

# Prüfungsangst

## Was ist Prüfungsangst überhaupt?

→ Angst in **Verbindung mit Leistungssituationen** (z.B. Demütigung wegen schlechter Note)

- „Auf die Prüfungssituation begrenzte übermäßige Furcht, die mit **psychischen und/oder vegetativen Symptome[n]**, z. B. [einem] Gefühl der Leere im Kopf, Herzklopfen, Schweißausbrüche, Erbrechen etc. einhergehen und in vielen Fällen zu einer **Vermeidung oder einem Versagen** führt“ (Bensberg; Messer 2014: 211)
- Neben den körperlichen Symptomen kommt es häufig auch zu verzerrten, **negativen Gedanken** („Ich schaffe das nicht.“) und **unangenehmen Emotionen** wie Nervosität, Angst, etc, die wiederum das **Verhalten beeinflussen** (Lernen aufschieben, Konzentrationsprobleme usw.).
  - Symptome/Anzeichen auf mehreren Ebenen
  - Eine davon meist dominant/stärker als die anderen

### Grundlegende schädliche Gedanken:

1. Überschätzen der Schwierigkeit einer Prüfung
2. Unterschätzen eigener Fähigkeiten und Möglichkeiten
3. Überschätzen der Folgen eines Misserfolgs

### Zusammenhang der Leistung mit Prüfungsangst:

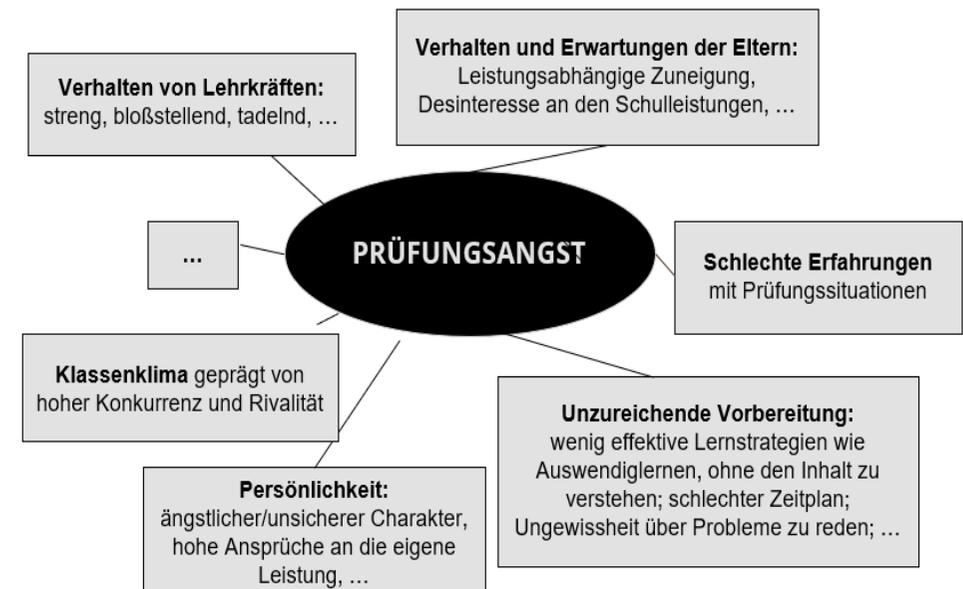
→ Ein geringes bis mittleres Angstniveau führt sogar zu mehr Leistung!  
Erst bei sehr hoher Angst kommt es zu verringerter Leistung.

## Ab wann ist Angst ein Problem?

Immer dann, wenn wir Angst vor der Angst haben und wir dann Dinge nicht tun können, die wir machen wollen oder tun müssten, um andere Ziele zu erreichen.

**Angst hat nur Macht über dich,  
wenn du vor ihr Angst hast!**

## Wie kommt Prüfungsangst zustande?



## Was kann ich gegen die Angst tun?

### Schon während der Vorbereitung:

- **Entspannungsübungen, Yoga, Sport**
- **Zeitmanagement:** Lernplan erstellen, rechtzeitig beginnen, Puffer einplanen; am Tag/Abend vorher nicht mehr lernen
- **Lerngruppen**
- **Gedankenstopp:** Nur eine bestimmte Zeit des Tages über die Prüfung nachdenken; über etwas Anderes nachdenken/etwas Anderes tun und so aufdrängende Gedanken stoppen
- **positive Selbstinstruktion:** "Ich schaffe das!", "Egal wie es läuft, ich gebe mein Bestes!" – sich selbst ermutigen, ggf. auf Zettel schreiben und aufhängen; sich Erfolg vorstellen statt Scheitern
- **Schlafhygiene:** Nicht direkt vor dem Schlafen lernen, nicht im Bett lernen

### Die Angst hinterfragen:

Was ist das Schlimmste was passieren kann? Bin ich dadurch ein schlechterer Mensch? Was würde ich über einen Freund/eine Freundin in der Situation denken? Was würde ich ihm/ihr sagen?

### Am Tag der Prüfung:

- **langsam und tief atmen**
- **keinen Kaffee** vor der Prüfung, aber **Frühstücken!**
- **nicht** mehr kurz **vor der Prüfung lernen** → stattdessen positiv denken
- Achtung bei Freunden, die einen verrückt machen! → Bitten über ein anderes Thema zu sprechen → **Ablenkung!**
- **Aufgabenreihenfolge** → Leichteste Aufgaben zuerst

### Auf keinen Fall schwänzen!

→ Schwänzen führt nur dazu, dass die Angst beim nächsten Mal noch schlimmer ist!

### Tipps bei Black-Out:

- Pause machen, durchatmen
- sich katastrophisierende Gedanken bewusst machen, stoppen – stattdessen: positive Selbstinstruktion!
- kurz rausgehen, kurze Entspannungsübung
- erst andere Aufgaben bearbeiten
- Lehrkraft ansprechen

### Anlaufstellen:

- Nummer gegen Kummer: 116111 (kostenlos)
- Erziehungsberatung Marburg [https://www.eb-marburg.de/index.php?option=com\\_content&view=article&id=71&Itemid=89](https://www.eb-marburg.de/index.php?option=com_content&view=article&id=71&Itemid=89)
- Kinder- und Jugendlichen Psychotherapie Ambulanz Marburg <https://www.uni-marburg.de/de/fb04/therapie-und-beratung/kj-pam>
- Psychotherapeuten in Marburg und Umgebung <https://www.psychotherapie-marburg.de/index.php/therapeutenliste/kinder-und-jugendliche-bis-21-jahre>

### Weitere Links:

<https://www.carl-auer.de/media/carl-auer/sample/LP/978-3-8497-0058-4.pdf>  
<https://www.bachelorprint.de/studium/pruefungsvorbereitung/pruefungsangst/>

### Anleitung Progressive Muskelentspannung (PMR):

z.B. [https://www.youtube.com/watch?v=Fpvt\\_xOqrgk](https://www.youtube.com/watch?v=Fpvt_xOqrgk)