

Wie besiege ich meine Prüfungsangst?

Das kennt jeder:

Man lernt etwas und irgendwann muss man bei einer Klausur oder Prüfung unter Beweis stellen, ob man das Erlernte auch anwenden kann. Viele haben Angst hierbei zu versagen.

Wie kommt das?

Die erste Erklärung wäre die, man hat sich ungenügend vorbereitet. In diesem Fall ist die Angst begründet, da man die Eignungsmängel Ziemlich sicher aufdecken wird.

Im anderen Fall hat man sich gut vorbereitet, fast alle Wissenslücken geschlossen, aber trotzdem bleibt die Angst in bestimmten Situationen etwas zu übersehen oder falsch zu reagieren. In erster Linie entsteht Angst durch negatives Denken, d. h. ich male mir den Ausgang einer Situation in dunkelsten Farben aus.

Was kann man dagegen tun?

1. Sich fragen: Was kann denn schlimmstenfalls passieren?
Wenn man sich verdeutlicht, dass auch ein negativer Ausgang einer Prüfung keinen solchen Einfluss auf mein weiteres Leben haben wird wie z.B. eine schwere unheilbare Krankheit, kann ich gelassener bleiben.
2. Ich bin noch lange kein Versager, wenn ich diese Prüfung nicht schaffe. Ca. 30% aller Führerscheinbewerber in der Bundesrepublik teilen mit mir dann das gleiche Schicksal.
Ich habe lediglich eine Erfahrung mehr in meinem Leben gesammelt, die auch eine Bereicherung bedeuten kann.
3. Man sollte nur sehr wenigen Menschen den Termin der Prüfung bekannt geben. Je mehr von der Prüfung wissen, desto mehr wollen später wissen, wie es ausgegangen ist.
Dieses erzeugt unnötigen Druck, den man sich ersparen kann.

4. Man sollte sich klarmachen, dass bei der Fahrprüfung eine ganz normale Strecke gefahren wird, die ich später auch fahren werde.
5. Kleine Fehler sind erlaubt und kommen in jeder Fahrprüfung vor. Dieses kennt der Prüfer und bewertet immer die gesamte Leistung.
6. Sich immer auf die Situation konzentrieren, d.h. die Gedanken klar formulieren:

Was ist jetzt gerade hier los?
Analyse:!!!!!!

Was muss ich machen?
Reaktion/Befehl:!!!!!!

Und nun viel Erfolg bei der Umsetzung der Tipps