

Betroffene kennen das Gefühl, wenn man plötzlich während der Prüfung nicht mehr atmen kann oder die Stimme versagt.

Prüfungsangst kann sich unter anderem äußern durch:

1. Körperliche Symptome

- Herzrasen und / oder Herzklopfen
- Verdauungsprobleme
- Schweißausbrüche
- Schwindel
- Brustschmerz
- Stottern

2. Psychische Symptome

- das Gefühl von innerer Anspannung
- Konzentrationsstörungen
- Gedächtnisstörungen bis hin zum Blackout
- Ständiges Gedankenkreisen

Der Körper nimmt die Prüfungssituation als eine besondere Bedrohung wahr. Diese entsteht dadurch, dass man sich selbst zunehmenden Druck macht – Versagensängste entstehen.

Studierende stellen sich dann häufig solche Fragen oder nehmen folgende Bewertungen vor:
„Was passiert, wenn ich die Prüfung nicht bestehe?“
„Wenn ich durchfalle, ist das eine Katastrophe.“
„Bin ich überhaupt gut genug?“

Der Körper stellt sich in dieser Angstsituation darauf ein, auf die nahende Bedrohung entsprechend reagieren zu können. Stresshormone wie Adrenalin werden ausgeschüttet. Zudem werden alle Sinne geschärft. Unser Körper will sich im Ernstfall gegen alles und jeden verteidigen.

Kontaktdaten

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung

Universität Würzburg | KIS
Am Hubland
Mensanebengebäude, Untergeschoss
97074 Würzburg

Tel.: +49 (0) 931 / 31 - 8 40 52
E-Mail: kis@uni-wuerzburg.de
Web: www.uni-wuerzburg.de/chancengleichheit/kis

Ansprechpartnerinnen
Sandra Mölter M.A.
Nele Hallemann M.A.

Impressum

Herausgeber
JULIUS-MAXIMILIANS-UNIVERSITÄT
WÜRZBURG
Redaktion
Sandra Mölter M.A., Leiterin der KIS
Stand: September 2023

Literatur

Fehm, L.; Fydrich, T.; Sommer, K.:
Prüfungsangst. Fortschritte der Psychotherapie 44,
Göttingen 2022
Stand: September 2023

Ein Angebot der Kontakt- und Informationsstelle für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung (KIS) der Universität Würzburg

Studieren an der
Universität Würzburg
**mit Behinderung,
chronischer und psychischer
Erkrankung**

ÄNGSTE VOR PRÜFUNGEN

5 Tipps zum Umgang





1 Kognitive Umstrukturierung

Versuchen Sie nicht, sich vor einer Prüfung auszumalen, was alles schiefgehen könnte. Denn genau diese Gedanken lösen körperlichen und psychischen Stress aus und versetzen uns in Prüfungsangst. Die Folge ist, dass sich das Gehirn ausklinkt. Um zu funktionieren, braucht es beruhigende, positive Gedanken.

Wie zum Beispiel:

„Ich bin gut vorbereitet. Der Prüfer weiß, dass ich aufgeregt bin und das ist in Ordnung. Selbst wenn ich ein paar Fehler mache, falle ich deswegen noch nicht durch. Wenn es trotzdem schiefgeht, wiederhole ich die Prüfung einfach.“

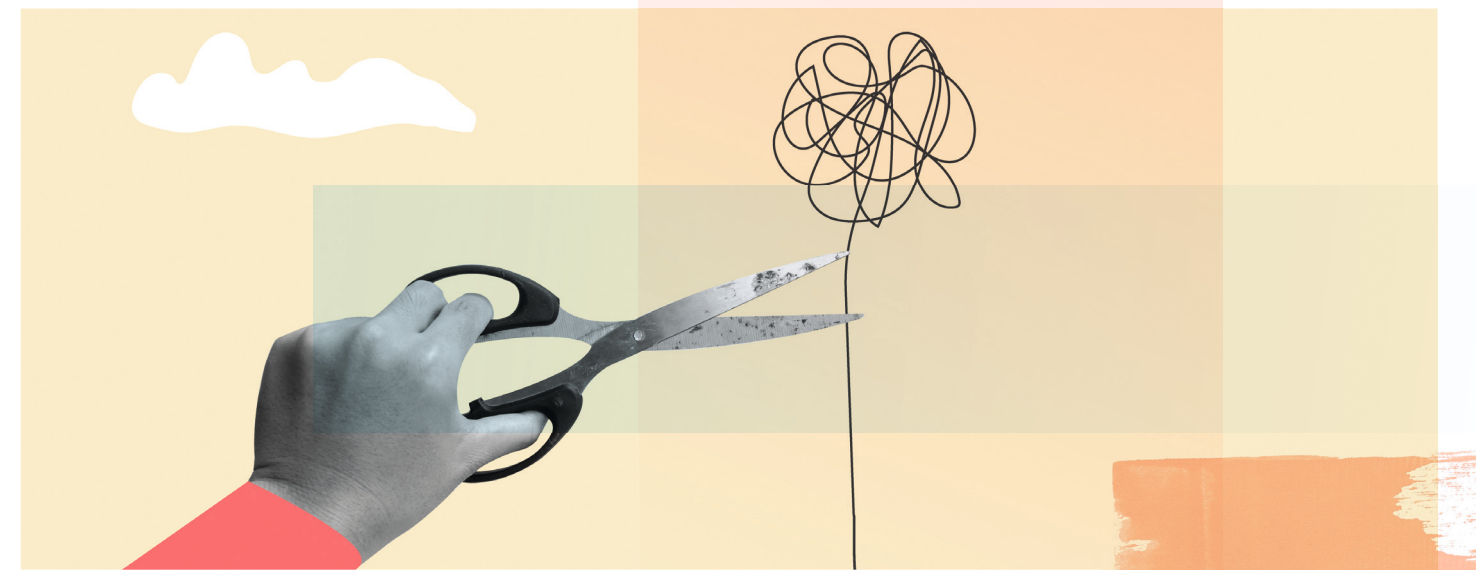
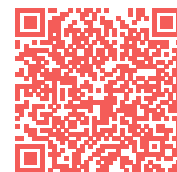
2 Lernplan & Ziele

Wichtig ist, einen Lernplan zu erstellen und klare Ziele zu formulieren. Dazu sollten Sie das Lernmaterial zunächst in kleine Einheiten aufteilen und anschließend entscheiden, was wann sitzen muss. Am besten legen Sie einen ganz konkreten Tag für jede Einheit fest.

Zum Beispiel: täglich 3 Stunden für eine Einheit.

Bitte nicht 8 Stunden am Tag durchlernen. Das Gelernte muss sich setzen und das Gehirn benötigt auch Ruhephasen, um leistungsfähig zu bleiben. Weniger ist manchmal mehr.

Zum Weiterlesen:
„ADHS im Studium – Lern- und Organisationsstrategien“



3 Prüfung simulieren

Vielen hilft es, die Prüfungssituation **einmal durchzuspielen**. Mögliche Prüfungsfragen und kritische Situationen könnten Sie mit Freunden oder Verwandten durchspielen. Verwenden Sie hierzu Altklausuren, falls diese für Ihren Studiengang verfügbar sind.

4 Abschalten und bewusst Pausen einlegen

Während der Lerneinheiten sollten regelmäßig Pausen eingelegt werden. Sich weiter in den Lernstress hineinzusteigern, würde alles nur noch schlimmer machen. Beispielsweise können Sie draußen spazieren gehen oder, wenn körperlich möglich, Sport treiben.

Wichtig: Abschalten!!!

5 Blackout während der Prüfung

Jeder Prüfer war selbst schon einmal Prüfling und kann sich gut in Ihre Situation hineinversetzen. Sollte Sie in einer mündlichen Prüfung ein Blackout erwischen: **dreimal tief durchatmen und ehrlich sein**. Bitten Sie darum, dass die Frage wiederholt oder ans Ende gestellt wird. Werden Sie schriftlich getestet, bearbeiten Sie erst die Aufgaben, die Sie gut lösen können.

Nehmen Sie therapeutische Unterstützung in Anspruch, wenn der Leidensdruck zu hoch ist.

Zum Weiterlesen:
„Unterstützungsangebote für Studierende bei akuten Krisen, psychischen Belastungen und Erkrankungen“

