

# Sieben Tipps gegen Prüfungsangst



Einen flauen Magen vor einer wichtigen Prüfung zu haben, ist ganz normal. Wer jedoch unter richtiger Prüfungsangst leidet, ist nicht einfach nur nervös. Wenn das Herz rast, der Magen sich umdreht und der kalte Schweiß den Rücken herunter rinnt, haben Menschen mit Prüfungsangst nicht selten das Gefühl, dass gar nichts mehr geht. Kein Wunder – all die Körperreaktionen sind typisch für den Fluchtinstinkt.

Aber es hilft ja nichts, Prüfungssituationen lassen sich nicht vermeiden und begleiten uns durchs Leben. Die gute Nachricht: Man kann aktiv etwas dagegen tun. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt, um den nächsten Prüfungen ein bisschen gelassener entgegen zu sehen.

## 1. Richtig Lernen lernen

Auch Lernen will gelernt sein. Gerade für Menschen, die unter Prüfungsangst leiden, ist Struktur wichtig. Wer alles auf den letzten Drücker lernt, hat berechtigterweise Angst, die Prüfung nicht zu schaffen.

Viel besser: Einen Lernplan mit den jeweiligen (realistischen!) Lernzielen erstellen, um für die Prüfungen gut vorbereitet zu sein. Nicht einfach nur die Skripte lesen, sondern alles – am besten handschriftlich – zusammenfassen. Wer die Informationen selbst aufschreibt, behält sie viel besser im Kopf.

## 2. Pausen gönnen

Stundenlang durcharbeiten, weil man denkt den Stoff sonst nicht zu schaffen? Keine gute Idee. Unser Gehirn kann sich nicht endlos konzentrieren, genau wie ein Muskel nicht ewig beansprucht werden

kann. Lernen ist unheimlich anstrengend, deshalb sollte man sich regelmäßige Pausen unbedingt gönnen.

Wer sich nach dem BRAC-Prinzip (Basic Rest Activity Cycle) richtet, macht sicher nichts falsch. Das BRAC-Prinzip besagt, dass man nach spätestens 90 Minuten eine Viertelstunde Pause machen sollte. Nach höchstens drei Einheiten, insgesamt also rund vier Stunden, sollte eine einstündige Pause eingelegt werden.

### **3. Gesunde Lebensweise**

Auch unsere Lebensweise beeinflusst, wie gut wir uns konzentrieren, Stress aushalten und lernen können. Es heißt nicht umsonst, in einem gesunden Körper wohne ein gesunder Geist. Gesunde Ernährung, also viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukte und auch Nüsse, sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel und starke Nerven.

Auch Sport oder einfach nur Spaziergehen als Ausgleich zur „verkopften“ Arbeit am Schreibtisch sind förderlich. Es hilft dabei, wieder ruhiger zu werden und macht den Kopf frei. Nur so kann man das Gelernte sacken lassen und verarbeiten.

### **4. Entspannungsübungen**

Für den Anfang hilft es schon, **positiv zu denken**. Wer sich vorstellt, wie der Druck nach der Prüfung abfällt und sie besteht, geht ganz anders in die Prüfungssituation wie jemand, der ein Blackout befürchtet und denkt, er schafft die Prüfung sowieso nicht. Wer sich das einfach nicht vorstellen kann, sollte es mit Entspannungsübungen probieren.

Eine kleine Auswahl an Entspannungsübungen, die du direkt am Schreibtisch machen kannst, findest du weiter unten.

### **5. Den Ernstfall proben**

Wenn die Prüfungssituation vertraut ist, fühlen sich viele schon ein bisschen besser. Das heißt jetzt nicht unbedingt, dass es besser klappt wenn man sie zwei oder drei Mal schreibt. Man kann die Situation ganz einfach zu Hause proben. Das klingt vielleicht seltsam, hilft aber trotzdem.

Also: alte Prüfungen besorgen, Wecker stellen und los geht's. Nicht schummeln und zwischendrin in die Unterlagen gucken, das kann man während der Prüfung ja auch nicht. Wenn es nicht so gut geklappt hat, versucht man es einfach wieder und wieder, bis man sich sicher fühlt.

### **6. Ehrlich sein**

Es ist soweit: Die mündliche Prüfung steht bevor. Die Beine zittern, der Mund ist trocken – was habe ich die letzten Tage eigentlich gelernt? Alles weg! Wer sich jetzt vor die Prüfer stellt und nur vor sich hin stammelt statt souverän die Fragen zu beantworten, sollte einfach offen mit seiner Angst umgehen.

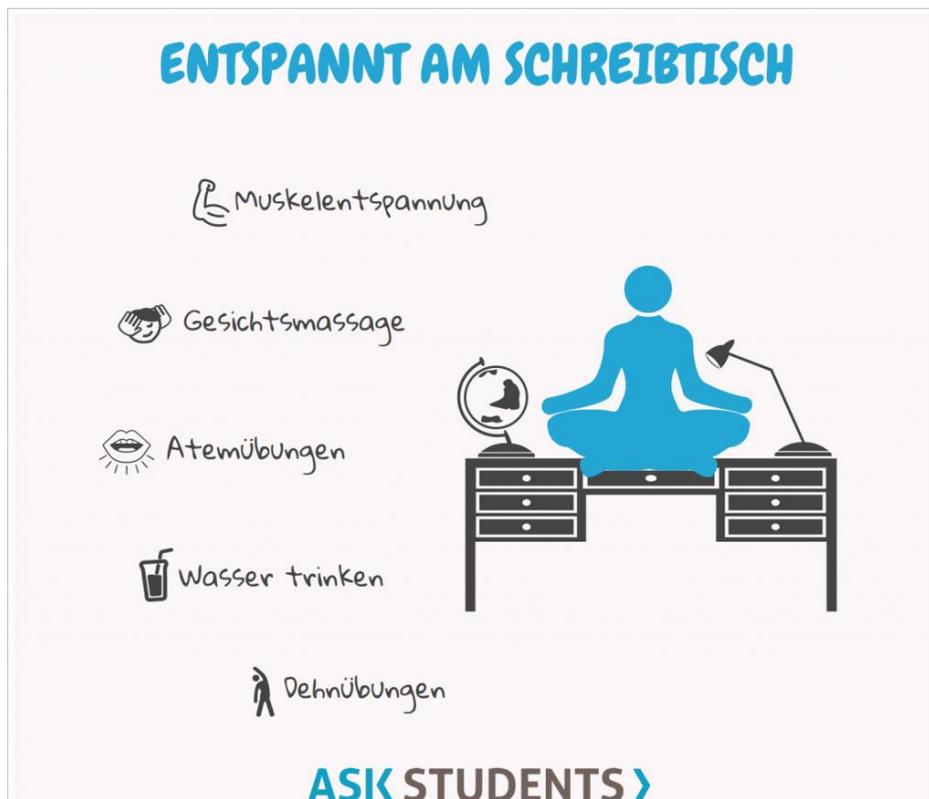
Es hilft, den Prüfern zu erklären, dass man sehr unter Prüfungsangst leidet und aufgeregt ist. Das ist tatsächlich ein Handicap, für das man nichts kann und das man sich auch nicht ausgesucht hat. Tief durchatmen, kurz sortieren und starten. Und wenn nichts mehr geht um eine kleine Pause bitten.

### **7. Prioritäten setzen**

In schriftlichen Prüfungen heißt es Prioritäten setzen. Wenn der Fragebogen umgedreht wird, nicht gleich an der ersten Frage verzweifeln. Einfach alles durchsehen und ganz strategisch denken: Was kann ich am besten? Bei welcher Frage weiß ich viel? Und dann genau damit loslegen.

Wenn die „leichten“ Fragen abgearbeitet sind, geht der Rest sicher schon viel besser von der Hand. Und immer vor Augen halten: Im besten Fall hat man bestanden, im schlimmsten Fall fällt man eben durch und probiert es noch einmal. Das ist kein Weltuntergang!

## Prüfungszeit: Entspannung am Schreibtisch



Abgesehen von regelmäßigen Pausen gibt es aber ein paar Entspannungsübungen, für die du dich nicht einmal vom Schreibtisch entfernen musst. Hier fünf Tipps, wie du entspannen kannst:

### 1. Progressive Muskelentspannung

Bei dieser Technik werden ganze Muskelpartien bewusst angespannt, damit sie sich danach entspannen können. Du fängst bei den Füßen an und arbeitest dich langsam von unten nach oben. Presse deine Füße so fest du kannst zehn Sekunden auf den Boden, dann lässt du locker. Dabei werden die Beine auch gleich mit angespannt. Anschließend spannst du deine Pomuskulatur zehn Sekunden an und entspannst sie dann wieder. Nun der Oberkörper: Balle deine Fäuste, presse die Arme an den Oberkörper und spanne deine Bauch- und Rückenmuskulatur dabei an. Auch diese Anspannung wird für zehn Sekunden gehalten. Zuletzt ist dein Gesicht an der Reihe. Zehn Sekunden die Augen zusammenkneifen, die Nase rümpfen und die Lippen aufeinander pressen – fertig.

### 2. Gesichtsmassage

Gerade wenn du viel am Laptop schreibst, verspannt sich schnell die Gesichtsmuskulatur. Oft merkt man das erst nach der Arbeit, wenn man wieder locker lässt. Damit du keine Kopfschmerzen bekommst, solltest du dir zwischendurch eine Gesichtsmassage gönnen, die für eine bessere Durchblutung sorgt. Die Technik bleibt dir überlassen – möglich sind zum Beispiel kreisende

Bewegungen oder Zupfen mit dem Zeigefinger und dem Daumen. Massiere die Stirn, die Augenpartie, die Schläfen. Am Ende kannst du zusätzlich langsam deinen Kopf in alle Richtungen kreisen lassen.

### **3. Atemübung**

Zur Beruhigung ist die Nasenatmung sehr zu empfehlen – außer man hat Schnupfen... Halte ein Nasenloch zu und atme durch das andere langsam ein. Jetzt tauschst du und atmest du das gerade eben zugehaltene wieder aus. Durch das wird wieder eingeatmet und durch das andere aus, jetzt wieder hier einatmen und tauschen. Das ganze wiederholst du für zwei Minuten – unheimlich entspannend. Das ganze kannst du auch abends im Bett machen, falls du nicht einschlafen kannst. Durch die Konzentration auf die Atmung steigt dein Gehirn vielleicht aus dem Gedankenkarussell aus und du schläfst entspannt ein.

### **4. Wasser trinken**

Simple, aber ebenfalls effektiv: Eine Minute lang in kleinen Schlucken Wasser trinken. Das beruhigt und entspannt die Rumpfmuskulatur. Zudem wird dein Puls gesenkt und die Atmung verlangsamt.

### **5. Dehnen**

Auch im Sitzen kann man wirkungsvolle Dehnübungen machen. Lege die rechte Hand über den Kopf auf dein linkes Ohr. Ziehe den Kopf langsam auf die rechte Seite, so wird der Halsbereich sanft gedehnt. Einige Sekunden halten und tief durchatmen, dann locker lassen und die Übung seitenverkehrt wiederholen. Lehne dich zurück und strecke die Arme nach oben. Stell dir vor, jemand zieht sie ein wenig nach hinten und halte die Position. Im Anschluss setzt du dich aufrecht hin, spannst die Bauchmuskeln an und verschränkst die Arme hinter dem Kopf. Jetzt ziehst du die Ellbogen leicht nach hinten und hältst die Position ein paar Atemzüge lang.

<https://blog.askstudents.de/sieben-tipps-gegen-pruefungsangst/>