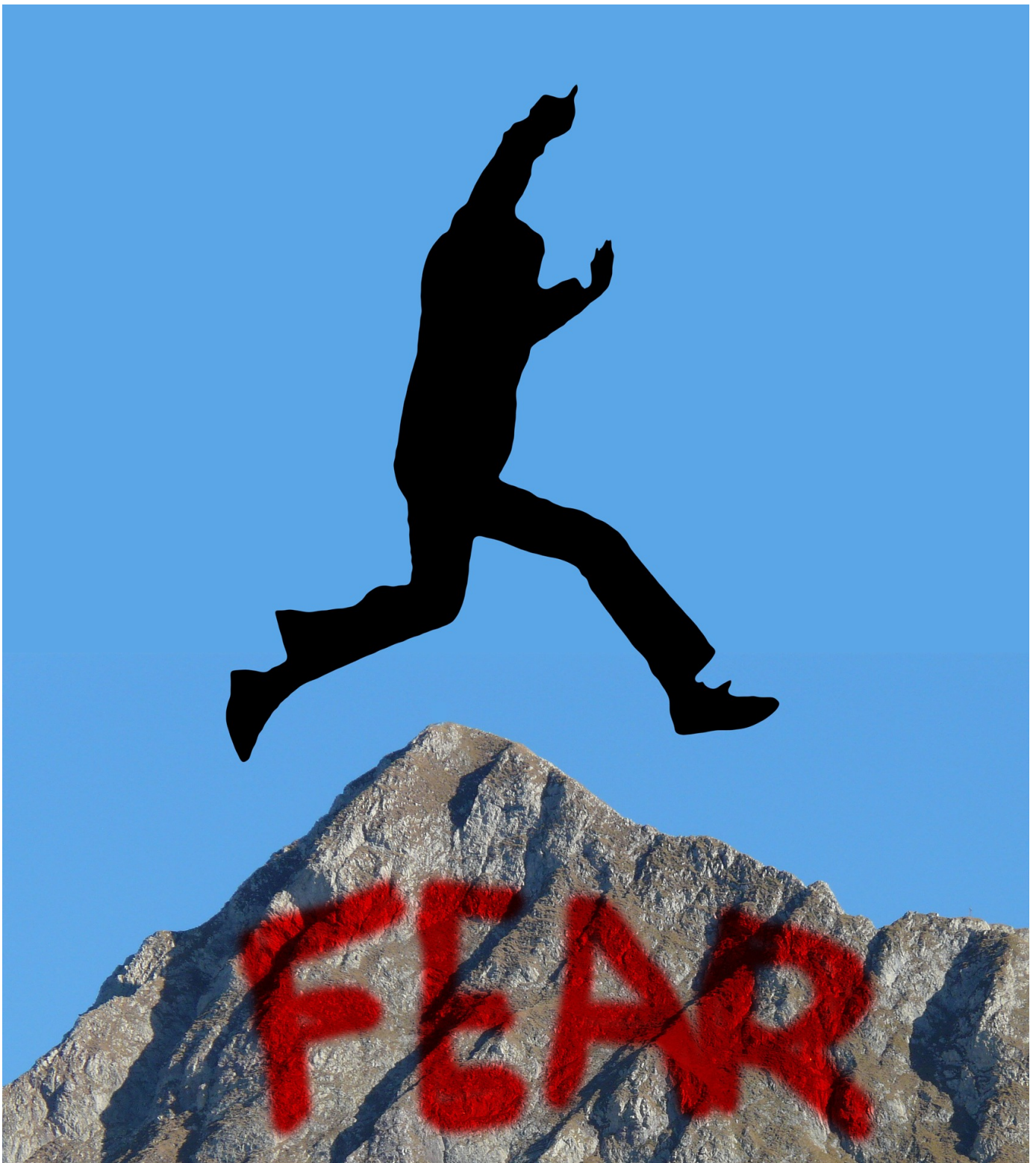




Souverän durchs Studium - mit der ZSB (Nr. 5)

Willkommen zur fünften Ausgabe unseres Newsletters - heute zum Thema "**Prüfungsangst** **-(k)ein Thema?!"**.



„Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr.“ (Marie Curie)

Seit die Termine für Prüfungen/Referate feststehen, ist mir hin und wieder mulmig zu Mute. Es fallen mir vergangene Prüfungen ein. Wenn ich gut drauf bist auch die, die mir gut gelungen sind; doch viel aufdringlicher sind meine Erinnerungen an Prüfungssituationen, bei denen ich mein Wissen und mein Können nicht in vollem Umfang abrufen konnte, vielleicht sogar einen Blackout hatte.

Kommt dir das bekannt vor? Und fragst du dich, wie du zukünftig in Prüfungssituationen dein

Wissen bestmöglich anbringen und dich für dein Lernen belohnen kannst? Damit dir das gelingt, ist es hilfreich, dich etwas mit dem Phänomen Prüfungsangst und den Möglichkeiten der Selbstregulation zu beschäftigen.

Hilft Aufregung, um Leistung zu erbringen?

Sicherlich hast du schon oft gehört, dass ein gewisses Maß an Aufregung in Prüfungssituationen normal, angemessen oder gar förderlich sei und ein erhöhtes Erregungsniveau auch deine kognitiven Fähigkeiten begünstigen kann. Ja, jedoch ist das „ein schmaler Grat“ – und wer unter Prüfungsangst leidet, kennt eher das störende Erleben der erhöhten Erregung und das Gefühl danach, eigentlich viel mehr gewusst zu haben.

Blackout, Angst vor der Angst und Prüfungsvorbereitung

Es gibt unterschiedliche Ausprägungen von Prüfungsangst: Manche Studierende haben erlebt, dass sie in einer Prüfungssituation einen sogenannten Blackout und dadurch keinen „Zugriff“ mehr auf ihr Wissen hatten. Andere haben Angst vor der möglichen Angst, dem möglichen Versagen in der Prüfung und den möglichen Konsequenzen. Und gar nicht selten haben Studierende Angst vor einer Prüfung, weil es ihnen nicht gelungen ist, sich ausreichend viel Wissen für die Prüfung anzueignen.

Wie funktioniert eigentlich unser Gehirn?

Beim Phänomen Prüfungsangst spielt unser autonomes Nervensystem eine entscheidende Rolle. Unser autonomes Nervensystem ist u.a. dafür zuständig wahrzunehmen, wenn eine akute Bedrohung besteht. Es scannt unsere Umwelt danach ab, ob wir in Sicherheit sind oder ob eine Gefahr droht, und versetzt uns direkt in einen dazu passenden Modus.

Fühlen wir uns in Sicherheit, müssen keine Energiereserven für mögliche Gefahren bereitgehalten werden. Wir können folglich alle unsere Energien für unser Denken und Kommunizieren nutzen.

Ganz anders läuft es, **wenn wir uns bedroht fühlen**. Unser autonomes Nervensystem aktiviert dann Abwehr-/Verteidigungsreaktionen, wie Starre oder erhöhte Mobilisation, die ihrerseits deutlich wahrnehmbare körperliche Reaktionen nach sich ziehen können (z.B. Herzrasen, Schweißperlen auf der Stirn, Bauchgrummeln etc.)

Diese Reaktionen auf die Wahrnehmung von „Gefahr“ oder „Sicherheit“ werden von Gehirnstrukturen gesteuert, die dem bewussten Denken nicht zugänglich sind. Das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob die „bedrohliche“ Situation real ist oder nicht – es nimmt beides als Realität wahr und reagiert entsprechend. Alle Reaktionen sind Ausdruck eines gesunden funktionierenden Körpers, jedoch nur bedingt geeignet, um eine Prüfungssituation gut zu meistern.

Deshalb ist es zum Umgang mit Prüfungsangst entscheidend, genau hier Einfluss zu nehmen. Optimalen Zugang zu unserem Wissen und der Fähigkeit, dieses zu kommunizieren, haben wir nur dann, wenn wir uns nicht bedroht fühlen! Was können wir unternehmen, um uns sicher zu fühlen?

Und wie können wir regulierend tätig werden, wenn wir belastende körperliche Symptome haben?

Methoden zur Selbstregulation

Die Methoden zum Umgang mit Prüfungsangst setzen entweder bei unserem Denken oder bei den körperlichen Symptomen an.

Unser Denken

Im Bereich des Denkens gibt es viele unterschiedliche auslösende Faktoren von Prüfungsangst wie überhöhte Leistungsansprüche, negative Leistungserwartungen, hohe Ansprüche anderer, Katastrophenvorstellungen, was passiert, wenn ... und vieles mehr. Oft hilft ein Gespräch, um sich dieser negativen Kognitionen bewusst zu werden.

Ziel ist es, negative Selbstzuschreibungen zu entkräften, da diese sich extrem schwächend auf unser Leistungsvermögen auswirken und Prüfungsangst auslösen können.

"Mobbing im Kopf" ist eine wunderbare Übung dazu.

Beim Lernvorgang selbst kannst du bereits einen Switch üben. Oft haben wir die Angewohnheit, uns anzuschauen, was wir alles noch lernen müssen, und sehen den sprichwörtlich „großen Berg“ vor uns. Wir können auch üben, den Fokus auf das bereits Gelernte zu legen, und unterstützen unser Gehirn damit dabei, uns sicherer zu fühlen und wesentlich aufnahmefähiger zu sein. Eine Übung dazu ist die **"Lieblingsprüfungsaufgabe"**.

Körperliche Reaktionen

Im Bereich der körperlichen Reaktionen haben wir mit unserer **Atmung** ein wunderbares Werkzeug. Die Atmung wird zwar vom autonomen Nervensystem gesteuert, kann aber auch von uns willentlich beeinflusst werden. Damit ist die Atmung ein wichtiger Ansatzpunkt für den Umgang mit körperlichen Stressreaktionen. Wir können mit der Atmung andere körperliche Angstreaktionen wie z.B. Herzrasen und Schwitzen regulieren, da diese Funktionen in direktem Zusammenhang miteinander stehen. Wenn wir einatmen, bekommt unser Herz einen Stimulus zu verstärkter Aktivität, wenn wir Ausatmen einen Stimulus zu einer verminderten Aktivität. Durch eine einfache Atemübung können wir Einfluss auf unsere Herzfrequenz nehmen und eine deutliche Beruhigung erfahren.

Probiere die Übung **"Beruhigendes Atmen"** aus.

Prüfungsvorbereitung

Eine gute Prüfungsvorbereitung ist ein wesentlicher Faktor für den Umgang mit Prüfungsangst. Wenn dies ein Thema für dich ist, ist eine gute Lernstrategie für dich besonders wichtig. In unserem **NEWSLETTER zum Thema Prüfungsvorbereitung** findest du jede Menge Tipps zum Ausprobieren!

Das Lernen zu planen, frühzeitig damit im Semester anzufangen und regelmäßig Erfolgskontrollen einzubauen, hilft dir, Sicherheit aufzubauen. Allerdings gilt auch schon beim Lernen, dass dein Gehirn unter dem Einfluss von Angst nicht bestimmungsgemäß arbeiten kann. Wenn du schon

beim Lernen Symptome von Prüfungsangst wahrnimmst und diese nicht steuern kannst, such dir **professionelle Unterstützung** :

- Seminarangebot „Umgang mit Prüfungsangst“ (Start am 21. Mai 2022)
- Psychologische und Pädagogische Einzelberatung

Tools und Methoden

Heute: „Beruhigendes Atmen“
„Lieblingsprüfungsfrage“
"Mobbing im Kopf"

[MEHR INFO](#)

Und kennst du schon ...?

Buchtip: Doris Wolf, Rolf Merkle: "So überwinden Sie Prüfungsängste. Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen", PAL 2017

What's next

Freu dich auf unser Thema im Juni:

"Konzentriert läuft's wie geschmiert - Tipps zur Konzentrationssteigerung"

Newsletter verpasst?

Kein Problem - die Newsletter zu den Themen Semesterplanung, Motivation, Prüfungsvorbereitung und Entspannung findet ihr **hier**.

Newsletter ZSB

Das Team der Zentralen Studienberatung (ZSB) steht dir in allen Lebenslagen während deines Studiums zur Seite.

In unserem **Newsletter „Souverän durchs Studium - mit der ZSB"** wollen wir dir Impulse und Informationen an die Hand geben, um dein Studium gut und erfolgreich zu meistern.

Viel Inspiration und Motivation wünscht dir das **Team der ZSB**

Impressum

Studierendenzentrum der HAW Hamburg
Zentrale Studienberatung
Stiftstrasse 69, 20099 Hamburg
Telefon: +49 151 21254893
Telefonische Sprechzeit: Mo+Di 10-13 Uhr, Do 13-17 Uhr
E-Mail: studienberatung@haw-hamburg.de

[Datenschutz](#)
[Impressum](#)

[Newsletter abmelden](#)

