

Benjamin Osenberg

Lernprobleme

Benjamin Osenberg

Lernprobleme

Probleme, Einsichten, Lösungen



tredition[®]

Danksagung

Ich danke meiner Lebensgefährtin, meiner Mutter und meiner Lektorin. Ohne euch wäre dieses Buch nicht möglich gewesen.

© 2016 Benjamin Osenberg

Umschlaggestaltung: 99Designs.com

Lektorat, Korrektorat: Dr. Madlen Kazmierczak

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7345-0761-8

Hardcover 978-3-7345-0762-5

e-Book 978-3-7345-0763-2

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	9
Prüfungsangst	11
Was ist Prüfungsangst?.....	11
Prüfungsangst verstehen.....	12
Wie entsteht Prüfungsangst?.....	14
Ein Weg, Prüfungsangst zu erzeugen.....	14
Eine Lösung.....	15
Perspektiven und Lösungen.....	16
Den Blick weiten.....	17
Noten verstehen und einordnen.....	18
Funktionen erfüllen.....	19
Positiv zurückblicken.....	20
Zusammenfassung.....	23
Blackout.....	24
Was ist ein Blackout?.....	24
Wodurch entsteht ein Blackout?.....	25
Blackout durch Prüfungsangst.....	25
Innere Konflikte.....	25
Unangenehme Gedanken.....	26
Wenn Gedanken Gefühle steuern.....	27
Ein Rezept für Prüfungsstress.....	28
Gelungene Prüfungsvorbereitung: Lernen und Strategien.....	29
Gelungene Prüfungsvorbereitung: Inhalte lernen.....	31
Gelungene Prüfungsvorbereitung: Prüfung üben.....	31
Hilfe! Blackout! Was kann ich tun?.....	33
Blackout in schriftlicher Prüfung.....	35
Blackout in mündlicher Prüfung.....	35
Wenn das nicht hilft.....	36
Zusammenfassung.....	37

Keine Lust zu lernen.....	38
Motiviert(er) lernen.....	39
Was motiviert uns?.....	39
Motivation erzeugen.....	42
Häufige Probleme.....	43
Der Lernstoff ist zu viel!.....	44
Ich schaffe es einfach nicht anzufangen!.....	44
Der Lernstoff ist zu einfach!.....	44
Der Lernstoff ist zu schwierig!.....	45
Ich habe nie Lust zu lernen!.....	46
Ich will nicht lernen, aber ich muss!.....	49
Das Thema ist langweilig!.....	51
Zusammenfassung.....	52
Keine Zeit zum Lernen.....	54
Zeit sinnvoll nutzen	54
Wie nutzt Du Deine Zeit?.....	55
Wie möchtest Du Zeit nutzen?.....	56
Gewohnheiten verändern.....	58
Prioritäten setzen.....	63
Umgang mit Frust & Fehlern.....	64
Zusammenfassung	67
Aufschieben.....	69
Was bringt uns dazu aufzuschieben?.....	70
Konflikte und Lösungen.....	70
Jetzt gegen Später.....	71
Freiheit gegen Zwang.....	75
Wunsch gegen Glaube.....	77
Konflikte lösen.....	80
Zusammenfassung.....	81
Schlusswort.....	83

Einleitung

In meiner Arbeit als Lernberater werde ich regelmäßig mit **geringer Motivation, Lernen unter Zeitdruck, Sorgen vor Prüfungen, Blackouts und aufschiebendem Verhalten** konfrontiert.

Im Laufe der letzten Jahre hatte ich daher viele Gelegenheiten, wirksame Strategien und Konzepte zur Verhinderung dieser Lernprobleme kennenzulernen und weiterzuentwickeln. Mit diesem Buch möchte ich meine Erfahrungen, Gedanken und Einsichten weitergeben. Es soll helfen **Lernprobleme zu verstehen, neue Perspektiven einzunehmen und eigene Lösungswege zu finden.**

Für Lernprobleme gibt es keine Patentlösungen. Herausforderungen ähneln sich, doch jeder Mensch erlebt diese einzigartig aufgrund seiner Lebenssituation. Genauso einzigartig müssen wirksame Lösungen sein. Daher lade ich dazu ein, die vorgestellten Übungen und Gedankenexperimente als Anregungen zu verstehen. Durch Ausprobieren, Experimentieren und durch das Erleben am eigenen Körper, können individuelle Lösungswege gefunden werden.

Das kostet Kraft. Doch Lernprobleme rauben langfristig deutlich mehr Energie. Um die Suche nach Lösungen so einfach wie möglich zu gestalten, verzichtet dieses Buch vollständig auf Fachbegriffe. Gedanken und Konzepte werden alltagsnah und leicht verständlich dargestellt. In diesem Zusammenhang habe ich mich entschieden, den Leser in der Du-Form anzusprechen. Sie ist sprachlich einfacher, persönlicher und entspricht unserer Art über uns selbst zu denken.

Um Lesezeit zu sparen, ist dieses Buch modular aufgebaut. Jedes Kapitel widmet sich einem spezifischen Lernproblem und ist ohne weiteren Kontext verständlich. Da viele Themen miteinander verwoben sind und sich

mögliche Lösungen überschneiden, befinden sich zahlreiche Verweise zwischen den Kapiteln.

Bevor Du zu dem Thema Deiner Wahl blätterst, möchte ich mich bei Dir bedanken. Mein Ziel ist es, möglichst viele Menschen zu erreichen und darin zu unterstützen, selbstständig Probleme zu lösen. Dafür gibt es viele Angebote. Daher freue ich mich sehr, dass Du Deine Zeit investierst, um meine Erfahrungen, Perspektiven und Gedanken kennenzulernen.

Wenn Fragen offen bleiben, Du meine persönliche Unterstützung wünschst, Deine Erfahrungen schildern oder aus anderen Gründen mit mir in Kontakt treten möchtest, schreibe eine Mail an frage@lern-training.net.

Ich freue mich, von Dir zu hören und wünsche Dir viel Erfolg beim Lösen Deiner Lernprobleme!

Prüfungsangst

Wie geht es Dir, wenn Du an Deine nächste Prüfung denkst? Bist Du unruhig oder unsicher? Fühlst Du Dich unwohl oder hast Sorge zu scheitern? Nehmen diese Anzeichen zu, je näher die Prüfung rückt? Falls ja, kennst Du das Gefühl von Prüfungsangst. Prüfungsangst fühlt sich mies an und kann das erfolgreiche Bewältigen von Prüfungen verhindern: Effizientes Lernen wird erschwert. Unangenehme Gefühle erzeugen Abneigungen. Erhöhter Stress verringert Erinnerungsleistungen¹ oder führt gar zu einem handfesten Blackout.

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit der Frage, was Prüfungsangst ist, wodurch sie entsteht und wie Du ihr wirksam begegnen kannst. Die folgenden Überlegungen sollen dabei helfen, Prüfungen aus neuen Perspektiven zu betrachten und sie mit positiven Gefühlen zu absolvieren.²

Zusätzlich empfehle ich Dir, das Kapitel zum Thema Blackout zu lesen. Blackouts sind häufig mit Prüfungsängsten verbunden. Dort findest Du weitere hilfreiche Konzepte und Gedankengänge.

Was ist Prüfungsangst?

Widmen wir uns zuerst den zwei Begriffen Prüfung und Angst.

Eine Prüfung ist eine Situation, in der wir uns positiv präsentieren wollen. Üblicherweise gelingt uns dies, indem wir mit unseren Fähigkeiten, unserem Wissen und unserer Attraktivität überzeugen. Eine Prüfung kann eine Klausur sein, eine öffentliche Rede, das Ansprechen eines attraktiven Menschen, ein Bewerbungsgespräch oder Ähnliches.

1 Sandi & Pinelo-Nava 2007

2 Dieses Kapitel soll Dir helfen Einsichten und Lösungswege zu finden. Es kann und soll allerdings kein Ersatz für professionelle Unterstützung sein. Erlebst Du starke Ängste, empfehle ich Dir ärztliche oder therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Wie kann das Angst machen? Angst ist eine natürliche Reaktion auf mögliche oder tatsächliche Bedrohungen. Und auch wenn übliche Prüfungssituationen keine körperliche Gefahr darstellen, können sie emotional bedrohlich sein. Misslungene Prüfungen können sowohl das Erreichen unserer Wünsche und Ziele gefährden, als auch die Art und Weise wie wir uns selbst sehen und gesehen werden möchten.

Prüfungsangst verstehen

Wir alle haben Wünsche für unsere Zukunft. Wir wünschen uns Ziele zu erreichen, erfolgreich zu sein, und geliebt zu werden. Je mehr Wege wir sehen, das Gewünschte zu erreichen, desto stärker glauben wir, dies zu können. Wahlmöglichkeiten und Alternativen vermitteln Sicherheit. Der Verlust von Optionen wirkt verunsichernd. Stellen wir uns einer Prüfung (und damit der Möglichkeit zu scheitern), setzen wir uns zwei Gefahren aus:

1. **Das Erfüllen unserer Wünsche kann erschwert oder verhindert werden.** Schlechte Noten in Prüfungen verringern Berufswahlmöglichkeiten. Misslungene Präsentationen können Karrierechancen zerstören. Ein verpatzter Flirt kann die Menge möglicher Partner verkleinern.
2. **Wir gefährden unser gewünschtes Selbst- bzw. Fremdbild.** Wir alle wollen uns selbst positiv wahrnehmen und von unserem Umfeld genauso gesehen werden. Wir wollen intelligent, attraktiv, fähig, erfolgreich und beliebt sein. Dafür suchen wir nach Anhaltspunkten: im Bezug auf uns selbst („*Habe ich das gut gemacht?*“, „*Wie leicht fällt mir das?*“) und auf andere („*Wie reagiert er auf mich?*“, „*Was sagt sie zu mir?*“).

Um uns ängstigen zu können, muss die Prüfungssituation (gefühlte) großen Einfluss auf einen dieser beiden Faktoren haben.

Vor einem unwichtigen Referat in einem Nebenfach bist Du vielleicht entspannt. Vor der mündlichen Abschlussprüfung, von der Dein zukünftiger Arbeitsplatz abhängt, vermutlich weniger. Bei Gesprächen mit uninteressanten Menschen kannst Du gelassen bleiben. Doch redest Du mit Deinem großen Schwarm, bekommst Du kein Wort heraus. Je mehr eine gelungene Prüfungssituation zu dem Erreichen Deiner Wünsche und Ziele beitragen kann, desto bedrohlicher kann sie wirken. **Nur Wichtiges macht nervös.**

Um Prüfungsangst zu erleben, benötigst Du gleichzeitig Unsicherheit. Aufgaben, die Du sicher beherrschst, kannst Du entspannt entgegen blicken. Es ist kein Problem $1 + 1$ zu rechnen, auch nicht in wichtigen Prüfungen. Werden allerdings tiefgehende Fragen zu komplexen Themen behandelt, wachsen Deine Zweifel wahrscheinlich. **Je unsicherer Du bist, ob Du die Prüfung zu Deiner Zufriedenheit bestehst, desto bedrohlicher wirkt sie auf Dich.**

Wir haben Angst vor den negativen Folgen einer Prüfung, nicht vor der Prüfungssituation selbst: Wir befürchten, uns dumm, unfähig und wertlos zu fühlen. Wir haben Angst, von anderen so gesehen zu werden. Wir fürchten uns vor schlechten Zukunftsaussichten.

Aus dieser Perspektive ist Prüfungsangst keine Angst vor Prüfungen, sondern die Sorge, dass unangenehme Folgen eintreten werden. Doch was bringt diese Umbenennung? Was hast Du davon, es „*Sorge vor unangenehmen Folgen*“ und nicht „*Prüfungsangst*“ zu nennen? Zwei Vorteile:

1. **Du kannst leichter damit arbeiten.** Ist nicht die Prüfung oder die Angst das Problem, sondern das, was aufgrund der Prüfung geschehen könnte, machst Du Deine Befürchtungen greifbarer. Der Begriff der Prüfungsangst ist viel zu ungenau. Er legt sich wie ein Schleier über das eigentliche Thema und verdeckt es. Ziehst Du ihn bei Seite, kannst Du dahinter blicken und erkennen, was das tatsächliche Thema ist.

2. **Du veränderst Deinen Fokus.** Ist etwas unangenehm, mögen wir es nicht. Angst fühlt sich blöd an und ist daher unerwünscht. Wir wollen sie nicht erleben. Doch dieser Wunsch alleine hilft nicht. Konzentrieren wir uns stattdessen auf konkrete Auswirkungen und auf Möglichkeiten, der Situation zu begegnen, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Lösungen. Wir überlegen: „*Was kann mir helfen?*“, an Stelle von „*Wie kann ich das Gefühl loswerden?*“. Auf Lösungen hinarbeiten, ist häufig erfolgreicher, als vor Unerwünschtem wegzulaufen.

Nachdem wir herausgearbeitet haben, was Prüfungsangst ist und unter welchen Voraussetzungen sie entsteht, betrachten wir im nächsten Kapitel, wie Prüfungsangst entstehen kann.³ Damit möchte ich das Thema (noch) greifbarer gestalten und den Schleier weiter lüften. Danach zeige ich Dir, wie Du auf sinnvolle Lösungen hinarbeiten kannst.

Wie entsteht Prüfungsangst?

Gefühlt entsteht Prüfungsangst überfallartig. Wir gehen unseren Beschäftigungen nach und plötzlich ist sie da und durchkreuzt unsere Pläne. Doch stimmt das? Nehmen wir dieses Erleben genauer unter die Lupe.

Ein Weg, Prüfungsangst zu erzeugen

Ein Experiment: Mal angenommen, Du wolltest jetzt Prüfungsangst erleben. Wie würdest Du vorgehen? Was würdest Du tun? Was würdest Du Dir vorstellen? Was zu Dir selbst sagen?

Würdest Du an einen richtig schlechten Prüfungsverlauf denken? Dir gegenwärtigen, wie unangenehm es wird? Überlegen, welche Folgen ein Versagen hätte? Wie Deine Verwandten und Freunde tief enttäuscht auf

3 „*Sorge vor Folgen*“ klingt deutlich sperriger als „*Prüfungsangst*“. Für eine gute Lesbarkeit verwende ich daher weiterhin den Begriff der Prüfungsangst. Bitte verstehe ihn als Synonym für „*Sorge vor Folgen*“.

Dich herabblicken? Wie Deine gesamte Zukunft den Bach runter geht oder wie wütend Du auf Dich und Dein eigenes Versagen sein würdest? Keine schönen Vorstellungen, oder?

Meiner Erfahrung nach gehen Menschen, die Prüfungsangst erleben, ganz ähnlich vor (wenn auch ohne Absicht). Frage ich in meinen Beratungen, wie Prüfungsangst erzeugt wird, höre ich immer wieder Geschichten von wirklich unangenehmen Gedanken und Vorstellungen. Schlimmstmögliche Prüfungsverläufe werden heraufbeschworen, die (gefühlte) sämtliche Lebenspläne zerstören, sollten sie sich bewahrheiten. Solche Vorstellungen sind beängstigend! Und je öfter sie geübt werden und je mehr Glauben wir ihnen schenken, desto größere Auswirkungen haben sie.

So entstehen Ängste. Wir stellen uns Unangenehmes vor, bis wir uns schrittweise immer schlechter fühlen. Prüfungsängste entstehen durch einen Prozess, den wir selbst erzeugen (auch wenn wir es nicht bewusst bemerken). Wir denken uns zur Prüfungsangst.

Eine Lösung

Das Praktische daran ist: Wenn wir Prüfungsängste selber auslösen, können wir sie auch selbst verändern! Orientiere Dich dafür an zwei Fragen:

1. **Wie machst Du Deine Prüfungsangst?** Decke auf, welche Gedanken Du in Zukunft nicht mehr erleben willst. Je genauer Du wahrnimmst, welche Vorstellungen in welcher Reihenfolge Prüfungsangst erzeugen, desto leichter kannst Du diese als Warnsignal nutzen und Gegenmaßnahmen ergreifen.
2. **Was wären gute Alternativen?** Etwas nicht zu denken funktioniert am besten, wenn Du an etwas anderes denkst. Findest Du Vorstellungen, die Dir Mut, Kraft, Optimismus und angenehme Gefühle bescheren, kannst Du sie bewusst einsetzen. Breiten sich Angst auslösende Gedanken in Dir aus, kannst Du mit positiven Vorstellungen gegensteuern.

Diese Vorgehensweise ist simpel, aber nicht unbedingt einfach. Um zuverlässig zu funktionieren, muss der angstzerzeugende Prozess möglichst früh unterbrochen werden. Sind die positiven Vorstellungen (und die dadurch ausgelösten Emotionen) stärker als die negativen, kannst Du dem Kreislauf entkommen. Hat sich die Angst zu voller Größe aufgebaut, wird es schwierig, diese zu unterbrechen.

Um Deine Wunschvorstellung zu stärken, solltest Du Dich regelmäßig in sie hineinversetzen. Je besser Du das Gutfühlen trainierst, desto leichter kannst Du positive Emotionen erzeugen. Lies dazu auch das Kapitel zum Thema Blackout. Dort gehe ich ausführlicher auf Strategien und Übungsmöglichkeiten ein.

Doch positive Gefühle im Bezug auf Prüfungen sind manchmal nicht genug. Daher stelle ich im Folgenden weitere Perspektiven und Lösungsmöglichkeiten vor.

Perspektiven und Lösungen

Prüfungsangst ist die Sorge vor den Folgen einer Prüfung. Prüfungen bedrohen das Erreichen unserer Ziele und die positive Wahrnehmung unseres Selbst. Wege, mit Prüfungsängsten umzugehen, sollten daher auf diese beiden Faktoren einwirken.

In diesem Abschnitt stelle ich Strategien und Perspektiven vor, die helfen können, das Gefühl von Sicherheit zu stärken und Dich von Stressfaktoren zu entlasten. Beides kann dazu beitragen, neue Perspektiven einzunehmen und eine positive Haltung gegenüber Prüfungssituationen zu gewinnen. So erscheinen mögliche Folgen in einem neuen Licht, und Deine Wünsche und Ziele erreichbar.

Dies ist bei weitem keine vollständige Aufzählung Deiner Möglichkeiten. Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg Prüfungsängsten zu begegnen. Nutze das Folgende daher als Anregung, um für Dich passende Wege zu fin-

den mit Prüfungsängsten umzugehen. Dabei kann professionelle Unterstützung äußerst sinnvoll sein.

Den Blick weiten

Prüfungen werden immer in einem speziellen Kontext wahrgenommen. Je nachdem aus welcher Perspektive wir eine Prüfung betrachten, verändern sich damit verbundene Gefühle.

Denke einen Moment an Deine nächste Prüfung und stelle Dir vor, dass Du darin richtig versagst. Wie würdest Du Dich danach fühlen? Welche Auswirkungen hätte das auf Deine nächste Zeugnis- oder Modulnote? Kein schöner Ausblick, oder?

Stell Dir nun vor, wie Du in 10 Jahren ein glückliches Leben führst und auf Deine Prüfung zurückblickst. Wie unwichtig wird sie Dir erscheinen, selbst wenn sie daneben geht? Wie gelassen siehst Du Deine heutige Situation, wenn Du weißt, welche Herausforderungen und Möglichkeiten Du in Zukunft noch meistern wirst? Aus diesem Blickwinkel fühlt sich die Prüfung ganz anders an, oder?

Betrachten wir immer nur das nächste Ziel und richten unseren Fokus auf die nahe Zukunft, bekommen einzelne Situationen eine große Bedeutung. Im Bezug auf die nächsten Tage, Wochen oder Monate, mag eine Prüfung wichtig erscheinen. Doch vor dem Hintergrund der nächsten 10 oder 20 Jahre, fällt sie kaum ins Gewicht. Weiten wir unseren Blick und halten uns vor Augen, dass dies nur eine Prüfung von vielen ist, relativieren wir ihre Bedeutung. Wir erleichtern es uns, alternative Möglichkeiten zu erkennen, unsere Ziele zu erreichen. Die Situation erscheint in einem anderen Licht. Das kann entlasten.

Noten verstehen und einordnen

Noten sind eine scheinbar besonders objektive Form von Bewertungen. Prüfungsaussagen werden mit vorgegebenen Erwartungen abgeglichen und professionell ausgewertet. Daraus entsteht eine Zahl, die ausdrückt, wie diese Gegenüberstellung ausgefallen ist. So werden Leistungen mess- und vergleichbar. Das kann beängstigen. Denn was ist, wenn wir objektiv schlechter abschneiden als andere?

Doch solche Bewertungen wirken objektiver als sie sind. Denn die Bewertenden sind Menschen. Menschen sind subjektiv, auch in ihren Bewertungen. Wie gut oder schlecht Noten ausfallen wird nicht nur von Prüfungsleistungen beeinflusst, sondern auch von der Attraktivität des Geprüften,⁴ von Sympathie,⁵ von Erwartungen und Ansprüchen des Prüfers⁶ und vielem mehr.⁷

Noten sind subjektiv. Zusätzlich sagen sie wenig über späteren Erfolg aus. Das zeigen sowohl Studien,⁸ als auch Erfolgsgeschichten schlechter Schüler: Joschka Fischer verließ die Schule ohne Abschluss und wurde später Außenminister. Richard Branson konnte zu Schulzeiten nicht einmal richtig lesen oder schreiben und lebt jetzt als Multimilliardär auf seiner eigenen Insel.⁹

Deshalb, **nimm Noten nicht zu ernst!** Verstehe sie lieber als das, was sie sind: Zahlen auf einem Blatt Papier, die verkürzt die Meinung eines Menschen über Deine Prüfung ausdrücken – mehr nicht. Das kann eine interessante Information sein, braucht Dich aber wirklich nicht nervös zu machen.

4 Dunkake 2012

5 Schmitt 1992

6 Brügelmann 2006

7 Bergin 2009, Maaz 2011, Milek 2010

8 Seel

9 Branson 2013

Funktionen erfüllen

Prüfungsangst fühlt sich äußerst unangenehm an. So sehr, dass wir die Prüfung am liebsten vermeiden würden. Warum absolvieren wir sie dennoch? Um noch unangenehmeren Auswirkungen vorzubeugen!

Stellen wir uns Prüfungen nicht, kann das wirklich blöde Folgen haben: maximal schlechte Bewertungen, Unverständnis unseres Umfeldes, Selbstabwertung weil wir uns nicht getraut haben. Wir gefährden unser gewünschtes Selbst- und Fremdbild. Gleichzeitig reduzieren wir zukünftige Chancen und Wahlmöglichkeiten. Kurz: Wer sich nicht traut, kann nur verlieren. Eine Prüfung zu absolvieren, ist vor diesem Hintergrund das kleinere Übel.

Neben dem Vermeiden von Unerwünschtem bieten Prüfungssituationen Möglichkeiten, unsere Wünsche und Ziele zu erfüllen. Erfolg in Prüfungen steigert das Gefühl, etwas bewirken zu können, erhöht unseren Selbstwert und kann langfristig helfen, unser Leben so zu führen, wie wir es uns wünschen. Prüfungssituationen sind ein wichtiger Teil unseres Lebens!

Doch nicht nur das Absolvieren von Prüfungen bietet Vorteile. Auch Deine Sorge davor erfüllt positive Funktionen. Prüfungsangst bringt Vorteile? Ja! Die Nachteile liegen auf der Hand. Vorteile können wir auf den ersten Blick kaum erkennen. Doch frag Dich ehrlich: Welche Nachteile hätte ich, wenn meine Prüfungsangst plötzlich weg wäre? Was ist (so unangenehm sie auch sein mag) positiv an meiner Sorge vor Prüfungen? Vielleicht erkennst Du die ein oder andere erwünschte Auswirkung.

Prüfungsangst kann helfen das Gefühl von Selbstwirksamkeit zu schützen, Aufmerksamkeit und Zuwendung zu bekommen, Nähe zu Gleichgesinnten aufzubauen, und von hohen Anforderungen und Erwartungen zu entlasten.

Versagen wir aufgrund von Prüfungsangst, haben wir einen guten Grund für das Ergebnis: Es liegt nicht an unseren Fähigkeiten, unserem Bemühen oder unserer Intelligenz. Wir haben einfach nur Angst und können nichts

dafür. Prüfungsangst schützt unser positives Selbstkonzept! Gleichzeitig kann sie von Druck befreien. Denn wer erwartet schon große Leistungen von jemandem mit Prüfungsangst?

Zusätzlich kann Prüfungsangst Nähe zu wichtigen Menschen erleichtern: Wer unverschuldet Probleme erlebt, wird oftmals gestärkt. Eltern, Freunde und Verwandte bieten Verständnis, Zuwendung, Trost und Unterstützung. Die Verbindung zu Menschen mit ähnlichen Problemen wird durch das gemeinsame Erleben enger. Ein schönes Gefühl!

Diese positiven Auswirkungen erfüllen wichtige Grundbedürfnisse. Sie sorgen für Sicherheit und Verbundenheit. Prüfungsangst ist schwer zu verändern, so lange wir an unseren Wegen festhalten, um Bedürfnisse zu erfüllen. Finden wir neue Möglichkeiten, befreien wir uns ein Stück von der Prüfungsangst. Sie verliert Vorteile. Wir brauchen sie immer weniger.

Positiv zurückblicken

Prüfungsangst ist die Sorge vor unangenehmen Folgen einer Prüfung. Diesem Gedanken haben wir uns bereits gewidmet. Doch eine wichtige Folge haben wir bisher vernachlässigt: Selbstabwertung.

Erleben wir schlechte Prüfungen, sind wir doppelt gestraft: Wir fühlen uns einerseits schlecht und müssen zusätzlich mit den Konsequenzen leben. Wie wir diese Situation erleben, wird maßgeblich davon beeinflusst, wie wir glauben in Zukunft auf den Moment der Prüfung zurückzublicken.

Denkst Du an eine schlechte Prüfung zurück, bist Du wahrscheinlich nicht bester Laune. Alleine der Gedanke daran kann zu Unzufriedenheit und Selbstvorwürfen führen: „*Warum war ich nur so blöd?*“, „*Wieso habe ich mich nicht besser konzentriert?*“, „*Hätte ich doch mehr, besser, anders gelernt...*“ Das fühlt sich unangenehm an.

Denkst Du regelmäßig frustriert an vergangene Situationen zurück, übst Du, Deinem früheren Selbst Vorwürfe zu machen. Kennst Du dieses Verhalten von Dir, weißt Du bereits vor einer Prüfung, dass Du Dich

hinterher unwohl fühlst, sobald es nicht optimal läuft. Das kann Prüfungsangst verstärken. Hinter diesem Verhalten steht meistens der Wunsch gut (genug) zu sein. **Wir wünschen uns ein positives Bild von uns selbst. Doch durch Selbstvorwürfe vermitteln wir uns genau das Gegenteil.**

Viele Selbstvorwürfe scheinen auf den ersten Blick berechtigt, doch betrachten wir das Ganze genauer: Im Alltag erleben wir viele Anforderungen gleichzeitig. Wir versuchen, Bedürfnisse zu befriedigen und Wünsche zu erfüllen. Wir versuchen, Befürchtetes zu vermeiden. Wir kommunizieren mit anderen Menschen. Wir wägen ab, setzen Prioritäten, reihen eine Handlung an die andere, während wir uns mit Fragen, Zweifeln, Kommentaren und anderen Selbstgesprächen beschäftigen. Das ist ganz schön viel auf einmal.

Wir geben uns große Mühe, all dem gerecht zu werden. Wir jonglieren mit unseren Anforderungen, versuchen allen genügend Aufmerksamkeit zu widmen. Doch wir sind nicht perfekt. Wir machen Fehler, strengen uns erfolglos an, setzen ungünstige Prioritäten, vergessen oder vernachlässigen Wichtiges. **Selbst wenn Du Dein Bestes gibst, kann Dir nicht alles gelingen.** Auch der beste Jongleur lässt hin und wieder Bälle fallen. Das ist ärgerlich, keine Frage. Aber es ist menschlich. Doch noch ärgerlicher wird es, wenn Du später auf Deine Entscheidungen zurückblickst und Dich selbst schlecht machst. Denn unabhängig von dem Ergebnis hast Du Dein Bestes gegeben.

Klar, hinterher weißt Du, welche Auswirkungen Deine Handlungen hatten. Später weißt Du, dass andere Themenschwerpunkte beim Lernen zu besseren Noten geführt hätten. Im Nachhinein ist Dir klar, dass Dich der Streit mit Deiner Freundin aus dem Konzept gebracht hat. Doch hättest Du all das vorher gewusst, wären Deine Entscheidungen anders ausgefallen.

Werten wir uns und unser vergangenes Verhalten regelmäßig ab, verringern wir unser Selbstwertgefühl. Und das wirkt sich negativ auf unsere

Leistungsfähigkeit aus.¹⁰ Der Glaube an sich selbst kann beflügeln. Das Gegenteil führt zum freien Fall. Selbstabwertung lohnt sich nicht.

Deshalb möchte ich eine Alternative vorschlagen: **Sei nett zu Dir!** Blicke wertschätzend und liebevoll auf Dein Verhalten zurück. Ja, nicht alles, was Du getan hast, war super. Und ja, mit Deinem heutigen Wissen würdest Du an vielen Stellen andere Entscheidungen treffen. Doch berücksichtigst Du Dein damaliges Wissen, Deine Fähigkeiten und an Dich gestellte Anforderungen, hast Du Dein Bestes gegeben. Damit hast Du Dir (Selbst-)Achtung und Respekt verdient!

Schaust Du aus dieser Perspektive auf Deine Vergangenheit, kannst Du in positiver Stimmung daraus lernen. Richte den Blick darauf, was Du in Zukunft besser machen willst, anstatt zu kritisieren, was schief gelaufen ist. Gib Dir selbst die Chance durch Deine Fehlern zu wachsen. Wenn Du heute andere Wege gehen würdest, liegt das nicht an Deiner früheren Unfähigkeit. Es liegt daran, dass Du Dich weiterentwickelt und dazu gelernt hast. Darüber solltest Du Dich freuen! Entlaste Dich von dem Stress der Selbstabwertung und sei nett zu Dir!

Du wirst (aus zukünftiger Perspektive) noch viele Fehlentscheidungen treffen. Das ist nicht schön, aber unveränderlich. Du kannst nicht in die Zukunft sehen. Erwarte es erst gar nicht, sondern gib in jedem Moment bewusst Dein Bestes, um Deine Wünsche und Ziele zu erreichen!

Begegnest Du Prüfungen mit dieser Haltung, entlastest Du Dich und stärkst Dein Gefühl von Sicherheit. Beides kann helfen, Prüfungssängste zu verringern und Erfolgserlebnisse zu schaffen, auf die Du voller Stolz zurückblicken kannst!

10 Lazarus 2007

Zusammenfassung

Prüfungen sind Situationen, in denen wir uns positiv präsentieren wollen. Scheitern wir darin, gefährden wir sowohl zukünftige Wahlmöglichkeiten als auch die positive Wahrnehmung unserer selbst. Diese Vorstellung ist beängstigend und wird als Prüfungsangst erlebt. Prüfungsangst ist demnach die Sorge vor unangenehmen Folgen einer Prüfung. Diese wird umso intensiver erlebt, je wichtiger die Prüfung ist und je unsicherer wir sind, ob wir sie erfolgreich bestehen werden.

Konkretisieren wir unsere Befürchtungen und dahinter stehende Wünsche, können wir alternative Wege finden, um unangenehme Auswirkungen zu minimieren. Dafür wurden unterschiedliche Strategien und Lösungsmöglichkeiten vorgestellt: Den Blick weiten, Noten verstehen und einordnen, Funktionen erfüllen und positiv zurückblicken.

Gleichzeitig können wir unsere Gedanken an eine Prüfung verändern. Denken wir daran zu scheitern, entstehen dadurch unangenehme Gefühle. Wiederholen wir diesen Prozess regelmäßig, erzeugen wir damit Prüfungsängste. Das können wir ändern, indem wir systematisch positive Vorstellungen trainieren.

Es gibt viele Wege, mit Prüfungsängsten umzugehen. Welche für Dich funktionieren, kannst nur Du herausfinden. Dabei kann es sich lohnen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.