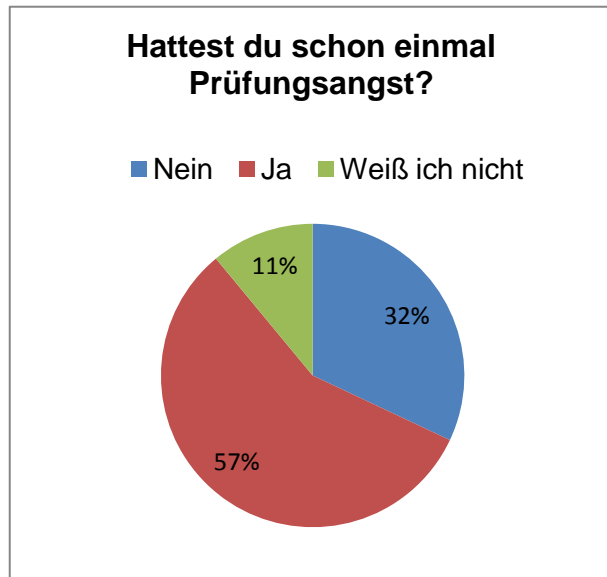


Prüfungsangst? Nein, danke!

Emotionsregulation: Umgang mit Prüfungsangst

Ein mulmiges Gefühl vor Prüfungen hattest du auch schon mal, oder? Aber wo kommt diese Angst vor Prüfungen eigentlich her, wie äußert sie sich und was kannst du dagegen unternehmen.

Bei einer Umfrage haben wir 100 Studierende an der Hochschule Rhein-Waal in Kleve zum Thema Prüfungsangst befragt.



Mit deiner Prüfungsangst bist du nicht alleine. Wie aus dem Diagramm hervorgeht, leidet mehr als jeder Zweite an Prüfungsangst. Sie ist weit verbreitet in der heutigen Gesellschaft, in der Vieles von Leistung abhängig gemacht wird. Ergebnisse von Prüfungen und Leistungsnachweise sind unser „Aushängeschild“, das über unsere Bildungs- und Berufschancen entscheidet. Zukünftige Arbeitgeber, Firmen und weiterbildende Einrichtungen ziehen diese Nachweise zu Hilfe, um uns einzuschätzen und zu beurteilen.

Demnach haben wir eigentlich gar keine Angst vor den Prüfungen an sich, sondern vor schlechten Bewertungen, die negative Folgen mit sich bringen (Bewertungsangst). Wir als Studierende, aber auch alle anderen, die durch Prüfungen jeglicher Art getestet werden, müssen um Erfolge kämpfen und Misserfolge fürchten¹.

Es gibt vier verschiedene Arten von Prüfungsangst, weshalb sie jeder anders wahrnimmt und erlebt. Bei einigen äußert sich die Angst psychisch, durch Nervosität oder einem lustlosen Gefühl, bei anderen zukunftsorientiert mit der Sorge vor einem drohenden Misserfolg. Auch der Körper reagiert mit zum Beispiel Kopfschmerzen, Übelkeit oder Schwitzen auf die Prüfungsangst. Die vierte und letzte Art, wie sich diese Angst zeigt, ist die motivationale Komponente, die von Flucht und Vermeidungstendenzen geprägt ist¹. Kannst du deine Anzeichen von Prüfungsangst hier wiederfinden?

Deine Prüfungsangst geht entweder von dir selbst oder von deiner direkten Lern- und Sozialumwelt aus¹. Es hängt davon ab, wie du dich selbst einschätzt und was für Leistungen du

¹ R. Pekrun. & T. Götz, 2006: *Emotionsregulation: Vom Umgang mit Prüfungsangst*

von dir selbst erwartest. Bist du von vornherein negativ eingestellt und denkst: „Das klappt doch sowieso nicht“, dann wird das Ergebnis wahrscheinlich nicht so gut sein. Trotz vielen Lernens und guter Vorbereitung bleibt immer eine Ungewissheit bestehen, da du nie genau wissen kannst, was dich in der Prüfung erwartet. Diese Ungewissheit erzeugt Angst. Hinzu kommt, dass eine gewisse emotionale Relevanz bestehen muss. Dies bedeutet, Bestehen mit einem guten Ergebnis hat Auswirkungen auf deine Zukunft. Beispielweise wirst du nicht aufgeregt sein, wenn deine Leistung nicht bewertet wird. Einen Einfluss auf deine Prüfungsangst hat nicht nur was oder wie viel du gelernt hast, sondern auch wie, bezogen auf dein soziales Umfeld. Eine strukturierte Lernumgebung ist von großer Bedeutung für das erzielte Ergebnis und trägt zu mehr Sicherheit und einer besseren Konzentration in der Prüfungsvorbereitung bei². Wenn du nicht nur dir selbst beweisen möchtest, dass du gute Leistungen erbringen kannst, sondern auch deine Familie und Freunde hohe Erwartungen an dich haben, erhöht sich der Druck enorm und somit steigt auch die Prüfungsangst.

Doch wie wirkt sich diese Angst auf dein Lernverhalten aus?

Fakt ist: Angst beeinträchtigt unser Wohlbefinden und kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Depressionen, Schlafstörungen und Kopfschmerzen können im schlimmsten Fall entstehen, was unsere Angst verstärkt, da diese Symptome einen leistungsreduzierenden Effekt auf uns ausüben. Doch positiv ist, auch der entgegengesetzte Fall ist möglich. Bei genauerer Betrachtung lassen sich die Effekte in vier Kategorien unterteilen: Aufmerksamkeit, Motivation, Lernstrategien und Lernen¹.

Zum ersten Punkt lässt sich sagen, dass sich die Angst negativ auf unsere Aufmerksamkeit auswirken kann. Konzentrieren wir uns auf unsere negativen Gefühle, stehlen wir der eigentlichen Aufgabenstellung unbewusst die Aufmerksamkeit. Durch Angst können sich unser Interesse und damit auch die Motivation verringern, weil das Thema negativ belastet wird. Im besseren Fall erzeugen unsere Sorgen eine Motivation, die uns leistungsfähiger macht. Die Hoffnung auf Erfolg spornt uns an. Während positive Emotionen unser kreatives, flexibles Denken und Lernen fördert, neigen wir bei negativen Emotionen wie Angst zum Einsatz von Wiederholungen. Unsere Strategien sind analytischer und detailorientierter. Erfolg oder Misserfolg hängen dabei stark von der Aufgabenbedingung ab. Zu guter Letzt beeinflusst die Angst unser gesamtes Lernen. Anstatt uns und unser Lernverhalten selbst zu regulieren,

¹ R. Pekrun. & T. Götz, 2006: *Emotionsregulation: Vom Umgang mit Prüfungsangst*

² F. Hülshoff, 1993: *Mit Erfolg studieren. Studienorganisation und Arbeitstechniken.*

überlassen wir diese Aufgaben einer Person, der wir mehr leistungsorientiertes Vertrauen schenken, als uns selbst³.

Jetzt hast du eine ganze Menge dazu gelesen, was Prüfungsangst ist, wie sie entsteht und wie sie sich äußert. Aber wie kannst du dich vor und in Prüfungen besser verhalten?

Wie bereits erwähnt, ist es wichtig zu wissen, dass Prüfungsangst nicht immer schlecht ist. Oft sind ein bisschen Nervosität und Aufregung sogar gut und führen somit zu positiven Resultaten. Hier findest du einige Tipps, die dir helfen, besser mit deiner Prüfungsangst umzugehen:

- **Gründliche und intensive Vorbereitung**

Beginne frühzeitig mit dem Lernen und schiebe es nicht unnötig auf. Erstelle zur besseren Übersicht einen Zeitplan, damit du einen guten Überblick hast und nicht in Zeitnot gerätst. Auch Pausen sollten in deinem Plan ein fester Bestandteil sein. Besprich Fragen und Aufgaben mit deinen Kommilitonen und Dozenten.

- **Der Angst entgegenreten**

Nicht *alles* ist von dieser Prüfung abhängig! Besonders nicht dein persönlicher Wert. Es ist zwar wichtig, dass du dich mit deiner Angst auseinandersetzt, du darfst dich hinter ihr aber nicht verstecken. Erwähne dich an vorherige Prüfungen, die trotz Prüfungsangst nicht dramatisch ausgefallen sind.

- **Sich den Erfolg vorstellen**

Vermeide Katastrophenphantasien, da diese dir Energie rauben, welche du besser einsetzen kannst. Falls du in diesen Gedanken doch einmal versinkst, stelle dir anschließend deine Traumprüfung vor, in der du erfolgreich bestehst.

- **Selbstmotivation**

Setze dir während deiner Prüfungsvorbereitung kleine Ziele und belohne dich, wenn du sie erreicht hast. So hältst du eine dauerhafte Motivation aufrecht. Ratsam ist auch, dir motivierende Sprüche in dein Zimmer zu hängen, wie zum Beispiel: „Ich schaffe das!“.

- **Ablenkung, soziale Kontakte pflegen**

Sprich mit deiner Familie und deinen Freunden über deine Sorgen und Ängste. Wichtig ist, dass du auch Ablenkung zulässt und nicht ununterbrochen über bevorstehende Prüfungen redest und nachdenkst. Dadurch tankst du neue Energie!

- **Ausgewogene Ernährung**

Da du in deinem Zeitplan auch genügend freie Zeit eingeplant hast, könntest du deine Pausen dazu nutzen, dir etwas Leckeres und Gesundes zuzubereiten. Frisches Obst und

³ Universität Bielefeld, 2012: *Leitfaden zum Umgang mit Prüfungsangst*, PDF: <http://www.uni-bielefeld.de/erziehungswissenschaft/scs/pdf/leitfaeden/studierende/pruefungsangst.pdf>

Gemüse zusammen mit Vollkornbrot oder Müsli enthalten Vitamine und Mineralstoffe und sind wichtig für deine Konzentration, weshalb du auf Fastfood verzichten solltest. Zu einer ausgewogenen Ernährung zählt selbstverständlich auch genügend zu trinken, um Kopfschmerzen und Müdigkeit zu vermeiden. Natürlich ist es okay, dich für kleine erreichte Ziele mit etwas Süßem, wie zum Beispiel ein bis zwei Stück Schokolade zu belohnen.

*Mehr hierzu findest du im Abschnitt „Ernährung in der Prüfungsphase“ und „Ernährungsmythen“.

- **Aktiver Ausgleich**

Sorge dafür, dass du nicht nur am Schreibtisch hockst, sondern deine Pausen aktiv nutzt. Bewegung und Sport im Freien stellen einen guten Ausgleich zum dauerhaften Sitzen dar, geben dir neue Motivation und die frische Luft regt deine Konzentration an.

*Mehr zum Thema findest du unter der Überschrift „Psychische Auswirkungen von Sport während der Prüfungsphase“.

- **Entspannung**

Ein anderer Weg deine Pausen zu nutzen, können Entspannungsübungen, Yoga oder meditative Musik sein. Dadurch fühlst du dich ausgeglichener und baust Stress ab.

*Weitere Informationen findest du bei „Chill Out - Kurze Entspannungspause im Unistress“ und "Meditation zur Verbesserung des Lerneffektes".

- **Geregelter Schlafrhythmus**

Du musst für dich selbst entscheiden wann du schläfst, solltest aber einen festen Rhythmus haben und darauf achten, dass deine Schlafdauer für dich ausreichend ist.

*Genauerer dazu lesen kannst du unter „Zusammenhang zwischen Schlafen und Lernen“ und „Schlafstrategien in der Prüfungsphase bearbeiten“.

- **Bei Bedarf: Hilfe vom Profi**

Solltest du merken, dass du deine Angst nicht mehr kontrollieren kannst und sie übermäßig deinen Alltag beeinflusst, ist es ratsam, Hilfe vom Profi, wie zum Beispiel von einer Beratungsstelle anzunehmen. Hierzu findest du auf der Homepage unserer Hochschule Ansprechpartner wie Vertrauensprofessoren oder Mentoren. Dir muss es absolut nicht unangenehm sein dir externe Hilfe zu nehmen, da starke Prüfungsangst ein weit verbreitetes Phänomen ist.^{3,4}

³ Universität Bielefeld, 2012: *Leitfaden zum Umgang mit Prüfungsangst*, PDF: <http://www.uni-bielefeld.de/erziehungswissenschaft/scs/pdf/leitfaeden/studierende/pruefungsangst.pdf>

⁴ R. Fobe, 2015: *Tschüss Prüfungsangst*

Lass dich von deiner Prüfungsangst nicht erdrücken, denn egal wie sie sich bei dir äußert, mit den richtigen Tricks wirst du deine Angst in den Griff bekommen, die Prüfungsphase kann kommen und du wirst diese mit Erfolg meistern!!! ☺



Quellen- und Literaturverzeichnis:

[1] Pekrun R. & T. Götz, 2006: *Emotionsregulation: Vom Umgang mit Prüfungsangst*, im Handbuch Lernstrategien von Heinz Mandl: Hogrefe, (S. 248-258)

[2] F. Hülshoff, 1993: *Mit Erfolg studieren. Studienorganisation und Arbeitstechniken*. München

[3] Universität Bielefeld, 2012: Leitfaden zum Umgang mit Prüfungsangst, PDF: <http://www.uni-bielefeld.de/erziehungswissenschaft/scs/pdf/leitfaeden/studierende/pruefungsangst.pdf>.
[Abgerufen am 18.06.2015](#)

[4] R. Fobe, 2015: *Tschüss Prüfungsangst*, in der Zeitung "Die Glocke"

[5] Abbildung "Cool bestehen",
http://www.coolbestehen.de/typo3conf/ext/dkd_standard/res/cool_bestehen/assets/images/logo.png.
Abgerufen am 23.06.2015