

Prüfungsangst überwinden: so gehts!

Prüfungsangst ist weitverbreitet. Der falsche Weg ist es, sie hinzunehmen. Wir haben Ratschläge für dich.

Eigentlich ist es doch nur eine Prüfung. Doch das Herz schlägt schnell, die Hand zittert, alles ist blockiert: An Prüfungsangst leiden sowohl Schulkinder als auch Erwachsene. «Als Jugendliche habe ich mich sehr viel

stärker vor Prüfungen gefürchtet als jetzt», erzählt Irene Ziegler. Doch auch heute spürt die 22-Jährige eine grössere Nervosität vor Prüfungen. Die angehende Lehrerin befindet sich in einem Umfeld, in dem Prü-

fungsangst allgegenwärtig ist. «Ich kenne einige, die vor Prüfungen nicht mehr ansprechbar sind und panisch werden.»

Betroffen sind viele, weiss Doris Sager, Coach und Supervisorin BSO mit über 20 Jahren Erfahrung. Zwar könne eine leichte Anspannung sinnvoll sein, um das volle Leistungspotenzial abrufen zu können. «Wenn jedoch das zu beweisende Wissen nicht ganz verinnerlicht ist, wird der Stress ausschliesslich negativ empfunden, was eine kognitive Blockade bewirkt.» Schweißausbrüche oder Zitteranfälle, kognitive Blockaden, der Drang zur Flucht und Schlafstörungen sind verbreitete Symptome. Oft komme auch ein negativ geprägtes Gedankenkarussell dazu, erklärt Doris Sager.

«Je früher wir uns einer Prüfungsangst stellen, desto einfacher ist es, sie in sinnvolle und nutzbringende Bahnen zu lenken», hält Doris Sager fest.

Expertentipps bei Prüfungsangst:

- Selbstreflexion: Auslöser der Angst finden
- Sich bewusst machen, welche Gedankengänge und Emotionen auftreten
- Ein Ziel setzen, sich an positive Prüfungssituation erinnern
- Positive Erinnerung fest im Gedächtnis verankern, trainieren
- Ein Coach unterstützt, gibt Denkanstösse und zeigt Techniken, die man trainieren kann

Bei ersten Anzeichen sei die Reflexion des Themas unter Beizug eines Coaches sinnvoll. Auch gibt es entsprechende Kurse: «Für Betroffene können es kurze Seminare oder Webinare sein, welche auf die Entwicklung persönlicher Strategien ausgelegt sind. Sie haben den Vorteil, dass die betroffene Person erkennt, dass sie mit ihrer Angst nicht alleine ist», sagt die Fachverantwortliche und Kursleiterin an der Lernwerkstatt Olten sowie Inhaberin von Coaching-place GmbH.

Während ihres Studiums hat Irene Ziegler für sich Strategien

entwickelt: «Ich lerne möglichst häufig, aber in kurzen Sequenzen. Am Abend vor der Prüfung unternehme ich etwas mit Freunden oder lese.» Und was rät die Expertin? «Sinnvoll ist es, sich früh damit auseinanderzusetzen. Wenn die Prüfung noch in weiter Ferne steht, triggert die Angst nicht zu stark.» Dann gelte es, den Auslöser zu finden.

MARTINA TRESCH-REGLI
lernwerkstatt.ch | coaching-place.ch



Mehr dazu im
Onlineartikel
lesen.



«Ich konnte nicht schlafen und versuchte, den wachen Zustand noch zum Lernen zu nutzen.»

Irene Ziegler kennt Prüfungsangst nur zu gut. zvg



«Machen Sie sich Ihre Gedankengänge und das Eigenleben Ihrer Emotionen bewusst.»

Doris Sager weiss Tipps gegen Prüfungsangst. zvg