

Coffee lecture Prüfungsangst

Geoökologie-Mentoren FS Geo

01.02.2023

Institut für Geographie und Geoökologie



Was ist Angst überhaupt?

- Etwas ganz normales und gutes → Grundemotion
- Schutz vor Gefahren → macht uns Handlungsbereit, wirkt fokussierend
- Verbunden mit Hormonausschüttungen, z.B. von Adrenalin
 - deren Abbau kann mehrere Tage dauern
- Angst häufig wellenförmig (Schutzfunktion)

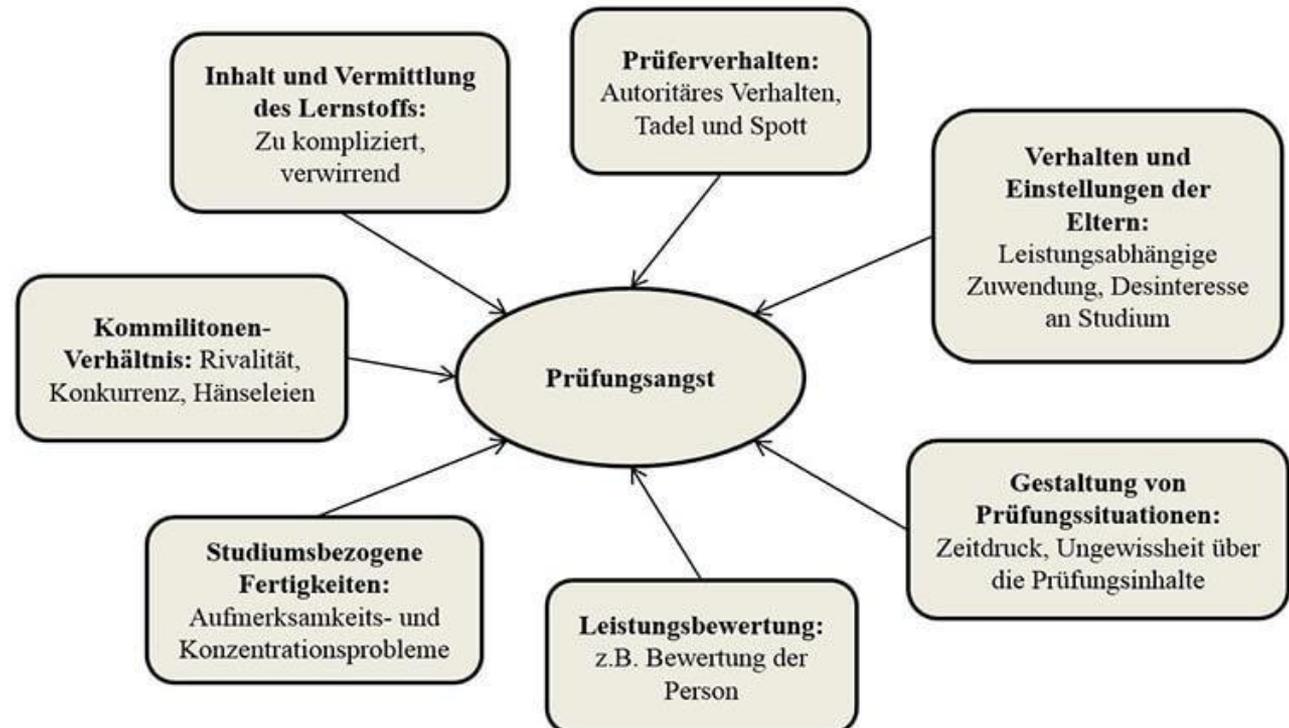
Symptome:

- Schwitzen
- Erhöhter Puls/Herzklopfen, Zittern
- Beklemmung, Nervosität
- Bauchschmerzen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Im Extremfall: „Festfrieren“

Was will ich verringern?

Vor was habe ich Angst?

- Verschiedene Komponenten
- Sozial: z.B. Sprechen vor Fremden in mündlichen Prüfungen
- Versagensängste
- „Schwarzes Loch im Kopf“ → Akuter Wissensverlust in Prüfung
- Bei ersten Prüfungen: Angst vor dem Unbekannten



Entspannungstipps

- Bewusst Raum und Zeit wählen
- Körper fühlen: alle Muskeln entspannen, von den Füßen bis zur Stirn
 - Progressive Muskelentspannung, Yoga
- Auf die Atmung konzentrieren
- Aufkommende Bilder einfach vorbeiziehen lassen, aber nicht ignorieren
- Herausfinden, was gut tut: Tee kochen, Spazieren gehen, eine heiße Dusche....

Rituale geben Sicherheit

→ z.B. vor der Prüfung ein bestimmtes Lied hören, immer gleiche Kleidung tragen, kleinen Glücksbringer/Stift in die Hand nehmen („Festhalten“)

Top- Tipps „Rettung vor und in Prüfungen“

1. Bewegung (vor allem im aeroben Bereich werden Stresshormone abgebaut - völlige Verausgabung ist dagegen eher kontraproduktiv)
2. Schiebe-Technik
3. Angst von Cartoon-Figur sprechen lassen („Pitching-Technik“)
4. Worst-Case vorstellen: Ist das wirklich so schlimm? Wie kann ich es vermeiden? Was ist mein Plan B?
5. Reinfühlen, wie man sich danach fühlt → Erleichterung, war gar nicht so schlimm (Wo fühle ich das? Im Herz, im Kopf?)

Top- Tipps „Rettung vor und in Prüfungen“

6. Ausreichend Lernen gibt Sicherheit → Rechtzeitig anfangen
(Abgleich mit Freunden gibt Sicherheit)

7. Schlafrhythmus rechtzeitig an Prüfungszeit anpassen

8. Laute Musik anmachen und fröhlich Mitsingen! 😊

9. Antistressbälle, ... → Stress durch Bewegung der Hände abbauen

10. Kontrolliert Atmen, vor allem in den Bauch (Bewusstes, langes Ausatmen nicht vergessen)

Top- Tipps „Rettung vor und in Prüfungen“

11. Am Tag vorher: Viel Schlaf, keinen Alkohol und vielleicht keinen Kaffee (je nach dem, wie man es verträgt)!
12. Am Abend vorher: „Was ich mir auf jeden Fall noch merken will“ - Zettel anfertigen
13. Kurz vor der Prüfung nicht mehr lernen
14. Ausreichend Zeit für Anreise zur Prüfung einplanen
(Stress vermeiden)
15. Somatische Beschwerden mindern

Top- Tipps „Rettung vor und in Prüfungen“

16. „Schweißfeste“ Kleidung, Glücksbringer
17. Bei Blackout: Aus dem Fenster schauen, Aufgabe überspringen
18. Mit leichten Aufgaben beginnen
19. In mündlichen Prüfungen: Einfach ehrlich ansprechen, wenn man einen Blackout hat. Das nimmt den Druck aus der Situation.
20. Nach der Prüfung: Abhaken und belohnen. Man kann sowieso nichts mehr an der Situation ändern.

Top- Tipps „Rettung vor und in Prüfungen“

21. Manchmal hilft auch die **Routine**, nach einigen bestandenen Prüfungen gewinnt man an Sicherheit und hat sich seiner Angst schon mehrmals gestellt

→ „Dort, wo die Angst ist, ist der Weg“

22. Auf den eigenen Körper hören und heraus finden, was einem gut tut

Schiebe-Technik

- Schließen der Augen
- Vorstellen einer negativen Szene (kann auch gerne fiktiv sein)
- Versuchen zu spüren, auf welcher Seite des Kopfes sich die Szene „befindet“
- Danach die Szene und die damit verbundenen Gefühle auf die andere Seite des Kopfes zu schieben → quasi die positive Seite
- Verstehen: Wann, wie und wo macht mein Gehirn etwas?
- Dabei entstehen im Idealfall positive Gefühle
- Diese Technik funktioniert aber nicht bei jedem

Vorstellungstechniken

- Durch positives, bewusstes Denken die Angst mindern
- Quasi Prüfung im Kopf „schreiben“
- Wie fühle ich mich in der Situation? Ist es so schlimm, wie es mir meine Angst einredet?
- Wie fühle ich mich danach?
- Was wäre ein schöner Ausgang der Prüfungssituation?
- Hilft auch super, wenn man Angst vor Vorträgen hat
- Kann helfen, etwas mehr Kontrolle über die Situation zu erlangen

Wann sollte man sich Hilfe suchen?

- ▶ „ Wenn die Angst das eigene Leben einschränkt“
 - Eventuell Freunde oder Familie um eine Einschätzung bitten
 - Ist es vernünftig, Angst zu haben? (z.B. weil zu wenig gelernt wurde), oder habe ich eine unbegründete Angst?
- ▶ Ansprechpartner zum Beispiel Psychologische Beratungsstellen
- ▶ Zu finden über Seite des Studierendenwerks



PBS Karlsruhe
Rudolfstraße 20
76131 Karlsruhe
pbs@sw-ka.de