# Prüfungsangst – Soziologie

## Allgemeine Informationen

* **Angst wird ausgelöst durch eine Prüfungssituation**
  + Angst das Geforderte nicht leisten zu können
    - Durch negative Erfahrungen (z. B. Referat, Abschlussprüfung)
    - Erfahrungen von anderen („Prüfung war sehr schwer“)
    - Eigene Selbstbild
* **Selbstattribution:**
  + Eigenständiges verbales zuschreiben von Attributen („Ich bin dumm“, „Mich mag niemand“)
  + Ausblenden von realistischen Faktoren, wie Tagesverfassung der Personen, Uhrzeit, Inhalt
  + Betroffene fühlen sich verantwortlich für die aktuelle Situation
  + Unsicherheiten 🡺 Angst 🡺 Reaktionen
* **Eigendynamik (Reaktion auf Angst)**
  + Angst wird größer, je mehr man Selbstattributiert (vgl. oben)
  + Körperliche Reaktionen:
    - Herzrasen
    - Schweißausbruch
    - Zittern
    - Stottern
* Angst schützt den Menschen vor Gefahren, Beispiel: Löwe (Signalangst)
* Bei übermäßiger Angst tritt Vermeidung (Absage der Prüfung etc.), oder erschwertes Lernen auf
* Pessimist 🡺 sieht alles negativ (gefährdet!) ≠ Optimist 🡺 sieht alles gelassen an

## Bedeutung in der Gesellschaft

* **Erwartungen von der Gesellschaft (Aus Sicht des Betroffenen)**
  + „Jeder erwachsene muss von jeder wichtigen Person gemocht / geliebt werden
  + „Es ist eine Katastrophe, wenn etwas nicht so läuft, wie es sollte“
  + „Es ist leichter sich vor den schwierigen Verpflichtungen zu entziehen / fliehen
  + „Unsere Vergangenheit bestimmt entscheidend unser jetziges Leben“
* Gesellschaft baut Leistungsdruck auf
* Prüfungsängste werden als normal, wenn nicht sogar als Schwäche angesehen
* Krankheitsfälle des Betroffenen wegen Angst
* Emotionen und Ängste werden wenig verbalisiert
* **Im Studium / Beruf:**
  + Mittel das Stadium der bisherigen Sozialisation zu sehen (durch Verunsicherung)
    - Prüfung z. B. auf Selbstbewusstsein, Durchsetzungsvermögen, Mut, Standfestigkeit
* **Bei Bestehen eines Examens / Staatsprüfung:**
  + Mehr Selbstbewusstsein
  + Bessere Identifikation mit dem System

## Vorbeugende Maßnahmen

* Auseinandersetzen mit Prüfungsinhalten
* Angst realistische Argumente entgegen setzen
* Kein Horrorszenario ausmalen / vorstellen
* An frühere / bestandene Prüfungen denken
* Prüfungssituation bildhaft und rational vorstellen
* Entspannen (z. B. Sport, Musik hören)
* Professionelle Hilfe suchen (z. B. Coach, Psychotherapeut)