

Effiziente Prüfungsvorbereitung

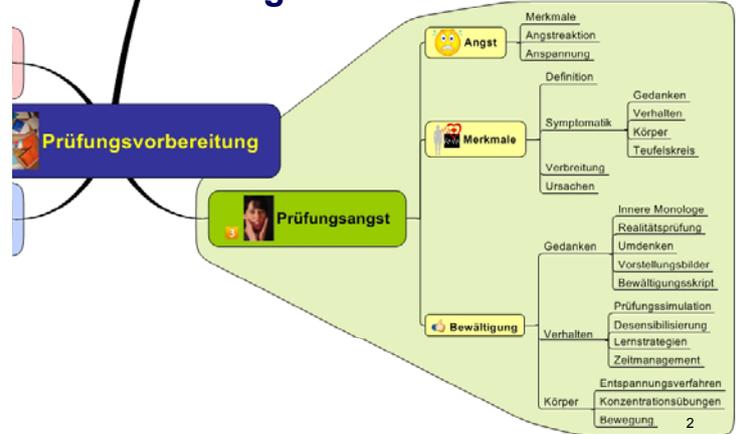
Modellprojekt gefördert aus Studienbeiträgen

Vorlesung 3: Prüfungsangst: Ursachen, Symptomatik, Bewältigung

Dr. Jochen Müller, Dipl.-Psych.



Programmübersicht



Themen der heutigen Vorlesung

1. Normale Angst

- Funktion und Symptome
- Angstreaktion
- Yerkes-Dodson

2. Was ist Prüfungsangst?

- Symptomatik
- Häufigkeit
- Ursachen

3. Was kann ich dagegen tun?

- Gedanken & Einstellungen
- Verhalten: Konfrontation
- Körper: Entspannungstechniken

3

Angst ...

- Grundlegendes, normales Gefühl
- In Situationen, die als bedrohlich, ungewiss oder unkontrollierbar erlebt werden
- Typische (vegetative) Veränderungen
- Funktion als Alarmsignal: Vorbereitung auf schnelles Handeln (Kampf / Flucht)

4

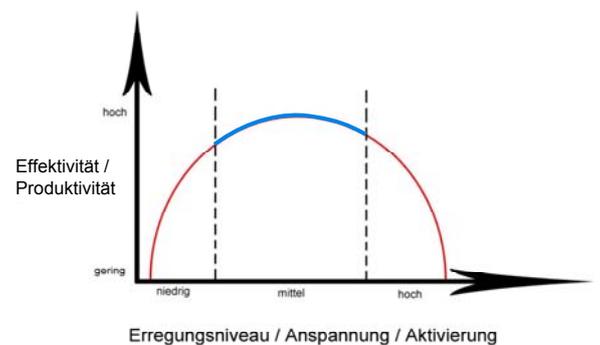
Angstreaktion



5

Etwas Angst ist gut!

Das Yerkes-Dodson-Gesetz



Quelle: www.wikipedia.de

6

Themen der heutigen Vorlesung

1. Normale Angst

- Funktion und Symptome
- Angstreaktion
- Yerkes-Dodson

2. Was ist Prüfungsangst?

- Symptomatik
- Häufigkeit
- Ursachen

3. Was kann ich dagegen tun?

- Gedanken & Einstellungen
- Verhalten: Konfrontation
- Körper: Entspannungstechniken

7

Prüfungsangst

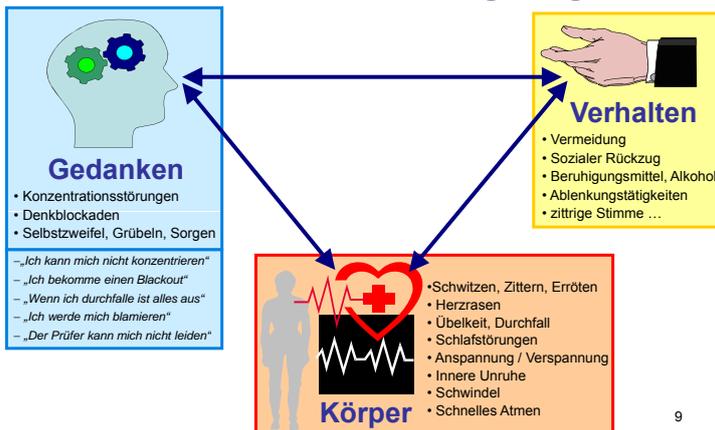
- Variante sozialer *Bewertungsangst*, Überprüfung von Wissen und Leistung
- Bewertung der Intelligenz oder des Könnens
- Befürchtung, dabei schlecht abzuschneiden
- Selbstachtung und Selbstwertgefühl bedroht
→ *Psychische, subjektive Bedrohung*
- Gefühle: Angst, Scham, Schuld, Unsicherheit, Reizbarkeit
- Eher Probleme mit mündlichen Prüfungen

Mehr als „Bammel“
oder „Lampenfieber“

- unangemessen *stark*, nicht kontrollierbar
- starker *Leidensdruck*
- ausgeprägtes *Vermeidungsverhalten*
- und/oder *Leistungseinbußen*, die berufliches Fortkommen behindern

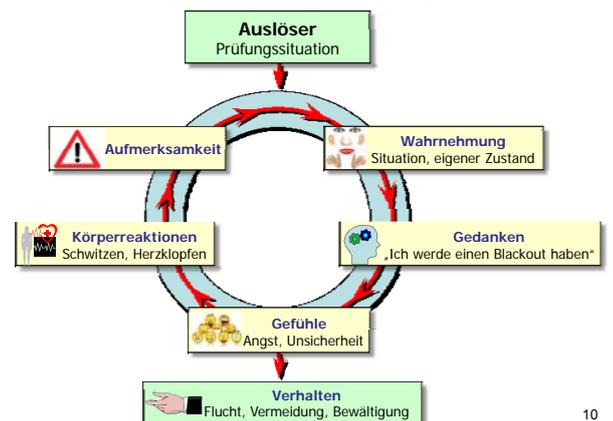
8

Wie äußert sich Prüfungsangst?



9

Teufelskreis der Angst



10

Häufigkeit von Prüfungsangst

- Etwa 15% der Schüler leiden unter Prüfungsangst
- 15% ♂ / 21% ♀ Studierende fühlen sich durch PA „mittel“ bis „stark“ beeinträchtigt (Hahne et al., 1999; 15. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks)
- 10% der Studierenden leiden unter behandlungsbedürftiger PA (Schaefer et al., 2007)
- Zusammenhang von PA und Studienerfolg

11

Mögliche Ursachen von Prüfungsangst



12

Faktoren für Stärke der Prüfungsangst

- **Besorgtheit** über das Selbst bzw. Mängel → Erregung
- **Persönlichkeit**
 - Furcht vor Misserfolg
 - Hoher Leistungsanspruch, Perfektionismus
 - Bedürfnis nach Kontrolle
 - Neigung zur Selbstaufmerksamkeit (eigene Empfindungen)
- **Angst vor der Angst**
- **Prüfer**
 - Vorhersehbarkeit der Fragen
 - Einschätzbarkeit der Beurteilungskriterien
 - Berechenbarkeit des Verhaltens

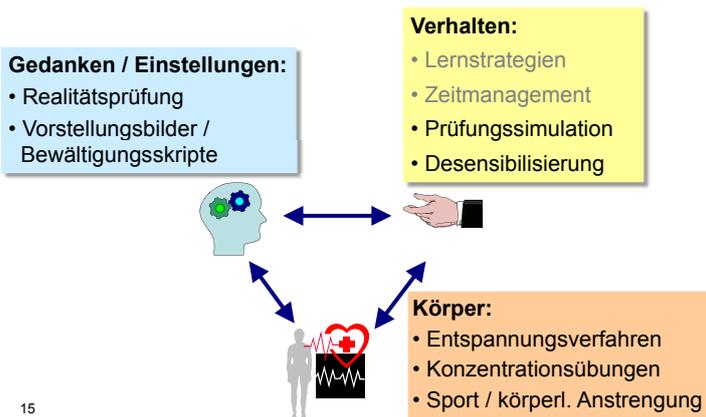
13

Themen der heutigen Vorlesung

- 1. Normale Angst**
 - Funktion und Symptome
 - Angstreaktion
 - Yerkes-Dodson
- 2. Was ist Prüfungsangst?**
 - Symptomatik
 - Häufigkeit
 - Ursachen
- 3. Was kann ich dagegen tun?**
 - Gedanken & Einstellungen
 - Verhalten: Konfrontation
 - Körper: Entspannungstechniken

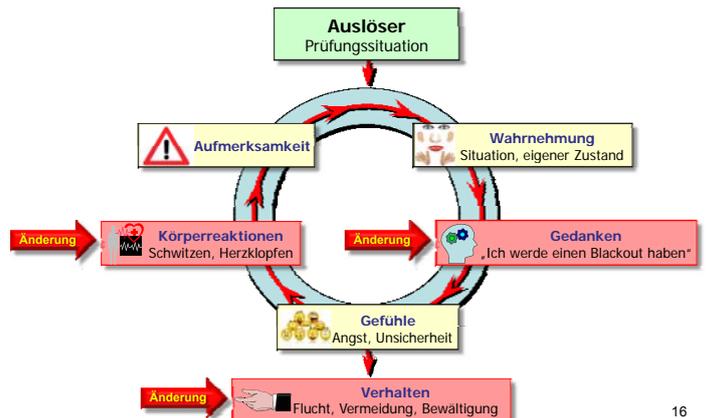
14

Strategien gegen Prüfungsangst



15

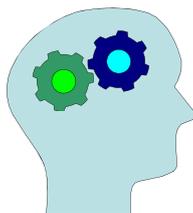
Ansatzpunkte im Teufelskreis



16

Themen der heutigen Vorlesung

- 1. Normale Angst**
 - Funktion und Symptome
 - Angstreaktion
 - Yerkes-Dodson
- 2. Was ist Prüfungsangst?**
 - Symptomatik
 - Häufigkeit
 - Ursachen
- 3. Was kann ich dagegen tun?**
 - **Gedanken & Einstellungen**
 - Verhalten: Konfrontation
 - Körper: Entspannungstechniken



17

Gedanken vor / während Prüfungen



18

Charakteristika innerer Monologe

- Meist zunächst nicht bewusst
- Gefühlssteuernd
- Lösen körperliche Reaktionen aus
- Rasant schnell / automatisch
- Gut trainiert; erlernte Gewohnheiten
- Oft nicht realistisch, klingen aber so!
- Oft nicht hilfreich
- Auf dahinter stehende Einstellungen zurückzuführen (z. B. ich muss perfekt sein)

„automatische Gedanken“

19

Das ABC der Gefühle Innere Monologe erkennen

A	B	C
Angstauslösende Situation	Automatische Gedanken	Gefühl
Ich betrete den Prüfungsraum, der Prof kuckt mich an.	„Er hat was gegen mich, das geht schief.“ „Ich werde durchfallen, dann ist alles aus.“	Resignation Angst

Immer schriftlich!

20

Realitätsprüfung

Ziel:

- Gedanken entlarven, die die Angst verstärken
- Hilfreiche Gedanken finden

Fragen:

- **Entspricht mein Gedanke den Tatsachen?**
 - Gibt es Beweise dafür / dagegen?
 - Was würde jemand anders dazu sagen?
 - Was könnte schlimmstenfalls passieren?
- **Hilft mir der Gedanke, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?**

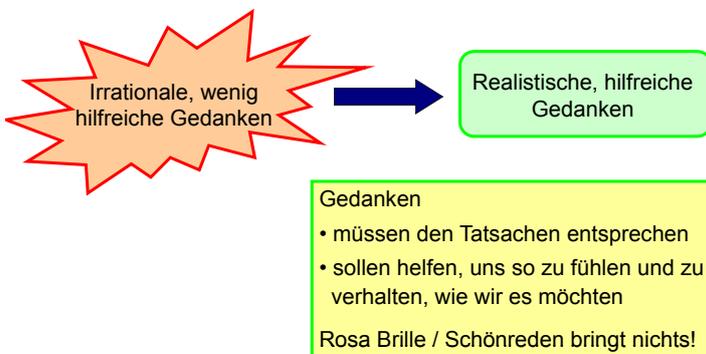
21

Beispiel: Realitätsprüfung



22

Umdenken lernen



23

Umdenken lernen: Klassiker

Irrationale Gedanken	Alternative Gedanken
<i>Mir fällt in der Prüfung bestimmt nichts ein.</i>	Es ist unwahrscheinlich, dass mir überhaupt nichts einfällt, wenn ich mich vorbereite. Meine Denkblockade wird sich nach kurzer Zeit auflösen, wenn ich ruhig durchatme und mich kurz entspanne.
<i>Ich habe immer Pech bei Prüfungen; nie wird das gefragt, worauf ich mich vorbereitet habe.</i>	Ich weiß nicht, wie es bei der kommenden Prüfung sein wird. Auf manche Fragen weiß ich eine Antwort und Pech habe ich auch nur manchmal. Es gibt keine 100%-ige Garantie, dass die Themen drankommen, auf die ich mich vorbereitet habe. Aber ich kann mir Informationen holen um den Stoff einzugrenzen und mich darauf gut vorbereiten. Das ist alles was ich tun kann.

24

Prüfungssituation: Vorstellungsbilder

• Positive Vorstellung:

Stellen Sie sich vor, dass Sie sich in der Prüfungssituation genau so verhalten, wie Sie es möchten, und dass die Prüfung genau so verläuft, wie Sie es sich wünschen.

• Bewältigungsvorstellung:

Stellen Sie sich vor, wie Sie die befürchtete Katastrophensituation erfolgreich bewältigen.

→ In entspanntem Zustand vorstellen, z. B. vor dem Aufstehen und vor dem Einschlafen.

25

Beispiel Bewältigungsskript

Ich habe alles getan, mich auf die Prüfung vorzubereiten. Ich setze mich auf meinen Platz und beginne, mir ruhig die Aufgaben durchzulesen. Wenn ich Anspannung verspüre sage ich mir: Ich bleibe ruhig und gelassen, atme langsam und tief.

Ich verschaffe mir zunächst einen Überblick über die Aufgaben. Dann wähle ich die aus, bei der ich mich sicher fühle. Wenn ich sie gelöst habe, prüfe ich auf Flüchtigkeitsfehler. Gut! Auf zur nächsten Aufgabe.

Wenn ich mit einer Aufgabe nicht weiterkomme, stelle ich sie erst mal zurück – ich kann später darauf zurückkommen. Ruhig und tief durchatmen. Mir kann nichts passieren. Es besteht keine Gefahr. Ich bin ein wertvoller Mensch – egal, wie die Prüfung ausgeht.

Zum Üben der hilfreichen Gedanken → täglich durchlesen

26

Themen der heutigen Vorlesung

1. Normale Angst

- Funktion und Symptome
- Angstreaktion
- Yerkes-Dodson

2. Was ist Prüfungsangst?

- Symptomatik
- Häufigkeit
- Ursachen

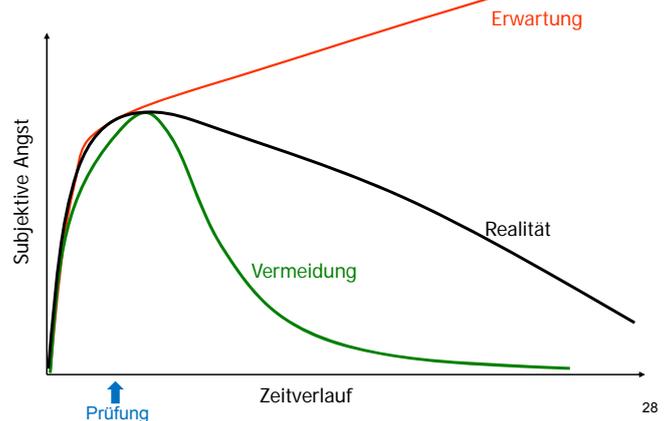
3. Was kann ich dagegen tun?

- Gedanken & Einstellungen
- **Verhalten: Konfrontation**
- Körper: Entspannungstechniken



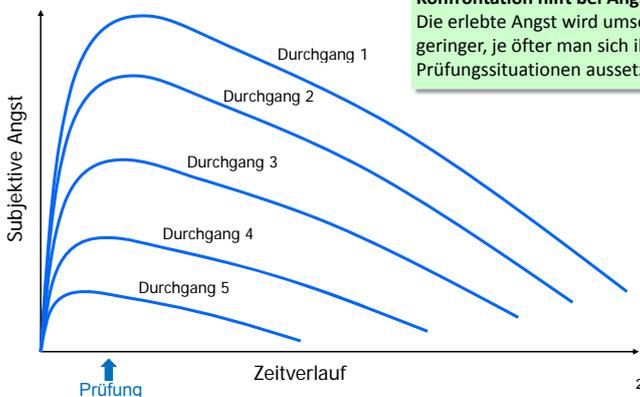
27

Warum nicht vermeiden?



28

Habituation durch Exposition



29

Prüfungssimulation

- Prüfungsort anschauen
 - Prüfungsweg abgehen
 - Mit Prüfer sprechen
 - Mit Ex-Prüflingen sprechen
 - In Lerngruppe Prüfungsfragen formulieren
 - Prüfung in Echtzeit simulieren
 - Öffentliche Prüfungen besuchen
- Auf Prüfmodus (mündlich, schriftlich ...) achten

30

Systematische Desensibilisierung

(Wolpe, 1958)

Vermutetes Wirkprinzip: wiederholte Hemmung der Angst durch gleichzeitige angstantagonistische Reaktion

Vorgehen:

- 1) Einüben eines Angst-antagonistischen Verfahrens (Entspannungstraining)
- 2) Angsthierarchie erstellen
- 3) Schrittweise Konfrontation mit Angstauslöser (in der Vorstellung) während Entspannung
- 4) Zusätzlich oder alternativ Konfrontation in Realität

Beispiel Angsthierarchie

%	Angstauslösende Situation
10	Die Prüfung ist in zwei Wochen – Sie sollten schon gelernt haben
20	Sie haben beim Lernen Schwierigkeiten sich zu konzentrieren
30	Jemand erzählt ihnen, dass er durchgefallen ist, obwohl er gelernt hat
40	Aufwachen am Tag der Prüfung
50	Prüfungstag: alle warten vor dem Prüfungsraum
60	Die Prüfungsfragen werden ausgeteilt – Sie drehen das Blatt um
70	Sie können eine Frage nicht beantworten – bekommen einen Blackout
80	Die ersten geben ab; Sie sind erst mit der Hälfte der Fragen fertig
90	Nur noch 3 Minuten Zeit – und erst die Hälfte beantwortet
100	Sie lesen am Aushang, dass Sie die Prüfung nicht bestanden haben

Themen der heutigen Vorlesung

1. Normale Angst

- Funktion und Symptome
- Angstreaktion
- Yerkes-Dodson

2. Was ist Prüfungsangst?

- Symptomatik
- Häufigkeit
- Ursachen

3. Was kann ich dagegen tun?

- Gedanken & Einstellungen
- Verhalten: Konfrontation
- **Körper: Entspannungstechniken**



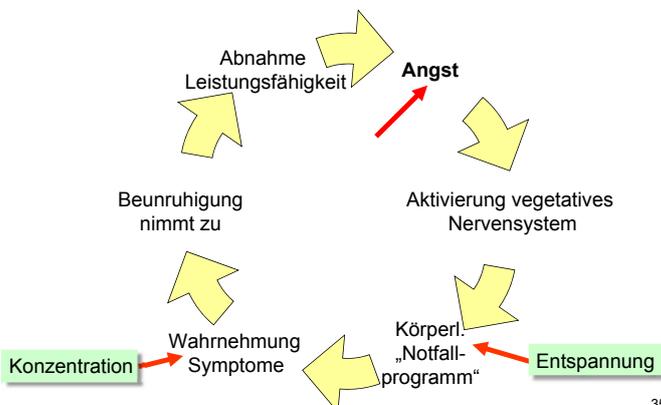
33

Entspannungsverfahren

- Atemübungen
- Meditation
- Phantasie Reisen
- Autogenes Training nach Schultz
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- ...

34

Warum Entspannungsübungen?



35

Atemtechnik

- Etwas tiefer einatmen als normal
- In den Bauchraum atmen
- In einer Bewegung wieder ausatmen, ohne den Atem nach dem Einatmen anzuhalten.
- Nach Ausatmen Atem für ca. 3 sec. anhalten
- Wieder tief einatmen und einer Bewegung ausatmen ohne Atem anzuhalten ...

→ ca. 2 Minuten

36

Meditation

- Nicht als Entspannungsübung gedacht
- Konzentration auf einen ausgewählten Reiz zur Ablenkung von Ereignissen des realen Lebens
- Öffnung zur eigenen inneren Welt, Ruhe finden, bewusster leben, Einsichten gewinnen, sich selbst finden,
- Konzentrationsobjekte: Atmung, Körperregionen, Objekte

→ kurze Übung: „Das Öffnen der Faust“

37

Fingerpuls-Feedback

- Hände so zusammenlegen, dass alle Fingerkuppenpaare Kontakt haben
- Druck so lange verändern, bis an den Kontaktflächen Puls spürbar
- Ruhig und gleichmäßig atmen, Betonung auf das Ausatmen legen
- Puls wird immer deutlicher spürbar, Schlagfrequenz wird langsamer

38

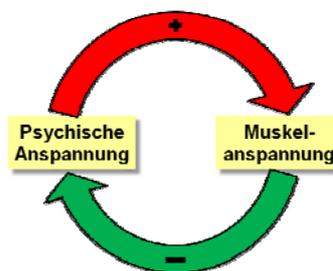
Autogenes Training

- Stammt aus Erfahrungen mit Hypnose
- „Selbstversenkung“ durch Eigen-Suggestion
- Wiederholte Verwendung autosuggestiver Entspannungsformeln:
 1. Ruheübung: „Ich bin ganz ruhig“
 2. Schwereübung: „Mein rechter (linker) Arm ist ganz schwer“
 3. Wärmeübung: „Mein rechter (linker) Arm ist ganz warm“
 4. Atemübung: „Mein Atem geht ganz von alleine“
 5. Herzübung: „Mein Herz schlägt regelmäßig und ruhig“
 6. Leibübung: „Mir wird angenehm warm im Bauch“
 7. Stirnübung: „Meine Stirn ist angenehm kühl“

39

Progressive Muskelentspannung

- Entwickelt durch den Arzt Edmund Jacobson (1928)
- Grundannahme:



- Innere Anspannung führt meist auch zu muskulärer Anspannung
- Lockerung der Muskulatur geht meist mit Ruhegefühl einher
- Die Psyche wirkt auf den Körper und umgekehrt

- Wechsel von Kontraktion und Dekontraktion einzelner Muskelgruppen
- Wahrnehmen des Übergangs von der An- zur Entspannung
- Lernen, geringfügige Anspannungen einzelner Muskelgruppen wahrzunehmen
- Körperliche Aktivität als Zugang zur Entspannung nutzen
- Intensives Körperbewusstsein entwickeln

PMR: Durchführung

Dauer: 5 – 60 Minuten

Ziel: Schrittweise Entspannung einzelner Muskelgruppen führt zur Entspannung des ganzen Körpers

1. **Hinspüren:** Konzentration auf die jeweilige Muskelgruppe
2. **Anspannung** der jeweiligen Muskelgruppe; Spannung deutlich spürbar, ohne Verkrampfung
3. **Spannung halten:** etwa 7-10 Sekunden, Aufmerksamkeit in der jeweiligen Muskelgruppe
4. **Lockerung** der Muskelanspannung auf Signalwort
5. **Nachspüren:** mit der Aufmerksamkeit etwa 30 Sekunden in der Muskelgruppe bleiben und wahrnehmen, was dort passiert

41

PMR Muskelgruppen: Beispiele

- **Hände / Arme:** Hände zu Fäusten, Arme in Ellenbogen anwinkeln, Oberarme anspannen
- **Nacken:** Kopf leicht einziehen und nach hinten drücken, Schultern hochziehen
- **Rücken / Brust / Bauch:** Schultern nach hinten unten zusammendrücken, Bauchdecke anspannen
- **Beine / Füße:** Zehen zum Gesicht, Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäß anspannen

42

Literaturtipps

Wolf, D. & Merkle, R. (2007).
So überwinden Sie Prüfungsängste. PAL-Verlag. (9,80 €)

Metzig, W. & Schuster, M. (2005).
Prüfungsangst und Lampenfieber. Bewertungssituationen
vorbereiten und meistern. Springer-Verlag. (16,95 €)

Knigge-Illner, H. (1999).
Keine Angst vor Prüfungsangst. Strategien für die optimale
Prüfungsvorbereitung im Studium. Eichborn-Verlag. (14,90 €)

Knigge-Illner, H. (2006).
Ohne Angst in die Prüfung.
Eichborn-Verlag. (16,99 €)

43

Anlaufstellen bei Prüfungsangst

- Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks
- Psychologische Beratungsstelle an der ESG
- Katholische Hochschulgemeinde (KHG)
- Hochschulambulanz für Psychotherapie am Lehrstuhl für
Psychologie I der Uni Würzburg
- Psychotherapeut. Ambulanz am Institut für Psychotherapie der Uni
Würzburg
- Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik der Uni Würzburg

Download genauerer Informationen unter:

<http://www.pruefungsvorbereitung.uni-wuerzburg.de/downloads/informationsmaterialien/>

Ansprechpartner

Dr. Jochen Müller, Dipl.-Psych.

Institut für Psychotherapie und Medizinische
Psychologie der Universität Würzburg

Klinikstraße 3

97070 Würzburg

Tel.: 0931-31 82767

Fax: 0931-31 86080

E-Mail: j.mueller@psychologie.uni-wuerzburg.de



Aktuelle Informationen und Termine unter:

<http://www.pruefungsvorbereitung.uni-wuerzburg.de>