

# 10 TIPPS GEGEN PRÜFUNGSANGST

So bekommen Sie die Angst vor dem Versagen in den Griff

Jeder kennt es: Die Prüfungen stehen vor der Tür und die **Nervosität** steigt. Das ist in einem gewissen Maße völlig **normal**.

Doch wenn die Sorgen Überhand nehmen und aus Lampenfieber und etwas Nervosität echte Angst mit **körperlichen Symptomen** wie Zittern, Schwitzen, Stottern, Herzrasen, Übelkeit oder im schlimmsten Blackout wird, dann spricht man von **Prüfungsangst**. Die Prüfungsangst ist ein weit verbreitetes Phänomen. Mit diesen Tipps können Sie Ihr ein Stück weit entgegenwirken.

- 1. Vorbereitung ist der Schlüssel:** Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend Zeit haben, um sich gründlich auf die Prüfung vorzubereiten. Erstellen Sie einen Lernplan und halten Sie sich daran. Je besser Sie vorbereitet sind, desto zuversichtlicher werden Sie sein.
- 2. Teilen Sie den Stoff in kleinere, leichter zu bewältigende Abschnitte auf.** Das gibt Ihnen ein Gefühl von Fortschritt und reduziert die Angst.
- 3. Bleiben Sie aktiv:** Regelmäßige körperliche Aktivität kann helfen, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Gehen Sie spazieren, treiben Sie Sport oder gehen Sie anderen Formen der Bewegung nach, um die Anspannung abzubauen.
- 4. Nutzen Sie Entspannungstechniken:** Atemübungen, Meditation oder progressive Muskelentspannung können helfen, die Angst zu reduzieren und den Geist zu beruhigen. Finden Sie eine Technik, die Ihnen am besten entspricht, und praktizieren Sie sie regelmäßig.
- 5. Vermeiden Sie negative Selbstgespräche:** Statt sich selbst einzureden, dass Sie versagen werden, versuchen Sie, positive und unterstützende Selbstgespräche zu führen. Sagen Sie sich selbst, dass Sie gut vorbereitet sind und Ihr Bestes geben werden.
- 6. Visualisieren Sie Erfolg:** Stellen Sie sich lebhaft vor, wie Sie die Prüfung erfolgreich absolvieren und ein positives Ergebnis erzielen. Die Visualisierung von Erfolg kann dazu beitragen, Selbstvertrauen aufzubauen und Ängste zu reduzieren.
- 7. Pausen einlegen:** Übermäßiges Lernen kann zu Erschöpfung führen und die Angst verstärken. Planen Sie regelmäßige Pausen während des Lernens ein, um sich zu erholen und neue Energie zu tanken.
- 8. Holen Sie sich Unterstützung:** Sprechen Sie mit Freunden, Familie oder Lehrer\*innen über Ihre Ängste. Sie können Ihnen möglicherweise auch wertvolle Tipps geben. Bei einer stark ausgeprägten Prüfungsangst sollte auch das Gespräch mit einem Arzt oder einer Ärztin gesucht werden.
- 9. Schlafen Sie ausreichend:** Eine gute Nachtruhe ist entscheidend, um sich konzentrieren zu können und Stress abzubauen. Versuchen Sie, genügend Schlaf zu bekommen, besonders in den Tagen vor der Prüfung.
- 10. Bleiben Sie positiv:** Denken Sie daran, dass Prüfungen nur eine Momentaufnahme sind und nicht Ihre gesamte Zukunft bestimmen. Versuchen Sie, eine positive Einstellung zu bewahren und sich daran zu erinnern, dass Sie Ihr Bestes gegeben haben.

Die Prüfungsangst zeigt sich sehr individuell. Vielleicht werden Ihnen also einige Tipps helfen und andere weniger. Probieren Sie, was für Sie funktioniert. Klar ist aber auch, in besonders schweren Fällen sind ein paar einfache Tipps kaum wirkungsvoll. Dann sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen.