

DGUV Lernen und Gesundheit

Prüfungsvorbereitung/Prüfungsangst

Infotext für die Schülerinnen und Schüler 2

Modul 3

Immer schön weiteratmen!

Ich stehe vor meinen Prüfern und mir fällt einfach nichts mehr ein. Mein Kopf ist leer, das Herz hämmert und die Hände sind kalt. Was kann ich nur machen, um nicht total zu versagen?

Für jeden Schüler und für jede Schülerin gibt es Tipps und Tricks für mündliche Prüfungssituationen. Damit sie funktionieren, müssen sie aber zu der jeweiligen Persönlichkeit und deren Temperament passen. Dem einen fällt es leicht, einfach um das Thema herzumzureden, bis ihm die richtige Lösung einfällt, während die andere sich durch ein oder zwei tiefe Atemzüge und eine kurze Pause wieder beruhigt. Einem Dritten wiederum hilft der visuelle Spickzettel in der Tasche. Es gibt also keine Ratschläge, die für jeden Menschen gleich gut sind. Lesen Sie sich die folgenden Tipps durch und überlegen Sie im Vorfeld, welcher davon für Sie persönlich in Frage kommt.

Blackout in der mündlichen Prüfung?

Das kann Ihnen helfen:

- Der Klassiker am Anfang: Vergessen Sie das Atmen nicht. Erst einmal tief durchatmen, dann in Ruhe nachdenken bevor Sie antworten.
- Meistens gibt es ja zu Beginn erst einmal einen vorbereiteten Teil (Einführungsthema/Präsentation?), den Sie vorstellen wollen. Hier hilft es, den ersten Satz auswendig zu lernen und so lange zu üben, bis er wirklich sitzt. Damit kommen Sie auf jeden Fall erst mal ins Reden. Oft legt sich die Nervosität nach kurzer Zeit.
- Wiederholen oder umschreiben Sie die Frage des Prüfers noch einmal in eigenen Worten, um Zeit zu gewinnen: „Habe ich das richtig verstanden, Sie möchten gerne wissen....?“.

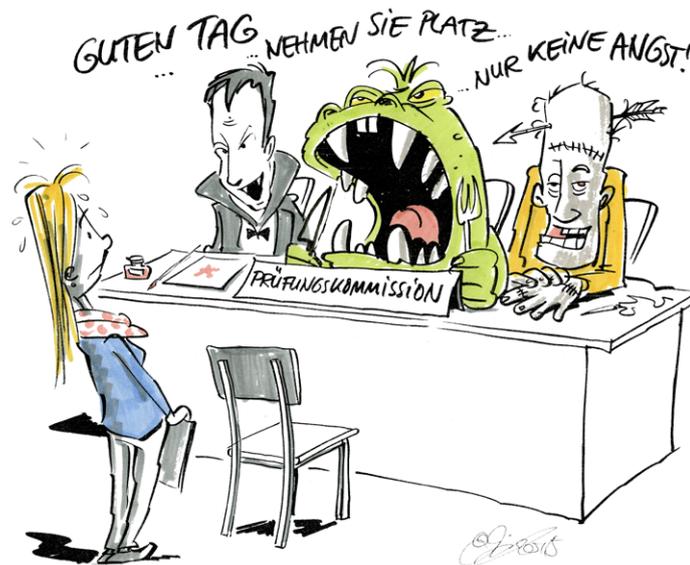


Illustration: Michael Hüter

- Heften Sie sich im Vorfeld 5 Kernpunkte/Kerninhalte des Themas, das Sie ansprechen möchten, in Gedanken (mental) an Ihren Körper. Eines an den linken Arm, eines an den rechten etc. Dann arbeiten sie diese Punkte nacheinander ab. Wenn Sie nicht mehr weiterwissen, visualisieren Sie, welchen Punkt an Ihrem Körper Sie noch nicht abgehandelt haben (mentale Landkarte).
- Wenn es erlaubt ist, nehmen Sie Karteikarten oder andere Hilfsmittel mit in die Prüfung. Die können Sie dann zur größten Not fallen lassen. Beim Aufheben gewinnen Sie eine Minute zum Durchatmen.
- Seien Sie einfach ehrlich, sprechen Sie Ihre Ängste an und lockern Sie damit die Situation. Die Prüfenden sind keine Unmenschen. „Das ist eine wichtige Prüfung für mich, da ich unbedingt ... werden möchte. Deshalb bin ich auch etwas aufgeregt.“
- Falls Ihnen partout keine Antwort einfällt, fragen Sie, ob die Prüfer einfach erst eine andere Frage stellen könnten, weil Sie gerade nicht auf das Stichwort kommen.
- Fragen Sie im Vorfeld der Prüfung, ob es erlaubt ist, etwas zu trinken mit in den Raum zu nehmen. Vor allem heiß und süß hilft, wenn der Kreislauf vor lauter Schreck

in den Keller rutscht (z. B. Tee oder Kaffee in einer Thermoskanne).

- Sie wissen nicht direkt die richtige Antwort auf eine Frage? Wenn Sie der Typ dazu sind, kann es durchaus helfen, erst einmal das zu erzählen, was Sie wissen (also „Drumherumerzählen“). Sprechen Sie Hintergrundinformationen oder Anwendungsbeispiele zum Thema an. Das zeigt den Prüfern, dass Sie im Thema drin sind, die Frage verstanden haben, vernetztes Wissen abrufen können und hilft Ihnen, sozusagen über einen Umweg an die eigentliche Antwort zu gelangen.
- Schauen Sie den Prüfer beziehungsweise die Prüferin, der/die Ihnen am sympathischsten ist, direkt an. Wenn einer der Prüfenden aufmunternd guckt und zustimmend nickt, entspannt und beruhigt das. In Stresssituationen nimmt man oft negative soziale Reize sehr viel stärker wahr, deswegen lohnt es, sich auf positive Reize zu konzentrieren.
- Miniintervention: Ändern Sie Ihre Körperhaltung: Beine leicht V-förmig aufstellen, „starke Beine“, Rücken gerade machen, Schultern und Arme locker hängen lassen, Kinn von der Brust weg nach oben und Blick nach rechts oben richten (hilft beim Abrufen und hat positiven Feedbackeffekt auf die Stimmung und das Selbstbewusstsein).

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Prüfungsvorbereitung/Prüfungsangst, Januar 2016

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Dipl. psych. Johanna Almon, Schulpsychologin am staatlichen Schulamt für den Main-Kinzig-Kreis

Fachliche Beratung: Annette Michler-Hanneken, stv. Leiterin des Sachgebietes Schulen der DGUV

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de