

# UMGANG MIT PRÜFUNGSANGST

## Wieso habe ich Angst?

Angst ist ein Grundgefühl, das heißt dieses Gefühl ist so wichtig, dass wir es bereits ab unserer Geburt empfinden können. Andere Grundgefühle sind Wut, Ekel, Trauer, Freude und Überraschung.

Angst zu spüren ist demnach ganz normal. Angst hat eine wichtige, nützliche Funktion. So kann sie uns in gefährlichen Situationen vorsichtig machen, oder uns erkennen lassen, dass wir Hilfe brauchen, wenn wir an unsere Grenzen stoßen. Es geht also nicht darum Ängste loszuwerden, sondern sie in den richtigen Situationen und im richtigen Ausmaß da sein zu lassen und auch ernst zu nehmen.

Schwierig wird es, wenn Angst in Situationen, in denen sie nicht angemessen ist, überhandnimmt. In einer Prüfungssituation hättest du zu viel Angst, wenn du gar nicht mehr in die Schule gehen würdest an Prüfungstagen oder wenn du dich nicht mehr konzentrieren kannst. Schwierig wäre auch, wenn du gar keine Angst hast und du dich daher gar nicht mehr auf deine Prüfungen vorbereiten würdest.

## Tipps zur Prüfungsvorbereitung

**Bereite dich auf Prüfungen gut vor**, setze dir realistische Ziele, verwende gute Lern- und Arbeitstechniken.

Informiere dich genau über die **Prüfungsanforderungen und Prüfungsbedingungen** (Stoffschwerpunkte, Prüfungsstil des Prüfers, Prüfungsort und Urzeit, ...). Versuche die Rahmenbedingungen bereits beim Lernen für die Prüfung oder beim gemeinsamen Abprüfen, so gut wie möglich herzustellen.

**Stelle dir die Prüfung vor**, kommt der Gedanken an die „Katastrophe“, z.B. in der Prüfungssituation nichts zu wissen, denke dieses Szenario zu Ende. Was ist das Schlimmste, das du dir vorstellen könntest?? Die Welt wird nicht zusammenbrechen. Dein Leben wird weiter gehen. Eine negative Note bedeutet nicht das Ende.

Halte dir vor Augen, die **Verantwortung** für das Prüfungsergebnis liegt nicht alleine bei dir. Du bist nicht nur selbst verantwortlich, auch die Tagesform des Prüfers, die Rahmenbedingungen usw. spielen eine Rolle.

Formuliere **hilfreiche Sätze**, wie „Ich habe mich gut vorbereitet!“, „Der Lehrer ist auch nur ein Mensch!“, „Selbst wenn ich durchfalle, wird es weitergehen!“, „Etwas Anspannung zu spüren ist gut, das steigert meine Leistungsfähigkeit!“ oder „Jetzt erst einmal tief durchatmen und dann in Ruhe ordnen, was als nächstes anliegt!“.

Überlege dir eine **Belohnung**, die du dir gleich nach der Prüfung gönnst, ganz unabhängig davon, ob die Prüfung gut oder schlecht gelaufen ist, oder wie das Ergebnis ausfällt.

**Bei Misserfolgen** analysiere genau, was die Ursachen waren, um für die nächste Prüfung besser gewappnet zu sein. Warst du nicht gut genug vorbereitet, zu aufgeregt, unkonzentriert, zu müde etc.

Übe ein **Entspannungsverfahren** (s. unten) bereits vor der Prüfungssituation, damit du es im Notfall rasch einsetzen kannst.

## Tipps im Umgang mit Angst in der Prüfungssituation

### Verlagere deine Aufmerksamkeit von Innen nach Außen

Bei Angst richten wir häufig den ganzen Fokus nach innen, auf unsere Gedanken, die Katastrophenszenarien, die unser Kopf sich ausdenkt, und unsere körperlichen Reaktionen, wie Herzrasen, Schweißausbrüche, Zittern usw. Wenn du dich so auf deine Angst konzentrierst, gerätst du in einen Strudel, der ablenkt von dem, was eigentlich gerade passiert. Es ist dann wichtig, dass du den Fokus auf die Wahrnehmung der Realität um dich herum richtest.

Das braucht etwas Übung, denn das ist am Anfang vielleicht gar nicht so leicht. Du kannst dir hierzu täglich eine kleine Aufgabe vornehmen: Stelle dich für 5 Minuten ans Fenster, schau raus und beschreibe aufmerksam die Umgebung. Alles was du siehst, so detailliert wie möglich (z. B. die Blätter eines Baumes im Wind, ein vorbeifahrendes Auto oder die Wolken am Himmel). Damit trainierst du, den Fokus nach außen zu richten. Stell dir am besten einen Wecker, und sei nicht streng mit dir, wenn du am Anfang häufig und schnell abschweifst – das ist normal. Nach und nach kannst du die Zeitspanne verlängern.

So kannst du trainieren, im Hier und Jetzt zu sein und es wird dir auch in angstmachenden Situationen leichter gelingen, durch Wahrnehmung der Umgebung dein Gedankenkarussell zu stoppen.

### Sprich dir selbst gut zu

Hier können dir die hilfreichen Sätze aus Punkt zwei helfen.

### Lockere dich durch Entspannungsübungen

Wende direkt vor der Prüfungssituation das von dir erlernte Entspannungsverfahren an (Beispiel s. unten). Das gibt dem Gehirn die Rückmeldung, dass die Angst nachlassen darf.

### Bewegung kann auch helfen

Wenn du nicht ruhig sitzen kannst, bewege dich vor der Prüfung ein wenig, geh eine Runde durch die Schule.

### Übe dich in Akzeptanz

Eine sehr wirksame Umgangsweise mit schwierigen Emotionen wie Angst ist es, sie zu akzeptieren. Klingt erst mal komisch, aber du kannst dir das vorstellen wie einen Ball, der auf dem Wasser schwimmt. Willst du ihn unter der Wasseroberfläche halten (also unterdrücken), ist das ganz schön anstrengend und kann auch nicht auf Dauer gelingen. Wenn du ihn dann loslässt, hat er viel Energie und springt mit großer Kraft nach oben. Wenn wir die Angst aber ganz einfach da sein lassen, dann kann sie auf der Oberfläche davontreiben und wieder gehen. Sprich mit deiner Angst und sage ihr, dass es in Ordnung ist, dass sie da ist. Und vergiss niemals: „Angst ist nur ein Gefühl!“

### Freue dich schon auf deine Belohnung danach!

## Progressive Muskelentspannung als Beispiel eines Entspannungsverfahrens

Bei der Progressiven Muskelentspannung werden einzelne Muskelpartien nacheinander leicht angespannt (ca. 5 Sekunden lang) und dann bewusst wieder entspannt (mind. 10 Sekunden lang). Der Fokus liegt dabei natürlich auf dem Entspannungsvorgang. Es ist weder die Abfolge der einzelnen Schritte noch die Anzahl der Körperregionen wichtig. Wenn eine Körperregion bei der Anspannung Schmerzen verursacht, kann sie einfach ausgelassen werden.

**Dauer:** ca. 10-20 Minuten.

**Wie:** im Liegen oder im Sitzen, Handy abschalten. Augen offen (einen Punkt fixieren, damit der Blick nicht umherwandert) oder geschlossen. Anfangs möglichst häufig üben! Vor oder während der Prüfung ist dieses Verfahren unauffällig anwendbar!

**Durchführung:** Folgende Muskelpartien werden nacheinander angespannt (ca. 5 Sekunden lang) und beim Ausatmen wieder entspannt: rechte Hand - rechter Unterarm - rechter Oberarm - linke Hand - linker Unterarm - linker Oberarm – Stirn – Augenpartie – Nase - Mundpartie/Unterkiefer – Nacken – Schultern – Rücken – Bauch - rechter Fuß - rechter Unterschenkel - rechter Oberschenkel - linker Fuß - linker Unterschenkel - linker Oberschenkel.

**Abschluss:** Entspannungszustand noch einige Minuten genießen, danach strecken, die Arme dreimal ausstrecken und rasch an den Körper heranziehen, um den Kreislauf zu aktivieren.

Prüfungsangst kann manchmal etwas hartnäckig sein. Wenn du den Eindruck hast, dass du persönliche Unterstützung brauchst, wende dich bitte an die pädagogische Psychologin an deiner Schule.