

Prüfungsangst: Kein Grund zum Verzweifeln

In einem gewissen Rahmen ist Prüfungsangst als ganz normal anzusehen. Wenn die Nervosität und Angst jemanden aber so weit einschränkt, dass die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit darunter leidet, wird es problematisch. Kommt es zusätzlich noch zu auffälligen Symptomen wie Schweißausbrüche, Magenschmerzen und Zittern, sollte unbedingt externe Hilfe in Erwägung gezogen werden. Zwar gibt es so manche mentale Methoden, um Prüfungsängste zu bekämpfen, jedoch kann bei wiederholten panikartigen Zuständen wohl nur mithilfe professioneller Beratung eine Besserung erzielt werden. Mittlerweile gibt es viele Therapieangebote und Beratungsstellen, welche auf Menschen mit Prüfungsängsten spezialisiert sind.

Prüfungsangst: Definition und Symptomatik

Prüfungsangst bezeichnet die Angst, welche sich durch eine Prüfungssituation entwickelt oder durch eine Situation, welche von dem Betroffenen persönlich als Prüfung wahrgenommen wird. Es entsteht die Angst, eine geforderte Leistung nicht erfüllen zu können. Ein gewisser Grad an Prüfungsangst ist dabei als völlig normal anzusehen. Ein bisschen Nervosität und der damit verbundene Ausstoß von Adrenalin befähigen das Gehirn sogar zu kurzweiligen Höchstleistungen. Artet dieses gesunde Maß an Nervosität aber zur dauerhaften nackten Angst aus, entsteht ein kontraproduktiver Teufelskreis. Wenn die Angst vor der Prüfung derart groß ist, fällt eine vernünftige Vorbereitung schwer und die Gefahr eines fatalen Blackouts während der Prüfung steigt drastisch an. Die Gründe für die Entwicklung von Prüfungsängsten sind dabei vielfältig. Meistens gibt es ein traumatisierendes Erlebnis in der Vergangenheit, wie beispielsweise ein negatives Erlebnis bei einer sehr wichtigen Prüfung. Ein weiterer Anlass kann aber auch einfach nur auf den Erfahrungen anderer Leute basieren, welche dieses Erlebnis in einem Gespräch weiter verbreitet haben. Dabei projiziert der Betroffene das Negativerlebnis einer anderen Person auf sich selbst. Eine dritte Möglichkeit, welche sehr oft zutrifft, ist ein vermindertes Selbstwertgefühl, der von Prüfungsangst geplagten Person. Das eigene Leistungsvermögen wird unterschätzt, es stellt sich die selbstquälerische Gewissheit ein, dass man eigentlich nur versagen kann. Zu der Angst vor der Prüfung gesellen sich meistens noch zahlreiche körperliche Beschwerden, welche eine zusätzliche Belastung darstellen. Einige Beispiele sind Zittern, Schweißausbrüche, Magenbeschwerden, Hitzewallungen, Schlafstörungen und Anzeichen einer depressiven Verstimmung.

Prüfungsangst: Ein weitverbreitetes Phänomen

Ein Großteil aller Studenten plagt sich mit Prüfungsangst herum. Ungefähr 40 Prozent aller Betroffenen empfinden Prüfungsangst sogar als "große Belastung". Von Prüfungsangst betroffene Personen müssen sich also keineswegs als Sonderlinge fühlen. Bewertungsangst ist ein normales Begleitphänomen bei öffentlichen Auftritten und Prüfungen aller Art. Prüfungsangst auf normalem Niveau wirkt sogar einen positiven Einfluss auf das persönliche Leistungs- und Konzentrationsvermögen.

Der Prüfungsangst erfolgreich entgegenzutreten

Ob bei starker Prüfungsangst der Einsatz von Medikamenten gerechtfertigt beziehungsweise förderlich ist, kann nur ein Arzt entscheiden. Besonders starke und beruhigende Mittel wie Benzodiazepine oder Betablocker sind nur für wirkliche Notfälle gedacht. Sie dienen lediglich der kurzfristigen Verminderung panikartiger Prüfungsangst und sind auf keinen Fall zur Einnahme über einen längeren Zeitraum geeignet. Wenn die Prüfungsangst trotz Einnahme starker Medikamente noch weiter ansteigt, sollte unbedingt eine psychologische Beratungsstelle aufgesucht werden. In einer solchen Einrichtung werden vielfältige Methoden besprochen, wie auf Prüfungsangst reagiert werden kann. Tritt der gewünschte Effekt nicht ein, hilft nur noch der Weg zum Psychotherapeuten. So weit muss es aber eventuell gar nicht kommen. Es gibt viele Methoden und Möglichkeiten, wie man sich mental gegen Prüfungsangst wappnen kann. Einige davon sind zum Beispiel Entspannungsübungen, Selbsthypnose, effektive Ablenkung vor einer anspruchsvollen Prüfung und ein bereits gut organisierter Lernplan im Vorfeld einer schwierigen Prüfung.

Atemübung

Eine Atemübung, welche sich als sehr effizient zur Vermeidung von Prüfungsangst erwiesen hat funktioniert folgendermaßen: Es wird etwas tiefer als sonst eingeatmet, bevor die Luft in einer fließenden Bewegung wieder ausgeatmet wird. Danach wird die Atmung für 5-6 Sekunden pausiert. Diese Vorgehensweise führt man etwa fünf Minuten durch, bis die erste Entspannung einsetzt.

Selbsthypnose

Auch Selbsthypnose ist geeignet, um Prüfungsangst in den Griff zu bekommen. Durch eine Hypnotherapie können verschiedene Methoden der Hypnose erlernt werden. So ist es möglich positive Vorstellungen im Bewusstsein zu verankern und sich diese in stressigen Situationen in Erinnerung zu rufen um sich zu beruhigen. Ebenfalls ist es möglich, eine Prüfungssituation vorab in Gedanken durchzuspielen und sie mental bereits erfolgreich abzuschließen. Diese Vorstellung macht es möglich mit einem guten Gefühl in die Prüfung zu gehen.

Ablenkung

Vor einer wichtigen Prüfung ist es ratsam sich mit anderen Sachen zu beschäftigen, um negativen Stress zu vermeiden. Fernsehen und Musik hören helfen dabei, Anspannung abzubauen und dem Beginn der Prüfung entspannt entgegenzusehen.

Lernplan

Ein guter Lernplan macht es einfacher Wissen aufzunehmen. Genügend Zeit zum Lernen ist ebenso wichtig wie ausreichend Zeit zum Erholen. Pausen zwischen den Lernphasen helfen den Kopf zwischendurch wieder freizubekommen und offen für neue Lernimpulse zu sein. In dieser Zeit ist es sehr gut sich mit etwas zu beschäftigen, was Spaß und Freude bereitet. Das kann die Lieblingsserie, ein gutes Buch oder ein Spaziergang im Grünen sein. Wichtig ist, dass es beim Abschalten hilft und durch Entspannung neue Konzentration für das spätere Lernen ermöglicht.

Aktive Lernmethoden

Aktive Lernmethoden helfen dabei Unterrichtsstoff nicht nur zu lernen, sondern auch zu verstehen. Aktives Lernen bedeutet den Stoff nicht nur passiv wahrzunehmen, sondern sich aktiv damit auseinanderzusetzen. Durch eigene Fragestellungen werden Zusammenhänge erschlossen und verständliches Wissen aufgebaut. Besonders wenn der Lernstoff aus vielen theoretischen Texten besteht, ist es wichtig strukturiert vorzugehen, um das Gelesene auch verinnerlichen zu können.

Ratschläge für den Fall mündlicher Prüfungsangst

Es ist nicht ausreichend sich nur durch Pauken des Lernstoffes auf eine mündliche Prüfung vorzubereiten. Erlerntes Wissen sollte auch ansprechend und verständlich präsentiert werden. Familie oder Freunde helfen gerne dabei, ein Feedback auf Rhetorik und Auftreten zu geben. Auch mögliche anschließende Fragen zu dem Thema sollten beim Üben bedacht werden. Weiterhin handelt es sich zwar um eine mündliche Prüfung, jedoch ist es enorm wichtig eine schriftliche Gliederung vorzubereiten, um eine Struktur des Themas vor Augen zu haben. Sehr gut ist es innerhalb der mündlichen Prüfung eine aktive Rolle einzunehmen. Wer innerhalb von einigen Wochen oder Monaten ein beachtliches Wissen zu einem speziellen Thema aufgebaut braucht sich nicht zu verstecken, sondern kann mit Stolz zeigen, welche interessanten Informationen entdeckt wurden. Darüber hinaus ist es wichtig die Prüfer nicht als Fremdkörper oder gar als Feinde zu betrachten, sondern als neugierige Zuhörer, welche sich auf neue Denkanstöße durch den Prüfling freuen. Wenn das Gefühl entsteht, ein gleichwertiger Teilnehmer einer Diskussionsrunde zu sein geht man direkt mit mehr Freude und weniger Anspannung in die Prüfung.

Strategien um einen Blackout zu vermeiden

Definition Blackout

Die größte Angst jedes Prüflings ist der Blackout. Mit dem Wort Blackout wird der Moment während einer Prüfung bezeichnet in welchem jegliches Wissen, wie weggeblasen zu sein scheint. Während des Blackouts wird eine starke innerliche Erregung spürbar, welche in vielen Fällen mit einem Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht verbunden ist. Das erlernte Wissen ist nicht mehr abrufbar und sehr schnell greifen auch Versagensängste um sich. Aus physiologischer Sicht kommt es während eines Blackouts zu einer starken funktionellen Störung des Gedächtnisses. Die Verbindungen des Gedächtnisses im Gehirn sind blockiert und dem Prüfling scheint sein Wissen von einem Moment auf den anderen abhanden gekommen zu sein.

Sinnvolle Maßnahmen um einen Blackout zu meistern

Verschiedene Schritte können erfolgreich eingesetzt werden, um einen Blackout schnell wieder in den Griff zu bekommen. Als Erstes sollte dem Prüfer ein kurzer Hinweis gegeben werden das gerade ein Blackout eingetreten ist. In einer kurzen Pause sollte nach Möglichkeit eine kurze Atemübung absolviert werden, um runterzufahren. Nun wird der Versuch gestartet, an das zuletzt Gesagte anzuknüpfen und spielerisch in das Thema zurückzufinden. Dabei kann eine visuelle Vorstellung des Gelernten dem Gedächtnis helfen, wieder aktiv zu werden. Es sollte auch jedem bewusst sein das die Prüfer Blackouts sehr oft mitgekomen und es keine Schande, sondern einfach nur menschlich ist, wenn einem die Nervosität gelegentlich einen

Streich spielt. Niemand wird wegen eines Blackout verurteilt oder gar bestraft, schon gar nicht in einer Prüfungssituation.

Möglichkeiten einen Blackout im Vorfeld zu verhindern

Eine gute Vorbereitung ist der wichtigste Punkt um einen Blackout zu verhindern. Wenn der Lernstoff ausreichend vertieft wurde und es keine Unsicherheiten gibt, hat die Psyche keinen Ansatzpunkt um einen Blackout auszulösen.

Der Tag vor der Prüfung

Am Tag vor der Prüfung sollte der Lernprozess bereits abgeschlossen sein und die letzten 24 Stunden vor Prüfungsbeginn sollten mit Ablenkung und Erholung verbracht werden. Wenn es der Beruhigung dient, kann gelernter Stoff auch noch mal wiederholt werden. Es sollte aber vermieden werden noch neuen Stoff aufzunehmen, da dies kontraproduktiv ist und nur zu Unsicherheiten führt. Kontakt zu Kommilitonen, welche ihre Angst vor der Prüfung mit Ihnen teilen wollen, sollte vermieden werden. Eine Unterhaltung mit Mitstudenten, welche der Prüfung zuversichtlich entgegenblicken, kann dagegen förderlich auf das eigene Selbstbewusstsein wirken. Weiterhin sollte es vermieden werden in der letzten Nacht noch zu lernen. Einerseits ist nur noch eine stark begrenzte Aufnahmekapazität vorhanden und darüber hinaus wird ausreichend Schlaf benötigt, um konzentriert und leistungsfähig für die Prüfung zu sein. Darüber hinaus kann es nicht schaden, die Tasche bereits zu packen und genügend Wasser und Snacks einzuplanen. Vor dem Schlafen gehen sollten zu viel Koffein und fettiges Essen vermieden werden. Diese Faktoren haben sehr oft negative Auswirkungen auf den Schlaf und am nächsten Morgen können sich Magenbeschwerden einstellen. Schlechter oder wenig Schlaf muss nicht zwangsweise ein schlechtes Prüfungsergebnis nach sich ziehen. Der Adrenalinspiegel ist vor Stresssituationen in der Regel stark erhöht, sodass der Körper ein Schlafdefizit über einen bestimmten Zeitraum durchaus kompensieren kann.

Der Prüfungstag

Ein leichtes Frühstück am Morgen kann eventuelle Magenbeschwerden, welche der Nervosität geschuldet sind, verhindern. Lernversuche sollte jetzt auf keinen Fall mehr unternommen werden, um eventuell auftretende Unsicherheiten auszuschließen. Es sollte unbedingt sicher gestellt sein rechtzeitig das Haus zu verlassen, um bis zu einer Stunde vor Prüfungsbeginn am Zielort eingetroffen zu sein. Das vermeidet Hektik und somit negativen Stress. Auf dem Weg zum Prüfungsort kann ein gutes Buch oder die Lieblingsmusik für angenehme Stimmung und Entspannung sorgen. Vor Prüfungsbeginn ist es wichtig, möglichst lange an der frischen Luft zu sein, um das Gehirn mit frischem Sauerstoff zu versorgen. Nach Möglichkeit sollte eine ruhige Ecke in einer Grünanlage aufgesucht werden, um möglichst entspannt in die Prüfung gehen zu können. Eine Erinnerung an vorherige Erfolgserlebnisse in Prüfungssituationen kann eine positive Grundstimmung erzeugen, welche das Selbstbewusstsein und somit die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigert. Weiterhin sollte der Prüfling sich noch einmal bewusst machen das in einer Prüfung niemand einem etwas Böses will. Die Prüfer sind auch nur Menschen, welche ein Interesse daran haben, dass der Prüfling ein positives Prüfungserlebnis hat und sich auf den Gedankenaustausch im Rahmen einer schriftlichen oder auch mündlichen Prüfung freuen. Nervosität und Prüfungsangst von Studierenden sind Prüfern sehr vertraut und sie werden dem Prüfling in jedem

Fall Verständnis entgegenbringen.

Mehr Information:

<https://www.cyl-airnergy.com/wenn-pruefungsangst-pruefungsstress-oder-auch-schulstress-den-alltag-einnimmt/>

<https://www.cyl-airnergy.com/denker/>



Leistungsdruck? Geistige Blockaden?

Heutzutage steht man immer mehr unter Leistungsdruck. Daher ist es zum Beispiel für Schüler und Studenten unerlässlich, ständig **konzentriert zu sein**. Das fällt vielen allerdings häufig schwer – gerade in Prüfungszeiten. Mit CYL AIRNERGY lässt sich die Leistungs- und **Konzentrationsfähigkeit** schnell verbessern. CYL AIRNERGY ist **100% natürlich** und schmeckt auch Kindern.

CYL AIRNERGY, der gesunde Drink für besonders belastende Tage – CYL AIRNERGY natürlich wertvoll.

Wenn wir uns konzentrieren, brauchen wir Energie – ob beim Lernen oder bei der Arbeit. CYL AIRNERGY versorgt Ihre Zellkraftwerke (Mitochondrien) optimal. Das lässt Ihre Zellen „aufatmen“ und im Sinne von einem **Mehr an Energie** auch **effektiver arbeiten**. So wird die Dauer und Qualität der **Konzentrationsfähigkeit optimal** unterstützt.