



- Prüfungsangst - Verstehen und Bewältigen

03. März 2016

Dr. Anne Bachmann

Überblick

- Prüfungsangst-Checkliste
 - Wie äußert sich Prüfungsangst?
 - Ursachen von Prüfungsangst
 - das ABC der Gefühle
 - Stufenprozess des Lernens, anders über Prüfungen zu denken
 - Gedankliche Strategien zur Überwindung von Prüfungsangst
 - Mentales Training
 - Entspannungsverfahren
-
- Einfluss der Motivation auf das Lernen
 - Lern- und Arbeitstechniken
 - der große Tag X

Grundlage der Veranstaltung und Buchempfehlung

Dr. Doris Wolf & Dr. Rolf Merkle:

So überwinden Sie Prüfungsängste – Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen

12. Auflage 2015

PAL Verlagsgesellschaft, Mannheim www.palverlag.de

Praktisch Anwendbare Lebenshilfen

Prüfungsangst - Checkliste

Fragen zur mentalen Einstellung

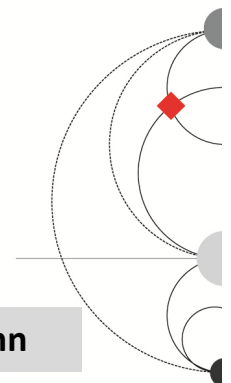
- Beim Gedanken an die Prüfung sehe ich mich durchfallen.
- Ich denke oft, ein schlechtes Gedächtnis zu haben.
- Im Geiste sehe ich mich total blockiert in der Prüfung.
- Es wäre mir sehr peinlich, durchzufallen.
- Mit Prüfungen habe ich nur schlechte Erfahrungen gemacht.
- Bei Prüfungen gerate ich regelmäßig unter Zeitdruck.
- Die Prüfer erwischen mich immer bei meinen Wissenslücken.
- Wenn ich aufgerufen werde, ist mein Kopf leer.
- Ich muss alles perfekt machen.
- Dieses Mal muss es klappen.
- Ich könnte es nicht ertragen, die Stelle nicht zu bekommen.
- Wenn ich durchfalle, wäre das eine Katastrophe.



Prüfungsangst - Checkliste

Fragen zum körperlichen Empfinden

- Beim Gedanken an die Prüfung habe ich Schmetterlinge im Bauch.
- Schon Wochen vor der Prüfung bin ich total genervt.
- Ich kann mich nur schlecht entspannen.
- Ich kann nicht abschalten.
- Vor Prüfungen leide ich unter Schlafstörungen.



Prüfungsangst - Checkliste

Fragen zur Arbeitsweise

- Ich lasse mich beim Lernen leicht ablenken.
- Ich habe mir Lernziele gesteckt, aber kann sie nicht einhalten.
- Ich schiebe das Lernen immer auf den letzten Drücker hinaus.
- Arbeitspläne halte ich für überflüssig.
- In der Prüfungsvorbereitung darf man sich keinerlei Freizeit gönnen.

Fragen zur geistigen Leistungsfähigkeit

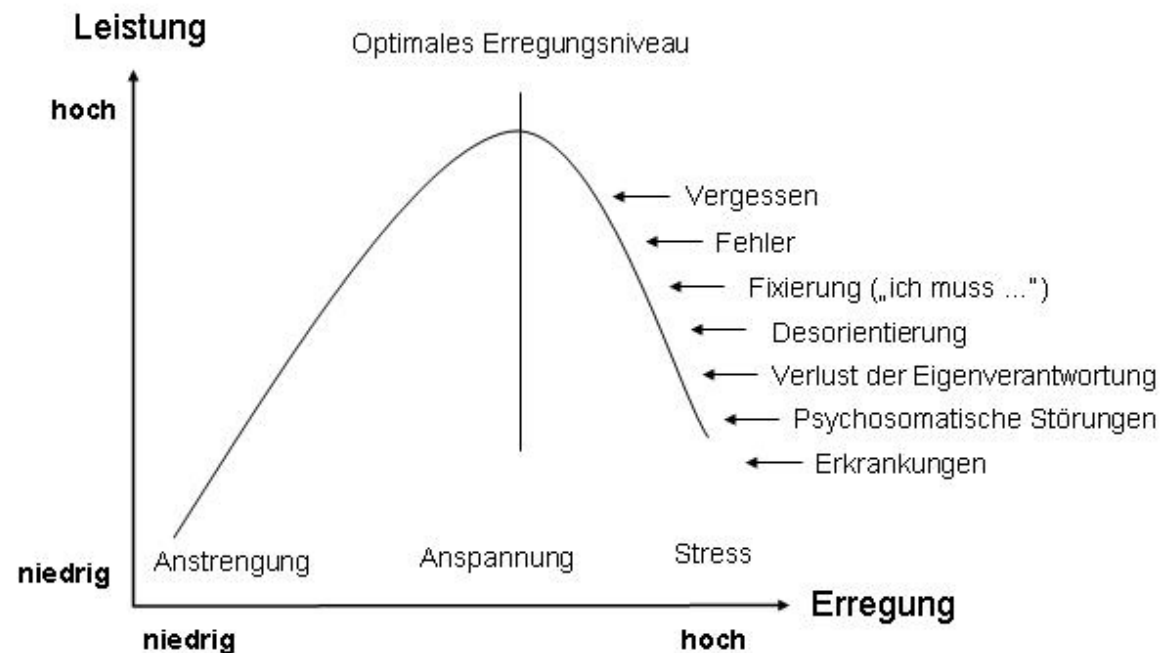
- Ich kann mich schlecht konzentrieren.
- Ich bin überhaupt nicht motiviert, auf die Prüfung zu lernen.
- Ich kann mir manchmal überhaupt nichts merken.
- Ich kann keine Bücher mehr sehen.

zum Zusammenhang von Erregung und Leistung

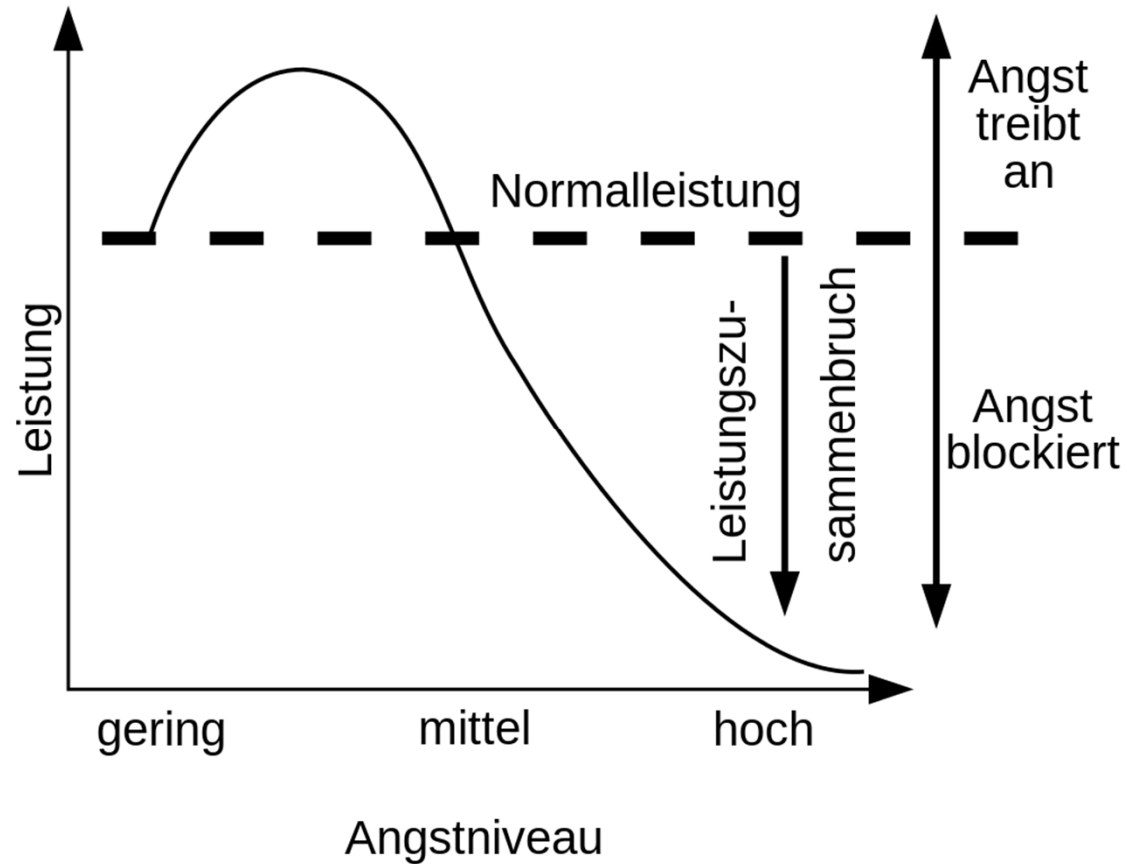
Anspannung und Leistungs-Niveau

Yerkes-Dodson Kurve:

Bis zu einem bestimmten Punkt steigert Anspannung die Leistung, danach ist sie suboptimal.



zum Zusammenhang von Angst und Leistung



Wie äußert sich Prüfungsangst?

in vier Bereichen:

- I. **seelisches Befinden:** Angst, Unsicherheit, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen
- II. **körperliches Befinden:** Anspannung, innere Unruhe, Schlafschwierigkeiten, Verspannungen, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Mattigkeit, Schwitzen, Zittern, Erröten, Schwindel, flache/ Schnappatmung, ...
- III. **geistige Leistungsfähigkeit:** Denkblockaden, Konzentrationsstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Merkfähigkeitsstörungen, Selbstzweifel, Grübeln, ...
- IV. **Verhalten:** Vermeidungs- und Fluchtverhalten, Konsum von Beruhigungs- und/oder Betäubungsmitteln, Ablenkungsverhalten

Ängste vor:

- a. der Prüfungsvorbereitung
- b. der Prüfungssituation
- c. dem Prüfer/der Prüferin
- d. den Folgen des Versagens in der Prüfung (z.B. berufliche Nachteile, Selbstzweifel, Ablehnung, Blamage, ...)
- e. den Folgen einer bestandenen Prüfung (z.B. höhere Leistungsanforderungen, Erwartungen, ...)

Ursachen von Prüfungsangst

- ≠ Prüfung an sich
- ≠ Prüfungssituation an sich
- ≠ Veranlagung (i.e. angeborene Angst)

⇒ persönliche oder individuelle **Bewertung** (der Prüfung)

= **ängstliche Gedanken** (wenn Bedeutung der Prüfung oder das Versagen in der Prüfung überschätzt und/oder dramatisiert wird)

Bevor Angst aufkommen kann, müssen zwei Dinge passieren:

1. Wir nehmen etwas wahr und
2. wir bewerten diese Wahrnehmung als negativ.

Ursachen von Prüfungsangst

Das ABC der Gefühle

A = Situation: Was passiert?

B = Bewertung: Wie denke ich darüber?

C = Gefühl, Körperreaktion, Verhalten: Wie fühle ich mich? Wie reagiert mein Körper? Wie verhalte ich mich?

=> **Wie man sich fühlt und verhält, ist abhängig von der eigenen, subjektiven Einschätzung/Bewertung der Prüfung!**

bewertet man ein Ereignis als positiv => empfindet man (es als) positiv

bewertet man ein Ereignis als negativ => empfindet man (es als) negativ, verspürt Angst und Unsicherheit

bewertet man ein Ereignis als neutral => steht man ihm relativ gleichgültig gegenüber, ist ausgeglichen, gelassen und ruhig

=> Für jede Situation bestehen ‚theoretisch‘ drei Möglichkeiten der Reaktion.

Ursachen von Prüfungsangst

Zwei Bewertungen/Einschätzungen zur Erzeugung von Prüfungsangst:

(1) der subjektive Wert, der der Prüfung beigemessen wird

Wie wichtig ist die Prüfung für Sie, um Ihre Ziele zu erreichen?

Was gewinnen Sie, was verlieren Sie?

Welches Ziel verbinden Sie mit der Prüfung? (Anerkennung, Belohnung, etc.)

Wie schlimm ist für Sie ein Misserfolg bei der Prüfung? Ist Misserfolg gleichbedeutend für Sie, ein Versager zu sein? Glauben Sie, dann abgelehnt zu werden? Glauben Sie, das Leben habe dann keinen Sinn mehr für Sie?

(2) Die subjektive Einschätzung der Wahrscheinlichkeit, das Ziel zu erreichen

Vorerfahrungen mit Prüfungen

Einschätzung der geistigen Fähigkeiten (Wie wahrscheinlich ist der Gewinn? Wie wahrscheinlich der Verlust?)

=> Prüfungsangst entsteht, wenn Sie eine bestimmte Situation als bedrohlich, unmittelbar bevorstehend und besonders verheerend einschätzen und Ihre Fähigkeit, mit der Gefahr (Prüfung) umzugehen, als sehr gering ansehen.

Ursachen von Prüfungsangst

Die Macht Ihrer Phantasie

ACHTUNG: Kopf-Kino/bildliche Vorstellungen => ‚Bilderdenker‘

besonders anfällig für körperliche und seelische Symptome der Prüfungsangst

⇒ Ihre Prüfungsängste und deren körperliche Begleiterscheinungen sind umso größer, je besser Sie in der Lage sind, sich das Durchfallen oder Misserfolg bildlich vorzustellen.

Das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob Sie sich ein Ereignis nur ‚einbilden‘ oder ob es tatsächlich passiert.



Das ABC der Gefühle

Schritt 1: Welches ist die Situation, vor der Sie Angst haben? (A)

Schritt 2: Wovor haben Sie Angst (was sind Ihre ängstlichen Gedanken)? (B)

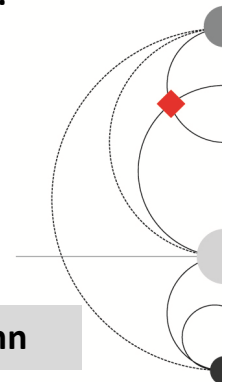
=> schriftliches Gedankenprotokoll

Schritt 3: Wie fühlen Sie sich beim Gedanken an die Prüfung – körperlich und seelisch? (C)

Erstellen Sie das ABC für alle Situationen, vor denen Sie sich Angst machen, **schriftlich.**

Warum?

=> Identifizieren von Gedanken, die ‚Bauchschmerzen‘ und Angst machen (i.e. ‚irrationale‘ Gedanken), um sie durch hilfreiche Gedanken zu ersetzen





Das ABC der Gefühle

Zwei Fragen zur Entscheidung, ob Gedanke irrational oder hilfreich ist:

- 1) Entspricht mein Gedanke den Tatsachen?

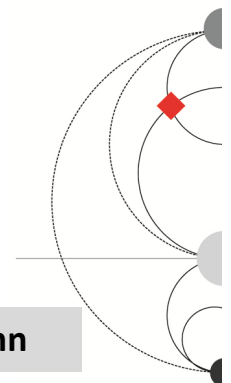
Reden Sie sich etwas ein, das übertrieben negativ (also nicht den Tatsachen entsprechend) ist? Sagen Sie sich etwas, das Sie gar nicht wissen können?

- 2) Hilft mir der Gedanke, mich so zu fühlen und verhalten, wie ich es möchte?

Gefühle sind Produkt unserer Gedanken, d.h. wir müssen uns ängstlich fühlen, wenn wir uns ängstliche Gedanken machen.

Wie sollten hilfreiche Gedanken formuliert sein?

- 1) Sie müssen den Tatsachen entsprechen.
- 2) Sie müssen uns helfen, uns so zu fühlen und zu verhalten, wie wir es möchten.



Das ABC der Gefühle

ÜBEN, ÜBEN und nochmals ÜBEN!

- Einüben der neuen und als hilfreich erkannten Gedanken, die zum Arbeiten motivieren und in die Lage versetzen, ruhiger und gelassener zu werden
- Immer, wenn irrationale Gedanken auftauchen, sollten die hilfreichen Gedanken dagegen gesetzt werden (auch wenn sich das komisch anfühlt)

⇒ **Mit der Zeit und viel Übung/Wiederholung setzen sich die neuen, hilfreichen Gedanken durch!**

VORSICHT:

Setzen Sie sich nicht zusätzlich unter Druck und haben Sie Geduld mit sich selbst; es dauert, bis sich die neuen Gedanken durchsetzen (und die Einsicht genügt nicht, um automatisch die irrationalen Gedanken auszulöschen)

Stufenprozess des Lernens, anders über Prüfungen zu denken

⇒ **Änderung von Denkgewohnheiten**

Stufe 1: theoretische Einsicht

Stufe 2: Übung

Stufe 3: Widerspruch zwischen Kopf und Bauch

Stufe 4: Kopf und Bauch stimmen überein

Stufe 5: neue (Denk-)gewohnheit

⇒ **Erfolgsgarantie:** Wenn Sie Ihre alten, angstausslösenden Gedanken immer wieder durch die neuen, hilfreichen Gedanken ersetzen, werden Sie schließlich auch die Früchte Ihrer Arbeit ernten und erleben, wie sich Ihre Prüfungsangst reduziert.

Gedankliche Strategien zur Überwindung von Prüfungsangst

Weitere Möglichkeiten zur Überwindung ängstlicher Gedanken:

- 1) **Bewältigungstexte** – Erstellung eines vollständigen ‚Manuskripts‘ hilfreicher Gedanken, die mehrmals täglich durchgelesen und somit eingepägt werden
- 2) **Autosuggestionen** – positive Gedanken, die sich immer wieder vorgesagt werden können, bis Sie gefühlsmäßig von ihrer Richtigkeit überzeugt sind (1-2 Formeln, die 100x pro Tag wiederholt werden sollten)
- 3) **Gedankenkontrolle** – Methode zur Selbstdistanzierung von negativen Gedanken
 - **Zählen** automatischer Gedanken
 - Unterbrechung negativer Gedanken durch **Gedankenstopp** - lautes ‚Stopp‘ rufen + in die Hände klatschen; dann Aufmerksamkeit auf neutrale oder angenehme Bilder lenken (je mehr Sinnesebenen, desto besser)

Mentales Training zur Erzeugung hilfreicher Vorstellungsbilder

gezielte Vorstellungsübungen (im entspannten Zustand):

- 1) **die positive Vorstellung** – Stellen Sie sich vor, wie Sie in der Prüfungssituation genau so denken, fühlen und sich verhalten, wie sie es möchten (Situation, Aufgabe, anwesende Personen, etc. + aufmunternde, Selbstvertrauen einflößende Gedanken)
- 2) **die Bewältigungsvorstellung** – Vorbereitung auf mögliche Probleme in der Prüfungssituation durch ‚Sich-ausmalen‘ der passenden Bewältigungsstrategien

Für ‚Experten‘ von Katastrophenphantasien ist die Bewältigungsvorstellung geeigneter.

⇒ **Die Vorstellungsübung sollte am besten täglich morgens kurz vor dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen mind. 5min lang durchgeführt werden.**

- 3) **Unterbrechung negativer Vorstellungsbilder mit Gedankenstopp**
- 4) **Vorstellung, dass Sie Prüfungssituation überlebt haben und Ihr Leben weitergeht (= Zeitverschiebung)**



Entspannungstechniken

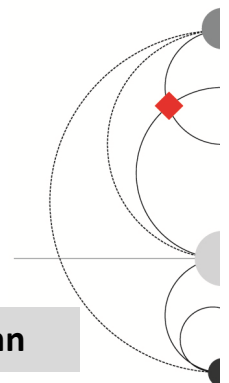
Positive Körperbeeinflussung durch Atmung und Muskelentspannung

1) Atemtechniken: z.B. **Spontanentspannungstechnik**

tiefer Einatmen als gewöhnlich und dann in einer Bewegung ausatmen, für ca. 6-10s Atem anhalten, und Wiederholung für 2-3min oder so lange, bis Sie sich entspannter und ruhiger fühlen

2) Techniken zur Muskelentspannung: z.B. **Ampelübung**

alle Muskeln des Körpers von Nacken bis zu den Füßen für ca. 15s anspannen, dann versuchen, alle Muskeln locker zu lassen (Übung so lange, bis die Muskelentspannung leicht und auf Knopfdruck durchgeführt werden kann)



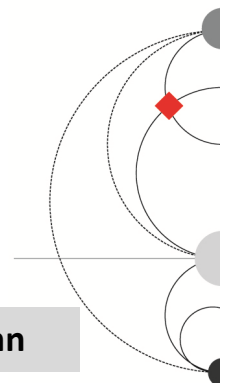


Entspannungstechniken

Was Sie sonst noch Gutes für Ihren Körper tun können☺

Vor allem während der Prüfungsvorbereitung:

- Ausreichend Bewegung
- Verzicht auf übermäßigen Konsum von Alkohol, Kaffee und Nikotin
- Regelmäßiges und nahrhaftes Essen und ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Sauerstoff
- Ausreichend Schlaf
- Veränderung der Körpersprache



weitere Literaturtipps und Links

- www.pruefungsangst.de
- www.zeitblueten.com/news/tipps-pruefungsangst/
- www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische_beratung/texte/pruefungsangst.html
- <http://karrierebibel.de/prufungsangst-uberwinden-tipps/>
- www.pruefungsangst-ueberwinden.de/

- Metzig, W., & Schuster, M. (2006). *Prüfungsangst und Lampenfieber: Bewertungssituationen vorbereiten und meistern*. Springer-Verlag.
- Pekrun, R., & Götz, T. (2006). Emotionsregulation: Vom Umgang mit Prüfungsangst. *Handbuch Lernstrategien*, 248-258.
- Fehm, L., & Fydrich, T. (2011). *Prüfungsangst*. Hogrefe Verlag.

**Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!
&
Gutes Gelingen für Ihre nächste Prüfung!**

