



«Mental fit in die Prüfung»

Ernst Meier*, lic. phil. I, Psychologe FSP

Prüfungsängste und Stress abbauen – Leistung steigern

Prüfungen haben viele Facetten

Prüfungen gehören nicht zu den angenehmen Seiten des Lebens. Andererseits sind sie oft eine Standortbestimmung und können wie die Medaille im Sport enorme Kräfte freisetzen, motivieren und neue «Welten» erschliessen.

Menschen haben auf ihrem Lebensweg immer wieder auch bewusst «Prüfungen» und Grenzerfahrungen gesucht, um durch solche Erlebnisse neue Erkenntnisse und Erfahrungen auf ihrem Weg zu gewinnen. Man denke an Bertrand Piccards Ballonweltumrundung vor ein paar Jahren.

Sich einer Prüfung stellen bedeutet immer auch eine Selbsterfahrung: Es gilt Ressourcen zu erkennen und einzusetzen, eine mentale Fitness aufzubauen, sowie für eigene «Schwachstellen» sensibilisiert zu werden. Und schliesslich gilt die alte «Volkswisheit»: «Was mich nicht umhaut, macht mich stärker!»

Im Erforschen der Psycho-Logik von Prüfungen geht die moderne Stressforschung von zwei Phasen der Einschätzung aus:

- Erste Einschätzung: Risiko des Nicht-Bestehens
- Zweite Einschätzung: Bewältigungsressourcen für die herausfordernde Situation. Mit unterschiedlichen Stärken soll auf den Stressor «Prüfung» reagiert werden wie: Stoffbeherrschung, Stress- und Zeitmanagement, soziale Fertigkeiten, Freundeskreis u.a.: im Folgenden schwerpunktmässig thematisiert.

Gute Information ist die halbe Prüfung

Eine gute Prüfungsvorbereitung beginnt mit dem Einholen von Informationen rund um die Prüfung wie genauer Ort und Zeit, Art des Prüfungsstoffes, genauer Prüfungsablauf, erlaubte Hilfsmittel. Gute Informationen helfen, die Angst wesentlich zu senken.

Planung, Zeitmanagement

Ein zeitiger Start der Prüfungsvorbereitungen, ein wöchentlicher Zeitplan mit den nötigen Puffern und Freiräumen sind wichtig. Zeitdruck kann zwar Energien kurzfristig freisetzen; im allermeisten Fall aber entstehen unnötige Barrikaden, Ärger und «Früste».

Organisation

Bereitstellen von Büchern, Lernhilfen, Unterlagen wie auch ein ungestörter Arbeitsplatz gehören in diesen Bereich.



Lernstrategien

Vom Sport, wo Wettkämpfer ähnlichem Prüfungsstress ausgesetzt sind wie Lernende, lassen sich Strategien in den Weiterbildungsbereich übertragen wie regelmässiges Training, Überprüfen der gewählten Lerntechnik, Simulation, und das Testen der Leistung in Echtzeit.

Über Stressmanagement und Schmetterlinge im Bauch

Lernen auf Hochtouren verbraucht viel psychische Energie, die sich bald in Leistungsabfall manifestieren kann. Eine Entspannungstechnik wie Autogenes Training regeneriert verbrauchte Energien und schafft Raum für ein optimales Lernsetting.

Über Motivation und mentale Zielbilder

«Wo ein Ziel ist, ist ein Wille» sagt der Psychologe Frankl. Je klarer das Bild der bestandenen Prüfung, der anschliessenden Belohnung visualisiert vor Augen ist, desto mehr Energie lässt sich für den anstrengenden Lernprozess mobilisieren.

Auf der Zielgeraden

Eine regelmässige Tagesstruktur, genügend Schlaf, Check, ob alle nötigen Unterlagen und Angaben vorhanden sind, rechtzeitiger Lernstopp und der Kontakt mit unterstützenden Menschen sind in dieser Phase wichtig.

Prüfungstag/Prüfungszeit

Loslassen und vertrauen können, dass die Prüfung gelingt, fördern die nötige Gelassenheit und den kühlen Kopf. Aber auch der Mut zur Wissenslücke darf in der Prüfung Platz haben.

Coachingpsychologie: www.psychologie.ch

Es kann sein, dass man alle Ratschläge befolgt und richtig umgesetzt hat und trotzdem nicht weiter kommt. Dann kann es hilfreich sein, sich rechtzeitig von einer psychologisch geschulten Fachperson «coachen» zu lassen.

Weiterführende Links/Literatur

- www.kvz-schule.ch/extras/suchtpraevention_05.asp
Links Stressfolgen
- Prüfung o.k. kv schweiz. (044 283 45 45)
- B. Jenny. Prüfungsvorbereitung – aber richtig!
Hochschulverlag ETH Zürich. ISBN 3 7281 2746 9

*Der Autor ist an der KV Zürich Business School tätig als Sprachlehrer M. A., Psychologe und Leiter der Suchtpräventions- und Gesundheitsförderungsstelle. Zusätzlich gibt er Kurse über Stressmanagement und Autogenes Training.