

Prüfungsangst überwinden

Egal ob Abi, Mittlere Reife oder Hauptschulabschluss - Coach Matthias Herzog gibt Tipps gegen Prüfungsangst.

Die folgenden Tipps des Coaches Matthias Herzog unterstützen euch dabei, mit mehr Ruhe und Gelassenheit in Prüfungen zu gehen.

Tipp: Beweg dich!

Akuten Stress baust du schnell mit Bewegung ab. Beim Sport wird unter anderem das Stresshormon Adrenalin abgebaut. Außerdem wird der Körper leistungsfähiger und resistenter gegenüber Stress. Gehe z.B. am Tag der Prüfung vorher 20 Minuten locker laufen. Marschiere zwei Runden um den Block oder mache 20 Kniebeugen. Alles ganz locker, ohne große Anstrengung.

Tipp: Fehler sind erlaubt!

Wenn du zu Beginn einer mündlichen Prüfung z.B. nervös oder rot wirst und zu stottern beginnst, ist das nicht schlimm. Die Prüfer kennen die Nervosität aus eigener Erfahrung oft selbst. Mache dir folgendes klar: „Fehler sind erlaubt.“ Nobody is perfect. Ein Versprecher, ein Zahlendreher, ein tatsächlicher Fehler oder eine Wissenslücke entscheiden in der Regel nicht über Bestehen und Nicht-Bestehen. Fehler gehören zum Leben dazu. Umso mehr du dich darauf konzentrierst, keine Fehler zu machen, desto mehr Fehler werden es sein. Konzentriere dich stattdessen darauf, was du willst und nicht darauf, was du nicht willst.

Tipp: Akzeptiere das Schlimmstmögliche und erwarte stets das Bestmögliche!

Stelle dir die Frage: „Was wäre denn das Schlimmste, das mir passieren könnte? „Ich falle durch.“ Entwickle ein „Worst-Case-Scena-

rio“. Aber: „Gibt es nicht die Chance zur Wiederholung der Prüfung?“ Hinterfrage dich selbst, ob die Wahrscheinlichkeit, dass die gedachten Folgen tatsächlich eintreten, überhaupt erwähnenswert ist. Falls ja, akzeptiere die möglichen Folgen, erwarte jedoch das Bestmögliche. Mehr als 90 Prozent unserer Sorgen und Ängste sind im Nachhinein unbegründet und überflüssig, weil sie gar nicht eintreten. Bei intensiver Auseinandersetzung mit dem Geschehen fällt die Angst plötzlich vor dir zusammen. Du wirst ruhiger, die Atmung wird langsamer, die Herzfrequenz sinkt, du traust dir mehr zu.

Tipp: Mache dir vorher ein Kino im Kopf.

Grundsätzlich wirkt sich eine positive Einstellung auch positiv auf die Stimmung in der Prüfung aus. Stelle dir dein gewünschtes Ziel bereits im Vorwege als erreicht vor, indem du dir deinen eigenen kurzen Kinofilm im Kopf kreierst.

Heißt: Sieh dich selbst bereits vor der Prüfung, wie

... du die Fragen in der Prüfung locker beantwortest.

... dich der Prüfer im Anschluss für deine Leistung lobt.

... du die gewünschte Note erhältst.

... du die bestandene Prüfung mit deinen Freunden feierst.

Die Gleichung ist einfach: Tue im Kopf so, als hättest du die Prüfung bereits gemeistert. Anschließend wirst du auch gelassen in die Prüfung marschieren.

Matthias Herzog



Coach Matthias Herzog und sein Buch.



Fotos: Timo Wuerz/ Haufe Verlag

Der Coach

Matthias Herzog ist Dipl.-Wirtschaftsingenieur und berät Unternehmen, Spitzensportler sowie Nationalmannschaften.

Bücher zu verlosen

In seinem Buch „Spitze sein, wenn's drauf ankommt!“ beschreibt Matthias Herzog Erfolgsstrategien. X-ray verlost exklusiv drei Exemplare. Schreibt einfach eine E-Mail an X-ray@rga-online.de, und vergesst nicht, euren Namen anzugeben.

rga.

Remscheider General Anzeiger, 14. April 2011