

## Sicherer Umgang mit Prüfungsangst

Prüfungsängste gehören zu den häufigsten Problemen, mit denen sich Studierende an die psychologischen Beratungsstellen wenden. Bundesweit sind ca. 13 % der Studierenden betroffen. Prüfungsangst trifft Studierende aller Leistungsstufen. Sie können als Lehrende(r) durch Ihr Verhalten zu einem günstigeren Umgang mit dem Problem beitragen.

### 1. Schaffen Sie Transparenz

Manche Studierende denken, sie müssten alles können und lernen. Sie finden angesichts der Stofffülle oft keinen Anfang.

- ✓ Mit klaren Lern- und Prüfzielen helfen Sie den Studierenden, den Lernprozess zu strukturieren und kontrollieren.

### 2. Simulieren Sie Prüfungen

Prüfungen werden häufig von Personen mit Prüfungsangst als unvorhersehbar und beliebig angesehen.

- ✓ Nutzen Sie Elemente der Prüfung zur Prüfungsvorbereitung.
- ✓ Nennen Sie hilfreiche Verhaltensweisen zur Prüfungsvorbereitung.
- ✓ Machen Sie auf typische Vorbereitungsfehler aufmerksam.

### 3. Schaffen Sie ein positives Lernklima

- ✓ Loben Sie gute Ideen, Beteiligung und Interesse
- ✓ Geben Sie den Studierenden Feedback, wie sie sich verbessern können.
- ✓ Stellen Sie Fehler als Teil des Lernprozesses dar.
- ✓ Zeigen Sie Zuversicht für die Prüfung.

### 4. Leistung einfordern ist legitim

Bei anspruchsvollen Prüfungen entsteht fast automatisch ein Leistungsdruck. Die Gefahr des Scheiterns scheint groß.

- ✓ Erklären Sie Ihren Studierenden, dass diese Befürchtung auch leistungssteigernd sein kann. Nämlich dann, wenn die Prüfungsvorbereitung zielgerichtet und konsequent erfolgt.

### 5. Bewahren Sie die Ruhe bei Black-Outs

- ✓ Gewähren Sie Zeit und kommen Sie zunächst zu einem leicht zugänglichen Prüfungsthema.
- ✓ Fragen Sie den Prüfling, welche Themen ihn/sie besonders interessieren. Sie können darauf verzichten, diese Antworten in die Benotung einfließen zu lassen.
- ✓ Vermeiden Sie negative Aussagen oder abwertende Beschwichtigungen wie: „Sie brauchen keine Angst vor mir zu haben“.

### 6. Machen Sie auf Beratungsangebote aufmerksam

Die wenigsten Studierenden mit Prüfungsangst nehmen professionelle Unterstützung in Anspruch – meist, weil sie nicht wissen wo.

- ✓ Machen Sie freundlich(!) auf professionelle Beratungsangebote wie das des Studierendenwerks aufmerksam.