

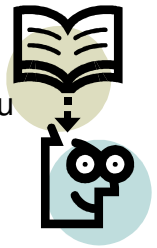
Wenn die Prüfungsangst lähmt!

Wer ist von Prüfungsangst betroffen?

Während Robert am liebsten vor der anstehenden Zwischenprüfung flüchten möchte, ist Klara absolut ruhig und cool. Sie scheint die ganze Sache kaum zu beunruhigen. Doch Robert steht unmittelbar vor dem berühmt-berüchtigten Zähneklappern.

Prüfungsangst befällt jedoch nicht nur ängstliche Menschen. Sie kann jeden von uns treffen. Es ist in der Regel die Angst vor einer ganz konkreten Situation, vor Bewertung oder Versagen die uns zittern lässt.

Prüfungsangst ist erlernt. Sie hängt sehr eng mit unseren bisherigen Erfahrungen zusammen. Die gute Nachricht lautet: Da Prüfungsangst erlernt ist, kann sie auch wieder verlernt werden. Meist gelingt dies sehr schnell.



Typisch Blackout?

Robert betritt den Prüfungsraum und setzt sich an den Tisch. Der Prüfer verteilt die Prüfungsaufgaben. Robert liest die erste Frage, und sein Gehirn ist wie leergefegt. Dabei ist die Frage überhaupt nicht schwierig. Robert weiss auch, dass er zu dem Thema eine Menge gelernt hat, doch eine Antwort auf die gestellte Frage fällt ihm nicht ein.

Er hat ein totales Blackout, ein «Brett vor dem Kopf». So oder ähnlich geht es vielen Menschen bei Prüfungen.



Wie äussert sich Prüfungsangst?

DIE Prüfungsangst gibt es nicht. Klienten und Klientinnen berichten von völlig unterschiedlichen Phänomenen.

Einige schlafen schon Tage vor der Prüfung nicht mehr gut; andere bekommen Durchfall oder müssen erbrechen. Wieder andere sind so nervös, dass sie sich auch beim Lernen und am Arbeitsplatz nicht mehr richtig konzentrieren können. Viele Menschen berichten von panischer Angst vor der Prüfung. Oft versuchen sie ihre Angst in den Griff zu bekommen, indem sie den Prüfungsstoff auswendig lernen. Für viele Menschen geht der Prüfungsstress erst dann richtig los, wenn sie den Prüfungsraum betreten oder das Aufgabenblatt in den Händen halten.

Was geschieht bei Prüfungsangst?

Unter Stress produziert unser Körper vermehrt Stresshormone: Adrenalin und Noradrenalin.

Der erwünschte Effekt

Eine «homoöpathische Dosis» dieser Hormone macht unseren Körper wach und reaktionsschnell. Wir sind auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Auch unsere Gehirnzellen werden auf Trab gebracht. Insbesondere Schauspieler berichten, dass die «gesunde Dosis Lampenfieber» sie zu Höchstleistungen befähigt.

Der unerwünschte Effekt – oder – zu viel des Guten

Haben wir zu viele der Stresshormone in unserem Körper, funktioniert die Informationsübertragung zwischen den einzelnen Nervenzellen im Gehirn nicht mehr. Die Stresshormone blockieren die Synapsen (Schaltstellen) im Gehirn und uns fällt nicht mehr ein, was wir gelernt haben (und zu Hause noch wussten).

Wir erleben eine typische Blockade im Gehirn und können die Fakten nicht ab-



rufen. Dies nennt man auch «Blackout». Lebensbedrohlich ist das nicht, doch meist für die Betroffenen höchst peinlich. Zudem wirkt sich eine solche Blockade sehr nachteilig aus, weil sie zu schlechten Prüfungsergebnissen führt.

Allerdings ist den Betroffenen in einem solchen Fall das Wissen nicht völlig abhanden gekommen, es kann nur nicht abgerufen werden. Sobald sich die Aufregung gelegt hat und der Stresspegel gesunken ist, haben Menschen wieder den Zugang zum Gelernten.

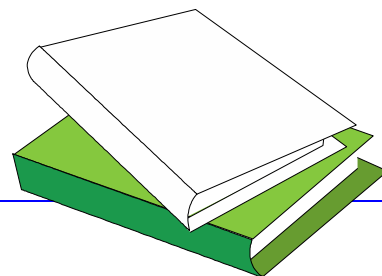


Prüfungsangst – ein Phänomen mit vielen Facetten

Wenn Menschen unter Prüfungsangst/Prüfungsblockaden leiden, ist das mit vielen Nachteilen verbunden. Prüfungsangst kann sich sehr unterschiedlich auswirken:

- ◆ **Die geistige Leistungsfähigkeit ist beeinträchtigt**
Unter Konzentrationsschwierigkeiten und Denkblockaden leiden viele von Prüfungsangst betroffene Menschen.
- ◆ **Das körperliche Wohlbefinden ist beeinträchtigt**
Meine Klienten und Klientinnen berichten im Zusammenhang mit Prüfungsangst von folgenden Phänomenen: Heisshunger oder fehlender Appetit, Kopfschmerzen, Durchfall, Schwindel, bleierne Müdigkeit oder Ruhelosigkeit, Schweissausbrüche, Zittern oder sogar Herzrhythmusstörungen.
- ◆ **Das seelische Befinden ist aus dem Gleichgewicht**
Betroffene leiden unter Stimmungsschwankungen und starken Unlustgefühlen. Sie fühlen sich reizbar, frustriert und ängstlich.

Prüfungsangst ade!



Wie ging es mit Robert weiter?

Robert hatte trotz seiner Prüfungsangst nicht die geringste Chance, Prüfungen künftig aus dem Wege zu gehen. Als er zu mir in die Praxis kam, stand er 8 Wochen vor seinen Maturaprüfungen.

Wir arbeiteten während 5 Sitzungen mit der Methode **Wingwave** an seiner Prüfungsangst, dann hiess es abwarten. Per Telefon informierte mich Robert später darüber, dass er die Maturaprüfungen ruhig und konzentriert absolvieren konnte. Krönender Abschluss: Er hat die Prüfungen mit Erfolg bestanden.

Möchten Sie mehr über wingwave erfahren?

Eine ausführliche Beschreibung der Methode sowie einige interessante Fallbeispiele finden Sie unter www.wingwave.com.