

# Umgang mit Prüfungsangst

Ein Workshop der Psychologischen Beratung

**17.01.2024**

# Vorstellungsrunde



# Was ist Prüfungsangst?

# Angst

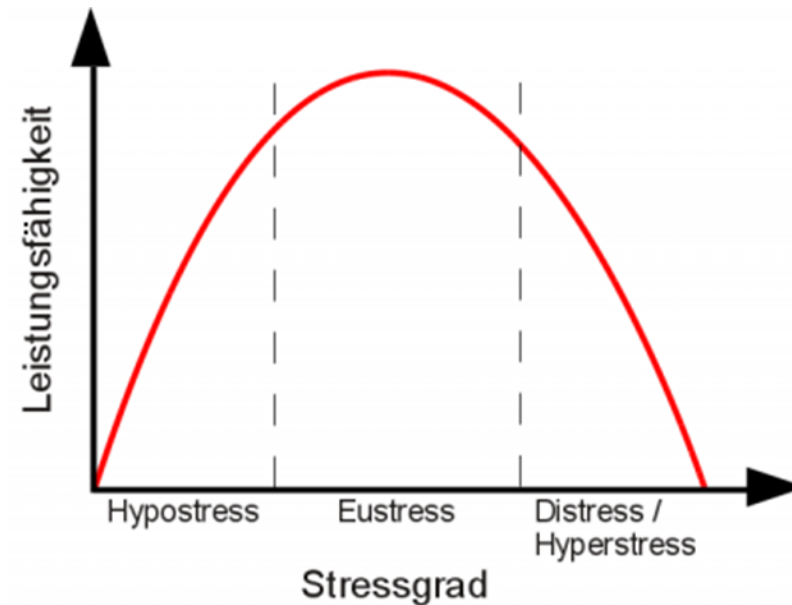
- gehört zu den Basisemotionen des Menschen
- biologisch vorbereitete emotionale Reaktion auf Bedrohung
- hat Alarmfunktion
- aktiviert den Körper sekundenschnell
- ermöglicht dadurch, auf Gefahr zu reagieren (fight or flight)
- erhöht Wachheit und Aufmerksamkeit
- ist eine überlebensnotwendige, hilfreiche Emotion

## Angst wird problematisch wenn...

- sie durch eigentlich ungefährliche Situationen ausgelöst wird
- die Intensität eine bestimmte Schwelle übersteigt
- die angstauslösenden Situationen (automatisch) vermieden oder voller Angst ertragen werden
- dadurch die Lebensqualität sinkt und/oder wichtige Ziele nicht erreicht werden können

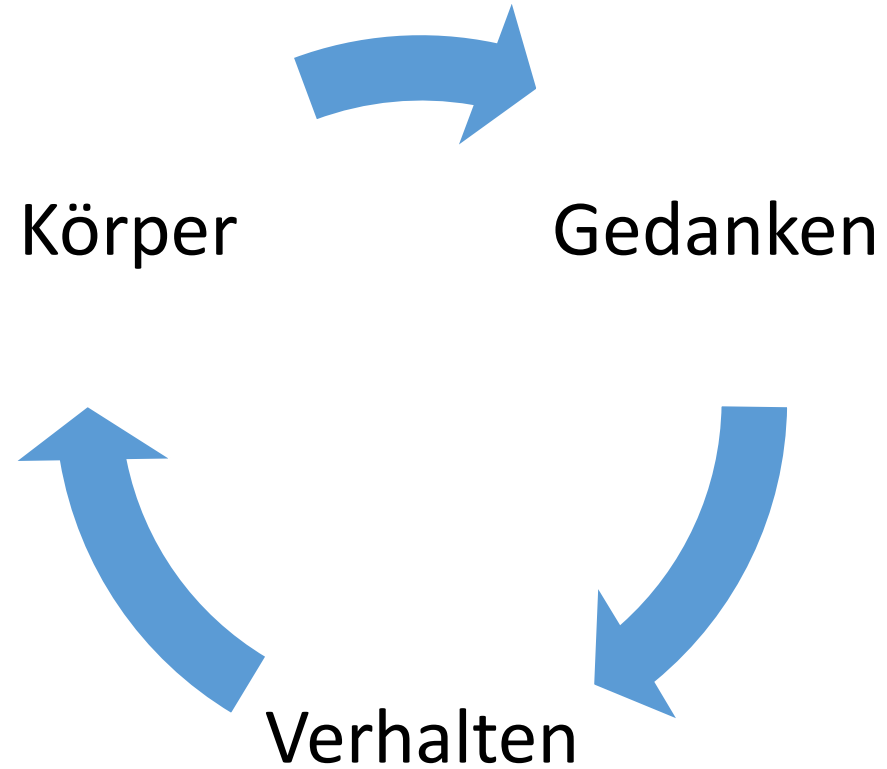
# Lern-Leistungs-Kurve

- Zusammenhang zwischen Anspannung und Lernleistung (Yerkes & Dodson, 1908)



- Prüfungsangst ist also in einem gewissen Rahmen *angemessen*
- und sie ist in einem gewissen Grad auch *hilfreich*.
- Sie wird problematisch, wenn sie so intensiv wird, dass sie die Leistungsfähigkeit behindert.

# Erlebnisebenen der Angst







## Übung: Erlebnisebenen der Angst

Erinnern Sie sich an die letzte Situation, in der Sie Ihre Prüfungsangst gespürt haben!

Erinnern Sie sich dabei an Ihre körperlichen Reaktionen, Gedanken, Gefühle und Ihr Verhalten im Vorfeld der Prüfung und in der Prüfungssituation selbst!

Tauschen Sie sich dazu in Kleingruppen aus!

# Körperliche Ebene

- Erröten oder Blässe
  - Schwitzen bis hin zu Schweißausbrüchen, Hitzewallungen und/oder Kälteschauer
  - kalte Hände, Kribbeln und Taubheit in Teilen des Körpers
  - Magen-Darm-Beschwerden: Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Appetitlosigkeit
  - Atemnot; unregelmäßige, flache Atmung („Brustatmung“)
  - Kreislauf: Blutdruckschwankungen, Schwächegefühl
  - Herzrasen, Herzstolpern, Engegefühl in der Brust
  - Allgemeine Unruhe, Übererregung, fahriges Bewegungen, Zittern, Augenzucken, Rededrang
  - Anspannung der Muskeln
- Ursache ist die Aktivierung des autonomen Nervensystems infolge einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen (insbesondere Adrenalin und Kortisol)

# Gedankliche Ebene

- Gedanken an katastrophale Folgen eines Misserfolges („Katastrophengedanken“)
- Gedanken an frühere Misserfolge
- innere Bilder über einen befürchteten ungünstigen Verlauf
- selbstabwertende Gedanken
- fatalistische Gedanken
- erhöhte Selbstaufmerksamkeit

## Beispiele für Angst verstärkende Gedanken

„Das schaffe ich nie.“

„Das ist alles zu viel.“

„Das ist eine Katastrophe.“

„Wenn ich das nicht schaffe, bin ich ein Versager/ eine Versagerin.“

„Ich muss alles richtig machen.“

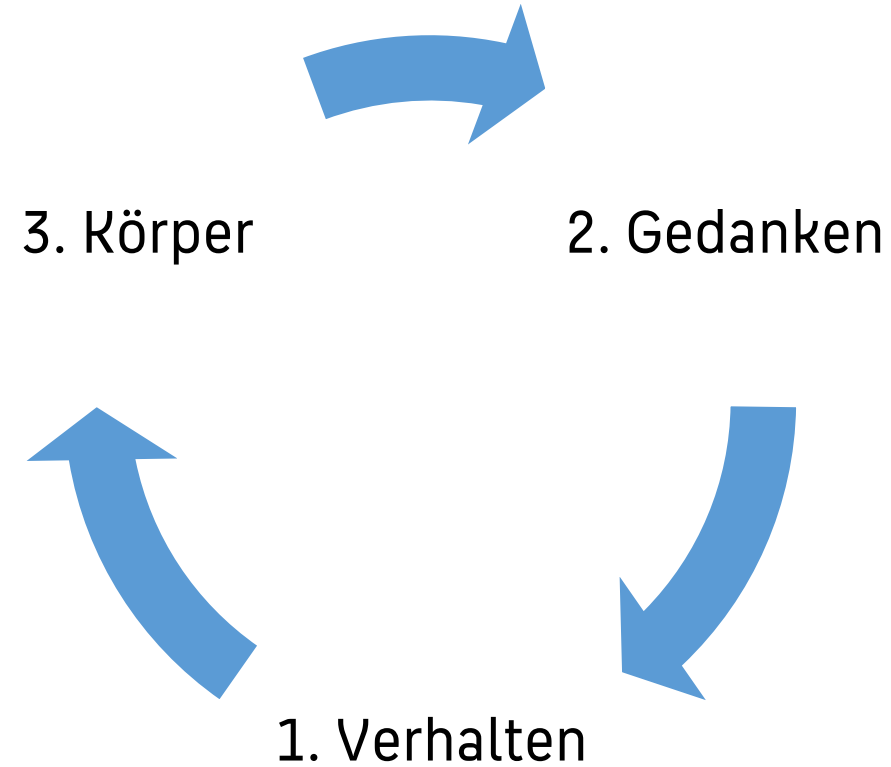
„Ich darf keine Schwäche zeigen.“ ...

# Verhaltensebene

- vor der Situation: Vermeidungsverhalten/Aufschieben oder exzessives Lernen (Flucht oder Kampf)
- in der Situation: dieselben Tendenzen und/oder Erstarren (Blackout)

# Wege aus der Angst

# Erlebnisebenen der Angst



# 1. Verhaltensebene

- Nicht vermeiden – vor und in der Situation!
- sich informieren
- strukturiert lernen
- mit kleinen Schritten Erfolgserlebnisse schaffen

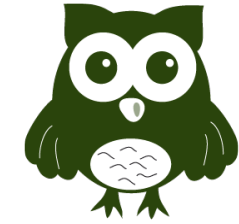


# Die Angstkurve



# Strategische Überlegungen im Vorfeld der Prüfung

- möglichst viele Informationen zu den Inhalten und der Art der Prüfung sammeln
- Welche Anforderungen/Erwartungen stellt der Dozent?
- Überblick über die Themen/Lerninhalte verschaffen
- verbindlichen Lernplan erstellen, Lerntechniken reflektieren
- eventuell mit Tages- oder Wochenplänen arbeiten
- auch kleine Fortschritte konsequent belohnen



## Austausch in Gruppen: Prüfungsvorbereitung

Was hilft Ihnen, sich effektiv auf eine Prüfung vorzubereiten? Was hat Ihnen bisher geholfen, was hat bisher nicht geholfen? Wie können Sie sich selbst vom Lernen abhalten? Wie können Sie sich selbst zum Lernen motivieren?

Gibt es Tipps, die Sie anderen geben könnten?

## 2. Gedankliche Ebene

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellungen von den Dingen.“ (Epiktet)

# Das A-B-C-Modell

A	B	C
<b>Auslöser (activating event)</b>	<b>Bewertung (belief)</b>	<b>Konsequenzen (consequences) Gefühle und Verhalten</b>
Prüfungsvorbereitung	„Mir wird überhaupt nichts einfallen. Ich werde das nicht schaffen. Es wird schrecklich.“	Unruhe, Angst Aufschieben oder exzessives Lernen
	„Ich werde mich an das Gelernte erinnern. Ich kann das schaffen. Es wird nicht so schlimm werden.“	Zuversicht, Selbstsicherheit angemessenes, strukturiertes Lernen

- werden die Konsequenzen (C) als belastend oder hindernd erlebt, ist die Bewertung (B) möglicherweise unangemessen, unrealistisch und nicht zielführend (= dysfunktional)



Gedanken entdecken, hinterfragen und gegebenenfalls verändern

# Typische dysfunktionale Gedanken

Muss-Sätze	„Ich muss das unbedingt gut machen.“
Katastrophengedanken	„Es wäre eine Katastrophe, wenn ich durch die Prüfung falle.“
Übergeneralisieren	„Weil ich in der letzten Prüfung ein Blackout hatte, wird das immer wieder passieren.“
Schwarz-Weiß-Denken	„Entweder verstehe ich alles oder ich falle durch.“

## **„Marker“ für dysfunktionale Gedanken**

- Absolute Formulierungen („unbedingt“, „absolut“, „keinesfalls“, „total“ usw.)
- Verallgemeinerungen („immer“, „alle“, „keiner“, „nie“ usw.)
- Stark negativ bewertende Adjektive („schlimm“, „grässlich“, „katastrophal“, „furchtbar“ usw.)
- Schimpfworte, Flüche („Mist“, „verdammt“, „Idiot“, „Um Gottes Willen“ usw.)



# Erste Schritte zur Veränderung

- bewusstes Beobachten des eigenen Verhaltens und der begleitenden Gedanken
- Analyse der Konsequenzen (Gefühle und Verhalten)
- Hinterfragen eigener blockierender Gedanken
- ggf. Veränderung/Modifikation dieser Gedanken
- Festhalten der Prozesse in einem „Veränderungslogbuch“

# Hinterfragen von Gedanken

Ist das, was ich denke wahr, logisch? Gibt es Gegenbeispiele?

Ist das, was ich denke, hilfreich für meine Ziele?

Fühle ich mich gut, wenn ich so denke?

# Verändern von Gedanken

- Konstruktivere, weniger beängstigende Gedanken formulieren
- Sich dann auch entsprechend anders verhalten
- Langfristiges Einüben dieses Veränderungsprozesses

# Verändern von Gedanken

Formulieren Sie Ihre Gedanken relativ, spezifisch und möglichst neutral.

Immer

Oft

Nie

Selten

Alle

Viele

Sicher

Wahrscheinlich

Keiner

Manche

## Weitere Anregungen

- Vom „ob“ zum „wie (was/welche)...“: Die Frage ist nicht, ob Sie etwas schaffen, sondern wie/unter welchen Umständen, was Sie dafür brauchen!
- Wechseln Sie die Perspektive: würden Ihre Familien/Freund\*innen das auch so sehen?
- Es gibt keine „richtigen“ und „falschen“ Gedanken

# Gruppenarbeit



Versuchen Sie, typische dysfunktionale Gedanken gemeinsam zu hinterfragen.  
Ersetzen Sie die dysfunktionalen Gedanken durch rationalere, hilfreichere,  
freundlichere Gedanken.

# Beispiele

„Das schaffe ich nie.“	„Ich schaffe es, wenn...“
„Das ist alles zu viel.“	„Manches überfordert mich gerade, manches kann ich gut bewältigen.“
„Das ist eine Katastrophe.“	„Was passiert tatsächlich, wenn...?“
„Wenn ich das nicht schaffe, bin ich ein Versager/eine Versagerin.“	„Was macht einen Versager aus? Was habe ich bereits geschafft bis jetzt? Was denken meine Freunde/Familie über mich?“
„Ich muss alles richtig machen.“	„Jeder Mensch darf Fehler machen.“
„Ich darf keine Schwäche zeigen.“	„Warum nicht? Was passiert dann?“

# Stärkende Gedanken

- Denken Sie an frühere Erfolgserlebnisse.
- Denken Sie an Lebensbereiche außerhalb des Studiums, die Ihnen wichtig sind.
- Vergegenwärtigen Sie sich, dass Familie und Freunde Sie nicht für Ihre Leistung lieben.



### 3. Körperliche Ebene



Entspannungs- und Atemtechniken

- Progressive Muskelentspannung (PMR nach Jacobson)
- Autogenes Training
- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen...

Es gibt viele Methoden, alle sind gut.

Wichtig: wiederholtes Üben im Vorfeld, am besten ohne akute Angst!

## Kleine Achtsamkeitsübung...



- Machen Sie es sich bequem.
- Nehmen Sie den Kontakt Ihrer Füße zum Boden wahr.
- Nehmen Sie den Kontakt Ihres Körpers auf der Sitzfläche wahr.
- Nehmen Sie Ihre Atmung wahr.
- *Optional*: Sagen Sie sich bei jedem Einatmen „Ein“ und bei jedem Ausatmen „Ruhe“.

# Weiterführende Hilfen

- Holger Walther. Ohne Prüfungsangst studieren. 2. Auflage. utb
- Martin Kregel. Bestnote. Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren. Eazybookz
- <https://www.studienstrategie.de/>
  
- Kostenfreie Meditations-Apps fürs Handy: 7mind (auf Deutsch), headspace (auf Englisch)
  
- Entspannungs- und Atemtechniken zum Ausprobieren
- <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/download-anleitung-entspannung-2006922>
  
- Kompaktwoche: [Bewältigung von Prüfungsangst](#) im Studierendenwerk Berlin vom 26. – 29.02.2024

# Vielen Dank.



**Hanna Dobrovoda**  
psychologische.beratung@htw-berlin.de

[www.htw-berlin.de](http://www.htw-berlin.de)



**Hochschule für Technik  
und Wirtschaft Berlin**

University of Applied Sciences