



## Infoblatt „Gelassen in die Prüfung“

Aufregung /Angst vor einer Prüfung ist ein Stück weit normal. Wenn es aber zur Belastung wird und gute Leistungen in einer Prüfung negativ beeinträchtigt, dann sollten Sie etwas unternehmen.

### 1. Schritt: Analyse Ihres Zustandes vor einer Prüfung

Jeder empfindet die Aufregung vor einer Prüfung anders und es stehen andere Ursachen dahinter. Um gezielt mit Ihrer individuellen „Prüfungsangst“ umgehen zu können, ist deshalb im ersten Schritt eine genaue Analyse Ihrer eigenen Situation nötig.

#### 1.1 Mögliche Symptome

- a) Seelischem Befinden: z.B. Angst, Reizbarkeit, Unlustgefühlen, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depression, Mutlosigkeit oder Wut und Reizbarkeit
- b) körperlichem Befinden: z.B. Schlafstörungen, Anspannung, innere Unruhe, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Zittern, Schwitzen, verändertes Essverhalten etc.
- c) geistige Leistungsfähigkeit: z.B. Denkblockaden, Konzentrations- oder Aufmerksamkeitsstörungen, Selbstzweifel, Sich-Sorgen-Machen etc.
- d) Verhalten: z.B. Meidungsverhalten (bis hin zur Flucht aus der Prüfungssituation), Medikamenten- oder Alkoholmissbrauch, Flucht in unwichtige Routinearbeiten, Zwangshandlungen

#### 1.2 Ursachenforschung

Angst wird nicht durch die Situation selbst ausgelöst, sondern durch unsere Gedanken über die Situation!

Dies erfolgt in 2 Schritten:

1. Wir nehmen etwas wahr.
2. Wir bewerten diese Wahrnehmung als negativ.  
Dies geschieht durch ein Ungleichgewicht mehrerer Gedanken:
  - a) Einschätzung der Situation (Bewertung der Wichtigkeit / Bedrohlichkeit)
  - b) Einschätzung der eigenen Fähigkeiten
  - c) Motivation

➔ Negative Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten werden ausgelöst

Aber warum machen Sie sich solche wenig hilfreichen Gedanken? Die Ursache liegt in früheren Erfahrungen, die das Gehirn als angstausslösend abgespeichert hat. Das kann vieles sein. Wer sehr starke Prüfungsangst hat, sollte deshalb hier eine Psychoanalyse oder andere Therapieform wählen, die geeignet ist, diese Ursachen bewusst zu machen und solche Abspeicherungen des Gehirns gezielt zu löschen. Die hier gezeigten Methoden sind für Unsicherheiten bis leichtere Ängste oder zur Unterstützung einer Therapie gedacht.

#### 1.3 Wovor haben Sie genau Angst?

Um im nächsten Schritt Gedanken bewusst zu steuern, ist es daher zunächst notwendig, sich bewusst zu machen, vor was Sie genau Angst haben, welche Situation es ist, die Ihre negativen Gedanken auslöst:

- a) vor der Prüfungsvorbereitung
- b) vor der Prüfungssituation
- c) vor dem Prüfer
- d) vor dem Versagen
- e) vor einem Bestehen und damit höheren Leistungsanforderungen in der Zukunft.



## 2. Schritt: mögliche Methoden

### 1. Gedankenstopp

→ Denken Sie mal NICHT an den Rosa Elefanten!

Dieses Beispiel macht deutlich: Gedanken vermeiden geht nicht. Aber wir können Gedanken umlenken und umdenken lernen.

Eine schnelle Hilfe stellt der Gedankenstopp dar: Suchen Sie sich ein **Signalwort**, das für Sie mit sehr starken positiven Erinnerungen oder Phantasien verbunden ist. Sobald Sie negative, angstausslösende Gedanken kommen spüren, rufen Sie sich im Kopf (oder wenn Sie allein sind auch laut) Ihr persönliches Signalwort zu. Dies lenkt aufgrund seiner starken emotional positiven Bindung Ihre Gedanken sofort auf dieses Thema. Das ist aber nur eine kurzfristige, schnelle Hilfe.

### 2. negative Gedanken zählen

Ähnlich wie beim „Schäfchenzählen“ zum Einschlafen, zählen Sie die negativen Gedanken sobald sie auftauchen. Dadurch werden sie inhaltlich weniger wichtig, Sie gewinnen Abstand vom Inhalt dieser Gedanken. Auch das ist eine eher kurzfristige, schnelle Hilfe.

Langfristig besser:

### 3. Umdenken lernen

Ein Umdenken findet in 5 Phasen statt, die Sie zwangsläufig durchlaufen müssen, bis sich die positiven Gedanken verfestigen:

#### 1. **Theoretische Einsicht**

→ Eigene Situation analysieren (schriftlich):

1. Schritt: Vor welcher Situation haben Sie genau Angst? (Prüfung selbst, Lernsituation, Warten auf das Ergebnis...)
2. Schritt: **Was sind Ihre Gedanken? (Brainstorming, alle Gedanken aufschreiben, die Ihnen bei der Vorstellung der Situation in den Kopf kommen)**
3. Schritt: Welche Symptome verspüren Sie bei diesen Gedanken? Wie reagiert Ihr Körper?
4. Schritt: **Sortieren der Gedanken aus Schritt 2: Welche sind angstausslösend, welche könnten hilfreich, beruhigend sein?**

**Kriterien für die Bewertung:**

a) Entspricht der Gedanke Tatsachen?

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

#### 2. **Übung**

Sobald die alten Gedanken hochkommen, setzen Sie die als positiv erkannten Gedanken bewusst dagegen und halten Sie sich deutlich vor Augen.

#### 3. **Widerspruch zwischen Kopf und Bauch**

Die neuen Gedanken werden wie eine Ausrede empfunden, man hat das Gefühl, sich etwas einzureden. Das ist eine Zeitlang so und muss man aushalten.

#### 4. **Kopf und Bauch stimmen überein**

Wenn Sie lange genug durchhalten, haben Sie Ihr Gehirn überzeugt und es „glaubt“ Ihnen. Jetzt fühlen sich die neuen Gedanken nicht mehr falsch an.

#### 5. **neue Gewohnheit**

Die alten Gedanken kommen gar nicht mehr hoch, die neuen sind zur Normalität geworden.

### 4. positive Vorstellung



Bildliches Vorstellungsvermögen beeinflusst insbesondere Körperfunktionen sehr stark. Sie können dies mit Phantasie Reisen ausprobieren, die genau mit diesem Phänomen arbeiten: durch die intensive Vorstellung positiver Wahrnehmungen werden Körperfunktionen und Emotionen beeinflusst. Ähnlich einer Phantasie Reise kann man sich nun auch die angstauslösende Situation in positiver Weise vorstellen, insbesondere ihren Ausgang. Wichtig ist dabei ein Denken in Bildern, Sie sollten sich die Situation genau bildlich vorstellen.

Das funktioniert auch mit der Vorstellung von Bewältigungsstrategien – was kann ich machen, wenn die Katastrophe wirklich eintritt? (Blackout in der Prüfung zB)

## 5. Entspannungstechniken

Angst löst meist auch körperliche Symptome aus. Diese werden erneut als negativ bewertet und verstärken damit die Angst, die wiederum die Symptome verstärkt. Nun ist die Versuchung groß, diesen Kreislauf mit Beruhigungsmitteln (Medikamente, Nikotin oder Alkohol) zu unterbrechen. Allerdings ist dies nur eine scheinbare Unterbrechung. Zudem beeinträchtigen diese Mittel Ihre Leistungsfähigkeit stark negativ, sind also kontraproduktiv in der Lern- und Prüfungsphase.

Deshalb sind Entspannungstechniken sinnvoller.

Es gibt zahlreiche Entspannungstechniken. Hier sollten Sie sich für die entscheiden, die Ihnen am besten liegt, diese dann aber täglich üben. Körperliche Symptome können durch Entspannung direkt beseitigt werden.

### a) Atemübungen

Atem kann verlangsamt, Sauerstoffzufuhr reguliert und dadurch innere Unruhe gebremst werden.

- Bauchatmung: Legen Sie Ihre Hand auf den Bauch ca. 2 cm unterhalb des Nabels. Atmen Sie tief ein und stellen sich vor, wie der Atem langsam bis hinunter zu Ihrer Hand fließt und schließlich Ihre Hand hoch atmet. Dann stellen Sie sich vor, wie der Atem langsam wieder über den Brustraum zurück über die Nase nach außen entweicht und konzentrieren sich darauf, wie die Hand wieder nach unten sinkt. Dies wiederholen Sie mehrere Minuten, bis Sie eine Entspannung spüren. Am besten geht dies morgens und abends im Liegen. Nach einiger Zeit der Übung werden Sie die Hand auf dem Bauch nicht mehr benötigen.
- Spontanatmungstechnik: Atmen Sie etwas tiefer ein als gewöhnlich und dann in einer Bewegung wieder aus, ohne den Atem nach dem Einatmen anzuhalten. Nach dem Ausatmen halten Sie den Atem für ca. 6-10 Sekunden an und zählen dabei im Kopf die Sekunden mit. Danach wiederholen Sie den gesamten Atemvorgang für 2-3 Minuten immer wieder.

### b) Muskelentspannung

Gute Möglichkeiten bietet hier die progressive Muskelentspannung oder Yoga – diese Techniken sollten Sie in gezielten Anleitungen zB. in VHS-Kursen erlernen.

- Ampelübung: Diese Übung können Sie auch ohne gezielte Anleitung selbst durchführen. Sie spannen dabei gezielt für ca. 15 Sekunden sämtliche Muskeln im Körper stark an und lassen die Anspannung dann schnell los.
- c) Mentale Entspannung
  - Phantasie Reisen: diese finden Sie zum Download auch kostenlos auf zahlreichen Plattformen im Internet.
- d) sonstige Formen der Entspannung
  - Sportliche Auslastung, am besten an der frischen Luft
  - Besuch in einem Kaffee, gezielte schöne Erlebnisse zur Ablenkung, um negative Gedanken zu unterbrechen
  - gesunde Ernährung, die Botenstoffe für Stress minimal hält
  - frische Luft (ausreichend Sauerstoff)
  - ausreichend Schlaf