

Erfolgreich durch die Prüfung

Was tun bei Prüfungsangst?

von Carola Koisser

Kleinere und größere Prüfungen begleiten uns ein Leben lang. Für junge Menschen ist der Schritt ins Berufsleben auch ein Schritt in die Selbstständigkeit. Die Prüfung am Ende einer Ausbildung entscheidet letztendlich über den erfolgreichen weiteren Berufsweg.

Wichtig ist, sich gut auf die Prüfungssituation vorzubereiten, um das erlernte Wissen optimal zu präsentieren. Das Gelingen der Prüfung hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Zum einen ist eine gute Vorbereitung in Form von Lernen wichtig, zum anderen sollte die mentale bzw. psychische Vorbereitung auf die Prüfung nicht vernachlässigt werden, denn immer wieder spielt das Thema Prüfungsangst bei Auszubildenden eine Rolle und kann über Erfolg oder Misserfolg entscheiden.

Wie können Sie als Ausbilderin oder Ausbilder Ihre Auszubildenden vor der Prüfung unterstützen?

- Führen Sie rechtzeitig ein Gespräch über die anstehende Prüfung.
- Informieren Sie sich frühzeitig über die Prüfungsthemen.
- Erfragen, wie sich der bzw. die Auszubildende auf die theoretische Prüfung vorbereitet. Braucht er bzw. sie Unterstützung (evtl. Förderunterricht durch ausbildungsbegleitende Hilfen)?
- Welche Unterstützung braucht die oder der Auszubildende für die praktische Prüfung? Benötigt sie bzw. er Materialien?
- Absprachen mit dem bzw. der Auszubildenden über Zeitmanagement sind sinnvoll und betreffen nicht nur das Lernen, sondern auch eine rechtzeitige Absprache der Urlaubstage (evtl. einen Teil der Urlaubstage vor die Prüfung legen). In der Zeit vor der Prüfung sollten Überstunden vermieden werden.

Prüfungsangst – ein Thema, das Auszubildende und Ausbilderin oder Ausbilder betrifft

Wenn trotz guter Vorbereitung die Prüfung zu scheitern droht, kann dies an einer bestehenden Prüfungsangst liegen. Hier ist nicht die Aufregung gemeint, die fast alle Prüflinge haben, sondern eine Form der Angst, die den zu Prüfenden bzw. die zu Prüfende daran hindert, sein bzw. ihr Wissen in der Prüfung wiederzugeben. Starke Angst kann sich in unterschiedlichen Symptomen zeigen:

- starkes Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, erhöhter Puls,
- Herzrhythmusstörungen,
- Magen- und Darmbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall,
- trockene Kehle,
- Angstträume, Schweißausbrüche, Zittern der Hände,
- depressive Stimmung, negative Selbsteinschätzung.¹

Gegen den „normalen Prüfungsstress“ hilft in der Regel eine gute Vorbereitung, das heißt, sich in Gedanken mit der Prüfungssituation zu beschäftigen. Entspannungs- und Desensibilisierungstechniken sind das wichtigste Hilfsmittel, um den „Stress“ möglichst niedrig zu halten. Hier gilt aber auch: Je früher damit angefangen wird, desto größer ist die Wirkung. Sowohl im Internet als auch in Buchform gibt es unzählige Übungen, so dass jede Schülerin und jeder Schüler das Passende finden kann. Letztendlich ist es für jeden Prüfling sinnvoll, sich mental auf die Prüfung vorzubereiten.

Wer allerdings schon in der Schulzeit unter starker Prüfungsangst gelitten hat, sollte rechtzeitig eine Therapie in Erwägung ziehen und sich von einem Experten bzw. einer Expertin auf die Prüfungssituation vorbereiten lassen.

¹ Litzcke, Sven Max ; Krems, Burkhardt (2003) Prüfungsangst; http://psydok.sulb.uni-saarland.de/volltexte/2004/147/pdf/Litzcke_PrAngst.pdf

Folgende Ratschläge sollten Sie an Ihre Auszubildenden weitergeben:

Was sollten Sie als Auszubildende beachten?

- Fangen Sie rechtzeitig mit den Prüfungsvorbereitungen an.
- Bringen Sie in Erfahrung, wie die Prüfungen ablaufen: Fragen Sie Prüferin bzw. Prüfer oder ehemalige Prüflinge, hier sollten Sie allerdings nur den Ablauf, nicht persönliche Erfahrungen erfragen, diese könnten negativ sein und Sie ungünstig beeinflussen.
- Vernachlässigen Sie Ihre Hobbys nicht, legen Sie sich einen Kalender an, in dem Arbeits-, Schul-, Übungs- und Freizeiten eingetragen werden.
- Planen Sie vom Prüfungstag rückwärts, planen sie Puffertage zum Wiederholen ein.
- Achten Sie auf die Lernzeit (Wann lernen Sie am besten?), stundenlanges Lernen ohne Pausen bringt nichts. Auch der Lernort spielt eine wichtige Rolle. Sorgen sie hier für Ruhe (Handy abschalten, eigenen Schreibtisch nutzen, Freunde und Familie informieren).
- Gibt es einen Prüfungsvorbereiter in Buchform bzw. alte Prüfungen für Ihren Beruf, mit denen gelernt werden kann?
- Üben Sie die mündliche Prüfung mit anderen Prüflingen (diese übernehmen abwechselnd die Rolle des Prüfers bzw. der Prüferin).
- Was benötigen Sie für die praktische Prüfung (Maschinen, Instrumente, Materialien)?

Erste Hilfe beim Blackout – keine Angst vor der Angst

- Mündliche Prüfung: Teilen Sie der Prüferin bzw. dem Prüfer mit, dass Sie den Faden verloren haben, und bitten darum, die Frage zu wiederholen. Sie müssen nicht alles wissen, und Ihnen geschieht auch nichts. Atmen Sie tief durch und bleiben Sie ruhig. Etwas zu vergessen kann jedem passieren.
- Wenn Sie ruhiger geworden sind, versuchen Sie den roten Faden wiederzufinden. Gut ist es, sich daran zu erinnern, was Sie zuletzt gesagt haben, und daran anzuknüpfen. Können Sie eine Frage nicht beantworten, sagen Sie dies der Prüferin bzw. dem Prüfer und bitten Sie um eine neue.
- Schriftliche Prüfung: Sie haben die Prüfungsbögen in der Hand, und es entsteht bei Ihnen der Eindruck, dass sie die Fragen nicht beantworten

können. Auch hier ist es wichtig, ruhig zu bleiben und mit den Fragen anzufangen, die Ihnen leichter fallen. Später können Sie zu den schwierigeren Aufgaben zurückkehren. Beißen Sie sich nicht an einer Aufgabe fest, denn keine Aufgabe sollte mehr Zeit kosten, als sie Punkte bringt.

- Nehmen Sie sich die Zeit, ggf. eine kleine Pause einzulegen, und erinnern Sie sich an die Atemtechnik der langsamen Bauchatmung. Genau für solche Situationen haben Sie die Atemtechnik geübt. Das ruhige und bewusste Atmen nimmt Ihnen die Nervosität. Ein Blackout kann jedem passieren und muss nicht zwangsläufig zur Katastrophe führen. Wenn Sie ihn bewusst akzeptieren, sind Ihre Chancen am besten, ihn aktiv zu besiegen.²

Langsame Bauchatmung

Rechtzeitig vor der Prüfung sollten Sie lernen, langsam und bewusst durch den Bauch zu atmen. Das hilft Ihnen bei einer Panikattacke schnell, wieder ruhig zu werden:

Legen Sie Ihre Hand flach, etwa zwei Zentimeter unterhalb des Nabels auf die Bauchdecke. Atmen Sie tief ein und stellen Sie sich vor, wie der Luftstrom langsam bis hinunter zur Hand fließt und sie hochhebt. Malen Sie sich dann aus, wie der Atem wieder über den Brustraum zurück und über die Nase nach außen entweicht. Konzentrieren Sie sich darauf, wie die Hand wieder nach unten sinkt. Wiederholen Sie die Übung einige Minuten – so lange, bis Sie deutlich ruhiger sind (Zitat aus: <http://www.br.de/themen/ratgeber/inhalt/familie/tipps-pruefungsangst-angst104.html>).



Carola Koisser

*Ausbildungsbegleiterin
INBAS GmbH, Projekt QuABB
Regionalteam Kassel
Koisser@QuABB.inbas.com*

² Vgl.: www.br.de/themen/ratgeber/inhalt/familie/pruefungsangst-pruefungen-stress100.html.