



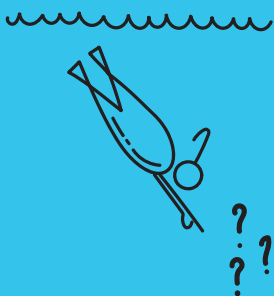
Prüfungangst besiegen!

In Prüfungen ist ein gewisses Maß an Anspannung gut, da sie unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit fördert. Ein „Zuviel“ an Anspannung, Stress und sogar Angst kann uns jedoch den Zugang zu unseren Fähigkeiten und Kenntnissen versperren. Wir bekommen einen Blackout oder können gewisse Dinge in unserem Gehirn einfach nicht mehr abrufen.

Das A und O: Gute Vorbereitung und positive Grundeinstellung

Grundsätzlich ist eins klar: Um Prüfungen erfolgreich zu absolvieren, ist eine gute Vorbereitung notwendig. Alles positive Denken bringt nichts, wenn der Stoff nicht sitzt. Ist das Wissen grundsätzlich vorhanden, entscheidet letztlich Ihre innere Haltung darüber, ob sie es in einer Prüfungssituation nutzen können oder nicht.

Ob Sie einer Prüfung mit gespannter Erwartung oder Angst entgegenfeiern, hängt vor allem davon ab, wie Sie die Situation bewerten. Letztendlich entsteht Prüfungangst in Ihrem Kopf.



1. Der Prüfungangst auf den Grund gehen

Prüfungangst entsteht häufig aus unangenehmen Lernerfahrungen. Wenn wir unter Leistungsdruck geraten, steigt die Angst, von anderen negativ beurteilt zu werden. Automatisch und unbewusst werden unangenehme Gefühle und Ängste in uns wach, die wir in früheren Situationen einmal erlebt haben. Eine Prüfungssituation wirkt dann wie eine Bedrohung. Unser Gehirn schaltet auf „Notversorgung“. Der Zugang zu unserem Wissen und unseren Fähigkeiten wird versperrt.

Was können Sie dagegen tun? Versuchen Sie, konstruktiv mit Ihrer Angst umzugehen! Fragen Sie sich, welche Situationen dafür verantwortlich sind und wovor genau Sie sich eigentlich fürchten. Das ist der erste wichtige Schritt, um Ihrer Angst zu begegnen.



2. Erfolge bewusst machen und daraus lernen

Oftmals konzentrieren wir uns auf das, was wir nicht gut können oder auf Situationen, in denen wir in unseren Augen versagt haben. Ein prima Nährstoff für Prüfungängste. Kennen Sie das? Dann stopp! Schauen Sie lieber mal auf Ihre Erfolge! Was haben Sie gut gemeistert? Was war in der Situation anders? Was hat Ihnen dabei geholfen? Gehen Sie systematisch auf Entdeckungstour nach Ihren persönlichen Erfolgsfaktoren! Auch können Sie Ihre Freunde oder Familie fragen, falls Ihnen auf Anhieb nichts in den Sinn kommt. Schreiben Sie sich Ihre Erfolge am besten auf, damit sie nicht wieder in Vergessenheit geraten!



3. Hilfreiche Gedanken entwickeln

Sie sagen sich immer wieder, dass Sie es nicht schaffen werden und schon immer schlecht in dem Thema waren? Sie denken, dass Sie sich keine Fehler erlauben dürfen oder dass Sie die Prüfung unbedingt bestehen müssen, da ansonsten alles in einer Katastrophe endet? Versuchen Sie, die negativen Gedanken zu stoppen und entwickeln Sie stattdessen hilfreiche Vorstellungen, zum Beispiel: „Ich habe mich auf die Prüfung vorbereitet. Wenn ich sie nicht bestehe, ist das ärgerlich, ich kann sie aber wiederholen.“ Oder: „Fehler sind menschlich. Wegen eines Fehlers falle ich nicht durch die Prüfung.“

Ergänzend können sie formulieren: „Ich kann es schaffen, wenn...“ Das eröffnet Ihnen direkt den Zugang zu Ihren persönlichen Lösungsstrategien!



4. Der Tag vor der Prüfung – Körper, Kopf & Seele auf maximale Leistungsfähigkeit bringen

- ✓ innere Einstellung: „Ich kann es schaffen“
- ✓ nur wiederholen – keinen neuen Stoff lernen
- ✓ ausgewogen und gesund essen
- ✓ angemessen Sport treiben
- ✓ genug schlafen und entspannen

Viel Erfolg beim Studium!
Ihr Team der ZSB