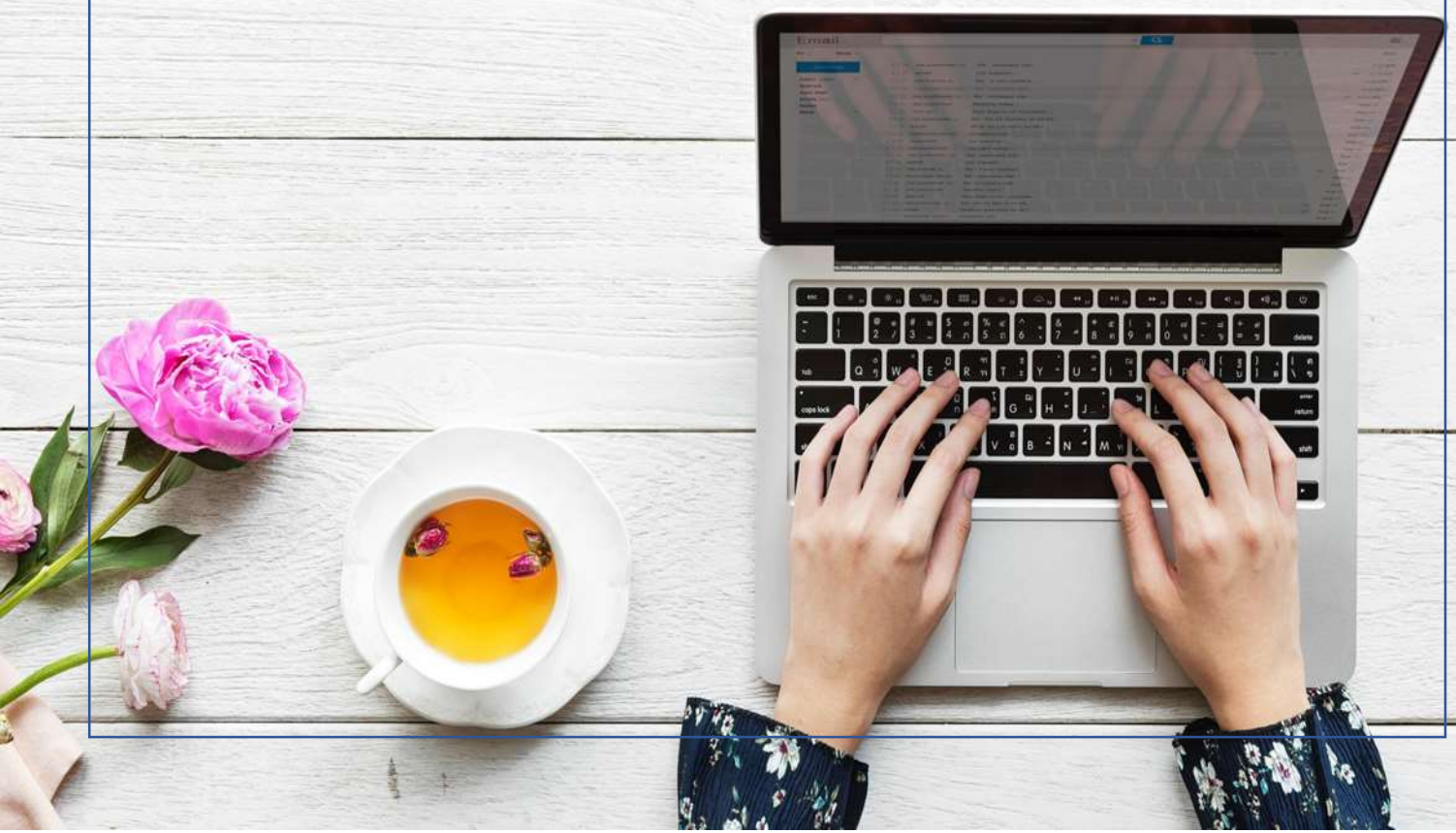


# TIPPS GEGEN PRÜFUNGSANGST



# PRÜFUNGSANGST



So entsteht sie

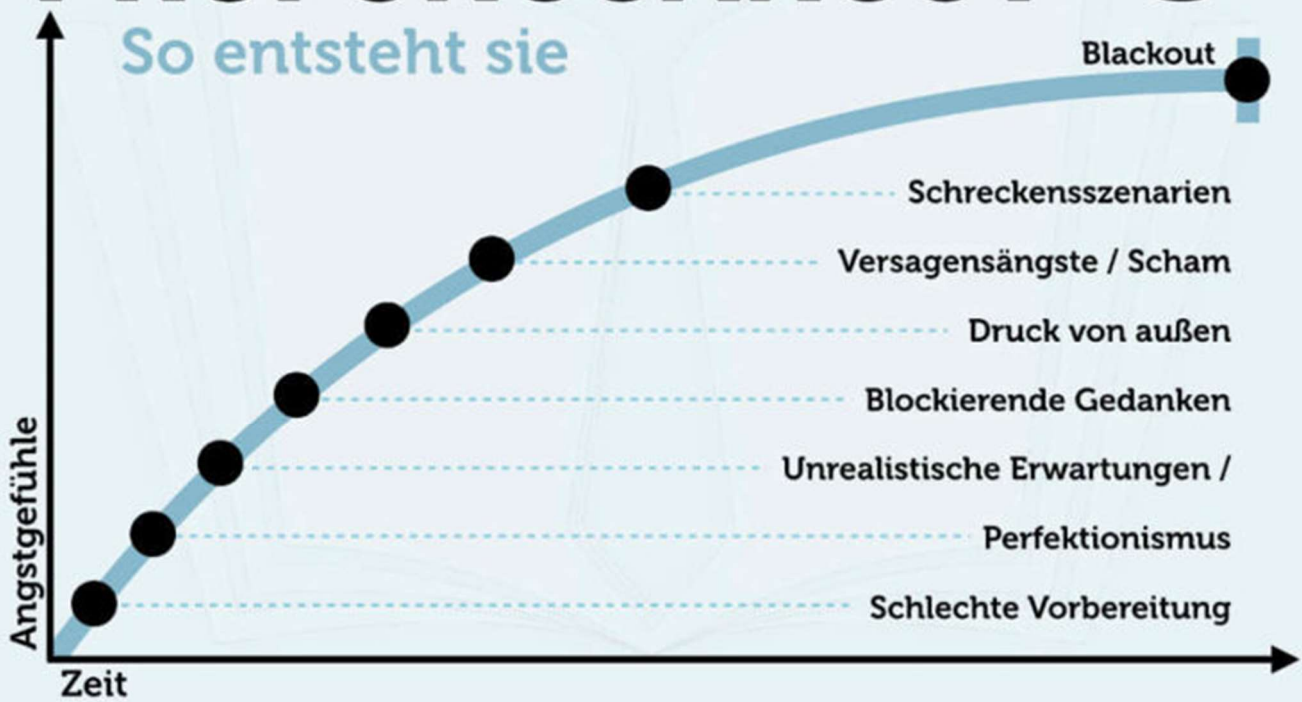


Abbildung entnommen:  
Karrierebibel.de



# PRÜFUNGSANGST ÜBERWINDEN

## Prüfungsangst – und nun?

Jeder von uns kennt das Gefühl – Angst, nur ein Gedanke drängt sich auf: *Weg hier!* Prüfungen begleiten uns ein Leben lang, ob mit oder ohne Noten, bewähren und zeigen was wir können, müssen wir dabei immer.

*Das Gute daran: Prüfungsangst lässt sich bewältigen, hier die wichtigsten Tipps für euch zusammengefasst.*

Kurze Definition:

**Prüfungsangst** ist lediglich eine soziale Bewertung, d.h. nicht die Furcht zu versagen steckt dahinter, sondern die **Angst vor Folgen**. Zum Beispiel sich zu blamieren, abgelehnt oder ausgelacht zu werden. Ursachen für dieses Denken sind zum einen **überhöhte Erwartungen** an sich selbst (immer glänzen wollen und sich vor Fehlern fürchten), **Angst was andere über mich denken** (Selbstzweifel), **außenstehender Druck** (noch eine 4 in Mathe und das Zeugnis ist versaut) und **schlechte Erfahrungen** (die letzten Mathearbeiten sind auch alle schiefgegangen).

- To Do: Versucht euren Perfektionismus abzustellen, richtet die Aufmerksamkeit weniger darauf wie ihr auf andere wirkt und versucht euch nicht zu stark zu kontrollieren.

# DAS A UND O - VORBEREITUNG

## 1. Rechtzeitig beginnen

Schiebe den Lernstoff nicht zu kurz vor den Prüfungstag auf, hier hilft nur Selbstdisziplin und ein gutes **Zeitmanagement**.

- Verschaffe dir einen Überblick über deinen Lernstoff,
- setze dir realistische Ziele (pro Tag ein Lerninhalt),
- fange mit einfachem Lernstoff an.

## 2. Lernerfolg festhalten

Schreibe das Gelernte kurz zusammengefasst auf Karteikarten auf, so verfestigt sich der Stoff noch besser, als wenn du ihn rein liest. So kannst du überprüfen, wo noch Wissenslücken sind.

## 3. Pausen

Dein Gehirn kann nicht endlos Informationen aufnehmen.

Welche Lernpausen nach welchen Lernphasen angebracht sind, zeigt dir die folgende Tabelle:

PAUSENART	BISHERIGE ARBEITSDAUER	PAUSENDAUER	PAUSENTÄTIGKEIT
Minipause	20-30 min	2-5 min	z.B. Fenster öffnen und frische Luft atmen
Maxipause	1,5-2 Stunden	15-20 min	z.B. Tee trinken
Erholungspause	3 Stunden	1-2,5 Stunden	z.B. spazieren gehen

## 4. Der richtige Arbeitsplatz

- Ein Ort, den man gewohnt ist und an dem man sich wohl fühlt,
- richtige Sitzhaltung und richtige Lichtverhältnisse,
- nicht zu warme und nicht zu kalte Raumtemperatur,
- Ruhe.



DEINE NOTIZEN:

# LEISTUNGSHOCH NUTZEN

Beachte! Jeder von uns hat einen individuellen Leistungsrhythmus. Wir Menschen unterscheiden uns in **3 Typen: Eulen, Lerchen und der Normaltyp**.

- ❖ **Eulen** oder sogenannte „Nachtmenschen“, deren Leistungsfähigkeit erst oft gegen 21:00 Uhr hochfährt und bis spät in die Nacht reicht.
- ❖ **Lerchen** oder sogenannte „Frühaufsteher“, sie sind bereits voller Tatendrang, während die Eulen noch am Kaffee nippen.
- ❖ **Der Normalo**, liegt genau in der Mitte.

**Welcher Typ bist du?** In unserer Gesellschaft überwiegt die Eule.

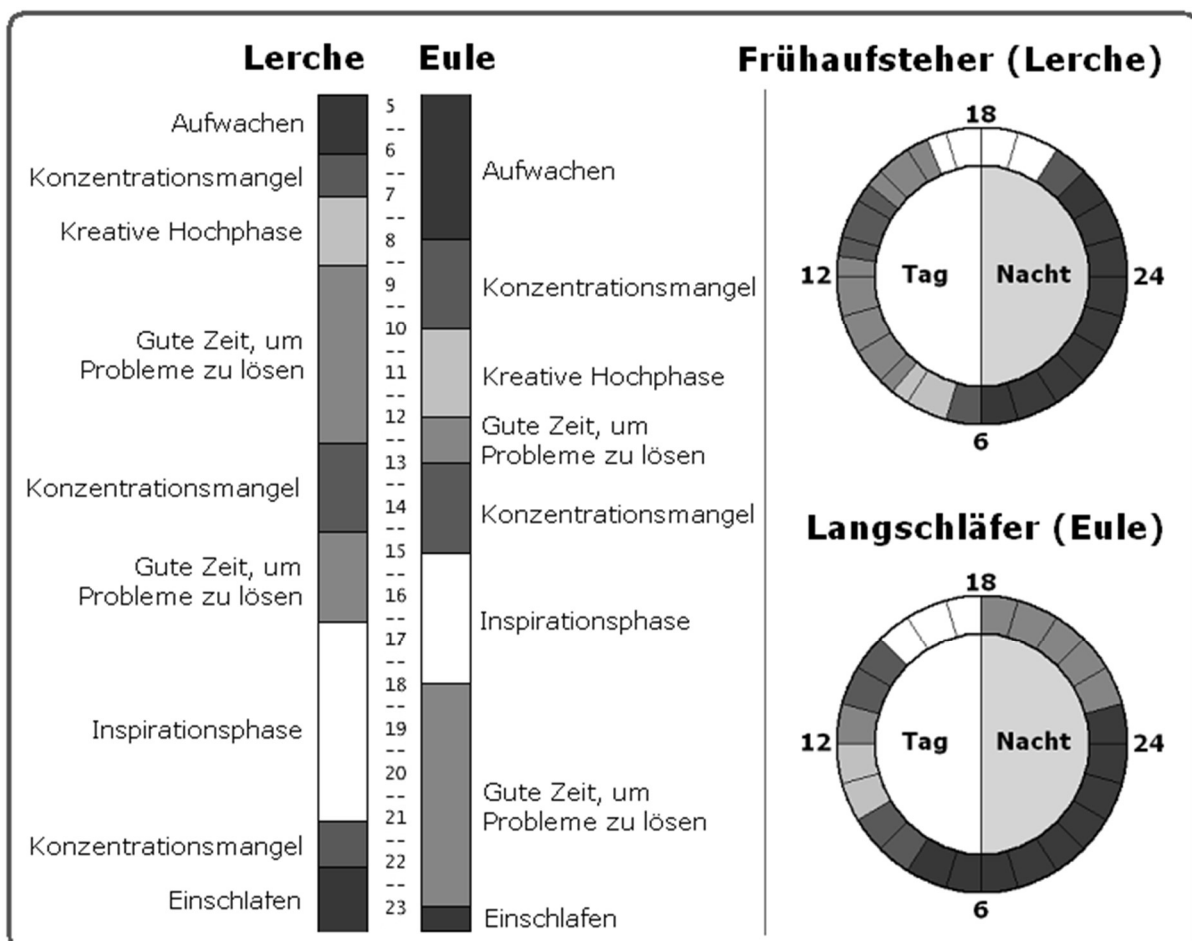


Abbildung entnommen:  
Karrierebibel.de

## WEITERE TIPPS KURZ ZUSAMMENGEFASST

- **Schlaf ausreichend:** Selbst während des Schlafens lernt unser Gehirn und verarbeitet Eindrücke. Zu wenig Schlaf verhindert, dass sich das Gelernte setzen kann. Also gönnt euch mal die vollen 8 Stunden. ;)
- **Probt die Situation:** Vertraute Situationen geben uns Sicherheit. Stellt doch einfach mal mit euren Eltern, Geschwistern etc. eine mündliche Prüfungssituation nach. So könnt ihr auch gleich das Gelernte wiederholen.
- **Ängste aufschreiben:** Schreibt **10 min vor der anstehenden Prüfung** auf, welche Sorgen euch plagen und was im schlimmsten Fall passieren könnte. Forscher aus den USA haben herausgefunden, dass unser **Kurzzeitgedächtnis** während der Prüfungsangst enorm unter Stress steht. Diesen **Teil brauchen wir** aber, um die **Aufgaben zu lösen**. Durch das Aufschreiben wird der Stress extern gespeichert und der Kopf ist wieder frei für das Wesentliche. Also: schreibt euch sprichwörtlich alles von der Seele.
- **Stopp sagen:** Sobald du die Angst spürst, sage kurz innerlich: *Stopp!* Konzentriere dich auf das Machbare.
- **Setze Prioritäten:** Fange mit den leichten Aufgaben an, das motiviert und gibt dir Sicherheit bei den schwierigeren Aufgaben.
- **Atme den Stress weg:** Atme langsam tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, das versorgt dein Gehirn wieder mit frischem Sauerstoff.
- **Entspanne deine Muskeln:** Spanne einzelne Muskeln an z.B. erst die Beine, den Po, die Arme, die Finger und entspanne sie wieder alle.
- **Blackout eingestehen:** Schon doof, wenn man in der mündlichen Prüfung von dem Blackout überrascht wird. Ehrlichkeit heißt die Waffe: Sagt eurem Prüfer, dass ihr gerade blockiert seid. So kann er euch helfen und z.B. eine andere Frage stellen.



## BONUS TIPP: MIT DEN ZEHEN WACKELN

Versagt der Kopf ganz, gibt es einen Trick, der immer funktioniert:

### Wackel mit den Zehen!

Eure beiden dicken Zehen könnt ihr nie vergessen und sie versagen auch nicht bei Stress. Bewege sie ganz bewusst und schon kehrt Ruhe in den Kopf ein. Durch die Bewegung löst sich auch die stressbedingte Starre in den Muskeln.

Viel Erfolg bei euren Prüfungen und den dazugehörigen Tipps zum Cool bleiben ;)

Quellenangaben:

Mai, Jochen: Prüfungsangst überwinden: 15 Tipps gegen Blackout. URL: <https://karrierebibel.de/pruefungsangst/> - Eingesehen am 15.04.2020.

Hobmair, Hermann u.a.: Pädagogik/Psychologie. Band 1. Troisdorf: Bildungsverlag EINS, 2005.