

Umgang mit Prüfungsangst

Ein Webinar der Psychologischen Beratung

Was ist Prüfungsangst?

Angst

- gehört zu den Basisemotionen des Menschen
- biologisch vorbereitete emotionale Reaktion auf Bedrohung
- hat Alarmfunktion
- aktiviert den Körper sekundenschnell
- ermöglicht dadurch, auf Gefahr zu reagieren (fight or flight)
- erhöht Wachheit und Aufmerksamkeit
- ist eine überlebensnotwendige, hilfreiche Emotion

Angst wird problematisch wenn...

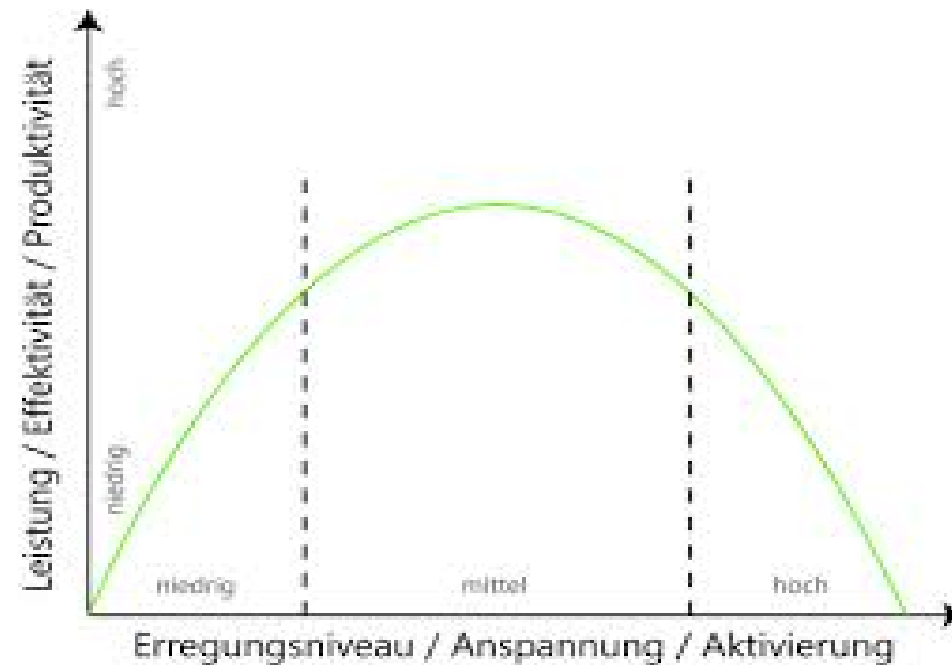
- sie durch eigentlich ungefährliche Situationen ausgelöst wird
- die Intensität eine bestimmte Schwelle übersteigt
- die angstauslösenden Situationen (automatisch) vermieden oder voller Angst ertragen werden
- dadurch die Lebensqualität sinkt und/oder wichtige Ziele nicht erreicht werden können

Prüfungsangst

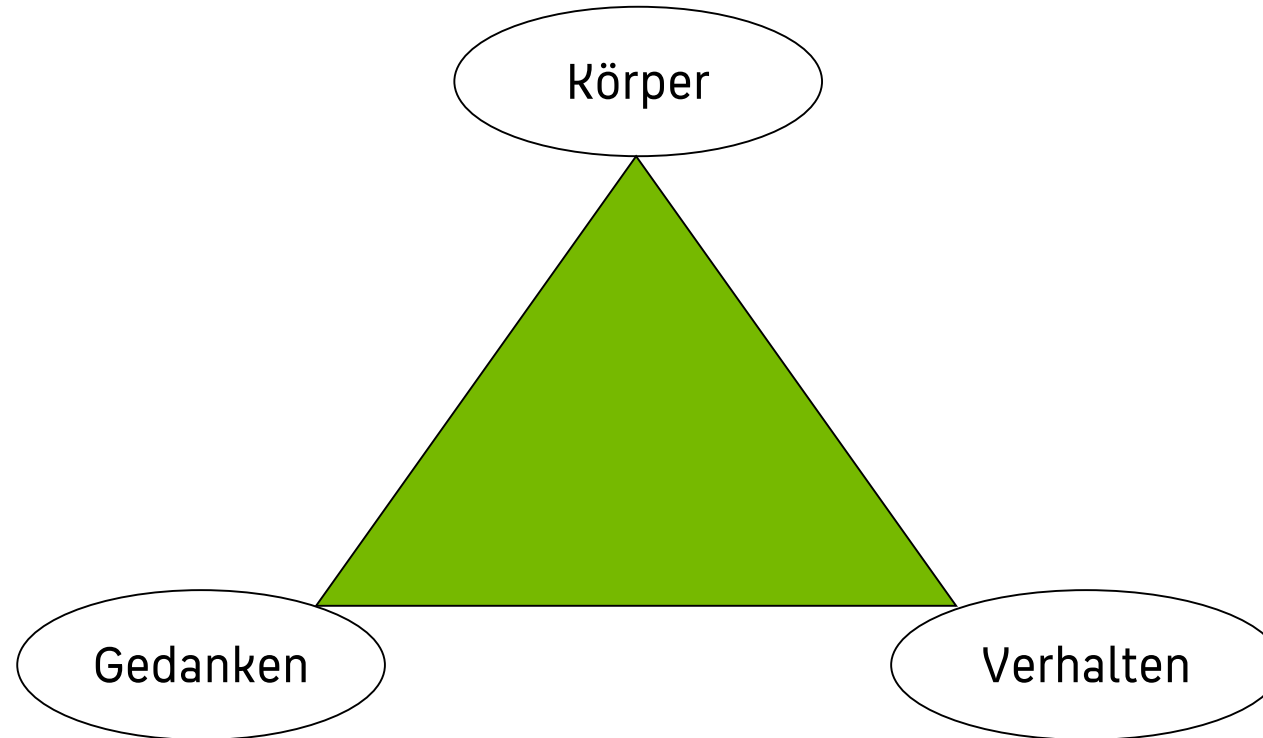
- Ausdruck von Bewertungsangst
- Angst vor *negativer* Bewertung durch *fremde* Personen
- Angst vor *objektiven* Folgen und *subjektiven* Folgen
- ist in einem gewissen Rahmen *angemessen*
- in einem gewissen Grad auch *hilfreich*
- wird problematisch, wenn sie so intensiv wird, dass sie die Leistungsfähigkeit behindert

Lern-Leistungs-Kurve

- Zusammenhang zwischen Anspannung und Lernleistung (Yerkes & Dodson, 1908)



Erlebnisebenen der Angst



Übung: Erlebnisebenen der Angst

Erinnern Sie sich an die letzte Situation, in der Sie Ihre Prüfungsangst gespürt haben!

Versuchen Sie, Ihr Erleben in die drei Erlebnisebenen einzuordnen (Körper, Gedanken, Verhalten)!

Erinnern Sie sich dabei an Ihre körperlichen Reaktionen, Gedanken und Ihr Verhalten im Vorfeld der Prüfung und in der Prüfungssituation selbst!

Körperliche Ebene

- Erröten oder Blässe
 - Schwitzen bis hin zu Schweißausbrüchen, Hitzewallungen und/oder Kälteschauer
 - kalte Hände, Kribbeln und Taubheit in Teilen des Körpers
 - Magen-Darm-Beschwerden: Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Appetitlosigkeit
 - Atemnot; unregelmäßige, flache Atmung („Brustatmung“)
 - Kreislauf: Blutdruckschwankungen, Schwächegefühl
 - Herzrasen, Herzstolpern, Engegefühl in der Brust
 - Allgemeine Unruhe, Übererregung, fahriges Bewegungen, Zittern, Augenzucken, Rededrang
 - Anspannung der Muskeln
- Ursache ist die Aktivierung des autonomen Nervensystems infolge einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen (insbesondere Adrenalin und Kortisol)

Gedankliche Ebene

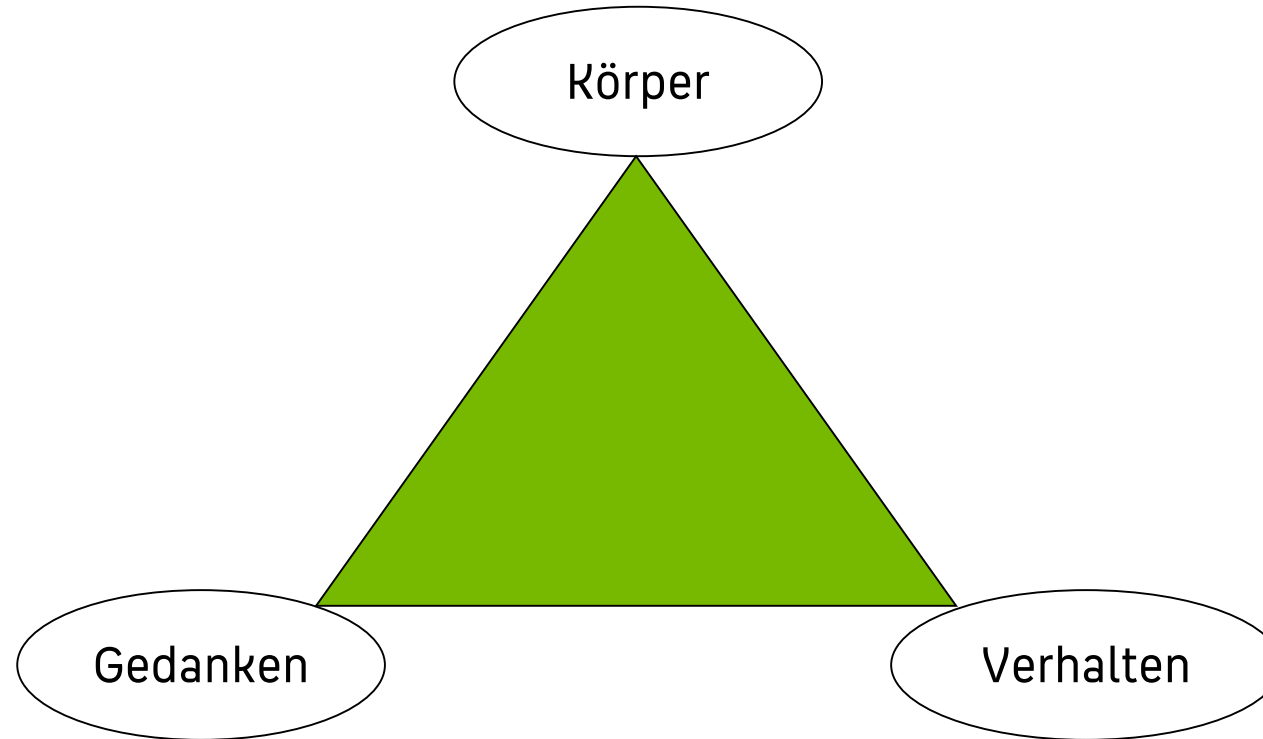
- Gedanken an katastrophale Folgen eines Misserfolges („Katastrophengedanken“)
- Gedanken an frühere Misserfolge
- innere Bilder über einen befürchteten ungünstigen Verlauf
- selbstabwertende Gedanken
- fatalistische Gedanken
- erhöhte Selbstaufmerksamkeit

Verhaltensebene

- vor der Situation: Vermeidungsverhalten/Aufschieben oder exzessives Lernen (Flucht oder Kampf)
- in der Situation: dieselben Tendenzen und/oder Erstarren (Blackout)

Wege aus der Angst

Erlebnisebenen der Angst



1. Körperliche Ebene

 Entspannungs- und Atemtechniken

- Progressive Muskelentspannung (PMR nach Jacobson)
- Autogenes Training
- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen...

Es gibt viele Methoden, alle sind gut.

Wichtig: wiederholtes Üben im Vorfeld, am besten ohne akute Angst!

Kleine Achtsamkeitsübung...

- Machen Sie es sich bequem.
- Nehmen Sie den Kontakt Ihrer Füße zum Boden wahr.
- Nehmen Sie den Kontakt Ihres Körpers auf der Sitzfläche wahr.
- Nehmen Sie Ihre Atmung wahr.
- *Optional*: Sagen Sie sich bei jedem Einatmen „Ein“ und bei jedem Ausatmen „Ruhe“.

Innere Bilder

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Phantasie und lassen Sie positive Bilder entstehen!

... wie es sich anfühlt, wenn Sie die Prüfung bestanden haben

... von Situationen, in denen Sie sich erfolgreich, kompetent, sicher gefühlt haben

... von einem Inneren Sicherem Ort (aus Ihrer Vergangenheit oder Phantasie), einem Ort, an dem Sie sich sicher und geborgen fühlen



Stellen Sie sich die Bilder in allen Sinnesqualitäten vor (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken)!

2. Gedankliche Ebene

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellungen von den Dingen.“ (Epiktet)

Das A-B-C-Modell

A	B	C
Auslöser	Bewertung	Konsequenzen Gefühle und Verhalten
Prüfungsvorbereitung	„Mir wird überhaupt nichts einfallen. Ich werde das nicht schaffen. Es wird schrecklich.“	Unruhe, Angst Aufschieben oder exzessives Lernen

- werden die Konsequenzen (C) als belastend oder hindernd erlebt, ist die Bewertung (B) möglicherweise unangemessen, unrealistisch und nicht zielführend (= dysfunktional)



Gedanken entdecken, hinterfragen und gegebenenfalls verändern

Übung: Gedanken und Konsequenzen

A	B	C
Auslöser	Bewertung	Konsequenzen Gefühle und Verhalten
Prüfungsvorbereitung	„Mir wird überhaupt nichts einfallen. Ich werde das nicht schaffen. Es wird schrecklich.“	Unruhe, Angst Aufschieben oder exzessives Lernen
In der Prüfung		

Typische dysfunktionale Gedanken

Muss-Sätze	„Ich muss das unbedingt gut machen.“
Katastrophengedanken	„Es wäre eine Katastrophe, wenn ich durch die Prüfung falle.“
Übergeneralisieren	„Weil ich in der letzten Prüfung ein Blackout hatte, wird das immer wieder passieren.“
Schwarz-Weiß-Denken	„Entweder verstehe ich alles oder ich falle durch.“

Erste Schritte zur Veränderung

- bewusstes Beobachten des eigenen Verhaltens und der begleitenden Gedanken
- Analyse der Konsequenzen (Gefühle und Verhalten)
- Hinterfragen eigener blockierender Gedanken
- ggf. Veränderung/Modifikation dieser Gedanken
- Festhalten der Prozesse in einem „Veränderungslogbuch“

Hinterfragen von Gedanken

Ist das, was ich denke wahr, logisch? Gibt es Gegenbeispiele?

Ist das, was ich denke, hilfreich für meine Ziele?

Fühle ich mich gut, wenn ich so denke?

Verändern von Gedanken

Formulieren Sie Ihre Gedanken relativ, spezifisch und möglichst neutral.

Immer

Oft

Nie

Selten

Alle

Viele

Sicher

Wahrscheinlich

Keiner

Manche

Weitere Anregungen

- Vom „ob“ zum „wie (was/welche)...“: Die Frage ist nicht, ob Sie etwas schaffen, sondern wie/unter welchen Umständen, was Sie dafür brauchen!
- Wechseln Sie die Perspektive: würden Ihre Familien/Freund*innen das auch so sehen?
- Es gibt keine „richtigen“ und „falschen“ Gedanken

Übung: Veränderung von Gedanken

Auslöser	Bewertung	Konsequenzen (Gefühle und Verhalten)	Veränderte Bewertung	Konsequenzen
Prüfungs- vorbereitung	„Mir wird überhaupt nichts einfallen. Ich werde das nicht schaffen. Es wird schrecklich.“	Unruhe, Angst Aufschieben oder exzessives Lernen		
In der Prüfung				

Stärkende Gedanken

- Denken Sie an frühere Erfolgserlebnisse.
- Denken Sie an Lebensbereiche außerhalb des Studiums, die Ihnen wichtig sind.
- Vergegenwärtigen Sie sich, dass Familie und Freunde Sie nicht für Ihre Leistung lieben.
- Finden Sie einen individuellen Stärkungssatz.

Beispiele: Ich habe viel gelernt! Und nun werde ich mein Bestes geben.

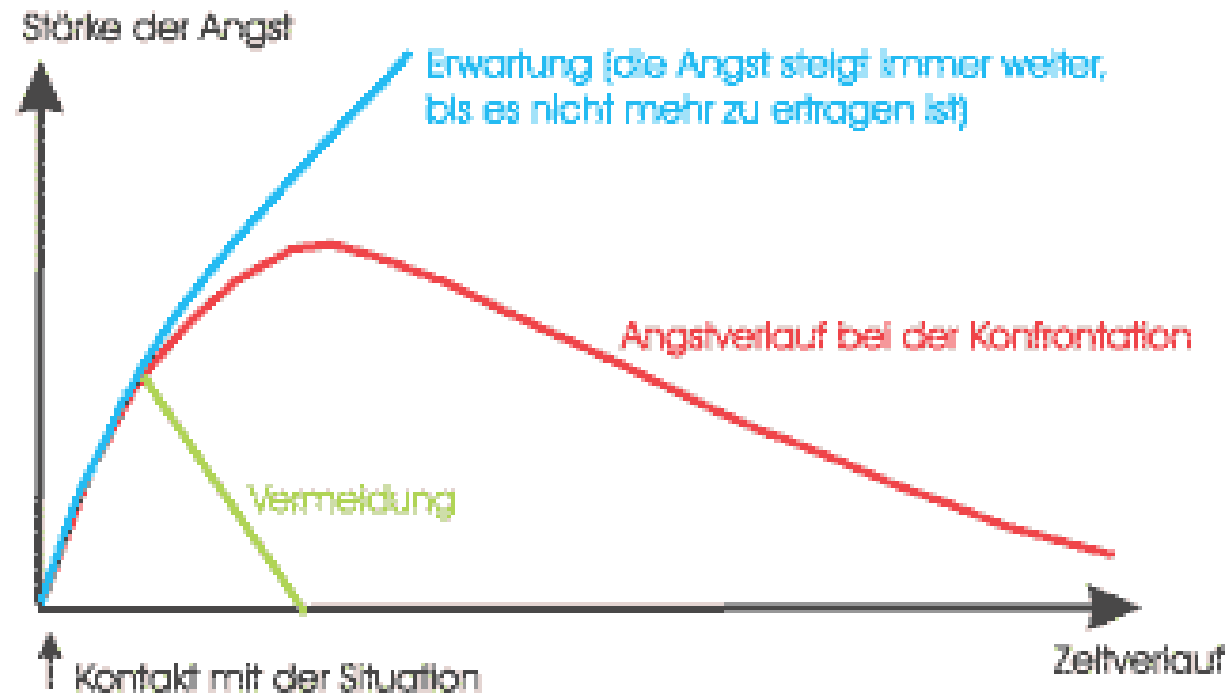
Ich atme ruhig durch. Und nun mache ich konzentriert weiter.

Ich habe schon viele Prüfungen bestanden!

3. Verhaltensebene

- Nicht vermeiden – vor und in der Situation!
- sich informieren
- strukturiert lernen
- mit kleinen Schritten Erfolgserlebnisse schaffen

Die Angstkurve

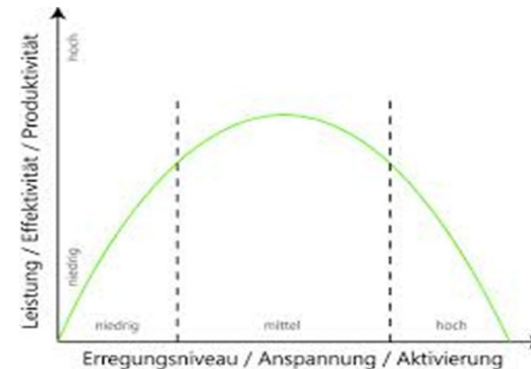


Strategische Überlegungen im Vorfeld der Prüfung

- möglichst viele Informationen zu den Inhalten und der Art der Prüfung sammeln
- Welche Anforderungen/Erwartungen stellt der Dozent?
- Überblick über die Themen/Lerninhalte verschaffen
- verbindlichen Lernplan erstellen, Lerntechniken reflektieren (*Hinweis: webinar morgen!*)

In der Situation: Erste Hilfe bei akuter Angst

1. Wahrnehmen bzw. Ansprechen: „Ich habe gerade einen Hänger. Das liegt an meiner Aufregung.“
2. Regulation der Angst
3. Neustart: Aufgabe noch einmal lesen



Strategien zur Angstregulation

Körperliche Ebene

- Entspannungstechniken
- Atemtechniken
- Achtsamkeitsübungen

Strategien zur Angstregulation

Gedankliche Ebene

- Angstgedanken erkennen und verändern
- Stärkende Gedanken („Mantra“)
- Innere Bilder

Strategien zur Angstregulation

Aufmerksamkeitslenkung

- genau den Raum beobachten, in dem Sie sich befinden und gedanklich oder halblaut beschreiben
- Fokus auf die Sinne, z.B. konzentriertes Lauschen, bewusstes Schmecken oder Riechen, haptische Reize
- rückwärts von 10 herunterzählen oder - etwas anspruchsvoller und dadurch die Aufmerksamkeit bindender - ausgehend von 100 immer 7 abzuziehen

Weiterführende Hilfen

- Holger Walther. Ohne Prüfungsangst studieren. 2. Auflage. utb
- Martin Krenkel. Bestnote. Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren. Eazybookz
- <https://www.studienstrategie.de/>
- Entspannungs- und Atemtechniken:
<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/life-balance/aktiv-entspannen-2000256>
- Kostenfreie Meditations-Apps fürs Handy:
7mind (auf Deutsch)
headspace (auf Englisch)



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!