



Umgang mit Prüfungsangst

So gut wie alle Studierenden kennen wohl die Aufregung, Anspannung und Unruhe, die sich vor einer Prüfung einstellen. Anspannung ist in diesem Zusammenhang eine natürliche menschliche Reaktion. Schließlich ist eine Prüfung ein individuell bedeutsames Ereignis, wo Leistung gefordert ist und von anderen bewertet wird. Eine gewisse Anspannung weist auf die besondere Situation hin und trägt dazu bei, Leistungsreserven zu deren Bewältigung zu mobilisieren. Steigen jedoch Aufregung und Anspannung übermäßig an und gelingt es nicht, dem entgegenzuwirken, kann Prüfungsangst entstehen.

Prüfungsangst im Studium ist kein seltenes Phänomen. Studien lassen darauf schließen, dass etwa jede*r zweite Studierende schon mindestens einmal Prüfungsangst erlebt hat und etwa jede*r vierte in stärkerem Maß von ihr betroffen ist. Prüfungsangst kann sehr belastend sein. Ihre Symptome sind unterschiedlich und vielfältig. Typischerweise treten vor und/oder während einer Prüfungssituation Angstgefühle auf, begleitet von körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Schwitzen, Frieren, Zittern, Magen-Darm-Problemen oder Schlafstörungen. Hinzu kommen negative Gedanken über die Prüfung und die eigenen Fähigkeiten. Beispielsweise kreisen die Gedanken darum, sich beim Lernen nichts merken zu können, in der Prüfung vor Aufregung alles zu vergessen oder zu versagen.

Den individuellen Gedanken und Bewertungen kommt bei der Entstehung von Prüfungsangst eine entscheidende Rolle zu. Sie bestimmen wesentlich mit, welches Ausmaß die Anspannung annimmt und ob Angst auftritt. Allgemein gilt: Je mehr die Prüfung als eine bedrohliche Situation wahrgenommen wird, auf die man keinen Einfluss nehmen kann, umso eher entsteht Prüfungsangst.

Hierzu ein Beispiel:

Studierender A

Situation: Prüfung in zwei Wochen



Gedanken: „Die Prüfung wird schwierig, es ist noch so viel zu lernen. Ich kann mir nichts merken. Bestimmt wird in der Prüfung alles schiefgehen, ich werde keine einzige Frage beantworten können und durchfallen.“



Gefühle: Verunsicherung, Angst

Studierende B

Situation: Prüfung in zwei Wochen



Gedanken: „Die Prüfung wird zwar schwierig, und es ist noch viel zu tun, doch mit guter Vorbereitung kann ich sie bewältigen. Thema XY habe ich schon gut gelernt. Ich werde in der Prüfung mein Bestes geben.“



Gefühle: Anspannung, Zuversicht

Studierender A bewertet die bevorstehende Situation negativ und hat kein Zutrauen in seine eigenen Fähigkeiten. Infolgedessen empfindet er Unsicherheit und Angst. Studierende B hingegen schätzt die Situation und ihre eigenen Kompetenzen realistischer ein. Sie verspürt zwar ebenfalls Anspannung, aber auch Zuversicht, die Prüfung bestehen zu können. Dieselbe Ausgangssituation wird individuell unterschiedlich beurteilt und führt zu anderen Gefühlen. Tatsächlich erzeugt eben nicht schon die Prüfung an sich Angst, sondern vielmehr die damit verbundenen Gedanken.

Für den Umgang mit Prüfungsangst gibt es kein „Patentrezept“ und auch keinen „Schalter, den man umlegen kann“. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, darauf einzuwirken und die Anspannung auf ein erträglicheres Maß zu reduzieren.

Die folgenden Hinweise sollen Ihnen Anregungen geben, was Sie tun können, um Ihre Prüfungsangst positiv zu beeinflussen. Hierzu zählen eine gute Prüfungsvorbereitung und Lernplanung, aber auch das Erkennen und Verändern eigener negativer Gedanken. Die Umsetzung kann etwas Zeit und Anstrengung von Ihnen erfordern. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. Denken Sie daran, dass positive Veränderungen eben ihre Zeit brauchen. Nehmen Sie auch kleinere Fortschritte bei sich wahr und erkennen diese an!

Hilfreiche Tipps zum Umgang mit Prüfungsangst:

Akzeptieren Sie die Prüfungsangst erst einmal, ohne sich jedoch mit ihr abfinden zu müssen.

Auch, wenn es zunächst paradox klingen mag: Akzeptieren Sie erst einmal die Angst. Den Blick wegzulenken wird nicht helfen. Besser Sie stellen sich ihr und sagen zu sich: Es ist jetzt so, ich habe nun mal Prüfungsangst, doch ich kann und werde etwas dagegen unternehmen.

Setzen Sie sich aktiv mit der Prüfung auseinander.

Überlegen Sie sich: Was wird in der Prüfung von mir verlangt bzw. erwartet? Wie läuft die Prüfung formal ab? Wer sitzt dort als Prüfer? Was für Fragen werden auf mich zukommen? Was kann schlimmstenfalls passieren?

Nehmen Sie so viel wie möglich von der Prüfung vorweg.

Gehen Sie den Weg zum Prüfungsraum vorher ab. Suchen Sie im Vorfeld das Gespräch zum Prüfer. Fragen Sie Studierende höherer Semester nach ihren Erfahrungen mit vergleichbaren Prüfungen. Üben Sie kleine Vorträge zum Thema. Lassen Sie sich von Freund*innen abfragen. Bilden Sie Lerngruppen mit Kommiliton*innen. Simulieren Sie Prüfungsgespräche.

Planen Sie Ihre Vorbereitungszeit.

Eine gute Prüfungsvorbereitung gibt Ihnen Sicherheit und bildet eine wichtige Grundlage, um Prüfungsangst entgegenzuwirken.

Verschaffen Sie sich als erstes einen Überblick über den zu lernenden Stoff. Überlegen Sie, wie viel Zeit Sie für die anstehende Vorbereitung voraussichtlich benötigen werden. Wenn Ihnen dies schwerfällt: Überlegen Sie, wie viel Zeit Sie in der Vergangenheit für ähnliche Lerntätigkeiten benötigt haben. Gehen Sie dann rückwärts vom Prüfungstermin aus vor, planen Sie sich ausreichend Zeit für die Vorbereitung ein, denken Sie hierbei auch an Pufferzeiten z.B. für Unvorhergesehenes. Seien Sie ehrlich mit sich: Schätzen Sie Ihre eigenen Arbeitskapazitäten realistisch ein, setzen Sie sich erreichbare Ziele.

Nutzen Sie für Ihre Planung schriftliche Wochenpläne. Tragen Sie zunächst alle bestehenden Verpflichtungen (z.B. Uni, Nebenjob, Termine) ein. Dann tragen Sie Ihre Lernzeiten ein. Planen Sie diese idealerweise zwischen 8 - 18 Uhr, legen Sie Beginn und Ende klar fest. Denken Sie daran, dass niemand in der Regel mehr als sechs bis acht Stunden am Tag konzentriert lernen kann. Halten Sie am Wochenende mindestens einen Tag frei vom Lernen. Vergessen Sie nicht die Pausen, diese sind Bestandteil von Arbeitszeit und dienen der notwendigen Regeneration! Empfohlen sind nach Arbeitseinheiten von 45-75 Minuten kleinere Zwischenpausen von 10-15 Minuten, mittags eine längere Pause von ein bis zwei Stunden. Verlassen Sie in den Pausen den Arbeitsplatz und machen Pausenaktivitäten. Ergänzen Sie ihren Plan um sonstige Aktivitäten. Planen Sie unbedingt auch konkrete Zeiten für Freizeit ein. Insbesondere in anstrengenden Prüfungsphasen ist Freizeit ganz besonders wichtig, um sich zu erholen und somit Ihre Arbeits- und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Überprüfen Sie Ihren Plan täglich, passen Sie ihn bei Bedarf an. Übertragen Sie Unerledigtes. Ziehen Sie einmal die Woche Zwischenbilanz über Ihre Arbeits- und Zeitplanung.

Sorgen Sie für günstige Arbeitsbedingungen.

Suchen Sie sich einen möglichst ablenkungsfreien Arbeitsplatz, an dem nur gearbeitet wird –also keinen Ort, der eigentlich der Erholung dient wie beispielsweise Bett oder Couch. Wenn Sie zuhause leicht ablenkbar sind, gehen Sie in die Bibliothek oder suchen andere mögliche Arbeitsorte auf. Informieren Sie wichtige Freunde/Familie über Ihre Arbeitszeiten. Schalten Sie Ihr Handy aus oder auf stumm und lassen es in der Tasche, schließen Sie auf Ihrem Laptop alle nicht vorbereitungsrelevanten Seiten. Setzen Sie aktive Lernmethoden ein. Achten Sie in Prüfungszeiten insbesondere auch auf ausreichend Schlaf, Essen und Trinken!

Setzen Sie sich beim Lernen konkrete, realistische Lernziele.

Unterteilen Sie den Lernstoff in handhabbare Etappen, formulieren Sie konkrete und realistische Teilziele. Gehen Sie einen Schritt nach dem nächsten an. Belohnen Sie sich regelmäßig für erreichte Teilziele (und nicht erst nach der Prüfung).

Setzen Sie beim Lernstoff Prioritäten.

Identifizieren Sie die wirklich wichtigen Inhalte. Haben Sie aber auch, „Mut zur Lücke“. In den meisten Themengebieten ist der Lernstoff so umfangreich, dass selbst bei bestmöglicher Planung und Disziplin niemand die gesamten Inhalte bis ins kleinste Detail bearbeiten kann.

Gehen Sie auch ungeliebten Lernstoff aktiv an.

Fragen Sie sich: Was kann es mir bringen, das zu lernen? Kann es mich eventuell doch irgendwie weiterbringen auf dem Weg zu meinen Zielen? Welche Inhalte könnten relevant sein für meine spätere Arbeitstätigkeit? Stellen Sie sich vor der Bearbeitung Fragen, welche Sie beim Lernen der Inhalte beantworten haben möchten.

Nutzen Sie die letzten Tage vor einer Prüfung nur noch zum Wiederholen.

Lernen Sie in dieser Zeit möglichst nichts Neues mehr. Nutzen Sie die Zeit stattdessen für Wiederholungen, um das Gelernte zu festigen.

Halten Sie sich den Tag vor der Prüfung frei vom Lernen.

Lernen Sie am letzten Tag vor der Prüfung möglichst nicht mehr. Verwenden Sie die Zeit lieber darauf, Ihre Energiereserven aufzuladen, um am Prüfungstag Ressourcen zu haben.

Machen Sie sich Ihre eigenen Ansprüche bzw. Erwartungen bezüglich Prüfungen bewusst.

Beobachten Sie sich selbst, identifizieren Sie eigene überhöhte Leistungsansprüche und Erwartungen. Machen Sie sich bewusst: Es ist unrealistisch, „alles zu wissen“, „keine Fehler zu machen“ oder „überhaupt nicht aufgeregt“ zu sein.

Überprüfen Sie negative Gedanken auf deren Realitätsbezug bzw. Wahrheitsgehalt und ersetzen Sie sie durch hilfreichere Gedanken.

Beobachten Sie sich selbst, identifizieren Sie negative Gedanken. Überprüfen Sie diese auf Realitätsbezug bzw. Wahrheitsgehalt. Ersetzen Sie negative Gedanken wie beispielsweise „Das schaffe ich nie.“ durch „Es ist noch viel zu tun, doch ich habe bereits Thema XY gelernt und damit schon einiges geschafft.“.

Weitere Beispiele für hilfreiche Gedanken:

„Ich bin gut vorbereitet und gebe in der Prüfung mein Bestes.“

„Es ist nicht schlimm, wenn ich mal eine Frage nicht beantworten kann.“

„Jeder macht Fehler, das ist menschlich. Fehler machen ist keine Katastrophe.“

„Niemand kann einen Stoff 100% beherrschen. Ich verhalte mich in der Prüfung aktiv und zeige den Prüfern, was ich weiß.“

„Ich lasse mir Zeit zum Nachdenken und Antworten.“

„Ich werde während der Prüfung angespannt sein, das ist normal. Ich konzentriere mich auf die Inhalte der Prüfung statt auf meine innere Anspannung.“

Diese hilfreichen Gedanken können nur als Beispiel fungieren. Für den individuellen Einsatz bei sich selbst funktionieren oft keine vorgefertigten Sätze. Daher ist es wichtig, eigene Formulierungen für sich zu finden, die sich glaubhaft und gut anfühlen.

Wenn Sie eigene hilfreiche Gedanken für sich gefunden haben, notieren Sie sich diese in ein kleines Buch. Kleben Sie sich einen Zettel mit Ihrem „Lieblingsgedanken“ an den Spiegel. Sagen Sie sich die Gedanken immer mal wieder auch laut vor. Auf diese Weise helfen Sie Ihrem Kopf, das „Umdenken“ zu erlernen. Dies kann etwas Zeit brauchen. Schließlich haben sich die negativen Gedanken oft über Jahre hinweg entwickelt und verfestigt, mittlerweile laufen sie in Ihrem Kopf schon automatisch ab. Wenn Sie Ihren Kopf nun auf neue Gedanken bringen wollen, ist Übung und Ausdauer gefragt. Bleiben Sie dran!

Denken Sie an zurückliegende positiv verlaufene Bewertungssituationen.

Erinnern Sie sich: Wann habe ich eine Bewertungssituation gut gemeistert? Wie habe ich mich in dieser Situation verhalten? Was war dabei für mich hilfreich?

Vergegenwärtigen Sie sich immer wieder die bereits erreichten Zwischenziele und Fortschritte.

Notieren Sie sich: Was habe ich konkret schon alles geschafft? Was gelingt mir schon gut?

Visualisieren Sie vor Ihrem inneren Auge die Bewältigung der Prüfung.

Schließen Sie die Augen, atmen Sie durch. Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge ein Bild entstehen, wie Sie die Prüfung mit einer positiven, selbstbewussten Haltung bewältigen. Stellen Sie sich möglichst anschaulich vor, wie Sie Ihr Wissen in die Prüfung einbringen, im Gespräch mit den Prüfern bleiben, die Prüfung bewältigen, den Prüfungsraum verlassen.

Erlernen Sie eine Entspannungsmethode.

Bei hoher Anspannung und Unruhe kann Ihnen das Erlernen einer Entspannungsmethode helfen, Ihr allgemeines körperliches Anspannungsniveau zu senken. Entspannungsmethoden gibt es viele, z.B. Progressive Muskelrelaxation (PMR), Autogenes Training oder Übungen zur Atementspannung. Auch in der Meditation und im Yoga sind Entspannungselemente enthalten. Probieren Sie aus, welche Methode Ihnen liegt. Verschiedene Anleitungen zu den einzelnen Entspannungsmethoden finden Sie im Internet, teilweise auch zum kostenlosen Download, beispielsweise bei der Techniker Krankenkasse:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/download-anleitung-entspannung-2006922>

Es gibt auch verschiedene Entspannungs-Apps, oft jedoch mit Kosten verbunden.

Denken Sie daran: Ihre Entspannungsfähigkeit braucht erst einmal ein „Training“. Ähnlich wie beim Aufbauen von Kondition beim Joggen bedarf es regelmäßiger Übung und einiger Zeit, bis Erfolge spürbar werden. Geben Sie also nicht vorschnell auf!

Wenn Sie weitergehende Unterstützung beim Umgang mit Prüfungsangst benötigen, melden Sie sich bei uns in der Psychotherapeutischen Beratungsstelle. Wir beraten Sie gerne und entwickeln gemeinsam mit Ihnen Lösungsansätze für Ihre aktuelle Situation.