



Ratgeber

Prüfungsangst

für Schüler & Eltern

Version 1.0
Stand: 17.10.2020

Prüfungsangst – Chaos im Kopf

Prüfungsangst verstehen und bewältigen: Die Symptome	3
Prüfungsangst: Definition und Gründe	4
Panische Prüfungsangst: Ein bisschen Stress und Nervosität sind gut.....	5
Extreme Prüfungsangst: Blackout - Nichts geht mehr	6
Prüfungsangst überwinden: Tipps	7
Prüfungsangst Gegenmaßnahmen bei Blackout	8

Prüfungsangst verstehen und bewältigen: Die **Symptome**

Prüfungsangst kann sich in vielen Lebensbereichen zeigen. Klassenarbeiten, Prüfungen, Vorstellungs- oder Mitarbeitergespräche lösen eine **Flut von Gefühlen** aus, die sich nur schwer bewältigen lassen. Diese Angst kann bis zu einer Blockade führen. Sie ist manchmal ein lebenslanger Begleiter – aber das kann man ändern.

Angst äußert sich in vielen Symptomen, so auch die Prüfungsangst. Das **Herz rast** und es stellt sich **Übelkeit** ein. Auch ein Gefühl von **Schwindel** ist in diesem Zustand normal. Der Körper wird von **Schauern** erfasst, es bildet sich **kalter Schweiß**. Im Kopf bildet sich eine **Blockade**. Die Folge ist ein **Blackout**, der es uns unmöglich macht, Wissen abzurufen. Der Kopf ist einfach leer.

Das Leben erlaubt es uns nicht, diesen angstausslösenden Situationen aus dem Weg zu gehen. In der Schul- und Studienzeit sind Arbeiten, Klausuren und Prüfungen an der Tagesordnung. Im Berufsleben müssen wir ebenfalls unser Können und Wissen unter Beweis stellen.

Mit der richtigen Vorgehensweise können wir die Angst überwinden und Prüfungssituationen in den Griff bekommen. Die Frage ist nur, wie dies geschehen soll.



Prüfungsangst: Definition und Gründe

In Fachkreisen wird die Prüfungsangst auch als „**soziale Bewertungsangst**“ bezeichnet. Hinter der auftretenden Panik verstecken sich diverse Ängste. Wir haben **Angst, verspottet zu werden** oder unser **Gesicht zu verlieren**. Es geht im Grunde auch um den Status, den wir nicht verlieren wollen oder um den Arbeitsplatz. Des Weiteren spielt auch die **Besorgnis ausgelacht** zu werden eine Rolle. Eigentlich schämt sich der Betroffene schon im Vorfeld für ein Versagen, das noch gar nicht eingetreten ist.

Auslöser für Prüfungsangst können zum Beispiel **überzogene Selbsterwartungen** sein. Möchte man mit Bestnoten bestehen, ist der selbsterzeugte Druck enorm. Die Gefahr, die eigenen Erwartungen nicht zu erfüllen, schwebt wie ein Damoklesschwert über dem Betroffenen.

Zweifel an eigenen Fähigkeiten können auch ausgelöst werden, wenn jemand ratlos und leer vor seiner Prüfungsarbeit sitzt. Das Gefühl, dass die Mitstreiter vor Wissen übersprudeln, verunsichert zusätzlich. „Die anderen können es und ich nicht!“ Das ist die Quintessenz aus diesem Szenario.

Es gibt **Prüfungen, die als letzte Chance** gesehen werden. Hier kann es um die Führerscheinprüfung gehen, die zum dritten mal wiederholt wird. Aber auch ein Einstellungstest oder die Einhaltung der Regelstudienzeit können derartigen Druck auslösen. Wenn ich jetzt versage, gibt es keine weitere Chance! Diese Endgültigkeit löst Nervosität und Panik aus.

Die **Erinnerung** kann in einer Prüfungssituation ebenfalls unser Feind sein. Wir können uns noch zu gut an das letzte Versagen erinnern. Alle Fehler der letzten Situation sind in unserem Kopf präsent. Diese Erinnerung löst dann die Angst bei der aktuellen Prüfung aus. Angsterinnerungen setzen sich im Kopf zu einem erschreckenden Horrorszenario zusammen und stellt so die verstörenden Weichen für jede neue Prüfungssituation.

Es ist nicht im Entferntesten so, dass nur „schwache“ Charaktere von dieser Furcht betroffen sind. **Selbst selbstbewusste Menschen erstarren in Prüfungsangst**, wenn sie erwarten, dass sie erneut versagen. Vielleicht sind die Ansprüche an sich selbst auch viel zu hoch. Nobody is perfect! **Personen, die Situationen gern kontrollieren**, haben ebenfalls ein Problem. Treten Symptome auf, die sich nicht kontrollieren lassen, verlieren sie die Fassung. Wird es in der mündlichen Prüfung z.B. holprig oder verlieren sie den Faden, ist es mit der kontrollierten Haltung vorbei. Viele Menschen haben Angst zu erröten. Auf den Punkt gebracht, ist dies aber etwas, was nach kurzer Zeit wieder abklingt. Es liegt auch eher daran, dass wir es selbst als schlimm empfinden. Anderen Personen fällt es oftmals gar nicht auf.

Fazit ist, dass diese unkontrollierbaren Dinge für uns selbst viel schlimmer wirken, als auf anwesende Personen.

Panische Prüfungsangst: Ein bisschen Stress und Nervosität sind gut

Die schlimmen Erwartungen von Menschen mit Prüfungsangst treten in den meisten Fällen gar nicht auf. Es ist auch erwiesen, dass **Angst und Stress bis zu einem gewissen Level die Leistungsfähigkeit steigern**. Im Körper werden **Kortisol und Adrenalin** gebildet und dies hat positive Auswirkungen auf uns. Die Hirnleistung wird durch bessere Sauerstoffversorgung gesteigert. Der Puls beschleunigt sich, die Verdauungsorgane gehen in einen sanften Modus über. Pupillen und Bronchien sind geweitet und verbessern die Auffassungsgabe. In brisanten Situationen, wie Prüfung oder Wettkampf, ist unser Körper deshalb bereit zu Höchstleistungen. Im Grunde sorgt das auftretende Lampenfieber für eine Freisetzung von Reserveenergien. In einem normalen Zustand hätten wir auf diese gar keinen Zugriff.

Aus diesen Erkenntnissen sollten wir also lernen, dass der Stress unser Freund sein kann. Wir müssen ihn nur gut nutzen.



Extreme Prüfungsangst: **Blackout** - Nichts geht mehr

So vorteilhaft gut dosierter Stress auch ist, wird es zu viel, wehrt sich unser Körper. Dies zeigt sich dann in **aufretender Übelkeit und Durchfall, der Mund wird trocken und die Hände feucht. Der Blutdruck steigt an, dem Betroffenen wird schwindelig.** Das Ganze gipfelt dann in einer Blockade, die das Denken unmöglich macht. Wissen kann nicht mehr abgerufen werden. Diesen Endzustand nennen wir **Blackout**. In diesem Zustand verliert die Person die Kontrolle und ist zu nichts mehr fähig.

Nimmt der Mensch Informationen auf, werden diese im Gehirn einem Gefühl zugeordnet. Wenn uns eine Prüfungssituation zusetzt und als Bedrohung wirkt, löst unser Körper ein Angstgefühl aus. Tritt dieses auf, werden – wie oben beschrieben – Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet. Dieser Hormon-Cocktail sorgt dafür, dass der Hippocampus lahmgelegt wird. Sowohl das Langzeit- wie auch das Kurzzeitgedächtnis werden lahmgelegt. Die Folge ist, dass Informationen nicht abgerufen werden können. Im Normalfall befreit sich der Körper selbständig aus dieser Paniksituation. Befindet sich eine Person aber im Blackout, funktioniert die körpereigene Normalisierung nicht.

Starke Prüfungsangst sorgt für eine Blockade jeglicher Übertragungsleistungen des Gehirns. Die betroffene Person hat das Gefühl nur Leere im Kopf zu haben. Dies löst wiederum Angst vor dem Angstzustand aus. Die körperlichen Reaktionen auf Angst und Stress sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die einen bekommen **Herzrhythmusstörungen** und leiden unter **Schwindel oder Appetitlosigkeit**. Andere Menschen sind nervös und gereizt, was **Schlafstörungen** zur Folge hat. Auch **Verdauungsprobleme oder Übelkeit** können Symptome der Angst sein.

Prüfungsangst hat ihre Wurzeln oft in früheren Erfahrungen, in denen sich Menschen überfordert oder ohnmächtig gefühlt haben. Das Gefühl, diese schlimmen Situationen erneut durchleben zu müssen, löst dann die Prüfungsangst aus. Wir können uns aber bewusst entscheiden, diese Auslöser wieder aus unserem Leben zu verbannen. Aber wie sieht dieser Weg aus der Angst aus?

Eine gute Hilfe ist, sich das Worst-Case-Szenario vorzustellen und dann die Folgen zu bewerten. Wirkt sich das Fehlverhalten von heute noch auf mein Leben in einigen Jahren aus? Das Leben geht immer weiter. Vor einer Prüfung sollten ängstliche Menschen Personen meiden, die die Angst verstärken. In unserem Umfeld gibt es immer Personen, die z.B. Panik verbreiten. Diese sind genauso kontraproduktiv wie diejenigen, die damit angeben, welche Höchstleistungen SIE gebracht haben. Diesen Stress und die Verunsicherung können wir vermeiden.

Prüfungsangst überwinden: Tipps

Es gibt Dinge, die uns die Prüfungsangst überwinden lassen. Ein gründliche **Prüfungsvorbereitung** ist eine gute Basis, um die Angst zu reduzieren. Der Lernstoff sollte in überschaubare Einheiten aufgeteilt werden. Wichtig ist auch, dass die **Vorbereitung frühzeitig** beginnt. Der Prüfling sollte berücksichtigen, dass die Produktivität nur bis zu einem gewissen Punkt ansteigt. Deshalb ist **gut dosiertes Lernen** die Lösung. Es ist natürlich auch gut, wenn die Person bereits die Themen der Prüfung kennt und sich **zielgerichtet vorbereiten** kann. In regelmäßigen Abständen machen Erfolgskontrollen Sinn.

Es gibt also Möglichkeiten, der Prüfungsangst vorzubeugen.

Bei der Arbeit oder Prüfung empfiehlt es sich, **mit den leichtesten Themenbereichen anzufangen**. Es gibt ein gutes Gefühl, Aufgaben einfach zu bewältigen. Das gibt Mut für die folgenden Teile.

Es hilft ungemein, wenn der Prüfling die Aufmerksamkeit von sich weglent. Gedanken an eine völlig andere Situation lassen die Nervosität verblasen.

Atemübungen haben sich beim Stressabbau immer wieder bewährt. Durch eine tiefe und gleichmäßige Atmung wird unser Gehirn optimal mit Sauerstoff versorgt. Die ruhigen Atemzüge bringen auch den Rest des Körpers zur Ruhe. Hilfreich ist die Atemübung 5x5. Hierbei atmen wir fünf Zehlschläge ein, halten dann den Atem genauso lange an, um abschließend wieder auszuatmen. Das Ausatmen soll ebenfalls fünf Zehlschläge andauern. Optimal ist es, wenn diese Vorgehensweise fünfmal wiederholt wird.

Zur Beruhigung eignet sich außerdem die **progressive Muskelentspannung**. Wir konzentrieren uns auf die unterschiedlichen Muskelgruppen und entspannen sie bewusst. Den Anfang machen die Beine, dann die Arme und zum Schluss werden Wirbelsäule und Kopf entspannt.

Wer unter Prüfungsangst leidet, muss den **Blickwinkel ändern**. Die Situation sollte nicht als bedrohlich, sondern als Herausforderung angesehen werden. Auf diese Weise zeigt sich lediglich eine Aufregung, die die Leistungsfähigkeit steigert.

Es ist kein Weltuntergang, wenn jemand in der mündlichen Prüfung **zugibt, blockiert zu sein**. Nur so kann das Gegenüber die Situation erkennen und eventuell helfen, das Problem zu lösen. Fehlt der Mumm zu dieser Ehrlichkeit, wird das Herumstottern oder gar Schweigen als Nicht-Wissen interpretiert.

Prüfungsangst **Gegenmaßnahmen bei Blackout**

Worst Case – trotz bester Vorbereitung wird ein Prüfling von einem Blackout überrollt. Der Kopf ist leer, Panik kriecht eiskalt empor und die Angst ist lähmend. Wichtig ist, dass dem Betroffenen in dieser Situation klar ist, dass die erlernten Informationen noch da sind – nur nicht zugänglich. Nun heißt es, das Erlernte wieder zugänglich zu machen.

Ein **Blackout wird als Schutzmechanismus** ausgelöst, wenn das Gehirn zu vielen Stresssymptomen ausgesetzt wird. Der Hippocampus schaltet ab. Es ist unmöglich, sich zu erinnern. Zwei erste Schritte führen zu einer Lösung der Schockstarre. Der Prüfling muss sich beruhigen und sich den Zustand des Blackouts bewusst machen. In mündlichen Prüfungen zeigt sich das Phänomen öfter, als in schriftlichen Prüfungen.

Es klingt lächerlich, aber die Verkrampfung des Körpers lässt sich im Falle der Blockade durch **Zehenwackeln lösen**. Außerdem müssen die **Gedanken in eine andere Richtung** gelenkt werden, um die Panik zu lindern. Entspannt sich der Körper, kommen auch die Gedanken zur Ruhe. Der Blackout rückt als Thema in den Hintergrund, da das Gehirn damit beschäftigt ist, die Zehen zappeln zu lassen.

CBD-Öl wirkt Stressgefühlen ebenfalls entgegen. Die entspannende und angstlösende Wirkung dieses Öles unterstützt den Erfolg in Prüfungen. Am Vorabend kann das CBD-Öl außerdem entspannenden, erholsamen Schlaf fördern. Dies ist ebenfalls eine gute Prüfungsvorbereitung.

Eine **gesunde Lebensweise** ist in Prüfungsphasen wichtiger denn je. Ausgewogene, **gesunde Ernährung, Sport und Entspannung** bringen Körper und Geist in Bestform. Menschen, die zu Prüfungsangst neigen, sollten sich außerdem eine **positive Denkweise** angewöhnen. Ein Sprichwort sagt: Man bekommt das, was man erwartet! Deshalb können positive Gedanken oder Erwartungen die Prüfung unglaublich erleichtern. In diesem Zusammenhang können Betroffene auch sehr gut mit selbsterfüllenden Prophezeiungen arbeiten.

Die Vorbereitung auf die anstehende Prüfung sollte bereits einige Tage vor dem wichtigen Tag abgeschlossen werden. Es löst nur Nervosität aus, wenn sich der Prüfling unmittelbar vor dem Termin nochmal mit Lernstoff überschüttet.


Sowohl in mündlichen, wie auch in schriftlichen Prüfungen hilft eine kurze Denkpause. **Atmen – beruhigen – sammeln** und dann kann die Arbeit fortgeführt werden.

Abschließend ist Prüfungsangst kein unbesiegbare Drache. Unsere Tipps und Ratschläge können die Panik reduzieren. So können Prüflinge den Adrenalinschub nutzen und einen Blackout vermeiden. Nimmt die Angst aber zu starke Formen an und lässt sich nicht bändigen, ist eine Angsttherapie empfehlenswert. Unter der Anleitung eines Fachmannes oder einer -frau führen Übungen und Gespräche zu „leichteren“ Prüfungssituationen.



Sie haben Fragen?

Wir helfen Ihnen gern weiter! Sie erreichen uns unter:

 0176 801 289 89

 KONTAKTFORMULAR

 WHAT'S APP

 E-MAIL