

# Gegen die Prüfungsangst

BERNHARD SCHREGLMANN

**SALZBURG, LINZ.** Beim Gedanken an bevorstehende Prüfungen, egal, ob das die Matura ist, die Anfang Mai startet, oder auch die laufenden Prüfungen im Studium, die Lehrabschlussprüfung oder auch die Meisterprüfung, schon Wochen vorher zittern vielen Prüflingen die Knie. Wer die fünf besten Tipps befolgt, der kann Prüfungen locker meistern.

**Rechtzeitig starten.** Es klingt banal, ist aber enorm wichtig: Wer frühzeitig vor Prüfungen mit dem Lernen beginnt und strukturiert an die Sache herangeht, hat genügend Zeit, um mit Wiederholungen den Lernstoff zu festigen. Panik und Lernstress kommen so gar nicht erst auf.

**Lernplan erstellen.** Spontanität ist eine lobenswerte Eigenschaft, aber wenig empfehlenswert für die Prüfungsvorbereitung. Wer Stoff für mehrere Fächer sicher beherrschen möchte, sollte es strukturiert angehen. Ein Lernplan hilft dabei, den Überblick zu behalten und das Lernen zu strukturieren. Am besten erstellt man den Lernplan schriftlich, für jedes Fach und mit realistischen Zeitfenstern.

**Kein Last-minute-Lernen.** Am Abend vor der Prüfung und am Prüfungstag selbst sollten die Bücher geschlossen bleiben, sonst wird die Nervosität nur noch größer. Stattdessen können ein ausgiebiges Frühstück, ein Spaziergang oder Musikhören helfen, den Stress zu reduzieren.

Mit einigen Methoden und Techniken lässt sich die Prüfungsangst gut bekämpfen. Wichtig ist, richtig zu lernen, sich nicht aus dem Konzept bringen zu lassen und sich selbst zu vertrauen.

**Entspannungstechniken.** Autogenes Training oder Yoga eignen sich gut, um Prüfungsängste zu bewältigen. Es gibt sogar spezielle Kurse, in denen Kinder und Jugendliche diese Techniken erlernen können. Eine kurzfristige Maßnahme im Ernstfall: Tief durchatmen und bis zehn zählen oder – schon zuvor – die Lieblingsmusik hören und lautstark mitsingen.

**Positive thinking.** Wer es schafft, seine negativen Gedanken durch positive zu ersetzen, hat schon viel gewonnen. Man kann sich beispielsweise ausmalen, wie man mit Freunden die bestandene Prüfung feiert. Oder auch gedanklich Sätze wiederholen wie „ich schaffe das“ oder „ich bin super vorbereitet“. Außerdem ha-

ben US-Forscher herausgefunden, dass es hilfreich ist, vor einer Prüfung seine Ängste und Befürchtungen aufzuschreiben und sie so aus dem Kopf zu verbannen.

**Durchhalten.** Sitzt man dann in der Prüfung, sollte man immer strategisch vorgehen und gezielt die einfachen Aufgaben zuerst lösen. Solche kleinen Erfolgserlebnisse beflügeln. Droht ein Blackout, hilft es, nach Möglichkeit kurz den Raum zu verlassen, etwas zu essen oder wild auf einem freien Blatt Papier herumzukritzeln.

In einer mündlichen Prüfung kann man dem Prüfer auch sagen, dass man gerade blockiert ist, in der Regel wird er einem weiterhelfen.