



Sabine Ebersberger

Gelassen und sicher in die mündliche Prüfung

Tipps und »schnelle Helfer« zur Bewältigung
von Prüfungsangst.



Gelassen und sicher in die mündliche Prüfung

Prüfungsangst in milder Ausprägung ist weit verbreitet und völlig normal. Sie setzt sich zusammen aus der Sorge um das bevorstehende Ereignis und einer seelisch-körperlichen Reaktion auf diesen Druck. So macht sich »normale« Prüfungsangst beim Gedanken an die Prüfung durch Aufregung, Kribbeln im Bauch, schwitzige Hände oder Lampenfieber bemerkbar. Sie regt an, sich mit der bevorstehenden Herausforderung zu beschäftigen, in der Prüfungssituation selbst wirkt diese Angst sogar leistungssteigernd. Problematisch wird Prüfungsangst dann, wenn sie erheblichen Einfluss auf die Lern- und Leistungsfähigkeit nimmt. Auch negative Erlebnisse in einer Prüfungssituation oder Frustrationserlebnisse im sozialen Vergleich mit anderen können Prüfungsängste verstärken. Massive Prüfungsangst kann heftige Unruhen, Übelkeit oder Schlaflosigkeit hervorrufen. Sie blockiert Konzentration und Erinnerungsvermögen im Lernprozess und vor allem in der Prüfungssituation. In schweren Fällen kommt es zu einem Gefühl der Hilflosigkeit und des Kontrollverlustes (Blackout). Prüfungsversagen und Studienabbruch sind in nicht selten auf verstärkte Prüfungsangst zurückzuführen.

Die meisten Menschen, die unter Prüfungsangst leiden, fürchten sich mehr vor mündlichen als vor schriftlichen Prüfungen — nicht zuletzt, weil bei einer mündlichen Prüfung mehrere Unsicherheitsfaktoren ins Spiel kommen. Dabei liegt der Schlüssel, um die Angst vor mündlichen Prüfungen positiv zu beeinflussen, in den eigenen Einstellungen gegenüber der Prüfungssituation, der individuellen Entspannungsfähigkeit und letztendlich in der optimalen inhaltlichen Vorbereitung auf die bevorstehende Prüfung. Dabei sollten Sie sich vor Augen führen: Prüfungssituationen sind niemals völlig kontrollierbar. Die Kunst besteht vielmehr darin, diese Tatsache zu realisieren und zu akzeptieren. Angst und innere Aufregung in Leistungssituationen ist für das Gegenüber ohnehin nicht so deutlich erkennbar, wie man selbst glaubt.

Im Folgenden werden unterschiedliche Tipps und Methoden zur Reduzierung von Prüfungsangst aufgezeigt und Antworten auf Fragen gefunden wie: Was kann ich vor der Prüfung tun? Wie komme ich am besten durch die Prüfung? Welche Methoden zur Schnellentspannung gegen Angst und Nervosität gibt es? Was tun, wenn mich ein Blackout überkommt? Wie kann ich meine Angst erzeugenden Gedanken unter Kontrolle bekommen?

Inhalt.

Vor der Prüfung.....	4
Während der Prüfung	5
Sich ein positives Bild von der Prüfungssituation machen.....	6
Erste Hilfe bei einem Blackout	6
Schnelle »kleine Helfer« gegen Nervosität und Angst	7
Destruktive Gedanken erkennen und korrigieren	8
Sich die bisherigen Leistungen und Erfolge vergegenwärtigen	9
Im realen Alter bleiben	9
Den Körper durch Bauchatmung in einen entspannten Zustand bringen.....	9
Literatur	10

1. **Fachwissen gibt Sicherheit.**

Der Schlüssel zum Erfolg einer mündlichen Prüfung liegt darin, alle relevanten Themengebiete strukturell zu durchdringen. Je besser Sie den Lernstoff erarbeitet und gelernt haben, desto sicherer gehen Sie in die Prüfung.

2. **Achten Sie auf Ihr Zeitmanagement.**

Für die Vorbereitung des Lernstoffs sollten Sie genügend Zeit einplanen. Je näher der Zeitpunkt der Prüfung rückt, umso mehr Nervosität kommt auf, und eine größere Anspannung verhindert eine effektive Vorbereitung.

3. **Erarbeiten Sie Schlüsselbegriffe und verwenden Sie Karteikarten.**

Erarbeiten Sie die wichtigsten Schlüsselbegriffe jedes Themengebietes und überlegen Sie, welche Fragen zu den Schlüsselbegriffen sinnvoll erscheinen. Notieren Sie dazu in der Vorbereitung Ihre Antworten klar und strukturiert. Hierzu eignen sich Karteikarten. Der begrenzte Platz erfordert es, Prioritäten zu setzen. Das Lernen mit Karteikarten fördert zudem das Lernen anhand von Stichworten und lässt Sie den Prüfungsstoff leicht wiederholen.

4. **Informieren Sie sich über Ihre Prüfer*innen.**

Für die Prüfung kann es nützlich sein, die fachlichen Schwerpunkte der Prüfer*innen und deren aktuelle Publikationen zu kennen. Sprechen Sie auch mit Kommiliton*innen, die bereits eine Prüfung bei diesen Prüfer*innen absolviert haben.

5. **Üben Sie das Präsentieren des Lernstoffes.**

Überlegen Sie sich Fragen und beantworten Sie diese laut in kurzen Sätzen. Wenn möglich, lassen Sie sich von Freund*innen oder Kommiliton*innen abfragen.

6. **Arbeiten Sie an Ihrer Motivation.**

Trauen Sie sich Ihren Erfolg zu und setzen Sie sich realistische Ziele. Akzeptieren Sie dabei Ihr Leistungsniveau. Zeigen Sie Kampfgeist vor und während der Prüfung.

7. **Auch Prüfer*innen sind Menschen.**

Machen Sie sich klar, dass für Prüfer*innen ein nervöser Prüfling nichts Ungewöhnliches ist. Sehen Sie in den Prüfer*innen ein freundliches Gegenüber, mit dem Sie über Ihr Gelerntes diskutieren können. Versuchen Sie sich auf die Prüfung zu freuen, da Sie endlich die Gelegenheit erhalten, Ihr Wissen anzubringen.

8. **Reduzieren Sie Ihre Angst erzeugenden Gedanken: Lieber konfrontieren statt vermeiden!**

- ▶ Stellen Sie sich immer wieder den Weg zur Prüfung vor und vergegenwärtigen Sie sich, wie Sie vor der Tür des Prüfungsraumes warten. Wenn möglich, schauen Sie sich das Prüfungszimmer vorher an.
- ▶ Sprechen Sie im Vorfeld mit den Prüfer*innen.
- ▶ Machen Sie sich eine positive Vorstellung von der gesamten Prüfungssituation (siehe Seite 6) und denken Sie die Prüfungssituation bis zum Ende durch.

1. **Achten Sie auf Ihr persönliches Auftreten.**

Den ersten Pluspunkt erreichen Sie durch Ihr persönliches Auftreten: Kleiden Sie sich angemessen, aber »verkleiden« Sie sich nicht, seien Sie pünktlich und höflich. Blicken Sie den Prüfer*innen bei der Begrüßung selbstbewusst in die Augen.

2. **Denken Sie über die Frage nach, ehe Sie antworten.**

- ▶ Sprechen Sie langsam und deutlich.
- ▶ Stellen Sie Blickkontakt zu den Prüfer*innen her.
- ▶ Formulieren Sie Ihre Antwort knapp.
- ▶ Belegen Sie Ihre Ausführungen wenn möglich durch Beispiele, Zitate, Vergleiche.
- ▶ Wenn erlaubt, machen Sie sich Notizen (an Papier und Stift denken).

3. **Die Prüfer*innen möchten ihre Fragen klar und strukturiert beantwortet haben.**

Gehen Sie zuerst auf den Kern einer Frage ein, danach können Sie Details oder etwaige Probleme erläutern. Führen Sie eigene Gedanken oder Interpretationsmöglichkeiten erst dann aus, nachdem Sie die Frage knapp und klar beantwortet haben. So zeigen Sie, dass Sie sich mit dem Stoff wirklich auseinandergesetzt haben.

4. **Sie sind sich nicht sicher, ob Sie eine Frage richtig verstanden haben.**

In diesem Fall haken Sie nach und bitten um eine andere Formulierung. Alternativ können Sie die Frage erst einmal mit eigenen Worten wiederholen.

5. **Sie haben nicht sofort eine Antwort auf eine Frage.**

Bitten Sie um eine kurze Bedenkzeit. Ordnen Sie Ihre Gedanken und überlegen Sie sich, wie man die Antwort klug gliedern könnte. Falls Ihnen nichts einfällt, bitten Sie um ein Stichwort oder spielen Sie die Frage zurück durch »Ich bin mir gerade nicht sicher, worauf Ihre Frage abzielt.« Wenn Ihnen nicht ganz klar ist, auf welchen Aspekt sich eine Frage bezieht, dann lassen Sie die Prüfer*innen an Ihren Gedanken teilhaben.

6. **Sie können eine Frage nicht beantworten.**

Dann geben Sie das offen zu und bitten Sie um eine Ersatzfrage. Geschickt könnten Sie das so formulieren: »Mit diesem Problem habe ich mich nicht befasst, weil ich mich insbesondere auf die Aspekte X und Y konzentriert habe.«

7. **Achten Sie auf die Reaktion Ihres Gegenübers.**

Ein leichtes Nicken oder Lächeln zeigt, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.

8. **Achten Sie auf Ihre eigene Körpersprache.**

Bemühen Sie sich gerade und unverkrampft zu sitzen. Je aufrechter Ihre Haltung ist, desto besser kann auch Ihr Atmen fließen. Und je besser Ihre Atmung fließt, desto ruhiger wird Ihre Stimme und Ihr gesamter Organismus. Auch ein kleines Lächeln zwischendurch wirkt für beide Seiten entspannend.

Sich ein positives Bild von der Prüfungssituation machen

Unsere Einstellungen und Vorstellungsbilder beeinflussen unsere Gefühlsreaktionen. Wenn Sie sich Ihre Prüfungssituation in den düstersten Farben ausmalen, sich hilflos stotternd in der Prüfungssituation sehen, dann werden Sie Angst empfinden. Sie können jedoch bewusst eine alternative Vorstellung dagegensetzen und üben, mit der Angst in der Prüfungssituation umzugehen:

- ▶ Stellen Sie sich vor, wie Sie der aufkommenden Angst mit positiven, Mut machenden Gedanken begegnen. Stellen Sie sich hierzu möglichst lebendig die Prüfungssituation, den Raum, die Sitzordnung, die anwesenden Personen... vor.
- ▶ Stellen Sie sich vor, wie Ihre Angstgefühle auftauchen und Sie damit umgehen können. Sagen Sie zu sich: »Bleib ruhig! Ich habe mich gut vorbereitet. Niemand will mir schaden. Die Angst wird vorübergehen, ich bin nicht in Gefahr. Ich konzentriere mich alleine auf die Fragen. Wenn ich eine Frage nicht beantworten kann, ist das keine Katastrophe. Ich bleibe ruhig und atme tief. Ich werde die Situation souverän bewältigen.«
- ▶ Akzeptieren Sie die Angstsymptome und vermeiden Sie Katastrophendenken. Wichtig ist, dass Sie sich bis ins Detail vorstellen, wie Sie Ihren Körper beruhigen und Ihre Fassung bewahren, auch wenn Angst auftaucht. Wiederholen Sie diese positiven Vorstellungen, wann immer Ihre »Katastrophenphantasien« auftauchen.

Erste Hilfe bei einem Blackout

1. Akzeptieren Sie den Blackout.

Eine Gedächtnisblockade kann uns alle treffen, sie führt aber zu keiner Katastrophe. Machen Sie sich bewusst, dass Sie von einem Blackout nicht einfach überfallen werden, sondern dass Sie ihm selbst freie Bahn verschaffen, die Sie ihm ebenso wieder nehmen können! So haben Sie gute Chancen, den Blackout aktiv zu besiegen.

2. Strategien, wenn ein Blackout Sie ereilt hat.

- ▶ Behalten Sie die Initiative. Teilen Sie den Prüfer*innen mit, dass Sie soeben den Faden verloren haben und bitten Sie, ihre Frage noch einmal zu wiederholen: »Einen Moment bitte, ich habe gerade ein Blackout. Würden Sie die Frage bitte wiederholen?« Sie können auch um eine kleine Auszeit bitten oder fragen, ob man das Fenster kurz öffnen könnte.
- ▶ Wenn Sie sich unter Druck setzen, machen Sie es nur schlimmer. Sagen Sie sich innerlich: »Bleib ruhig und atme tief durch. Das ist kein Grund zu Panik. Ich muss nicht alles wissen und mir passiert auch nichts.«
- ▶ Versuchen Sie, den roten Faden wieder zu finden. Erinnern Sie sich an das, was Sie zuletzt gesagt haben und knüpfen Sie daran an. Falls eine Frage, die Sie nicht beantworten können, der Auslöser für den Blackout war, sagen Sie dies den Prüfer*innen ehrlich und bitten Sie um eine neue Frage.
- ▶ Ein, zwei tiefe Atemzüge helfen Ihnen, sich zu beruhigen. Genau für solche Situationen sollten Sie die langsame Bauchatmung beherrschen (siehe Seite 9). Allein das ruhige und bewusste Atmen wird Ihre Nervosität verringern.

Schnelle »kleine Helfer« gegen Nervosität und Angst

1. **Tief durchatmen.**

Atmen Sie langsam durch die Nase ein, halten Sie Ihren Atem kurz an und atmen Sie danach langsam durch die Nase wieder aus. Machen Sie dann eine kurze Atempause und beginnen Sie von vorne. Zählen Sie in jeder Phase (einatmen – anhalten – ausatmen – Atempause) bis fünf, bevor Sie zur nächsten wechseln.

2. **Druck auf die Fingerkuppen.**

Durch Druck auf die Fingerkuppen verändert sich eine flache Stressatmung in ruhige Bauchatmung. Dieser Effekt lässt sich nutzen, um in kürzester Zeit Entspannung zu finden. **Und so geht's:** Legen Sie die Kuppen Ihrer Finger paarweise gegeneinander und üben auf Sie einen mittleren Druck aus. Sie können auch nur die Kuppen der Daumen, Zeige- und Mittelfinger gegeneinander drücken, während Sie die restlichen Finger ineinander verschränken. Diese Übung können Sie ganz unauffällig ausführen, wenn Sie dabei Ihre Hände in den Schoß legen. Ihre Aufmerksamkeit richten Sie weiterhin auf die Situation, in der Sie sich gerade befinden.

3. **Akupressur gegen Angst und Nervosität.**

Man sucht den Punkt hinter dem Ohrläppchen, an dem der Rand des Kieferknochens fühlbar ist. Unmittelbar hier sollte auch eine kleine Wölbung nach innen spürbar sein. Diesen Punkt drückt man ungefähr eine halbe Minute, pausiert dann für wenige Sekunden, um ihn erneut zu stimulieren. Diese Vorgehensweise kann durchgeführt werden bis Spannung und Unruhe deutlich nachlassen.

4. **Wasser trinken.**

Trinken Sie zügig ein Glas kaltes Wasser. Durch das Schlucken lässt die Spannung nach, und zugleich wird man kurzzeitig von der aktuellen Stresssituation abgelenkt.

5. **Geheime Muskellockerung.**

Während Sie Ihre Körperposition nach außen nicht sichtbar ändern, versuchen Sie, für circa 20 bis 30 Sekunden so viele Muskeln wie möglich anzuspannen (nicht verkrampfen). Dann die Muskeln wieder loslassen und die Entspannung der Muskulatur bewusst wahrnehmen. Bei der Entspannung tief ausatmen. Achten Sie beim Ausatmen vor allem auf eine entspannte Gesichtsmuskulatur.

6. **»Gedankenstopp«.**

Wenn Sie merken, dass sich in Ihrem Kopf negative Gedanken ausbreiten, sagen Sie zu sich selbst ein klares und deutliches »Stopp!« oder »Halt!«. Atmen Sie bewusst langsam ein und wieder aus. Lassen Sie dabei Ihre Schultern nach hinten unten sinken und entspannen Sie Ihre Hände. Atmen Sie noch einmal tief ein und aus und achten Sie darauf, dass sich Kiefer und Stirn locker anfühlen.

7. **Positive Selbstinstruktion.**

Überlegen Sie sich kurze positive Sätze, die Sie Ihren selbstentwertenden und Stress erzeugenden Gedanken entgegensetzen können. Formulieren Sie stärkende Sätze wie »Ich habe schon ganz andere Situationen gemeistert.« oder »Ich werde auf meine ganz eigene Art erfolgreich sein.« oder »Jetzt kann ich endlich zeigen, was ich drauf habe.«

Destruktive Gedanken erkennen und korrigieren

Jeder einzelne Ihrer Gedanken bewirkt automatisch eine Veränderung in Ihren Gefühlen. Da unser Gehirn nicht unterscheiden kann, ob ein Gedanke eine Situation angemessen oder unangemessen beschreibt, ist es umso wichtiger, eigene Gedanken bewusst wahrzunehmen und auch zu prüfen, inwieweit sie der Realität entsprechen. Setzen Sie also Ihren negativen Gedanken positive Gegenargumente gegenüber.

Im Folgenden finden Sie typische destruktive Einstellungen in Bezug auf Prüfungssituationen, die durch mögliche Korrekturvorschläge ergänzt werden. Sollten Sie den einen oder anderen Angst auslösenden Gedanken bei sich identifizieren, können Sie diesen kritisch hinterfragen und durch korrigierte Einstellungen ersetzen. Bieten Sie vor allem hartnäckigen dysfunktionalen Gedanken die Stirn!

Angstauslösende Gedanken	Mögliche Korrektur
»Ich bekomme in der Prüfung bestimmt kein Wort heraus. Mir fällt garantiert nichts ein.«	»Ich weiß nicht, ob ich in der Prüfung kein Wort herausbringe. Selbst wenn ich einen Augenblick blockiert bin, wäre das keine Katastrophe. Ich werde mich gut vorbereiten und ein Entspannungsverfahren erlernen, dann kann ich mein Wissen besser abrufen. Es ist unwahrscheinlich, dass mir überhaupt nichts einfällt, wenn ich mich vorbereite.«
»Ich darf keinen Fehler machen.«	»Ich verlange übermenschliche Fähigkeiten von mir, wenn ich an mich den Anspruch habe, keinen einzigen Fehler machen zu dürfen. Außerdem setze ich mich dadurch so unter Druck, dass ich vor lauter Aufregung und Angst erst recht Fehler mache. Fehler zu machen ist kein Beinbruch. Deswegen falle ich nicht gleich durch eine Prüfung.«
»Ich bin vollkommen in der Hand der Prüfer*innen.«	»Ich bin den Prüfer*innen nicht vollkommen ausgeliefert. Sie bestimmen über meine Note — und auch da habe ich mitzureden — aber nicht über mein Leben. Sie sind auch nur ein Mensch wie ich. Ich habe durch meine Leistung Einfluss auf ihre Bewertung.«
»Wenn ich die Prüfung nicht bestehe, kann ich mein Berufsziel nicht erreichen. Dann ist alles aus.«	»Wenn ich die Prüfung beim ersten Mal nicht bestehe, habe ich die Möglichkeit, einen zweiten Anlauf zu nehmen. Sollte ich die Prüfung auch dann nicht bestehen, geht mein Leben dennoch weiter. Ich kann eine andere Berufswahl treffen. Das ist zwar unangenehm, aber ich kann damit leben. Da ich mein Studium bis hierhin geschafft habe, ist es eher unwahrscheinlich, dass ich die Prüfung niemals bestehe. Deshalb konzentriere ich mich jetzt auf die optimale Vorbereitung.«
»Alle werden mich für eine*n Versager*in halten, wenn ich durchfalle.«	»Ich weiß nicht, wie die anderen über mich denken und wie sie reagieren würden. Es wäre möglich, dass mich der eine oder die andere für eine*n Versager*in halten wird. Das wäre zwar unangenehm, aber ich könnte es ertragen. Ich weiß, dass eine nicht bestandene Prüfung aus niemandem eine*n vollkommene*n Versager*in machen kann. Alles, was man objektiv sagen könnte, wäre, dass ich eine Prüfung nicht bestanden habe.«

Sich die bisherigen Leistungen und Erfolge vergegenwärtigen

- ▶ Führen Sie sich Ihre bisherigen Erfolge und Stärken vor Augen und machen Sie sich bewusst, dass diese unabhängig vom Prüfungsergebnis bestehen bleiben.
- ▶ Sich den »Worst Case« vorzustellen hilft bisweilen auch, die Bedeutung einer einzelnen Prüfung im Kontext der gesamten Biografie zu sehen.

Im realen Alter bleiben

In Prüfungssituationen werden oftmals (Kindheits-)Erinnerungen aktiviert, in denen man sich überfordert oder unterlegen fühlte. Das Gehirn befördert das aktuelle Selbsterleben altersmäßig in die Vergangenheit und bleibt nicht in einem altersangemessenen Zustand. Wir sprechen hier auch von einer sog. »Altersregression«. Äußerst hilfreich ist es, sich in diesem Kontext bewusst zu machen, wie alt man tatsächlich ist. Sätze wie »Ich bin erwachsen und kein Kind mehr.« oder »Ich bin jetzt 24 Jahre alt.« oder »Ich kann auf nahezu 20 Jahre Lern- und Prüfungserfahrung zurückblicken.« stärken den Selbstwert und erleichtern den Zugriff auf die vorhandenen Stärken (vgl. Bohne 2008).

Den Körper durch Bauchatmung in einen entspannten Zustand bringen

Angst macht sich in einer Anspannung des vegetativen Nervensystems und in einer Veränderung der Muskelanspannung bemerkbar. Hinzu kommen ein beschleunigter Atemrhythmus und eine flache Atmung im oberen Brustbereich. Dies wiederum kann zu Symptomen wie Benommenheit, Schwindel, Herzklopfen, Konzentrationsstörungen führen. Auch hier können Sie wieder gezielte Strategien einsetzen. Sofern Sie bisher kein Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung erlernt haben, können Sie folgende effektive Methode anwenden:

Die langsame Bauchatmung

- ▶ Legen Sie Ihre Hände etwa 2 cm unterhalb des Bauchnabels flach auf die Bauchdecke. Atmen Sie tief durch die Nase ein und spüren Sie, wie der Atem langsam hinunter bis in Ihren Bauchraum fließt. Dabei wölbt sich die Bauchdecke nach außen und Ihre Hände werden leicht nach oben gehoben.
- ▶ Dann stellen Sie sich vor, wie der Atem langsam wieder über den Brustraum zurück über die Nase nach außen entweicht. Konzentrieren sich darauf, wie sich Ihre Bauchdecke senkt und Ihre Hände wieder nach unten sinken. Atmen Sie etwa doppelt so lange aus wie ein. Die Übung basiert auf dem Prinzip, dass die Sauerstoffzufuhr reduziert und somit die Energie zur Anspannung gesenkt wird.
- ▶ Wiederholen Sie diese Technik mehrere Minuten bzw. solange, bis Sie deutlich entspannter und ruhiger sind. Sie können diese Übung im Liegen oder Sitzen durchführen. Sie eignet sich vor dem Einschlafen am Abend, beim Warten vor dem Prüfungszimmer oder in den Pausen während der Prüfung.



Weiterführende Literatur

Böss-Ostendorf, Andreas & Senft, Holger: Beat it! Der Prüfungscoach für Studium und Karriere. Campus, 2005.

Bohne, Michael: Klopfen gegen Lampenfieber. Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2008.

Knigge-Illner, Helga: Ohne Angst in die Prüfung. Eichborn, 2006.

Metzig, Werner & Schuster, Martin: Prüfungsangst und Lampenfieber: Bewertungssituationen vorbereiten und meistern. Springer, 2009.

Wolf, Doris: So überwinden Sie Prüfungsängste. Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen. PAL, 2001.

Kontakt

Dr. Sabine Ebersberger
Nördliche Auffahrtsallee 64
80638 München (DE)

mail@sabineebersberger.de
www.sabineebersberger.de

© 2010 Sabine Ebersberger
Alle Rechte vorbehalten.