



Umgang mit Prüfungsnervosität

Ina Skalbergs
Zentrale Studienberatung
Uni Stuttgart

Umgang mit Prüfungsnervosität – wo kann man aus Sicht der Lernberatung ansetzen?

Lernmethoden	Prüfungsstrategie	Mentale Vorbereitung
Erfolgreich lernen; wissen, was zu tun ist, wachsendes Vertrauen auf eigenes Können.	Vorbereitung auf Anforderungen der Prüfungssituation.	Umgang mit Nervosität (und Sorgenbelastung), die trotz guten Lernmethoden und guter Prüfungsstrategie da ist. Während Vorbereitung, kurz vor der Prüfung, in der Prüfung.

Umgang mit Prüfungsnervosität – wo kann man aus Sicht der Lernberatung ansetzen?

<u>Heute Fokus auf:</u>	Prüfungsstrategie	Mentale Vorbereitung
	Vorbereitung auf Anforderungen der Prüfungssituation.	Umgang mit Nervosität, die trotz guten Lernmethoden und guter Prüfungsstrategie da ist
	• Blick auf vergangene Prüfungen • Standardtipps zum Vorgehen in der Prüfung • Prüfungssimulation	• Hintergrundinfo Nervensystem • Tägliche Praxis • Hilfe in akuten Stresssituationen

Prüfungsstrategie

Blick auf vergangene Prüfungen

Was ist mir schon öfter passiert, wenn es schief läuft?

- Zeitmangel
- Leichtsinnsfehler
- Fehler bei Sachen, die ich sonst kann,...



Woran lag es?

- Vorbereitung verbesserungswürdig (Inhaltlich? Bzgl. Prüfungssituation?)
- Schlecht drauf am Prüfungstag, ...

Was war anders, wenn es richtig gut läuft?

- Wie habe ich das gemacht?
 - in der Prüfung,
 - aber auch in Sachen Vorbereitung



Der Blick auf vergangene Prüfungen zeigt mir, um was ich mich bei der Vorbereitung für zukünftige Prüfungen kümmern sollte.

Standardtipps: Vorgehensweise in schriftl. Prüfungen.

- Zuerst alle Aufgaben durchlesen und deren Gewichtung und Schwierigkeitsgrad einschätzen.
- Die vorgegebene Zeit auf die Aufgaben (entsprechend ihrer Gewichtung) aufteilen.
- Die leichteren Aufgaben zuerst beantworten. Das schafft Erfolgserlebnisse und motiviert zur Bearbeitung der schwierigeren Aufgaben.
- Vor der Bearbeitung jeder Aufgabe:
 - Die Aufgabe genau durchlesen. Details beachten, z.B. ein „NICHT“ oder den Unterschied zwischen plus und minus
 - Stichpunkte notieren, um die Antwort zu gliedern oder als Erinnerung an das, woran Sie beim Bearbeiten der Aufgabe denken müssen.

Standardtipps: Vorgehensweise in schriftl. Prüfungen

- Aufgabe bearbeiten:
 - dabei auf gute Darstellung achten (Struktur, Lesbarkeit, kurze & klare Sätze). Je einfacher der oder die Korrigierende Ihre Antwort erfassen kann, desto besser.
 - die Aufgabe im Auge behalten, nicht abschweifen, sondern das Wesentliche auf den Punkt bringen.
- Zum Schluss: nochmals die Aufgabe durchlesen und gegebenenfalls Ergänzungen anbringen.

Prüfungssimulation

Ziel:

- Optimales Vorgehen in der Prüfung herausfinden und trainieren
- Vorbereitung auf die Prüfungs-(Stress-) Situation

To do:

1. Alte Prüfung unter Prüfungsbedingungen bearbeiten (inkl. Ort!)
2. Analyse: Was lief gut? Wo lief nicht so gut?
3. Aus der Analyse ableiten
 1. Prüfungsstrategie, z.B. Zeiteinteilung? Aufgabenfolge? Wie halte ich die Konzentration? Was mache ich, wenn ich nicht weiter komme? Wie gehe ich mit Nervosität um?
 2. Trainingsbedarf, z.B. Prüfungsstrategie!, Tempo, Schrift, inhaltl. Lücken
4. Trainieren/ üben/ weiter lernen



Mentale Prüfungsvorbereitung

Mentale Prüfungsvorbereitung

Ziel: Konzentriert statt nervös sein, sein bestes zeigen können.

- Das beste Mittel gegen Prüfungsnervosität ist gute Vorbereitung in Bezug auf Prüfungsinhalte und Prüfungssituation. Erfolgserlebnisse fördern Motivation und Selbstbewusstsein.
- Was aber, wenn ich trotzdem so nervös bin, dass es in der Prüfung schief geht? Oder ich auch schon bei der Vorbereitung durch meine Nervosität mir Lernen schwer fällt?

Frage an alle:

Was hilft mir, wenn ich gestresst oder nervös bin?

Noch eine Frage:

Wie wäre es, wenn ich jeden Tag etwas Schönes für mich tun würde? Und was würde das sein?

Hintergrundinfos Nervensystem

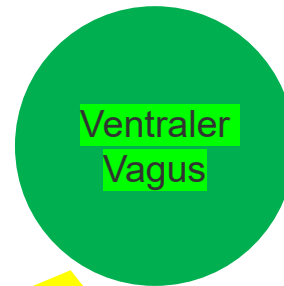
Warum reagieren wir bisweilen mit Stress oder sogar Angst auf Prüfungssituationen?

- Das autonome Nervensystem scannt ständig unsere Umgebung. Es hat die Aufgabe, mögliche Gefahren zu erkennen und dafür zu sorgen, dass wir in Sicherheit sind.
- Welcher Teil des Nervensystems vorwiegend aktiv ist, hängt davon ab, wie sicher die Umgebung vom Nervensystem eingeschätzt wird.
- Die Einschätzung ist davon beeinflusst, was wir in der Vergangenheit als sicher und unsicher erlebt haben
= Wenn unser Nervensystem die Prüfungssituation als Gefahr definiert, reagiert es entsprechend.

Hintergrundinfos Nervensystem

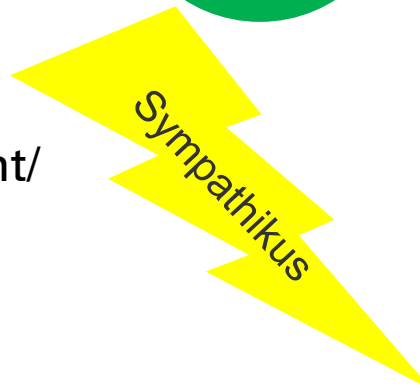
Sicherheit 😊

Entspannung, Regeneration,
Kommunikation, Kreativität



Gefahr!

Körper bereitet sich auf fight/
flight-Reaktion vor



Große Gefahr!

Erstarrung (freeze), Gefühl der
Hilflosigkeit



Welcher Teil des Nervensystems vorwiegend aktiv ist, hängt davon ab, wie sicher die Umgebung vom Nervensystem eingeschätzt wird.

Hintergrundinfos Nervensystem

Sicherheit 😊

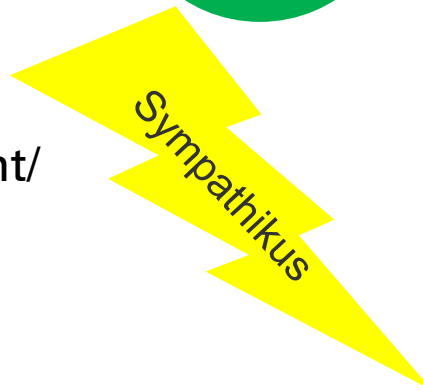
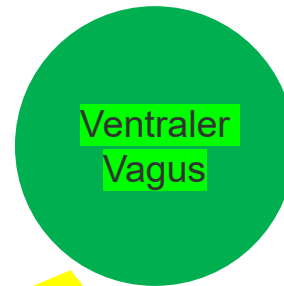
Entspannung, Regeneration,
Kommunikation, Kreativität

Gefahr!

Körper bereitet sich auf fight/
flight-Reaktion vor

Große Gefahr!

Erstarrung (freeze), Gefühl der
Hilflosigkeit



Regulation:

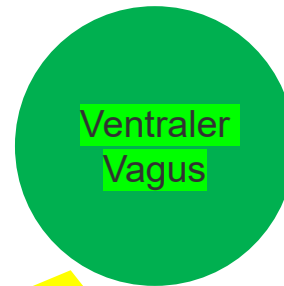
Ist die Gefahr vorbei, kehrt
unser Nervensystem
wieder in den grünen
Bereich zurück. Wir
können also nicht nur
blitzschnell auf Gefahr
reagieren, sondern auch
danach in den sicheren
Zustand zurückkehren

- so sollte es zumindest
funktionieren-

Hintergrundinfos Nervensystem

Sicherheit 😊

Entspannung, Regeneration,
Kommunikation, Kreativität



Gefahr!

Mobilisation, Körper bereitet
sich auf fight/ flight-Reaktion vor



Große Gefahr!

Erstarrung (freeze), Gefühl der
Hilflosigkeit



**Risiko, dass Regulation
nicht mehr funktioniert:**

Wenn etwas besonders
Schlimmes passiert ist.

Oder wenn unser Nerven-
system zu oft, zu viel im
gelben oder roten Bereich
ist (Dauerbelastung, keine
Zeit für Regeneration).

Hintergrundinfos Nervensystem

Sicherheit 😊

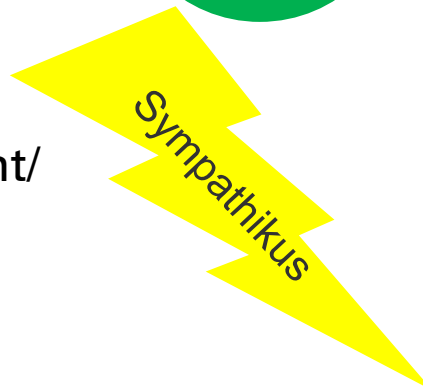
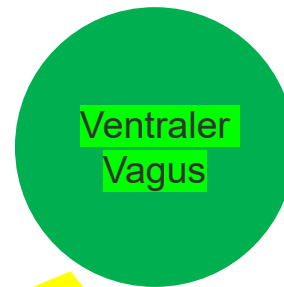
Entspannung, Regeneration,
Kommunikation, Kreativität

Gefahr!

Körper bereitet sich auf fight/
flight-Reaktion vor

Große Gefahr!

Erstarrung (freeze), Gefühl der
Hilflosigkeit



Aufs Lernen übertragen:

Wir können uns gut
konzentrieren, lernen und
eine Prüfung schreiben,
wenn wir im grünen
Bereich sind. Eine Portion
gelb dazu ist von Vorteil
bei Prüfungen, spendet die
notwendige Energie für
anstrengende Situationen.

Im tiefgelben und roten
Bereich geht das nicht.

Tägliche Praxis

Wie helfen wir unserem Nervensystem, dass es sich gut regulieren kann? Wie schaffen wir es, uns sicherer zu fühlen – auch angesichts Prüfungen?

Eine kleine Sache jeden Tag. Das kann helfen (Beispiele):

- Atemtechniken
- Gesichts-yoga
- In der Natur sein
- Meditation, Achtsamkeit
- Singen, summen
- Massage
- Tageslichtbad
- Yoga, Qigong
- Savouring
- Klopftechniken
- „Konzentrationsübung“
- ...

Herausfinden, was gut für mich ist!

Täglich praktizieren.

Einstellung: etwas Gutes für mich tun, keine Leistungsanforderung.

Methoden zur Hilfe in akuten Stresssituationen

- **Eignet sich das, was ich als tägliche Praxis mache?**
1 zu 1 oder abgewandelt? Oder was anderes?
 Testen in Stresssituationen
- **Beispiel: Imaginations-/Konzentrationsübung**
Vorgehen: In unserer Vorstellungskraft gehen wir in einen schönen Ort, wo wir uns richtig gut fühlen.

Methoden zur Hilfe in akuten Stresssituationen

Konzentrationsübung

Abstimmung Entspannungsort:

1. Am Meer
2. Unterm Apfelbaum
3. Kaminzimmer



Universität Stuttgart
Zentrale Studienberatung (ZSB)

Quellen zu Inhalten und Übungen:

Hupe, Vera und Christina Balkenhol. *Die Polyvagaltheorie*.

Ein guter Überblick darüber, wie unser Nervensystem bei Gefahr und Stress reagiert. Mit weiterführenden Literaturhinweisen und praktischen Übungen. Zudem gibt die Webseite insgesamt viele Informationen zu der Klopftechnik PEP®

www.innen-leben.org/2020/04/13/die-polyvagaltheorie/#more-659

Dana, Deb (2021) *Die Polyvagal-Theorie in der Therapie. Den Rhythmus der Regulation nutzen*, G. P. Probst Verlag.

Vieles habe ich für meine Beratungspraxis und den Input hier aus den Vorträgen von Antonia Pfeiffer mitgenommen. Zudem hat sie ein sehr spannendes Buch über die Wirkung von Klopftechniken geschrieben: Pfeiffer, Antonia (2023) *Emotionale Erinnerung – Klopfen als Schlüssel für Lösungen. Neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der Klopftechniken*, Carl-Auer Verlag.



Universität Stuttgart
Zentrale Studienberatung (ZSB)

Quellen zu Inhalten und Übungen:

Grüning, Christian (2006) *Garantiert erfolgreich lernen*, Verlag Grüning: Nördlingen. Aus diesem Buch ist die Anleitung zu der Imaginations-/Konzentrationsübung, die wir gemacht haben (sie heißt hier „Wasserfallübung“). Gleichzeitig ist dieses Buch eine gute Quelle für Lernmethoden.



Universität Stuttgart
Zentrale Studienberatung (ZSB)

Weitere Übungen:

Übungen zur Aktivierung der Psychologischen Beratung der RWTH Aachen:

<https://www.rwth-aachen.de/go/id/mhtim>

Übungen zur Entspannung der Psychologischen Beratung der RWTH Aachen:

<https://www.rwth-aachen.de/go/id/mhaeo>

Fingerübungen

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLfi9Pq1Ch2PPaBj6rFGanFq8Ww6Gx35w3>

„Entspannung in Lernpausen“, Psychologische Studierendenberatung Österreich

https://www.studierendenberatung.at/fileadmin/redaktion/psb-corona/Entspannung_in_Lernpausen_Gedankenkreisen_unterbrechen.pdf



Universität Stuttgart
Zentrale Studienberatung (ZSB)

Lernberatung in der Zentralen Studienberatung

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

**Gewusst
wie!**