

Helga Knigge-Illner

Prüfungsangst besiegen

Wie Sie Herausforderungen
souverän meistern



campus CONCRET

Inhalt

Vorwort	9
1 Was ist Prüfungsangst und wie entsteht sie?	13
Das Phänomen Prüfungsangst	13
Prüfungsangst entsteht im Kopf: Die kognitive Angstforschung . .	23
Prüfungsangst ist zum Teil neurotisch:	
Die psychoanalytische Sicht	28
Äußere Bedingungen von Prüfungsangst	34
Der Prüfer als Angstfaktor	36
Prüfungsangst bringt Selbsterkenntnis und Entwicklung	39
Bewältigungsstrategien im Überblick –	
Zum Aufbau des Buches	41
2 Die richtige Prüfungsmotivation aufbauen	48
Schritte zur erfolgsorientierten Motivation	51
Die Rolle des emanzipierten Prüflings	53
Weitere Motivationskräfte erschließen	55
Erfolgsorientierte Motivation erfordert Realitätsprüfung	58
Prüfungsangst besiegen – Ein Schritt zur Souveränität	63
3 Mit kognitiver Selbstanalyse gegen Prüfungsangst vorgehen.	65
Gedanken bewirken Gefühle	67

Das ABC der Kognitionsanalyse nach Ellis	69
Schritte der Selbstanalyse	72
Zur Wirkung der Kognitionsanalyse	74
Übungen in positiver Selbstbestärkung	76
Memos zur Selbstbestärkung	79
Kognitionsanalyse und Umgang mit dem Blackout	80
Fazit	84
4 Prüfungsangst durch Entspannungstraining abbauen . . .	85
Das Autogene Training – Anleitung zum Üben	87
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	107
Eine weitere Entspannungsmethode – Yoga	111
Einfache Entspannungsübungen für den Alltag	111
Entspannung durch körperliche Anstrengung	112
Entspannung durch gute soziale Beziehungen	113
Fazit	114
5 Effiziente Prüfungsvorbereitung durch Zeitmanagement	115
Überblick über den Prüfungsstoff durch Cluster und Mind Map	116
Zeitmanagement – Die Methode realistischer Arbeitsplanung . .	124
Fazit: Gutes Selbstmanagement ist gefragt!	138
6 Effizientes Lernen durch aktive Lernmethoden	140
Das Prinzip des aktiven Lernens	141
Vorbereitung zum Lesen von Fachliteratur	145
Aktives Lesen – Die SQ3R-Methode	147
Grafische Darstellung der Struktur – Cluster, Mind Map und Flussdiagramm	156
Methoden des strukturierenden Lernens	159
Intensivierung des Lernens durch Einsicht und Vernetzung . . .	166
Das Behalten sichern – Empfehlungen	170

7 Das Training für die mündliche Prüfung und andere Prüfungsformen	176
Die Beziehung zwischen Prüfer und Prüfling	176
Die mündliche Prüfung aktiv gestalten	187
Prüfungen, die aktives Gestalten nur begrenzt erlauben	197
Das Prüfungsverhalten trainieren – Praktische Übungen	199
Mentales Training zum Prüfungsverhalten	201
Sich wappnen für den möglichen Blackout	202
Vorbereitung auf Gruppenprüfungen	204
Das Training für schriftliche Prüfungen	205
Kompaktprüfungen durchstehen	219
Die Wiederholungsprüfung	220
Die letzten Tage vor der Prüfung	221
8 Vorbereitung auf andere prüfungsähnliche Situationen	224
Redeangst in Seminaren	225
Die Sprechstunde beim Professor	228
Bewerbung um ein Praktikum	231
Einen wissenschaftlichen Vortrag halten	235
Schluss: Wenn alle Strategien nicht weiterhelfen	247
Psychologische Unterstützung und weitere Möglichkeiten	248
Prüfungsangst bewältigen macht Sie souverän!	249
Literatur	250

1 Was ist Prüfungsangst und wie entsteht Sie?

Das Phänomen Prüfungsangst

Jeder kennt das beklemmende Angstgefühl, das das Herz heftig klopfen lässt, wenn man an die bevorstehende Prüfung denkt. Jeder Studierende hat schon einmal die heftige Aufregung verspürt, die einem unmittelbar vor dem Vortrag im Seminar den Magen abschnürt. Prüfungskandidaten wie auch Stellenbewerber kennen die quälende Sorge, ob man vielleicht doch schlecht abschneiden könnte. Aber Prüfungsangst selbst erlebt zu haben, heißt noch nicht, sie zu verstehen. Verstehen heißt auch begreifen, warum diese Angst einen peinigen kann, obwohl man gut vorbereitet ist. Sie zu verstehen, heißt auch, sich erklären zu können, warum sie ein so mächtiges und bedrohliches Gefühl ist. Und es bedeutet auch, die positive Funktion von Prüfungsangst zu sehen und sie als sinnvolle Reaktion auf eine Stresssituation zu begreifen! Ein weiterer Schritt besteht darin, zu erkennen, worin die individuellen Bedingungen der eigenen Prüfungsangst bestehen.

Das erste Kapitel soll Ihnen ein präzises Verständnis von Prüfungsangst vermitteln, denn das ist Voraussetzung dafür, der Prüfungsangst wirksam zu begegnen. Sie werden deshalb zunächst die wesentlichen Faktoren und Bedingungen von Prüfungsangst kennenlernen. Aus diesen vorwiegend theoretischen Erklärungen leiten sich die konkreten Ansatzpunkte ab, wie Sie am besten mit Ihrer Angst umgehen können. In den späteren Kapiteln werden Sie die Strategien und Empfehlungen im Einzelnen kennenlernen. Gleichzeitig möchte ich Ihnen eine positive Einstellung gegenüber Prüfungsangst vermitteln, denn wenn Sie Ihre

Prüfungsangst akzeptieren lernen, wird es Ihnen möglich sein, sie als Antrieb zum Erreichen Ihrer Ziele zu nutzen. Die vorgestellten Strategien werden Ihnen dabei helfen, die quälenden Symptome und negativen Wirkungen von Prüfungsangst zu überwinden. Unter dieser Voraussetzung können Sie Ihre Prüfungsangst besiegen!

Verbreitung von Prüfungsangst

An Prüfungsangst zu leiden, scheint ein geradezu klassisches Problem von Studierenden zu sein. Wie die Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks im Jahr 2006 ermittelte, äußerten 13 Prozent der Studierenden Beratungsbedarf wegen Prüfungsangst (BMBF 2007: 410; Hahne et al. 1999). Der Anteil derjenigen, die Prüfungsangst erleben, aber meinen, dass sie allein damit zurechtkommen müssen, liegt allerdings viel höher. Und es sind nicht nur besonders ängstliche Menschen oder solche mit schlechten Leistungen, die Prüfungsangst empfinden, sondern ganz normal intelligente und leistungsfähige Studierende. Studentinnen wiederum scheinen in noch stärkerem Maße als ihre männlichen Kommilitonen unter Prüfungsangst zu leiden. Viele Studierende erleben Prüfungen als große psychische Belastung, die ihre Prüfungsvorbereitung sehr stark beeinträchtigt. Durch eine bevorstehende Prüfung geraten Studierende in eine Stresssituation, in der sie von Gedanken an ein möglicherweise drohendes Scheitern geplagt werden und darauf mit psychosomatischen Beschwerden wie zum Beispiel nervöser Unruhe, Magenbeschwerden und Schlafstörungen reagieren. Bei manchen ruft die Situation auch Vermeidungsverhalten hervor: Arbeiten und Termine werden aufgeschoben und die Flucht in weniger bedrohliche Tätigkeiten wie Jobs oder Freizeitvergnügungen angetreten. Prüfungsangst ist in manchen Fällen auch der Kern, aus dem sich ernsthafte Arbeitsstörungen entwickeln.

Jedoch sucht nur ein kleiner Teil der von Prüfungsangst Betroffenen Rat und Hilfe bei den Beratungsstellen der Universitäten und Studentenwerke (BMBF 2007: 410). In den meisten Fällen plagen sie sich allein mit ihrem Problem herum.

Im Folgenden einige Fallbeispiele von Betroffenen:

Lisa, Studentin der Altamerikanistik im dritten Semester:

»Am meisten Angst habe ich vor dem Blackout. Ich fürchte, dass ich dann gar keine Antwort mehr weiß. Ich bin immer unsicher, ob ich gut genug gelernt habe. Die Vorstellung, dass ich dann gar nichts sagen kann, ist für mich schrecklich. Dann bin ich total enttäuscht von mir. Das ist für mich das Wichtigste. Vor dem Abitur hatte ich auch schon eine Riesenangst. In den letzten Wochen davor habe ich kaum noch essen können und musste immer an die Prüfung denken. In meinem besten Fach habe ich dann auch nur eine Drei gemacht. – Meine Angst vor der Prüfung wirkt sich schon vorher bei meiner Vorbereitung aus. Ich kann mich nicht konzentrieren, mache viele andere Sachen und lerne dann nicht. Dann, wenn ich wirklich Zeit hätte, mich gut vorzubereiten, weiche ich aus, und schließlich habe ich zu wenig Zeit, um mein Pensum zu schaffen. Vermutlich habe ich auch einfach zu hohe Ansprüche an mein Wissen. Ich weiß, bei mir ist es der psychologische Aspekt. Aber ich kann den Schalter nicht so leicht umlegen.«

Patricia, Studentin der Zahnmedizin:

»Am Tag vor der Prüfung hatte ich eine totale Lernblockade. Ich konnte in der Nacht nicht schlafen und habe mich von einer Seite zur anderen gewälzt. Dann bin ich im Kopf nochmal die ganzen Begriffe durchgegangen. Und dann wirft man im Halbschlaf die vielen lateinischen Begriffe durcheinander, die man gelernt hat. Und vorher hatte man sie noch drauf. Das ist so wie ein Swimmingpool, in dem alle Begriffe schwimmen und man hat so einen kleinen Strudel im Kopf. Für mich ist es eine große Überwindung, überhaupt zur Prüfung hinzugehen. Im letzten Semester habe ich es mehrere Male so gemacht, ich bin einfach nicht hingegangen. Diesmal habe ich es für mich ausgeschlossen. Ich musste es einfach machen. Schon auf dem Weg dorthin war es ein ungeheurer beängstigendes Gefühl. Vor der Prüfung – ich musste auch noch eine Stunde lang auf dem Flur warten – war mir sehr schlecht. Ich hatte das Gefühl, der Speichel läuft, das Blut geht aus dem Kopf raus, ich musste fast zum Klo laufen ... Aber dann, als der Prüfer uns reinholte, ging es mir auf Anhieb besser. Da war dann das Physiologische ganz weg. Da war ich dann eher aufgekratzt und habe versucht, was aus der Prüfung zu machen. Früher beim Abitur hatte ich gar keine Prüfungsangst. Auch bevor die Prüfungen im Studium bei mir schiefgelaufen sind, hatte ich noch keine Prüfungsangst. Das kam erst später. Ich habe immer viel gelernt, bin aber trotzdem mehrmals durchgefallen. Danach ist erst meine Prüfungsangst entstanden. Dann habe ich gedacht, ich kann so viel lernen, wie ich will, ich falle trotzdem durch. Der Prüfer trifft doch die Lücke, die man hat. Der Lernstoff hat mich erdrückt. Ich kann doch nie so viel wissen, dass ich alles parat habe. Das ist schon sehr beängstigend.«

André, Student der Rechtswissenschaft, vor der mündlichen Prüfung des ersten Staatsexamens:

»Vor dieser Gruppenprüfung hatte ich eine Wahnsinnsangst. In den letzten Nächten vorher konnte ich kaum noch schlafen. Morgens hatte ich immer Magenschmerzen und konnte nichts essen. Ich habe trotzdem bis zuletzt geackert, jeden Tag meine acht Stunden in der Bibliothek gelernt. Vor der Prüfung war ich ungeheuer zitterig und dachte, das kann ich nicht durchstehen. Der Prof war eigentlich nett und begann das

Vorgespräch mit einem Small Talk. Er fragte mich nach meinen Praktika – wo ich die absolviert hätte – und er kannte auch das Rechtsanwaltsbüro, in dem ich zuletzt war. Aber als er dann so eine etwas abfällige Bemerkung machte über deren Ansehen, war ich völlig irritiert. Ich hatte das Gefühl, damit konnte ich nicht bei ihm punkten. Das ging mir dann noch nach. Auch dann noch, als die erste Frage gestellt wurde – Gott sei Dank an eine andere Studentin. Diese Frage hätte ich nicht beantworten können. Bloß gut, dass sie nicht an mich gerichtet war. Aber mich hat das so verunsichert, dass ich mich kaum noch konzentrieren konnte. Ich konnte den Fragen nicht mehr folgen. Mir brach der Schweiß aus und mein Herz klopfte wie wild. Als ich dann dran war, war ich sehr aufgeregt und habe mich bei der Antwort völlig verhaspelt, obwohl ich sie eigentlich hätte beantworten können. Aber ich habe es nicht geschafft, Fuß zu fassen, und habe die Prüfung dann auch verhaun. Da war irgendwie der Wurm drin von Anfang an.«

Leonie M., 35 Jahre alt, Sozialpädagogin:

»Ich hasse Vorträge. Ich mag es einfach nicht, wenn alle Blicke auf mich gerichtet sind und auf jedes einzelne Wort von mir geachtet wird. Ich bin dann ungeheuer aufgeregt, aber man sieht es mir gar nicht an. Nach außen wirke ich ganz ruhig, aber auch irgendwie lahm und träge. Die Zuhörer finden mich vermutlich langweilig, sie denken, ich bin völlig desinteressiert an dem Thema oder auch, dass ich wenig kompetent bin. Ich glaube, ich stehe in der Situation innerlich neben mir und beobachte mich sozusagen von außen. Ich lese dann nur noch ab, und das macht es natürlich nicht gerade spannend. Vor dem nächsten Vortrag habe ich große Angst, weil er nämlich sehr wichtig für mein berufliches Weiterkommen ist. Ich soll im Kreise von Kollegen auf einer Tagung über mein Fachgebiet berichten. Und ich will mich demnächst auf eine Leiterstelle bewerben. Mir ist schleierhaft, wie ich diese Situation durchstehen soll.«

Prüfungssängste treten nicht nur bei Studierenden, sondern auch bei Schülern, Auszubildenden und in verschiedenen Stationen des Berufslebens auf: vor wichtigen Zwischen- und Abschlussprüfungen wie dem Abitur, bei Vorstellungsgesprächen, bei Vorträgen, öffentlichen Reden und Auftritten. »Lampenfieber« heißt die Prüfungsangst dann, wenn es um Auftritte vor großem Publikum geht. Manche Schauspieler leiden auch dann noch, wenn sie schon berühmt sind, unter dieser Angst.

Prüfungsangst scheint demzufolge ein Problem zu sein, das viele Menschen betrifft und belastet. Es ist nicht erstaunlich, dass die davon Betroffenen sie möglichst schnell und radikal loswerden wollen. Prüfungsangst hat ein ziemlich schlechtes Image! Das sieht man an den folgenden Meinungen.

Meinungen über Prüfungsangst

Es gibt viele Meinungen über Prüfungsangst. Sie alle tendieren zu einer bestimmten Sicht von Prüfungsangst. Hier eine Auswahl:

- »Ich bin in der Prüfung so aufgeregt, dass ich völlig blockiert bin und mir dann auch das nicht mehr einfällt, was ich vorher gut konnte.«
- »Wenn ich diese Prüfungsangst nicht hätte, würde ich in der Prüfung aus mir herausgehen können und locker eine Eins machen. Die Angst macht mich dumm.«
- »Mit dieser Prüfungsangst im Leibe kann ich die Prüfung einfach nicht schaffen.«
- »Ohne diese ständige Prüfungsangst würde ich mich auch trauen, mich auf eine Hilfskraftstelle bei dem Prof zu bewerben, den ich so gut finde.«
- »Ich wollte schon immer Schauspielerin werden. Aber bei meinem Lampenfieber wage ich es nicht, irgendwo vorzusprechen.«
- »Wenn ich nicht ständig von der Prüfungsangst geplagt würde, könnte ich in Ruhe lernen und würde mein Vorbereitungspensum viel besser schaffen.«
- »Ich bin einfach kein Prüfungsmensch.«

Was haben diese Meinungen über Prüfungsangst gemeinsam?

Sie alle schreiben der Prüfungsangst eine gewaltige und schädigende Wirkung zu: Sie blockiert, schränkt ein, verhindert, dass man sein heiß ersehntes Ziel erreicht. Was könnte man nicht alles tun, leisten und erreichen, wenn sie nicht da wäre? Sie hindert den Prüfungskandidaten daran, sein Wissen in einem exzellenten Vortrag zu präsentieren. Sie wirft der fleißigen Studentin, die sich auf ihr Magisterexamen vorbereitet und endlich gern in die Berufspraxis einsteigen möchte, Steine, nein Felsbrocken in den Weg. Sie bremst den begabten Studenten aus, der sich in seinen kühnsten Träumen schon als erfolgreicher Wissenschaftler auf dem Wege zu einer Professur sieht. Sie hält die Bühnenaspirantin davon ab, vor ein Publikum zu treten.

Die Prüfungsangst erscheint als feindselige und aggressive Macht. Sie