

Prüfungsangst

Prof. Dr. Sven Max Litzcke (FH Bund) &
Prof. Dr. Burkhardt Krems (FH Bund)

1 Einleitung

Bereits im 3. und 2. Jahrtausend v. Chr. gab es in China öffentliche Prüfungen, bei denen die Anwärter für den Staatsdienst ausgewählt wurden. Durch die Öffentlichkeit der Prüfungen sollten persönliche Beziehungen und Vetternwirtschaft bei der Vergabe der attraktiven Staatsposten vermieden werden. Statt dessen sollten die Besten ausgewählt werden. Prüfungen gibt es somit schon seit Tausenden von Jahren. Das ist zwar kein logisch zwingendes Argument für Prüfungen, zeigt aber, dass Prüfungen häufig die bessere Alternative sind.

Prüfungen gibt es seit Jahrtausenden.

Am Prüfungszweck hat sich seit den chinesischen Staatsprüfungen nichts geändert. Prüfungen dienen der Sicherung des Leistungsprinzips, und wer Prüfungen abschaffen will, muss sich fragen lassen, was er an ihre Stelle zu setzen beabsichtigt.

Ohne Prüfungen geht es nicht

Dass Prüfungen durchgeführt werden, steht also außer Frage. Heftig diskutieren kann man hingegen, wie Prüfungen durchgeführt werden und ob bestimmte Menschen durch Prüfungen benachteiligt werden. Denn Menschen, die unter Prüfungsangst leiden, zeigen in Prüfungen nur einen Bruchteil ihres Leistungsvermögens, das sie kurz vor und kurz nach den Prüfungen besitzen, .

aber Prüfungen benachteiligen Menschen mit Prüfungsangst

Eine typische Beschreibung von Prüfungsangst hört sich so an: „Ich hatte nasse Hände, mein Herz raste und ich bekam kein Wort heraus“. Der Prüfer erwartet eine Antwort, und plötzlich ist das Gehirn leergefegt. Menschen mit Prüfungsangst verkaufen sich unter Wert.

Nasse Hände, Herzrasen, Gehirn leergefegt

Nachfolgend wird dargestellt was Angst ist und wie sie entsteht. Anschließend wird ausführlich auf Prüfungsangst und ihre Stressauslösung eingegangen. Im darauffolgenden Schritt werden Lösungsmöglichkeiten diskutiert und ab-

Was man tun kann

schließlich Tipps für das Verhalten in mündlichen und schriftlichen Prüfungen gegeben.

2 Angst

Jeder Mensch verfügt über eine Angstbereitschaft. Wann und wie stark sich diese Bereitschaft in Angst manifestiert, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Einige Menschen verkraften selbst Extremsituationen wie lebensgefährliche Unfälle, ohne unter vermehrter Angst zu leiden; andere wiederum trauen sich nicht mehr unter Menschen, nachdem sie sich durch eine einfache Bemerkung gekränkt fühlen. Angstbereitschaft ist als Art und Weise zu verstehen, wie ein Mensch auf neue, unbekannte Reize reagiert, beispielsweise durch eine Alarmreaktion im Sinne von Angst oder durch neugieriges, vielleicht sogar lustvolles Untersuchen des neuen Reizes.

**Unterschiede in der
Angstbereitschaft**

Ob sich die Angstbereitschaft vergrößert, gleich bleibt oder abnimmt, hängt auch davon ab, wie die wichtigsten Bezugspersonen des Kindes mit eigenen und fremden Ängsten umgegangen sind. Wenn es den Bezugspersonen gelang, dem Kind Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten und seine Umwelt zu vermitteln, wird es zu einem gelassenen Menschen heranwachsen. Handelt es sich dagegen um Bezugspersonen, die selbst mit großer Unsicherheit und Angst auf Neues reagierten, wird dies auch das Kind prägen.

**Angstbereitschaft wird schon
in früher Kindheit geprägt**

In den Familien Angstkranker findet man oft eine Angst-Tradition, die sich über mehrere Generationen hinweg erstreckt. Bei Menschen mit hoher Angstbereitschaft tendieren Ängste dazu, sich zu verstärken. Diese Personen suchen regelrecht nach Bestätigung ihrer Sorgen. Fast alles was passiert, passt dann in das Angstschema und bestätigt die scheinbare Richtigkeit der Angsterwartung. Auch Vermeidung fördert Ängste, da die hilfreiche Erfahrung, Ängste bewältigen zu können, selten wird.

Angst erleichtert durch Bereitstellung von Energie, Situationen zu bewältigen, in denen man sich nicht oder noch nicht sicher fühlt – sei es wegen drohender Gefahren oder weil es an der erforderlichen Kompetenzen mangelt. Angst ist ein Signal- und Hinweisreiz, absolute Angstfreiheit kann daher kein Ziel sein. Da Angst ein Auseinanderklaffen von innerli-

Angst ist auch nützlich

chen oder äußeren Reizen einerseits und der Bewältigungsfähigkeit darstellt, erleben wir Angst als Stress. Deshalb wird nachfolgend auf die Stressreaktion und deren Folgen für die kognitive Leistungsfähigkeit eingegangen.

Ängste haben ihr eigenes (emotionales) Gedächtnis und lassen sich nicht durch Worte allein löschen. Hilfreich sind positive Erfahrungen, die den alten Angsterfahrungen widersprechen. Da Angstbetroffene die angstbesetzten Situationen jedoch meiden, wählen die wenigsten diesen Weg freiwillig. Kurzfristig verschafft das Meiden angstbesetzter Situationen zwar Erleichterung, langfristig steigt jedoch die (Erwartungs-)Angst. Im Falle von Prüfungsangst werden Prüfungen vermieden, wodurch die Prüfungsangst wächst. So entsteht ein Teufelskreis.

Ängste „verlernen“

Ängste lassen sich umso besser reduzieren, je rascher man einschreitet. Je länger man Prüfungsangst mit sich herumschleppt, desto härter muss man arbeiten, um sie wieder los zu werden. Allerdings sind die Veränderungschancen bei entsprechender Anstrengungsbereitschaft gut. Besonders bewährt haben sich eine Normalisierung der Lebensführung (Essen, Schlafen), Entspannungsmaßnahmen, das Erlernen systematischer Arbeits- und Lerntechniken sowie gegebenenfalls eine Psychotherapie.

Gegen Ängste rasch vorgehen

3 Prüfungsangst ist Stress

Wer seiner Angst freien Lauf lässt, dem nimmt sie Lebensraum. Das gilt auch für Prüfungsangst. Wer unter Prüfungsangst leidet, für den sind Prüfungen negativ besetzt, er empfindet negativen Stress.

Gehen Sie mit Angst aktiv um

Der Begriff „Stress“ kommt aus dem Englischen und geht auf einen Vorgang in der Materialprüfung zurück. In der Materialprüfung versteht man unter Stress das Testen von Metallen oder Glas auf ihre Belastbarkeit. Selye übertrug den Begriff vor 50 Jahren in die Psychologie und die Medizin. Als Stress bezeichnete er einen Zustand körperlich-psychischer Anspannung. Selye ging von einem neutralen Stressverständnis aus. Er sprach von Stress, wenn der Körper auf einen Reiz mit Aktivierung reagiert. Das kann sowohl bei negativen als auch bei positiven Erlebnissen der Fall sein (Selye, 1974).

Stress aktiviert

Stress ist die Reaktion auf Stressoren; die Aktivierungsreaktion des Organismus auf Anforderungen und Bedrohungen. Stressoren sind alle Situationen, die als bedrohlich oder überfordernd erlebt werden. Typische Stressoren sind (Olschewski, 1995):

- **Physische Belastungen:** Lärm, Hitze, Nachtschicht, übervoller Magen, schwere körperliche Arbeit, langes Autofahren. **Typische Stressoren**
- **Psychische Belastungen:** Zeitmangel, Hetze, Streit, Konflikte, soziale Isolation, ungebeter Besuch, Prüfungen.
- **Negative Gedanken:** sich als Versager fühlen, es allen Recht machen wollen, alles gleich erledigen wollen, immer nur Schlimmes erwarten.

Stress wird meist als Einfluss von außen erlebt, wir fühlen uns den Belastungen ausgeliefert. Diese Sichtweise ist einseitig. Nach dem transaktionalen Ansatz ist Stress die Folge einer ungünstigen Bewertung des Verhältnisses zwischen situativen Anforderungen und eigenen Bewältigungsfähigkeiten. Die zentrale Rolle spielt dabei der individuelle Bewertungsprozess: Wie nimmt eine Person eine Situation subjektiv wahr, und welche Möglichkeiten sieht sie, um die Situation zu bewältigen? Ist die Prüfung schwer oder leicht? Was hängt vom Bestehen der Prüfung ab? Objektiv gleiche Belastungen werden von verschiedenen Personen unterschiedlich empfunden. Nach dem S-O-R-Modell (siehe Abbildung 1) beeinflusst die Person (im S-O-R-Modell = Organismus) die Verarbeitung und die Reaktion auf Stressoren. Erfahrungen, Einstellungen, Veranlagungen und momentane Stimmungen beeinflussen die Reaktionen. **Transaktionaler Ansatz**

Wirksame Stressbewältigung setzt die Analyse des eigenen Verhaltens voraus. Nur wer seine persönlichen Belastungssituationen kennt, kann Stress gezielt bewältigen.

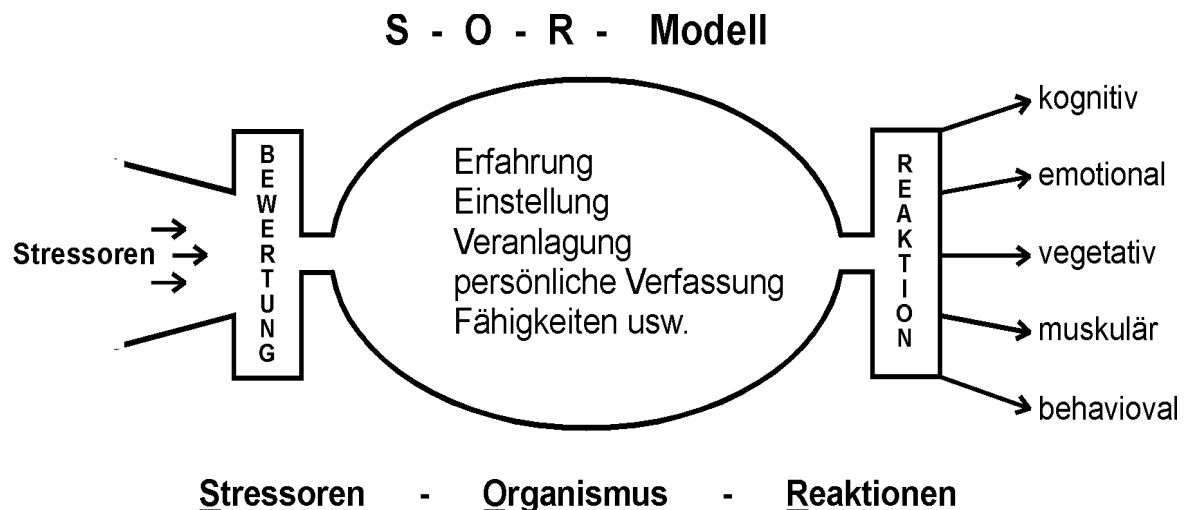


Abbildung 1: S-O-R-Modell. Nach Litzcke und Schuh (2003).

Folgende Fragen haben sich bei der Analyse von Stresssituationen bewährt:

- Welches sind meine Stressoren? Ist die Prüfung das Problem oder das Gerede der Mitprüflinge? **Analysieren Sie Ihre Stresssituation**
- Wie reagiere ich auf Belastungen? Kann ich mich noch konzentrieren?
- Welche Bewältigungsmöglichkeiten gibt es? Sind die Arbeits- und Lerntechniken schon optimiert?

Wer mit schlechten Lerntechniken auf eine Prüfung lernt, braucht sich über Misserfolg nicht zu wundern. Das Pensum ist abends nicht erledigt, statt zu schlafen grübelt man über seine Unfähigkeit nach - der Organismus bleibt angespannt. Andererseits beflügeln bewältigte Herausforderungen. Die Stressdosis und die wahrgenommenen Bewältigungschancen entscheiden darüber, ob Stress negativ oder positiv wirkt. Abbildung 2 verdeutlicht den Zusammenhang zwischen Stresserleben und Leistungsfähigkeit.

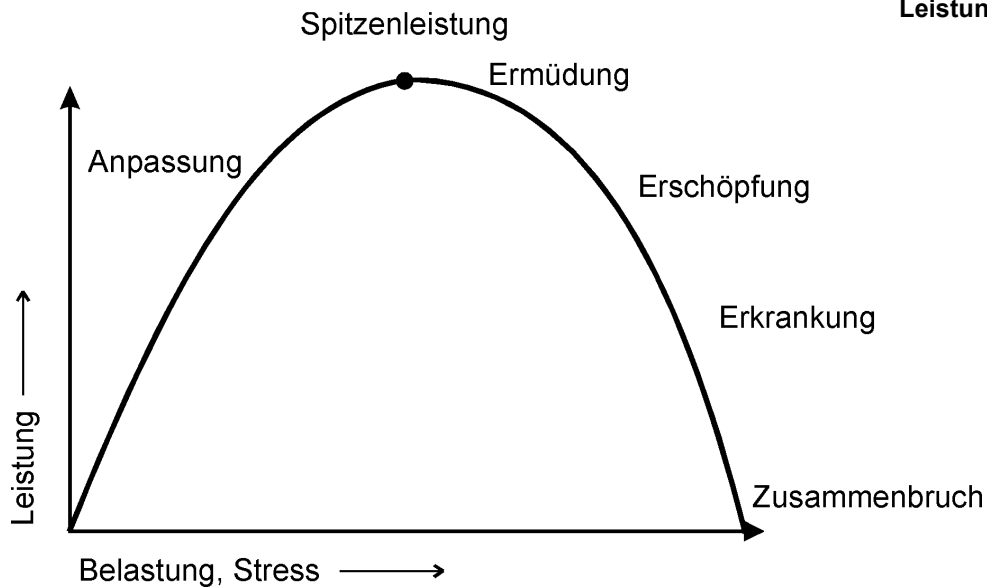


Abbildung 2: Höchste Leistungsfähigkeit bei mittlerem Stress. Nach Litzcke und Schuh (2003).

Ideal ist mittlerer Stress. Zuviel oder zuwenig Stress führen zum Leistungsabfall. Die richtige Stressdosis spornt an. Jede körperliche und geistige Anstrengung benötigt ein Mindestmaß an (Stress)Energie. Spitzenleistungen sind ohne kontrollierten Stress nicht möglich. Stress wirkt zunächst positiv. Erst das Übermaß schädigt und führt zu Erkrankungen. Die persönliche Bewertung entscheidet darüber, was als Stress erlebt wird (Wagner-Link, 1996).

Ein Beispiel: Herr Schneider und Herr Berg sollen einen **ein Beispiel** Kurzvortrag halten. Beide sind redegewandt und sachkundig. Herr Schneider ist ein eher verschlossener, unsicherer Mensch, der zwar über einen guten Sprachstil verfügt, sich aber wenig zutraut. Daher graut ihm vor dem Vortrag. Herr Berg steht gerne im Mittelpunkt und hat nur etwas Lampenfieber. Objektiv sind beide fähig, die Situation zu meistern. Subjektiv fühlt sich Herr Schneider weniger befähigt, diese Aufgabe zu bewältigen. Während des Vortrags unterhalten sich zwei Zuhörer halblaut. Herr Schneider denkt: „Die sind sicher anderer Meinung und kritisieren gleich meine Ausführungen.“ Er ist irritiert, wird noch nervöser und verspricht sich häufig. Herr Schneiders Befürchtung hat sich erfüllt, sein Vortrag ist schlecht. Herr Berg nimmt die gleiche Situation so wahr: „Da verhalten sich zwei wie Schulkinder. Na ja, solan-

ge sie die anderen nicht stören, spielt das keine Rolle.“ Herr Berg spricht sicher weiter.

Veranlagung, Erfahrung, Einstellung, Persönlichkeit, Fertigkeiten und Bewältigungsstrategien beeinflussen die Wahrnehmung. Selbst objektiv gefährliche Situationen lösen nur dann Stress aus, wenn man die Gefahr erkennt und glaubt, sie nicht bewältigen zu können. Andererseits können objektiv neutrale Situationen bedrohlich erlebt werden und Stress erzeugen.

Menschen unterscheiden sich auch in der Bewertung der eigenen Stressreaktion. Einige registrieren ihre Stressreaktion nüchtern, andere steigern sich in die Stressreaktion hinein. Im schlimmsten Fall wird die Stressreaktion selbst zum Stressor. Man spürt die aufsteigende Angst in der Prüfung und empfindet Angst, dass das Gehirn wieder blockiert. Die beginnende Angstreaktion, die noch bewältigbar wäre, wird massiv verstärkt und gerät außer Kontrolle. **Angst vor der Angst**

Unser Gedächtnis blockiert bei zuviel Stress. Die Nebennierenrinde erhält über das vegetative Nervensystem den Befehl, Adrenalin und Noradrenalin zu produzieren und in die Blutbahn abzugeben. Die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) produziert das Hormon ACTH, das über die Blutbahn zur Nebennierenrinde gelangt und zur Ausschüttung weiterer Hormone führt. Die ausgeschütteten Hormone blockieren die Synapsen im Gehirn und bewirken eine Reihe weitere Veränderungen im Körper. Im Detail siehe Litzcke und Schuh (2003). **Zuviel Stress blockiert das Gedächtnis**

Prüfungsangst ist ein unangenehmer Zustand, der sich auf den ganzen Körper auswirkt. Wenn man nichts unternimmt, wird Prüfungsangst chronisch. Schon leichte Angst zeigt sich in Unlust, Gereiztheit und allgemeiner Nervosität. Starke Angst kann sich in folgenden Symptomen zeigen, wobei nicht jede Person alle Symptome gleichzeitig zeigt (Kunz, 1986):

- starkes Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, erhöhter Puls
 - Herzrhythmusstörungen
 - Magen- und Darmbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Angstsymptome**

- trockene Kehle
- Angstträume
- Schweißausbrüche
- Zittern der Hände
- depressive Stimmung
- negative Selbsteinschätzung

Unter solchen Bedingungen kann man keine Normalleistung bringen. Neben den körperlichen Folgen gibt es noch weitere, für die Prüfung besonders negative Auswirkungen (Kunz, 1986): Konzentrationsschwächen, Denkblockaden, mangelnder Überblick (Tunnelblick), Selbstzweifel.

Prüfungsangst kann aber auch positive Auswirkungen haben, sofern sie ein mittleres Maß nicht überschreitet. Prüfungsangst kann anspornen, die letzten Leistungsreserven zu mobilisieren. In diesen Fällen ist es treffender von Nervosität zu sprechen, statt von Angst.

Prüfungsangst ist normal. Allein dieses Wissen reduziert schon Angst. Man braucht keine Angst zu haben, dass man nicht normal oder ein Versager ist. Anderen geht es auch so, nur sprechen viele nicht darüber. Es gehört in unserer Gesellschaft zum guten Ton, dass man „cool“ ist und dass man intellektuelle Herausforderungen lässig meistert. Schließlich möchte man nicht als „Weichei“ oder „Warmduscher“ dastehen.

Prüfungsangst ist normal

4 Lösungen

Prüfungen sind Ausnahmesituationen. Nervosität in Ausnahmesituationen ist normal. Zu einer übertriebenen Prüfungsangst kommt es selten, wenn man in den letzten Wochen vor der Prüfung den gewohnten Lebensrhythmus beibehält. Ausreichend Schlaf, vernünftige Eßgewohnheiten, ausgeglichener Wechsel zwischen Arbeitszeiten und Pausen verhindern Überforderung und übermäßige Nervosität. Psychopharmaka und alle Arten von Aufputzmitteln, dazu gehören auch übermäßiger Kaffee-, Tee- oder Zigarettenkonsum, sind schädlich. Spezielle Vitaminpräparate oder Glutaminsäure sind nicht empfehlenswert. Bei der guten Ernährungslage in

Lebensrhythmus beibehalten

Deutschland nützen die Präparate nichts, da der Körper mit allen notwendigen Stoffen versorgt ist.

Bei einer rechtzeitigen und gezielten Vorbereitung entfällt **keine Nachtschichten** das „Pauken“ in den letzten Nächten vor der Prüfung. Das Pauken in letzter Minute schadet eh mehr als es nützt. Die eingepaukten Informationen, die mit Hochdruck ins Gehirn gepresst werden, blockieren die bereits im Gedächtnis befindlichen Informationen - natürlich nur wenn schon welche da sind. Daher setzen Maßnahmen zum Abbau von Prüfungsangst weit im Vorfeld der Prüfung an. Für die unmittelbare Vorbereitung ist hilfreich:

- Begrenzung des zu verarbeitenden Lernstoffes, hier **Tipps für die unmittelbare Vorbereitung** hilft ein **selbsterstelltes** Skript. Dabei ist weniger mehr.
- Rückwärtsplanung vom Prüfungstag mit Einplanung einer Gesamtwiederholung in den letzten Tagen vor der Prüfung. So kann man die nötigen Wiederholungen optimal platzieren. Die meisten Lernenden verschwenden Unmengen an Energie durch falsch terminierte Wiederholungen. Die frühe, konkrete und verbindliche Arbeitsplanung ist der Kern erfolgreichen Lernens. Idealerweise orientiert man sich an der Prüfung als Endpunkt und plant von dort aus rückwärts. So ist man am Prüfungstag fit.
- Ein Arbeitsplan ist umso wichtiger, je komplexer die Prüfung ist und je länger die zur Verfügung stehende Zeit ist. Für einen Vokabeltest lohnt sich kein Arbeitsplan. Statt am Arbeitsplan zu basteln, lernt man besser gleich Vokabeln. Für eine Zwischen- oder Abschlussprüfung mit mehreren Fächern lohnt sich ein Arbeitsplan in jedem Fall.
- Wer unter Prüfungsangst leidet, sollte andere prüfungsängstliche Menschen meiden. Den anderen fallen furchtbare Dinge ein, an die man selbst noch gar nicht gedacht hat. Das führt zum gegenseitigen Aufputschen und zur Verunsicherung.
- Denken Sie das Udenkbare. Viele Prüfungskandidaten gehen davon aus, „dass die Welt zusammenbricht“, wenn sie nicht bestehen. In der Regel geht das Leben aber weiter und es finden sich Lösungen für die neue

Situation. Manchmal hilft es daher, sich nicht nur die Katastrophe vorzustellen, sondern sich auch die Folgezeit auszumalen. So können Sie sich selbst vor Augen führen, dass wichtige Menschen (Eltern, Freunde, Partner) Sie wegen einer durchgefallenen Prüfung nicht verachten oder verlassen werden. Außerdem hält das Leben Alternativen bereit (Wiederholungsprüfung, andere Berufswege).

Die wirksamste Bekämpfung von Prüfungsangst setzt weit im Vorfeld von Prüfungen an. Das gewissenhafte regelmäßige Arbeiten ist die Kernstrategie. Üben Sie rechtzeitig die Techniken des geistigen Arbeitens ein. Auch Entspannungstechniken helfen im Prüfungsstress nur, wenn Sie lange zuvor eingeübt wurden. Zu Entspannungstechniken im Detail siehe Litzcke und Schuh (2003). Orientieren Sie sich rechtzeitig am Studienplan und an der Prüfungsordnung. Sie müssen über die Prüfungsfächer und die Themenbereiche der Prüfung von Beginn Ihres Studiums an Bescheid wissen. Zu weiteren Details einer angemessenen Arbeits- und Lerntechnik siehe Litzcke (2002).

regelmäßiges Arbeiten ist entscheidend

5 Tipps für die Prüfungen selbst

5.1 Schriftliche Prüfungen

Die Ausführungen zur Prüfungsangst gelten für alle Prüfungsformen. Hier folgen noch einige Regeln speziell für schriftliche Prüfungen (Kunz, 1986):

- Lesen Sie die Aufgaben mehrmals durch.
- Achten Sie auf Hilfestellungen in den Aufgaben.
- Lassen Sie sich Zeit. Fangen Sie nicht sofort mit dem Schreiben an.
- Achten Sie auf die Gewichtung der Aufgaben. Beginnen Sie mit den Punkteschwergewichten. Keine Aufgabe darf mehr Zeit kosten als Sie Punkte bringt. Eine Aufgabe, die 10% der Punkte bringt, darf nicht mehr als 10% der Zeit kosten.
- Gehen Sie die Aufgaben in folgender Reihenfolge an: Erst die leichten, dann die schweren. Hier kann es zur

Tipps für schriftliche Prüfungen

Kollision mit der vorigen Regel kommen. Im Zweifel mit den leichten Aufgaben beginnen.

- Lassen Sie am Ende jeder Aufgabe Platz für Nachträge.
- Nutzen Sie die Zeit voll aus. Geben Sie nicht (!) früher ab. Lesen Sie alles noch einmal in Ruhe durch und verbuchen Sie Extrapunkte.
- Man kann nicht alles wissen. Ruhig bleiben.
- Schreiben Sie klar und sauber. Eine Sauklaue hat immer negativen Einfluss auf den Korrektor. Kurze klare Sätze und eine gegliederte Darstellung erwecken den Eindruck, dass sie das Gebiet beherrschen.
- Lesen Sie die Fragen und Antworten rechtzeitig vor der Abgabezeit noch mal durch. Prüfen Sie, ob Sie alle Fragen und Teilfragen beantwortet haben, sehen Sie auch auf der Rückseite der Aufgabenblätter nach.

5.2 Mündliche Prüfungen

In einer Prüfung will man Leistungen messen - eigentlich. Je komplexer die Leistungsanforderungen sind, desto schwieriger wird es, tatsächlich Leistung zu messen. In aller Regel gelingt das in mündlichen Prüfungen nicht; statt Leistung zu messen, bewertet man den Leistungsanschein. Daraus resultieren Unsicherheiten in der Prüfung - für den Prüfling und für den Prüfer. Das mag auf den ersten Blick bedauerlich sein, lamentieren hilft jedoch nicht. Insgesamt entstehen dem Prüfling dadurch mehr Vorteile als Nachteile. Die Prüfer sind in aller Regel wohlwollend und tendieren eher zur Milde als zur Strenge, es sei denn man trägt die Missachtung des Verfahrens offen zur Schau. Es empfiehlt sich nicht, über Sinn und Unsinn des Verfahrens zu diskutieren, sondern die mündliche Prüfung als Fakt zu akzeptieren.

mündliche Prüfungen messen Leistungsanschein

In der mündlichen Prüfung ist empfehlenswert:

Tipps für mündliche Prüfungen

- Laut denken! Die mündliche Prüfung ist ein Gespräch. Tragen Sie keine fertigen Ergebnisse vor. Das erwartet niemand. Die Prüfer wollen vor wissen, wie der Prüfling denkt und geben bei Irrwegen Hilfestellung. Trägt man nur ein falsches Ergebnis vor, wissen die Prüfer nicht, wo man „hängt“ und können nicht helfen, selbst wenn sie es wollen.

• **laut denken**

- Auf Fragen zügig reagieren, aber nicht durch Wiederholen der Frage. Wenn die Gedanken nur zäh tröpfeln, hilft auch ein Nicken als Zeichen für den Prüfer, dass die Frage angekommen ist. Die Prüfer lassen Zeit zum Überlegen, wenn sie sehen, dass Sie die Frage verstanden haben. Reagiert man gar nicht, wird der Prüfer unsicher und formuliert die Frage um. Nur in seltenen Glücksfällen werden die Fragen dadurch verständlicher.
- **auf Fragen zügig reagieren**
- Nicht resignieren. Der Satz „Weiß ich nicht!“ gehört nicht zum Vokabular einer mündlichen Prüfung. Fragen Sie statt dessen nach, wenn Sie ein Problem nicht erkannt haben oder fangen Sie an, zu einem ähnlichen Problem zu reden. Mit etwas Glück lässt der Prüfer Sie „laufen“, sonst führt er mit Hinweisen auf die Punkte zurück, die er hören möchte. Denken Sie auch aus Sicht der Prüfer. Die Prüfer können leichter helfen, wenn irgendetwas kommt. Wer als Prüfling dasitzt wie ein Fisch im Aquarium, dem kann der wohlwollendste Prüfer nicht helfen.
- **nicht resignieren**
- Achten Sie auf die Reaktionen des Prüfers. Besonders der Gesichtsausdruck lässt erkennen, ob man richtig liegt. Die meisten Prüfer nicken leicht, wenn die Antwort stimmt.
- **Reaktionen des Prüfers beachten**
- Sprechen Sie normal, stellen Sie nicht in komplizierten Formulierungen daher. Ein hier und da eingeworfenes treffendes Fachwort ist hilfreich, weil man so Kompetenz unterstreichen kann. Fachchinesisch ist nicht hilfreich, es reizt die Prüfer zum Nachbohren. Jedes eingestreute Wort muss bei Nachfragen unterfüttert werden können.
- **normal sprechen**
- Verkaufen Sie die Prüfer nicht für dumm, sie haben mehr Prüfungen hinter sich als Sie. Arroganz auf der einen und devotes Verhalten auf der anderen Seite schadet - verhalten Sie sich wie in einem normalen Gespräch.
- **normal verhalten (weder arrogant noch devot)**
- Prüfungsangst ist normal; die Prüfer wissen das. Verstecken Sie deshalb Nervosität nicht krampfhaft, dadurch wird sie nur noch stärker. Die Prüfer helfen beim Abbau der Nervosität.
- **Prüfer helfen beim Abbau der Nervosität**

Die Angst unmittelbar vor und in mündlichen Prüfungen ist bei vielen stärker als bei schriftlichen Prüfungen. Dabei hat die mündliche Prüfung einen unbestreitbaren Vorteil: Das Kommunikationsverhalten des Prüflings beeinflusst das Verhalten der Prüfer. Je natürlicher die Kommunikation abläuft, desto stressfreier und besser läuft eine Prüfung. Auch für den Prüfer ist ein entspanntes und flüssiges Gespräch angenehmer als ein ängstlich stotternder Prüfling, dem er jede Antwort aus der Nase ziehen muss.

Die mündliche Prüfung hat Vorteile für Sie

Literatur

Kunz, Armin (1986). *Der Weg zum erfolgreichen Studium*. Studenten lernen studieren – Organisation und Methoden geistiger Arbeit. Heidelberg: R.v. Decker.

Litzcke, Sven (2002). *Arbeits- und Lerntechniken – wie man sich perfekt organisiert* [Elektronische Ressource]. FH Bund. URL: http://www.olev.de/publikationen/Litzcke_AuLT.pdf.

Litzcke, Sven & Schuh, Horst (2003). *Belastungen am Arbeitsplatz*. Strategien gegen Stress, Mobbing, Burn-out. 2. Auflage. Köln: Deutscher Instituts-Verlag.

Olschewski, Adalbert. (1995). *Streß bewältigen*. Ein ganzheitliches Kursprogramm. Heidelberg: Haug.

Selye, Hans (1974). *Streß, Bewältigung und Lebensgewinn*. München: Piper.

Seiwert, Lothar J. (1988). *Mehr Zeit für das Wesentliche*. 7. Auflage. Landsberg: Moderne Industrie.

Wagner-Link, Angelika. (1996). *Aktive Entspannung und Streßbewältigung*. Wirksame Methoden für Vielbeschäftigte. 4. Auflage. Renningen-Malmsheim: Expert.