

# Azubi - Info

## Antworten auf Deine Fragen

### Prüfungs- angst



#### Was kann man gegen Prüfungsangst tun?

**G**anz bekommt man Prüfungsangst nicht weg. Sie ist sogar eigentlich ganz nützlich, denn sie bringt den Körper und den Kopf in erhöhte Leistungsbereitschaft. Wenn sie aber zu groß wird, wirkt sie definitiv als Erfolgsbremse.

#### 10 Tipps gegen Angst:

**1** Gute Vorbereitung, sicheres Wissen, eingeübte Arbeitsabläufe. Klingt simpel, funktioniert aber. Unser Gehirn macht sich wesentlich weniger Sorgen, wenn wir sattelfest sind. Ängste basieren oft auf Unsicherheit und dem Gefühl des Unbekannten. Fühlen wir uns handlungssicher, mindert sich die Prüfungsangst.

**2** Nicht dauernd über die Angst nachdenken und ihr so viel Raum geben. Man kann sich selber coachen, indem man die Angst einfach akzeptiert und nicht ständig zum Thema macht.

**3** Sich schon mal vorstellen, wie man in der Prüfung richtig gut zurecht kommt und wie die Aufgaben einem leicht von der Hand gehen. Visualisieren (sich Bilder von Situationen vorstellen) nennen das die Fachleute. Unser Gehirn ist gern in Hochstimmung und merkt sich dieses Gefühl.

**4** Prüfungssituation vorab ausprobieren. Vertraute Situationen machen weniger Stress. Einfach mal mit Freunden so tun als ob heute Prüfung wäre. Drei sind die Prüfer und einer ist der Prüfling.

Antworten nicht nur im Kopf zu haben, sondern laut auszusprechen, ist gut gegen Angst.

**5** Jeder ist selbst Chef seiner Gedanken. Wenn also Versagensgefühle hochkommen und im Kopf negative Stimmung herrscht, einfach mal innerlich den Chef rauskehren und genervt eine Ansage an die innere Stimme machen: „Reicht jetzt, Klappe halten!“ - ist ein bewährtes Mittel in der Prüfungspsychologie. Denn negative Gedanken schüren Prüfungsängste.

**6** Folgen abschätzen und innere Einstellung überprüfen. Was wäre wirklich, wenn die Prüfung nicht so hinhaut oder man durchfällt? Sich bewusst machen, dass ein Misserfolg nur ein Misserfolg ist. Auch überzogene Erwartungen, enorme Ansprüche und Druck von Umfeld/Eltern/Betrieb innerlich ablehnen. Bei sich bleiben. Motto: „Wenn ich was mache, mache ich das so gut ich kann. Ist doch klar. Mehr geht nicht.“

**8** An sich glauben. Rücken gerade machen und sich sagen: „Ich kann das. Klar krieg ich das hin.“ Positive Glaubenssätze helfen unserem Gehirn, Erfolg anzusteuern.

**9** Glücksbringer mit in die Prüfung nehmen. Ideal sind kleine Sachen, die in die Hosentasche passen. Glaube versetzt bekanntlich Berge und gibt Halt. Der Aberglaube lenkt die Gedanken in Richtung „schaff ich!“

**10** Entspannungstechniken anwenden. Es gibt sehr gute und erprobte Techniken (unterschiedlich aufwendig zu erlernen - auch Akutmaßnahmen). Wer wirklich große Probleme mit Prüfungsangst sieht (kalter Schweiß bricht aus, Hände zittern, Schlaflosigkeit, Übelkeit etc.) sollte rechtzeitig entsprechende Kurse belegen.