

## ► Tipps bei Prüfungsangst

### **Tipps 1** **Bereite dich ausreichend vor**

Sei realistisch und erlaube dir ein bisschen mehr Zeit zur Prüfungsvorbereitung als Mitstudierende sich nehmen, die keine Prüfungsangst haben. Je fester dein Wissen im Gehirn verankert ist, desto weniger anfällig ist es gegenüber Stress in der Prüfung. Besprich mit Dozent\*in oder Mitstudierenden, welche Lerninhalte relevant sind, mache dich mit den Örtlichkeiten der Prüfung und den Prüfungsbedingungen vertraut, besorge dir Altklausuren und eine Lerngruppe – gemeinsam ist es oft leichter. Erstell dir einen groben Zeitplan, indem du den Lernstoff auf die einzelnen Tage verteilst. Das verschafft dir einen Überblick und hilft dir beim realistischen Einschätzen, wieviel Zeit du brauchst. Plane Puffer im Zeitplan ein – es ist ein beruhigendes Gefühl, im Zeitplan zu liegen. Gewöhne dir an, im Schulstundenrhythmus zu lernen (maximal 45 min am Stück lernen) und dich in den Pausen zu bewegen (im Internet surfen ist keine Erholung für das Gehirn). Wenn du den Lernstoff öfter wiederholst (mindestens nach einer Stunde, nach einem Tag, nach einer Woche...), dann erinnerst du dich leichter an den Stoff. Der Lernstoff ist noch fester im Gehirn verankert, wenn du ihn auf unterschiedliche Arten wiederholst (lesen, aus dem Kopf laut aufsagen, aufschreiben...). Simuliere schon im Vorfeld eine Prüfungssituation, damit du dich daran gewöhnst. Schreibe Probeklausuren oder simuliere mit Freund\*innen eine mündliche Prüfung.

### **Tipps 2** **Unterstütze dich mit positiven Gedanken**

Hör dir mal selbst beim Denken zu und versuche, negative, stressende Gedanken (z.B.: „ich schaff das sowieso nicht“ oder „was mache ich, wenn mir in der Prüfung nichts einfällt?“...) zu stoppen und motivierende, hilfreiche Gedanken zu entwickeln (z.B.: „Ich habe mich gut vorbereitet und gebe mein Bestes.“, „Wenn mir zu einer Frage nicht gleich etwas einfällt, mache ich bei der nächsten weiter“...). Mach dir klar, was du alles in deinem Leben schon geschafft hast, auf was du stolz sein kannst und hole dir dazu auch die Rückmeldung von Freund\*innen oder Familie ein. Meist sieht man sich selbst viel kritischer als andere Menschen einen sehen. Daher überprüfe deinen Anspruch an dich selbst und setze dich nicht unnötig unter Druck mit dem Gefühl, alles perfekt machen, oder alle Prüfungen beim ersten Mal bestehen zu müssen. Sprich auch mit Menschen, die Leistungsdruck auf dich ausüben und erkläre ihnen, dass dich das stresst. Besonders katastrophisierende Gedankengänge (z.B. „Wenn ich die Prüfung nicht schaffe, dann schaffe ich auch das Studium nicht und dann habe ich keine Chance auf dem Arbeitsmarkt.“) solltest du stoppen und einem Realitätscheck unterziehen. Schreibe am besten solche Gedanken auf und untersuche zusammen mit anderen, wie wahrscheinlich die Katastrophe wirklich ist und welche alternativen Wege es an jedem Punkt der Gedankenkette gibt. Behalte immer deine Entwicklung im Blick und die Fortschritte die du (auch beim Lernen) gemacht hast und vergleiche dich nicht mit anderen. Zu sehen, wie man selber Schritt für Schritt weiterkommt, macht einen viel zufriedener, als dauernd zu gucken, wer besser ist als man selbst. Also fang doch gleich mal an, ein Positivtagebuch zu schreiben und deine Fortschritte, Erfolge, schönen Momente im Leben festzuhalten.

### **Tipps 3** **Bewegung hilft dir, Stress abzubauen**

Schon vor der eigentlichen Prüfung können negative Gedanken (z.B. „Was ist, wenn ich die Prüfung nicht schaffe?“) dir immer wieder Stress machen. Dabei werden in jeder Stresssituation vom Körper chemische Stoffe produziert (Adrenalin, Noradrenalin, Insulin, Cortisol), die den Körper in einen Alarmzustand versetzen und auf Kampf oder Flucht vorbereiten. Werden diese Stresshormone nicht durch Bewegung abgebaut, können sie zu unangenehmen Symptomen führen (Herzrasen, Schwitzen, Unruhegefühl, Verspannungen, Magen-Darmbeschwerden) und im Übermaß auch zu einem Black-Out in der Prüfung. Sportliche Bewegung ist ein Ventil, was Spannungen und Stresshormone abbaut und gleichzeitig durch die Produktion von körpereigenen Endorphinen die Stimmung hebt.

Also versuch, dich auch in Prüfungsphasen regelmäßig zu sportlicher Bewegung zu motivieren. Ein paarmal die Woche 30 Minuten Ausdauertraining baut den Stress besser ab, als sich einmal die Woche für zwei Stunden auszupowern. Dabei muss es nicht immer die Joggingrunde sein. Regelmäßiges zügiges Spazierengehen baut

genauso die Stresshormone ab, verbessert die Stimmung und regt die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns an. Die Zeit in Bewegung zu investieren, lohnt sich auch wegen der verbesserten Konzentrationsfähigkeit.

#### **Tipps 4 Lerne, dich zu entspannen**

Neben sportlicher Bewegung sind Entspannungsübungen eine weitere gute Möglichkeit, die Prüfungsangst zu reduzieren. Trainierst du deinen Körper regelmäßig, in einen entspannten Zustand zu kommen, gelingt es dir auch in Stresssituationen leichter, durch Entspannungstechniken vom inneren Alarmzustand zur inneren Ruhe und Balance zurück zu finden. Such dir unter den vielen Entspannungsmethoden (Atementspannung Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Yoga, Tai-Chi, Qi Gong ...) eine, die dir gut gefällt. Wenn du stark unter negativen Gedanken und sorgenvollem Grübeln leidest, wird dir am Anfang eine aktivere Entspannungsmethode wie z.B. die Progressive Muskelentspannung vermutlich besser helfen. Die meisten Entspannungsmethoden müssen erst mehrere Wochen lang gelernt werden, um auch in Stresssituationen zu wirken. Daher fang rechtzeitig vor der Prüfungsphase damit an und übe regelmäßig.

#### **Tipps 5 Sorge auch in Lernphasen für positive Erlebnisse**

Wenn deine Gedanken nur noch um den Lernstoff kreisen und dein Leben nur noch aus Uni besteht, bist du gefährdet „auszubrennen“. Besonders für Studierende ist es schwer, Arbeit und Freizeit zu trennen, da man theoretisch ja immer noch mehr lernen könnte. Statt sich im Dauerkarussell des Prüfungsstresses zu drehen, steig immer mal wieder aus, mach pünktlich Feierabend und Sorge für positiven Ausgleich. Mach, was dir von Herzen Spaß macht. So kannst du im Zusammensein mit Freund\*innen oder einem Hobby Kraft tanken und auch die Lernmotivation ist höher, wenn du dich nach der Arbeit auf etwas Schönes freuen kannst.

#### **Tipps 6 Und jetzt nur noch die Zielgerade**

**Am Tag vor der Prüfung** solltest du möglichst nichts Neues mehr lernen. Wiederhole den Stoff überblicksmäßig, ohne zu sehr ins Detail zu gehen. Du willst dich doch nicht verrückt machen mit kleinen Details, die du in dem Moment gerade nicht mehr erinnerst (die aber meist auch nicht so entscheidend sind). Vertraue auf deine Prüfungsvorbereitung und mach dir nochmal klar, dass du viel gelernt hast. Bewege dich genug, damit du abends auch müde bist und gut schlafen kannst. Lenke dich abends mit etwas Angenehmen ab. Falls du nicht gleich schlafen kannst, mach eine Entspannungsübung und höre dir ein schönes Hörbuch an und ruh dich aus. Man muss nicht 7-8 Stunden schlafen, um eine Prüfung gut hinzubekommen.

**Am Tag der Prüfung** guck dir nicht noch mal den Lernstoff an. Vertraue deinem Gehirn! Bewegung zum Stressabbau ist jetzt ganz wichtig. Besonders kurz vor der Prüfung ist es gut, z.B. nochmal ein paar Treppen zu laufen oder an einem ruhigen Ort auf und ab zu hüpfen. Vor dem Prüfungsraum kannst du eine Kurzentspannungsmethode, wie z.B. die Atementspannung, anwenden, um zur Ruhe zu kommen.

**In der Prüfung** atme tief ein und aus bevor du anfängst. In Klausuren fang mit Aufgaben an, die dir am einfachsten erscheinen. Lies dir die Fragen gründlich durch und markiere wichtige Aspekte. Wenn es geht, bearbeite Aufgaben, die viele Punkte ergeben nicht zuletzt. Behalte die Zeit im Auge und mache auf der Hälfte mal für 15 Sekunden die Augen zu und atme tief ein und aus.

Bei mündlichen Prüfungen sprich laut und deutlich, damit machst du dir selbst Mut. Bleibe aktiv und biete, wenn du Vertiefungswissen hast, von dir aus das Wissen an. Wenn du nicht weiter weisst, sage es, damit das Gegenüber dir helfen kann. Wenn du einen Blackout bekommst, ist das nicht dramatisch. Sprich es an, bewege dich, geh z.B. kurz auf Toilette oder bitte das Gegenüber, erstmal mit einem anderen Thema weiterzumachen.

TOI, TOI, TOI