

Blackout? Kein Problem – Was tun bei Prüfungsangst?

Was ist **Prüfungsangst**?¹

- Körper wird mit den Hormonen Cortisol und Adrenalin geflutet, so dass ein starkes Angstgefühl entstehen kann.
- Evolutionär betrachtet, empfindet der Körper bei Prüfungsangst die Prüfung als sehr gefährliche Situation.
- Unangenehm: dem Urteil jemand anderes (in diesem Fall dem der Prüfer) ausgesetzt sein.
- Schlechte Erfahrungen: beschämt oder bloß gestellt worden

6 Tipps für eine gute Prüfungsvorbereitung^{1,2}

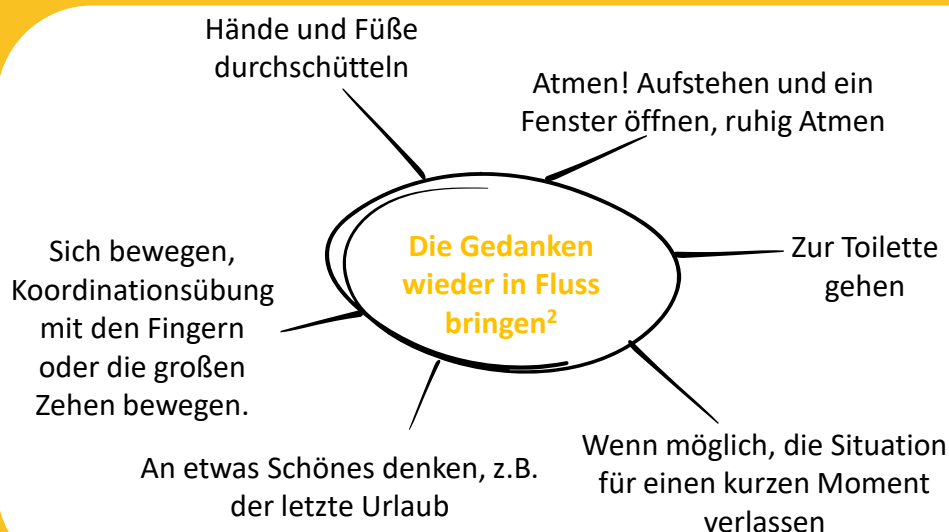
- Erstelle ein Lehrplan
- Lerne nach dem Lerntypen, der Dir entspricht
- Schaffe ein positives Lernumfeld
- Vermeide negative Gedanken – gehe mit einer positiven Einstellung in die Prüfung
- Konfrontiere Deine Angst mit der Realität
- Spiele die Prüfungen im Vorfeld durch

Symptome von Prüfungsangst¹

- Herzrasen
- Herzklopfen
- Schwitzen
- Ein Gefühl innerer Anspannung
- Konzentrationsstörungen
- Gedankenkreisen
- Stottern
- Gedächtnisstörung bis hin zum Blackout

Was ist **Blackout**?²

- Das Gelernte ist weiterhin da, nur in diesem Moment dann nicht abrufbar.
- Ein Blackout ist ein kurzfristiger Gedächtnisverlust, der in Situationen höchster geistiger Anstrengung entsteht, in Folge einer starken Erregung.



¹ Knigge-Illner, H. Prüfungsangst verstehen und bewältigen. ZE Studienberatung und Psychologische Beratung. Freie Universität Berlin Abgerufen unter: [Pruefungsangst.pdf \(fu-berlin.de\)](https://www.fu-berlin.de/pruefungsangst.pdf)

² Hayes, S.C. (2020). Kurswechsel im Kopf. Von der Kunst anzunehmen, was ist, und innerlich frei zu werden. Weinheim: Beltz