

# Prüfungsangst – dein Wegbegleiter zum Erfolg?!

» Kennst du das Gefühl, wenn dein Herz vor einer Prüfung deutlich schneller schlägt? Die Hände zittern, der Mund wird trocken... Prüfungsangst ist weit mehr als nur Nervosität; es ist eine tiefe Sorge, die dich umgibt. Aber du bist nicht allein - fast ein Drittel der Studierenden erlebt das Gleiche. In diesem Artikel entdecken wir Wege, wie du deine Prüfungsangst in den Griff bekommst und sogar in eine treibende Kraft verwandeln kannst.

## Prüfungsangst verstehen

Um Prüfungsangst zu bewältigen, musst du verstehen, was sie auslöst. Oft beginnt sie mit dem Druck, gute Noten erzielen zu müssen - sei es durch eigene Erwartungen oder die von anderen. Hinzu kommen Sorgen über die Zukunft und die Angst vor dem Versagen. All das kann überwältigend sein.

Aber nicht jeder Stress ist schlecht. Gesunder Prüfungsstress kann motivierend wirken und dich anspornen, dich gut vorzubereiten. Das Problem entsteht, wenn aus Stress lähmende Angst wird. Diese Art

von Angst hindert dich am Lernen und kann sogar körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Übelkeit hervorrufen.

Wichtig ist, den Unterschied zu erkennen: Gesunder Stress spornt dich an, lähmende Angst blockiert dich. Wenn du lernst, auf die Signale deines Körpers und deines Geistes zu achten, kannst du rechtzeitig eingreifen.

## So beugst du der Angst vor

Gutes Zeitmanagement ist entscheidend, um der Prüfungsangst vorzubeugen. Plane deine Studienzeiten und Pausen im Voraus. Ein gut strukturierter Plan hilft dir, das Gefühl der Kontrolle zu behalten und verhindert Panik in letzter Minute.

Erinnere dich außerdem daran, regelmäßige Pausen einzuplanen. Kurze Auszeiten helfen dir, den Kopf freizubekommen und effizienter zu lernen. Auch Aktivitäten, die dir Freude bereiten, sind wichtig, um

Stress abzubauen und deinen Geist zu entspannen. Ob Sport, Musik, Treffen mit Freunden oder ein entspannendes Hobby – finde, was dir guttut.

Was immer wieder unterschätzt wird: Auch eine gesunde Ernährung hilft gegen Prüfungsangst. Denn nährstoffreiches Essen versorgt dein Gehirn mit der nötigen Energie und unterstützt deine Konzentration. Vermeide vor Prüfungen unbedingt zu viel Koffein und Zucker, denn beides kann deine Angst verstärken. Und Sorge nach Möglichkeit für guten Schlaf! Ausreichend Ruhe ist entscheidend für das Gedächtnis und die Lernfähigkeit und hilft dir, ausgeruht und fokussiert zu bleiben.

## Vorbereitung ist alles!

Effektives Lernen ist der Schlüssel, um Prüfungsangst zu minimieren. Nutze Lernmethoden, die zu deinem Stil passen. Ob visuell, auditiv oder durch Übung – finde heraus, was bei dir am besten funktioniert.

Techniken wie die Pomodoro-Technik, bei der du in kurzen, fokussierten Intervallen lernst, können deine „Lern-Produktivität“ steigern.

Das Erstellen von Zusammenfassungen und Lernkarten ist ebenfalls eine effektive Methode. Indem du den Stoff zusammenfasst, verarbeitest du das Gelernte aktiv und förderst dein Verständnis. Lernkarten helfen dir, wichtige Informationen zu wiederholen und zu verinnerlichen.

Vielleicht liegt dir auch das Arbeiten in Gruppen besonders? In Lerngruppen kannst du Themen diskutieren, Fragen klären und von den Perspektiven anderer profitieren. Online-Diskussionsforen können auch Sinn machen, um Zweifel zu klären und von den Erfahrungen anderer zu lernen.

Denke daran, dass regelmäßiges und strukturiertes Lernen besser ist als stundenlanges Büffeln kurz vor der Prüfung. So bleibst du ruhiger und selbstbewusster.

## Tipps für den Prüfungstag

Der Prüfungstag kann stressig sein, aber mit der richtigen Vorbereitung kannst du deine Nervosität in den Griff bekommen. Zuerst: Bereite alles am Vorabend vor. Sorge dafür, dass alle notwendigen Materialien gepackt sind und du weißt, wie und wann du zum Prüfungsort kommst. Plane, früh dort zu sein, um Hektik zu vermeiden.

Vor der Prüfung kannst du Beruhigungstechniken anwenden. Tiefe Atemübungen oder kurze Meditationsübungen helfen, dich zu zentrieren und Angstgefühle

zu reduzieren. Positive Selbstgespräche und Visualisierungstechniken, bei denen du dir vorstellst, wie du erfolgreich die Prüfung meisterst, können ebenfalls hilfreich sein. Vermeide unbedingt, schwarzzumalen und dir mögliche Patzer vorzustellen – das ist absolut kontraproduktiv!

Solltest du während der Prüfung Panik verspüren, halte einen Moment inne. Schließe kurz die Augen, atme tief durch und erinnere dich daran, dass du vorbereitet bist. Lies die Fragen langsam und sorgfältig durch. Wenn du bei einer Frage stecken bleibst, gehe zur nächsten über und kehre später zurück. Auch in mündlichen Prüfungen kannst du eventuell fragen, ob ein anderes Thema vorgezogen werden kann, so dass du mehr Zeit für die aktuelle Frage gewinnst.

Denke daran: Du hast dich vorbereitet und kannst das meistern. Vertraue in deine Fähigkeiten und bleibe ruhig. Du hast das Zeug dazu, diese Prüfung zu bestehen.

## Hilfe und Ressourcen

Prüfungsangst mag sich manchmal überwältigend anfühlen, aber eines ist sicher: Du kannst sie überwinden. Die Strategien, die du eben gelesen hast, sind gute Werkzeuge, um mit dieser Herausforderung umzugehen. Und vergiss nicht, es gibt viele Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten. Beratungsdienste der Uni oder FH, Online-Foren und Selbsthilfegruppen können dir zusätzliche Hilfe bieten.

Du bist nicht allein in diesem Kampf. Jeder Schritt, den du unternimmst, um deine Prüfungsangst zu bewältigen, ist ein Sieg. Glaube an dich und deine Fähigkeiten.

ten. Du hast die Kraft und die Mittel, um Erfolg zu haben. Gehe so weit wie möglich mit Zuversicht in deine Prüfungen und erinnere dich daran, dass du für diese Herausforderung gewappnet bist. Du kannst das! ■

## Schnelle Tipps zur Bewältigung von Prüfungsangst

1. Planung ist alles: Erstelle einen realistischen Lernplan und halte dich daran.
2. Pausen sind wichtig: Regelmäßige kurze Pausen helfen dir, effektiver zu lernen.
3. Aktive Erholung: Finde Aktivitäten, die dir Spaß machen.
4. Gesunde Ernährung: Nährstoffreiches Essen unterstützt deine Konzentration.
5. Ausreichend Schlaf: Ziel sind 7-8 Stunden pro Nacht.
6. Atemtechniken: Nutze bewährte Übungen zur Beruhigung.
7. Positives Denken: Ersetze negative Gedanken durch positive Affirmationen.
8. Visualisierung: Stelle dir vor, wie du die Prüfung erfolgreich meisterst.
9. Frühzeitige Vorbereitung: Packe alles Nötige am Abend vor der Prüfung und fahre rechtzeitig los.
10. Bei aufkommender Panik: Kurze Pause, tief durchatmen und neu fokussieren.

**Birgit Stülten** ist Leadership-Expertin, Speaker, Bestsellerautorin und Dozentin für Kommunikation und erfolgreiche Führung. Die ehemalige Pharma-Managerin hat vor kurzem ihr neues Buch „Souverän als Führungskraft: Das Team motivieren, inspirieren und zum Erfolg führen“ veröffentlicht. Als Mitglied in Prüfungskommissionen erlebt sie immer wieder, wie auch gestandene Führungskräfte durch Prüfungsangst komplette Blackouts erleiden, und unterstützt daher auch bei diesem Thema. Mehr zur Autorin unter [birgitstuelten.com](https://www.birgitstuelten.com)

