

# Panikattacke

## Was tun bei Prüfungsangst?

**Prüfungsstress ist ein Phänomen, das alle Lernenden aus eigener Erfahrung schon kennengelernt haben. Wenn aus dem Stress Angst wird, dann kann sie das Denken blockieren und schon klappt bei der Prüfung gar nichts mehr. Der Diplom-Psychologe Thomas Eckardt gibt Tipps, wie man die Prüfungsangst in den Griff bekommen kann.**

**D**as Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Aktivität und Ruhe ist im Studienalltag allzu oft gestört. Prüfungs- und Bewerbungstress gehört zum Leben eines Studierenden oder eines Berufseinsteigers dazu. Er kann kurzfristig die Leistungsfähigkeit sogar erhöhen, aber zu viel davon lässt die Leistungsbereitschaft stark absinken, manchmal bis zum Black out.

Zu viel Prüfungsstress kann krank machen. Viele der kleinen täglichen Auslöser, die zu Stressreaktionen führen, lassen sich vermeiden, wenn man sie erst einmal erkannt hat.

### Was passiert bei Prüfungsangst?

Im Prüfungsstress macht der Organismus mobil. Durch die Ausschüttung von Hormonen bei Nervosität wird der Herzschlag gesteuert und beschleunigt. Der Blutdruck erhöht sich und die Mus-

keln werden besser durchblutet. Die Atmung wird flacher und schneller. Ein gewisses Maß an Stress ist noch in Ordnung und bewirkt, dass der Körper mit allen Sinnen aktiv ist, um sich einer Aufgabe zu stellen. Wenn der Stress überhand nimmt und zur Angst wird, dann wird dadurch die Denktätigkeit des Gehirns blockiert. Das kann in Prüfungs- und Bewerbungssituationen ganz besonders von Nachteil sein.

Jede Prüfungssituation erfordert eine maßgeschneiderte Methode, um angemessen mit ihr fertig zu werden. Geeignete Maßnahmen kann man lernen und in der jeweiligen Situation zur aktiven Entspannung und zur Bewältigung des Stressmomentes setzen.

### Der Panikkreislauf

Stellt euch vor, ihr seid in einer Prüfungssituation und versteht eine Prüfungsfrage nicht. Allein diese Frage kann der Auslöser für eine Panikschleife sein. Bei einer negativen Einstellung kann die Überlegung, schlecht vorbereitet zu sein, beunruhigen. Eine Frage, auf die man die Antwort nicht weiß, macht ängstlich. Die Angst, schlecht abzuschneiden, verwirrt



## TESTE DEINEN STRESSPEGEL

Beantworte die folgenden Fragen mit „stimmt“ oder „stimmt nicht“ auf einer Skala von 1 bis 4. „1“ bedeutet „stimmt nicht“ und „4“ bedeutet „stimmt“. Bitte jede Frage beantworten und die Zahlen im Anschluss addieren.

- Nach einem lernreichen Tag fühle ich mich total erschöpft. ① ② ③ ④
- Ich kann mich in den Semesterferien schlecht erholen. ① ② ③ ④
- Ich habe oft Probleme mit Muskeln, die steif und angespannt sind. ① ② ③ ④
- Ich mache mir Sorgen um meinen Studienerfolg. ① ② ③ ④
- Mitstudenten sagen mir, dass ich mich mehr entspannen sollte. ① ② ③ ④
- Ich bin oft ohne ersichtlichen Grund deprimiert. ① ② ③ ④
- Ich plane den kommenden Studientag eigentlich nie im Voraus. ① ② ③ ④
- Ich mache mir große Gedanken darüber, ob meine Mitstudenten mich mögen und was sie von mir halten. ① ② ③ ④
- Ich nehme mir oft zu viel Lernstoff vor. ① ② ③ ④
- Ich kann nach dem Unterricht schlecht abschalten. ① ② ③ ④

Wenn du weniger als 15 Punkte hast, stehst du wenig unter Lernstress. Bei mehr als 30 Punkten sollten sofort Maßnahmen zur Senkung des Stresspegels ergriffen werden.

zusätzlich. Und schon lassen sich die Gedanken vor lauter Panik nicht mehr richtig ordnen und steuern.

Steigert man sich durch Gedanken weiter in diese Situation hinein, blockiert die Angst immer mehr und die Verzweiflung steigt weiter. Sich selbst als Versager zu verurteilen führt letztlich dazu, einfach aufzugeben, ohne es überhaupt versucht zu haben. Im Anschluss klappt dann tatsächlich gar nichts mehr. Am besten ist es, die negative Spirale sofort zu durchbrechen. Dazu sollte mehrmals tief durchgeatmet werden. Indem man sich selbst suggeriert, ruhig und

konzentriert zu sein und die Prüfung schon zu schaffen, kann die Panikschleife unterbrochen werden.

### Was tun gegen die Angst?

Unsere Gedanken, Erwartungen und Bewertungen machen zusammen mit den akuten Stimmungen und unserem Lebensgrundgefühl unsere Einstellungen aus. Diese Einstellungen haben erheblichen Einfluss darauf, wie stark uns Stress belasten kann. Die stressbestimmenden inneren Überzeugungen sollten deshalb einer Prüfung und gegebenenfalls einer Revision unterzogen werden.

## ÜBERZEUGUNGEN PRÜFEN

Folgendes Vorgehen kann dabei helfen, deine Einstellungen zu überprüfen und ggf. zu verändern:

- Analysiere zunächst die eigenen Gedanken und Gefühle, die die Lern- und Prüfungseinstellungen bestimmen.
- Sprache mit Kollegen, ob die eigenen Einstellungen und Einschätzungen zu den Lernaufgaben passen.
- Beiße dich nicht an Kleinigkeiten fest. Bemühe dich, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden; setze Prioritäten.
- Betrachte Prüfungssituationen auch als Herausforderungen und als Entwicklungschancen.
- Denke positiv und stärke dein eigenes Selbstwertgefühl.
- Analysiere problematische Wiederholungen und eigene frustrierende Erwartungen, um herauszufinden, ob die eigenen Lern-, Karriere- und Arbeitsvorstellungen realistisch sind.
- Vergleiche, wie du selbst und Kollegen, die dich schätzen, lernen und arbeiten und kläre, was du von deren Einstellungen und inneren Bewältigungstechniken übernehmen könntest.

Denke über dich selbst nach, orientiere dich neu durch Lernziele und Zeitpläne. Die eigenen sozialen Kontakte sollten gepflegt werden, um andere Aktivitäts- und Erlebnisfelder zu haben, die ablenken und zu einem entspannten Umfeld beitragen. Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung sowie Saunagänge und Musik zur Entspannung können ebenfalls helfen sich zu beruhigen.

### Entspannung

Es gibt viele unsystematische Möglichkeiten zur Entspannung: lesen, spazieren gehen, träumen, ein Wochenende verträdeln. Zusätzlich haben alle Aktivitäten, die zu Zufriedenheit führen, einen entspannenden Effekt. Auch aktive Methoden der Entspannung helfen. Sie setzen gezielt und systematisch am Organismus an und basieren auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen. Alle systematischen Entspannungsübungen führen zur Senkung des Erregungsniveaus und zu einer Erhöhung der Belastbarkeit.

### Sofortmaßnahmen

In der akuten Prüfungssituation lassen sich Sofortmaßnahmen zur Entspannung anwenden. Zwei Komponenten sind unerlässlich, wenn die Entspannungsreaktion ausgelöst werden soll. So kann der eigene Atem beobachtet oder eine rhythmische, muskuläre Aktivität durchgeführt werden. Dies soll den Strom der alltäglichen Gedanken unterbrechen, um den Kopf frei zu bekommen.

Eine Haltung gegenüber aufdringlichen Gedanken ist beispielsweise, sich nicht darüber zu sorgen, ob man etwas richtig macht. Kurse in Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Rückenschule und Sport bieten gute Möglichkeiten, Stress abzubauen und entspannen zu lernen.

Thomas Eckardt



**Thomas Eckardt** | Der Diplom-Psychologe ist Fachautor zahlreicher Veröffentlichungen, Herausgeber eigener Hörbücher, Videos und Mental-Trainingskassetten. Er berät namhafte Unternehmen und ist seit 1989 Leiter des Trainingsinstituts „Eckardt & Koop.-Partner“ in Lahnau.  
Kontakt: [www.eckardt-online.de](http://www.eckardt-online.de)