

# Prüfungsangst meistern

In vier Schritten zu mehr Selbstsicherheit

## 3. Vor der Prüfung

Schaffe dir eine Basis, damit du Prüfungssituationen nicht mehr als Gefahrensituationen betrachtest.

## 1. Ursachen ergründen

Bringe die Gründe deiner Angst in Erfahrung und stelle dich diesen.

## 4. Während der Prüfung

- Lerne, wie du während einer Prüfung vorgehst und wie du die Prüfungssituation im Griff behältst.

## 2. Kontrollüberzeugung

- Erinnerung dich daran, dass du die Prüfungsinhalte kennst und du die volle Kontrolle über die Situation hast.



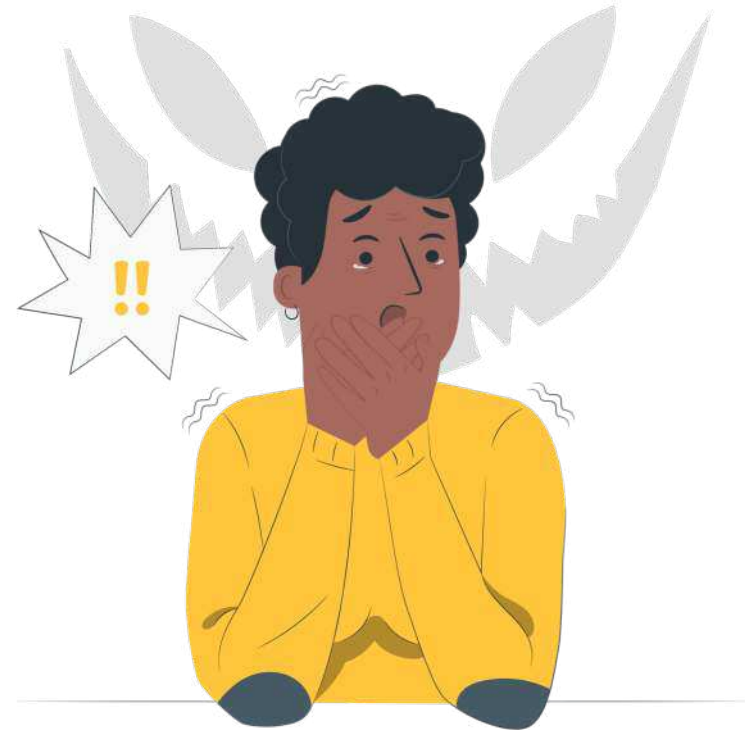
# Ursachen ergründen

## Schritt 1

Bringe die Gründe deiner Angst in Erfahrung. Du musst wissen: Angst ist einer der Urinstinkte und ein Schutzmechanismus. Angst hilft dir, Bedrohungen zu erkennen und leitet den Fluchtmechanismus ein. Und genau hier müssen wir ansetzen: Warum siehst du diese Situation als Bedrohung?

Stelle dir deshalb folgende Fragen in derselben Reihenfolge:

1. Weshalb habe ich Angst vor dieser Prüfung?
2. Ist das eine Bedrohung und können die Konsequenzen schlimm sein?
3. Habe ich keine Kontrolle über diese Situation?



# Kontrollüberzeugung

## Schritt 2

Ein Reminder für dich: Du hast die Kontrolle über diese Situation! Besonders, wenn du dich auf die Prüfung gut vorbereitet hast. Sei ehrlich zu dir selbst und erinnere dich daran, dass du die Prüfungsinhalte kennst. Es kann unangenehm sein, von anderen Personen bewertet zu werden. Denke aber daran, dass Noten nur Noten sind. Dieser Gedanke sollte dir dabei helfen, die Situation nicht als Bedrohung wahrzunehmen. Sehe die Situation als Test für deine Lehrperson, um zu erkennen, ob diese dir den Stoff gut erklärt hat.

Mit den beiden ersten Schritten schaffst du eine Basis, mit der du Prüfungssituationen nicht mehr als Gefahrensituationen betrachtest. Wiederhole diese Schritte regelmässig.

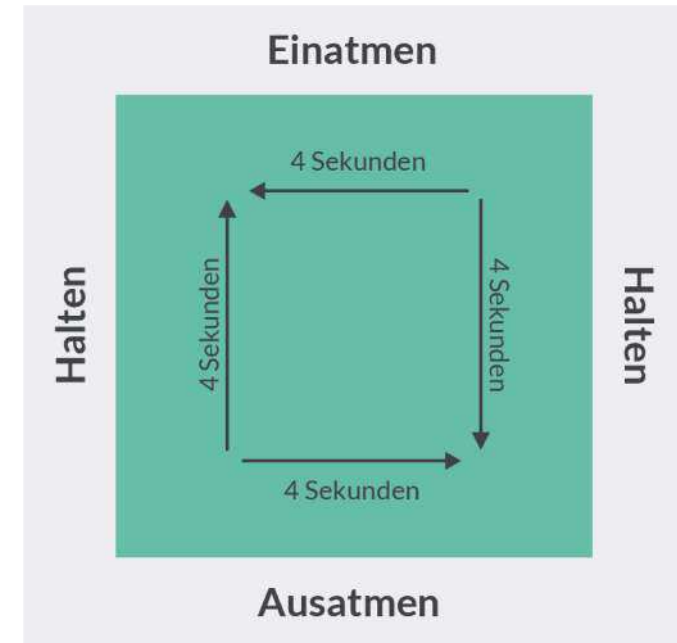


# Vor der Prüfung

## Schritt 3

Beruhige dich und deinen Körper vor der Prüfung. Dazu gibt es eine Atemtechnik, die dir hilft, deinen Puls zu senken und dein System etwas herunterzufahren. Sie heisst **Box Breathing** und ist eine bewährte Atemtechnik zur Stressbewältigung. Dabei visualisierst du eine innere Box, an deren Kanten entlang du atmest. Du atmest dabei 4 Sekunden ein, hältst dann 4 Sekunden die Luft an, atmest 4 Sekunden aus und pausierst 4 Sekunden. Diese Atmung wiederholst du so lange, bis du dich ruhiger und entspannter fühlst. Die Entspannung entsteht beim Ausatmen.

Schaue direkt vor der Prüfung deine Lernunterlagen nicht mehr an. Dies gibt dir oftmals ein falsches Gefühl der Sicherheit und verursacht Unruhe in deinem Kopf. Vor einer Prüfung möchtest du deinen Kopf so frei wie möglich halten.



Die Box Breathing Methode

# Während der Prüfung

## Schritt 4

Was machst du nun, wenn du nach all dieser Vorbereitung die Prüfung vor dir hast? Hier gibt es ein paar Tricks:

1. Lies bei Erhalt der Prüfung zuerst alle Hauptaufgabenstellungen einmal durch.
2. Beginne nun mit der Aufgabe, die du am einfachsten findest. Dies verursacht in deinem Gehirn ein Gefühl der Kontrolle. Danach kannst du die Aufgabenreihenfolge frei definieren.
3. Behalte die Zeit im Griff. Dafür musst du aber nicht die ganze Zeit auf die Uhr schauen. Ideale Zeitpunkte für den «Uhrzeit-Check» sind dann, wenn du eine Aufgabe fertig gelöst hast.

