

Was tun bei Prüfungsangst?

Prüfung

1 Welche Situationen lösen Prüfungsängste aus?

Das sind natürlich die klassischen Situationen. Derartige Ängste treten aber auch bei Bewerbungsgesprächen oder bei Lampenfieber auf, wo man auf einer Bühne steht, als Musiker, aber auch bei einer Firmenpräsentation. Das sind alles Gelegenheiten, wo man sichtbar wird und weiß: Jetzt kommt es darauf an. Für die Angst gibt es verschiedene unterschiedliche Symptome, nicht jedes ist von außen sichtbar: Der Herzschlag kann erhöht sein, viele fangen an zu schwitzen oder bekommen einen roten Kopf. Oder die Stimme wird zittrig, man räuspert sich ständig oder kommt ins Stottern. Irgendeine Instanz in uns beschließt: Zeig dich bloß nicht, sag nichts, schreib nichts, sonst machst du etwas falsch.

2 Was hilft dabei, mit der Angst umzugehen?

Sehr wichtig ist, dass man auf den Inhalt gut vorbereitet ist. Wenn man Wissenslücken hat, bekommt die Angst ein Fundament. Am letzten Tag vor der Prüfung sollte man auch möglichst nichts mehr tun, sondern sich lieber ausruhen. Ich gebe auch den Tipp, die Prüfung vorher durchzuspielen mit einem guten Freund, damit man sich an die Situation gewöhnt. Hilfreich ist auch, vorab den Weg zum Prüfungsort, den Raum und am besten auch den Prüfer schon mal kennenzulernen. Wenn es möglich ist, sollte man bei der Prüfung der Erste im Raum sein oder bei einer Präsentation bereits vor dem Publikum anwesend. Dann ist man selbst auf gewisse Art der „Herr des Raumes“. Das macht viel aus.

3 Haben Prüfungsängste auch gute Seiten?

Auf jeden Fall. Denn die Angst hilft einem dabei, sehr gut vorbereitet und ganz präsent zu sein. Zehn Prozent der Angst zu haben, ist also gar nicht schlecht. Dann gehen einem keine anderen Dinge durch den Kopf – ob etwa die Katze gefüttert wurde. In der Steinzeit hätte das so ausgesehen: Wenn der Bär kommt, ist der Mensch ganz auf Kampf eingestellt und überlegt nicht, wie er die Höhle schöner machen kann. Ein Vorteil der Angst ist auch, dass man die Prüfer und den Prüfungsstoff ernst nimmt. Das hilft einem dabei, seriös und kompetent in der Prüfung oder der Präsentation aufzutreten und auch so wahrgenommen zu werden.