

Prüfungsstress und Prüfungsangst bewältigen

Prüfungen stellen immer wieder eine Herausforderung dar. Doch wer will, nur weil er total aufgeregter ist, schlechtere Noten erzielen als dies ohne Angst und Stress möglich wäre. Die Natur hat uns das Gefühl der Angst mit in die Wiege gelegt, damit wir bei Gefahren unsere körperlichen Kräfte mobilisieren, damit wir durch den Adrenalinschub stärker werden, schneller vor einem wilden Tier wegrennen können oder ähnlich wie manche Tiere gleichsam einem Todstellreflex gleich 'starr vor Angst' werden können. All diese von Mutter Natur vorprogrammierten Reaktionsmöglichkeiten taugen für Prüfungssituationen nicht. Deshalb ist es am besten geeignete Wege zu finden Angst und Stress abzubauen.

Stress- und Angstabbau vor Prüfungen mittels Entspannung

Da das Gegenteil von Stress oder Angst die Entspannung ist, lohnt es sich vor stressigen Prüfungen Entspannung aufzubauen. Wie ist dies möglich? Als sehr wirkungsvoll haben sich bestimmte Entspannungsverfahren erwiesen. In vielen Volkshochschulen werden diese angeboten. Suchen Sie nach autogenem Training, nach progressiver Muskelentspannung oder Yoga.

Sehr hilfreich bei Prüfungen ist auch tiefes und gleichmäßiges Atmen. Günstig ist dabei in den Bauch hinein zu atmen. Dies ist besser als die so genannte Brustatmung. Bei der Bauchatmung wölbt sich der Bauch auf und nieder, während dies bei der Brustatmung die Brust ist. Zehn bis 30 mal sollte man schon tief durchatmen, damit sich mit dieser Methode auch Angst und Stress abbauen lässt.

Stress- und Angstabbau mittels eigener Gedanken

Neben der Entspannung ist es meist auch sinnvoll die unseligen Gedanken, die man sich vor einer Prüfung macht, loszuwerden. Positive Selbstinstruktionen sind dafür sehr gut geeignet. Statt zu denken: „Das schaff ich wieder nicht.“, sollte man sich den Gedanken: „Ich schaffe es!“ einbläuen und einhämmern. Auch andere positive Selbstanleitungen wie z.B.: „Irgendwie krieg ich es hin!“, „Ich kann!“ können sehr hilfreich sein.

Kombinieren Sie Entspannung mit positiven Selbstinstruktionen und mancher Prüfungsstress lässt sich vermindern. Aber denken Sie daran: Ohne vorher ausreichend gelernt zu haben, hilft weder Entspannung noch positive Gedanken um gute Benotungen zu erzielen!

Weitere Antistressmethoden, die auch in anderen Situationen helfen, finden Sie unter www.winkonz.com/astress-de.htm