

Frage

„Wenn es um Prüfungen geht, bin ich ein richtiger Angsthase. Ich schiebe die Vorbereitungen immer bis zur letzten Minute vor mir her. Können Sie mir helfen, das besser in den Griff zu bekommen?“, fragt Marlies, Azubi in einer Lübecker Praxis.

Natürlich gibt's angenehmere Situationen, als sein Wissen in einer vorgegebenen Zeit unter Beweis stellen zu müssen. Ein Grund für **Alpträume** sollten **Prüfungen** aber trotzdem nicht sein. In YOUNG HELP verrät Ihnen deshalb eine Expertin, wie Sie diese Herausforderung **gelassener** angehen können.



Panik vor der Prüfung?

EXPERTEN-TIPP

Prüfungsangst hat vor allem etwas mit der inneren Einstellung zu tun. Je nachdem, welche Erfahrungen wir bisher gemacht haben, wie wir unsere Kompetenz, die Prüfungssituation und den Prüfer einschätzen, reagieren wir. „**Viele haben allein durch den Gedanken daran so große Angst, dass sie sich am liebsten davor drücken würden. Andere packt das lähmende Entsetzen erst während der Prüfung**“, erklärt die Berliner Diplompsychologin Laura Ritthaler. Weil die Gründe für die Prüfungsangst in uns liegen, haben wir es aber auch in der Hand, selbst etwas an dieser Situation zu ändern. Hier die Tipps von Laura Ritthaler.

Rechtzeitig planen. Aller Anfang ist schwer, beginnen Sie Ihre Prüfungsvorbereitungen deswegen am besten mit Ihrem Lieblingsfach. Ganz wichtig: einen Lernplan erstellen und täglich das Erledigte abhaken. Die Ziele sollten dabei realistisch sein.

Öfter entspannen. Nach einem anstrengenden Lerntag wirkt Bewegung an der frischen Luft wie Spaziergehen, Joggen oder Radfahren besonders beruhigend und ausgleichend. Wer ganz gezielt etwas für seine Entspannung tun möchte, kann sich an der Volkshochschule die Techniken des Autogenen Trainings oder der Progressiven Muskelentspannung aneignen.

Richtig lernen. Bilden Sie Lerngruppen, um sich gegenseitig überprüfen zu können. Nicht länger als sechs

Stunden am Tag konzentriert lernen, mindestens alle 90 Minuten eine Pause machen. Grundsätzlich: der Prüfungsart entsprechend üben, also entweder schriftlich oder mündlich.

Motivieren nicht vergessen. Führen Sie sich genau vor Augen, welche Vorteile das Bestehen der Prüfung mit sich bringt. Je positiver wir uns das ausmalen, umso lieber lernen wir dafür.

Ängste überwinden. Üben Sie die Prüfungssituation in Rollenspielen ein, das gibt Sicherheit. Kurz vor oder während der Prüfung hilft es, zehnmal tief in den Bauch einzuatmen und sich innerlich zu sagen: „Ich bin ganz ruhig und werde die Prüfung meistern, so gut ich kann.“ Denn eines sollten Sie – trotz aller Wichtigkeit – nicht übersehen: Hier geht es nur um eine Prüfung und nicht um „Leben oder Tod“.