



Zu viel Stress lässt die Leistungsbereitschaft sinken

© Andrey Popov – stock.adobe.com

Was tun bei Prüfungsangst?

Von Thomas Eckardt

Prüfungsstress ist ein Phänomen, das alle Lernenden aus eigener Erfahrung schon kennengelernt haben.

Was ist Prüfungsstress?

Das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Aktivität und Ruhe ist heute allzu oft im Studienalltag gestört. Prüfungs- und Bewerbungsstress gehört zum Leben eines Studierenden, eines Hochschulabsolventen oder eines Berufseinsteigers. Er vermag sogar kurzfristig die Leistungsfähigkeit zu erhöhen, aber zu viel davon, lässt die Leistungsbereitschaft stark absinken.

Merksatz 1

*Prüfungsstress
ist ein wichtiger Vorgang,
aber zu viel Lernstress kann krank machen.
Viele der kleinen täglichen Auslöser,
die zu Stressreaktionen führen,
lassen sich vermeiden,
wenn man sie als Stressoren erkannt hat.*

Was passiert im Prüfungsstress?

Im Prüfungsstress macht der Organismus mobil. Durch nervöse und hormonelle Steuerung wird der Herzschlag

gesteuert und der Blutdruck erhöht sowie die Muskeln besser durchblutet. Die Atmung wird flacher und schneller. Dadurch wird die Denktätigkeit des Gehirns blockiert, was in Prüfungs- und Bewerbungssituationen einen bedeutenden Nachteil darstellt.

Merksatz 2

*Jede Prüfungssituation erfordert eine
maßgeschneiderte Methode,
um angemessen mit ihr fertig zu werden.
Geeignete Maßnahmen kann man lernen
und in der jeweiligen Situation
zur aktiven Entspannung und
Prüfungs-Stressbewältigung einsetzen.*

Maßnahmen zur Stressbewältigung kann man lernen



© Eric - stock.adobe.com

Analyse der Gedanken, die das Lernen oder die Prüfung beeinflussen

Fragebogen:

Stehen Sie unter Lernstress?

1. Nach einem lernreichen Tag fühle ich mich total erschöpft.
2. Ich kann mich in den Semesterferien schlecht erholen.
3. Ich habe oft Probleme mit Muskeln, die steif und angespannt sind.
4. Ich mache mir Sorgen um meinen Studienerfolg.
5. Mitstudenten sagen mir, dass ich mich mehr entspannen sollte.
6. Ich bin oft ohne ersichtlichen Grund deprimiert.
7. Ich plane den kommenden Studientag eigentlich nie im Voraus.
8. Ich mache mir große Gedanken darüber, ob meine Mitstudenten mich mögen, und was sie von mir halten.
9. Ich nehme mir oft zu viel Lernstoff vor.
10. Ich kann schlecht nach Uni abschalten.

Auswertung:

stimmt

1

2

3

stimmt nicht

4

Bitte jede Frage ankreuzen, die Punkte addieren und die Summe auswerten. Wenn Sie weniger als 15 Punkte haben, stehen Sie wenig unter Lernstress.

Wenn Sie mehr als 30 Punkte haben, müssen Sie sofort Maßnahmen ergreifen, um Ihren Lernstresspegel zu senken.

Wichtig ist, dass Sie sich überlegen, welche Lernstressursachen es für Sie gibt.

Wie wird man mit dem Lern- und Prüfungsstress besser fertig?

Beeinflussen Sie Ihre Einstellungen!

Unsere Gedanken, Erwartungen und Bewertungen machen zusammen mit den akuten Stimmungen und unserem Lebensgrundgefühl unsere Einstellungen aus. Einstellungsmanagement bedeutet, die stressbestimmenden und stressverstärkenden inneren Überzeugungen einer Prüfung und gegebenenfalls einer Revision zu unterziehen.

Folgendes Vorgehen kann Ihnen dabei helfen:

- Analysieren Sie zunächst die eigenen Gedanken und Gefühle, die die Lern- und Prüfungseinstellungen bestimmen.
- Sprechen Sie mit Mitstudenten, ob Ihre eigenen Einstellungen und Einschätzungen zu den Lernaufgaben passen.
- Beißen Sie sich nicht an Kleinigkeiten fest. Bemühen Sie sich, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden: Setzen Sie Prioritäten – ist das, was Sie gerade tun, wirklich wichtig und dringend?

Problematische Wiederholungen

- Betrachten Sie Prüfungssituationen auch als Herausforderungen. Begreifen Sie schwierige Lernssituationen auch als Entwicklungschancen.
- Denken Sie positiv und stärken Sie Ihr eigenes Selbstwertgefühl.
- Analysieren Sie problematische Wiederholungen und eigene frustrierte Erwartungen, um herauszufinden, ob Ihre eigenen Lern-, Karriere- und Arbeitsvorstellungen realistisch sind.

- Vergleichen Sie, wie Sie selbst und Mitstudenten, die Sie schätzen oder gar bewundern, lernen und arbeiten und klären Sie, was Sie von deren Einstellungen und inneren Bewältigungstechniken übernehmen könnten.

Abc gegen den Prüfungsstress

Folgende drei Ebenen sollten Sie aktiv positiv beeinflussen:

A Kognitiv-emotionale Ebene:

- Denken Sie über sich selbst nach, orientieren Sie sich neu durch Lernziele und Zeitpläne.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte und suchen Sie andere Aktivitäts- und Erlebnisfelder.
- Nehmen Sie am kulturellen studentischen Leben teil, lesen Sie belletristische Bücher.

B Vegetative Ebene:

- Bewegen Sie sich in der frischen Luft, schlafen Sie ausreichend, ernähren Sie sich
- gesundheitsfördernd, hören Sie beruhigende Musik und gehen Sie regelmäßig ins Schwimmbad
- und Sauna.

C Muskuläre Ebene:

Treiben Sie Sport, gehen Sie tanzen, lassen Sie sich massieren und praktizieren Sie ein Entspannungstraining.



Entspannung als Königsweg

Es gibt viele unsystematische Möglichkeiten zur Entspannung. Z.B. Musikhören, Lesen, Spaziergehen, Baden, Träumen, sich gehen lassen, ein Wochenende verträdeln, usw.

Zusätzlich haben alle Aktivitäten, die zu Zufriedenheits-erlebnissen führen, einen entspannenden Effekt. Das sind sogenannte passive Methoden.

Man kann auch aktive Methoden der Entspannung lernen. Sie setzen gezielt und systematisch am Organismus an und basieren auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen.

Die Wirkung: Alle systematischen Entspannungsübungen führen:

- zur Senkung des Erregungsniveaus
- zu einer Erhöhung der Belastbarkeit
- zum Abbau von bereits bestehenden psychosomatischen Beschwerden

Sie können auf verschiedene Weisen eingesetzt werden:

- Man kann sie gut mit anderen langfristigen und kurzfristigen Prüfungsstressbewältigungsmaßnahmen kombinieren.
- Kurzformen der Entspannung lassen sich als Sofortmaßnahmen in der akuten Prüfungssituation anwenden.

Zwei Komponenten sind unerlässlich, wenn sie die Entspannungsreaktion auslösen wollen:

Ein mentaler Fokus: den eigenen Atem beobachten, ein Wort oder Ton wiederholen oder eine rhythmische, muskuläre Aktivität durchführen.

Es geht darum, den Strom der Alltagsgedanken zu unterbrechen und den Kopf „frei“ zu bekommen.

Eine passive Haltung gegenüber aufdringlichen Gedanken: sich beispielsweise nicht darüber sorgen, ob man es richtig macht, die Vorstellung dann sanft wieder auf den Fokus zu dirigieren.

Der einfachste und unaufwendigste Weg zur Entspannung führt über folgende Stufen:

1. Wählen Sie ein Wort, einen Begriff, den Sie als Fokus verwenden wollen. Oder konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem.
2. Sitzen Sie ruhig in einer bequemen Haltung.
3. Schließen Sie die Augen.
4. Entspannen Sie die Muskulatur.



© aksonsat – stock.adobe.com

5. Atmen Sie langsam und natürlich. Wiederholen Sie Ihr Fokuswort jedes Mal beim Ausatmen.
6. Bleiben Sie passiv, kümmern Sie sich nicht darum, ob Sie es gut machen. Wenn Ihre Gedanken „wandern“, lenken Sie sie auf den Fokus zurück.
7. Halten Sie die Prozedur 10 bis 15 Minuten durch.
8. Entspannen Sie sich nach dieser Methode ein- bis zweimal pro Tag.

Die Volkshochschule bietet Kurse sowohl in Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive



Muskelentspannung, Rückenschule als auch im sportlichen Bereich an. Dies gilt auch für die meisten Krankenkassen und Unisportvereine.

Es liegt nur noch an Ihnen, die Initiative zu ergreifen und morgen loszulegen!

Wie kann ich aktuell positiv auf meinen Lernstress einwirken?

Das Erregungsmanagement umfasst all diejenigen Maßnahmen, die ganz gezielt unmittelbar vor, während oder

direkt nach einer akuten Prüfungssstresssituation eingesetzt werden, um die anschließende Erregung abzufangen oder abzdämpfen.

1. Atmen Sie regelmäßig bewusst durch!
2. Konzentrieren Sie sich auf Ihre positiven Gefühle!
3. Stellen Sie sich mental die Prüfung positiv verlaufend vor!
4. Ballen und entspannen Sie die Fäuste zehnmal!

Schaubild 3:

Tipps zur Prüfungsvorbereitung:

- Zeit gewinnen und ökonomisch lernen.
- Zeitbewusstsein entwickeln.
- Nie mehr nicht zu viele Lernziele zu erreichen versuchen.
- Rangordnung für die anliegenden Lernthemen finden.
- Positive Selbst- und Fremdkontrolle schaffen.

Wie man der Panikreaktion entflieht!

Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer Prüfungssituation und verstehen die Frage nicht.

Diese Frage ist somit der Auslöser für folgende Panikschleife in einer Prüfungssituation.

Negative Selbstverbalisation auf der kognitiven Ebene	Reaktionen auf der emotionalen Ebene
ich bin schlecht vorbereitet	beunruhigt
ich weiß die Antwort nicht	ängstlich
ich schneide schlecht ab	verwirrt
ich werde durchfallen	blockiert
ich bin ein Versager	verzweifelt
es hat keinen Zweck mehr	gibt auf und ist völlig erledigt

Versuchen Sie sofort, die negative Abwärtstendenz zu durchbrechen, indem Sie mehrmals tief durchatmen und sich selbst suggerieren:

Ich bin ruhig und konzentriert, ich werde eine Antwort geben können und um Zeit zu gewinnen, lassen Sie sich die Fragestellung noch einmal nennen. Ändern Sie auch Ihre Sitzhaltung, damit Sie eine positive Trendumkehr aktiv herstellen können.

Mit diesen „Werkzeugen“ wünscht Ihnen der Autor viel Erfolg und Hilfestellungen bei Ihrer nächsten Prüfung. ///

Thomas Eckardt

Diplom Psychologe
info@eckardt.online
www.eckardt.online

