

Prüfungsangst

Prüfungen sind ein dramatischer Angriff auf das Selbstwertgefühl. Nach einer Prüfung befinden sich Prüfungsteilnehmer einer Rangordnung von „Du bist was Besonderes!“ bis „Du bist nichts!“.

Erfolgreiche Prüfungsteilnehmer erleben eine Stabilisierung oder Stärkung; weniger erfolgreiche Prüfteilnehmer erleben eine Schwächung des Selbstwertgefühls.¹

Das gilt für junge Leute genauso wie für gestandene Persönlichkeiten.

Symptome von Prüfungsangst^{2 3}

Starken Herzklopfen, hoher Blutdruck, schnelle Atemfrequenz, rote Flecken am Körper, besonders am Hals, Zittern von Knie und Händen, Durst, Harndrang, Schlafstörungen, Jammern, eigene Misserfolgsvorhersagen, Zweifel an Ausbildern und Lehrern, Medikamentenmissbrauch, Neigung zu magischen Handlungen wie „ohne meine Hasenpote gehe ich nicht zur Prüfung“, Gedankenblockaden, Wunsch nach Erkrankung,

Aussagen von ängstlichen Prüflingen

- „Alle Prüfer sind Polizisten.“
- „Prüfer finden immer meine schwache Stelle.“
- „Ich bin immer so aggressiv vor Prüfungen.“
- „Die Prüfer haben selbst keine Ahnung.“
- „Manche Prüfer sind richtig unfair, ja Fieslinge.“
- „Vier gewinnt – Hauptsache bestehen. Später fragt sowieso keiner danach.“

Verstärkung der Prüfungsangst

Unerfahrenheit, Fremdheit des Prüfungssituation, Zeitdruck, unzureichende Vorbereitung, überzogene Erwartungen des Umfelds, große Bedeutung für Berufspläne, komplexe Aufgaben

Maßnahmen gegen Prüfungsangst

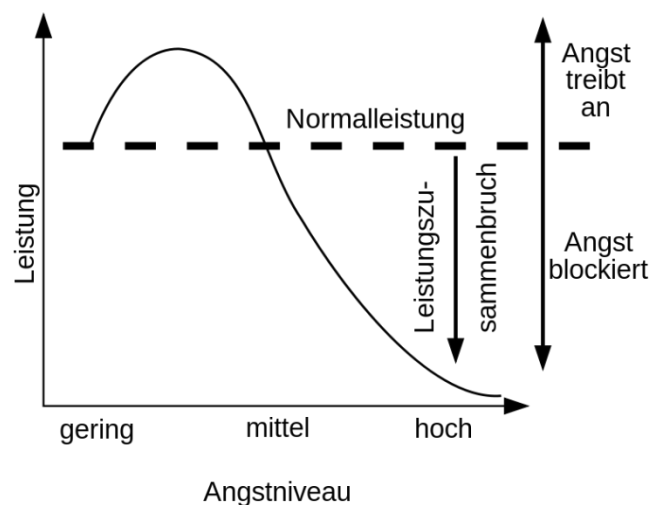
- wirkungsvolle geplante Vorbereitungszeit
- vollständige (mehrfache) Simulation der Prüfung
- rechtzeitige Vorbereitung
- Vertraut machen mit Prüfungsordnungen und -abläufen
- Erwartungen definieren – ggf. einordnen
- Folgen des Misserfolgs und Erfolgs erläutern

www.u-form-shop.de

In schweren Fällen können Trainingsmaßnahmen oder Therapie helfen.⁴

Prüfende nehmen Rücksicht auf angsterfüllte Menschen, wenn sie davon wissen.

Zusammenhang von Angst und Leistung



¹ Quelle: Prüfungskompass IHK 2004

² Entstehung von Ängsten (PTBS) <https://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/article/view/86/48>

³ Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Pr%C3%BCfungsangst>

⁴ Akupressur: <https://www.youtube.com/watch?v=kOVrEGT6rME>