

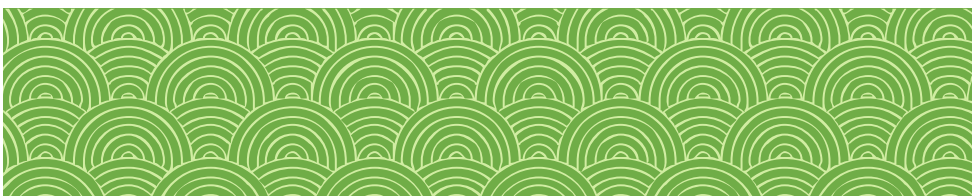
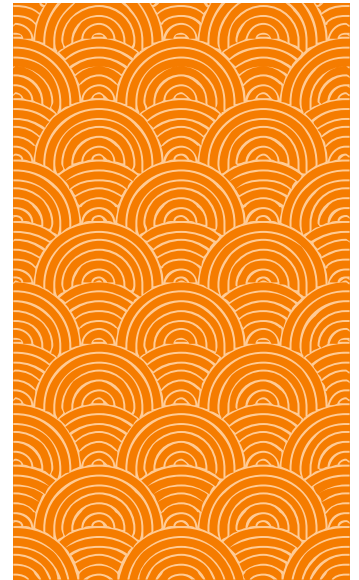
# BLACKOUT

## Prüfungsangst

### Tipps für dich

Eine Zusammenstellung  
deiner Berufsberaterin  
Patricia

Weitere Hilfen bekommst du bei deiner Schulsozialarbeiterin  
Katharina Lansing.



## Prüfungangst verstehen.

Herzrasen. Schwindelgefühle. Übelkeit. Mit solchen Symptomen kommt die Prüfungangst häufig zu dir. Hinzu kommen ein pochender Puls im Ohr; heißkalte Schauer, die über den Rücken jagen; Schweiß perlt; der Atem stockt; der Geist blockiert – schwarze Wand – Filmriss, Leere im Kopf. Nur ein Gedanke dringt dann noch durch: weg hier! Prüfungen begleiten uns ein Leben lang. Vielleicht gibt es dafür nicht immer Noten, aber bewähren und zeigen, was wir können, müssen wir dabei immer wieder. Zahlreiche Menschen leiden unter Prüfungangst. Manche sogar unter dem gefürchteten Blackout. Dann scheint das Gelernte wie weggeblasen...

**Stimmt aber nicht.** Der akute Stress blockiert lediglich. Bedeutet: Wir wissen noch immer alles, können darauf aber nicht zugreifen. Wer diesen Knoten im Kopf lösen will, muss daher erst einmal verstehen, wie er entsteht.

## Prüfungangst. Die Ursachen.

### Zu hohe Erwartungen

Du möchtest die Schule mit Bestleistungen abschließen. Deswegen hast du hohe Ansprüche und Erwartungen. Du möchtest glänzen und fürchtest dich vor Fehlern oder der Tatsache, dass du nicht so gut abschneidest, wie du willst.

### Angst vor Gesichtsverlust

Du sitzt vor der Arbeit und weißt nichts mehr. Dann schaust du dich um und erkennst, wie alle um dich herum fleißig schreiben. Ein furchtbarer Moment. Sofort beschleichen dich Selbstzweifel.

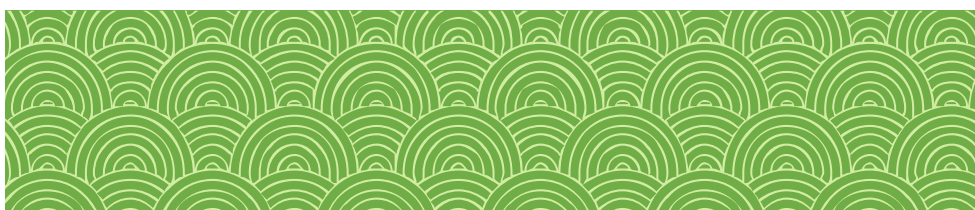
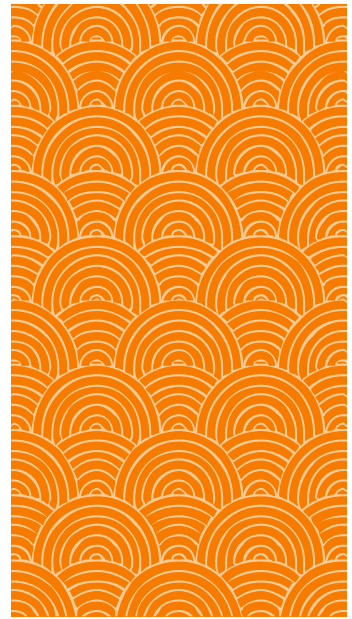
„Wieso kann ich das nicht? Was werden die anderen sagen, wenn ich nicht bestehe? Bin ich der oder die Einzige, die die Lösung nicht weiß?“

### Druck von außen

Du schreibst die Arbeit und weißt, dass du eine gute Note benötigst. Diese brauchst du für deine Ausbildung oder für die weiterführende Schule. Wenn du jetzt verkackst, war alles umsonst.

### Schlechte Erfahrungen

Du hast bereits eine Arbeit in diesem Fach in den Sand gesetzt. Dieses Mal muss es klappen, doch du erinnerst dich genau daran, was beim letzten Mal alles schiefgelaufen ist. Immer wieder denkst du daran.



## Die gute Nachricht. Prüfungsangst lässt sich verlernen.

Aber wie das geht? Wie kann man Prüfungsangst verlernen? Das Wichtigste ist, sich klarzumachen, dass es immer Alternativen gibt und nichts endgültig ist. Überlege doch mal. Was kann im schlimmsten Fall passieren? Na...? Eben! Alles halb so wild: Vorstellungsgespräche zum Beispiel sind nichts weiter als zeitlich begrenzte Sonderfälle. Nervosität gehört dazu. Danach geht das Leben aber auch wieder weiter.

### Tipps gegen Prüfungsangst.

#### 1. Rechtzeitig beginnen

Prokrastination ist ein häufiges Hindernis für Prüflinge und Lernende: Sie schieben die lästige Büffelei solange auf, bis es dafür fast schon zu spät ist. Hier hilft nur Selbstdisziplin und gutes Zeitmanagement: Stell dir einen Lehrplan auf und halte dich daran.

#### 2. Lernstoff einteilen

Pack dir deinen Klausurthemen in kleine Pakete, damit dein Gehirn den Stoff besser verarbeiten kann. Jede geschaffte Portion ist außerdem ein Erfolgserlebnis, das zusätzlich motiviert.

#### 3. Erfolgskontrollen einbauen

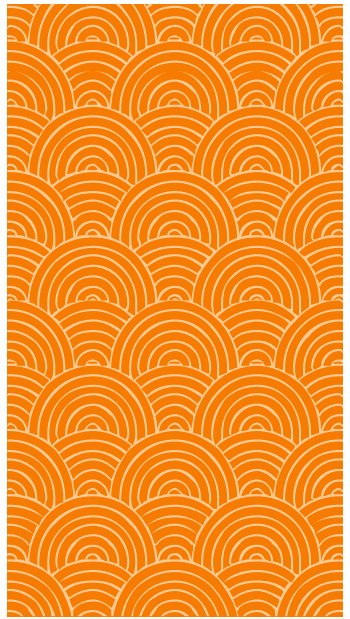
Lesen ist nicht lernen. Erst, wenn du es aufschreibst, bleibt das Gelesene hängen. Indem du dir das Gelernte zum Beispiel auf Karteikarten notierst, schaffst du dir zusätzlich die Option, deinen Erfolg zu prüfen. Es macht dich sicherer für die Prüfung.

#### 4. Pausen machen

Dein Gehirn ist nicht endlos aufnahmefähig. Deswegen mache spätestens nach 60 Minuten eine Viertelstunde Pause. Nach maximal 2 Einheiten ist für den Tag Schluss und du machst bitte etwas völlig anderes. Dein Gehirn ist danach wieder fit und aufnahmefähig. Das Ganze wird BRAC-Prinzip genannt.

#### 5. Leistungsphasen beachten

Optimal vorbereitet ist, wer zudem seinen individuellen Biorhythmus berücksichtigt. Wir Menschen unterscheiden uns in drei Typen: Eulen, Lerchen und der Normaltyp. Eulen sind ausgeprägte Nachtmenschen, deren Leistungsfähigkeit oft erst gegen 9 Uhr hochfährt, dafür aber bis spät in die Nacht reicht. Lerchen wiederum sind Frühaufsteher. Ihr Geist sprudelt bereits, wenn die Eulen noch am ersten Kaffee (Kakao geht auch) nippen. Der Normalo liegt irgendwo dazwischen. In unseren Breitengraden überwiegen die Eulen. Heißt:



Zwischen 10 und 12 Uhr erreichen sie ihr erstes und wichtigstes Hoch, das zweite zwischen 15 und 18 Uhr, danach laufen sie noch mal gegen 21 Uhr zur Hochform auf (siehe Grafik). Stundenlanges Durchhackern bringt dir also nichts.

## 6. Ausreichend schlafen

Im Schlaf verarbeitet dein Gehirn nicht nur die Eindrücke des Tages – es lernt. Zu wenig Schlaf verhindert, dass sich das Gelernte setzen kann. Schlimmer noch: Mit steigendem Schlafmangel sinken Aufnahmefähigkeit und Belastbarkeit. Du reagierst also überfordert – und leistest der Panik unnötig Vorschub.

## 7. Situation trainieren

Vertraute Situationen lösen keine Angst aus. Dies gilt auch für Klausuren oder mündliche Prüfungen. Je mehr Probeklausuren du unter möglichst realistischen Bedingungen erfolgreich bearbeitest, desto geringer wird die Angst, in der Situation zu versagen.

## 8. Ängste aufschreiben

Schreibe dir zehn Minuten vor dem Test deine Sorgen und schlimmsten Szenarien von der Seele. Diese Empfehlung stammt von schlaunen Menschen aus Chicago. Bei den Studien zeigte sich: Wer sich den Stress wegschreiben durfte, lieferte unter Druck fünf Prozent bessere Lösungen ab. Die Erklärung: Der Arbeitsspeicher ist mit Sorgen und Prüfungsängsten ausgelastet und hat keine Kapazitäten mehr frei. Das Aufschreiben wirkt wie eine externe Festplatte. Es speichert den Stress extern zwischen – und der Kopf ist wieder frei für den Test.

## 9. Stress wegatmen

unter Angst leidet, atmet schnell und flach. Falsch! Denn darunter leidet die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Steuere also dagegen: Atme ganz bewusst tief und langsam. Und in deinen Bauch. Der untere Teil der Lunge wird besonders gut durchblutet. Wenn du dorthin atmest, werden die grauen Zellen optimal mit Sauerstoff versorgt, gleichzeitig sorgt die langsame Atmung dafür, dass sich der Kreislauf beruhigt. Durch die Nase ein, durch den Mund wieder aus. Am besten nach der 5-mal-5-Regel: Einatmen und dabei langsam gedanklich bis 5 zählen, Luft anhalten und bis 5 zählen, Ausatmen und wieder bis 5 zählen, fünf Sekunden Pause machen und das Ganze wiederholen – mindestens fünf Mal.

## 10. Mit den Zehen wackeln

Alle Tipps und Tricks haben einen Haken: In größter Panik vergessen wir diese. Ein Trick aber funktioniert immer: Wackel mit den Zehen! Durch die Bewegung löst sich die –häufig unbewusste – stressbedingte Starre in den Muskeln.

