

Helga Knigge-Illner

Prüfungsangst besiegen

Wie Sie Herausforderungen
souverän meistern



campus CONCRET

Inhalt

Vorwort	9
1 Was ist Prüfungsangst und wie entsteht sie?	13
Das Phänomen Prüfungsangst	13
Prüfungsangst entsteht im Kopf: Die kognitive Angstforschung	23
Prüfungsangst ist zum Teil neurotisch:	
Die psychoanalytische Sicht	28
Äußere Bedingungen von Prüfungsangst	34
Der Prüfer als Angstfaktor	36
Prüfungsangst bringt Selbsterkenntnis und Entwicklung	39
Bewältigungsstrategien im Überblick –	
Zum Aufbau des Buches	41
2 Die richtige Prüfungsmotivation aufbauen	48
Schritte zur erfolgsorientierten Motivation	51
Die Rolle des emanzipierten Prüflings	53
Weitere Motivationskräfte erschließen	55
Erfolgsorientierte Motivation erfordert Realitätsprüfung	58
Prüfungsangst besiegen – Ein Schritt zur Souveränität	63
3 Mit kognitiver Selbstanalyse gegen Prüfungsangst vorgehen	65
Gedanken bewirken Gefühle	67

Das ABC der Kognitionsanalyse nach Ellis	69
Schritte der Selbstanalyse	72
Zur Wirkung der Kognitionsanalyse	74
Übungen in positiver Selbstbestärkung	76
Memos zur Selbstbestärkung	79
Kognitionsanalyse und Umgang mit dem Blackout	80
Fazit	84
4 Prüfungsangst durch Entspannungstraining abbauen . . .	85
Das Autogene Training – Anleitung zum Üben	87
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	107
Eine weitere Entspannungsmethode – Yoga	111
Einfache Entspannungsübungen für den Alltag	111
Entspannung durch körperliche Anstrengung	112
Entspannung durch gute soziale Beziehungen	113
Fazit	114
5 Effiziente Prüfungsvorbereitung durch Zeitmanagement	115
Überblick über den Prüfungsstoff durch Cluster und Mind Map	116
Zeitmanagement – Die Methode realistischer Arbeitsplanung . .	124
Fazit: Gutes Selbstmanagement ist gefragt!	138
6 Effizientes Lernen durch aktive Lernmethoden	140
Das Prinzip des aktiven Lernens	141
Vorbereitung zum Lesen von Fachliteratur	145
Aktives Lesen – Die SQ3R-Methode	147
Grafische Darstellung der Struktur – Cluster, Mind Map und Flussdiagramm	156
Methoden des strukturierenden Lernens	159
Intensivierung des Lernens durch Einsicht und Vernetzung . . .	166
Das Behalten sichern – Empfehlungen	170

7 Das Training für die mündliche Prüfung und andere Prüfungsformen	176
Die Beziehung zwischen Prüfer und Prüfling	176
Die mündliche Prüfung aktiv gestalten	187
Prüfungen, die aktives Gestalten nur begrenzt erlauben	197
Das Prüfungsverhalten trainieren – Praktische Übungen	199
Mentales Training zum Prüfungsverhalten	201
Sich wappnen für den möglichen Blackout	202
Vorbereitung auf Gruppenprüfungen	204
Das Training für schriftliche Prüfungen	205
Kompaktprüfungen durchstehen	219
Die Wiederholungsprüfung	220
Die letzten Tage vor der Prüfung	221
8 Vorbereitung auf andere prüfungsähnliche Situationen	224
Redeangst in Seminaren	225
Die Sprechstunde beim Professor	228
Bewerbung um ein Praktikum	231
Einen wissenschaftlichen Vortrag halten	235
Schluss: Wenn alle Strategien nicht weiterhelfen	247
Psychologische Unterstützung und weitere Möglichkeiten	248
Prüfungsangst bewältigen macht Sie souverän!	249
Literatur	250

Vorwort

Fast jeder Student und jede Studentin hat bei den vielen Prüfungen, die das Studium verlangt, schon einmal mit Prüfungsangst zu kämpfen gehabt. Es ist ein geradezu klassisches Problem von Studierenden. Auch Schüler, die vor dem Abitur stehen, und Auszubildende angesichts ihrer bevorstehenden Abschlussprüfung sind davon betroffen. Prüfungsangst stellt sich auch in späteren Phasen des Lebenslaufs ein: beim Übergang in das Berufsleben und bei der Ausübung der beruflichen Tätigkeiten. Sie tritt in den Situationen auf, in denen man sein Wissen und seine Fähigkeiten unter Beweis stellen muss: bei Prüfungen, aber auch im Vorstellungsgespräch, in Gesprächen mit Vorgesetzten, bei Vorträgen und öffentlichen Redebeiträgen. Prüfungsangst begleitet uns ein Leben lang. Es ist die Angst vor der (negativen) Bewertung durch die Anderen, die die Gefahr des Scheiterns in sich birgt. Kaum jemand kann der Prüfungsangst etwas Positives abgewinnen. Ihre Symptome werden allgemein als unangenehm und quälend erlebt; ihre Auswirkungen als einengend und blockierend. Und vielen erscheint sie als ein mächtiges Hindernis auf dem Wege zu ehrgeizigen Zielen und großartigen Zukunftsplänen. Verständlich erscheint deshalb der weithin geteilte Wunsch, Prüfungsangst möglichst ganz und gar loszuwerden. Damit verkennt man jedoch ihre positive Seite, denn Prüfungsangst mobilisiert Energien, verstärkt Kräfte und fördert die Handlungsbereitschaft. Dies zu sehen, erleichtert es, einen konstruktiven Umgang mit Prüfungsangst zu lernen.

Das Ziel dieses Buches besteht darin, Ihnen das Wesen von Prüfungsangst verständlich zu machen und gleichzeitig auch die Ansatzpunkte aufzuzeigen, wie Sie Ihre Prüfungsangst bewältigen können.

Sie werden Strategien kennenlernen, mit denen Sie die negativen Symptome – die heftige Aufregung und die ständige Besorgtheit – positiv beeinflussen können. Damit wird es Ihnen gelingen, eine erfolgsorientierte Prüfungsmotivation aufzubauen und das Gefühl von Zuversicht zu entwickeln.

Die psychologische Verhaltenstherapie hat nachgewiesen, dass Prüfungsangst sehr gut durch Lernprozesse überwunden werden kann. Sie stellt dafür vielfältige und wirkungsvolle Strategien bereit. Das Konzept dieses Buches orientiert sich an diesen Strategien und kann sich außerdem auf konkrete Erfahrungen stützen, die ich mit Studierenden im Laufe meiner jahrzehntelangen psychologischen Beratungstätigkeit an der Universität gewonnen habe. Die Strategien zur Bewältigung von Prüfungsangst, die ich in Workshops mit Studierenden erprobt und evaluiert habe, sollen hier auf eine Weise vermittelt werden, dass sie auch von den Lesern dieses Buches genutzt werden können. Mein Ziel ist es, Sie zu einem förderlichen Umgang mit sich selbst anzuregen. Versuchen Sie – auf Neudeutsch ausgedrückt –, die Rolle eines »Coaches« sich selbst gegenüber einzunehmen. Ein Coach ist bemüht, die Kräfte seines zu betreuenden Klienten zu stärken, seine Motivation aufzubauen und sein Selbstvertrauen zu festigen.

Am Ende des ersten Kapitels finden Sie eine ausführlichere Übersicht über die Strategien, die Sie in den weiteren Kapiteln des Buches im Einzelnen kennenlernen werden. Die vorgestellten Strategien sollen Ihnen folgende Einstellungen und Kompetenzen vermitteln:

- Durch eine Analyse Ihrer Gedanken und inneren Selbstbewertung werden Sie deren mögliche destruktive Wirkungen erkennen und eine Wendung zu positiver Selbstbestärkung und erfolgsorientierter Motivation erreichen können.
- Die Anwendung von Entspannungsmethoden, wie dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation, ermöglicht Ihnen, den Erregungsfaktor von Prüfungsangst zu dämpfen und gelassener zu werden.
- Effiziente Vorbereitungsstrategien – zum einen die realistische Arbeitsplanung mithilfe des Zeitmanagements und zum anderen die Methoden des aktiven, strukturierenden Lernens – fördern Ihren

Leistungsfortschritt bei der fachlichen Vorbereitung und stärken Ihr Vertrauen in die eigene Kompetenz.

- Mit dem Training des prüfungsrelevanten Verhaltens – für die mündliche wie auch für die schriftliche Prüfung – verschaffen Sie sich Sicherheit für das Auftreten in der tatsächlichen Prüfung.

Auch für weitere prüfungähnliche Situationen, wie die Redebeteiligung im Seminar, die Sprechstunde beim Professor und den wissenschaftlichen Vortrag, werden Sie viele Anregungen und Tipps bekommen.

Nur das, was man verstanden hat, kann man auch überwinden! Deshalb vermittelt Ihnen das erste Kapitel vorwiegend Erkenntnisse über das Wesen von Prüfungsangst, die Ihnen auch die Wirksamkeit der Strategien verständlich machen. Die weiteren Kapitel fordern Sie dazu heraus, selbst tätig zu werden und an sich zu arbeiten. Sie werden zu Selbstreflexion angeregt und dazu angeleitet, Ihre eigenen Strategien zu verbessern und neue Verhaltensweisen zu erlernen.

Ich kann Ihnen nicht versprechen, dass Sie Ihre Prüfungsangst durch die Anwendung der vermittelten Strategien ganz loswerden. Aber Sie werden auf jeden Fall ein neues, gelasseneres Verhältnis zu ihr entwickeln und sie für Ihre Ziele nutzen können. In diesem Sinne werden Sie Ihre Prüfungsangst besiegen! Sie werden außerdem feststellen, dass die Strategien nicht allein dazu dienen, Prüfungen erfolgreich zu absolvieren. Sie verhelfen Ihnen auch generell dazu, zunehmend souveräner und unabhängiger von äußeren (bedrohlichen) Bedingungen und Einflüssen zu werden.

Prüfungsangst spielt im Prozess der Persönlichkeitsentwicklung eine wichtige Rolle. Sie tritt immer dann auf, wenn es gilt, neue Anforderungen zu bewältigen, in fremden Handlungssituationen zu bestehen und sich auch dann zu präsentieren, wenn man sich seiner Leistung und Kompetenz noch nicht sicher ist. Sie fordert dazu heraus, sich selbst kritisch einzuschätzen, neue Kompetenzen zu erwerben und das Wagnis einzugehen, eventuell auf negative Beurteilung zu stoßen. Infolgedessen führt sie manchmal an die Grenzen eigener Fähigkeiten und Möglichkeiten und verlangt den Mut, diese Grenzen zu überschreiten und sich der befürchteten Bewertung auszusetzen. Damit führt sie auch zur Auseinandersetzung mit sich selbst und beeinflusst in starkem Maße die