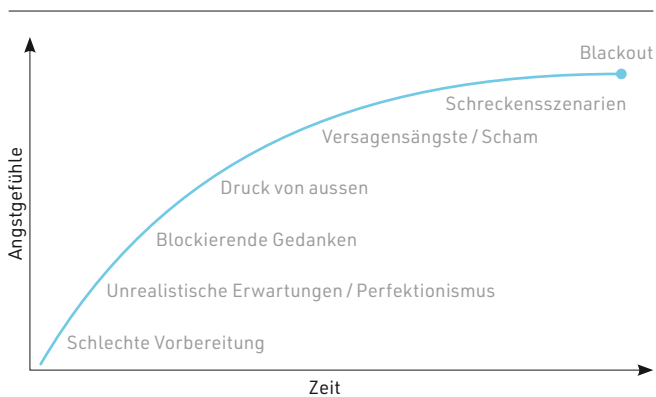


MERKBLATT 12 | 2020

Prüfungsangst – so unterstützen Sie Ihre Lernenden

«Wie kann ich vor der Prüfung einen klaren Kopf bewahren?» oder «Wie schaffe ich es, trotz Prüfungsstress meine Nerven zu behalten?»: Prüfungsangst wirkt sich auf jeden Menschen anders aus. Geht es um Prüfungen zum erfolgreichen Abschluss des Qualifikationsverfahrens, nimmt die Angst vor dem Versagen und den möglichen Konsequenzen meist zu.





[ABB. 1] Prüfungsangst – so entsteht sie ...
Quelle: karrierebibel.de/pruefungsangst/

Prüfungsangst kann sich auf vier Bereiche beziehen:

- Angst vor der Prüfungsvorbereitung
- Angst vor der Prüfungssituation
- Angst vor den Folgen des Versagens in einer Prüfung
- Angst vor den Folgen einer bestandenen Prüfung (den zukünftigen Leistungsanforderungen nicht gewachsen sein)

Prüfungsangst kann sich durch folgende Stresssymptome äussern

Seelisches Befinden

- Ängstlichkeit
- Unsicherheit
- Reizbarkeit
- Stimmungsschwankungen
- Unlustgefühle

Körperliches Befinden

- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Heissunger, Appetitlosigkeit
- Schwindelgefühle

Geistige Leistungsfähigkeit

- Denkblockaden
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Merkfähigkeitsstörungen
- Selbstzweifel und «Grübelgedanken»

Verhalten

- Einnahme von Beruhigungsmitteln
- Suchtgefahr (Alkohol, Rauchen)
- Verdrängung

Mit gezielten Fragen können Sie Ihre Lernenden darin unterstützen, sich der eigenen Thematik bewusst zu werden:

- Wann fängt bei dir dieses unbehagliche Gefühl an?
- Ab welchem Zeitpunkt blockiert dich dieses Gefühl?
- Was genau wird blockiert?
- Wo siehst du die Gründe für diese Blockade?
- Konntest du solche Situationen schon einmal positiv meistern?
- Wie hast du dies damals geschafft?
- Was ist das Schlimmste, das passieren könnte, solltest du die Prüfung nicht bestehen? Welche Möglichkeiten bleiben dir in einem solchen Fall?

Schreibweise: Der Lesbarkeit zuliebe wird auf männlich-weibliche Doppelformen verzichtet; die weibliche Form ist jeweils mitgemeint.

Wie können Prüfungsängste überwunden werden?

Die Gründe für Prüfungsängste sind individuell. Somit gibt es auch keine Patentlösung, um diese zu überwinden. Als Berufsbildner sollten Sie sich genügend Zeit nehmen, um das Thema mit Ihren Lernenden zu besprechen.

Das hilft vor der Prüfung

Bereits vor einer Prüfung lässt sich durch richtige Vorbereitung und richtiges Lernen einiges tun, damit die Angst vor der Prüfung erst gar nicht so schlimm wird.

Richtig lernen

Die individuell passende Lernmethode und die richtige Zeiteinteilung sorgen für die optimale Vorbereitung. Das nimmt Druck und Stress. Aber auch Lernpausen sollten eingeplant werden.

Das Richtige lernen

Bei umfangreicheren Prüfungen ist es wichtig, die wichtigen Themen auszuwählen, die gelernt werden sollen. Das sorgt für ein besseres Gefühl.

Positiv denken

Man kann lernen, negative Gedanken im Kopf umzuformulieren: Aus «Ich werde versagen!» wird «Ich schaffe das!»

Prüfungssituation üben

Schriftliche Tests kann man vorher immer wieder üben. Vor mündlichen Prüfungen hilft es, sich von Freunden oder Arbeitskollegen Fragen stellen zu lassen

Sport und Freunde

Nichts hilft besser gegen Stress als Bewegung. Aber auch Sozialkontakte und Spass bauen Stresshormone ab und sorgen für einen freien Kopf.

Entspannungstechniken erlernen

Bei Anspannung und Ängstlichkeit können Techniken wie die progressive Muskelentspannung und Atemübungen sehr gut helfen.

Ausreichend schlafen

Im Schlaf werden Stresshormone abgebaut und die Reserven des Körpers aufgefüllt.

Ausgewogenes Essen

Anspannung nimmt oft den Appetit oder fördert die Lust auf ungesundes Essen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen ist wichtig.

Humor hilft

Manchmal gib es Situationen, da hilft nichts ausser ein Lachen. Dies lockert nicht nur die Stimmung, sondern vermindert auch Ängste.

Das hilft während der Prüfung

Was kann getan werden, wenn die Angst mitten in der Prüfung zuschlägt und ein Blackout droht?

Atem-Entspannungs-Übung

Bei Anspannung atmen wir schneller. Umgekehrt gilt: Wer langsamer atmet, mindert das Stressempfinden. Nur schon fünf Mal tief in den Bauch ein- und ausatmen hilft dem Körper, sich entspannen zu können.

Kurze Bewegungspausen einlegen

Wenn es möglich ist, kann man Nervosität durch Bewegung abbauen. Einen Gang zur Toilette kann man zum Beispiel mit einigen Lockerungs- und Dehnübungen verbinden.

Positives Denken

Manchmal helfen kleine Sätze, die man vorher vorbereitet, wie zum Beispiel «Ich kann mich gut konzentrieren» oder «Ich kann diese Aufgabe lösen».

Selbsteinschätzung bzgl. Prüfungsangst

(Quelle: karrierebibel.de)

Die nachfolgende Selbsteinschätzung kann dem Berufsbildner Anhaltspunkte liefern, wie stark der Lernende von Prüfungsangst betroffen ist. Der Test kann jedoch eine medizinisch-psychologische Diagnose nicht ersetzen.

Wie oft stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

- Ich stelle mir oft vor, wie ich in der Prüfung versage und durchfalle.
- Wenn ich durchfalle, halten mich alle für einen Versager.
- Ich fühle mich den Prüfern meist hilflos ausgeliefert.
- Ich muss unbedingt bestehen. Alles andere käme einem Weltuntergang gleich.
- Wenn ich nicht bestehe, weiss ich nicht, wie es weitergehen soll.
- Ich habe mit Prüfungen bisher nur schlechte Erfahrungen gemacht.
- Ich habe bei Prüfungen immer Pech und es kommt genau meine Lernlücke.
- Ich habe mich aus Angst schon mal vor einer Prüfung gedrückt.
- Manchmal nehme ich Beruhigungsmittel vor einer Prüfung.
- Ich schlafe vor Prüfungen extrem schlecht.
- Der Lernstoff ist so gross, das kann man unmöglich alles lernen.
- Alle anderen können das schon, nur ich bin anscheinend zu doof dafür.
- Ich kann mir Dinge einfach ganz schlecht merken.
- Ich schiebe das Lernen gerne auf und beginne erst auf den letzten Drücker.
- Ich habe Angst davor, zu viele Aufgaben nicht lösen zu können.
- Während der Prüfung habe ich immer schweissnasse Hände.
- Ich glaube, der Prüfer mag mich nicht.
- Wenn ich das nicht weiss, blamiere ich mich bis auf die Knochen.
- Wie peinlich wäre mir das Versagen vor meinen Freunden.
- Meine Familie wird sehr enttäuscht von mir sein, wenn ich nicht bestehe.
- Wenn ich nicht weiter weiss, breche ich die Prüfung ab.

Bei der Auswertung gilt: Konnte der Lernende mehr als fünf der Aussagen zustimmen, kann Prüfungsangst definitiv ein Thema sein. Die entsprechenden Aussagen sollten vertraulich miteinander besprochen werden. Bei mehr als zehn zutreffenden Aussagen könnte es sich lohnen, das Thema mit professioneller Hilfe anzugehen.

Links

Infos und Kurse für Strategien bei Prüfungsangst
[beratungsdienste.ch](https://www.beratungsdienste.ch)

Entspannungstechniken, Atemübungen, Lerntechniken
[youtube.com](https://www.youtube.com)

Auskünfte

Für Fragen oder weitere Informationen steht Ihnen der Leiter Qualitätssicherung Bildung von [suissetec](https://www.suissetec.ch) gerne zur Verfügung:
+41 43 244 73 69, bildung@suissetec.ch
