

## Nachgedacht über...

### ...Prüfungsangst (01.06.12)

## Hilfe, die Prüfungen kommen! Wie entsteht Prüfungsangst und wie kann man sie versuchen zu überwinden?

von Luise Kranzhoff



Die Zeit im Schuljahr, in der sich die Noten langsam entscheiden, ist gekommen. Es gibt Schüler/innen, die damit gut umgehen können und andere leiden bei allen Prüfungen, die anstehen, unter Prüfungsangst.

In erster Linie handelt es sich dabei, wie der Name schon sagt, um Angst vor der Bewertung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Als Krankheit ist Prüfungsangst allerdings nur in besonderen Einzelfällen einzustufen. Schüler/innen mit Lernbehinderungen oder Verhaltensauffälligkeiten sind häufiger von Prüfungsangst betroffen als andere.

Ursachen können unter anderem schlechte schulische und sportliche Leistungen sein, die dem Selbstwertgefühl der Schüler/innen geschadet haben und die Befürchtung, erneut zu versagen, aufrecht erhalten. Prüfungsangst kann sich zum ersten Mal in einem Alter zwischen 8 und 11 entwickeln. Betroffene verspüren vor oder während der Prüfungen Angst, die ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Aber durch das erhöhte Erregungsniveau kann Prüfungsangst in einem gewissen Maß auch Konzentration, Aufmerksamkeit und Energie steigern und so auch leistungssteigernd wirken. Sofern die Einschränkung dokumentiert und nachgewiesen wird, ist es in den USA möglich, 30 Tage vor den Prüfungen einen besonderen Prüfungsablauf zu beantragen.

Ansonsten wird die gleiche Therapie wie für andere Angststörungen angeboten und es ist empfehlenswert, sich „positives Denken“ anzugewöhnen, eine effektive Vorgehensweise für das Lernen und die Prüfung selbst zu entwickeln und in Prüfungssituationen für kurzfristige Entspannung zu sorgen.