

utb.

Irene Warnecke

Prüfungsangst bewältigen



utb 4857



Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Böhlau Verlag · Wien · Köln · Weimar

Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto

facultas · Wien

Wilhelm Fink · Paderborn

A. Francke Verlag · Tübingen

Haupt Verlag · Bern

Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn

Mohr Siebeck · Tübingen

Ernst Reinhardt Verlag · München · Basel

Ferdinand Schöningh · Paderborn

Eugen Ulmer Verlag · Stuttgart

UVK Verlagsgesellschaft · Konstanz, mit UVK/Lucius · München

Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen · Bristol

Waxmann · Münster · New York

Stark fürs Studium

herausgegeben von

Helga Esselborn-Krumbiegel

IRENE WARNECKE

Prüfungsangst bewältigen

Ein Trainingsprogramm in 7 Schritten

FERDINAND SCHÖNINGH

Die Autorin:

Dipl.-Psych. Irene Warnecke ist Psychologische Psychotherapeutin. Neben der Tätigkeit in ihrer eigenen Praxis in Wiesbaden war sie federführend bei der Entwicklung eines E-Beratungsprogramms für Prüfungsangst in der Psychotherapeutischen Beratungsstelle der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Dort forschte sie zudem, im Rahmen einer Kooperation mit der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main, zur Wirksamkeit verschiedener Gruppenprogramme für Studierende mit Prüfungsangst.

Online-Angebote oder elektronische Ausgaben sind erhältlich unter
www.utb-shop.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2018 Verlag Ferdinand Schöningh, ein Imprint der Brill-Gruppe (Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland)

Internet: www.schoeningh.de

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Herstellung: Brill Deutschland GmbH
Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart

UTB-Band-Nr: 4857
ISBN 978-3-8252-4857-4

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Was du von diesem Ratgeber erwarten kannst	7
Schritt 1: Prüfungsangst – Was ist das?	9
Schritt 2: Warum ich? – Gründe für Prüfungsangst	21
2.1 Der hohe Anspruch	24
2.2 Negative Prüfungserfahrungen	29
2.3 Soziale Unsicherheiten	33
2.4 Deine Geschichte	36
Schritt 3: Prüfungssituationen – Nicht jede Prüfung ist gleich	39
3.1 Die Prüfung	40
3.1.1 Die mündliche Prüfung	43
3.1.2 Die schriftliche Prüfung	45
3.2 Der Prüfer	46
3.2.1 Prüferpersönlichkeiten und die individuelle Reaktion	49
3.3 Der Inhalt	54
Schritt 4: Die Voraussetzungen schaffen – Wie bereite ich mich vor?	57
4.1 Zeitmanagement – Wie organisiere ich mich am besten?	58
4.2 Störende Selbstzweifel – Wie schalte ich diese aus?	66
4.3 Lernstrategien – Verwende ich die richtigen? ...	67
4.4 Prokrastination – Eine mögliche Hürde	78

4.5 Motivation – Wie halte ich durch? 79

**Schritt 5: Umgang mit Prüfungsangst –
Was mache ich denn nun damit? 83**

5.1 Selbstwert und Prüfungsangst 84
5.2 Angstgedanken verändern 87
5.3 Dinge anders angehen als bisher 95
5.4 Unangenehme Emotionen tolerieren lernen 97
5.5 Das Blackout bewältigen 100
5.6 Die Kraft der Bilder nutzen 102
5.7 Mit anderen zusammen üben 108
5.8 Zur Ruhe kommen 110

**Schritt 6: Jetzt wird es ernst – Die Umsetzung in
der Prüfung 113**

6.1 Der Tag vor der Prüfung 113
6.2 Der Tag der Prüfung 114
6.3 Die Prüfung 116
 6.3.1 Schriftliche Prüfungen 116
 6.3.2 Mündliche Prüfungen 118
 6.3.3 Einbezug deines neu erworbenen Wissens 120

**Schritt 7: Nach der Prüfung ist vor der Prüfung –
Was nehme ich mit? 125**

7.1 Die Prüfung ist gut gelaufen 125
7.2 Die Prüfung ist nicht gut gelaufen 126
7.3 Nun ist es Zeit, ein Fazit zu ziehen 128
7.4 Eine letzte Übungsaufgabe 129

Prüfungsangst bewältigen – Zu guter Letzt 131

Literaturverzeichnis 133

Einführung: **Was du von diesem Ratgeber erwarten kannst**

Du kennst diese Situation vielleicht: Du stehst vor einem Raum in der Universität. Deine Hände sind schweißnass, dein Herz klopft bis zum Hals. Hinter der Tür erwartet dich etwas, auf das du dich seit langem vorbereitet hast, aber von dem du nun weißt, dass du es unmöglich schaffen kannst. In deinem Kopf herrscht plötzlich gähnende Leere. Und du hast Angst. Prüfungsangst.

Prüfungsangst ist für viele, vielleicht sogar für die meisten aller Studierenden, ein relevantes Thema. Stärke und Ausprägung dieser Angst können allerdings stark variieren. Auch müssen nicht immer alle Arten von Prüfungen solche Zustände auslösen. Und nicht jeder wird dadurch tatsächlich in seiner Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.

Allerdings kann dir die Prüfungsangst in all ihren verschiedenen Ausprägungen Steine in den Weg legen, dich auf deinem Weg zu einem erfolgreichen Studienabschluss behindern. Auch emotional ist sie sehr belastend, was sich allgemein auf dein Wohlbefinden in Leben und Arbeit sowie auf die Vorbereitungen für zukünftige Prüfungen auswirkt.

Dieser Ratgeber richtet sich, da du ihn gerade in der Hand hältst, an dich sowie an alle Studierenden, die von Prüfungsangst betroffen sind. Sein Ziel ist es, dir und allen anderen dabei zu helfen, einen, *deinen* Weg zu finden, die Prüfungsangst zu meistern, sie zu lenken und trotz und mit ihr einen erfolgreichen Studienabschluss zu erzielen.

Dafür sind in diesem Trainingsprogramm sieben Schritte vorgesehen, in denen du deine individuelle Angst verstehen lernst und dir Strategien aneignen kannst, um sie zu bewältigen.

Beim Durchlaufen des Programms kannst du unter anderem folgende Dinge über deine Prüfungsangst lernen:

- was es mit dem Begriff Prüfungsangst auf sich hat (Schritt 1)
- welche Gründe es dafür gibt, dass du persönlich unter Prüfungsangst leidest (Schritt 2)
- welche Aspekte der Prüfung für dich besonders schwierig sind (Schritt 3)
- welche Art der Vorbereitung für dich hilfreich ist (Schritt 4).
- wie du deinen Umgang mit der Prüfungsangst verändern kannst (Schritt 5)
- wie du in der Prüfungssituation Veränderungen umsetzen kannst (Schritt 6)
- wie du nach Prüfungen das Erlebte für deine Weiterentwicklung nutzen kannst (Schritt 7)

Prüfungsangst ist etwas Persönliches. Daher habe ich für diesen Ratgeber als Anrede das „Du“ gewählt. Dies soll dir helfen, beim Lesen direkt in die Übungen einzusteigen. Im inneren Dialog mit uns selbst duzen wir uns auch, ein „Sie“ kann unnötig Distanz schaffen. Im Text findest du auch immer wieder Platz, um die dir gestellten Fragen kurz schriftlich zu beantworten. Gedanken schriftlich zu fixieren stärkt den Fokus und sorgt dafür, dass du schneller wieder an diesem Punkt des Arbeitsprozesses einsteigen kannst.

Die im Ratgeber gewählten Beispiele sollen eine Idee und einen Überblick zu möglichen Ursachen und dem funktionalen Umgang mit Prüfungsangst bieten. Natürlich wirst du dich nicht in allem was du hier liest wiederfinden.

Ziel des Ratgebers ist auch, dir dabei zu helfen zu differenzieren: Womit habe ich ein Problem und womit nicht? Du wirst beim Bearbeiten des Ratgebers schnell merken, was dich betrifft und welche Übungen hilfreich für dich sind. Bleib im Kontakt mit dir selbst, du wirst deinen Weg durch die Prüfungsangst finden.

Alle Arbeitsblätter aus diesem Buch findest du auch zum Download unter

www.utb-shop.de/9783825248574

Schritt 1: Prüfungsangst – Was ist das?

Viele, wahrscheinlich sogar so gut wie alle Menschen, sind auf eine gewisse Art und Weise aufgeregt oder unruhig, wenn ihre Leistung in einer Prüfung bewertet wird. Das ist verständlich, es handelt sich schließlich um eine Prüfung. Deine Leistung, dein Wissen wird geprüft, und somit in gewisser Art und Weise auch du selbst.

In unserer leistungsorientierten Welt ist das Wort „Prüfung“ ein bedeutsamer Begriff, um den sich vieles dreht und mit dem jeder etwas verbindet.

Das Herz schlägt schneller, und sobald man an die Prüfung denkt, fangen die Hände an zu schwitzen. Die meisten Menschen sind unglaublich erleichtert, wenn die Prüfung endlich hinter ihnen liegt. Ein gutes Gefühl. Für andere ist nach der Prüfung vor der Prüfung. Die nächste Herausforderung wartet schon an der nächsten Ecke. Sie haben das Gefühl, aus dem Kreislauf, dem „Teufelskreis“, nicht mehr herauszukommen. Meistens hängt Einiges von dem Ergebnis der Prüfung, also ihrem Bestehen, ab: die Fortführung des Studiums, der Platz im Master-Studiengang oder die Erfüllung des Berufswunsches, um nur einige Beispiele zu nennen.

Die Aufregung allein ist nicht das Kernproblem, wenn wir von Prüfungsangst sprechen. Es bleibt bei dem Betroffenen leider nicht bei einer bloßen Aufgeregtheit. In diesen Fällen ist das Ausmaß weitaus größer: Die Betroffenen haben richtige Angst vor der Prüfung. Angst, die sich bis zur Panik steigern kann. Diese Angst beginnt oft schon im Zeitraum der Prüfungsvorbereitung, erschwert diese und steigert sich weiter bis zur tatsächlichen Prüfungssituation. Bei manchen Betroffenen wird sie so groß, dass sie die Prüfung erst gar nicht antreten. Der Körper reagiert oft in einem belastenden Ausmaß. Konzentrieren fällt schwer, Schwindelgefühle – und die-

se Zweifel an der eigenen Fähigkeit. Wie soll ich es schaffen, die Prüfung gut zu meistern?

Wenn dann, nach dem tatsächlich erfolgreichen Bestehen der Prüfung, die Prüfungsnote trotzdem nicht der eigenen Erwartung standhält, stellt sich erneut Unzufriedenheit ein. Die eigene Leistungsfähigkeit wird wiederholt in Frage gestellt. Die „schlechte Note“ wird dann oft als Beweis dafür angesehen, dass man es „ja doch nicht kann“. Dies wirkt sich negativ auf das eigene Selbstbild aus. Es wird bei dieser Art von Umgang mit dem Misserfolg oft damit gerechnet, auch zukünftig schlecht, also unter der eigenen Erwartung, abzuschneiden. Und damit wird, verständlicherweise, die Angst vor zukünftigen Prüfungssituationen verstärkt.

Nicht selten wird die gesamte eigene Person wegen des „schlechten“ Abschneidens in der Prüfung abgewertet: „Ich bin ein Versager.“ Dies kann auch in anderen Bereichen des Lebens zu Unsicherheiten führen. Das „Versager-Bild“ überträgt sich in diesen Fällen leicht auf andere Themen. Hier wäre es wichtig, eine differenzierte Betrachtung der Situation vorzunehmen. Dies ist in diesem emotional aufgewühlten Zustand nachvollziehbarerweise extrem schwer.

In der Prüfungssituation selbst kann es dazu kommen, dass nicht nur der Prüfling einen negativen Blick auf die eigene Person wirft, sondern auch davon ausgeht, dass der Prüfer ihm mit wenig Wohlwollen begegnen wird. Es besteht somit oft eine von vornherein negativ gefärbte Sicht auf die gesamte Prüfungssituation. Je nachdem, welche Aspekte der Prüfung als besonders bedrohlich wahrgenommen werden, tritt Prüfungsangst sowohl vor, als auch während der Prüfung auf. Dies bedeutet, dass bei manchen Betroffenen bereits Monate vor der eigentlichen Prüfung die Alarmglocken läuten und die Anspannung steigt. Das kann bereits die Prüfungsvorbereitung, sowie das Lernen und die Erwartungshaltung negativ beeinflussen.

In Fällen, in denen die Prüfungsangst sehr ausgeprägt ist, die Ängste also auch weitere zwischenmenschliche Situationen betreffen, sich nicht nur auf die Prüfungen an sich konzentrieren, kann es sinnvoll sein, einen Psychotherapeuten aufzusuchen, um mit professioneller Hilfe die Symptomatik zu überwinden.

Wenn deine Ängste weniger stark ausgeprägt sind, kann dir dieser Ratgeber sicher weiterhelfen. Er wird dich auf der Suche nach den Faktoren deiner eigenen, individuellen Prüfungsangst begleiten und dir Hilfestellungen an die Hand geben.

Darüber hinaus gibt es an vielen Universitäten die Möglichkeit, sich in psychotherapeutischen Beratungsstellen zu dem Thema Prüfungsangst Unterstützung zu holen.

Bevor wir nun beginnen, uns deine Prüfungsangst genauer anzuschauen, zunächst ein paar wichtige Informationen zum Thema Angst:

Angst ist zunächst ein wichtiges, sogar notwendiges Gefühl. Sie ist ein Erbe unserer Urahnen, die relativ ungeschützt in einer ursprünglichen, wilden Welt zuhause waren und täglich ums Überleben kämpften. Angst schärft die Sinne, um in Gefahrensituationen angemessen reagieren zu können. Sie entsteht, um uns zu warnen. Oft nehmen wir unbewusst bestimmte Aspekte wahr, die uns signalisieren: "Aufgepasst! Hier lauert Gefahr!"

Der Begriff Angst wird zumeist verwendet, wenn es sich um ein eher unbestimmtes Gefühl handelt. Bezieht sich das Gefühl auf etwas konkret Fassbares wie ein Objekt, wird häufiger von Furcht gesprochen. Wann und warum wir Angst verspüren, ist nicht immer rational begründbar.

Obwohl der Begriff „Prüfungsangst“ sich auf eine bestimmte Situation bezieht, können die Aspekte, die hierbei angstausslösend wirken, für den Betroffenen äußerst unklar sein.

Dieser Ratgeber soll dir dabei helfen, ein differenzierteres Bild von deiner Prüfungsangst zu bekommen.

Evolutionsgeschichtlich haben wir es bei der Angst also mit einem Schutzmechanismus zu tun. Doch wieso wird dieser nun in einer Prüfung aktiviert?

In der heutigen Welt haben sich die Dinge, die für uns gefährlich sind, sehr gewandelt. Auch das Gefährliche an den Situationen ist von anderer Qualität. Während früher noch der Säbelzahntiger unsere Wege kreuzte, ist heute eine Prüfungssituation bedrohlich. In einer Prüfung wird zwar unser Leben nicht direkt bedroht, aber sie kann dennoch Angst bis hin zu Panik auslösen. Wie ist dies möglich? Was macht die Prüfung zu solch einer Bedrohung?

Eine Prüfung entscheidet oft über das zukünftige Leben. Sie ist mit Erfolg oder Misserfolg direkt verbunden. Durchzufallen bedeutet im Extremfall, den erstrebten Beruf nicht ausüben zu können. Außerdem stellt es ein Scheitern dar: Ein Ziel, mein eigenes Ziel, wurde nicht erreicht. Dies schlägt nicht nur auf den Magen, sondern auch auf den Selbstwert. Und zwar ordentlich.

Der Wert, den wir uns selbst zuschreiben, beeinflusst nicht unbedeutend unseren eigenen, zukünftigen Erfolg. Ein Teufelskreis! Auch ist es für uns Menschen als soziale Wesen wichtig, wie wir gegenüber den anderen dastehen. Schlechter abzuschneiden als die Kommilitonen, das kann als sehr belastend empfunden werden. Und was dann noch die Familie dazu sagen wird...

Generell gilt: Wenn eine Situation für den Menschen eine Belastung darstellt, analysiert man die Situation anhand verschiedener Ebenen. Und zwar unterscheidet man in der Psychologie zwischen den körperlichen Reaktionen, den Gedanken, den Gefühlen und dem Verhalten der betroffenen Personen in der jeweiligen Situation.

Dies hat den Hintergrund, dass nicht alle Menschen auf dieselbe Situation gleich reagieren. Wir sind Individuen, dem soll Rechnung getragen werden. Person A ist vielleicht aufge-