

DR. DORIS WOLF

DR. ROLF MERKLE

So überwinden Sie Prüfungs- ängste

*Psychologische Strategien zur
optimalen Vorbereitung und
Bewältigung von Prüfungen*



PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit über 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare
Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeuten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über
<http://dnb.d-nb.de>

© **PAL Verlagsgesellschaft, München**

www.palverlag.de

ISBN 978-3-923614-36-3

15. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten

Die psychologischen Ratschläge dieses Buches sind von den
Autoren und vom Verlag sorgfältig geprüft. Die Ratschläge
ersetzen jedoch nicht eine Psychotherapie. Autoren und Verlag
können keine Garantie geben und schließen jede Haftung für
Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

Redaktion: Dr. Doris Wolf

Covergestaltung: Karin Etzold

Coverabbildung: © Adobe Stock

Druck: Grafik und Druck digital GmbH, München

Die Angst vor einer
Prüfung reduzieren.

In der Prüfung einen
klaren Kopf bewahren.

Durch praktische Lern-
und Arbeitstechniken
Sicherheit erlangen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
------------	---

Teil I

1 Prüfungsangst-Checkliste	10
2 Wie äußert sich Prüfungsangst?	12
3 Ursachen der Prüfungsangst	14
4 Das ABC der Gefühle	25
5 Umdenken lernen und was Sie dabei beachten müssen	31
6 Die wichtigsten Angst auslösenden Gedanken	35

Teil II

7 Gedankliche Strategien zur Überwindung von Prüfungsangst	43
8 Mentales Training	51
9 Die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen	54
10 Entspannungsverfahren	57

Teil III

11 Der Einfluss der Motivation auf das Lernen	64
12 Allgemeine Lern- und Arbeitstechniken	71
13 Souveränes Auftreten in der Prüfung	86
14 Checkliste für Prüfungen	91

Einleitung

Prüfungen sind ein leidiger und unangenehmer, aber fester Bestandteil unseres Lebens. Es beginnt meist schon im Kindergarten, wenn wir vor dem Nikolaus ein Gedicht aufsagen müssen. In der Schule haben wir dann bei Klassenarbeiten und beim mündlichen Abhören die Chance, uns mit Prüfungssituationen vertraut zu machen. Dann folgen vielleicht die Konfirmandenprüfung, die Führerscheinprüfung, ein Berufseignungstest, Examina im Verlauf des Studiums, Vorstellungsgespräche, später dann noch Abschlussprüfungen von Fortbildungen und Umschulungen.

Manche von uns scheinen diese Prüfungssituationen relativ locker zu nehmen. Anderen bricht im Angesicht der Prüfer oder schon beim bloßen Gedanken an die Prüfung der kalte Angstschweiß aus. Sie gehören wahrscheinlich zu der letzten Gruppe – bis jetzt jedenfalls noch.

Wenn Sie dieses Buch durcharbeiten und die Strategien anwenden, dann können Sie in das Lager derer übertreten, für die eine Prüfung zwar kein Anlass ist, um vor Freude in die Luft zu springen, die aber mit so wenig Angst und Denkblockaden in eine Prüfung gehen, dass sie das gelernte Wissen auch an den Prüfer bringen.

Sie haben bemerkt: Wir haben nicht gesagt, „ohne Angst in eine Prüfung gehen“. Keine Angst zu haben, wäre nämlich auch nicht gut. Untersuchungen zeigen, dass ein mittleres Maß an Angst, d. h. die Prüfung ist uns weder gleichgültig, noch bedeutet sie absolute Lebensgefahr, optimal zur Aufnahme, Speicherung und zum Abrufen von Informationen ist. Sehr wenig Angst ist ein Zeichen zu geringer Aktivierung, das Leistungsergebnis ist gering. Bei mittlerem Angstniveau ist die Leistung – soweit Situation und Fähigkeiten dies zulassen – gut; bei hoher Angst wirkt die damit verbundene starke körperliche Erregung leistungsstörend.

An wen wendet sich dieses Buch?

Dieses Buch wendet sich an Menschen,

- die vor Prüfungen oder prüfungsähnlichen Situationen (vor einer Rede bei einer Feier, einem Vortrag, einem sportlicher Wettkampf, einem Bewerbungsgespräch) stehen,

- deren Verhalten oder Person in Leistungssituationen bewertet wird,
- die sich nicht zum Lernen motivieren können,
- denen es an geeigneten Arbeitstechniken mangelt,
- die in Leistungssituationen durch Ängste blockiert sind und ihr Wissen nicht optimal wiedergeben können.

Der Einfachheit halber verwenden wir für all diese Situationen den Begriff „Prüfung“. Für das Bestehen einer Prüfung sind sowohl Arbeitstechniken zur Prüfungsvorbereitung als auch die Motivation und geistige Einstellung des Einzelnen von Bedeutung. Ferner spielen Arbeitsplatz und äußere Rahmenbedingungen eine Rolle.

Unser Ziel ist es, Ihnen in diesem Buch solche Strategien zu vermitteln, die Ihnen helfen, sich zum Lernen zu motivieren, sich gut vorzubereiten und Ihr Wissen in der Prüfungssituation besser zu entfalten. Nicht eingehen werden wir auf Leistungsstörungen, die dadurch bedingt sind, dass der Einzelne in diesem Bereich intellektuell überfordert ist.

Wichtige Hinweise für das Durcharbeiten dieses Buches

Dieses Buch beruht auf eigenen Erfahrungen, die wir im Umgang mit Prüfungen gemacht haben, und es beruht auf Erfahrungen, die wir mit Klienten machten, die uns wegen Prüfungsängsten aufsuchten. Damit Sie diese Erfahrungen für Ihre Prüfung optimal nutzen können, möchten wir Ihnen einige Tipps für das Durcharbeiten dieses Buches geben. Sie haben richtig gelesen. Wir sprachen gerade vom Durcharbeiten. Das Lesen allein wird Sie nämlich nicht von Ihrer Prüfungsangst befreien. Wenn Sie gelassener und sicherer in die nächste Prüfung gehen möchten, dann müssen Sie etwas dafür tun.

Prüfungsängste lassen sich vermindern, aber das erfordert etwas Training. Wir wissen, dass Sie bei dem Gedanken, nun auch noch für die Überwindung Ihrer Prüfungsängste büffeln zu müssen, keine Freudensprünge machen werden. Aber Gewohnheiten – und dazu zählt auch die Prüfungsangst – lassen sich nur durch Training überwinden. Beherzigen Sie also bitte unsere nachfolgenden Tipps.

1. Je nachdem, vor welcher Art von Prüfung Sie stehen, sind nicht alle Kapitel dieses Buches gleich wichtig für Sie. Deshalb empfehlen wir Ihnen, das Buch zunächst einmal in einer Art Schnelldurchlauf zu überfliegen. Dadurch können Sie sich mit dem Inhalt schon etwas vertraut machen und erkennen, worauf Sie später beim gründlichen Durcharbeiten besonders achten müssen. Die Prüfungsangst-Checkliste wird Ihnen eine zusätzliche Entscheidungshilfe bieten.
2. Nun müssen Sie Ihre Vorgehensweise ändern. Das ist ein Arbeitsbuch, das Sie auch so behandeln sollten. Wie Sie eine neue Sprache erlernen, wollen Sie nun den Umgang mit Ihrer Prüfungsangst lernen. Sie wollen lernen, die Angst erst gar nicht aufkommen zu lassen, und, wenn sie schon mal da ist, anders mit ihr umzugehen. Das erfordert Übung. Beginnen Sie mit Teil I, der Erscheinungsform und den Ursachen Ihrer Prüfungsangst. Legen Sie sich ein Arbeitsheft an, in das Sie Ihre Erkenntnisse schreiben. Streichen Sie beim Lesen die für Sie wichtigen Stellen an.
3. Wählen Sie sich die Strategien zur mentalen Einstellung aus Teil II aus, die Sie besonders ansprechen. Machen Sie diese zu Ihrem geistigen Eigentum, indem Sie sie täglich üben. Sie können in der Prüfungssituation nur das abrufen, was Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen ist.
4. Sollte die nachfolgende Prüfungsangst-Checkliste ergeben, dass es Ihnen auch an Lern- und Arbeitstechniken oder Motivationsstrategien fehlt, sollten Sie sich auch mit Teil III, den Lern- und Arbeitstechniken, befassen.
5. Falls Sie allein mit dem Buch nicht zurechtkommen, bedeutet das nicht, dass Sie ein „hoffnungsloser Fall“ sind. Nutzen Sie die Möglichkeit, einen Psychotherapeuten zur Unterstützung aufzusuchen. In jeder Stadt gibt es außerdem städtische, kirchliche und staatliche Beratungsstellen, deren Anschrift Sie dem Branchenverzeichnis entnehmen können.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre nächste Prüfung und die nötige Gelassenheit, das Gelernte in der Prüfung gut abrufen zu können.

Doris Wolf und Rolf Merkle

Teil I

1 Prüfungsangst-Checkliste

Unsere Leistung in der Prüfung wird von mehreren Faktoren beeinflusst: von unserer Einschätzung der Situation (wie wichtig sie für uns ist und wie bedrohlich wir sie erleben), von unseren Fähigkeiten (und wie wir diese einschätzen) und von unserer Motivation. Und natürlich spielen auch unser Wissen und die Kenntnis effektiver Arbeitstechniken eine wichtige Rolle.

Diese Checkliste zeigt Ihnen, in welchen Bereichen Sie Schwierigkeiten haben können, und welche Kapitel Sie intensiv durcharbeiten müssen. Markieren Sie bitte die Feststellungen, denen Sie zustimmen.

Fragen zur mentalen Einstellung

- Beim Gedanken an die Prüfung sehe ich mich durchfallen.
- Ich denke oft, ein schlechtes Gedächtnis zu haben.
- Im Geiste sehe ich mich total blockiert in der Prüfung.
- Es wäre mir sehr peinlich, durchzufallen.
- Mit Prüfungen habe ich nur schlechte Erfahrungen gemacht.
- Bei Prüfungen habe ich immer einen Blackout.
- Bei Prüfungen gerate ich regelmäßig unter Zeitdruck.
- Die Prüfer erwischen mich immer bei meinen Wissenslücken.
- Wenn ich aufgerufen werde, ist mein Kopf leer.
- Ich muss alles perfekt machen.
- Dieses Mal muss es klappen.
- Ich könnte es nicht ertragen, die Stelle nicht zu bekommen.
- Wenn ich durchfalle, wäre das eine Katastrophe.

Fragen zur Arbeitsweise

- Ich lasse mich beim Lernen leicht ablenken.
- Ich habe mir Lernziele gesteckt, aber kann sie nicht einhalten.
- Ich schiebe das Lernen immer auf den letzten Drücker hinaus.
- Arbeitspläne halte ich für überflüssig.
- In der Prüfungsvorbereitung darf man sich keinerlei Freizeit gönnen.

Fragen zum körperlichen Befinden

- Beim Gedanken an die Prüfung habe ich Schmetterlinge im Bauch.
- Schon Wochen vor der Prüfung bin ich total genervt.
- Ich kann mich nur schlecht entspannen.
- Ich kann nicht abschalten.
- Vor Prüfungen leide ich unter Schlafstörungen.

Fragen zur geistigen Leistungsfähigkeit

- Ich kann mich schlecht konzentrieren.
- Ich bin überhaupt nicht motiviert, auf die Prüfung zu lernen.
- Ich kann mir manchmal überhaupt nichts merken.
- Ich kann keine Bücher mehr sehen.

Wie Sie Ihre Einstellung und Ihr seelisches Befinden verändern können, erfahren Sie in Teil II. Über Strategien zur Veränderung der Arbeitsweise und der geistigen Leistungsfähigkeit informiert Sie Teil III.

Wie äußert sich Prüfungsangst?

Prüfungsangst hat viele Gesichter. Manchmal ist uns nicht einmal bewusst, dass wir unter Prüfungsangst leiden. Wir fühlen uns nur körperlich unwohl und sind innerlich angespannt. Prüfungsangst kann unser seelisches und körperliches Befinden, unser Denken und unser Verhalten beeinträchtigen – und zwar während der Zeit der Prüfungsvorbereitung und in der Prüfung selbst. Prüfungsangst kann sich in vier Bereichen zeigen:

a) seelisches Befinden: Angst, Unsicherheit, Reizbarkeit, Unlustgefühle, Stimmungsschwankungen. Die Angst kann, wenn sie lange anhält, in Mutlosigkeit und Depressionen, aber auch Gereiztheit und Wut münden.

b) körperliches Befinden: Anspannung, innere Unruhe, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Nackenverspannung, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Herzschmerzen, Müdigkeit, Mattigkeit, Schwitzen, Zittern, Erröten, Blutdrucksteigerung, schnelles, flaches Atmen, Schwindelgefühle, Drang zum Wasserlassen, Schluckbeschwerden, Kloßgefühl im Hals, Appetitlosigkeit oder Heißhungerattacken.

c) geistige Leistungsfähigkeit: Denkblockaden, Konzentrationsstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Merkfähigkeitsstörungen, der Überblick geht verloren, Selbstzweifel, Grübeln, Sich-Sorgen-Machen.

d) Verhalten: Der Betroffene vermeidet das Lernen, meidet die Prüfungssituation, flüchtet aus der Prüfungssituation, nimmt Beruhigungstabletten oder trinkt übermäßig viel Alkohol, um ruhiger zu werden, wird zwanghaft im Verhalten, flüchtet in unwichtige Routinearbeiten, statt sich auf die Prüfung vorzubereiten.

Nicht jeder, der unter Prüfungsangst leidet, ist in all diesen Bereichen beeinträchtigt. Jeder verspürt nur einen Teil der Symptome und diese variieren in ihrer Stärke. Auch treten die Symptome bei jedem zu unterschiedlichen Zeiten auf. So nehmen bei manchen Menschen die Prüfungsängste von Tag zu Tag zu. Vor dem Prüfungstermin sind die Ängste am stärksten. Andere schieben die Prüfungsvorbereitungen so lange auf, bis der Druck (die Angst) zu groß wird. Dann folgt eine kurzfristige

Höchstanspannung. Bei manchen Menschen wechseln sich die Phasen der Anspannung und Entspannung ab. Andere wiederum stehen die gesamte Zeit der Prüfungsvorbereitung unter Hochspannung, sodass die Gefahr der Erschöpfung besteht.

Menschen, die vor einer Prüfung stehen, unterscheiden sich auch darin, wovor sie Angst haben. Die Prüfungsängste können sich auf ganz unterschiedliche Bereiche beziehen:

a) Angst vor der Prüfungsvorbereitung

b) Angst vor der Prüfungssituation

c) Angst vor dem Prüfer

d) Angst vor den Folgen des Versagens in der Prüfung: berufliche Nachteile, Selbstzweifel, Ablehnung, Blamage usw.

e) Angst vor den Folgen einer bestandenen Prüfung: höhere Leistungsanforderungen durch andere verbunden mit der Angst, diesen nicht gewachsen zu sein.

In diesem Ratgeber werden wir Ihnen einfache Methoden vorstellen, die unseren Klienten in der Praxis geholfen haben, sich seelisch, körperlich und geistig optimal auf Prüfungen vorzubereiten und gelassener in die Prüfung zu gehen.

Diese Methoden sind leicht zu erlernen und garantiert wirkungsvoll – wenn Sie diese anwenden. Aber lassen Sie sich nicht täuschen. Wir sagen nicht, dass es leicht sein wird, Ihre Prüfungsängste zu mindern oder zu überwinden.

Je größer Ihre Prüfungsängste sind, umso mehr müssen Sie sich Zeit für das Angstbewältigungstraining nehmen. Mehr darüber später. Im nächsten Kapitel wollen wir uns mit den Ursachen von Prüfungsängsten beschäftigen.

14

Checkliste für Prüfungen

Tage, Wochen vor der Prüfung

- Informieren Sie sich über die Prüfungsordnung, die Prüfer, den Prüfungsablauf und die Themen der Prüfung.
- Erstellen Sie einen langfristigen Plan sowie Tagespläne. Vergessen Sie nicht, sich Pausen und auch Zeit für Vergnügungen einzutragen.
- Kümmern Sie sich um Arbeitsmaterialien und Prüfungsunterlagen.
- Richten Sie sich Ihren Arbeitsplatz so her, dass Sie möglichst wenig Ablenkung haben.
- Beginnen Sie mit motivierenden Vorstellungsbildungen: Was wird sich nach der Prüfung positiv in Ihrem Leben verändern? (Kapitel 8, 11)
- Loben Sie sich für jeden kleinen Lernschritt, den Sie gemäß Ihres Planes verwirklicht haben.
- Arbeiten Sie an der Überwindung Angst auslösender Gedanken.
- Legen Sie beim Arbeiten kleine Pausen zur Entspannung ein.
- Erlernen Sie eine Entspannungs- oder Atemtechnik (Kapitel 10).
- Machen Sie vor dem Einschlafen eine Entspannungs- oder Atemübung.

Am Tag vor der Prüfung

- Verbringen Sie diesen Tag nicht mit Lernen sondern mit etwas Entspannendem.
- Legen Sie sich zurecht, was Sie für die Prüfung anziehen möchten und was Sie in die Prüfung mitnehmen wollen.
- Stellen Sie den Wecker, sodass Sie am nächsten Morgen genügend Zeit haben, sich in aller Ruhe fertig zu machen.

Stellen Sie sich nochmals vor, wie Sie am nächsten Morgen ruhig in die Prüfung gehen und, falls Angst auftaucht, wie Sie sie erfolgreich lindern.

Der Tag der Prüfung

Stehen Sie rechtzeitig auf.

Beginnen Sie den Tag mit einer Entspannungs- oder Atemübung im Bett.

Nehmen Sie ein leichtes nahrhaftes Frühstück zu sich.

Vermeiden Sie den übermäßigen Genuss von Alkohol, Kaffee, Nikotin und Cola, da diese Sie noch mehr aufputschen.

Machen Sie die Atemübung vor dem Prüfungszimmer. Reden Sie sich selbst gut zu: *Ich habe mich gut vorbereitet. Ich werde es schaffen.*

Meiden Sie Leidensgenossen, die darauf trainiert sind, Katastrophen zu prophezeien.

In der Prüfung

Sagen Sie sich *Ich darf eine Frage nicht beantworten können*, wenn Sie diese nicht beantworten können.

Fragen Sie, wenn möglich, nach, wenn Sie eine Frage nicht verstehen.

Sagen Sie sich, wenn Sie eine Denkblockade haben: *Ich habe im Augenblick einen Block. Darauf bin ich gut vorbereitet. Er wird vorübergehen, wenn ich mich entspanne. Ich atme tief durch, so wie ich es geübt habe.*

Wenn Sie sich in einer schriftlichen Prüfung befinden, verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über die Aufgaben und beginnen Sie mit der Aufgabe, die Ihnen am leichtesten fällt. Entdecken Sie eine Aufgabe, die Sie nicht beantworten können, sagen Sie sich: *Ich möchte gerne alles beantworten, aber ich kann überleben, wenn ich nicht alles weiß. Ich kümmere mich zuerst darum, was ich lösen kann. Später kann ich hierher zurückkommen.*

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden. Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen Sie in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld.

Dazu inspirierende Denkanstöße die stärken, aufbauen und motivieren.



www.angst-panik-hilfe.de

Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige.



www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln.



www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen.

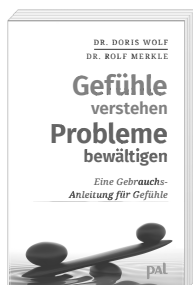


PAL Lebenshilfe-Bibliothek

Ratgeber erfahrener Therapeuten



Rolf Merkle
So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen
Auflage 320.000
Exemplare



Doris Wolf/Rolf Merkle
Gefühle verstehen, Probleme bewältigen
Auflage 380.000
Exemplare



Maja Günther/Andrea Sterr
Durch die Krise begleiten
NEU



Doris Wolf
Ängste verstehen und überwinden
Auflage 334.000
Exemplare



Doris Wolf
Keine Angst vor dem Erröten
Auflage 45.000
Exemplare



Rolf Merkle
Wenn das Leben zur Last wird
Auflage 133.000
Exemplare



Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Die PAL-Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL-Onlineshop:
www.shop.palverlag.de