

TIPPS GEGEN PRÜFUNGSANGST

PSYCHOSOZIALBERATUNG

Studierendenwerk Frankfurt am Main
ServiceCenter, EG
Sprach- und Kulturwissenschaften
Campus Westend
Rostocker Straße 2
60323 Frankfurt

Terminvereinbarungen
und Sprechzeiten:
www.swffm.de



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.

5

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?*
5. *Zudem findet sich am Ende eine Checkliste zum Umgang mit Prüfungsangst (s. 5.)*

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)

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 produziert als ohnehin schon vorhanden und im schlimmsten Fall zur völligen Blockade führen kann. Das Verheerende ist zudem, dass sich das Gefühl einschleicht, letztlich nicht nur bezüglich des Inhalts, sondern als ganze Person auf dem Prüfstand zu stehen. Prüfungsängste in einem bestimmten Ausmaß können sich allerdings auch positiv auswirken, da ein erhöhtes Erregungslevel zur Steigerung von Konzentration und Aufmerksamkeit führt.

2. WIE ENTSTEHT PRÜFUNGSANGST



Prüfungsangst entsteht durch ein Zusammenspiel aus personenbezogenen Faktoren (z.B. perfektionistische Einstellungen wie „Ich darf keine Fehler machen.“), Lernstrategien, der individuellen Lerngeschichte (z.B. Misserfolgserfahrungen) und körperlichen Faktoren (z.B. Ausprägung der individuellen Grundanspannung). Das Ausmaß der Prüfungsangst wird dabei stark von der persönlichen Einschätzung der Situation beeinflusst. 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. 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.

ZUR VERANSCHAULICHUNG EIN BEISPIEL:

BEWERTUNG KANDIDAT*IN 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 KANDIDAT*IN 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*in X eine extrem negative Bewertung der Situation vornimmt und durch diese noch ängstlicher und panischer wird, schafft es Kandidat*in Y, die eigene Nervosität auf einem erträglichen Level zu halten. Kandidat*in Y wird ebenso eine gewisse Anspannung verspüren, aber im Gegensatz zu Kandidat*in X schätzt die Person die Prüfung als solche sowie die eigenen Fähigkeiten realistisch ein.

3. WIE KANN ICH MIT PRÜFUNGSANGST UMGEHEN



Gegen Prüfungsangst existiert zwar kein Patentrezept, dennoch können Sie mit der Situation und Ihren Gefühlen aktiv umgehen, um so Ihre Nervosität entscheidend zu reduzieren.

BEREITEN SIE SICH GUT AUF DIE PRÜFUNGSITUATION 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.

TIPP:

Praktische Hilfen zum Thema Selbst- und Zeitmanagement sowie zur Prüfungsvorbereitung finden Sie in den Workshops des Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Trainings. Oder fragen Sie nach einem Prüfungscoaching an Ihrer Hochschule.

DESTRUKTIVE GEDANKEN AUFSPÜREN UND DAS ABC DER GEFÜHLE



Probieren Sie aus, Ihr persönliches ABC der Gefühle aufzuschreiben (s. Punkt 2). Notieren Sie alle Gedanken, die Ihnen angesichts der nächsten Prüfung durch den Kopf gehen. Üben Sie dabei keine Zensur aus, auch wenn Ihnen ein Gedanke lächerlich oder merkwürdig vorkommt. Zum Aufspüren destruktiver Gedanken hilft es, auf bestimmte Schlüsselwörter wie **immer**, **nie**, **alle**, **alles**, **keiner** oder **nichts** zu achten. Äußerungen, wie **darf nicht** oder **muss** sollte man kritisch hinterfragen. Achten Sie auf Katastrophengedanken, wie: **Man halte etwas nicht aus**, **Eine Sache sei schrecklich schlimm** oder **Die Zukunft sei zerstört**.

Absolutistische Worte und Begriffe gehen meistens an der Realität vorbei. Sie sind häufig unwahr, entfalten aber eine schädliche, emotionale Wirkung. Die Totalität von Zuständen ist tatsächlich nur selten vorhanden. Ausdrücke, wie **oft**, **selten**, **einige**, **viele**, **wenig** oder **viel** kommen der Realität in der Regel näher. Situationen sind meist etwas oder sehr unangenehm, etwas oder sehr belastend, aber nur selten über alle Maße schlimm und nicht auszuhalten. Wenn jemand sagt, er halte eine Emotion nicht aus, tut er es gerade in dem Moment. Es ist ein großer Unterschied zu sagen, etwas sei sehr unangenehm und belastend oder nicht auszuhalten.

Überprüfen Sie, ob einzelne Gedanken hilfreich und angemessen sind, oder ob sie Übertreibungen, Verzerrungen oder Verallgemeinerungen enthalten. Wenn ein Gedanke angstverstärkend oder hinderlich ist, schreiben Sie eine konstruktive Alternative auf. Sie können sich z.B. vergegenwärtigen, was Sie einer guten Freundin oder einem guten Freund, in der gleichen Situation sagen würden.

SETZEN SIE IHRER ANGST RATIONALE ARGUMENTE ENTGE- GEN

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 oft in der Regel 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.

WIE SCHLIMM IST ES, DURCH EINE PRÜFUNG ZU FALLEN?

Stellen Sie sich eine Skala von 0 bis 100 vor. Was ist das schlimmste mögliche Ereignis, dass Sie sich vorstellen können? Es erhält den Wert 100. Personen, die man danach fragt, nennen hier meist Tod, schlimmste Verletzungen oder Krankheiten, von denen enge Angehörige oder sie selbst betroffen sein könnten. Den Wert 1 könnte der Verlust von einem Cent bekommen. Wo ist auf solch einer Skala eine schlechte Prüfung einzuordnen? Wo ist ein Prüfungsversagen einzuordnen? An dieser Stelle soll es nicht um die Ermittlung eines konkreten Wertes gehen, sondern darum, zu einer differenzierten Sichtweise anzuregen. In einer Prüfung durchzufallen ist fast nie eine Kleinigkeit, aber auch nur manchmal ein überaus schwerwiegendes Ereignis. Die Folgen reichen von etwas unangenehm bis sehr nachteilig und bedeutsam für die Zukunft. Prüfungsängstliche neigen dazu, die negativen Folgen zu übertreiben, was ihre Angst wiederum steigert.

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 Gedanken 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 unberechenbaren Prüfer*innen 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.

T I P P :

Schreiben Sie sich motivierende Aussprüche, wie „Ich kann das!“ oder „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.

S O R G E N S I E F Ü R E N T S P A N N U N G

Prüfungen verursachen naturgemäß Stress. Um zu verhindern, dass Ihr Stresspegel überhandnimmt, 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, spaziergehen etc.).

Entspannungstechniken eignen sich ebenso sehr gut, um Ihre innere Balance zu bewahren. Besorgen Sie sich z. B. ein Audio mit meditativer Musik und hören Sie es sich in aller Ruhe zuhause an. Regelmäßig angewandte Atemübungen, wie die tiefe Bauchatmung, können ebenfalls entspannend wirken.

Yoga, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training können Sie unter professioneller Anleitung zum Beispiel in Kursen an der Volkshochschule erlernen. Als Studierende können Sie zudem das vielfältige Angebot des Hochschulsports nutzen und dort Entspannungsverfahren oder sonstige Aktivitäten ausprobieren.

Sie können auch online verfügbare Angebote nutzen, wie z.B. für den Suchbegriff **Progressive Muskelentspannung** auf YouTube oder der Webseite der Techniker Krankenkasse www.tk.de



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. Soziale Kontakte dienen zudem in Prüfungsphasen als Ausgleich und Ablenkung. Und auch in Prüfungsphasen ist es erlaubt, sich etwas Gutes zu tun und positive Aktivitäten auszuüben. Darüber hinaus kann es hilfreich sein, sich einen persönlichen Coach z. B. unter 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, Zeitplanung 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:

Neben der Psychosozialberatung des Studierendenwerks Frankfurt am Main haben die meisten Hochschulen auch eigene Psychotherapeutische Beratungsstellen, die Ihnen bei Prüfungsangst beratend helfen können.

4. WO KANN ICH WEITERE INFORMATIONEN FINDEN?



Copyright: Dieser Leitfaden wurde in Anlehnung an den Leitfaden der Universität Bielefeld erstellt: www.lwl-klinik-muenster.de/media/filer_public/9a/3a/9a3a-2bec-9e92-4749-8d36-62986592a84f/pruefungsangst.pdf (Stand 04.06.2024)

Knigge-Illner, H. (2010). Prüfungsangst besiegen: Wie Sie Herausforderungen souverän meistern. Campus: Frankfurt am Main.

Kossak, H.-C. (2008). Lernen leicht gemacht. Gut vorbereitet und ohne Prüfungsangst zum Erfolg. Heidelberg: Carl Auer.

Walther, H. (2012). Ohne Prüfungsangst studieren. Berlin: UVK

5. CHECKLISTE ZUM UMGANG MIT PRÜFUNGSANGST

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

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

T I P P :

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

CHECKLISTE ZUM UMGANG MIT PRÜFUNGSANGST

- ☐ Was könnte Auslöser für Ihre momentanen Ängste sein?
- ☐ Haben Sie ausprobiert, Ihr persönliches „ABC der Gefühle“ aufzuschreiben?
- ☐ Sind Ihre Gedanken bezüglich der Prüfung realistisch?
- ☐ Sind Ihre Gedanken bezüglich Ihrer eigenen Kompetenzen realistisch?
- ☐ Können Sie sich an vorherige positive Prüfungssituationen erinnern?
- ☐ Haben Sie sich Zettel mit motivierenden Aussprüchen gut sichtbar aufgehängt?
- ☐ Haben Sie versucht, sich statt Ihrer Niederlage Ihren Erfolg lebendig vorzustellen?
- ☐ Haben Sie versucht, Ihr Lernen mit Zeitmanagement-Methoden zu verbessern?
- ☐ Treiben Sie zum Stressabbau Sport oder praktizieren Sie eine Entspannungstechnik?
- ☐ Falls Sie sich Ihren Ängsten sehr stark ausgeliefert fühlen:
Haben Sie über die Option einer professionellen Beratung nachgedacht?

Studierendenwerk Frankfurt am Main
Anstalt des öffentlichen Rechts

Postanschrift
Postfach 90 04 60
60444 Frankfurt am Main

Besucheranschrift
Rostocker Straße 2
60323 Frankfurt am Main

info@swffm.de
www.swffm.de

www.facebook.com/studiwerkffm
www.instagram.com/studiwerk_ffm
Mastodon: hessen.social/@studiwerk_ffm

