



Städtisches St.-Anna-Gymnasium

Stressmanagement/Bewältigung von Prüfungsangst

Anregungen zum Umgang mit schulischen Herausforderungen

Matthias Haehn, Schulpsychologe am SAG

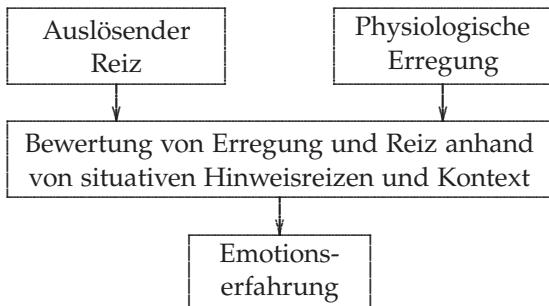
26. Juli 2018

Was Sie hier finden...

- Zunächst ein paar Tatsachen: Schule *ist* stressig. Prüfungen *sind* eine Herausforderung. Lernen *ist* anstrengend und neben Erfolg *gibt* es auch Misserfolg. Und: eine Veränderung von Gewohnheiten und des eigenen Erlebens *ist* schwierig.
- Der Theorieteil soll psychologisches Wissen über die Vorgänge im Zusammenhang mit dem Erleben von Stress und (Prüfungs)angst vermitteln. Die Idee dazu ist, dass die Einordnung der eigenen Wahrnehmungen in ein theoretisches Konstrukt hilft, die Vorgänge als normal und beherrschbar zu sehen.
- Der Strategieteil soll Anregungen liefern, durch gezieltes Handeln Veränderungen zu erreichen. Die Idee dazu ist, dass Ausprobieren neuer Strategien Erlebnismöglichkeiten bietet, die ohne Veränderung nicht erfahrbar sind. Die einzige Garantie, die gegeben wird ist: wenn Sie nichts verändern, kann es auch nicht besser werden!

1 Theorie

1.1 Emotion und Kognition



- Angst ist eine Emotion. Sie ist stets eingebettet in

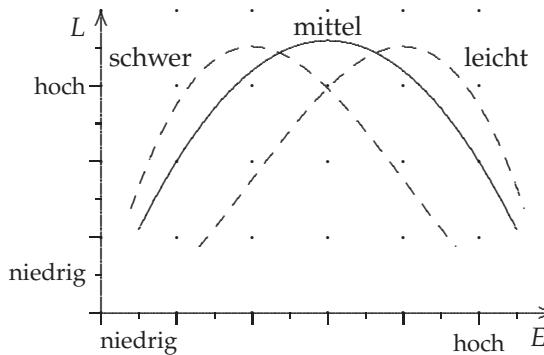
ein physiologisches Geschehen und begleitet von kognitiven Elementen.

- Nach LAZARUS ist die Wahrnehmung einer konkreten Emotion das Ergebnis eines *Bewertungsprozesses* (ZIMBARDO, S. 365).
- »Auslösend« kann (im Kontext dieser Darstellung) zum Beispiel die Ankündigung einer Prüfung, die Wahrnehmung einer (vermeintlichen) Überforderung oder ein Stressignal (»Ihre Arbeitszeit ist vorbei«) sein.
- Der körperliche Anteil umfasst eine Reihe vegetativer Symptome und wird in der Regel durch die Ausschüttung von Hormonen verursacht. Durch Rückmeldungsschleifen des Nervensystems werden diese körperlichen Veränderungen dem Bewusstsein zugänglich.
- Die Bewertung des Geschehens ist der wesentliche kognitive Prozess: das Gefühl wird benannt und entschieden, ob es angenehm oder aversiv, anspornend, hemmend oder gar bedrohlich ist.
- Emotionen haben Signalcharakter und sind wesentlich am Entstehen von Motivation beteiligt. Sie initiieren Handlungen und halten diese aufrecht.

1.2 Angst/Stress

- *Angst* ist ein »Affektzustand, bei dem eine Gefahr erwartet wird« (PETERS, S. 35). Dabei ist ›Gefahr‹ nicht notwendig eine objektive Tatsache, vielmehr kommt es auf die subjektive Bewertung an.
- Angst ist ein entwicklungsgeschichtlich altes Programm, das den Organismus auf Flucht einstellt: Adrenalin wird ausgeschüttet, der Kreislauf hochgefahren und das Denken blockiert.

- »Stress ist ein Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf Reizereignisse, die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeiten zur Bewältigung strapazieren oder überschreiten. (...) Ein *Stressor* ist ein Reizereignis, dass vom Organismus eine Anpassung (adaptive Reaktion) verlangt.« (ZIMBARDO, S. 370)
- Stress kann zeitlich begrenzt und chronisch auftreten. In der Regel fördert die erhöhte Alarmbereitschaft einer begrenzten Stresssituation die Leistungsfähigkeit. Ohne Erholungsphase bleibt der Stresslevel jedoch erhalten, was auf Dauer die Bewältigungs- und Leistungsfähigkeit mindert und schwerwiegende Folgen haben kann.
- Der Zusammenhang zwischen Erregungsniveau *E* und Leistungsfähigkeit *L* ist abhängig vom Schwierigkeitsniveau. In der Regel zeigt sich ein Maximum bei mittlerem Aktivierungsgrad (ZIMBARDO, S. 368)



- Stressbewältigung kann *emotionszentriert* (Neubewertung, Entspannung, Ablenkung) oder *problemzentriert* (Kämpfen, Lösungssuche, Aufgabenbewältigung) erfolgen. Sinnvoll ist in der Regel eine Kombination.
- Unter *Resilienz* wird die Fähigkeit verstanden, Stressereignisse bewältigen zu können. Die dazu nötigen personalen, sozialen und situativen Kompetenzen und Unterstützungen werden als *Ressourcen* bezeichnet.

1.3 Erfolg und Misserfolg

- Erfolg und Misserfolg sind eng mit dem Erreichen von (fremdbestimmten oder selbstgesetzten) Zielen verbunden. Wesentlich für das Erleben von Erfolg ist zum einen die Bewertung einer Situation oder eines Ergebnisses als solcher. Zum anderen ist die Zuschreibung der Verantwortlichkeit für das Zustandekommen des Erfolgs an die eigene Person wichtig.
- Auf ROTTER geht der Begriff der *Kontrollüberzeugung* zurück: er unterscheidet die Dimensionen *internal* (Ergebnisse gehen auf eigenes Handeln zurück) und *external* (Ergebnisse sind von äußeren Faktoren beeinflusst). SEELIGMAN ergänzt die

Dimension der Stabilität (ZIMBARDO, S. 347). Beide Dimensionen erzeugen eine Vierfeldertafel für Ursachenbeschreibungen (*Attributionsmuster*):

	Internal	External
stabil	Fähigkeit	Schwierigkeit
variabel	Anstrengung	Zufall

- Bestimmte Attributionsmuster führen bei Erfolg oder Misserfolg auf typische emotionale Reaktionen (ZIMBARDO, S. 348)

Attribution	Erfolg	Misserfolg
Fähigkeit	Kompetenz	Resignation
Anstrengung	Erleichterung	Scham
Schwierigkeit	Dankbarkeit	Verärgerung
Zufall	Schuld	Erstaunen

- SEELIGMAN beschreibt *Optimismus* als ein Muster, Ursachen für Misserfolge external und variabel, für Erfolge dagegen internal und stabil zu sehen.
- Unter *Selbstwirksamkeit* versteht man die Überzeugung, steuernd auf sein Erleben und Verhalten einwirken und Herausforderungen bewältigen zu können. Selbstwirksamkeitserleben wird gefördert durch Informationskontrolle (»Wissen, was zu erwarten ist«), kognitive Kontrolle (»anders und konsntruktiv denken«), Entscheidungskontrolle (»über Alternativen verfügen«) und Verhaltenskontrolle (»Maßnahmen ergreifen können«).

1.4 Erwartungen/Selbstkonzept

- Das *Selbstkonzept* ist ein kognitives Modell der eigenen Persönlichkeit. Es bildet sich aus Erfahrungen und Selbstbewertungen, umfasst zudem Wunschvorstellungen (*Ideal-Selbst*) sowie den subjektiv als erreichbar eingeschätzten Veränderungsspielraum (*Möglichkeits-Selbst*).
- Inhaltlich umfasst das Selbstkonzept unter anderem Vorstellungen über die eigenen Fähigkeiten, der leistungsbezogenen Motive und der Erfolgsorientierung.
- Das Selbstkonzept ist veränderbar, insbesondere um Ideal- und Ist-Zustand, Selbst- und Fremdwahrnehmung in Einklang zu bringen. Wesentliche Quelle für die Entwicklung eines Selbstkonzepts ist die Rückmeldung von Anderen.
- Wahrnehmung und Selbstkonzept beeinflussen einander. Insbesondere filtern wir häufig solche Informationen, die ein bestehendes Selbstkonzept stützen (»self-fulfilling prophecies«)

2 Strategien

2.1 Spielräume ausloten

- Was stresst Sie? Auf welche Stressoren haben Sie Einfluss?
- Worin liegen Ihre Ressourcen? Welche können Sie ausbauen?
- Was können Sie ändern? Was wollen Sie ändern?
- Nutzen Sie Angst als Signal und differenzieren Sie: Gibt sie Hinweise auf Veränderungsbedarf oder Defizite? Ist sie ein Zeichen für zu hochgesteckte Ziele oder Überforderung?

2.2 Ruhe bewahren

- Typische physiologische Angstsymptome sind Herzrasen, Schweißausbrüche, flacher oder fliegender Atem, Gefühle der Beklemmung, Leere im Gehirn.
- Eine emotionszentrierte Strategie besteht im Erlernen, gezielt einen Zustand der Entspannung herbeiführen zu können. Ziel ist dabei nicht, eine Tiefenentspannung zu erreichen, sondern das Erregungsniveau auf ein handhabbares Maß zu begrenzen.
- Entspannungsübungen umfassen Atemübungen, Phantasiereisen, Wechsel von Anspannung und Loslassen, Achtsamkeitsübungen oder meditative Techniken.
- Schlafen Sie ausreichend und sorgen Sie gut für sich: Sie können besser Denken, wenn Sie fit sind!

2.3 Selbstkontrolle

- Erkunden Sie Ihr Selbstkonzept: Fähigkeiten, Stärken und Schwächen, Leistungsmotivation, Attributionsmuster, Ziele. Achten Sie auf Ehrlichkeit und Realismus!
- Planen ist gut, Plan einhalten ist besser: Identifizieren Sie »Zeitfresser« und vermeiden Sie »Aufschieberietis«. Stellen Sie ab, was Sie von Ihren Vorhaben abhält!
- Entlarven Sie unrealistische Gedanken bezüglich Leistungserwartung, Lernpensum, Fehlerfreiheit, Sorgen, Gefahren oder Szenarien. Formulieren Sie diese konstruktiv, erreichbar und positiv um!
- Legen Sie sich geeignete Selbstinstruktionen (»Psycho-Jitsu«) zurecht und rufen Sie sich zur Ordnung (inneres »Stop-Schild«)

2.4 Prüfungsvorbereitung

- Eine problemzentrierte Strategie besteht in einer soliden Prüfungsvorbereitung — Angst kann ein

(wünschenswertes) Warnsignal sein, dass eine Prüfung herausfordernd wird.

- Prüfungsstoff aufbereiten (35 %): Themengebiete abstecken, verschiedene Quellen zusammenführen, Lernstoff in sinnvolle Zusammenhänge bringen, dabei inhaltlich für Abwechslung sorgen (Interferenz vermeiden) Ziel: Stoffgebiete erfassen.
- Prüfungsstoff einprägen (20 – 25 %): Wiederholen, Einordnen, Wissenskontrolle, keinen neuen Stoff mehr hinzufügen! Prüfungsfragen vorwegnehmen und beantworten, Zeitbedarf für Musterantworten einschätzen, aus Fehlern lernen Ziel: Solide Kenntnisse aufbauen.
- Prüfungsstoff wiederholen (10 %: nur noch mit den Aufzeichnungen arbeiten (»Zettelphase«), Ruhetag vor der Prüfung einhalten! Ziel: Sicherheit gewinnen.
- Pausen aktiv einplanen (20 %): Verankerung des neuen Lernstoffes im Langzeitgedächtnis, Erholung und Belohnung.
- Zeitreserve (10 – 15 %): Puffer für Unvorhergesehene, verstärkt gegen Ende der Vorbereitungszeit, Ziel: Subjektives Erleben von Gelassenheit.
- Wichtig ist in jeder Phase das Verknüpfen erfolgreichen Lernens mit der emotionalen Qualität erlebter Selbstkontrolle: fachliche Sicherheit, Stolz und Zufriedenheit mit der eigenen Leistung und dem gezeigten Einsatz.

2.5 Zeitmanagement

- Zeitknappheit ist ein Stressor, der in Verbindung mit großem Lernpensum in eine Überforderungssituation führt, aus der die Strategie »Lerne alles und zwar gründlich« nicht herausführt und eine Auswahl getroffen werden muss.
- Um eine Entscheidung über Reihenfolge anstehender Tätigkeiten zu treffen, hilft eine Zuordnung in drei Typen: 1. sowohl dringend, als auch wichtig: sofort erledigen! 2. wichtig, aber nicht so dringend: Zeitpunkt festlegen und verschieben! 3. dringend, aber nicht so wichtig: Hinten an stellen, Mut zur Lücke!
- Höchstens zwei Tätigkeiten vom Typ 1 an einem Tag!
- Der wesentliche Unterschied zur »Aufschieberitis« ist das Einplanen eines konkreten (späteren) Zeitpunktes für die aufgeschobene Tätigkeit.

2.6 Skill — Lerntipps

- Planen: Hausaufgabenheft führen, Prüfungskalender anlegen

- Spickzettel und Zusammenfassungen schreiben
- Nachfragen, Diskutieren, Erklären und erklären lassen
- Fachsprache lernen und anwenden
- Üben, Kontrollieren, Üben, Kontrollieren...
- Im Unterricht aufpassen und aktiv mitdenken
- Hausaufgaben unter realistischen Bedingungen erledigen
- Fehler sind Hinweise auf Verbesserungsmöglichkeiten
- Besser öfter über längere Zeiträume hinweg mit kleineren Einheiten lernen als kurzfristiges, massives Pauken großer Stoffmengen

2.7 »Psycho-Jitsu«

- Vorbereitung: 1. Ich kann einen Plan entwerfen, wie ich damit fertig werde. 2. Ich denke einfach darüber nach, was ich machen kann. Das ist besser, als nervös zu werden. 3. Ich vermeide negative selbstbezogene Aussagen und denke einfach vernünftig.
- Konfrontation: 1. Ich kann mit dieser Situation fertig werden: Immer nur Schritt für Schritt. 2. Ich weiß, dass ich diese Angst spüren werde. Sie erinnert mich daran, meine Bewältigungsübungen fortzusetzen. 3. Ich entspanne mich und habe mich unter Kontrolle. Einmal tief durchatmen: Ah... gut!
- Bewältigung: 1. Wenn die Angst kommt, halte ich kurz inne. 2. Ich konzentriere mich auf das, was ansteht: was ist zu tun? 3. Ich versuche nicht, die Angst auszuschalten, sondern lasse sie so, dass es auszuhalten ist. 4. Das ist jetzt nicht das Schlimmste, was mir passieren kann. 5. Ich denke einfach an etwas anderes.
- Selbstverstärkung: 1. Ich habe es geschafft: es hat geklappt! 2. Es war garnicht so schlimm, wie ich erwartet habe. 3. Ich freue mich wirklich über die Fortschritte, die ich gemacht habe.

(Nach MEICHENBAUM, 1975)

3 Was Sie tun sollten...

1. Seien Sie ehrlich zu sich selbst!
2. Nehmen Sie sich Zeit: Gründlichkeit geht vor!
3. Wo liegen Ihre Stärken? Was sind Ihre Schwächen? Formulieren Sie konkrete und erreichbare Ziele!
4. Lesen Sie (nochmal) diese Zusammenstellung: was »springt Sie an«? Finden Sie heraus, warum genau diese Anregung Sie anspricht!

5. Beginnen Sie mit Veränderungen in einer »harmlosen« Situation: zum Beispiel bei den Hausaufgaben.
6. Wenn Sie Erfolg haben: finden Sie möglichst gründlich heraus, wie Sie das geschafft haben! Freuen Sie sich darüber!
7. Erlauben Sie sich Misserfolge — mögen Sie sich trotzdem!
8. Planen Sie realistisch — alles hat seine Zeit: Lernen Sie effektiv, arbeiten Sie konzentriert! Entspannen Sie ohne schlechtes Gewissen!
9. Bleiben Sie experimentierfreudig: bauen Sie aus, was Sie als hilfreich erleben und vermeiden Sie Wiederholungen unfruchtbaren Tuns!
10. Lachen Sie immer mal wieder: Humor tut gut und bringt Distanz.

4 Literatur

- Philip G. ZIMBARDO, Richard J. GERRIG: *Psychologie*; 7. Auflage 1999; Springer-Verlag
- Uwe Henrik PETERS: »Lexikon Psychiatrie Psychotherapie Medizinische Psychologie«; 6. Auflage 2007; Urban & Fischer