

Strategien zur Verbesserung der Prüfungsvorbereitung und zur Prävention von Prüfungsangst

Modellprojekt finanziert aus Studiengebühren

Vorlesungseinheit 3: Ursachen und Symptomatik von Prüfungsangst - Bewältigungsstrategien

Dr. Silke Neuderth, Dipl.-Psych.

Vorlesung

Themen, die bedeutsam für erfolgreiches Studieren sind /
fächerunspezifische Grundfertigkeiten

12.12.07	Planung und Zeitmanagement, Realistische Zielsetzung und Motivierung
19.12.07	Lern- und Arbeitstechniken
09.01.08	Ursachen und Symptomatik von Prüfungsangst, Bewältigungsstrategien
16.01.08	Tipps für Prüfungssituationen, Institutionen



Tutorien und Sprechstundenangebot

- Fachspezifisches Training / Umsetzung von Lernstrategien
- Vermittlung von „informellem Wissen“

Themen:

- Erstellung von realistischen Lernplänen
- Vertiefung von Lernstrategien
- Fachspezifisches Zeitmanagement
- Lerntypenspezifisches Lernen
- Aufbau von Klausuren

Flyer

Sprechstunde: Freitags 12:00-14:00, Zimmer 283, Sanderring
→ Anmeldung: klausurvorbereitung@gmx.net

Themen der heutigen Vorlesung

• Was ist Prüfungsangst?

- Verbreitung
- Symptomatik
- Ursachen

• Was kann ich dagegen tun?

- Gedanken & Einstellungen
- Verhalten → Konfrontation
- Körper: Entspannungstechniken



Angst ...



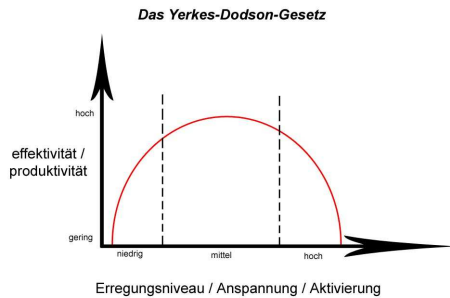
- ist ein grundlegendes normales Gefühl
- tritt in Situationen auf, die als bedrohlich, ungewiss oder unkontrollierbar erlebt werden
- geht mit typischen (vegetativen) Veränderungen einher
- Funktion als Alarmsignal: Vorbereitung auf schnelles Handeln (fight/flight)

Die Angstreaktion

Wahrnehmung
der Gefahr
↓
Aktivierung des
Nervensystems
↓
Adrenalin
↓
Erhöhte
Leistungsfähigkeit



Ein bisschen Angst ist gut!



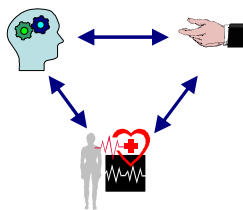
Prüfungsangst

- Variante der „Bewertungsangst“, wenn Überprüfung von Wissen und Fertigkeiten im Vordergrund stehen
- Befürchtung, dabei schlecht abzuschneiden
- Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten

Mehr als „Bammel“

- unangemessen stark, nicht kontrollierbar
- starker Leidensdruck
- ausgeprägtes Vermeidungsverhalten
- und/oder Leistungseinbußen, die berufliches Fortkommen behindern

Wie äußert sich Prüfungsangst?

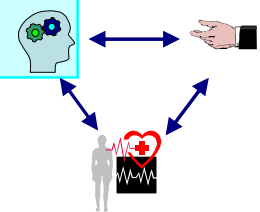


Konzentrationsstörungen

Denkblockaden

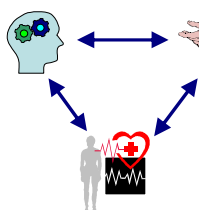
Selbstzweifel, Grübeln, Sorgen:

- „Ich werde mich nicht konzentrieren können“
- „Bestimmt bekomme ich einen Blackout“
- „Wenn ich durchfalle ist alles aus“
- „Ich werde mich blamieren“
- „Der Prüfer kann mich nicht leiden“



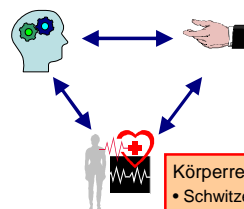
Verhalten

- Vermeidung
- Beruhigungsmittel, Alkohol
- Ablenkungstätigkeiten
- zitterige Stimme ...



Körperreaktionen

- Schwitzen, Zittern, Erröten
- Herzrasen
- Übelkeit, Durchfall
- Schlafstörungen
- Anspannung / Verspannung
- Innere Unruhe
- Schnelles Atmen



Teufelskreis der Angst



Häufigkeit von Prüfungsangst

- 15% Studenten / 21% Studentinnen fühlen sich durch PA „mittel“ bis „stark“ beeinträchtigt (Hahne et al., 1999; 15. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks)
- ca. 10% der Studierenden leiden unter behandlungsbedürftiger PA (Schaefer et al., 2007)
- „Gefährdete Fächer“: Medizin (PA Rangplatz 1); Jura (PA Rangplatz 2) (Hahne et al., 1999, Schaefer et al., 2007)
- Zusammenhang von PA und Studienerfolg

Mögliche Ursachen von Prüfungsangst

Bewertung der Prüfung: Prüfung wird als bedrohlich, Durchfallen als verheerend eingeschätzt

Ungünstige Modelle (Vorbilder)

Elterlicher Erziehungsstil

- streng, ängstlich
- viele Regeln und Verbote
- Bestrafen bei schlechter Leistung
- wenig Unterstützung



Angst vor Erfolg

- Veränderung
- Unsicherheit
- Gewohnte Umgebung verlassen ...

Gesellschaftliche Normen

- erfolgreich = glücklich
- Stellenanzeigen ...

Schlechte Erfahrungen

- in Prüfungen (schlechte Vorbereitung, fiese Prüfer, Blamage)
- „Horrorgeschichten“ anderer

Ängste sind gelernt und nicht vererbt!



Man kann was dagegen tun!

Themen der heutigen Vorlesung

• Was ist Prüfungsangst?

- Verbreitung
- Symptomatik
- Ursachen

• Was kann ich dagegen tun?

- Gedanken & Einstellungen
- Verhalten → Konfrontation
- Körper: Entspannungstechniken

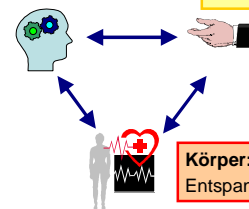
Strategien gegen Prüfungsangst

Gedanken / Einstellungen:

- Realitätsprüfung
- Bewältigungsskripte
- Vorstellungsbilder

Verhalten:

- Prüfungssimulation
- Desensibilisierung
- Lernstrategien
- Zeitmanagement



Körper:
Entspannungsverfahren

Kognitive Verhaltenstherapie

- Hinterfragen dysfunktionaler Gedanken und Einstellungen
- Konfrontation → ermöglicht die Erfahrung, dass es gut gehen kann / Angst ausgehalten werden kann
- Notwendige Fertigkeiten trainieren (Zeitmanagement, Lerntechniken, Auftreten in Prüfungen ...)
- Prüfungssituationen Üben → Habituation / Gewöhnung

Gedanken / Einstellungen



Gedanken vor / während Prüfungen



Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen.

Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von *mir* ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen?

Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben.

Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich.

Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie Ihren blöden Hammer doch, Sie Rüpel!"

Watzlawick: Anleitung zum unglücklich sein

Charakteristika innerer Monologe

- Meist zunächst nicht bewusst
- Gefühlssteuernd
- Lösen körperliche Reaktionen aus
- Rasant schnell / automatisch
- Gut trainiert; erlernte Gewohnheiten
- Oft nicht realistisch, klingen aber so!
- Oft nicht hilfreich
- Auf dahinter stehende Einstellungen zurückzuführen (z. B. ich muss perfekt sein)

„automatische Gedanken“

Das ABC der Gefühle

A	B	C
Angstauslösende Situation	Automatische Gedanken	Gefühl
Ich betrete den Prüfungsraum, der Prof kuckt mich an.	<ul style="list-style-type: none"> • Er hat was gegen mich, das geht schief. • Ich werde durchfallen, dann ist alles aus. 	Resignation Angst

immer schriftlich!

Realitätsprüfung

Ziel:

- Gedanken entlarven, die die Angst verstärken
- Hilfreiche Gedanken finden

Fragen:

- Entspricht mein Gedanke den Tatsachen?
 - Gibt es Beweise dafür / dagegen?
 - Was würde jemand anders dazu sagen?
 - Was könnte schlimmstenfalls passieren?
- Hilft mir der Gedanke, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Beispiel: Realitätsprüfung

Es hat gar keinen Wert, etwas zu lernen, ich bin eh schon viel zu spät dran. Ich falle sowieso durch und dann ist alles aus.

Nein, jedes Wort das sich lerne, macht mich kompetenter. Ich weiß nicht, ob ich den Stoff noch aufholen kann. Ich kann es versuchen.

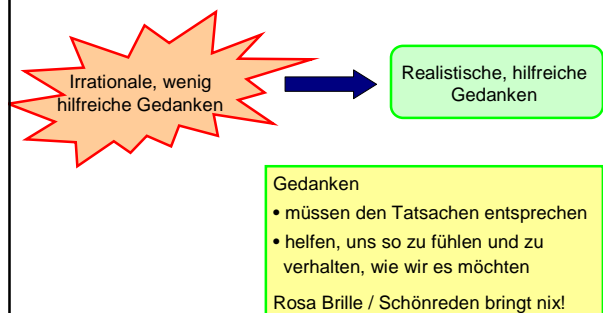
Ich weiß auch nicht, ob ich durchfallen werde. Aber wenn ich mir das einrede, fällt es mir noch schwerer, mich zum arbeiten zu motivieren.

Selbst wenn ich durchfalle ist nicht alles aus – ich könnte die Prüfung wiederholen.

Realistisch?
Hilfreich?

Nein, wenn ich so denke, werde ich mutlos und arbeite überhaupt nichts mehr.

Umdenken lernen



Die Klassiker!

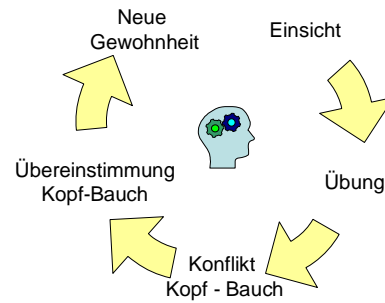
Irrationale Gedanken	Alternative Gedanken
In der Prüfung bekomme ich sicher kein Wort raus.	Ich weiß nicht, ob ich in der Prüfung kein Wort heraus bekomme – bislang konnte ich immer was sagen. Selbst wenn ich einen Augenblick blockiert wäre, wäre das keine Katastrophe – ich kann um eine kurze Pause bitten.
Mir fällt in der Prüfung bestimmt nichts ein.	Es ist unwahrscheinlich, dass mir überhaupt nichts einfällt, wenn ich mich vorbereite. Meine Denkblockade wird sich nach kurzer Zeit auflösen, wenn ich ruhig durchatme und mich kurz entspanne.

Die Klassiker!

Irrationale Gedanken	Alternative Gedanken
Ich habe immer Pech bei Prüfungen; nie wird das gefragt, worauf ich mich vorbereitet habe.	Ich weiß nicht, wie es bei der kommenden Prüfung sein wird. Auf manche Fragen weiß ich eine Antwort und Pech habe ich auch nur manchmal.
	Es gibt keine 100%-ige Garantie, dass die Themen drankommen, auf die ich mich vorbereitet habe. Aber ich kann mir Informationen holen um den Stoff einzugrenzen und mich darauf gut vorbereiten. Das ist alles was ich tun kann.

Die Klassiker!

Irrationale Gedanken	Alternative Gedanken
Wenn ich die Prüfung nicht bestehe werde ich mein Berufsziel nicht erreichen und es ist alles aus.	Wenn ich durchfalle kann ich die Prüfung wiederholen. Sollte ich dann wieder nicht bestehen, geht mein Leben dennoch weiter. Ich kann eine andere Berufswahl treffen. Das ist zwar nicht angenehm, aber möglich. Da ich es bis hierher geschafft habe, ist es unwahrscheinlich, dass ich die Prüfung niemals bestehen werde.



Die Bilder im Kopf

- „Bilderdenker“ sind anfälliger für Prüfungsangst
- „Eingebildete“ Szenarien haben emotionale/körperliche Wirkung!



Ein Experiment

Vorstellungsbilder

- **Positive Vorstellung:**
Stellen Sie sich vor, dass Sie sich in der Prüfungssituation genau so verhalten, wie Sie es möchten, und dass die Prüfung genau so verläuft, wie Sie es sich wünschen.
 - **Bewältigungsvorstellung:**
Stellen Sie sich vor, wie Sie ihre befürchtete Katastrophensituation erfolgreich bewältigen.
- In entspanntem Zustand vorstellen, z. B. vor dem Aufstehen und vor dem Einschlafen.

Beispiel Bewältigungsskript

Ich habe alles getan, mich auf die Prüfung vorzubereiten. Ich setze mich auf meine Platz und beginne, mir ruhig die Aufgaben durchzulesen. Wenn ich Anspannung verspüre sage ich mir: Ich bleibe ruhig und gelassen, atme langsam und tief.

Ich verschaffe mir zunächst einen Überblick über die Aufgaben. Dann wähle ich die aus, bei der ich mich sicher fühle. Wenn ich sie gelöst habe, prüfe ich auf Flüchtigkeitsfehler. Gut! Auf zur nächsten Aufgabe.

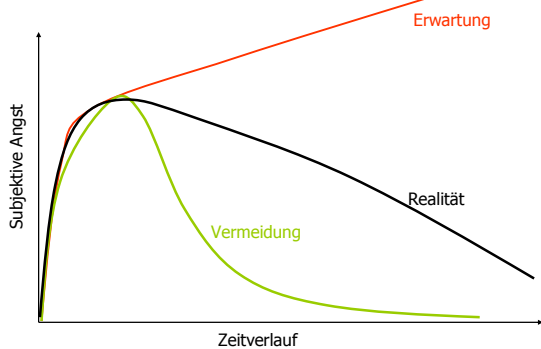
Wenn ich mit einer Aufgabe nicht weiterkomme, stelle ich sie erst mal zurück – ich kann später darauf zurückkommen. Ruhig und tief durchatmen. Mir kann nichts passieren. Es besteht keine Gefahr. Ich bin ein wertvoller Mensch – egal, wie die Prüfung ausgeht.

Zum Üben der hilfreichen Gedanken → täglich durchlesen

Verhalten



Warum nicht vermeiden?



Prüfungssimulation

- Prüfungsort anschauen
- Prüfungsweg abgehen
- Mit Prüfer sprechen
- Mit Ex-Prüflingen sprechen
- In Lerngruppe Prüfungsfragen formulieren
- Prüfung in Echtzeit simulieren
- Auf Prüfmodus (mündlich, schriftlich ...) achten
- Konkretes Feedback

Systematische Desensibilisierung (Wolpe, 1958)

- Prinzip der reziproker Hemmung
- Gegenkonditionieren durch antagonistisches Verhalten

Vorgehen:

- 1) Angsthierarchie
- 2) Einübung eines Entspannungstraining
- 3) schrittweise Konfrontation mit Angstauslöser (in der Vorstellung) während Entspannung
- 4) Möglichst auch Konfrontation in Realität

Beispiel Angsthierarchie

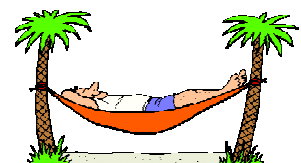
10	Die Prüfung ist in zwei Wochen – Sie sollten schon gelernt haben.
20	Sie haben beim Lernen Schwierigkeiten sich zu konzentrieren.
30	Jemand erzählt ihnen, dass er durchgefallen ist, obwohl er gelernt hat.
40	Aufwachen am Tag der Prüfung.
50	Prüfungstag: alle warten vor dem Prüfungsraum.
60	Die Prüfungsfragen werden ausgeteilt – Sie drehen das Blatt um.
70	Sie können eine Frage nicht beantworten – bekommen einen Blackout.
80	Die ersten geben ab; Sie sind erst mit der Hälfte der Fragen fertig.
90	Nur noch 3 Minuten Zeit – und erst die Hälfte beantwortet.
100	Sie lesen am Aushang, dass Sie die Prüfung nicht bestanden haben.

Körper

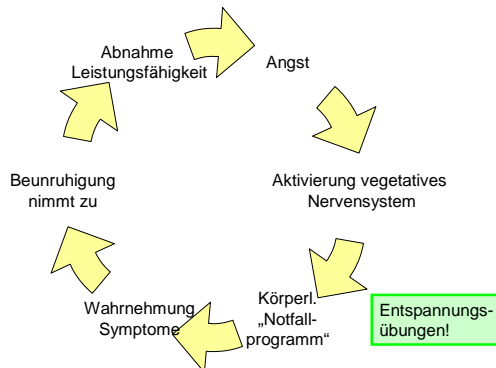


Entspannungsverfahren

- Atemübungen
- Phantasie Reisen
- Autogenes Training nach Schultz
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- ...



Warum Entspannungsübungen?



Atemtechnik

- Etwas tiefer einatmen als normal
- In den Bauchraum atmen
- In einer Bewegung wieder ausatmen, ohne den Atem nach dem Einatmen anzuhalten.
- Nach Ausatmen Atem für ca. 4-6 sec. anhalten
- Wieder tief einatmen und einer Bewegung ausatmen ohne Atem anzuhalten ...

→ ca. 2-3 Minuten

Konzentration auf die Atmung

- Beobachten Sie Ihren Atem.
- Spüren Sie bewusst, wie Sie durch die Nase einatmen und wieder ausatmen.
- Achten Sie dabei auf Ihre Wahrnehmung (Kühle beim Einatmen).
- Versuchen Sie möglichst ruhig und tief in den Bauch hinein zu atmen.
- Atmen Sie tief ein und sagen Sie sich in Gedanken: „Ich atme Ruhe ein“.
- Beim Ausatmen sagen Sie sich: „Ich atme Unruhe aus“.



Meditation

- Nicht als Entspannungsübung gedacht
- Konzentration auf einen ausgewählten Reiz zur Ablenkung des Meditierenden von Ereignissen des realen Lebens
- Öffnung zur eigenen inneren Welt, um Ruhe zu finden, bewusster zu leben, Einsichten zu gewinnen, sich selbst zu finden,
- Konzentrationsobjekte: Atmung, Körperregionen, Objekte

→ kurze Übung: „Das Öffnen der Faust“

Fingerpuls-Feedback

- Legen Sie die Hände so zusammen, dass alle fünf Fingerkuppenpaare Kontakt zueinander haben.
- Verändern Sie den Druck so lange, bis Sie an den Kontaktflächen Ihren Puls spüren.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, wobei Sie die Betonung auf das Ausatmen legen.
- Sie werden Ihren Puls immer deutlicher spüren, und er wird seine Schlagfrequenz verlangsamen.
- Unterstützen Sie den Prozess, indem Sie beim Ausatmen jeweils von 1 bis 10 zählen.

Autogenes Training

- Entspringt aus Erfahrungen mit Hypnose
- „Selbstversenkung“ durch Eigen-Suggestion
- Wiederholte Verwendung autosuggestiver Entspannungsformeln: Schwere, Wärme, ruhige Atmung, gleichmäßiger Herzschlag, Wärme in inneren Organen (Sonnengeflecht), Stirnkühle

AT Grundstufe

1. Ruheübung: „Ich bin ganz ruhig“
2. Schwereübung: „Mein rechter (linker) Arm ist ganz schwer“
3. Wärmeübung: „Mein rechter (linker) Arm ist ganz warm“
4. Atemübung: „Mein Atem geht ganz von alleine“
5. Herzübung: „Mein Herz schlägt regelmäßig und ruhig“
6. Leibübung: „Mir wird angenehm warm im Bauch“
7. Stirnübung: „Meine Stirn ist angenehm kühl“

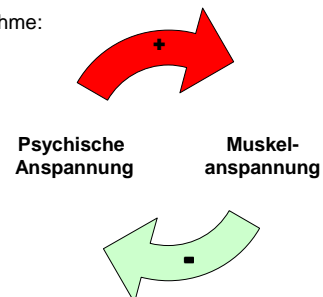
Fantasiereisen

- Erzeugen von Entspannung über das Vorstellen angenehmer innerer Bilder.
- Manchmal in Form von Märchen und Geschichten.
- Manchmal mit therapeutischem Inhalt → vgl. Bewältigungsskriptel!



Progressive Muskelentspannung

- Entwickelt durch den Arzt Edmund Jacobson (1928)
- Grundannahme:



PMR Muskelgruppen

- **Hände / Arme:** Hände zu Fäusten, Unterarme anspannen, Arme in Ellenbogen anwinkeln, Oberarme anspannen
- **Gesicht, Nacken:** Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen, Kopf leicht einziehen und nach hinten drücken, Schultern hochziehen
- **Rücken / Brust / Bauch:** Schultern nach hinten unten zusammendrücken, tief einatmen und Luft kurz anhalten, leicht ins Hohlkreuz gehen und Bauchdecke anspannen, Katzenbuckel,
- **Beine / Füße:** Zehen zum Gesicht, Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäß anspannen



Literaturtipps



Wolf, D. & Merkle, R. (2007).
So überwinden Sie Prüfungsängste.
PAL-Verlag. (9,80 €)



Metzig, W. & Schuster, M. (2005).
Prüfungssangst und Lampenfieber.
Bewertungssituationen vorbereiten und meistern.
Springer-Verlag. (16,95 €)

In Präsentation verwendete
Photos: www.pixelio.de

Ansprechpartnerin

Dr. Silke Neuderth, Dipl.-Psych.

Institut für Psychotherapie und Medizinische
Psychologie der Universität Würzburg
Klinikstraße 3
97070 Würzburg

Tel.: 0931-31 2076

Fax: 0931-31 6080

E-Mail: s.neuderth@uni-wuerzburg.de

www.psychotherapie.uni-wuerzburg.de/

