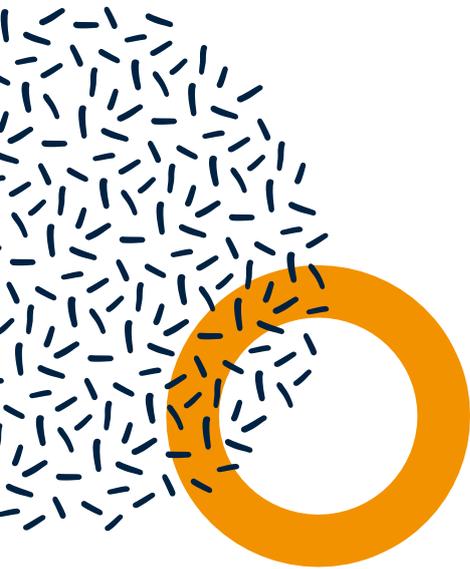
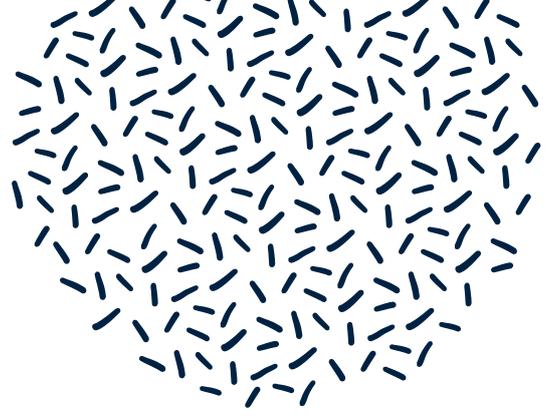


Prüfungen – keine Panik!

Lehrzeit

Lehrzeit Prüfungen – keine Panik!



Immer wieder werden wir mit Prüfungen konfrontiert. Sie zählen sicherlich nicht zu den angenehmen Dingen des Lebens. Obwohl Prüfungen zur Lehre dazugehören, können sie dich belasten und dir sogar den Schlaf rauben. Dazu besteht eigentlich kein Grund.

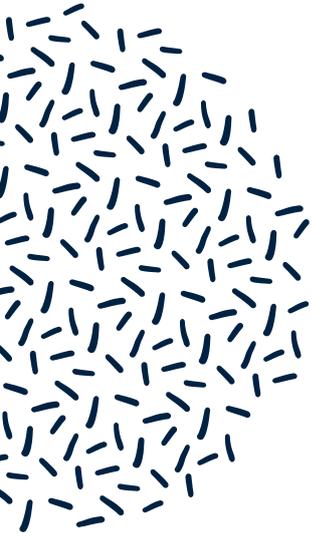
Prüfungen sind weitgehend eine Sache der richtigen Planung und des richtigen Vorgehens. Setze dich ebenfalls damit auseinander, wie du richtig lernst. Der Kaufmännische Verband gibt auch hierzu hilfreiche Tipps auf [kfmv.ch/lehrzeit](https://www.kfmv.ch/lehrzeit). Ein positives Mindset und ein bisschen Selbstvertrauen helfen dir neben der Planung enorm. Vergiss auch nicht, dass du bereits einiges an Wissen und Erfahrungen im Verlaufe deiner Ausbildung gesammelt hast.

Wie zeigt sich Prüfungsangst?

Jeder geht anders mit Stress, Leistungsdruck und Angst um und so kann auch die Prüfungsangst ganz unterschiedlich zum Ausdruck kommen. «Normale» Prüfungsangst äussert sich z.B. durch Anzeichen wie Aufregung, Unruhe, schwitzige Hände usw. Gesteigerte Angst kann sogar Auswirkungen auf das seelische Befinden, die geistige sowie die körperliche Leistungsfähigkeit und das Verhalten haben.

Lehrzeit

Prüfungen – keine Panik!



Prüfungsangst kann sich also folgendermassen zeigen:

Seelisches Befinden

Tiefes Selbstwertgefühl, Unsicherheit, Depressive Phasen, Stimmungsschwankungen, Unlustgefühl, Motivationsschwierigkeiten

Körperliches Befinden

Schlafstörungen, Innere Unruhe, Übermässiges Schwitzen/Frieren, Zittern, Herzklopfen, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Müdigkeit

Geistige Leistungsfähigkeit

Denkblockaden, Blackouts, Konzentrations-, Aufmerksamkeit oder Merkfähigkeitsstörungen

Verhalten

Einnahme von Beruhigungsmitteln, Starker Alkoholkonsum, Flüchten in unwichtige Routinearbeit

Ursachen der Prüfungsangst

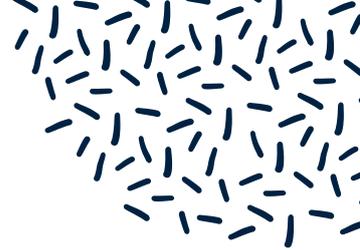
Die Prüfungsangst kann sich auf ganz unterschiedliche Bereiche der Prüfung beziehen, wie z.B. auf die Prüfungsvorbereitung oder die Prüfungssituation an sich. Ursache kann aber auch Angst vor dem Versagen in der Prüfung, Angst vor den Prüfungsexpertinnen und -experten oder Angst vor den Folgen einer bestandenen Prüfung und den damit verbundenen höheren Leistungsanforderungen sein.

TIPP

Überlege dir, wie es bei dir aussieht: Wo siehst du die Ursachen für deine Prüfungsangst? Wenn du die Gründe kennst, lässt sich das Problem konkret anpacken.

Es gibt die verschiedensten Gründe, warum jemand an Prüfungsangst leidet. Oft hat es etwas mit dem Selbstbewusstsein zu tun. Falsche Lernstrategien können aber genauso Ursachen sein wie hohe Erwartungen von der Familie und das Gefühl der Überforderung. Leistungsdruck kann auch durch den Lehrbetrieb oder die Lehrpersonen ausgeübt werden.

Wer trotz hoher Anstrengungen die gewünschten Leistungen nicht erreicht, entwickelt möglicherweise Angst vor der nächsten Prüfung. Es ist dann zu klären, ob eine grundsätzliche Überforderung schulischer oder betrieblicher Art vorliegt. Aus Angst, den vermeintlichen oder realen Erwartungen des Umfeldes nicht gerecht zu werden, kann sich die Angst vor Prüfungen immer weiter aufbauen. Prüfungsangst ist immer auch mit der Angst vor persönlichem Versagen und damit auch vor dem Verlust von Ansehen verbunden. Hinter der Angst können zudem schlechte Erfahrungen mit früheren Prüfungssituationen stecken. Je wichtiger die Prüfung ist, desto grösser ist in der Regel auch die Angst, zu versagen und vor den damit verbundenen Folgen.



Lehrzeit Prüfungen – keine Panik!

Was tun bei Prüfungsangst?

- > Es ist wichtig, sich vor einer Prüfung **genau zu informieren**: Je mehr du über die Prüfung und den Ablauf weisst, desto weniger läufst du Gefahr, von einer unerwarteten Situation überrumpelt zu werden.
- > **Wie und wo** findet also die Prüfung statt? Schau dir, wenn möglich, die Räumlichkeiten an und frage bei anderen nach, wie die Prüfung abgelaufen ist.
- > **Beginne rechtzeitig** mit der Vorbereitung: Die richtige Organisation und Planung sind das A und O eines erfolgreichen Lernprozesses.
- > **Setze dir Teilziele**: Die Erreichung von kleineren Zielen stärkt nämlich deine Motivation und dein Selbstvertrauen. Es hilft dir, am Ball zu bleiben.
- > Das **Lernen in Lerngruppen** kann ebenfalls helfen: Durch das gegenseitige Erklären lernt man meist besser und kann auch gleich die Prüfungssituation simulieren.
- > Gönn dir zudem **Pausen, lüfte zwischendurch den Kopf** und mache etwas, das dir Spass macht. Versuch also, dich zu entspannen. Wie du das am besten machst, sei es durch Sport, Musikhören oder Atemübungen, kannst du selbst für dich herausfinden und entscheiden.
- > **Denk positiv** und versuche, negative Gedanken zu vermeiden. Das klingt zwar abgedroschen, aber es ist bewiesen, dass unsere Gedanken körperliche Reaktionen auslösen können. Versuch also, in Stressmomenten an etwas Schönes zu denken und so etwas zu entspannen.

Es kann auch helfen, wenn du dir genau vor Augen führst, was im schlimmsten aller Fälle auf dich zukommen würde:

- > Was wäre, wenn alles schief geht?
- > Was wären deine nächsten Schritte?
- > Notiere dir dazu konkrete Lösungen.
- > Wenn du es ausformuliert und schriftlich vor dir hast, merkst du bestimmt, dass die Welt nicht untergeht und dass ein Weg – vielleicht auch über Umwege – zum Ziel führen kann.

Natürlich existieren auch Medikamente, die gegen Nervosität und Angstzustände helfen. Die Einnahme von Medikamenten sollte aber immer mit einer Ärztin oder einem Arzt besprochen werden.

Hilfreiche Links

IfiPP-schweiz.ch – bietet Informationen zum Thema Prüfungsangst an und zeigt auf, an welche Fachpersonen man sich wenden kann.

Feel-ok.ch – liefert hilfreiche Tipps für die Vorbereitung einer Prüfung.

Berufsberatung.ch – zeigt Strategien gegen Prüfungsangst auf.

Hast du konkrete Fragen?
Die Jugendberatung des Kaufmännischen Verbands unterstützt dich.

[kfmv.ch/beratung](https://www.kfmv.ch/beratung)
jugend@kfmv.ch
+41 44 283 45 75