Psychologische Studierendenberatung

LERNSTÖRUNGEN
PRÜFUNGSANGST

PRÜFUNGSANGST

Angst vor oder während einer Prüfung ist normal und kann in gewissem Ausmaß sogar leistungsfördernd sein. Prüfungsangst ist erst dann ein Problem, wenn sie die Leistungsfähigkeit wesentlich beeinträchtigt und starken Leidensdruck verursacht.

Wenn die Prüfungsangst zu groß ist, kann sie

* schon im Vorfeld der Prüfung den Lernprozess hemmen,
* Vermeidungsverhalten verursachen und damit zu häufigen Prüfungsverschiebungen führen,
* Konzentrationsstörungen und Denkblockaden während der Prüfung bewirken,
* psychosomatische Beschwerden auslösen.

Prüfungsängste werden durch Versagensängste, einem übertriebenen Leistungsanspruch, Überforderung und ungünstige Lernmethoden ausgelöst.

PRÜFUNGSBEWÄLTIGUNG

Die Erwartung, eine Prüfung völlig angstfrei zu erleben, ist unrealistisch. Vielmehr ist es wichtig zu lernen, trotz Angst eine Prüfungssituation zu bewältigen.

Folgende Tipps helfen bei der Prüfungsbewältigung:

EFFIZIENTES LERNEN UND GEZIELTE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Eine gute fachliche Vorbereitung, die zu fundiertem Wissen führt, vermittelt Zuversicht, Sicherheit und Selbstvertrauen.

Wir empfehlen:

* förderliche Rahmenbedingungen (störungsfreier Arbeitsplatz, regelmäßige Arbeitszeiten) schaffen,
* Arbeitsziele und Arbeitsschritte so konkret wie möglich formulieren,
* die eigene Arbeitskapazität realistisch abschätzen und einen Lern- und Zeitplan erstellen,
* bei Bedarf Lerntechniken durch ein Lerntraining verbessern,
* mit regelmäßigen Pausen, körperlichen Aktivitäten und Entspannungsübungen die Konzentration stärken.

INNERE EINSTELLUNG UND ERWARTUNGEN VERÄNDERN

Für einen konstruktiven Umgang mit Prüfungsangst ist es unerlässlich, dass negative Einstellungen und Überzeugungen verändert werden. Wer den Erfolg erhofft, aber unbewusst eine Niederlage befürchtet oder sogar erwartet, fördert mit dieser Haltung ein tatsächliches Versagen. Negative innere Einstellungen drücken sich häufig in negativen Selbstaussagen aus. Positive Selbstverbalisierungen sollen glaubhaft formuliert sein.

Hier einige Beispiele

NEGATIVE Selbstverbalisierungen	POSITIVE Selbstverbalisierungen
„Ich werde es ohnehin nicht schaffen.“	„Ich will es schaffen und ich werde mich dafür gut vorbereiten, um die Prüfung zu bestehen.“
„Wenn die Angst mich überkommt, ist alles gelaufen.“	„Ich lerne mit meiner Angst umzugehen, bleibe ruhig und gelassen und tue mein Bestes.“

TRAINING IN PRÜFUNGS-ÄHNLICHEN SITUATIONEN

Verhaltenstraining:
Vertraute Situationen lösen weniger Stress aus! Wer unter Prüfungsangst leidet, sollte sich im Vorfeld der Prüfung möglichst vielen prüfungsähnlichen Situationen aussetzen. Jede Gelegenheit, das erlernte Wissen darzustellen, sollte genützt werden. Eine gute Möglichkeit ist es, sich mit Lernpartner/innen zusammenzusetzen, um sich gegenseitig abzufragen und vorhandene Wissenslücken aufzufüllen. So oft wie möglich Präsentationen vor Freunden üben, spontane Reden halten und Probeklausuren schreiben sind weitere angstreduzierende und selbstwertstärkende Maßnahmen.

Mentaltraining:
Die Grundannahme des mentalen Trainings ist:

* Je öfter ich mir eine (Prüfungs-)Situation in der erwünschten Weise vorstelle, umso vertrauter wird sie mir.
* Was in der Vorstellung gelingt, kann auch in der Realität leichter bewältigt werden.
* Sich eine positiv verlaufende Prüfungssituation in entspanntem Zustand vorzustellen wirkt aufbauend, gibt Zuversicht und stärkt die Selbstwirksamkeit.

Vorgangsweise:

* Setzen Sie sich an einen ungestörten Ort und nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich.
* Konzentrieren Sie sich auf die Tatsache, dass Sie atmen. Atmen Sie lang und tief ein und versuchen Sie doppelt solange auszuatmen. Nehmen Sie sich dafür 3–5 Minuten Zeit.

* Dann stellen Sie sich die Prüfungssituation vor, wie sie optimal verläuft: den Prüfungsraum, den Prüfer/die Prüferin, die wohlwollenden Zuhörer/innen, wie Sie dort sitzen, eine Frage bekommen, die Sie ruhig und konzentriert beantworten.
* Schließen Sie die Übung mit der Vorstellung, dass Sie die Prüfung aktiv mitgestaltet und positiv bewältigt haben, ab.

STRATEGIEN GEGEN ANGST UND KÖRPERLICHE ERREGUNG

Wichtig ist, bei akut auftretenden Angstgefühlen in der Prüfung Bewältigungsstrategien zur Verfügung zu haben. Im Vorfeld erlernte Atem- und Entspannungstechniken (Autogenes Training, Muskelentspannung, Biofeedback) können sich sowohl beim Lernen als auch knapp vor der Prüfung als hilfreich erweisen.

Situation	Hilfreich ist
Zittern, Handschweiß, Herzklopfen	Das darf da sein, das ist normal. Ich atme tief durch, bleibe ruhig und mache weiter.
Denkblockade	Ich kann den/die PrüferIn ersuchen, die Frage zu wiederholen oder zu erklären.
Ich kann eine Frage nicht beantworten	Ich konzentriere mich auf die Beantwortung der nächsten Frage.

LERNSTÖRUNGEN

Beim Lernen im Sinne von Studieren geht es um die Erarbeitung eines Lernstoffes, um Erkennen und Verstehen von Zusammenhängen und letztlich um die Beherrschung und sinnvolle Anwendung von Erlerntem. Erfolgreiches Lernen basiert auf effektiven Lernstrategien und vor allem auch auf förderlichen Einstellungen und Verhaltensweisen. Leistungsdruck, Misserfolgserwartungen, Ängste, persönliche Probleme u. ä. können den Lernprozess wesentlich beeinträchtigen.

LEISTUNGSDRUCK

Leistungsdruck kann auf realen Druck zurückzuführen sein z.B. auf die Erwartung der Eltern, das Studium schnell und vorzüglich zu absolvieren. Leistungsdruck entsteht aber auch durch die Überzeugung, nur aufgrund von Leistungen wertvoll zu sein und anerkannt zu werden. Dadurch wird ein mögliches Versagen emotional bedrohlich.
Die Folgen können Lernstörungen, Prüfungsangst bzw. ein Hinausschieben von Prüfungen sein, da man „nie gut genug vorbereitet ist". Studienverzögerungen oder ein Studienabbruch können daraus resultieren. Wichtig ist zu realisieren, dass in Prüfungen nur die Leistung bewertet und nicht die Wertigkeit der Person beurteilt wird!

Überlegen Sie:

* Wurden Sie immer nur für gute Leistungen beachtet und belohnt?
* Glauben Sie, dass man Sie nur aufgrund guter Leistungen mag?
* Was könnte passieren, wenn Sie nur durchschnittlich sind oder gar versagen?

MISSERFOLGSERWARTUNG

Negative Erwartungshaltungen lassen einen oft nicht konzentriert bei der Sache sein, weil immer wieder quälende Gedanken der Unfähigkeit und Erfolglosigkeit ablenken. Bei jeder Lernhürde fühlt man sich im inneren Glauben bestätigt: „Ich schaff's eh nicht, es wird nicht gut gehen". Wenn Misserfolg erwartet wird, ist die Wahrscheinlichkeit groß, sich so zu verhalten, dass tatsächlich Misserfolg eintritt und dadurch die eigene innere Überzeugung bestätigt wird.

Überlegen Sie:

* Wie sieht Ihr Selbstgespräch, Ihr innerer Dialog aus?
* Vergleichen Sie sich immer nur mit den Besten?

Für eine Verhaltensänderung ist die Korrektur negativer Selbsteinschätzungen nötig. Das Einüben von positiven Selbstaussagen wie: „Ich will und werde es schaffen" und eventuell auch ein Selbstsicherheitstraining können eine positivere Lern- und Lebenseinstellung bewirken.

LERNWIDERSTAND

Wenn die Wünsche und Erwartungen anderer zu sehr im Vordergrund stehen, Druck machen und dabei die eigenen Lebensziele und Bedürfnisse zu wenig Berücksichtigung finden, kann dies zu (unbewusster) Verweigerung führen. In diesem Zustand erleben sich Studierende oft gespalten: Sie wollen einerseits, den Erwartungen entsprechend, ein Studium absolvieren und tun andererseits alles, um den Studienerfolg zu verhindern. Bildhaft gesprochen verhalten sie sich wie Autofahrer, die Gas geben und gleichzeitig die Handbremse ziehen.

Überlegen Sie:

* Wieweit werden Sie von den vermuteten oder realen Erwartungen anderer bestimmt?
* Was sind Ihre eigenen Lebensziele und was tun Sie, um diese zu erreichen?
* Wie können Sie zu mehr Eigenverantwortung kommen?

KONZENTRATIONSPROBLEME

Sie sind nicht nur Anzeichen von Übermüdung, zu viel Stress und fehlende körperliche Aktivität, sondern auch Begleitsymptome von gesundheitlichen und psychischen Problemen.

Überlegen Sie:

* Seit wann haben Sie Konzentrationsprobleme und wann treten sie auf?
* Gibt es etwa Bestimmtes, das Sie ablenkt?
* Haben Sie Motivationsprobleme oder eine negative Lerneinstellung?

Manchmal ist es möglich, Probleme während des Lernens zur Seite zu stellen. Bei emotional stark belastenden Themen wird das schwieriger sein. Um die Studierfähigkeit wiederherzustellen, empfehlen wir eine rasche Abklärung und Bearbeitung der persönlichen Schwierigkeiten.

VERMEIDUNGSVERHALTEN

Um den Belastungen der konkreten Lernsituationen zu entkommen sind angenehmere Alternativen oft sehr verführerisch: „Zuerst lese ich noch die Zeitung, dann beginne ich mit dem Lernen“ oder „Heute lohnt es sich nicht mehr, aber morgen fange ich an“. Zu warten, bis man Lust auf’s Lernen bekommt, ist nicht zielführend. Es führt zu Lernverzögerungen und zum Hinausschieben von Prüfungen. Weitere Folgen sind oft: Schuldgefühle, schlechtes Gewissen, Resignation oder Aggression gegen sich selbst.

Überlegen Sie:

* Warum weichen Sie aus?
* Haben Sie Angst, es nicht zu schaffen?
* Fühlen Sie sich überfordert?
* Fehlt es Ihnen beim Studium an Interesse, an Fähigkeit oder an Motivation?
* Meiden Sie die Anstrengung in der Hoffnung, dass es auch ohne geht?
* Welche Verführungssituationen müssen Sie meiden (z.B.: Internet, Handy, TV…)?

Medieninhaber: Psychologische Studierendenberatung
Stand: April 2025

WO SIE UNS FINDEN

GRAZ
8020 Graz, Dreihackengasse 1
Tel. 0316 / 81 47 48
E-Mail: psych.ber@uni-graz.at

INNSBRUCK
6020 Innsbruck, Liebeneggstraße 8
Tel. 0512 / 254 034
E-Mail: psycholog-studentenberatung@uibk.ac.at

KLAGENFURT
9020 Klagenfurt, Universitätsstraße 66
Tel. 0463 / 23 4 82
E-Mail: psycholog.studierendenberatung@aau.at

LINZ
4040 Linz, Altenbergerstraße 69
Hochschulfondsgebäude, 1. Stock
Tel. 0732 / 24 68 - 79 30
E-Mail: psychol.studber@jku.at

SALZBURG
5020 Salzburg, Mirabellplatz 9/1
Tel. 0662 / 80 44 - 65 00
E-Mail: psbsbg@plus.ac.at

WIEN
1080 Wien, Lederergasse 35/4
Tel. 01 / 402 30 91
E-Mail: psychologische.studentenberatung@univie.ac.at

www.studierendenberatung.at