

Prüfungen: Keine Panik!

Immer wieder werden wir mit Prüfungen konfrontiert. Sie zählen sicher nicht zu den angenehmen Dingen des Lebens. Prüfungen gehören einfach dazu und doch können sie dich belasten und dir sogar den Schlaf rauben. Dazu besteht eigentlich kein Grund, denn Prüfungen sind weitgehend eine Sache der richtigen Planung und des richtigen Vorgehens. Schau dir dazu das Merkblatt «Wie lerne ich richtig» an. Optimismus und eine Portion Selbstvertrauen helfen dir zusätzlich. Vergiss nicht, dass du bereits einiges an Wissen und Erfahrungen gesammelt hast. Wie äussert sich Prüfungsangst? Was kannst du dagegen tun?

Wie zeigt sich Prüfungsangst?

Jeder geht anders mit Stress, Leistungsdruck und Angst um. So kommt Prüfungsangst ganz unterschiedlich zum Ausdruck. «Normale Prüfungsangst» äussert sich durch Anzeichen wie Aufregung, Unruhe, schwitzige Hände usw. Gesteigerte Angst kann Auswirkungen auf das seelische Befinden, die geistige sowie die körperliche Leistungsfähigkeit und das Verhalten der betroffenen Person haben. Prüfungsangst kann sich in folgenden Anzeichen zeigen:

Seelisches Befinden:

- Tiefes Selbstwertgefühl
- Unsicherheit
- Depressive Phasen
- Stimmungsschwankungen
- Unlustgefühl
- Motivationsschwierigkeiten

Geistige Leistungsfähigkeit:

- Denkblockaden, Blackouts
- Konzentrations-, Aufmerksamkeits- oder Merkfähigkeitsstörungen

Körperliche Leistungsfähigkeit:

- Schlafstörungen
- Innere Unruhe
- Übermässiges Schwitzen, Frieren, Zittern
- Herzklopfen, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen
- Müdigkeit

Verhalten:

- Einnahme von Beruhigungsmitteln
- Starker Alkoholkonsum
- Flüchten in unwichtige Routinearbeit

Ursachen der Prüfungsangst

Die Prüfungsangst kann sich auf ganz unterschiedliche Bereiche der Prüfung beziehen. Die Prüfungsvorbereitung an sich, die Prüfungssituation, Angst vor dem Versagen in der Prüfung, Angst vor den Prüfungsexperten und auch Angst vor den Folgen einer bestandenen Prüfung und den damit verbundenen höheren Leistungsanforderungen.

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, warum jemand an Prüfungsangst leidet. Fast immer hat es etwas mit dem Selbstbewusstsein zu tun. Falsche Lernstrategien können genauso Ursachen sein wie hohe Erwartungen von der Familie und das Gefühl der Überforderung. Leistungsdruck kann auch durch den Lehrbetrieb oder die Lehrpersonen ausgeübt werden.

Wer trotz hoher Anstrengungen die gewünschten Leistungen nicht erreicht, entwickelt möglicherweise Angst vor der nächsten Prüfung. Es ist zu klären, ob eine grundsätzliche Überforderung schulischer oder betrieblicher Art vorliegt. Aus Angst, den vermeintlichen oder realen Erwartungen des Umfeldes nicht gerecht zu werden, baut sich die Angst vor Prüfungen immer weiter auf. Prüfungsangst ist immer mit der Angst vor persönlichem Versagen und damit auch vor dem Verlust von Ansehen verbunden.

Die Meinung der Mitschüler/innen spielt eine grosse Rolle, die Möglichkeit aufgrund schlechter Noten gehänselt zu werden, kann Panik auslösen. Auch schlechte Erfahrungen mit früheren Prüfungssituationen können hinter der Angst stecken. Je wichtiger die Prüfung, desto grösser die Angst zu versagen und den damit verbundenen Folgen.

Überlege dir, wie es bei dir aussieht. Wo siehst du die Ursachen für deine Prüfungsangst? Wenn du die Gründe kennst, lässt sich das Problem konkret anpacken.

Entspannungstipps:

- Nimm dir eine kurze Auszeit, schliesse die Augen und atme ganz bewusst.
- Einige Male ganz tief aus- und wieder einatmen.
- Mache einen Kopfstand.
- Schreie laut heraus.

Was tun bei Prüfungsangst?

Es ist wichtig, sich vor einer Prüfung genau zu informieren. Je mehr du über die Prüfung und den Ablauf weisst, desto weniger läufst du Gefahr, von einer unerwarteten Situation überrumpelt zu werden. Wie und wo findet die Prüfung statt? Schau dir wenn möglich die Räumlichkeiten an und frage bei anderen nach, wie die Prüfung abgelaufen ist.

Beginne rechtzeitig mit der Vorbereitung – richtige Organisation und Planung sind das A und O eines erfolgreichen Lernprozesses. Setze dir Teilziele: Die Erreichung von kleineren Zielen stärkt deine Motivation und dein Selbstvertrauen. Das Lernen in Lerngruppen kann ebenfalls helfen. Durch das gegenseitige Erklären lernt man meist besser und kann auch gleich die Prüfungssituation simulieren. Gönn dir Pausen, lüfte den Kopf zwischendurch und mache etwas, das dir Spass macht. Versuche dich zu entspannen. Wie du das am besten machst, musst du selbst herausfinden, sei es durch Sport, Musikhören oder Atemübungen.

Denke positiv und versuche negative Gedanken zu vermeiden. Das klingt zwar abgedroschen, aber es ist bewiesen, dass unsere Gedanken körperliche Reaktionen auslösen können. Also, versuche in Stressmomenten an etwas Schönes zu denken und so etwas zu entspannen.

Es kann helfen, wenn du dir genau vor Augen führst, was im schlimmsten aller Fälle auf dich zukommen würde. Was wäre, wenn alles schief geht? Was wären meine nächsten Schritte? Notiere dir konkrete Lösungen. Wenn du es ausformuliert und schriftlich vor dir hast, merkst du bestimmt, dass die Welt nicht untergeht und dass ein Weg, vielleicht über Umwege, meistens ans Ziel führt.

Natürlich existieren Medikamente, die gegen Nervosität und Angstzustände helfen. Die Einnahme von chemischen Substanzen bekämpft jedoch nur die Symptome und nicht die Ursachen und ist daher nicht zu empfehlen.

Links:

- www.kvjugend.ch