

Tipps für Prüfungstage

Gut ausgeschlafen

Im Schlaf verarbeiten wir Gelerntes und speichern es in unserem Gedächtnis ab. Wer vor Prüfungen für ausreichend Schlaf sorgt, ist konzentrierter und leistungsfähiger. Wer hingegen bis in die tiefen Abendstunden hinein lernt, bleibt womöglich trotz guter Vorbereitung unter seinem Potenzial.

Energiereicher Start in den Tag

Um den Energiespeicher morgens wieder aufzufüllen, sollte gefrühstückt werden, auch wenn die Prüfungsangst die Kehle im wahrsten Sinne des Wortes zuschnürt. Wer überhaupt nicht an Essen denken kann, sollte zumindest etwas trinken, beispielsweise einen Kräutertee zur Beruhigung.

Ein voller Bauch studiert nicht gern...

... ein leerer aber auch nicht. Vor Prüfungen eignen sich eiweißreiche Mahlzeiten besonders gut. Sie regen die Produktion von Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin an und fördern somit die Aufmerksamkeit und das analytische Denken. Findet die Prüfung am Vormittag statt, sollten deshalb neben Getreideprodukten auch Milchprodukte verzehrt werden. Wird erst am Nachmittag geprüft, ist ein leichtes, proteinbetontes Mittagessen wie Fisch oder Geflügel mit Salat empfehlenswert. Üppige, fettreiche Mahlzeiten lieber meiden, da deren Verdauung zu viel Energie binden würde.

Und während der Prüfung?

Nehmen Sie unbedingt etwas zum Trinken mit in die Prüfung und falls die Prüfung länger als eine Stunde dauert, auch einen kleinen Snack wie zum Beispiel Studentenfutter. So geht man sicher, dass der Kohlenhydratspeicher nicht vollständig leer läuft.

REGIOMED
aktiv & gesund

Kontakt

REGIOMED-Akademie
Betriebliches Gesundheitsmanagement
Gustav-Hirschfeld-Ring 3
96450 Coburg

Ihr direkter Draht zu uns

Anne Danner
E-Mail anne.danner@regiomed-kliniken.de

Cornelia Löhnert-Schwarz
E-Mail cornelia.loehner-schwarz@regiomed-kliniken.de

Telefon 09561 22-7483

Keine Angst
vor Prüfungsangst

REGIOMED-Akademie
Betriebliches Gesundheitsmanagement



www.regiomed-kliniken.de/akademie

REGIOMED  KLINIKEN

Entstehung von Prüfungsangst

Prüfungsangst ist immer abhängig von der eigenen Bewertung der Situation. Unsere Gedanken wirken sich auf unsere Gefühle aus und beeinflussen wiederum unser Verhalten. Je nachdem, wie die Prüfung und die persönlichen Bewältigungsstrategien eingeschätzt werden, entsteht ein mehr oder weniger ausgeprägtes Angstniveau.

Ein gewisses Maß an Aufregung und Anspannung vor einer Prüfung ist normal und hat sogar eine positive Funktion: es mobilisiert Energien und steigert somit die Aufmerksamkeit und Konzentration.

Entwickelt sich dagegen eine negative Gedankenspirale und ist die Angst vor der Bewertungssituation und den möglichen negativen Konsequenzen einer schlechten Note zu groß, kann dies zu Denkblockaden führen.

Positive Umformulierung der Gedanken

Der Schlüssel zur Prüfungsangst ist also die eigene Bewertung. Und diese lässt sich bewusst beeinflussen und verändern. Dabei hilft die kognitive Umstrukturierung nach dem ABC-Modell von Ellis. Darin steht A für Auslöser, B für Bewertung und C für Konsequenzen (Gefühle und Verhalten).

Beispiel:

A = bevorstehende Prüfung

B¹ = „Die Prüfung wird bestimmt total schwer. Ich habe Angst. Ich kann das nicht. Hoffentlich falle ich nicht durch, das wäre eine Blamage!“

C¹ = Unruhe, Angst, Nervosität, Anspannung

Ein Ereignis löst folglich nicht direkt Gefühle aus, sondern dazwischen findet eine Beurteilung statt, an der Sie ansetzen können: Schreiben Sie zunächst Ihre negative Bewertung auf und versuchen Sie dann die bevorstehende Prüfungssituation realistisch einzuschätzen. So gehen Sie mit ganz anderen Gefühlen in die Prüfung.

Übertragen auf unser Beispiel könnte dies so aussehen:

B² = „Ich habe zwar etwas Angst vor der Prüfung, aber ich bin gut vorbereitet und werde mein Bestes geben.“

C² = leichte Aufregung/Nervosität, relative Sicherheit

Atemübungen

Entspannungsübungen eignen sich gut, um der muskulären Anspannung und physiologischer Erregung entgegenzuwirken, die mit der Prüfungsangst einhergehen. Empfehlenswert ist das Erlernen und regelmäßige Üben von Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressiver Muskelentspannung. Außerdem können Sie folgende Atemübungen in Ihren Alltag integrieren oder während der Prüfung anwenden. Die einfachen und kurzen Übungen helfen Ihnen, Ihren Atem zu regulieren und durch den Entspannungseffekt die Angst zu lindern.

Tiefe Bauchatmung

Legen Sie Ihre Hände unterhalb des Bauchnabels auf den Bauch und atmen Sie tief ein und wieder aus. Nehmen Sie Ihre Atmung und das Heben und Senken des Bauches ganz bewusst wahr. Schon nach wenigen tiefen Atemzügen stellt sich ein Gefühl der Entspannung ein.

Atemübung der Ruhe

Atmen Sie tief ein und langsam wieder aus. Machen Sie nach der Ausatmung eine kurze Pause, bevor Sie wieder einatmen. Bauen Sie in diese Pause eine beruhigende Autosuggestion ein. Die Worte können Sie natürlich selbst wählen. Sprechen Sie einen Satz zu sich selbst, der Sie beruhigt und Ihnen die Angst vor der Prüfung nimmt (z.B. „Ich bin ganz ruhig.“ oder auch „Ich schaffe das.“). Wiederholen Sie diese Atemabfolge einige Male, bis Sie sich ruhiger fühlen.

Blackouts in Prüfungssituationen

Prüfungsangst geht häufig mit der Angst vor einem Blackout einher, also der Befürchtung, dass mitten in der Prüfung „der Faden reißt“ und „plötzlich alles Gelernte weg ist“. Blackouts können in Situationen entstehen, in denen große geistige Konzentration gefordert wird. Damit einher geht eine hohe Erregung verbunden mit Gefühlen der Angst,

Unsicherheit und Hilflosigkeit. Die psychische Erregung behindert den Zugang zu den gelernten Inhalten, die sich als Gedächtnisspuren im Gehirn gebildet haben. Die Störung ist aber reversibel und die Blockade kann durch Dämpfung der Erregung/Emotionen gelöst werden. Also keine Angst - mit folgenden Tipps gehen Sie sicher in die Prüfung.

Tipps für den Umgang mit Blackouts:

- Versuchen Sie mit einer der oben beschriebenen Atemübungen Ihre Ruhe zurückzugewinnen.
- In einer mündlichen Prüfung: Bitten Sie den Prüfer, die Frage nochmal zu wiederholen und nehmen Sie sich Zeit zum Überlegen. Keine Angst vor kurzen Pausen! Sagen Sie den Prüfern ruhig, dass Sie den Faden verloren haben. Können Sie die Frage gar nicht beantworten, bitten Sie um eine neue Frage.
- In einer schriftlichen Prüfung: Lesen Sie sich die Frage noch einmal genau durch. Fällt Ihnen dennoch nichts dazu ein, beantworten Sie zuerst Fragen, die Ihnen leichter fallen und kommen am Ende noch einmal auf diese Frage zurück.

Quellen und weiterführende Literatur:

Knigge-Illner, H. (2002): *Ohne Angst in die Prüfung. Lernstrategien effizient einsetzen - praktische Übungen und Tipps.* Frankfurt a.M.: Eichborn.

Knigge-Illner, H. (2010): *Prüfungsangst besiegen. Wie Sie Herausforderungen souverän meistern.* Frankfurt a.M.: Campus Verlag GmbH.

Metzig, W. & Schuster, M. (2009): *Prüfungsangst und Lampenfieber. Bewertungssituationen vorbereiten und meistern.* 4. Auflage, Berlin: Springer.

Kiefer, I. & Zifko, U. (2007): *Brainfood. Fit im Kopf durch richtige Ernährung.* 4. Auflage, Wien: Kneipp-Verlag

<https://www.uni-bielefeld.de/erziehungswissenschaft/scs/pdf/leitfaeden/studierende/pruefungsangst.pdf>, aufgerufen am 27.08.19