

Aber was hilft nun, die Prüfungsangst auf ein Minimum zu reduzieren? Dazu habe ich im Folgenden 10 Tipps zusammengestellt.

10 effektive Tipps gegen die Prüfungsangst

1. Vorbereitung ist das Um und Auf

Ganz abstellen wird man die Prüfungsangst wohl nie können. Es geht aber darum, sie **auf ein Minimum zu reduzieren**. Und dazu ist eine umfassende Vorbereitung erforderlich. Denn die **Prüfungsangst motiviert zum Vorbereiten**. Wer hat wohl größere Angst kurz vor Antritt zur Prüfung? Jene Person, die sich gut vorbereitet hat, oder jene, die sich kaum vorbereitet hat? Eben!

2. Lassen Sie die Angst zu

Auch für die Prüfungsangst gilt: Sie müssen sich **der Angst stellen, sie zulassen, sie akzeptieren**. Wer sich zu viel mit seiner Angst beschäftigt, wird das Angstmonster damit nur füttern. Sie können bzw. sollten die Angst auch von der positiven Seite sehen: **Sie motiviert zur optimalen Vorbereitung**.

3. Visualisieren Sie!

Sich die erfolgreich bestandene Prüfung intensiv vorstellen – das fördert die **positive Grundstimmung**. Stellen Sie sich also vor, wie Sie auf jede Frage eine Antwort wissen, jede Aufgabe mit Bravour lösen. Dieses bewusste Abrufen positiver Bilder motiviert und reduziert die Prüfungsangst.

4. Simulieren Sie die Prüfungssituation

Wenn Sie die Möglichkeit haben, simulieren und **trainieren Sie die Prüfungssituation**. Beispielsweise eine Prüfung, bei der Sie vor eine Prüfungskommission müssen. Sie treten in einen Raum, wo sich Familienmitglieder als Kommission platziert haben und Sie abfragen.

5. Halt die Klappe!

Positiv denken! Auch wenn das abgedroschen klingen mag. **Negative Gedanken schüren die Prüfungsangst**. Wer sich schon von vornherein alle negativen Szenarien ausmalt, trägt nicht allzuviel dazu bei, diese zu verhindern. Wenn das kleine Plappermaul im Kopf auftaucht und versucht, negative Stimmung zu machen, schreien Sie (in Gedanken) laut: „Halt die Klappe!“ Dieses **bewusste Innehalten macht eine „Gedankenumkehr“** – also von dekonstruktiv in konstruktiv, von negativ in positiv – möglich.

6. Tauschen Sie sich mit anderen aus

Man ist selten alleine mit der Prüfungsangst. **Anderen geht es nicht anders**. Ich kann mich noch an meine Schulzeit und die anfangs erwähnten Prüfungen erinnern. Wir haben alle geschwitzt und auch über die bevorstehende Prüfung und die damit verbundene Angst gesprochen. Dieser Austausch, dieses „Teilen“ der Angst, tat gut.

7. Keine Angst vor der Angst

Auch die Angst vor der Angst ist ein weitverbreitetes „Phänomen“. Man befürchtet, dass die Prüfer die eigene Angst und Nervosität bei der Prüfung wahrnehmen und was weiß ich daraus schließen könnten. Aber es ist doch so: **Es gibt wohl keine Prüfung, bei der Prüfer keinen kreidebleichen Prüfling vor sich stehen haben.** Das ist für die völlig normal! Und oft werden die offensichtliche Angst und Nervosität von den Prüfern auch als „**mildernde Umstände**“ betrachtet, wenn die Prüfung knapp zwischen „bestanden“ und „nicht bestanden“ steht, sodass das Pendel in Richtung „bestanden“ ausschlägt. Was aber nicht heißen soll, dass man zur Prüfungsvorbereitung diverse angstvolle Gesichtsmimiken üben soll. :-) Auch sollte man sich bewusst machen, dass die eigene Nervosität **von Außenstehenden häufig gar nicht wahrgenommen** wird. Diese Erfahrung habe ich zu Beginn meiner Trainertätigkeit selbst gemacht.

8. Ankern

Die Ankermethode kann eine sehr effektive Maßnahme gegen die Prüfungsangst sein. Wie das Ankern funktioniert, **habe ich bereits in einem Beitrag beschrieben.**

9. Es gibt Schlimmeres

Einen ehemaligen Schulkollegen schien jede Prüfung kaltzulassen. Er hatte sich kaum vorbereitet. Dennoch war er bei der Prüfung die Ruhe selbst. Als er wieder mal einen Test aufgrund unzureichender Vorbereitung nicht bestanden hatte, meinte er nur: „Es gibt Schlimmeres!“ Deshalb: Prüfungsangst hat auch **viel mit der persönlichen Einstellung zu tun.** Man setzt sich oft selbst zu viel unter Druck. Bei Schülern wird der Druck auch häufig durch die Eltern ausgeübt. Meist ist eine nicht oder wenig erfolgreich bestandene Prüfung kein so großes Malheur. Dessen sollte man sich stets bewusst sein.

10. Entspannungsübungen

Regelmäßig durchgeführte Entspannungsübungen sind auch hervorragend zur Bewältigung der Prüfungsangst geeignet.

Und dann gibt es noch einen nicht ganz so ernstgemeinten Tipp, der aber in der Praxis dennoch häufig Anwendung findet: „Schummeln, was das Zeug hält!“ :-)

