Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

Prüfungsängste beherrschen

Prüfungsangst!?

Das kennen sicherlich sehr viele Menschen.

Wenn ein Phänomen so viele Menschen betrifft, ist es dann ein Teil unseres Lebens, etwas, was zum Leben eben dazugehört?

Ja und nein.

Wenn Sie trotz weicher Knie, Nervosität und Unruhe zur Prüfung erscheinen und dort Ihr Bestes geben, haben Sie alles getan, was Sie tun konnten.
Wenn Sie jedoch

- am Tag der Prüfung gar nicht erst aufstehen, sondern sich die Decke über den Kopf ziehen,
- kurz vor der Tür zum Prüfraum umdrehen und davonlaufen oder
- in der Prüfung einen völligen "Black-out" bekommen
  (alles Wissen ist wie weggeblasen, im Gehirn ist nur noch Leere),

dann sollten Sie vor der nächsten Prüfung Maßnahmen ergreifen.

Tatsächlich haben sicherlich die meisten von uns mindestens mal ein flaues Gefühl, wenn wir vor einer Prüfung stehen.
Die Intensität von "flau", die sich von "einigermaßen gut beherrschbar" bis "Anzeichen von Panik" zeigen kann, hängt von vielen individuellen Faktoren ab - exemplarisch mal drei:

- Welche Auswirkungen hat es, wenn ich scheitere?
- Könnte ich die Prüfung gegebenenfalls wiederholen?
- Wie erkläre ich mir (meiner Familie, meinen Freunden ...), dass ich es nicht geschafft habe?

Hinzu können Gedanken kommen, wie:

- Oh nein - wenn ich das alles nochmal lernen muss. Das halte ich nicht aus.
- Ich will da auf gar keinen Fall nochmal hingehen müssen.
- Prüfung wiederholen? Das schaffe ich nicht.

Die Symptome bei Prüfungsangst zeigen sich übrigens nicht wesentlich anders als bei der Angst vor etwas anderem. Unsere körperlichen und psychischen Reaktionen sind vergleichbar, sie machen keinen relevanten Unterschied, wovor wir uns fürchten.
Siehe hierzu - Die vielfältigen Symptome der Angst und Panik | Infos Ängste
Unterschiedlich sind jedoch - abhängig von der jeweiligen Situation, die wir fürchten - unsere Gedanken.

Tatsächlich haben unsere Gedanken einen hohen Anteil an spürbaren Ängsten.

Daher kann auch unsere Fähigkeit, unsere Gedanken unter Kontrolle zu halten einen Anteil an

der Intensität von unserem Angstempfinden haben.
Ich gebe Ihnen ein konkretes Beispiel:
Sie denken:

- Die Prüfer haben mich "auf dem Kicker", die lassen mich eh durchfallen.
- Mir fehlen bestimmt wieder die Worte und am Ende stottere ich auch noch.
- Diese Art der Aufgabenstellung verstehe ich einfach nicht.

Solche Gedanken machen unruhig und nervös und können Ängste fördern.

Sie ändern Ihre Gedanken in:

- Die Prüfer sind auf meiner Seite und wollen auch, dass ich die Prüfung bestehe.
- Ich finde die richtigen Worte und spreche diese ruhig und klar aus.
- Ich übe nochmal intensiv die Art der Aufgabenstellung - das gibt mir Sicherheit.

Solche Gedanken unterstützen uns dabei eine fordernde Situation beherrschen zu können.

Unsere Gedanken spielen bei der Angstbekämpfung also eine wichtige Rolle.

Weitere Vorbereitungen - m.E. sehr wichtig - sind gerade bei Menschen, die von Prüfungsangst betroffen sind zum Beispiel:

- **Vorab-"Prüfungen"**
  Stellen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens die Prüfungssituation nach. Auch mehrmals. So gewinnen Sie Sicherheit und fühlen sich nicht mehr so ausgeliefert.

- **Bereiten Sie sich auf die Prüfungsthemen vor.**
  Mangelnde Vorbereitung zieht die Angst magisch an.
  Nutzen Sie alle Möglichkeiten, um prüfungsrelevante Themen zu lernen.

- **Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie und Ihr Ziel unterstützen.**
  Sie brauchen jetzt Unterstützer:innen und keine Schwarzseher:innen.
  Ehrliche, zugewandte Unterstützung kann viel bewirken.

- **Planung der letzten 1-2 Tage vor der Prüfung.**
  Ausreichender Schlaf, Gesundes Essen und Trinken, moderate Bewegung / Sport, Kleidung am Prüfungstag, Unterlagen, die Sie mitnehmen müssen, Anreise ... Überlassen Sie am Prüfungstag nichts dem Zufall.

Oft können wir so die Angst auf einem Niveau halten, das es uns ermöglicht, die Prüfung zu absolvieren.

Infos Ängste

Sie haben Fragen zu Ängsten?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin
mensch-individuell.de
Impressum
Datenschutzerklärung
Wichtiger Hinweis:
Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.