

Fehm · Fydrich



Ratgeber

Prüfungsangst

Informationen für Betroffene
und Angehörige

HOGREFE



Ratgeber Prüfungsangst

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie

Band 26

Ratgeber Prüfungsangst

von PD Dr. Lydia Fehm und Prof. Dr. Thomas Fydrich

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief,
Prof. Dr. Dietmar Schulte, Prof. Dr. Dieter Vaitl

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Ratgeber Prüfungsangst

Informationen für Betroffene
und Angehörige

von Lydia Fehm
und Thomas Fydrich

HOGREFE  GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD
PRAG · TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM
KOPENHAGEN · STOCKHOLM · FLORENZ

PD Dr. Lydia Fehm, geb. 1966. Psychologische Psychotherapeutin. 2000 Promotion an der Technischen Universität Dresden. 2008 Habilitation an der Humboldt-Universität Berlin. Seit 2008 Ambulanzleitung am Zentrum für Psychotherapie an der Humboldt-Universität Berlin.

Prof. Dr. Thomas Fydrich, geb. 1953. Psychologischer Psychotherapeut. 1986 Promotion an der Universität Marburg. Training und Forschungsaufenthalte in Pittsburgh und Philadelphia, USA. 1996 Habilitation an der Universität Heidelberg. Seit 2004 Professur für Psychotherapie und Somatopsychologie am Institut für Psychologie der Humboldt-Universität zu Berlin. Leitung des Zentrums für Psychotherapie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abdruckend. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2013 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto · Boston
Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm · Florenz
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © lassedesignen - Fotolia.com

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2048-6

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Inhalt

Einleitung	9
Wie nutze ich dieses Buch?	12
1 Prüfungsangst – Was ist das eigentlich?	14
1.1 Wie äußert sich Prüfungsangst?	14
1.1.1 Das Vier-Ebenen-Modell	14
1.1.2 Die vier Erlebens- und Verhaltensebenen der Prüfungsangst	16
1.2 Sind Prüfungsängste normal?	18
1.3 Was genau ist Prüfungsangst?	19
1.4 Leiden auch Sie unter Prüfungsängsten?	20
1.6 Wer ist von Prüfungsängsten betroffen?	23
1.7 Wie wirken Prüfungsängste auf andere?	24
2 Wie entstehen Prüfungsängste und warum gehen sie nicht von allein wieder weg?	25
2.1 Angst ist ein überlebenswichtiges Gefühlssystem	25
2.2 Wie entwickeln sich Prüfungsängste?	26
2.3 Welche Faktoren spielen bei meiner Prüfungsangst eine Rolle?	28
2.4 Prüfungsängste im Lauf des Lebens	29
3 Was kann gegen Prüfungsängste getan werden?	30
3.1 Was kann ich selbst dagegen tun?	30
3.2 Welche Form der Unterstützung ist für mich die richtige? ..	31
3.3 Wie sieht eine psychotherapeutische Behandlung bei Prüfungsängsten aus?	32
3.4 Wie kann ich zum Gelingen einer Beratung oder Behandlung beitragen?	33
3.5 Was kann ich von einer Beratung oder Behandlung erwarten?	34
3.6 Wie können Angehörige oder Freunde bei Prüfungs- ängsten helfen?	35

4	Sechs Module zur Bewältigung von Prüfungsangst	37
4.1	MODUL 1 – Motivation: Warum mache ich die Prüfung eigentlich?	38
4.2	MODUL 2 – Planung der Prüfungsvorbereitung: 10 Wochen bis zur Prüfung und drei Bücher durchzuarbeiten – Wie soll das denn gehen?	40
4.2.1	Schritt 1: Wann findet die Prüfung statt und welche Inhalte müssen bis dahin erarbeitet werden?	42
4.2.2	Schritt 2: Wie viel Zeit können Sie für die Prüfungsvorbereitung aufwenden?	43
4.2.3	Schritt 3: Aufteilen des Lernstoffs auf die zur Verfügung stehende Zeit	45
4.2.4	Schritt 4: Überprüfung und Anpassung des Plans	48
4.2.5	Wo klappt die Vorbereitung am besten?	50
4.3	MODUL 3 – Lernstrategien: Wie kriege ich den umfangreichen Prüfungsstoff bloß in mein Hirn?	51
4.3.1	Effizient lesen mit der SQ3R-Methode	53
4.3.2	Texte sinnvoll zusammenfassen	54
4.3.3	Wissen strukturieren mit Mind-Maps	55
4.3.4	Lernen durch Wiederholung: die Karteikastenmethode	56
4.4	MODUL 4 – Ausgleich schaffen: Ein bisschen Spaß muss sein!	58
4.4.1	Entspannung zum Abbau von prüfungsbezogener Anspannung und Ängstlichkeit	59
4.4.2	Ausgleichende Aktivitäten	61
4.4.3	Gezielte Selbstbelohnungen zur Motivierung und als Abwechslung	62
4.5	MODUL 5 – „Für diese Prüfung bin ich einfach zu blöd“ und andere hinderliche Gedanken	63
4.5.1	Wie lerne ich meine persönlichen Katastrophengedanken kennen?	64
4.5.2	Hinderliche und hilfreiche Gedanken	68
4.5.3	Einüben von neuen, hilfreichen Gedanken	70
4.6	MODUL 6 – Jetzt wird's ernst: Umgang mit der Prüfungssituation	72
4.6.1	Gelerntes wiedergeben	72
4.6.2	Umgang mit Problemsituationen in der Prüfung	73

4.6.2.1	Was mache ich, wenn ich einen Blackout habe?.....	73
4.6.2.2	Umgang mit Wissenslücken	74
4.6.2.3	Umgang mit unfairem Verhalten des Prüfers	76
4.6.3	Planung des Prüfungstages	77
4.6.4	Nach der Prüfung	78
Anhang	81
Literatur	81
Wichtige Adressen	81
Arbeitsblätter	83

Einleitung

In einem Internet-Forum zu Prüfungsängsten schildert ein Betroffener seine Ängste:

„Vor ungefähr drei Jahren hat es bei mir angefangen, dass ich tierische Angst vor Prüfungen, Vorstellungsgesprächen etc. entwickelt habe. Mein Problem war einfach, dass ich mir schon Wochen bevor der Termin war, ständig Gedanken darüber gemacht habe, was denn alles schief laufen könnte. Ich bin morgens aufgestanden mit einem mulmigen Gefühl; jedes Mal, wenn mir der Gedanke in den Kopf geschossen ist, wurde mir ganz komisch – egal ob ich daheim oder mit Freunden unterwegs war. Und abends bin ich ins Bett mit einem blöden Gefühl und den Gedanken wieder bei den Terminen und nachts hab ich davon geträumt.“

Ein zweiter Nutzer des Forums beschreibt:

„Ich habe einfach ein für mich schweres, dummes Problem. Egal was es für eine Prüfung war oder ist, ich habe panische Angst, wenn nicht sogar Panik-Attacken. Manche Freunde von mir lachen darüber und meinen, dass ich nicht ganz dicht bin bzw. sagen mir, dass doch alles nicht so wild ist. [...] Am Prüfungstag setzt es dann bei mir ganz aus: Ich kann dann nicht mal mehr 1 + 1 im Kopf rechnen. Ich weiß nichts mehr und bin total nervös und schusselig, schmeiße Sachen runter, stolpere und und und ...!

Trotzdem versuche ich ruhig zu bleiben und schaue mir die Sachen noch mal in aller Ruhe an. Ich gehe dann in die Prüfung und hoffe, dass ich mich beruhige. Kurz vor der Prüfung bzw. kurz bevor die Prüfung anfängt, wird mir total schlecht und schwindelig. Ich bekomme Atemnot und muss einfach raus. Ich bin nicht in die Prüfung gegangen und weit weg in den Wald gelaufen. Dort habe ich wieder Luft bekommen und mir ging es wieder etwas besser. Die Themen wusste ich einfach nicht mehr. Es war einfach alles weg. Stunden später zitterte ich noch am ganzen Körper, werde aber langsam etwas ruhiger. Am nächsten Tag hat sich wieder alles beruhigt und ich kann alles wieder. Zudem habe ich dann immer noch Durchfall. Ich verstehe das nicht, ein Freund von mir lernt nix und ist voll faul und dem ist es Wurst. Ich gebe mir Mühe, habe Einsen und Zweien, bekomme es aber irgendwie nicht auf die Reihe.“

In beiden Beschreibungen wird deutlich, welchen massiven Einfluss Prüfungsängste auf das alltägliche Leben von Menschen in Prüfungssituationen haben können! Kennen Sie so etwas auch?

Die meisten Menschen haben schon einmal Angst vor einer Prüfung gehabt, genauso wie fast alle Menschen in ihrem Leben schon einmal Prüfungssituationen erlebt haben.

Mögliche Prüfungssituationen:

Prüfungen sind meist formal festgelegte Situationen, um einen bisherigen Lern- oder Ausbildungsabschnitt zu beenden, z. B.:

- eine Zwischenprüfung, um den Zugang zu einem weiteren Teil der Ausbildung zu erreichen,
- ein Vorspiel mit einem Instrument, um den Zugang zu einem musisch orientierten Gymnasium zu bekommen,
- das Abitur zum Erreichen der allgemeinen Hochschulreife,
- Modulabschlussprüfungen und Diplomprüfungen im Studium, um akademische Grade zu erhalten,
- theoretische und praktische Prüfungen in einem Lehrberuf,
- Rigorosum oder Verteidigung der Arbeit als letzten Schritt einer Doktorprüfung,
- eine staatliche Prüfung für den Zugang zum Lehrerberuf, oder
- Bewerbungsgespräche oder die Teilnahme an einem „Assessment Center“ (Auswahlseminar im Rahmen einer Bewerbung um einen Arbeitsplatz), um eine begehrte Arbeitsstelle zu erhalten.

Prüfungen werden mündlich oder schriftlich abgehalten oder enthalten praktische bzw. anwendungsorientierte Aufgaben. Manchmal ist der Prüfungsgegenstand auch eine künstlerische Leistung, beispielsweise das Vortanzen für eine Ballettschule oder das musikalische Vorspiel für die Aufnahme in ein Konservatorium. Prüfungen sind meist Einzelleistungen, die manchmal jedoch auch in einer Gruppensituation erbracht werden. Prüfungen sind in der Regel auf wenige Stunden Dauer begrenzt, können in Einzelfällen jedoch auch einen oder mehrere Tage andauern, wie z. B. bei dem oben schon erwähnten „Assessment Center“.

Für nahezu alle Menschen stellen Prüfungen eine besondere Situation dar, die einerseits mit Hoffnungen und Vorfreude (z. B. auf einen neuen Ausbildungsabschnitt), aber auch mit Anspannung, Anstrengung und Ängsten verbunden ist. Kaum jemand freut sich auf eine Prüfung, und viele Menschen sind nach Prüfungssituationen wegen der körperlichen Anspannung und der geistigen Anstrengung müde und erschöpft. Manchmal werden ansonsten übliche soziale und Freizeitaktivitäten, wie z. B. Unternehmungen mit Freunden oder Hobbies, während der Prüfungsphase eingeschränkt, und viele

Menschen sind während der Prüfungsvorbereitung leichter reizbar oder nervöser und angespannter als sonst. In der Regel sind die Einschränkungen und Belastungen jedoch in einem Ausmaß vorhanden, dass die Person die Prüfungssituation mit ihren zur Verfügung stehenden Möglichkeiten bewältigen kann, z. B. durch bewusst geplante Aktivitäten zur Erholung, durch Unterstützung von Familienmitgliedern und Freunden oder durch das Bewusstsein, dass es sich um einen kurzen und vorübergehenden Zustand hoher Belastung handelt.

Manchmal nehmen Prüfungsängste jedoch ein Ausmaß an, mit dem die Person ohne fremde Hilfe nicht mehr umgehen kann. In diesem Fall kann es ein erster Schritt zur Bewältigung des Problems sein, mehr Informationen über die Natur von Prüfungsängsten zu bekommen, um diese besser zu verstehen und unter anderem dadurch neue Ideen für einen hilfreichen Umgang mit dem Problem zu bekommen.

Dieser Ratgeber kann und soll Sie dabei unterstützen.

Berlin, Juli 2012

Lydia Fehm und Thomas Fydrich