



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

Fred Christmann

Prüfungen souverän meistern – Dein Pocketcoach

 **Schattauer**

Dipl.-Psych. Dr. Fred Christmann
Stiftung Psyche
Am Hohengeren 9
70188 Stuttgart
f.christmann@stiftung-psyche.de

Besonderer Hinweis:

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

www.schattauer.de

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,
gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltungskonzept: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von Antonioguilem/Adobe Stock

Cartoons von Gerrit Christmann

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40164-6

E-Book ISBN 978-3-608-12222-0

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20641-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

1 Bausteine des Prüfungserfolgs	7
Prüfungserfahrungen des Autors	8
2 Prüfungsangst	13
Kann man Angst loswerden?	14
Übertriebene Angstreaktion	16
Angst steigert die Leistung	17
3 Angstmanagement	19
Zielführendes Denken	21
Positive Grundhaltung	22
Gefühle ins Gleichgewicht bringen	23
Positive statt negativer Selbstgespräche	25
Selbstbestätigung statt Selbstverständlichkeit	26
4 Das eigene Vorhaben gestalten	27
5 Prüfungsvorbereitung	33
Entspannung statt Verspannung	40
6 Stimmungstiefs überwinden	45
7 Wie mit anderen umgehen?	47
8 Prüfungssimulation	49
Schriftliche Prüfung	49
Mündliche Prüfung	53

9 Die Prüfungstaktik	55
Das Selbstwertgefühl verbessern	59
10 Vor der Entscheidung	67
11 Bestätigung erwarten	69
12 Nachworte	73
Belastende Vergangenheit	73
Prüfungsversagen	74
13 Literatur	77

1 Bausteine des Prüfungserfolgs

Dieses kleine Buch wird dir zeigen, dass es nicht viel braucht, um Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

Wenn du dir seinen Inhalt zu eigen machst, wirst du nicht nur den Prüfungserfolg erreichen, sondern noch viel mehr gewinnen, nämlich Selbstbestätigung, Selbstvertrauen und Zuversicht.

Zum Prüfungserfolg tragen drei Bausteine bei:

- Die Bewältigung der Prüfungsangst
- Effektive Prüfungsvorbereitung
- Eine Taktik für die Gestaltung der Prüfungen

Ich selbst habe nicht nur viele Prüfungen bestehen müssen, sondern habe als Psychotherapeut auch vielen anderen dabei zur Seite gestanden, nicht selten extrem verzweifelten Prüfungskandidaten¹. Bei meinem therapeutischen Vorgehen habe ich von meinen eigenen vielfältigen Prüfungserfahrungen profitiert. Damit man mein Konzept für erfolgreiche Prüfungen wirklich versteht, schildere ich im Folgenden meinen persönlichen Prüfungsweg.

¹ Allein aus Gründen der Lesbarkeit wird in diesem Buch das generische Maskulinum verwendet. Es werden aber ausdrücklich alle Geschlechter mit einbezogen und angesprochen.

Prüfungserfahrungen des Autors

Als Einziger meiner Grundschulklasse sollte ich aufs Gymnasium, was damals noch das Bestehen einer Aufnahmeprüfung erforderte. Meine ein Jahr ältere Schwester hatte diese ohne Probleme gemeistert – nicht aber ich. Ich musste sie wiederholen, dann erst durfte ich aufs Jungengymnasium. Bei den familiären Vorbereitungen auf diesen wichtigen Schritt bekam ich mit, dass meine Schwester im Schreiben, Lesen und Rechnen sicherer war als ich. Diese Beobachtung verunsicherte mich und trug zu meinem schlechten Abschneiden bei. Es war zum Verzweifeln, weil ich keine angemessene Hilfestellung bekam. Heute weiß man, dass Mädchen in der Grundschulzeit den Jungs kognitiv voraus sind. Außerdem hatte meine Schwester einen Lehrer, der sie förderte, während ich damals unter einem angstmachenden Pauker zu leiden hatte. Es waren also sehr unterschiedliche Voraussetzungen für diese Prüfung. Glücklicherweise habe ich sie beim zweiten Mal geschafft und anders als meine Schwester danach den Weg zum Abitur ohne Probleme absolviert.

Nach dem Abitur musste ich für 18 Monate zur Bundeswehr, und zwar weit weg von zuhause in Süddeutschland nach Norddeutschland. Das hatte zur Folge, dass ich an den Wochenenden nicht heimfahren konnte, sondern die freie Zeit meist in der Kaserne verbringen musste. So kam ich in Kontakt mit gescheiterten Kriegsdienstverweigerern. War ich ganz selbstverständlich zur Bundeswehr gegangen und hielt Kriegsdienstverweigerung für Fantasterei, änderte sich meine Sicht dessen durch die Diskussionen vor Ort. Schließlich entschied ich mich nach neun Monaten Bundeswehr zur

Verweigerung. Dafür war das Bestehen in einem Gerichtsverfahren Voraussetzung. In Uniform musste ich zum Gericht an meinem Wohnort fahren und dort Rede und Antwort stehen. Ich hatte für diese Prüfung eine gänzlich eigene Entscheidung getroffen und wusste, dass ich mit meinem Ansinnen scheitern konnte, aber es war anders als bei der Aufnahmeprüfung zum Gymnasium wirklich mein persönliches Anliegen. Ich wurde anerkannt und absolvierte die restlichen neun Monate im Zivildienst. Heute weiß ich, wie wichtig die Grundhaltung für das Bestehen von Prüfungen ist. Man kann eine Prüfung antreten wie ein Tier, das zur Schlachtbank geführt wird – man ergibt sich in das Geschehen –, oder man macht die Prüfung zur eigenen Sache und versucht, sie selbst zu gestalten.

Selbst gestaltete Prüfungen sind interessanter, erscheinen einem kürzer und werden mit großer Wahrscheinlichkeit erfolgreicher enden.

Weil ich während des Studiums wenig Geld zur Verfügung hatte, wollte ich mich mit dem Abschluss beeilen. Schon die Zwischenprüfung machte ich ein Semester früher als vorgesehen. Zusammen mit anderen organisierte ich die Prüfungsvorbereitung: Für die schriftliche Prüfung gab es einen Fragenkatalog, für den wir uns die Antworten erarbeiten sollten. Diese Fragen teilten wir unter allen Prüflingen auf. Jeder übernahm eine festgelegte Zahl an Fragen und erarbeitete dafür jeweils eine Antwort. Diese Antworten fielen qualitativ höchst unterschiedlich aus. Aber anders als andere entschied ich mich, nur dort nachzuarbeiten, wo ich den Inhalt nicht verstand und nur so weit, bis mir selbst eine ver-

ständige Antwort gelang. Einige Kommilitonen, die schon profunderes Wissen hatten, ackerten weitaus mehr. Doch nur sehr wenige bekamen eine gute Note wie ich. Die anschließenden Beschwerden über die viel zu schwere Prüfung blieben ohne Erfolg. Es gab schließlich noch die mündliche Prüfung. Und dabei machte ich meine erste Erfahrung mit taktischer Prüfungsvorbereitung.

Ich hatte ein Semester eingespart und mich zudem nebenbei politisch engagiert. Somit war klar, dass ich in der Kürze der Zeit bis zum Mündlichen nie den Stoff würde aufholen können, den sich fleißige Studenten längst angeeignet hatten. Aus der Erfahrung mit der Gerichtsverhandlung aus Anlass der Kriegsdienstverweigerung plante ich ein offensives Herangehen an die mündliche Prüfung. Statt die dicken Lehrbücher zu durchforsten, suchte ich nach aktuellen und überraschenden Forschungsarbeiten in allerneuesten Fachzeitschriften und überlegte mir mögliche Anknüpfungspunkte. Und tatsächlich gelang es mir, das Interesse der Prüfer zu wecken und damit ein ganzes Stück der Prüfungszeit selbst zu gestalten. Am Ende war ich einer der Besten, obwohl andere viel mehr wussten.

Genauso ging ich später alle meine Abschlussprüfungen an. Wieder organisierte ich mit anderen eine umfassende Wissensbasis zu jedem Prüfungsthema. Die meisten anderen Prüflinge hatten viele Semester mehr absolviert als ich. Viele von ihnen hielten mich für einen Überflieger, weil ich noch nicht einmal die Mindeststudienzeit erreicht hatte. Dieser Eindruck war unzutreffend, ich war nur zielorientierter und wollte so schnell wie möglich Geld verdienen. Während die anderen zusätzliche Semester absolvierten, um sich die gewaltige Menge an Stoff zu erarbeiten und damit ihre

Unsicherheit zu bekämpfen, fokussierte ich mich auf die jeweiligen Kernbereiche der Fächer und eine souveräne Gestaltung der verschiedenen Prüfungen. Ich wollte nicht der Beste sein, aber ich wollte jede Prüfung sicher bestehen. Und so geschah es. Nur sehr wenige waren besser, Einzelne sind trotz viel größeren Lernaufwands sogar gescheitert.

Mein Konzept ging auf, aber ich muss zugeben, dass ich danach als Berufsanfänger noch viel lernen musste.

Trotzdem übertreibe ich nicht mit der Behauptung, dass alle meine Patienten mit teilweise schlimmer Prüfungsangst von der Umsetzung meiner Erfahrungen profitiert haben. Kein einziger meiner Patienten hat auch nur ein einziges Mal bei einer Prüfung versagt, sei es die Fahrschulprüfung, ein bedeutender Bühnenauftritt, das Staatsexamen oder die Doktorprüfung, sei es im Schriftlichen oder im Mündlichen.

Eine Patientin war an der schriftlichen Abschlussprüfung ihres Studiums zweimal mit der Note sechs gescheitert. Wegen ihrer bereits anerkannten Prüfungsangst und der Durchführung einer Psychotherapie erhielt sie eine Sondergenehmigung und trat nach sieben Jahren Therapie wieder zur Prüfung an. Mit dem Ergebnis: Note sechs. Nur zwei Monate vor der allerletzten Wiederholungschance kam sie zu mir in Therapie. Nach diesem fundamentalen Versagen über viele Jahre war sie mittlerweile depressiv und nur noch wenig belastbar, was ich bei der Prüfungsvorbereitung berücksichtigen musste. Trotzdem schaffte sie diese so außerordentlich wichtig gewordene Prüfung – und nach weiterer Vorbereitung auch die darauffolgenden mündlichen Prüfungen. Das ist noch nicht alles, sie bestand später auch alle weiteren Prüfungen ihrer Berufsausbildung ohne jede Therapie.

Diese Vorgeschichte soll auch dir Mut machen und dich zuversichtlich stimmen.

Neben den persönlichen Prüfungserlebnissen und den Therapieerfahrungen bei Prüfungsversagen habe ich jahrelang als Prüfer Erfahrungen gesammelt bei staatlichen Prüfungen an unterschiedlichen Institutionen. Die Prüfungssituation kann manchmal eher einer Gerichtsverhandlung entsprechen als der Überprüfung von Wissensinhalten auf Augenhöhe. Besonders bei mündlichen Gruppenprüfungen sind die Zusammenstellung der Prüfer wie auch der Prüflinge mitunter sehr bedeutsam. Dabei sind mir Prüfer begegnet, die unklare Fragen stellten, was verdruckste Reaktionen bei Prüflingen zur Folge hatte oder Gegenfragen der Prüflinge provozierte, was die Prüfungssituation unter Umständen konfrontativ gestaltete. Manche Prüfer neigten zur Selbstdarstellung und verbrauchten wertvolle Zeit, wenn Prüflinge sehr einsilbig auf Fragen antworteten.

2 Prüfungsangst

Damit du eine belastbare Grundhaltung für deine Prüfungen entwickeln kannst, müssen wir uns zunächst mit dem Phänomen Angst beschäftigen.

Angst ist ein Gefühl, das dem Menschen das Überleben sichern soll. Der Mensch muss dieses Gefühl und das damit verbundene Verhalten nicht lernen. Es ist von Anfang an in uns angelegt. Angst tritt bei Gefahr auf und mobilisiert Energie zum schnellen Weglaufen oder zum starken Kampf. Wenn beides untauglich ist, bleibt noch der Totstellreflex, der uns für angreifende Beutetiere unattraktiv erscheinen lässt. Jede dieser Reaktionen konnte früher dazu beitragen, dass der Mensch die Gefahren der Natur meisterte. Für eine Prüfung sind alle drei jedoch unangebracht – es geht bei Prüfungen ja nicht ums Überleben. Es erscheint uns nur so, weil wir uns in der Schule jahrelang auf dieses Ziel fixieren.

Kann man Angst loswerden?

Wir empfinden Ängste als unangenehm. Aber man kann sie nicht bekämpfen, denn sie sind etwas Natürliches und Nützliches. Man kann Angst nur annehmen und lernen, gut mit ihr umzugehen. Die Angst trägt dazu bei, dass wir uns auf die Prüfung vorbereiten. Außerdem mobilisiert sie Energie für höchste Leistung. Wir sollten also nicht mit ihr hadern, sondern anerkennen, dass wir dank ihr viel leistungsfähiger werden.

Das gelingt nur dann, wenn wir sie als nützlich anerkennen und das damit verbundene unangenehme Gefühl akzeptieren. Es geht also nicht darum, es loszuwerden, sondern es bewusst zu managen. Bekämpft man dagegen das Angstgefühl, besteht die Gefahr einer Eskalation in die Panik.

Unsere Fantasie spielt beim Angsterleben eine nicht unbedeutende Rolle: Wir können uns in bedrohliche Szenarien eindenken, in Gefühle hineinsteigern und ein harmloses Geschehen so dramatisieren, dass es einer Katastrophe gleichkommt. Um Prüfungen zu bestehen, müssen wir uns deshalb vergegenwärtigen, dass selbst ein Scheitern keine Katastrophe wäre. Es wäre sicherlich ärgerlich, vielleicht beschämend, aber ganz und gar nicht lebensbedrohend. Auch wer bei einer Prüfung versagt, kann danach ein befriedigendes und glückliches Leben führen.

Übertriebene Angstreaktion

Bei Gefahr dominiert der Sympathikus als Teil des vegetativen Nervensystems. Es sorgt dafür, dass Stresshormone vermehrt ausgeschüttet werden und der Blutdruck steigt. Der Körper ist blitzartig hellwach und maximal leistungsfähig. Ein solches körperliches Aufbäumen ist jedoch nur sinnvoll, wenn das Leben wirklich bedroht ist. Glücklicherweise sind lebensbedrohliche Angriffe unter den heutigen Lebensbedingungen der westlichen Zivilisation äußerst selten.

Doch die Amygdala, der Gefahrensensor im Gehirn, ist bei Bewohnern von Großstädten dauerhaft empfindlich eingestellt. Experimente zu Stressreaktionen zeigen, dass bei Menschen auf dem Land im Vergleich zu Menschen in großen Städten die Amygdala erst später Alarm schlägt und eine Stressreaktion auslöst. Stadtmenschen sind also dauerhaft in einer gewissen Alarmbereitschaft.

Meist handelt es sich dabei um einen Fehllalarm. Doch auch bei falschem Alarm wird der Körper stark belastet.

Angsterkrankungen nehmen daher heute zu, auch weil eine falsche Einstellung zur Angst vorherrscht. Als Kind lernt man heute, dass man bei Angst empathische Aufmerksamkeit bekommt und dass die Anforderungen, die an einen gestellt werden, dann umgehend zurückgeschraubt werden. Anstatt das Kind anzuleiten, die Kompetenzen für die Bewältigung von Herausforderungen zu erwerben, wird es häufig geschont und lernt zu vermeiden. So wird ängstliches Verhalten zum Ergebnis falschen Denkens und falscher Schonung. Eine neue Sicht auf sich und die Welt kann das Angstverhalten ändern.

6 GRUNDREGELN FÜR DIE ANGSTBEWÄLTIGUNG

1. Den Teufelskreis aus Angstempfinden, Angstgedanken und Angstvermeidung durchbrechen.
2. Kein Katastrophendenken, sondern Bedenken konsequent zu Ende denken und erkennen, dass keine Lebensgefahr besteht.
3. Kompetenzen für die ängstigende Situation einüben, damit Vermeidung unnötig wird.
4. Sich der Angst mental und real stellen und sie aushalten, bis etwas Gewöhnung eintritt.
5. Sich dabei immer auf den jeweils anstehenden Schritt konzentrieren und sich für dessen Bewältigung bestätigen.
6. Sich mit einem wichtigen fernen Ziel ablenken und auf Positives fokussieren, damit Motivation für die Angstbewältigung langfristig aufrechterhalten wird.

Angst steigert die Leistung

Angst schützt den Menschen vor Gefahren und sorgt dafür, dass er sich auf schwierige Situationen gut vorbereitet. Angst fördert außerdem den sozialen Zusammenhalt. Wer Angst empfindet, kann sich besser in andere hineinversetzen und helfen. Der verständliche Wunsch, frei von Ängsten zu werden, ist insofern falsch. Es geht nicht darum, Angst auszumerzen, sondern den Einfluss der Angst auf das Leben konstruktiv zu gestalten. Die richtige Einstellung ist, Angst als Ressource zu begreifen.

Angst ist wichtig, sie soll allerdings nicht dominieren.

Entgegen der Erwartung vieler Menschen mit Prüfungsangst sind sie nicht wegen ihrer Angst weniger leistungsfähig. Im Gegenteil, Untersuchungen haben gezeigt, dass Ängstliche sogar mehr Leistung erbringen können als wenig Ängstliche. Entscheidend ist die Vorbereitung auf die Herausforderung. Ängstlichen muss man anders als den wenig Ängstlichen Mut machen und darauf hinweisen, dass es sich um gut lösbare Aufgaben handelt. Die besonders riskanten Herausforderungen sind eher nicht ihr Ding. Aber auch darauf kann man sich vorbereiten. Die Angst selbst ist nicht das Problem. Die beste Leistung wird bei mittlerer Angst erbracht. Es geht also darum, die Angst so zu kontrollieren, dass sie förderlich bleibt. Es geht um ein Management der Angst, damit es nicht zur Panik kommt.

Selbst der berühmte Extrembergsteiger Reinhold Messner hat in Interviews beschrieben, wie er bei seinen Vorbereitungen auf neue Abenteuer immer wieder von Angst wegen des jeweils neuen Risikos eingeholt wurde. Dann nahm er sich dieses Gefühls an und rekapitulierte alle bereits getroffenen Vorbereitungsmaßnahmen für die eigene Sicherheit, um wieder eine positive Erwartung für das weitere Vorgehen aufbauen zu können.

Während Angst die Leistung erheblich steigert, schwächt Panik die Leistung auf dramatische Weise. Die richtige Einstellung für die Prüfung ist deshalb ein angemessener Umgang mit der Angst: Angst ja, Panik nein!