

## Prüfungen erfolgreicher meistern

Ursachen für das Scheitern oder für schlechtes Abschneiden in Prüfungen können vielfältig sein. Oft ist es die mangelnde stoffliche Vorbereitung, die ausschlaggebend dafür ist. Häufig sind die Gründe hierfür aber auch anderer Natur. Misserfolgserwartungen, Anspannung, Ängste und Erschöpfung machen nicht nur die fachliche Vorbereitung schwerer, sondern behindern auch die Leistungsfähigkeit im Ernstfall. So können Blackouts in der Prüfung entstehen - vor Aufregung scheint das Wissen wie weggeblasen.

Eine gute psychische Vorbereitung kann dazu führen, dass Sie vor der Prüfung weniger gestresst und „runter mit den Nerven“ sind und, wenn es darauf ankommt, Ihr Wissen optimal abrufen zu können.

Voraussetzung dafür, mit einem guten Gefühl in die Prüfung zu gehen, ist eine gute Lernstrukturierung! Diese beinhaltet zeitliche Planung, Einsatz motivationaler Faktoren, Kontrolle und Ausgleich.

### 1 Grundlagen

Im Folgenden soll kurz erklärt werden, welche Zusammenhänge zwischen Wahrnehmen und Denken, Fühlen und körperlichen Zuständen bestehen und welche Verhaltensweisen dieses Zusammenspiel hervorrufen kann.

#### 1.1 Wie ein Gedanke die innere Welt verändert

Wir werden alle von einem unbewussten Kreislauf „regiert“. Hier entscheidet sich, ob wir und freuen, ärgern oder traurig sind. Dies hängt nicht nur, wie so oft gedacht, von dem ab, was um uns herum passiert. Die Wirklichkeit schaffen wir uns selbst. Auf ein und dieselbe Situation reagieren verschiedene Menschen völlig unterschiedlich. Es sind die Gedanken, die Bewertungen und Interpretationen, bei denen die Subjektivität jedes Einzelnen hineinkommt. Die innere Bewertung beeinflusst die emotionale Reaktion auf die Situation: Als Folge auf unsere Einschätzung fühlen wir uns traurig, ärgerlich, fröhlich, mutlos oder ängstlich. Und spüren mitunter die körperliche Verspannung, die sich einstellt. Meist kommt es zu einem Teufelskreis, bei dem sich Gedanken, Gefühle und Körper gegenseitig hochschaukeln.

*Ein Beispiel: Ein Student hat noch 2 Wochen bis zur Prüfung (=Situation). Dies bewertet er als Bedrohung, Gefahr, denn er denkt: „Das werde ich niemals schaffen. Ich habe sicher viel zu wenig Wissen.“ (=Gedanken). Er wird sich augenblicklich sehr unglücklich und mutlos fühlen. In Bezug auf die Prüfung wird er Angst empfinden. (=Gefühle). Körperlich steigt die Anspannung, er spürt die typischen Angstsymptome (z.B.: Enge in der Brust, flacheres Atmen, beschleunigter Herzschlag). Zur Reduktion dieser unangenehmen Symptome und zu deren Vermeidung umgeht er die Auseinandersetzung mit dem Lernstoff. Oder er bleibt in seiner Panik nur noch am Schreibtisch (=Verhalten). Krampfhaft versucht er, etwas zu verstehen, was nicht gelingt aufgrund des hohen Anspannungsniveaus (der Kopf ist nicht aufnahmefähig!). Dies verstärkt den Eindruck, es nicht schaffen zu können: „Mein Körper spielt auch schon verrückt, weil es zu viel ist.“ „Es geht wirklich nicht, ich kann*

mir nichts merken!“ „Wenn ich jetzt schon so nervös bin, wird die Prüfung eine Katastrophe!“ Und so baut sich mehr und mehr Angst und Druck auf. Mit Angst und den Gedanken: „Ich habe viel zu wenig getan, ich werde scheitern“ geht er in die Prüfung, und bei der ersten Aufgabe ist die Nervosität so hoch, dass ihm die Lösung nicht einfällt. Da nimmt die Angst zu, mündet in der Panik, er fühlt sich vollkommen hilflos, kommt unter Druck....

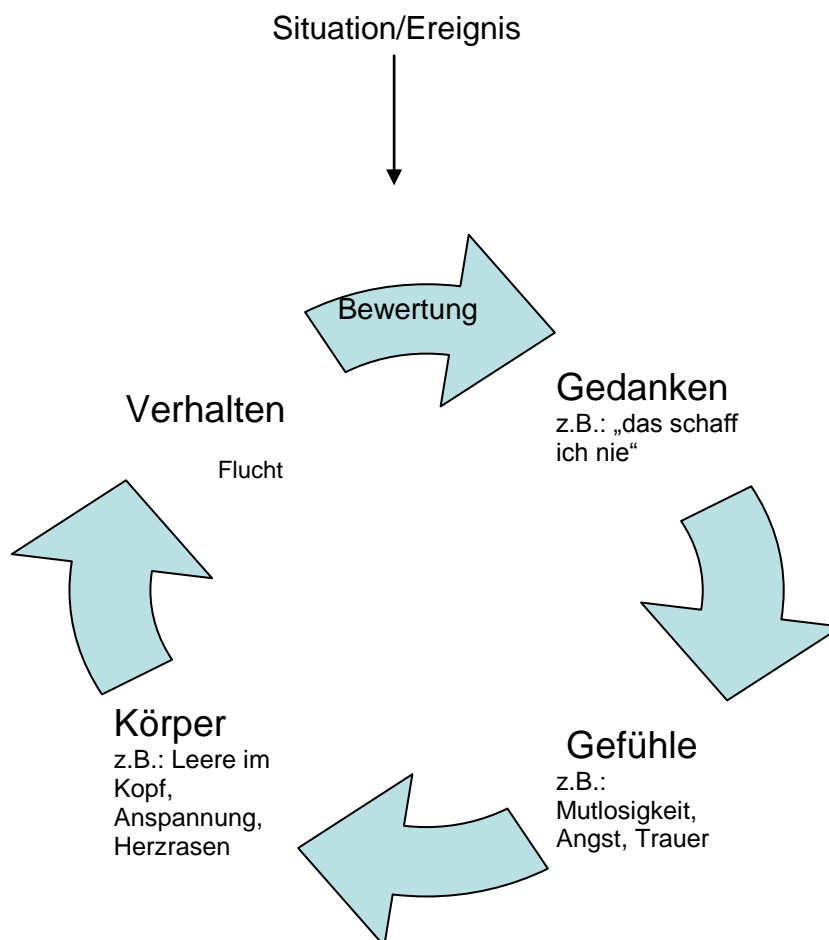


Abbildung 1: Kreislauf zur Erklärung der Entstehung von Gefühlen und Verhaltensweisen

## 1.2 Natur der Angst

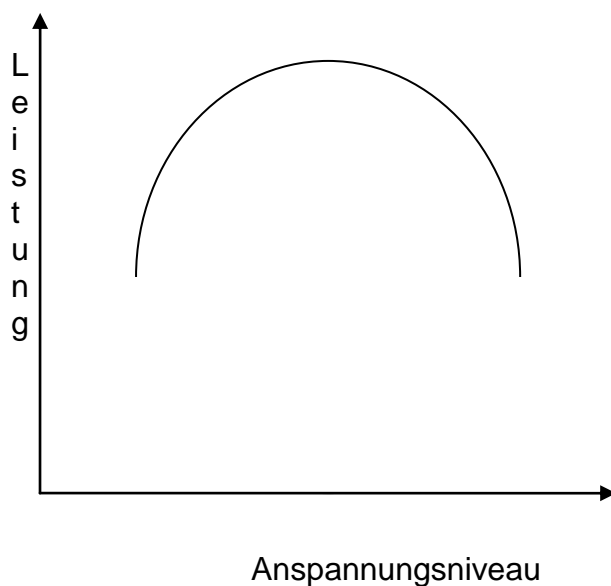
Eine Bewertung einer Situation als bedrohlich hat zur Folge, dass im Körper eine Jahrtausend alte Stressreaktion ausgelöst wird. Der Körper schüttet Hormone aus und bereitet uns auf die Begegnung mit der Bedrohung vor (Kampf oder Flucht). Wir beginnen zu schwitzen, der Herzschlag wird schneller, die Atmung schneller und flacher um mehr Sauerstoff transportieren zu können, das Blut wird zu den großen Muskeln befördert, die kleinen Blutgefäße werden kaum mehr versorgt, höhere Funktionen wie das Denken und rationale Überlegen werden gedrosselt bis „ausgeschaltet“. Die Nebensymptome: Enge im Hals, trockener Mund, Druck in der Brust, Hyperventilation, Leere im Kopf. Heute sind die Bedrohungen weniger „real“ und lebensbedrohlich als sie es bei unseren frühesten Vorfahren waren. Die körperliche Reaktion ist jedoch dieselbe geblieben. Und da wir den heutigen Bedrohungen nicht mit Kampf „Mann gegen Mann“ oder Wegrennen beikommen, bleibt eine gewisse Anspannung zurück. Durch Bewegung kann man Spannung

reduzieren, den Druck ablassen. Oder man sorgt dafür, dass sich Entspannung auf andere Art und Weise einstellen kann: durch Entspannungsmethoden.

Ein gewisses Maß an Angst ist in Prüfungszeiten durchaus nützlich: Sie motiviert uns – wohlgermerkt in geringerer bis mittlerer Ausprägung -, uns mit der Prüfung auseinander zu setzen und fleißig zu lernen.

### 1.3 Das Yerkes-Dodson Gesetz

Das Yerkes-Dodson Gesetz beschreibt das mögliche Leistungsniveau in Abhängigkeit des Anspannungsniveaus. Der Zusammenhang verläuft in einer umgekehrten U-Kurve: Bei niedriger und sehr hoher Anspannung ist das Leistungsniveau suboptimal. Nur bei mittlerer Anspannung wird die höchstmögliche Leistungsfähigkeit erreicht. Wenn wir vor einer wichtigen Anforderung stehen, wird der Körper ganz auf Aktivierung und Aufmerksamkeit geschaltet: Wir sind „gespannt“. Ein zu hohes Anspannungsniveau blockiert hingegen eine gute Prüfungsleistung. Der Organismus ist überstimuliert, und in solchen Fällen ist es beinahe unmöglich, einen klaren Gedanken zu fassen.



### 1.4 Implikationen

Auf allen Komponenten des oben dargestellten Kreislaufes lässt sich eingreifen, um eine Verbesserung zu erwirken: auf der gedanklichen Ebene durch positivere Gedanken – so genannten Selbstinstruktionen; auf der Gefühlsebene durch Schaffen oder Erinnern eines positiven Erlebens der eigenen Kompetenz und Selbsteffizienz in Prüfungssituationen; auf der körperlichen Ebene durch Spannungsreduktion (Entspannungstechniken oder Bewegung), auf der Verhaltensebene durch Vermeidung von Fluchtimpulsen und bewusst anderes Handeln sowie das Durchführen von Entspannungsverfahren. Gleichgültig auf welcher Ebene Sie angreifen: Es wird das ganze System beeinflussen. Die Auswirkungen sind wechselseitig. So lässt sich ein aufgebauter Teufelskreis abschwächen und entschärfen. Die einzelnen „Interventionen“ sind im Folgenden aufgeführt. Sie sind erprobt und wirksam.

## 2 Verhaltensänderung: Stressbewältigung und Prävention

Prüfungsvorbereitung bedeutet Stress. Daher ist es umso wichtiger, für Ausgleich zu sorgen. Je mehr wir unter Druck geraten, desto weniger denken wir daran, uns eine Pause, Auszeiten zu gönnen. Die Angst, dann gar nicht fertig zu werden, ist stärker als die Vernunft. So wird kaum mehr eine Pause gemacht, durchgelernt, durchgepowert. Ein ungünstiger Mechanismus, denn um effektiv zu arbeiten, benötigt der Körper Erholungsphasen. Ist der Geist müde, nimmt er kaum mehr auf – egal, wie lange man am Schreibtisch sitzt. Daher gilt auch hier: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“.

Zum Ausgleich und „Runterkommen“ gibt es verschiedene Verhaltensweisen wie angenehme Aktivitäten, Hobbies, etc., die hilfreich sein können. Hier soll vor allem auf aktive Techniken zur Reduktion von Anspannungszuständen eingegangen werden.

### 2.1 Psychohygiene durch Entspannungsverfahren

Zur Prüfungs- und Stressbewältigung, bei Stress, Hektik, Nervosität und Unruhe sind Entspannungstechniken das Mittel der Wahl. Gezielt eingesetzt und mit etwas Übung bieten sie sowohl in chronischen, aber auch in akuten Anspannungszuständen wertvolle Hilfe, um besser mit Belastungen zurecht zu kommen und Stressreaktionen vermindern. Entspannungstechniken lösen dabei einen körperlichen Zustand aus, der mit Anspannung und Angst unvereinbar ist.

Entdecken Sie Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Atementspannung. Aus anderen Kulturen übernommene Übungen wie Yoga, Tai Chi, Chi Gong oder Meditation sind ebenfalls geeignet, ebenso Imaginationsreisen oder Entspannungsmusik (z.B. mit Naturgeräuschen).

Wichtig ist für alle Verfahren, dass Sie sich dafür Zeit zu nehmen und alles andere derweil „liegen lassen“, ausblenden. Im Handel gibt es zahlreiche CD's und Anweisungen zu den genannten Techniken. Die Uni, die VHS und viele Physiotherapiepraxen bieten außerdem regelmäßige Kurse an.

Entspannen können kann man also lernen – aber wie immer ist dies mit Übung und Wiederholung verbunden. Dann sind die Techniken am wirksamsten. So werden Sie zunehmend schneller und besser entspannen – aber auch Verspannungen früher wahrnehmen können.

- Nehmen Sie sich *Zeit und Ruhe* für Ihre Entspannungstechnik und konzentrieren sich auf Ihre Übungen.
- Schaffen Sie ein *Klima, in dem Sie entspannen können*, schalten Sie Störfaktoren für diese Zeit ab (Telefon, Fernseher, Radio, Zimmertüre schließen). Sorgen Sie für eine bequeme Körperposition.
- Am besten, Sie planen Ihre Entspannungsmethode fest in Ihren Tagesablauf mit ein – so fällt es leichter, sie zu einem *Ritual* werden zu lassen.

## 2.2 Spannungsreduktion in akuten Belastungs- und Stresssituationen

„Luft ablassen“ oder tief durchatmen sind Hilfen, die oft unbewusst eingesetzt werden, aber ebenso aktiv zur Spannungsreduktion in akuten Belastungssituationen dienen können. Alles, was die gegenwärtig starke Anspannung auf ein Niveau zurück bringt, indem Sie wieder klarer denken können und handlungsfähig werden, ist geeignet. Der einfachste Angriffspunkt ist hier der Körper. Gleich, ob Sie die bereitgestellte Energie loswerden durch mehrfaches Treppen hoch und runter rennen, Joggen, Spinning, oder ob Sie bewusst einige Male tief durchatmen oder Ihre Entspannungstechnik einsetzen – der Körper wird sich dadurch beruhigen, und dies beeinflusst in Folge Ihr Handeln, Fühlen, Denken.

## 2.3 Balance in der Prüfungszeit

Nur wer in Balance ist, hat die optimalen Bedingungen für körperliches und psychisches Wohlbefinden. Während den Lernphasen ist es sowohl für den Lernrhythmus als auch für das physische und psychische Stressniveau wichtig, eine gewisse Regelmäßigkeit zu schaffen. Dazu gehören ein *fester Schlaf-Wachrhythmus* sowie *gesunde Ernährung* zu festen Essenzeiten. Unsteter Lebenswandel und Unregelmäßigkeiten kosten wertvolle Energie, die Ihr Körper und Ihr Geist in diesen Phasen gut gebrauchen könnten!

Wer viel geistig arbeitet, sollte auch durch *körperlichen Ausgleich* für Balance sorgen. Sportliche Aktivitäten wie etwa Walking, Joggen oder Schwimmen werden Ihr Wohlbefinden verbessern. Auch ein Spaziergang am See ist hilfreich! Sorgen Sie für genügend frische Luft –auch während des Lernens.

Weitere Aspekte wie Pausen einrichten und verschiedene Lernmethoden (Wechsel zwischen Lesen, Schreiben, Besprechen mit Kommilitonen, Reproduzieren; Abwechslung des Lernstoffes) sorgen für mehr Abwechslung und verhindern frühzeitige Ermüdung. Somit dienen sie ebenfalls der Balance.

## 3 Veränderung von Gedanken und Erwartungen

„Das schaff ich nie.“ „Dazu bin ich zu blöd.“ „Ich kann nichts“. „Die Prüfung wird ein Desaster.“ Solche oder ähnlich lautende Gedanken gilt es zunächst zu identifizieren – das ist der erste und wichtigste Schritt! Es ist nur verständlich, dass solche Gedankengänge das Spannungsniveau in die Höhe treiben, die Stimmung vermiesen und in Folge dessen die Motivation sich vorzubereiten gen Keller sinkt - ebenso die Erfolgserwartung!

- *Verändern Sie Ihren Blickwinkel.* Machen Sie regelmäßig ein Update, was Sie heute gelernt haben oder heute besser können als gestern. Statt: „was kann ich alles noch nicht“ heißt der Fokus: „Was kann ich schon“? Ebenfalls hilfreich: Führen Sie sich täglich vor Augen „Was will ich“? statt „Was will ich nicht“?.
- *Überprüfen Sie Ihre negativen Gedanken auf deren Richtigkeit.* Vor allem die automatischen negativen Gedanken werden selten auf deren Wahrheitsgehalt überprüft. Wir nehmen für bare Münze, was wir denken. Oft zu Unrecht – halten Sie Ihre Gedanken einmal kritisch von sich weg und schauen Sie sich an, was sich da durch Ihre Hirnwindungen schleicht. Schreiben Sie sich Ihre

Gedanken dazu einmal auf. Für wie zutreffend halten Sie diese Gedanken? Zur weiteren Bearbeitung: Finden Sie Beweise für deren Zutreffen. Und dann für deren Nicht-Zutreffen. Gäbe es einen *positiveren und realistischeren Alternativgedanken*? Wie bewerten Sie den Ausgangsgedanken jetzt?

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Auftreten negativer Gedanken und *unterbrechen Sie das destruktive Denken* sofort. Setzen Sie sich ein Halt-Signal, etwa ein verbales „Stopp!“ oder ein Schnipsen mit einem Gummiband ums Handgelenk.
- Wie viel besser fühlen sich Gedanken an wie: „Ich habe genug getan“, „ich schaffe das“, „ich gebe mein Bestes“, „ich hab was auf dem Kasten“, „ich habe schon ganz andere Dinge gemeistert“. *Positive Selbstinstruktionen* geben Auftrieb, beruhigen und ermuntern. Schreiben Sie sich Ihre *persönlichen Motivatoren und Ermunterungssätze* auf Karteikarten. Oder Ihre positiveren Alternativgedanken. Diese können Sie begleiten, in Ihrer Tasche, in der Wohnung, über dem PC. Wenn negative Gedanken auftauchen, setzen Sie die positiven Instruktionen bewusst dagegen. Hilfreich kann es auch sein, das Lesen dieser Kärtchen mit einem hoch wahrscheinlichen Verhalten zu koppeln – etwa dem Kaffee machen, Zähne putzen, rauchen. Mit diesem Trick lernen Sie, positiver zu denken – ganz nebenbei.
- Schreiben Sie alle gedanklichen Ablenker und Runterzieher in ein *Problem- und Grübelbuch*. Sobald diese auftauchen, machen Sie sich eine Notiz mit dem Inhalt Ihrer Gedanken. Legen Sie hier Ihre negativen Empfindungen ab. Somit nehmen Sie sie zunächst zur Kenntnis. Mit der Zeit werden sich bestimmte Themen wiederholen. Gehen Sie dies an, indem Sie versuchen eine zielführende, positive (Auf-)Lösung zu finden (s.a. Alternativgedanken), die Sie Ihrem typischen Gedanken, wann immer er kommt, gegen setzen – ebenfalls schriftlich.

Einfluss auf die Erwartungshaltung haben auch längerdauernde Faktoren wie unsere Ansprüche und Grundeinstellungen. Mit dem Anspruch an die eigene Leistung steigt auch der Druck, der auf uns lastet. Wenn nur eine Eins zählt und alles andere nicht diskutabel ist, gilt es, diese Einstellung und ihre Realitätsangemessenheit kritisch zu überprüfen.

- *Arbeiten Sie Ihre eigenen Wertvorstellungen heraus* und machen Sie sie sich bewusst. Welches Motto gilt für mich? Welche Appelle, welche Anspornsätze habe ich übernommen? Schreiben Sie sie auf und werfen Sie einen genauen Blick darauf. Gibt es Widersprüche? Sind sie realistisch? Gelten Sie auch für andere Menschen? Warum nicht? Woran messen Sie, dass Sie an Ihrem Motto gescheitert sind? Gehen Sie so bewusst mit sich um, wollen Sie das??
- Versuchen Sie, sich *den schlimmsten Fall* bewusst auszumalen und *zu Ende zu denken*. Was wäre, wenn Sie durchfallen? Was, wenn Sie Ihr Studium aufgeben müssten? Was würden Sie dann machen? Welche Alternativen könnten Sie auf tun? Ängste sind immer dann am größten, wenn sie ins Unbekannte zielen. Und werden kleiner, wenn man alle Eventualitäten durchgespielt hat. Wenn Ihnen dieses Gedankenspiel zu sehr Angst macht,

helfen wir ihnen gerne weiter, in Ruhe mit Ihnen Ihre Wertvorstellungen und Versagensängste zu durchleuchten und abzumildern.

#### **4 Veränderung der Emotionen: Schaffen positiver Erfahrung**

Mentales Training (MT) und Selbsthypnosetechniken setzen an der emotionalen Ebene an. Sie bieten einen wirtschaftlichen Zugang zu den Ressourcen und zu positiven Gefühlen. Bewältigungsmöglichkeiten werden trainiert und die Einschätzung der eigenen Möglichkeiten verbessert.

In einem mentalen Training werden neue Verhaltensmöglichkeiten ausprobiert und eingeübt. In der bildhaften Vorstellung werden Emotionen erlebbar gemacht, vorher erarbeitete Selbsthilfestrategien werden eingesetzt und als erfolgreich in der Reduktion von Angst und Anspannung erlebt. Das Erleben stellt einen wichtigen Wirkfaktor dar: Im Vergleich zu kognitiven Techniken ist die bildhafte Vorstellung der eigenen Person als kompetent nachhaltiger, da die Bewältigung mental „durchlebt“ wird. Im Gegensatz zur gängigen, aber längerfristig angstverstärkenden Reaktion der Vermeidung setzt man sich mit dem Problem, seinen Befürchtungen und Ängsten aktiv auseinander. Man stellt sich der Angst, Vermeidung wird verhindert. Entscheidend ist, sich trotz Schwierigkeiten erfolgreich in der Bewältigung der Situation zu erleben. So kann die Erwartungsangst geringer und die Erregung in der Situation kleiner werden – und die Selbstwirksamkeitserwartung steigt.

Wichtig hierbei ist, dass die Person sich als aktives Element mit Handlungskompetenz erlebt.

Die wichtigsten Elemente beim MT/ der Situationsbewältigung in der Vorstellung sind systematische Problembearbeitung, Vorgehen in ganz kleinen Schritten, Konfrontation mit spezifischen Angstausslösern, Vorwegnehmen möglicher Störungen, kognitives Umstrukturieren und Neubewerten, Einsatz positiver Selbstinstruktionen und Selbstverstärkung, Erleben von Kontrolle und Selbsteffizienz sowie körperliche Entspannung. Somit wird eine Vielzahl von therapeutischen Methoden angewandt, die in den vorigen Punkten beschrieben wurden. Im Mentalen Training treten sie vereint auf, womit MT die „kompletteste“ Methode zur Bekämpfung von Ängsten ist.

Wesentlich ist, ähnlich wie bei den oben beschriebenen Entspannungsmethoden, die mehrfache Übung mit dem Training. Dafür empfiehlt sich die Aufnahme auf Kassette oder CD zum wiederholbaren Hören und Erleben.