

1 Über die Angst und dieses Buch

Erfolg ist eine Treppe, keine Tür.

Dottie Walters

1.1 Wie benutze ich dieses Buch?

Bitte beginnen Sie die Arbeit mit diesem Buch mit genau diesem Kapitel. Aber Sie sind ja schon dabei – der Anfang ist gemacht. Denn ich möchte Sie als Erstes mit meiner Denk- und Arbeitsweise im Zusammenhang mit Prüfungsangst vertraut machen. Sie werden dann besser nachvollziehen können, warum die unterschiedlichen Schritte, die Sie nach und nach kennenlernen, alle zur Veränderung der Angst vor und in Prüfungen beitragen und wie daraus letztendlich mein **Triadisches Modell der Prüfungsangst** entstanden ist. Damit haben Sie eine Grundlage, die Ihnen beim Verstehen und vor allem beim Umsetzen der einzelnen Kapitel hilfreich sein wird. Und deshalb ist es gut, dieses Buch eben wie einen Roman ganz vorne zu beginnen. „Teil 1: Wissenswertes“ sollten Sie kontinuierlich Seite für Seite lesen und am Ende einen Fragebogen, den **Prüfungsangst-Check**, ausfüllen und anwenden. In „Teil 2: Die Phasen der Prüfungsangst“ sind die einzelnen Kapitel jeweils in vier Module unterteilt:

- » **Einführung,**
- » **Selbstverbalisationen,**
- » **Lerntechniken** und
- » **Entspannungsübung.**

Es bietet sich zwar an, ein Kapitel, das sich mit einem spezifischen Prüfungszeitpunkt beschäftigt, vom Anfang bis Ende durchzuarbeiten, jedoch ist es auch möglich, erst alle Lern- und Arbeitstechniken oder alle Entspannungsübungen kennenzulernen und das Passende in den eigenen Lernalltag zu übernehmen. Denn diese beiden Module

16 Über die Angst und dieses Buch

gehören nicht ausschließlich zu dem jeweiligen beschriebenen Prüfungszeitpunkt. Das Modul „Selbstverbalisationen“ ist in allen Kapiteln identisch aufgebaut und formuliert, da es eine Arbeitsanleitung ist und von Ihnen auf Ihre eigene persönliche Situation übertragen wird. Sie werden also an die für Sie persönlich wichtigen Stellen des Buches springen. Wie das genau gehen wird, damit endet dann auch diese Einleitung.

1.2 Was ist eigentlich Prüfungsangst?

Zunächst einmal ist Prüfungsangst eine von sehr vielen, verschiedenen Formen von Ängsten, die Menschen haben können. So gibt es vor allem Höhenangst, Flugangst, Angst vor Spinnen oder Schlangen, Platzangst oder Rede- und Prüfungsangst.

☺ Gut zu wissen!

Allen Ängsten gemeinsam ist der extrem unangenehme Zustand der Aufregung, der sich körperlich und psychisch auswirkt. Unruhe, Konzentrationsprobleme, Herzrasen, Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Selbstzweifel werden von vielen Betroffenen genannt. Störende Folgen dieser Aufregung können Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen und psychosomatische Beschwerden sein. Das psychische Wohlbefinden wird also massiv beeinflusst und Ängste schränken damit ganz konkret den Lebensalltag ein. Und im Zusammenhang mit dem Studium wirken sich diese dann direkt auf die Lern- und Arbeitsfähigkeit aus.

Wie häufig eigentlich Prüfungsangst vor allem bei Studierenden vorkommt, weiß selbst die Wissenschaft bisher noch nicht (Fehm, 2010). Wenn Sie aber davon ausgehen, dass ein Viertel aller Studierenden in Deutschland psychologische Hilfe benötigt und Prüfungsangst einen der häufigsten Anlässe für eine erste Beratung an Hochschulen darstellt, dann würde ich vermuten, dass bei Berücksichtigung einer

Dunkelziffer mindestens 10 % aller Studierenden stärkere Prüfungsängste kennen. Sie sind also als Leser*in dieses Buches ganz sicherlich nicht ein seltener Fall, was auch die Tatsache belegt, dass die meisten psychologischen Beratungsstellen der deutschen Hochschulen **Gruppen gegen Prüfungsangst** in ihrem Angebot haben.

Der natürliche Impuls ist es, derart unangenehme Zustände zu vermeiden. Wenn Prüfungsangst aber dazu führt, den Prüfungen aus dem Weg zu gehen, dann sind die unmittelbaren Folgen eine Verzögerung des Studiums oder sogar ein fehlender Studienabschluss. Gefühlsmäßig entstehen Ärger über sich selbst, Verzweiflung, Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit. Denn Prüfungsangst wird auch als **Leistungsangst** bezeichnet und drückt damit aus, dass es unmöglich scheint, in diesem Zustand die wirklichen Fähigkeiten und das Wissen zu zeigen. Paradox erscheint es, dass viele während der Vorbereitung den zu lernenden Stoff eigentlich beherrschen, dann aber in der Prüfung plötzlich zu ihrem Wissen keinen Zugang bekommen und dadurch nicht wiedergeben können. Dabei hatten sie die Dinge in einer Arbeitsgruppe den anderen sogar erklärt. Ebenso fallen ihnen nach der Prüfung viele richtige Antworten doch noch ein und es bleibt lediglich die Enttäuschung übrig, „Warum habe ich das denn nicht gesagt?“ oder in der Klausur „Warum habe ich das denn nicht geschrieben?“.

☺ Gut zu wissen!

Erklären lässt sich dieses Phänomen folgendermaßen: Große Bedenken hinsichtlich der eigenen Leistungsfähigkeit benötigen enorm viel Aufmerksamkeit. Diese steht damit nicht mehr für die eigentliche Aufgabe zur Verfügung. Das muss in letzter Konsequenz zu einer schlechteren Leistung führen. Deshalb ist ein wichtiger Teil dieses Buches die Bearbeitung dieser persönlichen Bedenken.

Was aber ist, wenn schon die Vorbereitung selbst nicht angemessen gelingt? Tatsächlich können fehlende oder falsche Lern- und Arbeitstechniken bewirken, dass trotz eines bestimmten Zeitaufwands relativ

18 Über die Angst und dieses Buch

wenig „hängen bleibt“. Dann werden selbst gesteckte Lernziele nicht erreicht und im Vergleich mit anderen schneidet man schon im Vorfeld schlechter ab. In so einem Fall ist die Prüfungsangst geradezu berechtigt, denn schlecht vorbereitet sollte man eigentlich nicht in die Prüfung gehen. Das ist doch, als renne man wissentlich ins offene Messer. Damit Sie gut vorbereitet sind, finden Sie in jedem Kapitel auch etwas zu den unterschiedlichen **Lern- und Arbeitstechniken**.

Letztendlich führt eine latent vorhandene Angst auch dazu, dass sich der Körper vollkommen verspannt. Dieser Zustand ist äußerst hinderlich für das konzentrierte Lernen und Arbeiten und Sie sehen, dass schon möglichst früh, also im weiten Vorfeld der Prüfung, etwas unternommen werden sollte. Die drei Bereiche **Selbstverbalisationen**, **Lern- und Arbeitstechniken** und **Entspannung** greifen weit ineinander und werden daher in allen Kapiteln parallel angegangen.

☺ Gut zu wissen!

Dieses Buch wendet sich in erster Linie an alle Lernenden, die unter der besonderen Angst vor Prüfungen an einer Universität bzw. Hochschule leiden. Die Beispiele und Interventionen können durchaus auf alle anderen Prüfungssituationen in Schule, Ausbildung oder in der Freizeit übertragen werden. Und auch andere Ängste könnten damit verändert werden, weil es bei dieser Methode immer um den Abbau von hinderlichem Verhalten und gleichzeitig den Aufbau hilfreicher und unterstützender Verhaltensweisen und damit auch um eine Stärkung des Selbstwertgefühls geht.

1.3 Was verändert dieses Buch?

Dieses Buch verstehe ich als eine Art von Zusammenarbeit, auch wenn wir uns gar nicht kennen und nicht wirklich miteinander arbeiten. Unsere Zusammenarbeit besteht nun darin, dass ich Ihnen in diesem Buch Anregungen gebe, auf eine bestimmte Art über sich nachzudenken und mit bewährten Methoden etwas an Ihrer Situation zu