



1

Prüfungsängste überwinden: Strategien für Erfolg

Dr. Julia Zuber

Nach dieser Einheit...

2



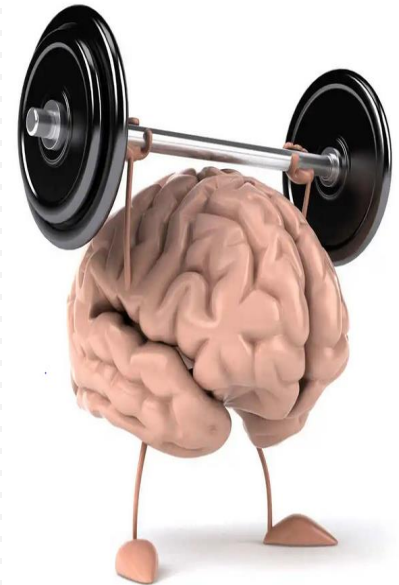
haben Sie Verständnis für die Prüfungsangst



kennen Sie mindestens eine passgenaue Gegenmaßnahme

Aufgabe zum Einstieg

- Prüfungsangst bemerke ich daran, dass ...

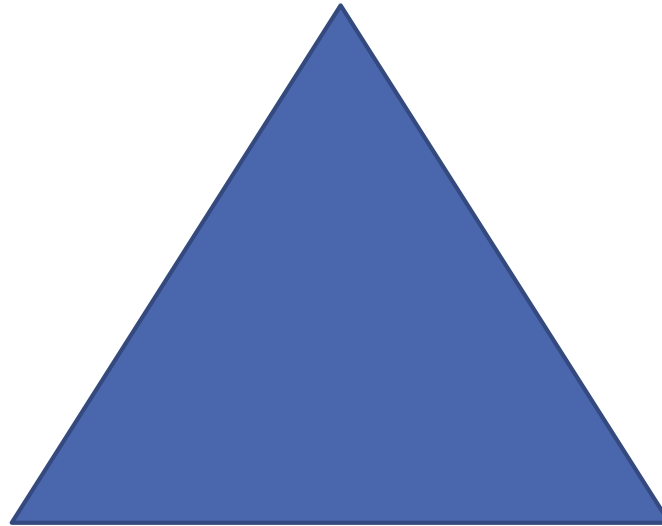


Angst

4

Emotionen

Aufgeregtheit,
Physiologische Reaktion



Verhalten

Aggressives Verhalten
Rückzug, Vermeidung

Kognition

Besorgtheit,
Angstgedanken

Angst

5

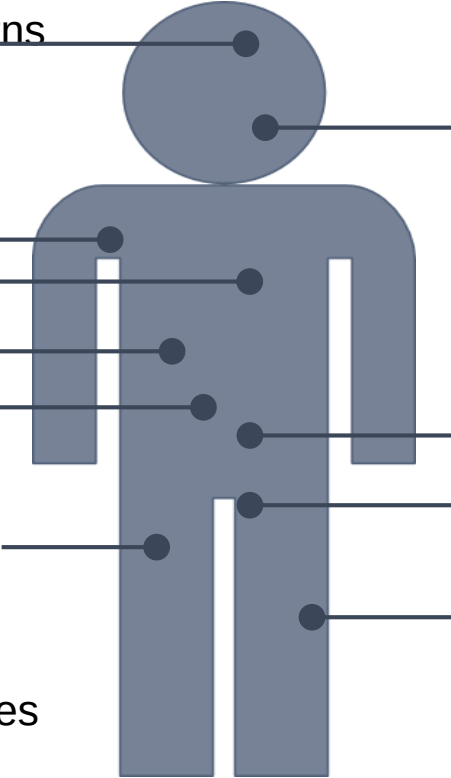
□ Funktionen

- Warnfunktion/Schutzfunktion
- Achtsamkeit/Aufmerksamkeit nach außen gerichtet
- Leistungsfähigkeit erhöht



Körperliche Angstreaktion

6

- 
- Aktivierung & Durchblutung des Gehirns
 - Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz
 - Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz
 - Schwitzen
 - Erhöhter Blutdruck, Herzschlag
 - Erweiterung der Bronchien, Atmung
 - Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
 - Erhöhte Muskelspannung,
 - verbesserte Reflexe
 - Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes
 - Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
 - Langfristig verminderte Schmerztoleranz
 - Langfristig verminderte Immunkompetenz
 - Hemmung der Verdauungstätigkeit
 - Libidohemmung
 - Kalte Hände und Füße

Angstspektrum

7

Das Ende des Spektrums: Angst



70% - 100%: Panikattacke

Tunnelblick, Umwelt wird ausgeblendet. Denken schwierig, Gedankenrasen, Flucht

50%-70% Umgebungsfaktoren wahrgenommen, auf Gespräche konzentrieren möglich. Komplexe kognitive Leistungen nicht möglich.

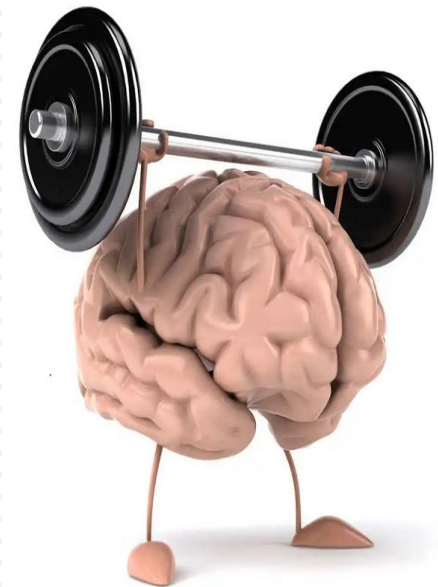
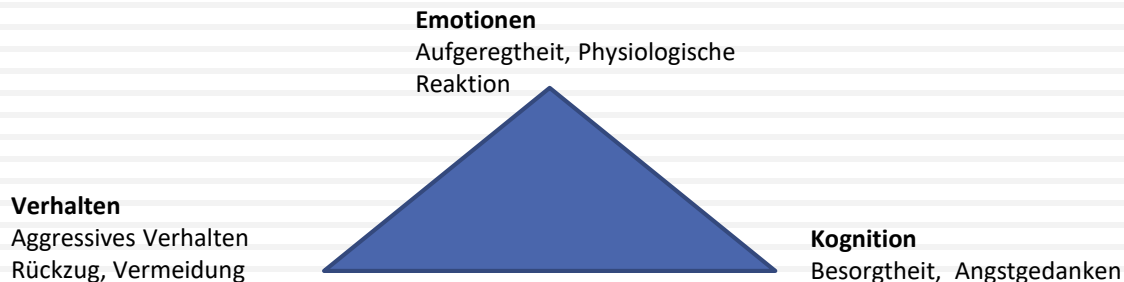
30%-50% komplexe Denkleistungen möglich, starke emotionale Ladung, jedoch keine Hemmung kognitiver Strukturen

0%-30% idealer Spannungszustand für Neues



Das andere Ende des Spektrums: Sicherheit

- Denken Sie an eine Situation, in der ...
 - Sie sich sicher fühlten
 - 30-50% Angst empfanden
 - 50-70% Angst empfanden



Bildquelle: <https://www.personalfitness.de/lifestyle/321>

Angstbewältigung

9

Das Ende des Spektrums: Angst



- Körperliche Regulation (Atmen); Nicht flüchten!

- Angstbewältigungsstrategien

- Kognitive Selbstkontrolle
- Mentales Bewältigungstraining
- Prüfungsvorbereitung

- Sicherheitsgefühl kennen
- Prüfungsvorbereitung
- Grunderregung senken

Das andere Ende des Spektrums: Sicherheit

Angstbewältigung

10

□ Bewältigungstraining

Man sucht sich einen ruhigen Platz, konzentriert sich auf Ruhe und Entspannung. Dann stellt man sich die Prüfungssituation vor: den Prüfungsraum, den Professor, die Zuhörer, wie man dort sitzt, die Frage bekommt, überlegt, antwortet...

In der Vorstellung nimmt die Prüfung unbedingt einen positiven Verlauf!

□ Kognitive Selbstkontrolle

Ich werde es nicht schaffen.

-> Ich bin gut vorbereitet und werde auf mein Wissen vertrauen und kämpfen!

Die ganze Lernerei bringt nichts.

-> Ich gebe mein Bestes, um die Prüfung zu überstehen und zu bestehen.



Angst ist angeboren und sinnvoll

Angst beinhaltet immer:

- Gefühle
- Gedanken
- Verhalten

Interventionen:

- Nicht vermeiden!
- Das eigene Angstspektrum kennen
- Übung macht den Meister!

Platz für Ihre Fragen

