

MIT ZMP & DIPL. PSYCHOLOGIN
NADJA MATYSIAK



Teil 5

Hallo Frau Matysiak!

Unsere Auszubildende hat massive Angst vor ihrer Abschlussprüfung. Was schwer zu verstehen ist, denn bis jetzt hatte sie stets gute Noten. Wie können wir ihr als Team helfen?

Angst bekommen wir in der Regel immer dann, wenn uns eine Sache ganz besonders am Herzen liegt. Sich einer Prüfung zu stellen bedeutet, diesen wichtigen Schritt im Leben gut meistern zu wollen. Das ist die eine Seite. Schlimm wird es allerdings, und das berichten mir vereinzelt auch Coaching-Klienten, wenn diese Angst schier ins Unermessliche zu steigen scheint und eine totale Leere im Kopf erzeugt. Dieser sogenannte „Blackout“ fühlt sich so an, als würde einem der Stecker gezogen werden. Der Rechner fährt ungewollt herunter, obwohl wir die Daten auf ihm doch so nötig brauchen. Die Wahrnehmung täuscht: Das Gelernte ist nicht verschwunden, lediglich der Zugang zu diesen relevanten Gedächtnisinhalten ist blockiert. Damit diese Extremsituation erst gar nicht im Kopf entsteht, bekommt ihr hier vier Tipps für eure angehenden Prüflinge:

Kopfkino mal anders

Beende den automatischen Katastrophenfilm, in dem alles schief gehen wird, du keine Antwort weißt und der Prüfer dir mitteilt, dass die Leistung nicht genügt. Wie oft lässt du diesen Film abspielen? Entwirf deinen eigenen Erfolgsfilm: Du kannst alle Fragen selbstsicher beantworten, der Prüfer nickt zufrieden und Gefühle von Erleichterung machen sich in dir breit. Beobachte, wie sich mit diesem simplen Trick bereits deine Stimmung aufhellt. Angst entsteht im Kopf, und genau hier kann das Anti-Angst-Programm gestaltet werden.

Negative Gedanken erkennen und stoppen

Wenn die grübelnden Gedanken wie „Ich schaffe es nicht“, „Ich werde bestimmt versagen“ im Kopf kreisen, ruf sofort ein lautes „Stopp“ entgegen. Frage dich selbst, welche Gedanken stattdessen hilfreich wären und Lösungsansätze aufzeigen. Zum Beispiel: „Ich habe gelernt, ich werde wach und klar mein Bestes geben.“ „Ich nehme diese Herausforderung an.“

Den Körper Erfolg simulieren lassen

Zusammengekauert, den ängstlichen Blick nach unten gerichtet. Auf diese Weise sagen wir unserem Inneren, dass es schlecht um uns bestellt ist. Körper und Geist beeinflussen sich wechselseitig. Beginnen wir auf der körperlichen Ebene etwas zu verändern, zieht die Psyche unbewusst nach. Deshalb: Mit siegessicherem Blick die Arme in die Luft gestreckt. Das ganze zwei Minuten lang mehrmals täglich bewusst geübt, verdrängt die lähmenden Angstgefühle und schafft Raum für mehr Zuversicht und Gelassenheit.

Ermutigende Selbstgespräche während der Prüfung

Es ist schnell gedacht: „Ich Idiot! Ich komme einfach nicht drauf...“ oder „Vorhin habe ich es noch gewusst. Wie blöd von mir.“ Solche Aussagen, selbst nur gedacht, machen es nur noch schlimmer, denn was du wirklich brauchst, sind Ermutigungen. Besser du atmest tief ein und aus und hast dann folgende Sätze für deinen inneren Dialog parat: „Ich weiß es. Mir fällt die richtige Lösung bestimmt gleich ein.“ „Ich werde die Lösung gleich sagen können.“ Diese Haltung wird dir helfen, trotz mancher Prüfungsfragen, die dich ins Schlingern bringen, konzentriert bei dir zu bleiben und dir die richtigen Antworten zu überlegen.

All diese Tipps können natürlich nur greifen, wenn gut gelernt wurde. Das Erstellen von Lernplänen, das wirkliche Verstehen des Gelernten, das Abfragen und die regelmäßige Wiederholung der Inhalte haben sich bewährt. Wenn es allerdings an diesem Punkt bereits hapert, kann die ungenügende Vorbereitung Prüfungsängste auslösen oder verstärken.

Hilfreich kann es außerdem sein, wenn wir der Kollegin erst einmal zuhören und uns für ihre Sorgen öffnen. Meistens reicht das schon, um Erleichterung zu verschaffen. Häufig kommt sie während unseres interessierten Zuhörens und Nachfragens selbst auf eine Idee, was gegen die Prüfungsangst helfen kann. Und wenn nicht, können wir immer noch fragen: „Magst du hören, welche Idee ich dazu habe?“ oder „Möchtest du wissen, wie ich vielleicht vorgehen würde?“ Dadurch lassen wir unserem Gegenüber die Möglichkeit „Nein“ zu sagen und drängen ihm keinen Ratschlag auf.

Nadja Matysiak

Diplom-Psychologin und ZMP

Ihr habt auch eine Frage an unsere Autorin? Dann schreibt ihr gern!

Bäumerplan 32 · 12101 Berlin

Tel.: +49 30 37 303 806 · **E-Mail:** info@schrittwagen.de

www.schrittwagen.de