YOUNG YENZ 2021 September
VKZ-Jugendseite / Telefon: 07042-91949 / E-Mail: yenz@vkz.de

# Tipps & Tricks für das neue Schuljahr

## Prüfungen & Co: Alles ganz easy!

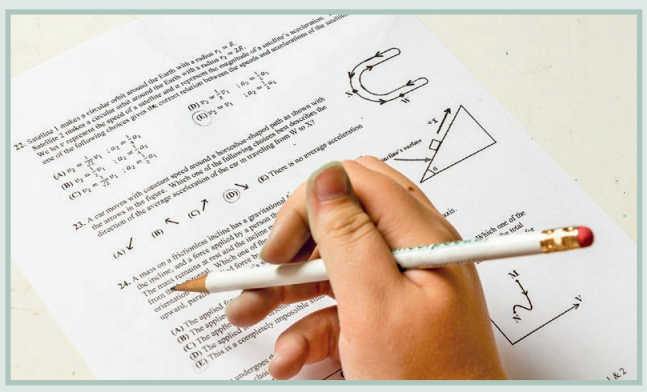
**Habt Ihr Prüfungsangst? Pünktlich zum Start des neuen Schuljahres hat Alicia Eckhardt aus der YENZ-Redaktion nützliche Tipps und Tricks zusammengestellt. Sie können euch helfen, Tests ganz locker zu meistern!**

Montag, erste Stunde, Physikklausur: Während ich auf das noch unbeschriebene Aufgabenblatt vor mir starre, spüre ich, wie mich allmählich und immer stärker werdend, eine Welle von Panik überrollt. Vor meinem Auge scheinen Formeln und Zahlen zu verschwimmen und das „Eure Zeit läuft ab jetzt!“ meines Lehrers klingt nur noch dumpf, wie aus weiter Ferne, an mein Ohr. Meine Hände beginnen zu zittern und werden schweißnass, während mein Mund sich auf einmal so trocken anfühlt, als wäre ich gerade von einem Kurzurlaub in die Sahara-Wüste zurückgekehrt. In meinem Kopf ist nichts als plötzliche Leere und ein riesengroßes Fragezeichen. Dabei habe ich mich doch so gut auf die Prüfung vorbereitet! Soll ich nun aufgeben? Nein, auf keinen Fall!

### Prüfungsangst vor Tests in der Schule

#### 1: RUHE UND ORGANISATION STATT HEKTIK UND STRESS

„Lernen auf den letzten Drücker“ ist das Tagesmotto des inneren Schweinehundes. Doch der kann überlistet werden! Rechtzeitig mit dem Lernen anzufangen, ist wohl das einfachste Mittel, um Prüfungsangst und Lernstress so klein wie möglich zu halten. Versucht, euch früh einen Lernplan zu erstellen und den Lernstoff in viele kleine Portionen einzuteilen. So müsst ihr euch nicht am Vorabend auf einen unüberwindbaren Berg von Aufgaben stürzen. Das entspannt und sorgt schließlich dafür, dass ihr während der Prüfung sicher wisst: „Ich kann das. Ich bin gut vorbereitet.“



#### 2: DIE PRÜFUNG – EINE ALTE BEKANNTEIK UND STRESS

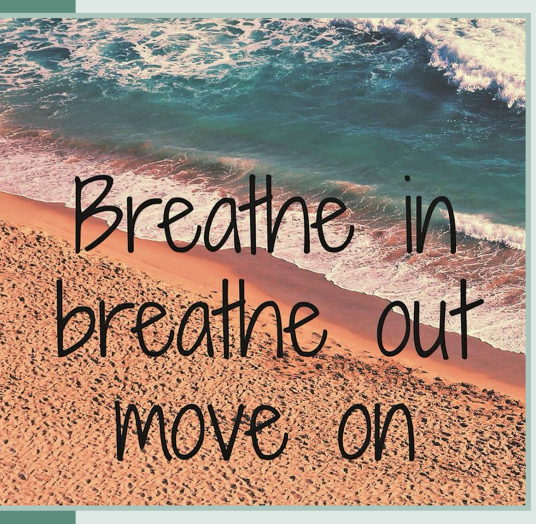
Macht euch mit der Prüfung und der genauen Aufgabenstellung beim Lernen vertraut! Gerade bei schriftlichen Prüfungen bietet es sich an, im Vorfeld zu trainieren Texteschreiben oder Leseverstehen zu Hause auszuprobieren. Eine gute Idee ist es, sich eine „Übungs-Klassenarbeit“ von Freunden erstellen zu lassen. So ist die Nervosität bei der eigentlichen Prüfung bestimmt kleiner, denn ihr seid nun sicher, dass ihr ähnliche Aufgaben bereits daheim habt lösen können.

#### 3: ABLENKUNG ALS PANIK-KILLER

Wenn ihr direkt vor einer Prüfung spürt, dass ihr immer aufgeregter werdet, solltet ihr auf jeden Fall versuchen, dennoch Ruhe zu bewahren und euch nicht in die Angst hineinzusteigern. Denkt an etwas Schönes, zum Beispiel an den letzten Sommerurlaub, an ein Treffen mit Freunden oder an euren Geburtstag. Ihr könnt auch eine Belohnung nach der Prüfung einplanen und euch diese ins Gedächtnis rufen, um euch einen kleinen Anti-Nervositäts-Booster zu verpassen.

#### 4: IMMER POSITIV BLEIBEN!

Ist die Prüfungsangst zu stark, als dass ihr euch ablenken könntet, versucht auf einem anderen Weg, sie zu überwinden. Sprecht mit ihr in Gedanken! Dies mag befremdlich erscheinen, ist aber oftmals wirksam. Vielleicht reicht schon ein „Stopp!“, oder ihr versucht es mit „Hey Prüfungsangst, du schon wieder! Heute lass‘ ich mich von dir aber nicht unterkriegen!“ Auch an euch selbst gerichtete Sätze und Mantras können viel bewirken, zum Beispiel: „Ich schaffe das!“ und „Ich bin stark!“




#### 5: EINATMEN ... AUSATMEN ...

Ruhe bewahren und konzentriert bleiben während einer Klausur ist das A und O für eine gute Leistung. Doch hat die Prüfungsangst einen erstmal im Griff, ist genau dies gar nicht so leicht! Um aufkommende Panik in der Prüfung sofort zu reduzieren, kann eine kleine Entspannungsübung helfen: Ballt hierfür eure Hände zu Fäusten, haltet die Anspannung fünf Sekunden lang und entspannt eure Muskeln dann wieder fünf Sekunden lang. Diesen Ablauf könnt ihr beliebig oft wiederholen. Dabei ist es wichtig, tief und langsam in den Bauch ein- und auszuatmen. Ihr werdet spüren, wie die Nervosität mit der Zeit kleiner und kleiner wird, bis sie schließlich verschwindet…

### Referat oder mündliche Prüfung? Das macht ihr doch mit links!

#### 1: BEGINN UND SCHLUSS ALS SICHERER RAHMEN

Habt ihr jedes Mal zu Beginn eines Referats starkes Lampenfieber, ist es eine große Hilfe, wenn ihr alle Sätze, die ihr am Anfang jeweils sagen wollt, fest im Kopf verankert habt. So könnt ihr, ohne viel nachzudenken, auf sie zugreifen. Da kann ein möglicher Blackout gleich einpacken! Ein auswendig gelernter, runder Schluss sorgt außerdem dafür, dass die Zuhörer eure Präsentation positiv und euer Auftreten als selbstsicher in Erinnerung behalten. Kleine Patzer während des Vortrags sind da blitzschnell vergessen.

#### 2: BEREIT FÜRS PUBLIKUM

Die Präsentation allein ist oft kaum der Auslöser der Nervosität. Vielmehr ist es wohl das Präsentieren vor einem Prüfer oder vor einer großen Gruppe, wenn das Herz zu rasen beginnt und die Stimme vor Aufregung nur brüchig erklingt. Übt ihr euren Vortrag vor dem Prüfungstag stets allein in eurem Zimmer, seid ihr diesem Faktor nicht ausgesetzt. Um damit vertraut zu werden, das Referat vor einer größeren Anzahl an Menschen zu halten, haltet am besten eine Art Generalprobe vor Freunden oder Verwandten. So seid ihr dann während der Prüfung schon nahezu daran gewöhnt, kühn vor einem Publikum aufzutreten.

#### 3: DAS ANTI-STRESS-RITUAL

Führt einige Wochen vor eurer Prüfung ein Ritual ein, bei welchem ihr stets gute Laune bekommt und euch einfach wohlfühlt. Das kann zum Beispiel eine ganz simple kurze Gedankenreise am Strand entlang oder auf einem Hundeschlitten sein. Nehmt euch jeden Tag vor dem Einschlafen fünf Minuten Zeit. Bevor ihr am Prüfungstag mit eurem Referat loslegt, könnt ihr euch daran erinnern und alle damit verbundenen positiven Emotionen in euren Kopf rufen. Ihr werdet sehen, dass ihr euch während des Vortrags wesentlich entspannter fühlt.

#### 4: DER UNBEKANNTE UNTERSTÜTZER

Diesen Trick könnt ihr ganz leicht anwenden, wenn ihr ein Referat vor vielen Zuhörern halten müsst. Sucht euch in eurem Publikum eine Person aus, die euch von Anfang an interessiert beobachtet und haltet festen Blickkontakt mit ihr. So haben genervte und ungeduldige Zuhörer während des Vortrags nicht den Hauch einer Chance, euch aus dem Konzept zu bringen. Gleichzeitig irrt euer Blick nicht nervös durch den Raum, und ihr strahlt Selbstsicherheit aus.

#### 5: KEEP SMILING

Auch wenn ihr glaubt, aufgrund der Aufregung kaum noch klar denken zu können: Versucht, während des Referats oder der mündlichen Prüfung zu lächeln, wann immer es angebracht ist. Dann habt ihr die Sympathie der Zuhörer und Prüfer sofort auf eurer Seite. Gleichzeitig werden durch das Lächeln automatisch Glückshormone ausgeschüttet, sodass ihr selbst euch wohler fühlt und die Anspannung schließlich nachlässt. Auf diese Weise habt ihr den Kampf gegen die Prüfungsangst schon so gut wie gewonnen.

### 10 SOS-Tipps für den Prüfungstag

- **Seid ausgeschlafen!**
- **Trinkt ausreichend und esst etwas leckeres Gesundes!**
- **Wenn ihr die Möglichkeit habt, bewegt euch am Morgen; das macht die Gedanken frei!**
- **Sucht euch Kleidung aus, in der ihr euch wohl fühlt!**
- **Kommt unbedingt pünktlich, aber auch nicht viel zu früh; sonst kann es sein, dass die Nervosität der anderen wartenden Prüflinge euch selbst noch aufgeregter werden lässt!**
- **Nehmt euch einen kleinen Glücksbringer mit, der euch an Schönes erinnert!**
- **Setzt euch selbst nicht zu sehr unter Druck; auch, wenn es mal nicht so gut läuft, ist das kein Weltuntergang!**
- **Perspektivwechsel: Seht die Prüfung nicht als Angstauslöser, sondern als Herausforderung und Abenteuer!**
- **Denkt an bereits erfolgreich bewältigte Prüfungen, bevor die Klausur (oder ähnliches) losgeht!**
- **Nach der Prüfung habt ihr euch Entspannung redlich verdient: Hört euch eure Lieblingsmusik an und schaltet die Außenwelt für einige Minuten einfach ab …**