

6. Empfehlungen zur Vermeidung von und zum Umgang mit Prüfungsangst

Wählen Sie aus dem vorliegenden Buch die Anti-Prüfungsangst-Methoden aus, die Sie besonders ansprechen. Machen Sie diese zu Ihrem geistigen Eigentum, indem Sie täglich üben. Bedenken Sie bitte: Sie können in Streßsituationen nur das abrufen, was Ihnen „in Fleisch und Blut“ übergegangen ist.

„Ratschläge sind auch Schläge“ - sagt man. Die folgenden Tips zur Vermeidung von und zum Umgang mit Prüfungsangst sind jedoch ausschließlich als Hilfen zur Selbsthilfe gedacht. Einige der aufgeführten Empfehlungen, die ich für das Verhalten vor und während einer Prüfung für besonders hilfreich halte, sind auch bereits in den vorhergehenden Kapiteln dieses Buches angesprochen worden.

1. Werden Sie sich über Ihre Ziele klar!

*Wer vom Ziel nicht weiß,
kann den Weg nicht haben.*

Christian Morgenstern

Ziele vermögen unsere Kräfte - wie Brennläser die Sonnenstrahlen - zu bündeln und auf einen Fixpunkt zu richten. Reagieren Sie nicht nur auf die Aktionen anderer Menschen - agieren Sie!

Mit der Formulierung von Zielen schaffen Sie eine mentale Wirklichkeit, Sie geben damit Ihrem Leben Richtung. Wenn Sie das Wort „Leben“ rückwärts lesen, dann ergibt sich das Wort „Nebel“. Menschen ohne Ziele bewegen sich orientierungslos, so, als ob sie sich im dichten Nebel befänden.

Ziele setzen bedeutet: Wissen, was ich erreichen will, welches Ergebnis mich zufriedenstellt.

Beantworten Sie sich im Zusammenhang mit Ihrer *Zielplanung* folgende Fragen:

- Was will ich?
- Wie will ich es erreichen?
- Welche Hilfsmittel benötige ich dazu?
- Bis wann (Termin!) will ich es erreichen?
- Wie kontrolliere ich das Ergebnis?
- Wann und nach welchen Kriterien werde ich eine Zielabweichung (Mißerfolg in puncto Zielerreichung) analysieren?

Es müssen *Ihre* Ziele sein, nicht die Ihrer Eltern oder Ihres Lebenspartners. Es müssen *ganz allein Ihre Ziele* sein!

Zur Zielfindung können Sie das Arbeitsblatt II einsetzen.

Beginnen Sie hier und jetzt mit der Realisierung Ihrer Zielvorstellungen, denn:

*Gute Vorsätze sind sehr beliebt. Sie
lassen sich immer wieder verwenden.*

Lothar Schmidt

2. Die beste Vorbeugung gegen Prüfungsangst ist eine sorgfältige Prüfungsvorbereitung²²

Wer keinen Schimmer hat, kann nicht glänzen!

Ihre Angst vor einer Prüfung ist dann begründet, wenn Sie den

Stoff nicht beherrschen. Überprüfen Sie Ihren Kenntnisstand und schließen Sie Ihre Lücken systematisch.

Planen Sie dabei genügend Wiederholungen des Lernstoffs ein. Das Gehirn speichert Fakten um so zuverlässiger, je häufiger die beteiligten Zellen durch Memorieren aktiviert werden. Die entstehenden „Wissensmuster“ werden auf diese Weise so stabilisiert, daß die Informationen auch unter Streß abgerufen werden können.

²² Erprobte und bewährte Hilfen für die Vorbereitung von Prüfungen und die Behebung arbeitsmethodischer Defizite finden Sie in den beiden Büchern: Geh, J.: Besser denken, besser lernen. So meistern Sie jede Prüfung, München/Landsberg am Lech 1988 und Geh, J.: Optimales Lernen. Tips und Kniffe für geistiges Arbeiten, mvg-verlag, München/Landsberg am Lech 1985



| Quelle: Marcks, M.: Krümm dich beizeiten!, Reinbek bei Hamburg 1981

Das Gedächtnis ist ein kapriziöses und launiges Wesen, mit einem jungen Mädchen zu vergleichen; bisweilen verweigert es ganz unerwartet, was es hundertmal geliefert hat, und bringt es dann später, wenn man nicht mehr daran denkt, ganz von selbst entgegen.

Arthur Schopenhauer

Lernen Sie gehirngerecht! Mit gehirngerechtem Lernen ist eine Methode gemeint, die der Arbeitsweise des Gehirns optimal entspricht. Das menschliche Gehirn hat für die rechte und linke Seite unterschiedliche Arbeitsmechanismen. Die linke Hemisphäre verarbeitet die digitalen Informationen (Zahlen, Buchstaben, Worte, etc.), die rechte Gehirnhälfte ist für die analogen Informationen (Bilder, Formen, etc.) zuständig. Will man zum Beispiel Vokabeln rationell lernen, muß man einmal die Wörter in Schrift und Klang für die linke Gehirnhälfte erfassen und gleichzeitig den Wörtern Bilder (Vorstellungen) zuordnen.

Setzen Sie bei Ihrer Prüfungsvorbereitung Prioritäten, sonst geraten Sie unter seelischen Druck. Erledigen Sie das Wichtigste *und*

Dringlichste - auch das für Ihr seelisches Befinden Wichtigste und Dringlichste - zuerst und denken Sie daran: Wer Prioritäten setzt, muß Posterioritäten in Kauf nehmen.

Legen Sie zu Beginn einer Arbeitsphase fest, was Sie konkret, in welcher Reihenfolge, erledigen wollen. In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, seine Aufgaben in die Kategorien A, B und C einzuteilen und nach dem Eisenhower-Prinzip (Abb. 9) vorzugehen.

A-Aufgaben: Dringlich *und* wichtig!

Diese Aufgaben sollten Sie sofort in Angriff nehmen.

B-Aufgaben: Hohe Wichtigkeit, aber (noch) nicht so dringlich!

Diese Arbeiten können terminiert oder — soweit möglich - delegiert werden.

C-Aufgaben: Nicht sehr wichtig, jedoch hohe Dringlichkeit!

Solche Aufgaben sollten nachrangig erledigt oder eventuell delegiert werden.

Für Aufgaben, die weder wichtig noch dringlich sind, ist die angemessene Ablage der Papierkorb („Rundordner“).

Ihr Gehirn „denkt in Bildern“, und Anschaulichkeit erleichtert das Lernen und fördert das Behalten. Visualisieren Sie bei der Planung der Reihenfolge Ihrer Arbeiten deshalb regelmäßig die Lage des Feldes A in Abb. 9.

Erledigen Sie Ihre Aufgaben konsequent in der Reihenfolge: A, B, C und widmen Sie sich innerhalb jeder dieser Kategorien — aus Gründen der Psychohygiene - zunächst der für Sie unangenehmsten Arbeit.

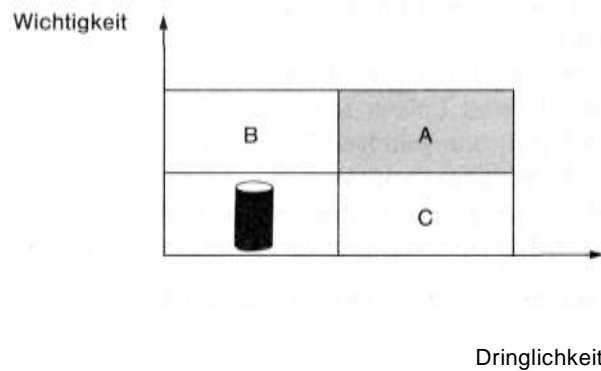


Abb. 9: Eisenhower-Prinzip

²³ Watzlawick, P.: Anleitung zum Unglücklichsein. R. Piper Verlag & Co., München 1983, S. 27

Unterscheiden Sie zwischen Effizienz und Effektivität.

Effizienz: Dinge richtig tun. ineffektivität:
Die richtigen Dinge tun.

Denken Sie in diesem Zusammenhang an die folgende kleine Geschichte:²³ „Unter einer Straßenlaterne steht ein Betrunkener und sucht und sucht. Ein Polizist kommt daher, fragt ihn, was er verloren habe, und der Mann antwortet: ‚Meinen Schlüssel‘. Nun suchen beide. Schließlich will der Polizist wissen, ob der Mann sicher ist, den Schlüssel gerade hier verloren zu haben, und jener antwortet: ‚Nein, nicht hier, sondern dort hinten - aber dort ist es viel zu finster‘.“

*Nichts tun ist besser als mit
viel Mühe nichts schaffen.*

Laotse

Versuchen Sie, „Zeitfallen“ aus dem Weg zu gehen:

- Klare Ziele statt Ziellosigkeit
- Optimismus statt Pessimismus
- Zeit-Management statt Desorganisation, jedoch: Zuviel Zeitplanung ist auch Zeitverschwendung.
- Lässigkeit statt Perfektionismus
- Nein sagen, statt immer ja zu sagen
- Selbstdisziplin statt Laisser-faire
- Schubkraft statt mangelnder Motivation
- Zeit nutzen, statt sie zu vergeuden
- Rasch handeln, statt alles zu verschieben
- Den eigenen Rhythmus akzeptieren, statt dagegen zu agieren.

Planen Sie Zeiten der Muße und Erholung ein:

*Verschiebe nie auf morgen, was sich auch
noch übermorgen erledigen läßt.*

Oscar Wilde

*Ein Mensch sagt - und ist stolz darauf — er gehe
in seinen Pflichten auf. Bald aber - nicht mehr
ganz so munter — geht er in seinen Pflichten unter.*

Eugen Roth

3. Fördern Sie Ihre Motivation!

Voraussetzung für das Lernen — und damit für den Prüfungserfolg — ist eine entsprechende Motivation. Man unterscheidet zwei grundlegende Motivarten:

- Motive, die von innen gesetzt werden (intrinsische Motive)
Beispiele: Neugierde, Freude an der Sache, Funktionslust, ...
Diese Motive sind häufig nicht bewußt, und sie sind nur schwer beeinflussbar.
- Motive, die von außen gesetzt werden (extrinsische Motive)
Beispiele: Erfolg/Mißerfolg, Belohnung/Bestrafung, soziale Motive
Extrinsische Motive sind relativ gut beeinflussbar. Halten Sie sich dazu an die folgenden Regeln:
 - Machen Sie sich Ihre eigene Motivation (Summe aller Beweggründe, „Triebfedern“) bewußt.
 - Suchen Sie möglichst viele Motive für das Erreichen des jeweiligen Prüfungsziels.
 - Analysieren Sie hemmende Motive.
 - Sichern Sie intrinsische Motive durch soziale Beweggründe ab.
 - Planen Sie für sich selbst Belohnungen ein.

Das Grundschema der Motivation gründet auf dem „hedonistischen Kalkül“, wonach der Mensch Handlungen mit der Absicht ausführt, Unlust zu vermeiden und Lust zu vermehren.

Wenn Sie sich selbst besser motivieren wollen, müssen Sie „psychische Stolpersteine“ aus dem Weg räumen. Solchen persönlichen Barrieren können Sie mit Hilfe der folgenden Fragen auf die Spur kommen:

- „Welches sind meine Bedürfnisse?“
Ein Mensch arbeitet dann aus eigenem Antrieb, wenn die Ziele, die er mit seinem Handeln verfolgt, mit seinen persönlichen Zielen kongruent sind oder wenn sie nahe beieinander liegen. Als Voraussetzung für die Erhöhung Ihrer Selbstmotivation müssen Ihnen Ihre persönlichen Bedürfnisse ebenso bekannt sein, wie die Mittel, womit diese befriedigt werden können.
- „Ist meine Grundhaltung positiv?“
Die Empfindungen vieler Menschen sind geprägt von Mißmut, Angst, Minderwertigkeit, Mißgunst, Neid, Haß, etc. Wer mit einem derart gefärbten „Wahrnehmungsfiler“ ausgestattet ist, verbaut sich den Weg zu seinem Glück selbst.
Im Gegensatz dazu weiß der seelisch gesunde, eigenverantwortlich handelnde Mensch mit der Grundeinstellung: „Ich bin o.k. - Du bist o.k.“, daß jedes „Ding“ eine gute und eine schlechte Seite hat, und er versteht es, das Positive in den Mittelpunkt zu rücken, ohne dabei das Negative zu verleugnen. Seine Empfindungen sind geprägt von Zuversicht, Begeisterung, Selbstvertrauen sowie Zuneigung und Liebe zu den Mitmenschen. Daraus schöpft er Kraft, sich in Bewegung zu setzen und sich in Bewegung zu halten.
- „Welche kritischen Eltern-Botschaften (Antreiber, Stopper) vergiften mein Leben?“
Unser Verhalten und Erleben wird in erheblichem Maße von Prinzipien gesteuert, die wir in der Kindheit von den Eltern und anderen Bezugspersonen „eingimpft“ bekommen haben. Solche internalisierten Anweisungen können unterstützend wirken

oder sie können - wenn sie unkritisch, nicht auf die konkrete Situation bezogen oder übertrieben eingesetzt werden — das eigene Leben belasten und einengen. Derartige Eltern-Botschaften sind für ein kleines Kind absolut; es hat keine Möglichkeit, die Normen anzuzweifeln.

Versucht man, „Antreiber“-Befehle konsequent und durchgängig einzuhalten, stellt sich heraus, daß sie nicht - oder allenfalls nur ansatzweise — erfüllbar sind. Aus diesen Mißerfolgs-erlebnissen resultiert ein Gefühl der Enttäuschung und des Versagens, und die Selbstmotivation wird herabgesetzt oder unmöglich gemacht.

Überprüfen Sie kritisch, ob Ihre persönlichen „Antreiber“ im Hinblick auf Ihr Leben oder auf eine gegebene Situation - in der von Ihnen praktizierten Häufigkeit - angemessen sind oder ob Sie ihnen nicht durch sogenannte „Erlauber“ (Beispiele vgl. Tabelle 9) begegnen sollten.

Tabelle Q: Beispiele für „Antreiber“ und „Erlauber“

Antreiber	Erlauber
Sei perfekt!	Du hast es gut gemacht, es genügt!
Mach schnell!	Du darfst Dir Zeit nehmen!
Mach es allen recht!	Du kommst zuerst!
Sei stark!	Du darfst sein, wie Du bist!
Sei gefällig!	Kümmere Dich um Deine Bedürfnisse!

- „Worin liegt für mich der Sinn meiner Arbeit?“

Etymologisch läßt sich das Wort „Sinn“ zurückführen auf den indogermanischen Begriff „sent“, welcher für „reisen, gehen, eine Richtung nehmen“ steht. „Sinn“ kann demzufolge verstanden werden als die Gewißheit, in diejenige Richtung zu gehen, die zu den ins Auge gefaßten persönlichen Lebenszielen führt.

Sinn wird durch Werte repräsentiert. Die Umsetzung dieser Werte in Handlungen mit konkreten Ergebnissen wird vom einzelnen Menschen als sinnvoll empfunden. Ein sinnvolles Leben ist demnach ein Leben, in dem in ausreichendem Maße persönliche Werte verwirklicht werden.

4. Steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit!

Konzentration öffnet Informationen den Weg zum Gedächtnis. Wenn Sie unkonzentriert sind, bleibt eine Nachricht, die dem Gehirn angeboten wird, nicht einmal im Kurzzeitspeicher hängen.

Die Konzentration ist abhängig vom Grad der Wachheit, von der Aufnahmebereitschaft und von der Aufnahmefähigkeit des Gehirns.

Die Konzentration wird gefördert durch

- guten und ausreichenden Schlaf;
— einen angemessen strukturierten Tagesablauf (Phasen intensiver Arbeit wechseln mit Ruhepausen);
- Einschränkung ablenkender Einflüsse;
— eine ausreichende Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang eine gute Sauerstoffversorgung des Gehirns (gelüfteter Raum, tiefe Atmung).

So können Sie sich noch besser konzentrieren:

- Die meisten Menschen glauben, um sich gut konzentrieren zu können, müßten sie sich anspannen und „zusammenreißen“. Weit gefehlt!, denn: Anspannung und Konzentration sind Gegenspieler. Bleiben Sie also möglichst locker und, wenn Sie Streß verspüren, entspannen Sie sich zum Beispiel mit Hilfe einer Atemübung und/oder dadurch, daß Sie sich in Gedanken Ihr persönliches Ruhebild ausmalen.
- Konzentrationsschwäche können Sie durch Bewußtheit bekämpfen. Denken Sie in diesem Zusammenhang an das Wort eines Weisen des Ostens: „Tue alles, was Du tust, ganz. So findest Du mitten im Alltag den Weg in die Tiefe.“
Wer sich völlig auf das, was er tut, konzentriert, der denkt nicht mehr über sich selbst nach, bewertet nicht, vergleicht sich nicht mit anderen, läßt Selbstzweifeln keinen Raum, hat keine Zeit, sich mit diversen Befürchtungen auseinanderzusetzen. In der Logotherapie bezeichnet man eine solche Praktik als Dere-flexion. Wenn Sie sich voll auf das konzentrieren, was Sie gerade tun, bleibt kein Raum für Ängste jedweder Art.
- Halten Sie sich konsequent an den „Grundsatz des Hier und Jetzt“, denn: Die Vergangenheit und die Zukunft existieren nur so, wie wir sie uns hier und jetzt vorstellen, wie wir sie im Augenblick erinnern oder erwarten, verdammen oder herbeiwünschen.

Die wichtigste Stunde ist die jetzige — der wichtigste Mensch ist der, der mir jetzt gegenübertritt - die wichtigste Tat ist die Tat der Liebe.

Meister Eckehard

- Sagen Sie zu sich selbst „STOP!“, wenn Sie bemerken, daß Sie bei Ihrer Arbeit gedanklich abschweifen, oder wenn Ihnen unfruchtbare, zermürbende und selbstschädigende Vorstellungen ins Bewußtsein kommen.

Aufmerksam sein heißt: Sich einer Sache oder einem Vorgang ganz und ungeteilt zuzuwenden; äußerlich durch Konzentration der Sinne auf das Phänomen, innerlich durch Abblenden des Umher schweifens unserer Gedanken, Vorstellungen, Bilder und Assoziationen. Das Gegenteil von Aufmerksamkeit ist Zerstreuung, Vergeßlichkeit, aber auch „aktives“ Wegschauen. Denken Sie in diesem Zusammenhang daran: Der Name für Wissenschaft war in der Antike „theoria“, abgeleitet von „theorein“, dem

genauen Hinschauen auf eine Sache, ein Phänomen, einen Vorgang.

5. Sportliches Training entkrampft!

Die durch Angstreaktionen bereitgestellte Energie lässt sich sinnvoll durch körperliche Bewegung abbauen. Dabei werden die „Angststoffe“, die den Organismus flucht- oder kampfbereit halten, auf ganz natürliche Weise abtransportiert.

Sportliche Betätigung ist die beste Möglichkeit, „Dampf abzulassen“ und dadurch Aggressionen, Frustrationen und durch Angst bedingte Spannungen loszuwerden.

*Untätigkeit schwächt,
Übung stärkt,
Überlastung schadet.*

und

Manche sitzen lebenslänglich ohne dazu verurteilt zu sein.

„Während der vollkommen untrainierte Mensch auch in seinem besten Lebensalter nur 50 % seiner Leistungsfähigkeit ausnutzt, verfügt der ständig trainierende Ausdauersportler noch im siebten Lebensjahrzehnt über eine größere Leistungsfähigkeit.“ (vgl. Abb. 10)²⁴

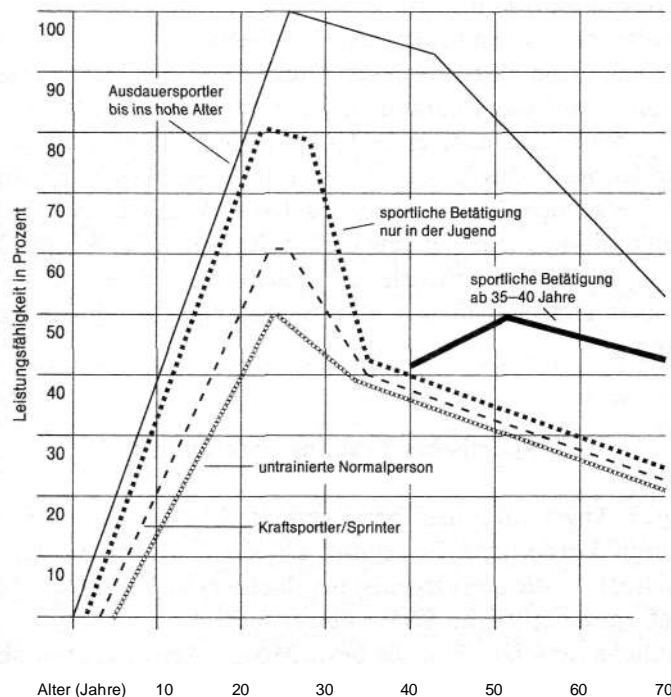


Abb. 10: Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Ausdauersport

²⁴ Blödorn, M./Schmidt P.: Trablauen. Rowohlt, Reinbek 1977, S. 44

6. Proben Sie den „Ernstfall“!

Durch „Sandkastenspiele“ (Wissensstoff durch Kollegen wie in einer Prüfung abfragen lassen, eine Rede vorab im Freundeskreis

vortragen und um Kritik bitten, etc.) lassen sich Prüfungssituationen im weitgehend angstfreien Zustand vorwegnehmen. Sie lernen dabei, daß die Präsentation von Gelerntem für Sie nicht furchtauslösend sein muß.

Vermeiden Sie konsequent die Vermeidung. Nutzen Sie jede Chance, sich mit Prüfungssituationen vertraut zu machen. Suchen Sie aktiv prüfungsähnliche Herausforderungen (zum Beispiel Reden vor einem größeren Zuhörerkreis). Die damit einhergehende Übung wird Sie von Mal zu Mal sicherer auftreten lassen.

7. Suchen Sie vor Prüfungen den Umgang mit Personen, von denen Ermutigung ausgeht!

Pessimistische und sorgenvolle Äußerungen anderer können ansteckend wirken. Meiden Sie deshalb möglichst die Gesellschaft von Menschen, die Ihnen permanent klarmachen wollen, warum etwas nicht gutgehen kann, und die dauernd klagen und sich über die (angeblichen) Ungerechtigkeiten beschweren, die ihnen widerfahren. Gehen Sie Menschen aus dem Weg, die Sie entmutigen oder die Ihnen gar direkt oder mittelbar Angst einflößen (notorische Nörgler, Mißgünstige, Neider, Schwarzseher, „Negaholiker“).

Suchen Sie - im Gegensatz dazu - den Umgang mit Personen, die sich locker geben können, die Ihnen Anerkennung zollen, die ihre eigene „Prüfungsgeschichte“ aufgearbeitet haben.

8. Ersetzen Sie „Feindbilder“ durch Bilder von wohlwollenden Menschen!

Weder die Prüfer, noch die Zuhörer bei einem Vortrag sind — in aller Regel - Ihre Feinde. Stellen Sie sich keine überlebensgroßen Gegner vor, die nur darauf warten, Sie - den hilflosen Kandidaten - fertigzumachen. Tauschen Sie in Gedanken solche Feindbilder durch die Vorstellung von Menschen aus, die Ihnen wohlwollen.

Jeder Mensch hat seine guten Seiten. Man muß nur die schlechten umblättern.

9. Schreiben Sie alle Angstgefühle auf, die Sie vor einer Prüfung haben!

Wenn Sie das getan haben, dann setzen Sie sich im Anschluß daran analysierend und kritisch mit Ihren Befürchtungen auseinander. Beantworten Sie sich die Frage: „Sind wirklich alle Befürchtungen berechtigt und zutreffend?“ Die ehrliche Beantwortung dieser Frage kann dazu beitragen, Ihre Ängste zu relativieren und sie sukzessiv abzubauen

10. Führen Sie eine gründliche Risikoanalyse durch!

Vermeiden Sie katastrophisierendes Denken. Schätzen Sie das Risiko möglichst exakt ab, wägen Sie das Pro und Contra. Was steht für Sie auf dem Spiel? Was kann denn schon passieren? In vielen Fällen heißt die Antwort: „Erstaunlich wenig!“

*Auf der untersten Sprosse der Erfolgsleiter
ist die Unfallgefahr am geringsten.*

Rupert Schützbach

11. Sehen Sie auch in Mißerfolgen Erfolge!

*Für mich ist jeder Schritt ein Schritt zum Ziel, das
gilt auch für Rückschritte!*

Ernst Jünger

Mißerfolge können - in der Rückschau - unentbehrliche Lehrstücke sein. Bernard Tapie, einer der zur Zeit bekanntesten Unternehmer Frankreichs, will sogar das Recht auf Fehlschläge als ein „Grundrecht des Menschen“ verstanden wissen.

Angst vor Mißerfolg ist oft der Grund dafür, warum den Menschen Pläne „zwischen den Händen zerrinnen“. Mißerfolgsängstliche nehmen ihre Fehler viel zu ernst, quälen sich mit Selbstwürfen und blockieren sich dadurch erst richtig. Hier zeigt sich die „Sich selbst erfüllende Prophezeiung“, denn: „Wer sich als Pfannkuchen ausgibt, wird auch als Pfannkuchen verspeist.“

Schwierigkeiten, erfahrene persönliche Demütigungen, Minderwertigkeitserlebnisse können hingegen auch beachtliche Energien freisetzen und zu einer „Jetzt-erst-recht-Reaktion“ führen.

Für den Umgang mit Schwierigkeiten rät Gracian, ein weltkluger Jesuit des 17. Jahrhunderts:

*Man muß alle Sachen anzufassen verstehen,
nicht bei der Schneide, wo sie verletzen,
sondern beim Griff, wo sie beschützen.*

12. Setzen Sie zur Dämpfung Ihrer Angst regelmäßig positive Selbstinstruktionen ein!

Beispiele:

- „Ich schaffe es!“
- „Ich bin vollkommen ruhig und gelassen!“
- „Die Haut bleibt angenehm kühl. Schwitzen ist ganz gleichgültig!“

Unser Verhalten wird stark von unseren Erwartungen beeinflusst - auch wenn uns das nicht bewußt sein mag - und: Es kommt selten etwas Gutes heraus, wenn wir Schlechtes erwarten.

13. Vertrauen Sie auf die Macht hilfreicher Gedanken.

*£5 ist besser, Deiche zu bauen, als darauf zu hoffen,
daß die Flut Vernunft annimmt.*

Hans Kasper

Beispiele:

- „Ich habe mich gut vorbereitet und es ist sehr unwahrscheinlich, daß mir in der Prüfung überhaupt nichts einfallen wird.“
- „Es gibt keine hundertprozentige Garantie - wo gibt es die schon? -, daß in der Prüfung das dran kommt, worauf ich mich vorbereitet habe. Viele Menschen haben trotz Wissenslücken eine

Prüfung (gut) bestanden."

- „Es wäre schön, wenn ich in der Prüfung keine Fehler machen würde. Wenn mir Fehler unterlaufen sollten, wäre das zwar unangenehm, aber ich könnte damit leben: Auf jeden Fall wäre es keine Katastrophe. Leben heißt Fehler machen. Die einzigen Menschen, die keine Fehler mehr machen, sind tot. Fehler sind der Motor des Fortschritts, irren ist menschlich und macht menschlich."
- „Ich gebe mein Bestes. Wenn es nicht klappen sollte, ist das zwar bedauerlich aber nicht unerträglich; auf keinen Fall verändert sich dadurch mein Wert als Mensch."
- „Ein Examen ohne Prüfungsangst wäre eine schöne Sache. Wenn mich in der Prüfung jedoch die Angst überfallen sollte, wäre das kein ‚Beinbruch‘. Ich werde mich entspannen - wie ich es gelernt habe - und wieder ruhig und gelassen werden."
- „Schaun mer mal! A bisserl was geht allerweil!" (Franz Beckenbauer)
- „Nicht jeder Schnelle kriegt den Preis, oft kriegt ihn Stetigkeit und Fleiß." (Rudolf Hagelstange)

15. Loben Sie sich selbst, wenn Sie bei einer Prüfung ein Etappenziel erreicht haben!

Geben Sie sich selbst Zuwendung und Anerkennung, wenn Sie innere Unruhe und Verspannungen spüren, und wenn Sie Gefahr laufen, zu verkrampfen.

Beispiele:

- „Diesen Teil habe ich, . . . (Vornamen einfügen), prima gemacht. Ich habe den ersten Schritt getan. Ich bin meinem Ziel jetzt ein kleines Stückchen näher."
- „Ich, . . . (Vornamen einfügen), bin stolz auf mich, weil ich diese Aufgabe gelöst habe."

Denken Sie daran:

*In jeder Minute, die man mit Ärger verbringt,
versäumt man sechzig glückliche Sekunden.*

William Somerset Maugham

16. Sie können eine bei einer mündlichen Prüfung gestellte Frage nicht beantworten!

Vielleicht hilft Ihnen einer der folgenden Tips weiter:

- Sie können nachfragen, wie die Frage gemeint war oder den Prüfer um ergänzende Stellungnahmen bitten.
- Gegebenenfalls können Sie zur Klarstellung Zusatzfragen an den Prüfer richten.
- Haben Sie keine Scheu davor, tatsächlich vorhandene Lücken zuzugeben. Prüfer reagieren nicht selten verärgert, wenn der Kandidat sein Nichtwissen zu verbergen sucht, indem er langatmig herumredet. Sie sind auch im eigenen Interesse gut beraten, sich nicht zu lange an einem Thema aufzuhalten, zu dem Sie nichts zu sagen haben; Sie nehmen dadurch dem Prüfer die Chance, andere Sachverhalte anzusprechen, zu denen Sie vielleicht mehr beitragen könnten.

- Bei schwierigen Fragen ist es zweckmäßig, auch Vermutungen zu äußern. Wohlwollend gestimmte Prüfer gehen meist darauf ein. Im weiteren Gesprächsverlauf haben Sie dann die Chance, neue Gedanken einzubringen, die in die Bewertung einbezogen werden können.
- Vermeiden Sie es, zur Entschuldigung Ihres Nichtwissens Redewendungen zu gebrauchen, die eine Verbesserung der Note aus Mitleid der Prüfer zum Ziel haben, deren Hauptwirkung jedoch eher darin besteht, penetrante Peinlichkeit im Prüfungsraum zu erzeugen.

Negativ-Beispiel:

„Gerade eben habe ich es noch gewußt. Im Augenblick habe ich ein Brett vor dem Kopf. Ich habe mich im Vorfeld der Prüfung intensiv mit dieser Thematik auseinandergesetzt. Ich verstehe selbst nicht, warum ich diese Frage nicht beantworten kann.“

- Denken Sie immer daran: Niemand weiß alles, und eine nicht beantwortete Frage ist kein Beinbruch, keine Katastrophe, kein Weltuntergang.