

Lerntechniken: Wie Sie Prüfungsangst überwinden

Wenn Sie vor einer Prüfung unter Angstgefühlen leiden, sollten Sie angstausslösende Gedanken in positive Gedanken umformulieren und aufschreiben. Lesen Sie diese dann so häufig, bis Sie Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen sind. Auf diese Weise können Sie Ihre angstausslösenden Gedanken „überschreiben“.

Neurowissenschaftler gehen davon aus, dass es wesentlich einfacher ist, eine Angst durch entgegengesetzte Überzeugungen und positive Erfahrungen zu überschreiben bzw. zu hemmen, als Sie ganz aus dem Gedächtnis zu löschen.

Schritt für Schritt zu positiven Gedanken:

- 1.** Schreiben Sie alle Gedanken auf, die Ihnen in Bezug auf eine bevorstehende Prüfung Sorgen bereiten.
- 2.** Lesen Sie diese Sätze sorgfältig durch. Prüfen Sie bei jedem dieser Gedanken, ob es wirklich realistisch ist, dass Ihre Befürchtungen eintreten.
- 3.** Formulieren Sie dann negative Gedanken in positive Gedanken um. Wenn Sie z. B. denken: „Ich habe viel zu wenig Zeit zum Lernen!“, schreiben Sie: „Ich Sorge für ausreichend Lernzeit!“. Denken Sie: „Die Prüfungsfragen werden viel zu schwer sein!“, dann schreiben Sie: „Ich bereite mich gut auf die Prüfungsfragen vor!“. Befürchten Sie: „Der Prüfer kann mich sowieso nicht leiden!“, schreiben Sie: „Ich werde den Prüfer von meinen Fähigkeiten überzeugen!“
- 4.** Schreiben Sie alle positiven Gedanken auf einen handlichen Zettel. Tragen Sie diesen immer bei sich und lesen Sie ihn so häufig wie möglich. Sie werden sehen, wie schnell die positiven Gedanken Ihre Befürchtungen „überschreiben“ werden.
- 5.** Stellen Sie sich Ihren Prüfungserfolg bildlich vor und sagen Sie dabei Ihre positiven Gedanken auf. Je häufiger Sie sich diese Szene ins Gedächtnis rufen, desto realistischer wird sie. Viele Spitzensportler stimmen sich vor einem Wettkampf mental auf einen Sieg ein. Hierzu stellen sie sich beispielsweise die Gefühle, die eintreten, wenn sie einen Wettkampf gewonnen haben, mit all Ihren Sinnen vor.
- 6.** Rufen Sie sich alle erfolgreich gemeisterten Prüfungen ins Gedächtnis. Auf diese Weise steigern Sie Ihr Selbstvertrauen.

Sicherlich wird Ihnen bei der Durchsicht Ihrer Befürchtungen auffallen, wie viele davon unrealistisch sind.

Viel Erfolg wünscht David Reinhaus