

[Startseite](#) | [Leben](#) | Tipps von Lerncoach: Was hilft gegen Prüfungsangst?

### Tipps von Lerncoach

## Was hilft gegen Prüfungsangst?

Wochenlang gepaukt – und wenns drauf ankommt, ist der Kopf plötzlich leer. Davor fürchten sich viele. Katrin Piazza sagt, was sich dagegen tun lässt.

**Susanne Stettler**

Publiziert: 17.04.2023, 06:01



Den Kopf nicht hängen lassen: Es gibt Mittel gegen Prüfungsangst.

Foto: Keystone

«Ein bisschen Aufregung, Lampenfieber und kalte Hände sind normale Reaktionen auf eine Situation, in der es um etwas geht», sagt Katrin Piazza, die seit vielen Jahren als Lerncoach arbeitet.

«Wichtig ist der Umgang mit diesen Symptomen. Wenn ich beispielsweise weiß, dass etwas Adrenalin die Hirndurchblutung fördert, kann ich auf die ersten körperlichen Symptome freundlich reagieren: Hallo Adrenalin! Danke, dass du mein Hirn gut versorgst. Flippe ich jedoch beim ersten Kniezittern aus, dann schütte ich sozusagen Öl ins Stressfeuer.»

Dieser Stress kann sich auf ganz verschiedene Art und Weise äußern, denn jeder Mensch erlebt seine Prüfungsangst anders. Typische Symptome gibt es also nicht. Im Verlauf ihrer Karriere ist Katrin Piazza verschiedenen Varianten von Prüfungsangst begegnet:

- Grosse Angst lange vor der Prüfung, die zum Aufschieben des Lernens führt. Darum keine Vorbereitung und entsprechend schlechtes Prüfungsergebnis.
- Grosse Angst lange vor der Prüfung, die exzessives Lernen auslöst. Wegen Erschöpfung oder Detailversessenheit fällt das Ergebnis ebenfalls schlecht aus («vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen»).
- Grosse Angst lange vor der Prüfung, die zu sehr guter Vorbereitung führt und zu guten oder sogar sehr guten Ergebnissen. Hier braucht es nur Hilfe, wenn die Angst als sehr belastend empfunden wird.
- Mässige Angst, gute Vorbereitung, aber Blackout in der Prüfung selbst. Das Resultat ist aus diesem Grund schlecht.
- Mässige (kaum wahrgenommene) Angst, schlechte Vorbereitung, Konzentrationsstörungen in der Prüfung, schlechte Note.
- Keine Angst im Voraus, gute Vorbereitung, Blackout oder sehr unangenehme Stresssymptome (Schwitzen, Atemnot, «Leere») während der Prüfung, schlechte Note.

Die 14-jährige Lara (Name geändert) beispielsweise brachte immer hervorragende Noten nach Hause. Trotzdem wuchs sich ihre Ner-

vosität vor Tests irgendwann zu regelrechten Panikattacken aus.

Die Angst begann bereits zwei Wochen vor der Prüfung und steigerte sich von Tag zu Tag, bis die Seksschülerin kaum mehr essen konnte, immer wieder weinte und vor Angst zitterte. Obwohl ihre Eltern ihr versicherten, dass es nicht schlimm sei, wenn sie mal eine schlechte Note schreiben würde, und sie sie darum nicht weniger lieb hätten, beherrschte die Prüfungsangst den Teenager. Einzig exzessives Lernen konnte sie ein wenig beruhigen.

Immer noch mehr zu lernen, hilft nach Katrin Piazzas Erfahrungen jedoch in aller Regel nicht gegen die Prüfungsangst. Interessanterweise fühlten jene, die sich nicht vorbereitet hätten, meist keine Prüfungsangst. Das möge paradox klingen, sei es aber nicht, erläutert die Expertin: «Wer nicht gelernt hat, rechnet auch nicht mit einer guten Note.»

Prüfungsstress steht also in direktem Zusammenhang mit den Erwartungen – eigenen und fremden. Der Hang zu Perfektionismus kann deshalb die Prüfungsangst befeuern, weiss Piazza. «Ich rate Eltern, ihre Erwartungen an die Kinder zwar deutlich zu formulieren: «Wir wünschen uns, dass du dich anstrengst und dein Bestes gibst. Wir erwarten von dir aber keine Supernoten. Wir lieben dich, egal, wie die Note ausfällt.»»

## Zu Hause den Stoff beherrscht, im Test versagt

Bei Luca (Name ebenfalls geändert) dagegen liess die Prüfungsangst die Noten in den Keller fallen. In der Primar war der 12-Jährige ein guter Schüler gewesen, doch nach dem Wechsel ins Langzeitgymnasium hagelte es plötzlich ungenügende Noten. Zu Hause hatte Luca den Stoff intus, doch im Test unterliefen ihm dann viele «dumme» Fehler. Aus Furcht, dass dies wieder passieren würde, entwickelte der Junge eine Prüfungsangst.

# **Prüfungsängste sind nicht angeboren, sie werden im Laufe des Lebens erworben.**

---

Schliesslich wandten sich seine Eltern an Katrin Piazza. Luca wusste nicht mehr, was ihm während der Tests durch den Kopf gegangen war und ob er ein Blackout hatte. Piazza unterzog ihn kleinen Tests und beobachtete ihn. Dabei stellte sich heraus, dass Luca anfangs aus Nervosität sehr schnell arbeitete und deswegen Fehler machte. Der Bub musste also lernen, zu Beginn einer Prüfung bewusst langsam zu arbeiten. «Zudem fanden wir heraus, dass er zu lange am Stück lernte – über 60 Minuten ohne Pause, dabei konnte sich Luca kaum eine Viertelstunde lang konzentrieren.»

Wichtig zu wissen ist, dass Prüfungsängste nicht angeboren sind, sondern im Laufe des Lebens erworben werden. Sei es durch Erfahrung, die Umgebung, den Erziehungsstil der Eltern oder eigene Überzeugungen oder Ansprüche. Ebenfalls ursächlich können mangelhafte Lernstrategien sein.

## **Verhaltensänderungen helfen**

Wer seine Prüfungsangst möglichst für immer loswerden möchte, muss sein Verhalten ändern. Es bringt nichts, sich einzureden, einen Test locker zu schaffen, wenn es nicht stimmt. Wenig hilfreich sind auch Gedanken wie «Das schaffst du nie!» oder «Ich mache bestimmt wieder alles verkehrt».

Zielführend dagegen ist realistisches Denken im Stil von «Ich gebe mein Bestes» oder «Ich habe schon andere Tests geschafft». Auf lange Sicht Erfolg bringen gute Prüfungsvorbereitung, richtige Lernstrategien, realistische Zielsetzungen sowie bei Bedarf die Auseinandersetzung mit dem eigenen Perfektionismus.

Es gibt Lernstrategien für verschiedene Bereiche: Motivation, Zeitmanagement, Gedächtnis und so weiter. Die passende Lernstrategie findet, wer sich überlegt, wie er oder sie lernt, was dabei pas-

siert, was gut und was nicht so gut läuft. Für die Bereiche, in denen es nicht gut läuft, kann man gezielt suchen: Wie machen es andere? Wie kommen sie zu ihrem Erfolg? Was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen? Experimentierlust und die Bereitschaft, eine neue Strategie eine Zeit lang durchzuhalten, sind nötig für den Erfolg.

Das ermutigende Fazit von Lerncoach Piazza lautet denn auch: «Prüfungsstress ist nach meiner Erfahrung gut behandelbar, und oft lassen sich auch schnell spürbare Verbesserungen erzielen.»

Luca hat inzwischen Strategien erlernt, die ihm helfen, sich während einer Prüfung zu konzentrieren und sein Wissen abzurufen. Lara dagegen versucht, ihren Ehrgeiz in Schach zu halten und weniger, dafür effizienter zu lernen. Die Prüfungsangst ist zwar noch nicht ganz verschwunden, aber sie kann jetzt besser mit ihr umgehen.

---

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

9 Kommentare