

Keine Angst vor Prüfungen

Ursachen der Prüfungsangst

Mit Prüfungsangst zu reagieren ist erlernt. Sie selbst kennen sicher auch Klassenkameraden, die - obwohl Sie wesentlich weniger als Sie gelernt haben oder weniger kompetent sind - locker in die Prüfung gehen. Ja, vielleicht erzielen sie sogar wesentlich bessere Noten als Sie. Vielleicht haben Sie auch selbst die Erfahrung gemacht, dass Sie einige Prüfungen mit geringer Anspannung bewältigt haben, während Sie bei anderen wiederum völlig aus dem Gleichgewicht gerieten. Prüfungsangst ist demnach nicht ausgelöst durch die Situation Prüfung selbst. Ein wesentlicher Einflussfaktor bei der Entstehung von Prüfungsängsten sind Ihre Einstellungen. Je nachdem, wie Sie Ihre Kompetenz, die Bedeutung der Prüfung, die Prüfungssituation und die Prüfer einschätzen, wird Ihr Körper reagieren. Wir können diesen Zusammenhang mit dem ABC der Gefühle veranschaulichen: A steht dabei für die Situation, B für Ihre Bewertung der Situation und C für die aus Ihrer Bewertung resultierenden Gefühle und körperlichen Reaktionen.

A	Situation: Ich gehe an die Prüfung		
B	negative Bewertung: Ich werde durchfallen, stottern, einen Blackout haben.	neutrale Bewertung: Ich lasse es auf mich zukommen. Ich habe gelernt und mich vorbereitet.	positive Bewertung: Ich habe mich gut vorbereitet. Ich werde diese Prüfung sicher schaffen.
C	negative Gefühle: Angst, Anspannung, Depression	neutrale Gefühle: Ruhe oder leichte Anspannung	positive Gefühle: Ruhe oder leichte Vorfreude auf danach

Aus diesem Schaubild können Sie ersehen, dass Sie sich automatisch mit Ihrer Bewertung auch schon für Ihre Gefühle und körperlichen Reaktionen entscheiden. Ihre Gefühle sind die zwangsläufige Konsequenz Ihrer gedanklichen Einschätzung. Prüfungsangst entsteht, wenn Sie die Prüfung als bedrohlich für Ihre Selbstachtung, Ihre berufliche Karriere, etc. ansehen und Ihre Fähigkeit, diese Gefahr zu verhindern, als gering einschätzen. Der Schlüssel zur Beeinflussung der Prüfungsangst liegt in Ihren Einstellungen, d.h. in Ihrer Person.

Massnahmen

- ➔ Schreiben Sie sich alle negativen, Angst erzeugenden Gedanken auf und erarbeiten Sie Alternativen.
- ➔ Erlernen Sie eine Entspannungsmethode. Wer entspannt ist, kann keine Angst haben.
- ➔ Prägen Sie sich Selbstinstruktionen ein, die Ihnen helfen, in der Prüfungssituation konzentriert zu arbeiten und eventuelle Probleme erfolgreich zu bewältigen.
- ➔ Spielen Sie die Prüfungssituationen in der Phantasie durch und entwickeln Sie individuelle Bewältigungsstrategien.
- ➔ Holen Sie in der Apotheke evtl. ein leichtes homöopathisches Beruhigungsmittel für Notfälle.
- ➔ Denken Sie daran: Sie sind optimal vorbereitet für diese Prüfung.