



## Prüfungsangst ohne Angst begegnen

Liebe Studierende,

Prüfungen begleiten Menschen das ganze Leben lang, angefangen von der Einschulung über die Ausbildungszeit bis hin zum Seniorenstudium. Kaum eine Person freut sich über bevorstehende Prüfungen. Ein bisschen Angst und Unsicherheit, wie eine Prüfung ausgeht, gehören dazu, sonst wird man nicht rechtzeitig anfangen, für die Prüfung zu lernen. Manchmal nehmen aber die Prüfungsängste ein so großes Ausmaß an, das die Betroffenen ohne Selbst- oder fremde Hilfe ihre Ängste nicht mehr bewältigen können. Wie paradox es auch klingt, es ist sinnvoll sich einzugestehen, dass man Prüfungsangst hat, über die Angst vielleicht mit Freunden oder anderen vertrauten Personen zu reden und die Prüfungsangst zumindest vorübergehend zu akzeptieren.

Auch ist es besser die Angst nicht zu bekämpfen, sondern sich konstruktiv mit den Schwierigkeiten auseinanderzusetzen, die dem Ziel einer erfolgreichen Prüfung entgegenstehen. Zu diesem Zweck ist es sinnvoll, sich selbst zu vertrauen und auf die eigenen Fähigkeiten zu bauen. Setze dich mit der Prüfungsangst auseinander, um sie besser verstehen und bewältigen zu können. Jede Person hat ein gewisses Maß an Prüfungsangst und diese Angst ist immer individuell unterschiedlich.

Wir haben im Folgenden Fragen, die in der psychologischen Beratung von Studierenden zu Prüfungsangst gestellt wurden, sowie die Antworten, die wir ihnen gaben, zusammengestellt. Vielleicht helfen sie dir, deine Prüfungsangst besser zu verstehen und zu bewältigen.

1

### Wie äußert sich Prüfungsangst?

Prüfungsängste treten nicht erst in einer Prüfungssituation auf, sie können schon in der Prüfungsvorbereitungsphase beginnen oder dich sogar nach einer bestandenen Prüfung begleiten.

Prüfungsangst ist ein komplexes Phänomen. Sie äußert sich auf allen vier Ebenen des Erlebens und Verhaltens, also den Ebenen des Körpers, des Denkens, der Gefühle und des Handelns.

Zum einen ist die Prüfungsangst also **körperlich** spürbar. Man fühlt sich zum Beispiel reizbar oder müde, leidet unter Schlafstörungen, hat Magen- oder Bauchbeschwerden, Kopfschmerzen, weiche Knie, Herzrasen oder Schweißausbrüche.

Prüfungsangst zeigt sich in den **Gedanken**, in den sogenannten Kognitionen, indem man z.B. von Selbstzweifeln geplagt ist, Gedanken hat zu scheitern oder als Person zu versagen.

Auf der emotionalen Ebene zeigt sie sich als **Gefühl der Angst**. Es kann auch ein Gefühl der Niedergeschlagenheit hinzukommen, wenn der Betroffene glaubt, den Anforderungen der Prüfung nicht gewachsen zu sein und das vorweggenommene Scheitern mit schweren negativen Folgen für sich verbindet.



Auch auf der vierten Ebene, der Ebene der **Handlungen**, lässt sich Prüfungsangst erkennen. So flüchten manche Menschen z.B. in Alltagstätigkeiten, wie spülen, putzen, kochen oder fangen an, die Wohnung zu renovieren. Dadurch schieben sie die notwendige Prüfungsvorbereitung immer weiter auf, erschweren eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung weiter und entwickeln dadurch immer mehr Angst. Dies kann manche Menschen dazu verleiten, die wachsende Angst mit Beruhigungsmitteln oder gar Alkohol zu lindern, wovon dringend abzuraten ist, da dies in einen noch schlimmeren Teufelskreis führt.

So unangenehm Angst und damit eben auch Prüfungsangst sein kann, sie ist ein natürliches Phänomen. Sie signalisiert uns, dass wir einer Gefahr gegenüberstehen. Das beste Mittel damit umzugehen ist, dass wir uns auf die Konfrontation mit der Gefahr, also auf die Prüfung, gut vorzubereiten anstatt gegen die Angst zu kämpfen.

### **Warum haben manche Menschen Prüfungsangst?**

Prüfungsangst kann entstehen, wenn eine Prüfung als eine Situation wahrgenommen wird, in der die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Prüfung zu bestehen, als unzureichend eingeschätzt werden. Solange Student\*innen Möglichkeiten sehen, die notwendigen Fähigkeiten doch noch zu entwickeln oder dem Prüfungsergebnis weniger Bedeutung zuzumessen als ursprünglich, muss dies noch nicht problematisch sein. Die Prüfungsangst bleibt dann begrenzt oder verschwindet sogar wieder.

Übermäßige Prüfungsangst ist häufig eine Reaktion auf eine Bedrohung des Selbstwertgefühls. Manche Studierende machen ihren Selbstwert von einer Note abhängig. Oft glauben sie, von anderen persönlich abgelehnt zu werden, wenn sie in einer Prüfung nicht erfolgreich sind. Dies muss nicht stimmen. Es reicht, um unter Druck zu stehen, dass sie davon überzeugt sind. Durch den vermeintlichen sozialen Druck wird die Angst zu versagen noch größer. Es ist deshalb wichtig sich kritisch mit seinen Überzeugungen zu Prüfungen und Prüfungsangst auseinanderzusetzen und diese zu hinterfragen, um die Angst bewältigen zu können.

Prüfungsangst kann auch Folge mangelnder Strukturierung von Studium und Prüfungsvorbereitung sein. Einige Studierende versäumen es, die Vorbereitung auf Prüfungen zeitlich und inhaltlich zu strukturieren. Sie geraten dadurch häufig unter Zeitdruck und sind dann nicht ausreichend auf die Prüfung vorbereitet. Das Gleiche kann auch für das Studium selbst gelten. Ein Aufschieben von Prüfungen kann Studierende am Ende des Studiums unter Druck setzen, weil sie dann versuchen in kurzer Zeit viele Prüfungen zu bestehen. Wenn sie sich gezwungen sehen das Studium zu verlängern, zweifeln sie eventuell an ihren Fähigkeiten oder neigen zu Selbstvorwürfen, was die Ängste fördert.

Natürlich können auch ungünstige Studienbedingungen, z.B. aufgrund von privaten Belastungen, Prüfungsangst fördern. Es ist deshalb wichtig, solche Einflüsse auf die Ängste zu identifizieren und ggf. Hilfe bei der Bewältigung der Belastungen zu suchen.



## Warum reagieren einige Studierende mit mehr Prüfungsangst als andere?

Prüfungsangst kann also durch eine Reihe verschiedener Faktoren entstehen und bestimmt werden. Dennoch reagiert nicht jeder bei einem Vorliegen solcher, die Prüfungsangst fördernden Faktoren mit übermäßiger Prüfungsangst. Das hat damit zu tun, dass die Entwicklung von Prüfungsangst von Lernerfahrungen abhängt. Diese Erfahrungen können zeitlich kurz zurückliegen, wie z.B. bei einer kürzlich erfolglosen Prüfung oder sogar bis in die Kindheit zurückreichen. Die großen individuellen Unterschiede in diesen Erfahrungen sorgen dafür, dass Menschen sehr unterschiedlich mit Angst auf Prüfungen reagieren. Für eine erfolgreiche Bewältigung der Prüfungsängste kann es sinnvoll sein, die individuellen Erfahrungen, die für die Entstehung der Prüfungsangst mitverantwortlich sind, zu identifizieren.

## Wie hilft die Zentrale Studienberatung bei Prüfungsangst?

Zur Unterstützung der Studierenden unserer Universität in schwierigen Studien- und Lebenssituationen bietet die Zentrale Studienberatung psychologische Beratung an.

Persönliche Probleme, mit denen Studierende in allen Phasen des Studiums zu uns kommen, sind beispielsweise Lern- und Arbeitsschwierigkeiten, Schreibblockaden, Prüfungs- und Redeängste, Stress, Überforderung, sowie Konflikte mit Familie, Freunden und Einsamkeit.

Wir haben für dich nützliche Tipps und Arbeitsmaterialien zu verschiedenen Themen in Form von Online-Readern zusammengestellt, die dich während deiner Prüfungsvorbereitung und Prüfungsphase unterstützen können.

[www.zsb.uni-wuppertal.de/de/beratung/psychologische-beratung/skripte](http://www.zsb.uni-wuppertal.de/de/beratung/psychologische-beratung/skripte)

Wir hoffen, dass wir dir mit diesen Anregungen helfen konnten, mögliche Prüfungsängste besser bewältigen zu können. Für den Fall, dass die Empfehlungen nicht ausreichen, zögere bitte nicht, dich an unsere Psychologinnen und Psychologen zu wenden. Sende einfach deine Terminanfrage per E-Mail an [zsb@uni-wuppertal.de](mailto:zsb@uni-wuppertal.de)

Wir wünschen dir auf jeden Fall viel Erfolg bei deinen Prüfungen und im Studium!

## Literatur

Eschenröder, C. T. (2002). *Selbstsicher in die Prüfung – wie man Prüfungsangst überwindet und sich effektiv auf Prüfungen vorbereitet*. München: Cip-Medien.

Fehm, L.; Fydrich, T. (2011). *Prüfungsangst*. Göttingen. Bern: Hogrefe Verlag GmbH.

Knigge-Illner, H. (2002). *Ohne Angst in die Prüfung*. Frankfurt am Main: Eichborn.

Wolf, D.; Merkle, R. (2017). *So überwinden Sie Prüfungsängste: Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen*. Mannheim: PAL.