

## **„Zittern und Herzklopfen“ - Prüfungsstress - was kannst du tun?**

Annika schwitzt. Im Kopf ist alles weg. Die Schulaufgabe ist wohl gelaufen.

Felix sagt: „Mir ist so schlecht - das totale Blackout wieder bei dieser Klausur.“

Aufregung bei Prüfungen kennt fast jede Schüler, sie ist auch normal, denn wir brauchen einen gewissen „thrill“, um in die Gänge zu kommen. Wir erleben heute noch die gleichen körperlichen Angstreaktionen wie die Steinzeitmenschen. Die Ausschüttung von Hormonen bereitet uns auf Flucht oder Kampf vor, Blut wird in die Muskeln gepumpt, das Gehirn bekommt weniger, das Denken fällt schwerer .....

Zu viel Angst haben ist jedoch wie „Gas geben vor einer roten Ampel“. Du kannst ja nicht fliehen, du sitzt in der Prüfung, d.h. du musst runter mit der körperlichen Erregung, du musst „das Gas wegnehmen“.

Wie kann das gehen?

Du kannst deinen Körper beruhigen z.B. mit Entspannungstechniken, die du regelmäßig einübst. Der Zusammenhang: „Alarm im Körper und Vorbereitung zur Flucht“ ist unterbrochen, wenn dein Körper entspannt ist.

- Gute ermutigende Gedanken unterstützen dich, denn Prüfungsangst entsteht im Kopf z.B. durch zu hohe Leistungsansprüche an dich selber. Sie können mit Idealen deiner Eltern zu tun haben, dem Leistungsdruck der Gesellschaft, einem abwertenden Lehrer .... oder auch damit, dass du wirklich weißt, du hast dich zu wenig vorbereitet.  
Fang also an im Kopf zu „entrümpeln“. Mache dir ein genaues Bild deiner Situation - mit was hängt wohl deine Prüfungsangst zusammen?
- Mache aus dem Riesenberg Schulaufgaben einen „begehbaren Berg“. Mache dir einen guten Lernplan und strukturiere deine Prüfungsvorbereitungen, werde aktiv. Sehe deine Stärken und Fähigkeiten. Die eigenen Fähigkeiten werden bei prüfungängstlichen Schülern stark unterschätzt! Ziel ist: „Ich arbeite dran - ich kann mit mir zufrieden sein!“  
Mache genug Pausen und sehe deine Freunde. Gönn dir Spaß.
- Suche dir Unterstützung durch Freunde, Eltern, den sympathischsten Lehrer, beim Schulpsychologischen Dienst, in der Erziehungsberatungsstelle, wenn sich alles auf dieses Thema fixiert und du glaubst festzustecken.

Nur Mut!

“Humor und Geduld sind zwei Kamele, mit denen du durch jede Wüste kommst.“