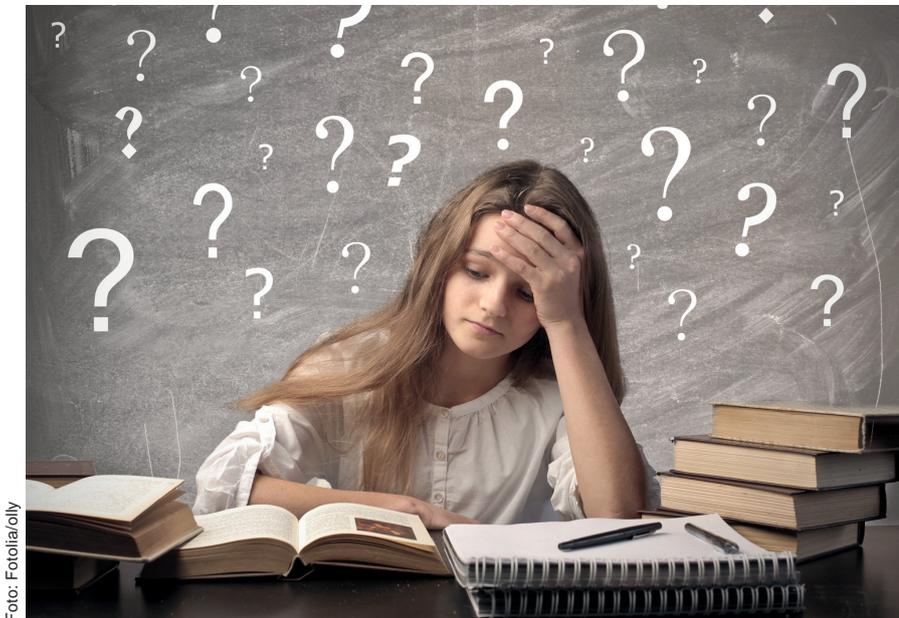


# DGUV Lernen und Gesundheit

## Leistung auf den Punkt gebracht

Infotext für die Schülerinnen und Schüler

### Zeig, was du kannst – ohne Angst



#### Reale Angst

Nicht immer hast du vor einer Prüfung ausreichend gelernt, du hast zu spät angefangen oder bestimmte Aspekte vernachlässigt. Wenn du dir dann Gedanken darüber machst, dass du den Anforderungen nicht gewachsen bist – so ist das berechtigt. Diese Bedenken nennen die Fachleute Realangst. Bei Realangst hilft nur Glück – aber auch das kommt vor.

#### Prüfungsangst

Hast du aber gelernt, dich gut und ausreichend vorbereitet und kannst trotzdem in der Arbeit die gelernten Inhalte nicht mehr abrufen, dann gibt es zwei Möglichkeiten:

**Leistungsanforderungen wie Tests, Arbeiten, Klausuren und mündliche Prüfungen gehören zum Schulalltag. Als Schülerin oder Schüler musst du da „irgendwie durch“.**

Dem einen gelingt es ganz gut, mit Aufregung und Nervosität unmittelbar vor einer Prüfung fertig zu werden, dem anderen wird regelmäßig schlecht, ihnen versagt die Stimme, sie bekommen Schweißausbrüche, einen Tunnelblick oder sogar einen totalen Blackout.

Grundsätzlich hat man festgestellt, dass eine gewisse Aufgeregtheit manchmal sogar hilfreich ist und zu einem besseren Prüfungsergebnis führen kann. Wer in wichtigen Situationen also ein leichtes Bauchkribbeln verspürt, sollte nicht besorgt sein. Es geht ja schließlich um etwas. Allerdings sollte dieses Gefühl nicht so stark sein, dass man sich handlungsunfähig fühlt und die Anforderung als Bedrohung wahrnimmt.

1. Du hast, obwohl du selbst glaubst, genug gelernt zu haben, dennoch etwas falsch gemacht ... oder
2. Du leidest unter echter Prüfungs- oder Leistungsangst.

Beide Möglichkeiten kannst du gezielt angehen, indem du dich systematisch und gründlich vorbereitest. Außerdem gibt es einige Maßnahmen, die Prüfungsangst vor und während einer Arbeit in den Griff zu bekommen.

#### Wie kann das erreicht werden?

„Wenn du Angst hast, bist du nicht souverän.“ – Das heißt, du fühlst dich unterlegen und einer Situation nicht gewachsen. – „Aber nur wenn du souverän bist, kannst du richtig was schaffen!“ Dieses Motto soll verdeutlichen, was in den folgenden Übungen und Strategien steckt – nämlich richtige Power.

## Der Handlungskreis

Eine Methode, die sich als besonders wirksam erwiesen hat, ist der Handlungskreis. Er hilft dir beim Lernen und bei der Vorbereitung auf Prüfungen und Referate.

Bevor du mit dem Lernen anfängst, solltest du dir darüber klar werden, was überhaupt von dir verlangt wird. Das heißt:

Erst einmal genau überlegen, um letztendlich gut zum Ziel zu gelangen. Dabei können dir die ersten 4 Segmente des Handlungskreises helfen.



### 1. Was ist die Ausgangslage?

Bestimmung der Aufgabe beziehungsweise des Problems. Du sollst ein Referat schreiben, einen Vortrag halten, dich auf eine Prüfung vorbereiten ... Wie gut kennst du dich mit dem Thema aus? Wie sicher bist du mit dem Stoff vertraut?

### 2a. Was könnte man tun?

Hierbei ist es ganz wichtig, dass du wirklich alle Möglichkeiten aufzählst – also auch solche, die zunächst nicht so sinnvoll erscheinen:

- Ich kümmere mich überhaupt nicht darum, da ich keine Lust dazu habe.
- Ich schreibe alles aus dem Internet ab.
- Ich bitte einen Freund oder eine Freundin um Hilfe.
- Ich besorge mir Literatur.
- Ich frage einen Verwandten, ob er mir das Referat schreibt.

### 2b. Was würde dann passieren?

- Ich werde mich blamieren – oder auch nicht. Ich bekomme aber auf jeden Fall eine schlechte Zensur, kann ich mir das leisten?
- Wenn das Abschreiben rauskommt, ist das peinlich und ich bekomme ebenfalls eine schlechte Zensur.
- Einen Freund oder eine Freundin, die mir dabei helfen können, habe ich – habe ich nicht. Haben sie Zeit und Lust – wie wahrscheinlich ist das?
- Finde ich zum Thema ein passendes Sachbuch – Buchhandel, Bibliothek, zu Hause?
- Verwandte kann ich zwar fragen, aber schreiben werden sie mir das Referat nicht.

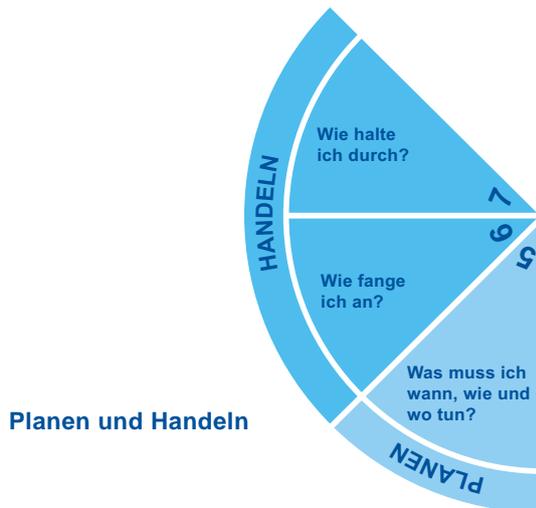
### 3. Was kann ich selbst tun?

Nach all den Überlegungen, die du oben angestellt hast, kommst du wahrscheinlich zu dem Schluss, dass du dich letztendlich selbst um dein Arbeitsmaterial (Bücher, Internetrecherche) bemühen musst, da die Abhängigkeit von anderen oft auch sehr schwierig sein kann.

### 4. Das will ich tun!

Du entscheidest dich dafür, selbst aktiv zu werden. Bei der gestellten Aufgabe hältst du es beispielsweise für realistisch, im Internet zu recherchieren, Verwandte zu fragen, Unterrichtsmaterialien durchzulesen.

Bisher hast du dich nur mit dem Thema des Referats oder der Prüfungsvorbereitung beschäftigt. Damit du deine Überlegungen in die Tat umsetzen kannst, musst du nun einen Plan erstellen, wann du was, wie und wo zu tun hast:



### 5. Was ist wann, wie und wo zu tun?

Das Referat oder die Arbeit ist in zwei Wochen fällig. Wann ist was zu tun? Vermutlich fängst du erst eine Woche vor der Arbeit oder dem Referatstermin an – das machen viele so. Nun musst du alle Materialien zusammensuchen (Hintergrundinfos, Arbeitsblätter), Verwandte und Freunde ansprechen (z. B. beim Frühstück oder telefonisch), eventuell einen Computer organisieren oder Zeiten absprechen, wann du ihn benutzen kannst. Wie ist was zu tun? Dein Material kannst du in deinem Zimmer auf dem Schreibtisch zusammensuchen usw. Wo ist was zu tun? Am Computer die Recherche beispielsweise über Google, am Schreibtisch das Durchschauen der Unterrichtsmaterialien, das Befragen der Verwandten zu Hause usw.

### 6. Wie fange ich an?

Häufig ist das die höchste Hürde. Hier kann eine in Aussicht gestellte Belohnung hilfreich sein, zum Beispiel etwas,

was du gerne machst (ein Besuch im Kino, Schwimmbad usw.). Es kann auch gut sein, allen zu erzählen, dass du ein Referat halten musst. Das verpflichtet dich, weil es dir peinlich ist, wenn du es nicht geschafft hast.

### 7. Wie halte ich mich durch?

Arbeite nach einem detaillierten Zeitplan, wobei auch die Pausen eingehalten werden sollen. Zum Beispiel: Am Mittwoch um 14.00 Uhr werde ich 1 Stunde am Schreibtisch sitzen (vorher mein Handy ausschalten) und mich im Internet umfassend über das Thema informieren, um 15.00 Uhr werde ich eine 15-minütige Pause einlegen, chillen, ...

Den meisten Menschen fällt es schwer, sich immer an das zu halten, was sie sich selbst vorgenommen haben. Also bedenke, dass es auch Tage geben kann, da schaffst du nicht immer das, was du eigentlich hättest schaffen sollen. Das ist aber nicht schlimm. Am nächsten Tag kannst du das wieder aufholen.

### 8. Was habe ich erreicht?

Das letzte Segment im Handlungskreis beschäftigt sich mit der Reflexion über das Erreichte. Das heißt: Bist du selbst zufrieden mit dem Ergebnis? Hast du alles getan, was du tun konntest? Wenn hier dein Urteil nicht sehr positiv ausfällt, dann kannst du dir die Segmente noch einmal vornehmen und überlegen, wo es nicht so gut geklappt hat, damit es beim nächsten Mal besser wird.



### Selbstbewerten

**Umgang mit Erfolg:** Sich selbst loben, wenn man etwas gut gemacht hat

**Umgang mit Misserfolg:** Sachliche Kritik, die nicht persönlich verletzt; selbstwertdienliche statt selbstwertschädliche Erklärungen; Etablierung einer Fehlerkultur

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Leistung auf den Punkt gebracht, April 2012

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

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Inga Schlesinger, Berlin

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)