

Holger Walther

Ohne Prüfungsangst studieren

3. Auflage



Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Böhlau Verlag · Wien · Köln · Weimar

Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto

facultas · Wien

Wilhelm Fink · Paderborn

Narr Francke Attempto Verlag / expert verlag · Tübingen

Haupt Verlag · Bern

Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn

Mohr Siebeck · Tübingen

Ernst Reinhardt Verlag · München

Ferdinand Schöningh · Paderborn

transcript Verlag · Bielefeld

Eugen Ulmer Verlag · Stuttgart

UVK Verlag · München

Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen

Waxmann · Münster · New York

wbv Publikation · Bielefeld

Wochenschau Verlag · Frankfurt am Main



Holger Walther ist Diplom-Psychologe und bietet seit fast 30 Jahren die Psychologische Beratung der Humboldt-Universität zu Berlin an. Neben der Beratung von Studierenden in Einzelgesprächen führt er vor allem auch Kurse zum Abbau von Prüfungs- und Redeängsten durch und hält Vorträge zu Lern- und Arbeitstechniken. Er arbeitet außerdem als Psychotherapeut in einer eigenen Praxis.

Außerdem ist er Autor weiterer Ratgeber zu den Themen „Studienwahl“ und „Ängsten beim Führerschein und späteren Autofahren“.

Holger Walther

Ohne Prüfungsangst studieren

3., überarbeitete und erweiterte Auflage

UVK Verlag · München

Umschlagabbildung: Media Trading Ltd
Emojis im Buch: Justicon · iStock

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

3. Auflage 2021
2. Auflage 2015
1. Auflage 2011

© UVK Verlag 2021
- ein Unternehmen der Narr Francke Attempto Verlag GmbH + Co. KG
Dischingerweg 5 · D-72070 Tübingen

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

Internet: www.narr.de
eMail: info@narr.de

Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart
CPI books GmbH, Leck

utb-Nr. 3675

ISBN 978-3-8252-5577-0 (Print)
ISBN 978-3-8385-5577-5 (ePDF)
ISBN 978-3-8463-5577-0 (ePUB)

Was Sie vorher wissen sollten!

Prüfungsmomente kennt jede*r, denn es gibt sie in den verschiedensten Bereichen unseres Alltags. Natürlich sind diese am häufigsten in Schule, Ausbildung oder Studium zu finden.

Die meisten Menschen mögen Prüfungen nicht wirklich gerne, doch manche stellen sich den Prüfungen sogar freiwillig, um zum Beispiel den Führerschein zu erhalten. Und selbst bei Musik und Sport sind der Konzertauftritt oder der Wettkampf und das Turnier ernsthafte Momente, in denen es darum geht, zu einem Zeitpunkt zu zeigen, was man kann und gelernt hat.

Dementsprechend angespannt begegnen Menschen diesen Prüfungsmomenten, schließlich liegt ihnen etwas daran, die über längere Zeit geübte Sache gut zu präsentieren. Anspannung und Aufregung sind in solchen Situationen durchaus normal. Inzwischen ist sogar erwiesen, dass eine gewisse Portion Adrenalin förderlich ist, um tatsächlich die persönliche Höchstleistung zu zeigen. Diese Anspannung wird Lampenfieber genannt. Im Idealfall wird sie durch Stolz und Anerkennung belohnt, wenn die Leistung vollbracht wurde.

Wenn der Körper in Prüfungssituationen verrücktspielt ...

Leider gibt es aber viele Menschen, bei denen die Gefühle aus weit mehr als Lampenfieber bestehen. Diese Menschen haben den Eindruck, dass Körper und Psyche in Prüfungsmomenten verrücktspielen. Ständig spüren sie eine Grundanspannung, die selbst durch Lernen nicht besser wird. Vielleicht kommen Schlafstörungen, fehlender Appetit oder Übelkeit und eine allgemeine Gereiztheit dazu. Wer das in der Vorbereitungszeit alles noch im Griff hatte, steht in der eigentlichen Prüfung oft neben sich.

Viele Menschen versuchen diesen Ängsten durch intensives Lernen und Arbeiten zu begegnen. Sie wollen auf Nummer sicher gehen und lernen lieber zu viel als zu wenig. Was dann aber meistens geschieht ist, dass der zu behandelnde Stoff hoch detaillierter aufgearbeitet wird. Immer neue Seitenstränge und verwandte Themen müssen in der

6 Was Sie vorher wissen sollten!

Folge noch verwertet werden, sodass der zu lernende Stoff zu kurz kommt. Oder aber es schlägt ins blanke Gegenteil um: Vermeiden um jeden Preis.

Das hängt damit zusammen, dass Menschen angeborener Maßen solchen Situationen, vor denen sie Angst haben, aus dem Weg gehen. Die Vermeidung eskaliert oft im kompletten Verhindern von Prüfungen. Von Angst geplagte Studierende melden sich gar nicht erst zur Prüfung an oder sagen einen bereits feststehenden Termin wieder ab. Ganz kurzfristig hilft da oft nur noch eine Krankschreibung. So entgegen Menschen mit Prüfungsangst natürlich am leichtesten der als gefährlich empfundenen Situation. Vielleicht war das auch schon ein Gedanke von Ihnen, den Sie sogar einmal in die Tat umgesetzt haben.

Aber was hilft das in Bezug auf Prüfungen? Schließlich müssen die ja abgelegt werden – da kommt niemand daran vorbei. Wer dennoch hingeht, versucht wenigstens ein paar der Rahmenbedingungen zu kontrollieren und zu verbessern: Zum Beispiel eine nette Prüferin gleich früh morgens. Wirklich ruhiger macht das aber nicht.

... können Sie etwas dagegen tun!

Ich möchte Sie deshalb mit diesem Buch unterstützen, etwas direkt und umfassend gegen Ihre Prüfungsangst zu tun. Dazu gebe ich Ihnen gerne meine Erfahrungen aus den vielen durchgeführten Prüfungsangstgruppen weiter. Bewährt hat sich in diesen Gruppen das von mir zusammengestellte **Triadische Modell gegen Prüfungsangst**, bei dem Sie von drei Seiten aus gezielt der Angst begegnen und sie abbauen:

- » Sie werden Ihre eigenen **störenden Einstellungen und Bewertungen** entdecken und verändern.
- » Durch hilfreiche **Lern- und Arbeitsbedingungen** sollen Sie ausgleichener lernen und Ihr Gedächtnis optimal einsetzen können.
- » Und durch eine **Entspannungsübung** werden Sie unmittelbar Ihren Körper positiv beeinflussen.

Sie können es wie ein Training einer noch nie ausgeübten Sportart oder wie das Erlernen einer neuen Sprache sehen: Stück für Stück

kommen Sie mit jeder Seite dieses Buches Ihrem Ziel näher, die Angst abzubauen. Das braucht seine Zeit, damit unsere eher träge Psyche die neuen Ideen annimmt, umsetzt und dann als ihre eigenen Fähigkeiten benutzen kann.

In diesem Sinne kann das Training nun beginnen. Sind Sie startklar? Dann geht's los!

Berlin im Januar 2021

Holger Walther

✉ holger.walther@uvk-muenchen.de



Inhalt

Was Sie vorher wissen sollten! | 5

Teil 1: Prüfungsangst und wie dieses Buch hilft

1	Über die Angst und dieses Buch	15
1.1	Wie benutze ich dieses Buch?.....	15
1.2	Was ist eigentlich Prüfungsangst?	16
1.3	Was verändert dieses Buch?.....	18
1.4	Welchen Sinn und Zweck hat Angst?	20
1.5	Welche Symptome der Angst gibt es?.....	24
1.6	Wie sind die einzelnen Kapitel aufgebaut?.....	30
2	Das „Triadische Modell“ gegen Prüfungsangst	35
2.1	Die erste Säule: Positive Gedanken	35
	Das A-B-C-Modell.....	35
	Das A-B-C-Modell bei Prüfungsangst.....	41
2.2	Die zweite Säule: Lerntechniken.....	48
2.3	Die dritte Säule: Entspannung.....	50
3	Der „Prüfungsangst-Check“	55
3.1	Fragebogen	56
3.2	Auswertung.....	61

Teil 2: Die vier Momente der Prüfungsangst

1	In weiter Ferne: Die mehrwöchige Vorbereitungsphase ▲ ..	65
1.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel.....	66
1.2	Zeitpunkt 1: Die Wochen vor der Prüfung.....	67
	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen	68

10 Inhalt

	Legen Sie Karteikarten an.....	71
	Formulieren Sie negative Gedanken um	71
	Wie Sie die Karteikarten verwenden	73
1.3	Lerntechniken: Zeit, Zeiteinteilung und -management	75
	Weniger lernen bedeutet bessere Noten?	75
	Studienplan, Semesterplan, Wochen- und Tagesplan	76
	Jeder Tag geteilt durch Drei: 3x8 Stunden.....	82
1.4	Entspannungsübung „Atem-Zähl-Übung“	90
	Das Besondere an dieser Übung.....	90
	Die Übung.....	91
	Mögliche Folgen.....	92
	Entspannen – so oft Sie wollen	93
1.5	Welche Personen unterstützen mich?	93
2	Und sie rückt einfach immer näher: Die letzten Tage vor der Prüfung ►	99
2.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel.....	100
2.2	Zeitpunkt 2: Kurz vor der Prüfung	100
	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen	101
	Legen Sie Karteikarten an.....	104
	Formulieren Sie negative Gedanken um	104
	Wie Sie die Karteikarten verwenden	106
2.3	Lerntechniken: Motivation	107
	Der Motivations-Mechanismus	108
	Lieber viele kleine Erfolgserlebnisse als nur ein großes ...	110
2.4	Entspannungsübung „Kurzform Progressive Muskelentspannung“	111
	Das Besondere an dieser Übung.....	111
	Die Übung.....	113
	Mögliche Folgen.....	114

	Entspannen – so oft Sie wollen	115
2.5	Der Blackout – Teil 1	115
3	Wie Sie Ihre Angst unmittelbar vor einer Prüfung reduzieren können ▶	117
4	Mittendrin und nichts geht mehr: In der Prüfung ■	121
4.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel.....	122
4.2	Zeitpunkt 3: In der Prüfung.....	123
	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen	124
	Legen Sie Karteikarten an.....	126
	Formulieren Sie negative Gedanken um	126
	Wie Sie die Karteikarten verwenden	128
4.3	Lerntechiken: Gedächtnis und Lernhilfen.....	130
	Warum gibt es nicht nur ein Langzeitgedächtnis?.....	130
	Die drei Gedächtnisformen	131
	Zwei ganz alltägliche Beispiele: „Ein Blick auf die Uhr“ und „Einkaufen“	134
	Lernhilfen.....	136
4.4	Entspannungsübung „Ein-Ruhe-Atmung“	149
	Das Besondere an dieser Übung.....	149
	Die Übung.....	151
	Mögliche Folgen.....	152
	Entspannen – so oft Sie wollen	153
4.5	Der Blackout – Teil 2	153
5	Alles ist gelaufen: Nach der Prüfung ●	159
5.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel.....	160
5.2	Zeitpunkt 4: Nach der Prüfung.....	161
	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen	161
	Legen Sie Karteikarten an.....	164

12 Inhalt

	Formulieren Sie negative Gedanken um	164
	Wie Sie die Karteikarten verwenden	166
5.3	Lerntechniken: Der Arbeitsplatz	167
	In der Bibliothek oder zuhause arbeiten?	168
	Der Extremfall macht es deutlich: eine 1-Raum- Wohnung mit nur einem Tisch	169
	Konkrete Rahmenbedingungen eines optimalen Arbeitsplatzes.....	170
	Den Arbeitsplatz Stück für Stück verändern	173
5.4	Entspannungsübung „Ein wunderbarer Ort“	175
	Das Besondere an dieser Übung.....	175
	Die Übung	176
	Mögliche Folgen	177
	Entspannen – so oft Sie wollen	178

Literatur | 179

Anhang | 181

Stichwörter | 183

Teil 1: Prüfungsangst und wie dieses Buch hilft

Die Dinge und die Meinungen darüber sind nicht dasselbe
- nicht die Dinge selbst beunruhigen den Menschen,
sondern die Urteile über die Dinge.

Epiktet, 50 n. Chr.



1 Über die Angst und dieses Buch

Erfolg ist eine Treppe, keine Tür.

Dottie Walters

1.1 Wie benutze ich dieses Buch?

Bitte beginnen Sie die Arbeit mit diesem Buch mit genau diesem Kapitel. Aber Sie sind ja schon dabei – der Anfang ist gemacht. Denn ich möchte Sie als Erstes mit meiner Denk- und Arbeitsweise im Zusammenhang mit Prüfungsangst vertraut machen. Sie werden dann besser nachvollziehen können, warum die unterschiedlichen Schritte, die Sie nach und nach kennenlernen, alle zur Veränderung der Angst vor und in Prüfungen beitragen und wie daraus letztendlich mein **Triadisches Modell der Prüfungsangst** entstanden ist. Damit haben Sie eine Grundlage, die Ihnen beim Verstehen und vor allem beim Umsetzen der einzelnen Kapitel hilfreich sein wird. Und deshalb ist es gut, dieses Buch eben wie einen Roman ganz vorne zu beginnen. „Teil 1: Wissenswertes“ sollten Sie kontinuierlich Seite für Seite lesen und am Ende einen Fragebogen, den **Prüfungsangst-Check**, ausfüllen und anwenden. In „Teil 2: Die Phasen der Prüfungsangst“ sind die einzelnen Kapitel jeweils in vier Module unterteilt:

- » **Einführung,**
- » **Selbstverbalisationen,**
- » **Lerntechniken** und
- » **Entspannungsübung.**

Es bietet sich zwar an, ein Kapitel, das sich mit einem spezifischen Prüfungszeitpunkt beschäftigt, vom Anfang bis Ende durchzuarbeiten, jedoch ist es auch möglich, erst alle Lern- und Arbeitstechniken oder alle Entspannungsübungen kennenzulernen und das Passende in den eigenen Lernalltag zu übernehmen. Denn diese beiden Module

16 Über die Angst und dieses Buch

gehören nicht ausschließlich zu dem jeweiligen beschriebenen Prüfungszeitpunkt. Das Modul „Selbstverbalisationen“ ist in allen Kapiteln identisch aufgebaut und formuliert, da es eine Arbeitsanleitung ist und von Ihnen auf Ihre eigene persönliche Situation übertragen wird. Sie werden also an die für Sie persönlich wichtigen Stellen des Buches springen. Wie das genau gehen wird, damit endet dann auch diese Einleitung.

1.2 Was ist eigentlich Prüfungsangst?

Zunächst einmal ist Prüfungsangst eine von sehr vielen, verschiedenen Formen von Ängsten, die Menschen haben können. So gibt es vor allem Höhenangst, Flugangst, Angst vor Spinnen oder Schlangen, Platzangst oder Rede- und Prüfungsangst.

☺ Gut zu wissen!

Allen Ängsten gemeinsam ist der extrem unangenehme Zustand der Aufregung, der sich körperlich und psychisch auswirkt. Unruhe, Konzentrationsprobleme, Herzrasen, Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Selbstzweifel werden von vielen Betroffenen genannt. Störende Folgen dieser Aufregung können Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen und psychosomatische Beschwerden sein. Das psychische Wohlbefinden wird also massiv beeinflusst und Ängste schränken damit ganz konkret den Lebensalltag ein. Und im Zusammenhang mit dem Studium wirken sich diese dann direkt auf die Lern- und Arbeitsfähigkeit aus.

Wie häufig eigentlich Prüfungsangst vor allem bei Studierenden vorkommt, weiß selbst die Wissenschaft bisher noch nicht (Fehm, 2010). Wenn Sie aber davon ausgehen, dass ein Viertel aller Studierenden in Deutschland psychologische Hilfe benötigt und Prüfungsangst einen der häufigsten Anlässe für eine erste Beratung an Hochschulen darstellt, dann würde ich vermuten, dass bei Berücksichtigung einer

Dunkelziffer mindestens 10 % aller Studierenden stärkere Prüfungsängste kennen. Sie sind also als Leser*in dieses Buches ganz sicherlich nicht ein seltener Fall, was auch die Tatsache belegt, dass die meisten psychologischen Beratungsstellen der deutschen Hochschulen **Gruppen gegen Prüfungsangst** in ihrem Angebot haben.

Der natürliche Impuls ist es, derart unangenehme Zustände zu vermeiden. Wenn Prüfungsangst aber dazu führt, den Prüfungen aus dem Weg zu gehen, dann sind die unmittelbaren Folgen eine Verzögerung des Studiums oder sogar ein fehlender Studienabschluss. Gefühlsmäßig entstehen Ärger über sich selbst, Verzweiflung, Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit. Denn Prüfungsangst wird auch als **Leistungsangst** bezeichnet und drückt damit aus, dass es unmöglich scheint, in diesem Zustand die wirklichen Fähigkeiten und das Wissen zu zeigen. Paradox erscheint es, dass viele während der Vorbereitung den zu lernenden Stoff eigentlich beherrschen, dann aber in der Prüfung plötzlich zu ihrem Wissen keinen Zugang bekommen und dadurch nicht wiedergeben können. Dabei hatten sie die Dinge in einer Arbeitsgruppe den anderen sogar erklärt. Ebenso fallen ihnen nach der Prüfung viele richtige Antworten doch noch ein und es bleibt lediglich die Enttäuschung übrig, „Warum habe ich das denn nicht gesagt?“ oder in der Klausur „Warum habe ich das denn nicht geschrieben?“.

☺ Gut zu wissen!

Erklären lässt sich dieses Phänomen folgendermaßen: Große Bedenken hinsichtlich der eigenen Leistungsfähigkeit benötigen enorm viel Aufmerksamkeit. Diese steht damit nicht mehr für die eigentliche Aufgabe zur Verfügung. Das muss in letzter Konsequenz zu einer schlechteren Leistung führen. Deshalb ist ein wichtiger Teil dieses Buches die Bearbeitung dieser persönlichen Bedenken.

Was aber ist, wenn schon die Vorbereitung selbst nicht angemessen gelingt? Tatsächlich können fehlende oder falsche Lern- und Arbeitstechniken bewirken, dass trotz eines bestimmten Zeitaufwands relativ