

8 Tipps gegen Prüfungsangst

Prüfungsangst ist weit verbreitet. Typische Symptome sind beispielsweise Herzklopfen, nervöse Unruhe, Schweissausbrüche, Schlaflosigkeit oder Magen-Darm-Beschwerden. Mit geeigneten Massnahmen und der richtigen Einstellung kann diese Angst jedoch gelindert werden. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, Prüfungsangst vorzubeugen oder besser mit ihr umzugehen.

- ❶ Glauben Sie an sich selbst!
Menschen, die an einen Erfolg glauben, haben grössere Chancen auch wirklich erfolgreich zu sein. Wenn Sie von vornherein überzeugt sind, dass Sie die Prüfung nicht bestehen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit Prüfungsängste aufzubauen.
- ❷ Bereiten Sie sich gezielt vor und denken Sie positiv!
Wenn Sie sich darüber ärgern, dass Sie für die Prüfung lernen müssen, prägt sich das Wissen viel schlechter ein. Halten Sie sich lieber vor Augen, dass Sie die Lernziele kennen und verstehen, was gemeint ist. Falls die Lehrperson die Lernziele nicht bekannt gegeben und erläutert hat, sollten Sie danach fragen.
- ❸ Üben Sie, das Gelernte wiederzugeben!
Viele Lernende scheitern daran, dass sie sich viel Wissen eingepägt, aber nur wenig geübt haben, das Gelernte auch wiederzugeben. Sinnvoll wäre es, mit anderen über die Inhalte zu sprechen oder Fragen an der Wand aufzuhängen und diese immer wieder zu beantworten. Hier helfen auch Fragekärtchen. Durch sie paukt man nicht nur stur die Inhalte, sondern trainiert mehr das Beantworten von Fragen.
- ❹ Seien Sie am Prüfungstermin rechtzeitig vor Ort!
Planen Sie bei der Anreise genügend Zeit ein. Wenn Sie bereits zu Beginn der Prüfung knapp dran sind, werden Sie zu viel Adrenalin im Blut haben. Ein wenig von dem Stresshormon schadet nicht, aber zu viel fördert Prüfungsangst.
- ❺ Beruhigen Sie sich mit Kopfrechnen!
Wenn Sie während der Prüfung das Gefühl haben, dass gar nichts mehr geht, atmen Sie dreimal tief durch und rechnen Sie im Kopf 1000 minus 7. Vom Ergebnis ziehen Sie immer wieder 7 ab, bis Sie sich ruhiger fühlen. Während Sie sich nämlich mit dem Rechnen beschäftigen, kann sich Ihr Gehirn nicht mehr auf die angstauslösenden Gedanken konzentrieren und Sie werden automatisch ruhiger.
- ❻ Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung!
Atmen Sie tief ein und stellen Sie sich vor, wie der Atem in Ihre Lunge eindringt und anschliessend der Sauerstoff durch Ihren ganzen Körper bis in die Zehenspitzen transportiert wird. Wiederholen Sie dies, bis Sie sich beruhigt haben.
- ❼ Denken Sie an etwas Positives!
Schliessen Sie dazu die Augen und erinnern Sie sich an ein schönes Erlebnis oder malen Sie sich beispielsweise Ihre nächsten Ferien aus.
- ❽ Seien Sie bei der mündlichen Prüfung ehrlich!
Sprechen Sie die Ängste an. Damit lockern Sie die Situation. Erwähnen Sie, dass diese Prüfung für Sie wichtig ist und Sie deshalb nervös sind. Die Experten dürfen deshalb die Prüfungsfragen nicht ändern, aber sie können Ihnen helfen, ruhiger zu werden.

Damit Entspannungsübungen unter akutem Stress funktionieren, müssen diese im Vorfeld geübt werden. Und wenn gar nichts mehr hilft: Gute Schulen führen eine Beratungsstelle für Lernende, die ihre Angstsymptome nicht loswerden. Besuchen Sie dazu die Beratungsstelle Ihrer Schule.

Für mehr Informationen steht Ihnen unsere Beraterin für Lernende Silvana Keller gerne zur Verfügung.

Silvana Keller
silvana.keller@juventus.ch
043 268 25 46