Leistung zufrieden geben.

• Gezielt vorbereiten

Fehlende Fähigkeiten oder lückenhafte Kenntnisse sind kein Verhängnis. Sie lassen sich durch eine entsprechende Vorbereitung ausgleichen. Und das Gefühl, gut vorbereitet zu sein, ist schon die halbe Miete. Deshalb: Lern- und Arbeitstechniken erlernen und das eigene Zeitmanagement überprüfen.

• Positiv denken, positive Leitsätze aufschreiben

Besonders vor einer Prüfung sollte man sich keinesfalls von negativen Gedanken beherrschen lassen. Mit positiven Selbstgesprächen kann man Stresssituationen günstig beeinflussen. Solche Sätze helfen: „Ich werde es



Mehr zum Thema „Strategien gegen Prüfungsstress“ siehe die Jugendbeilage der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, 2/2007.



Mehr zum Thema „Clever lernen“ siehe: ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Unterrichtshilfe 6/2006 „Lernen lernen: Mit allen Sinnen“, im Internet unter www.next-line.de (> teacher > Unterrichtshilfe)

weiter Seite 6 ►



ARBEIT UND GESUNDHEIT

Arbeitsblatt

1 Total gestresst?

Kennen Sie Ihre Belastungssituation vor einer Prüfung? Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und überlegen Sie sich, was Sie vor Prüfungen besonders stresst. Kreuzen Sie Ihren Belastungsfaktor an der entsprechenden Stelle an.

Das belastet mich	gar nicht	ein wenig	stark	sehr stark
• Zu viel Lernstoff, zu wenig Zeit für die Vorbereitung, „Ich schaffe das Pensum nicht.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Keine Lust zur Vorbereitung, „Das bringt mir sowieso nichts.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Starke Stressgefühle und zunehmendes Unwohlsein je näher der Prüfungstermin rückt: „Ich bin ständig aufgeregt, gerate zunehmend in Panik.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Angst vor Blamage, „Sie werden mich schief angucken.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Leistungsdruck, „Ich muss der/die Beste sein.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Starkes Lampenfieber unmittelbar vor der Prüfung, „Mein Herz schlägt mir bis zum Hals.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Negative Vorstellungen und Gedanken, „Ich weiß, dass es schief gehen wird.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Eigene Beispiele:.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie schätzen Sie Ihre Belastungssituation vor Prüfungen ein? Zu hoch? Dann sollten Sie Ihre Prüfungsvorbereitung überdenken und eventuell neue Verhaltensstrategien ausprobieren. Zum Beispiel geeignete Lern- und Arbeitstechniken anwenden, Entspannungstechniken trainieren, die Motivation überdenken, die Situation mit einem Beratungslehrer besprechen usw.

2 Gezielt vorbereiten: Mein Prüfungsfahrplan

Überlegen Sie, wie Sie sich auf die nächste Prüfung optimal vorbereiten können. Wo liegen Ihre Schwachpunkte? Was können Sie verbessern? Benutzen Sie für Ihre Notizen die Rückseite des Arbeitsblattes.

Ursache für Prüfungsstress

Gegenmaßnahme

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Ansichtssache?

Meinungen zum Thema Prüfungsangst

Bitte ausschneiden

Lampenfieber zu haben, ist völlig normal. Kritisch wird es erst, wenn die Angst überhand nimmt.

Was meinen Sie?

Starke Prüfungsangst beeinflusst die Leistungsfähigkeit negativ.

Was meinen Sie?

Nicht die reale Prüfungssituation ist beunruhigend, sondern die Vorstellung, die man sich von ihr macht.

Was meinen Sie?

Prüfungsangst kann starkes körperliches Unwohlsein verursachen.

Was meinen Sie?

Prüfungssituationen sind so stressig, weil man Angst hat, sich zu blamieren.

Was meinen Sie?

Nur Feiglinge leiden unter Prüfungsangst.

Was meinen Sie?

Viele schämen sich, ihre Prüfungsangst zuzugeben.

Was meinen Sie?

Prüfungsangst kann viele Ursachen haben.

Was meinen Sie?

Gegen Prüfungsangst kann man etwas tun.

Was meinen Sie?





- Werner Metzger, Martin Schuster: **Prüfungsangst und Lampenfieber**, Bewertungssituationen vorbereiten und meistern, dritte, aktualisierte Auflage, Springer Verlag Berlin 2006, 167 Seiten, 16,95 EUR
- Alexander Geist: **Lernen leicht gemacht in der 8. bis 10. Klasse**. Clevere Strategien für mehr Erfolg in allen Fächern, mentor Lernhilfe 794, mentor Verlag München 2003, 80 Seiten, 9,95 EUR
- Helga Knigge-Illner: **Ohne Angst in die Prüfung**, Eichborn Verlag Frankfurt am Main 2002, 7,95 EUR

Infos im Internet

- www.br-online.de/wissen-bildung/thema/pruefungsangst

Prüfungsangst verstehen, Strategien gegen Prüfungsangst. Viele Tipps.

- www.fu-berlin.de (Den Begriff Prüfungsangst in die Suchmaschine eingeben). Texte zum Thema, z. B. Helga Knigge-Illner: Prüfungsangst verstehen und bewältigen.

- www.uni-protokolle.de/pruefungsangst.php

Über Symptome, Entstehung und Strategien zur Überwindung von Prüfungsangst.

- www.nextline.de (-> Teacher -> Unterrichtshilfe, scrollen bis Ausgabe Juni 2006). Hier gibt es Lehrmaterial zum Thema Lernen lernen. Die entsprechende next-Jugendausgabe steht unter der gleichen Internetadresse in der Rubrik Magazin, dann Archiv anklicken und scrollen bis Ausgabe Juni 2006.

- www.tu-berlin.de/fb6/utex/studium/upm/pruefstress/index.htm

Leitfaden zur Vermeidung von Prüfungsstress. Mit Last-Minute-Tipps für die Prüfung.

- www.barmer.de (Den Begriff Prüfungsstress in die Suchmaschine eingeben). Ratgeber zum Thema Prüfungsstress.

► schaffen“, „Ich bin noch nie durchgefallen, jetzt klappt es auch“, „Ich bin gut vorbereitet und packe diese Prüfung“, „Ich kann mit Angst umgehen“.

• Entspannung trainieren

Manche Menschen reagieren sehr stark körperlich. Hier können Entspannungsmethoden helfen. Beispiele: Atemübungen, Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung. Aber Achtung! Das gelingt nicht auf Knopfdruck. Frühzeitiges Üben ist unbedingt nötig.

• Nicht zurückziehen

Auch in Prüfungszeiten sollte man nicht aufhören, ein weitgehend normales Leben zu führen. Zum Beispiel regelmäßig Freunde treffen und Hobbys nachgehen. Das macht den Kopf frei. Aber Vorsicht! Mitmenschen, die einen verrückt machen und die Prüfungsangst verstärken sollte man meiden.

Wer vor Prüfungen immer wieder die Nerven verliert, sollte sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ansprechpartner sind zum Beispiel Schulpsychologen. Weitere Hilfen sowie Hinweise zur Therapeutesuche findet man über das Internet zum Beispiel unter www.angst-auskunft.de.

Jetzt auch Bestellung der Klassensätze von ARBEIT UND GESUNDHEIT next inklusive Unterrichtshilfe im Internet möglich unter www.universum.de (> Shop > kostenlose Schulmaterialien).

ARBEIT UND GESUNDHEIT <small>next</small>	Vorschau
<p>Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:</p> <p>März: Gehörschäden durch Musik</p> <p>April: Elektrische Betriebsmittel: Auswahlkriterien</p> <p>Mai: Teamarbeit</p>	

Impressum

ARBEIT UND GESUNDHEIT

UNTERRICHTSHILFE FEBRUAR 2007
 Herausgeber: HVBG Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, Sankt Augustin.
 Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin, Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Gabriele Mosbach, Potsdam. Cartoon: Michael Hüter. Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon 06 11/90 30 - 0, Telefax - 181, Internet www.universum.de oder E-Mail: info@universum.de. Grafisches Konzept: a priori Werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.

