



SABRINA FLEISCH



PRÜFUNGS ANGST *loswerden*

Mentale Strategien
zur Vermeidung
von Blackouts,
Nervosität und
Blockaden



ullstein

SABRINA FLEISCH ist als Angst- und Stressbewältigungstrainerin und psychologische Beraterin tätig in Linz. Neben zahlreichen Workshops und Seminaren in Schulen, Unternehmen und Vereinen hilft sie auch in Einzelgesprächen bei den Themen Stressmanagement, Burnout-Prävention, Entspannung, Ängste überwinden, Selbstzweifel ablegen, Gewohnheiten ändern sowie glücklich und zufrieden leben. Sie leitet sehr erfolgreich die Lernwerkstatt Linz. Von Sabrina Fleisch sind in unserem Hause außerdem erschienen:

Selbstvertrauen gewinnen, Selbstzweifel besiegen

Abnehmen beginnt im Kopf

Sei stärker als die Angst

SABRINA FLEISCH

PRÜFUNGS ANGST *loswerden*

Mentale Strategien zur Vermeidung von
Blackouts, Nervosität und Blockaden

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de



**Wir verpflichten uns
zu Nachhaltigkeit**

- Klimaneutrales Produkt
- ullstein.de/nachhaltigkeit

Wichtiger Hinweis:

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat oder psychologische Hilfe. Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Zum Schutz von Personen wurden Namen verändert und Handlungen, Ereignisse und Situationen abgewandelt.



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage März 2024

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

Alle Rechte vorbehalten.

Bildnachweise: © privat, bis auf S. 28, 29, 182: Freepik

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © FinePic®, München

Satz: Denise Sterr, Dornbirn

Gesetzt aus der Macklin Text

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-06635-6

Inhalt

1. EINLEITUNG	13
Die 4 Ebenen der Prüfungsangst	15
 2. SO ARBEITEST DU MIT DIESEM BUCH!	 17
 3. PRÜFUNGSANGST	 19
Was ist Prüfungsangst?	29
Wodurch wird Prüfungsangst ausgelöst?	34
Wer neigt zu Prüfungsangst?	47
Der Prozess im Gehirn	49
Selbsttest: Leide ich unter Prüfungsangst?	51
 4. PRÜFUNGSANGST VERSTEHEN & BEWÄLTIGEN	 55
Gedanken	55
 5. DIE PRÜFUNG	 109
Zahl	113
Benotung	115
Was wäre schlimmer?	123
Sorgenschieber	126
Kinofilm	128
Bedeutung nehmen	131
Perspektive wechseln	133
Schlechter Tag, kein schlechtes Leben	137
Erwartungen senken	141
Buchstaben-Tausch	144

6. GEFÜHLE	147
Gefühlsmeister	147
Gefühlsbarometer	155
Ablenkung	157
Vergebung	159
Anteile	163
Angstschalter	174
Vorstellungskraft	175
Gelassenheit an den Tag legen	177
Wärme	179
Zaubertrank	181
Luftballon	183
Warum	185
Erfolgsgjournal	189
Danke schön	194
Lieblingssong	195
Fluss	197
Toy Story	198
Selbstschutz	200
Cheerleader	204
 7. KÖRPER	 207
Schwingarm & Schulterwurf	208
Gelassenheitspose	209
Durchhänger	211
Bäumchen, rüttle dich	212
Atmung	213
Aggressionsbewältigung	217
Erdung	220
Quetschen	220
Krafttraining	221
Selbstakupressur	225
Zehenwackeln	227

Fingerübung	227
Schaukeln	229
Beruhigende Hausmittel	230
8. VERHALTEN	233
Aufmerksamkeit steuern	233
Kleine Ziele	237
Belohnung	241
Blackout zugeben	245
Schlagfertige Antworten	246
Sprich darüber	250
Mach es einfach	254
Reiz-Reaktion	257
Trotzmacht	260
Verantwortung übernehmen	264
Selbstwirksamkeit	268
Was kann ich tun, selbst wenn	273
Prüfungssituation üben	279
APTD	288
Zeitmanagement	291
Achtsamkeit im Lernalltag	303
9. ABSCHLUSSPRÜFUNG	309
Quellen	320

Gratulation!

*Du hast gerade den ersten und
wichtigsten Schritt gemacht,
um deine Prüfungsangst zu bekämpfen –
du hast dich entschieden,
dich deiner Angst zu stellen!*

*Wenn du nicht an dich glauben würdest,
hättest du dieses Buch nicht in deinen Händen.*

*Du fühlst dich bereit, an dir zu arbeiten, und
glaubst daran, dass du stark genug bist,
dein Leben positiv verändern zu können.*

*Wenn du an dich glaubst, ist alles möglich.
Du übernimmst ab heute Verantwortung für dich,
dein Leben, deine Gefühle und dein Handeln. Ich
bin stolz auf dich!*

*Du darfst Angst haben und kannst
zugleich mutig sein. Nutze diesen Moment
des Mutes und der Stärke aus!*

*Lass dich von diesem Buch unterstützen.
Arbeite es durch, und du wirst Schritt für Schritt,
Seite für Seite lernen und wachsen.*

*Im Gegensatz zu anderen Büchern,
die dir einseitig und frontal Wissen weitergeben,
hast du dich für ein Arbeitsbuch entschieden.*

*Da dieses Buch dich auffordert,
aktiv zu werden,
kannst du nicht anders,
als ins Handeln zu kommen.*

*Ganz nach dem Motto:
Selbsterfahrung und Selbstreflexion.*

*Wir werden deine Angstgedanken erkennen,
einen Umgang mit deinen Gefühlen erlernen
sowie neue Verhaltensweisen etablieren.*

*Du kannst viel mehr,
als du dir gerade zutraust.*

IN DIESEM BUCH LERNST DU:

- deine Angstgedanken zu prüfen und zu verändern
- deine Gefühle wahrzunehmen, zu würdigen und loszulassen
- deinen Körper zu beruhigen und zu entspannen
- deine Fantasien und Bewertungen gezielt umzuformen
- die Angst, Fehler zu machen, abzulegen
- an dich zu glauben und dir zu vertrauen
- dein Verhalten aktiv zu steuern und Einfluss zu nehmen
- deine Prüfungsangst abzulegen und dein gesamtes Potenzial auszuschöpfen

1.

Einleitung

Du hast schwitzige Hände, einen schnellen Puls, geweitete Pupillen, und deine Muskeln spannen sich an? *Was passiert, wenn ich etwas Falsches sage? Was ist, wenn ich die Fragen nicht beantworten kann? Was ist, wenn ich mich zu wenig vorbereitet habe? Was ist, wenn ich mich blamiere? Was denken die anderen dann über mich? Wer bin ich dann?*

Wer bin ich, wenn es schiefgeht?

Prüfungsangst ist ein weitverbreitetes Phänomen, das nicht nur Schüler und Studierende betrifft. Auch im Berufsleben gibt es immer wieder Situationen der Überforderung, die belastend sein können. Angst, Stress und Scham sind Gefühle, die uns handlungs- und denkunfähig machen. Wir fühlen uns schutzlos ausgeliefert und machtlos, die Herausforderung bewältigen zu können. Immer wieder läuft derselbe Furcht einflößende Film ab, der uns selbst immer wieder in das Versagen eintauchen lässt.

Heute steigen wir aus diesem Horrorfilm aus.

Du entscheidest dich heute, die Prüfungsangst zu bekämpfen. Du bist stark, stärker, als du im Moment vielleicht

glaubst. Du hast schon so viele Herausforderungen gemeistert, und auch diese wirst du meistern, wenn du bereit bist, diesen Weg anzutreten. Auch wenn du es nicht immer leicht haben wirst.

So manch steinige Wegpassagen wird es geben sowie Stellen, an denen du klettern musst oder du dich verloren fühlst, weil du die Orientierung verloren hast. Solange du dich dafür entscheidest, weiterzugehen und nicht umzudrehen, wird diese Reise eine der lehrreichsten Erfahrungen überhaupt für dich werden. Wir lernen und wachsen genau dann, wenn wir es müssen - in schwierigen Situationen. Hier eignen wir uns neue Fähigkeiten an, um die neuen Wege beschreiten zu können. Für diesen Weg rüste ich dich symbolisch gesehen mit einem gut gefüllten Rucksack aus, einer wasserdichten Regenjacke, bequemem Schuhwerk und einem schützenden Hut.

Wir müssen gewisse Denk- und Handlungsrouninen, die uns früher Sicherheit gegeben haben, aufgeben und sozusagen Neuland betreten. Unsicherheit und Angst sind kein Zeichen, dass wir aufhören oder umdrehen sollten. Wir können Angst verspüren und trotzdem weitergehen. Wir können unsicher sein und trotzdem den Weg fortsetzen.

Wir wachsen an herausfordernden Situationen.

Durch Selbstbeobachtung kommen wir zur Selbsterkenntnis. Diese Erkenntnisse sind oft unangenehm, jedoch wichtig, um in die Veränderung zu kommen. Daher freue dich über den Aufbruch aus der gewohnten Komfortzone, heisse die Gefühle willkommen, und sieh diese als wichtiges Zeichen für Wachstum und Weiterentwicklung.

Mit zahlreichen Techniken, Übungen, Methoden und dem nötigen Theoriewissen wirst du eine Ausrüstung mit an die

Hand bekommen, die es dir ermöglicht, diesen beschwerlichen Weg bis zum Ende zu gehen. Jedoch musst du diese Schritte selbst machen und die Wanderung fortsetzen – die Erfahrung kann dir niemand abnehmen.

*»Wer seine Ängste überwunden hat,
wird wirklich frei sein.«*

Aristoteles

DIE 4 EBENEN DER PRÜFUNGSANGST

Da Prüfungen uns unser Leben lang begleiten, ist es sinnvoll, Strategien und Entspannungstechniken zu erlernen, mit denen wir Stress, Nervosität und Blackouts in den Griff bekommen.

Um die Prüfungsangst abzubauen, werden wir in diesem Buch 4 Bereiche bearbeiten:

Gedanken – Gefühle – Körper – Verhalten

- Gedanken (z.B. »Es wird schiefgehen!«, »Ich kann das nicht!«, »Ich bin ein Versager!«)
- Gefühle (z.B. Traurigkeit, Angst, Scham, Frust, Ärger, Gereiztheit)
- Körper (z.B. Herzrasen, Schwitzen, Übelkeit, Magenschmerzen)
- Verhalten (z.B. aufschieben, exzessiv lernen, vermeiden, Rückzug, aufgeben)

Wir werden uns ansehen, welche Gedanken dir durch den Kopf gehen und welche Fantasien du hast. Ich werde dir

zeigen, wie du systematisch diese Glaubenssätze verändern und ablegen kannst, damit es keine sich selbst erfüllende Prophezeiung wird.

Du wirst lernen, mit deinen Gefühlen umzugehen und unangenehme Emotionen loszulassen, damit sie dich nicht mehr belasten und aufhalten.

Ich werde dir in diesem Buch zeigen, wie du deinen Körper nutzen kannst, um dich zu stärken, Selbstbewusstsein zu spüren sowie deine negativen Assoziationen mit Prüfungen zu kontrollieren und zu steuern.

Zuletzt werden wir uns noch ansehen, mit welchen Verhaltensstrategien du die Prüfungsangst noch besser abfedern kannst, um immer weniger in den negativen Angststrudel zu geraten.

*»Angst wurde im selben Moment
wie die Menschheit geboren.
Und da wir sie niemals meistern können,
müssen wir lernen, mit ihr zu leben –
so wie wir gelernt haben, mit Stürmen zu leben.«*

Paulo Coelho

2.

So arbeitest du mit diesem Buch!

Hole das Maximum aus diesem Buch heraus, lerne dich kennen, stärke dich und wachse über dich hinaus. Meine Empfehlungen an dich, um deine Grenzen zu überwinden und angstfrei durchs Leben zu gehen, sind:

- Beantworte jede Frage und lasse keine Übung aus.
(Vielleicht hilft dir diese Übung mehr, als du vermutest.)
- Versuche stets, in ganzen Sätzen zu antworten.
- Nimm dir Zeit, jede Frage ausführlich zu beantworten.
- Es gibt kein Richtig und kein Falsch.
- Bleibe hartnäckig und halte durch, auch wenn es mal schwer wird.
- Schreibe dir wichtige Erkenntnisse auf Notizzettel und lege sie dir in Sichtweite hin.
- Stelle dir im Alltag auch weiterhin Fragen, die dir weiterhelfen.
- Wiederhole hilfreiche Übungen und nutze den Trainingseffekt!
- Sei nicht zu streng mit dir: Gehe liebevoll mit dir um – wie mit deinem*r besten Freund*in.

3.

Prüfungsangst

Du bist nervös vor einer Prüfung? Prinzipiell ist das vollkommen normal! Eine gewisse Aufregung zeigt nur, dass dir die Prüfung und deren Ergebnis wichtig sind. Wären sie dir gleichgültig, würden diese körperlichen Symptome und Angst einflößenden Gedanken nicht vorkommen. Also klasse, dass du hier Vollgas gibst und du die Situation ernst nimmst!

Gelassenheit ist Desinteresse.

Bei manchen Menschen nimmt die Angst allerdings so überhand, dass sie sich im schlimmsten Fall an gar nichts mehr erinnern können und einen Blackout haben. In diesem Fall messen wir nicht nur dem Ergebnis zu viel Bedeutung bei, sondern auch den Gedanken und spürbaren Emotionen. Unsere negative Bewertung sowie das Kopfkino spielen uns einen Streich und lassen eine normale Situation gefährlich, bedrohlich und unüberwindbar erscheinen.

Du bist nicht allein!

Seit fast 20 Jahren untersucht die OECD weltweit die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler im internationalen Vergleich. 52 % gaben an, dass sie Angst haben, dass

der Test zu schwer für sie ist. 53 % haben der Studie zufolge Angst vor schlechten Noten, und 42 % haben selbst dann noch Angst vor Prüfungen, wenn sie sich gut vorbereitet¹ haben. Prüfungsängste haben nach der Studienreform mit Einführung der Bachelor- und Masterstudiengänge zwischen 1993 und 2008 um 51 % zugenommen, wie eine Studie von Psychologen der Universität Heidelberg belegt.²

*Über 50 % der Schülerinnen und Schüler
haben Angst.*

Das wiederum zeigt, welchen Stellenwert Ausbildungen und schulische Leistungen in unserer Gesellschaft haben. Wir versuchen uns darüber zu definieren und uns Wert zu geben. Prüfungen sollen ein Beweis für unser Können sein, unser Wissen und unsere Disziplin. Jedoch ist eine Prüfung nicht unbedingt die beste Bestätigung dafür. Denn wertvoll, talentiert und liebenswürdig sind wir alle, egal, ob mit Schul- oder Studienabschluss.

*Prüfungsangst nährt sich
von negativen Gedanken.*

Bei der Prüfungsangst an sich geht es nicht um die Prüfung selbst, es geht darum, was wir von uns selbst denken und welche Konsequenzen es für uns haben wird, sollten wir den Test vermasseln. Auch der Gedanke, wie andere uns nach einer Niederlage sehen könnten, verstärkt die Angst. Denn auf einer einsamen Insel hättest du weniger Probleme damit, eine Prüfung nicht zu bestehen, da ein Scheitern dort niemandem auffallen würde.

Obwohl wir dieselbe Person wie zuvor sind, wäre es doch schmerzhaft, und unser Selbstbewusstsein würde darunter leiden. Wir glauben, ein Versager zu sein, und vergessen all das, was wir schon geleistet haben. Das eine Ergebnis steht in diesem Moment sinnbildlich für unser ganzes Leben. Das Versagen bei der Prüfung steht für das Versagen im Leben. Wir glauben, dass wir der Fehler sind, dass dieses Prüfungsergebnis ganz viel über uns aussagt und unser Scheitern im Leben versinnbildlicht.

Du machst Fehler, du bist aber kein Fehler.

Diese Gedanken sind nicht richtig. Du hast Gedanken, aber es heißt nicht, dass jeder Gedanke der Wahrheit entspricht. Nicht jedem Gedanken muss Folge geleistet werden. Sich bedroht zu fühlen und sich selbst als Ursache des Versagens zu betrachten, sich selbst nicht zu vertrauen und das Schlimmste heraufzubeschwören ist erlernt. Die Bedeutung, die wir Schule, Lernen, der Wichtigkeit der Meinung anderer oder der Präsentation vor dem Kunden beimessen, löst die Blockaden und Ängste aus.

Ganz wesentlich ist unsere Einstellung: Es sind unsere Erfahrungswerte und die Wichtigkeit, die wir dem Test zuordnen. Auch der Selbstwert spielt eine Rolle, denn sollte ein Missgeschick oder Fehler passieren, würde er in Mitleidenchaft gezogen. Je nachdem, wie wir unsere eigenen Kompetenzen einschätzen und wie hoch die Bedeutung der Prüfung für uns ist, desto ängstlicher oder entspannter reagieren Körper und Psyche.

*Prüfungsangst entsteht aufgrund
unserer Bewertungen.*

Angst entsteht nicht aufgrund von sachlichen Beschreibungen: »Ich setze mich hin, nehme einen Stift in die Hand und bemale das Papier. Ich spreche mit einer Person und erzähle, was ich weiß.« Starke Nervosität und Überforderung entstehen aufgrund von Bewertungen und Interpretationen. Angst entsteht aufgrund von möglichen Konsequenzen in der Zukunft, die wir heute aber noch gar nicht einschätzen können. Wenn wir nur die Tatsachen beschreiben würden, wären auch die Emotionen nicht so stark im Spiel.

Es ist nicht die Tatsache an sich, es ist unsere eigene Psyche, die diese Situation als lebensbedrohlich einstuft und uns dazu zwingt, uns vor dieser massiven Bedrohung zu verteidigen. Dies bedeutet unter anderem, den Kopf auszuschalten, um die Energie für die Muskeln einsetzen zu können. Denn unsere Beine und Arme sind im Kampf oder bei der Flucht wichtiger als unser Gehirn, das eher mathematische Formeln oder englische Vokabeln zur Verfügung stellen könnte.

Im Alarmmodus geht es ums reine Überleben, daher braucht es die Energie in den Muskeln, und ein Blackout ist der beste Lösungsversuch unseres Körpers, auf die Bedrohung zu reagieren und die Energie optimal zu verteilen.

*Ein Blackout entsteht,
wenn wir uns bedroht fühlen.*

Ein gefürchteter Blackout entsteht aufgrund starker Angst, bei der die Informationsübertragung im Gehirn nicht mehr funktioniert. Der Kopf ist leer. Unser Gehirn bringt die beste Leistung, wenn wir weder gleichgültig noch zu angespannt sind. Daher braucht es ein gesundes Maß an Anspannung, um die Situation gut meistern zu können.

Prüfungsangst aktiviert die Amygdala.

Prüfungsangst entsteht aufgrund von negativen Zukunftsszenarien, bei denen wir uns bedroht fühlen. Die Amygdala ist verantwortlich für die Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie die Analyse möglicher Gefahren und der daraus entstehenden bedrohlichen Konsequenzen. Diesem Teil des Gehirns müssen wir wieder signalisieren, dass der ausgelöste Alarm nicht notwendig ist.

Wie bei einem Kind, das Angst hat, Monster unter seinem Bett zu finden, muss auch hier immer wieder unters Bett geschaut werden, um die Angst einflößende Bewertung mit den einhergehenden Gedanken allmählich wieder zu verlernen. Bis der Kopf von selbst weiß, dass der Gedanke »Hier sind Monster unter dem Bett« nur ein Gedanke ist, aber nicht die Realität. Dieser Gedanke soll mich wachsam machen, und zugleich darf ich ihn weiterziehen lassen, ohne ihm weitere Aufmerksamkeit zu schenken. Eine schrittweise Annäherung mit guter Begleitung ist hier hilfreich.

Einmal mehr aufstehen als hinfallen.

Auch zu scheitern, zu versagen oder Fehler zu machen ist normal und gehört zum Leben und Lernen dazu. Es ist kein Beweis dafür, dass wir zu schlecht, unwissend oder untalentiert sind. Es ist ein normaler Prozess – wie das Hinfallen bei den ersten Gehversuchen. Es geht nicht darum, dass du niemals hinfällst. Es geht darum, dass du nach dem Hinfallen wieder aufstehst und weitermachst.

Denn nur wenn du liegen bleibst, beweist du dir, dass du wirklich zu unfähig bist. Solange du weitermachst und gar nicht

anders kannst, als besser zu werden, wirst du eines Tages sehen, dass es möglich war. Denn unser Gehirn begründet unser Verhalten im Nachhinein. Das gezeigte Verhalten wird stärker abgespeichert als der auslösende Gedanke, so merkst du dir z.B.: »Ich bin nicht zum Karaokeabend gegangen, weil ich zu schlecht singe und andere mich auslachen könnten.« Da wir uns der Situation entzogen haben, können wir unsere Gedanken und Bewertungen nicht ändern. Unser Kopf findet gute Gründe, um das eigene Verhalten zu rechtfertigen, und wird das Vermeiden einer bestimmten Situation als Versagen abspeichern und es beim nächsten Versuch noch schwieriger werden lassen.

Daher ist es wichtig, Vermeidungsziele in Annäherungsziele zu verwandeln, in kleine Schritte, um der Angst zu begegnen und neue Erfahrungen machen zu können, um die automatisierten Gedanken und Bewertungen nach und nach zu verändern.

Prüfungssituationen haben wir ein Leben lang.

Vermeiden lassen sich Prüfungssituationen nicht, Prüfungen begleiten uns ein Leben lang. Es gibt dafür nicht immer Noten, aber wir müssen uns immer wieder bewähren und zeigen, was wir können.

Daher entscheide dich heute dazu, einen neuen Umgang mit deiner Angst zu erlernen. Beweise dir heute, dass du trotz deiner Angst weitermachst, anders handelst, als es dir die Angst ins Ohr flüstert, um ihr zu zeigen: »Hey, das war nicht so groß und schlimm wie vermutet.« Denn unsere Bewertungen können wir nur verändern, wenn wir neue Erfahrungen machen. Erst durch erneutes Versuchen können wir positive Erfahrungen sammeln und somit der Angst allmählich ihre Grundlage entziehen.

Angst gehört zum Leben dazu.

Jeder Mensch hatte schon mal Angst. Wir alle kennen dieses Gefühl, jede einzelne Person. Das Gefühl der Angst ist wichtig für den Menschen, da wir dadurch angetrieben werden, Schutzvorkehrungen zu treffen, uns bestmöglich vorzubereiten und die Gefahr möglichst gut einzudämmen. Jedoch sollte keine Angst Einfluss auf unsere Entscheidungen nehmen oder gar die Lebensqualität beeinträchtigen. Denn oft wissen wir, dass unsere Ängste irrational oder übertrieben sind, und doch können wir nicht aus diesem intensiven Gefühl aussteigen.

Nimm deine Angst an die Hand.

Das Gute ist, Angst wird auch immer von Mut begleitet. Mut gibt es nicht ohne Angst. Angst existiert nicht ohne Mut. Sie kommen als Team. Entscheide dich, den mutigen Anteil in dir zu stärken und die Angst wie ein kleines Kind an der Hand mitzunehmen. Fürsorglich und verständnisvoll nimmst du die Angst mit in die neuen, ungewohnten Situationen, die natürlich verunsichern und ängstigen können. Und zugleich können wir als mutiger, starker und erwachsener Anteil unserer kleinen Angst sagen, dass es in Ordnung ist, Angst zu haben, und wir für sie da sind.

Mut wird immer von Angst begleitet.

Wenn eine Angst sehr groß ist, größer als objektiv notwendig, spricht das dafür, dass diese Angst aus einer früheren Zeit stammt, als wir noch klein waren und die Ängste groß. Oft

war es so, dass Menschen uns nicht gut bei der Angstbewältigung begleiten konnten und wir uns somit allein und hilflos gefühlt haben.

Wenn du in dich hineinspürst, merkst du vielleicht, dass du dich auch viel kleiner und jünger fühlst, wenn die Angst da ist. Möglicherweise fühlst oder verhältst du dich plötzlich, als wärst du 4 Jahre alt. Das ist ein Anzeichen für unbewältigte Ängste und Angsterfahrungen aus der Kindheit.

Fühle in dich hinein! Wie alt fühlst du dich, wenn du die Prüfungsangst wahrnimmst?

Mit dieser Erkenntnis können wir uns heute, Jahre später, wieder in unser aktuelles Alter begeben, uns erwachsener fühlen, aufrichten und mit geradem Rücken und starken Beinen weiterschreiten.

*Deine Vergangenheit
bestimmt nicht deine Zukunft.*

Deine Vergangenheit ist nicht deine Zukunft. Vergangene Situationen sind der Ausgangspunkt für die heutige Einschätzung der Situation, aber es ist nicht möglich, dass sich die

exakt selbe Situation wieder exakt so zutragen wird. Denn die Vergangenheit liegt hinter uns. Und deine Zukunft ist rein, unbeschrieben und nicht erkundet. Du kannst nicht hellsehen oder die Zukunft voraussagen. Hättest du vor 5 Jahren gedacht, dass du heute an diesem Punkt bist? Hättest du es dir nicht ganz anders ausgemalt und vorgestellt? Das ist der Beweis dafür, dass wir Menschen natürlich nicht einschätzen können, wie sich unser Leben entwickelt.

Welche zurückliegenden Situationen, die nie wieder exakt so passieren können, dienen dir als Erfahrungswert?

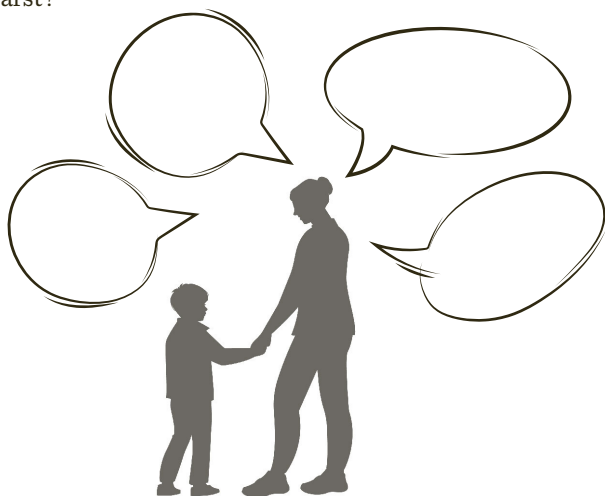
Warum werden diese Situationen so nicht mehr eintreten?
Was ist heute anders als damals?

Auch wenn ähnliche Situationen auf dich zukommen, z.B. Präsentationen, Diplomprüfungen, Gesangswettbewerbe etc., bist du heute ein stärkerer und erfahrenerer Mensch als damals, als so manche Situation kaum zu bewältigen und dich

zu überfordern schien. Auch die Prüfer, das Publikum, die Kunden sowie dein stärkendes Umfeld sind heute anders. Du hast heute so viel mehr Ressourcen als früher, um all dies zu bewältigen.

Und du bist heute als gereifte Persönlichkeit in dieser angstbesetzten Situation. Hole nun bewusst diesen älteren, fähigen und wissenden Anteil in dir an deine Seite. Lasse ihn immer mehr in die Situationen wachsen und führen. Nimm die kleine Angst an der Hand mit, blicke zu ihr hinunter, besänftige sie und gehe als fürsorgliches, mutiges Beispiel voran. Denn so lernt deine Angst von dir und wird sich immer mehr trauen.

Nimm deinen ängstlichen Anteil an die Hand. Zeichne dein heutiges Ich und an deiner Hand die kleine Angst mit ihren Sorgen, Unsicherheiten und Befürchtungen. Fülle die Sprechblasen, was du deiner Angst sagen kannst, um sie zu beschwichtigen. Was würdest du einem Kind sagen, wenn es Angst hat? Was hättest du gerne gehört, wenn du verängstigt warst?



Sei heute für dich und deinen ängstlichen Anteil da. Zu einem kleinen Kind wärst du auch nicht derartig kritisch und ablehnend: »Hör auf, Angst zu haben. Stell dich nicht so an!« Ein Kind würde sich dadurch noch eingeschüchterter fühlen, noch kleiner, hilfloser und verängstigter.

Sobald du dich um den jungen Anteil kümmerst, da bist, zuhörst, die Gefühle wahrnimmst und ernst nimmst, fühlt sich das Kind verstanden und gut aufgehoben. Du wirst merken, sobald es dem ängstlichen Teil gut geht und du ihm sagst: »Ich bin da, wir machen das gemeinsam!«, wird auch bei dir die Angst weniger werden.

*Sobald es deinem inneren Kind gut geht,
wird es auch dir gut gehen.*

Sei du heute für dich die Person, die du damals gebraucht hättest. Sei verständnisvoll, fürsorglich und liebevoll zu dir.



WAS IST PRÜFUNGSANGST?

Im Grunde ist Prüfungsangst eine besondere Form der sozialen Angst – die Angst, von anderen Menschen negativ bewertet zu werden. Wie bereits erwähnt, wäre eine Prüfungs-

situation nicht dramatisch, wenn niemand es mitbekommen würde und du allein auf dieser Welt wärst.

Auch wenn die Furcht zu versagen mitspielt, ist die soziale Bewertungsangst der Hauptgrund für die starke Nervosität und den gefürchteten Blackout. Du hast Angst, dich zu blamieren, abgelehnt oder gar ausgelacht zu werden. Du siehst dich selbst als weniger wertvollen und liebenswerten Menschen. Auch wenn du glaubst, dass andere das so sehen würden, sind es doch unsere eigenen Gedanken, die uns das einreden. Selten ist es der Fall, dass diese Sätze jemals zu uns gesagt wurden.

Das Gefühl dahinter ist Scham. Man schämt sich für sich selbst, die eigene Leistung, die mögliche Kritik von Familie und Freunden. Diesem eventuell in der Zukunft auftretenden Gefühl wird vorgegriffen, indem man es schon vorher durch Gedanken auslöst. Grübeleien über mögliche zukünftige Konsequenzen wie z.B. Spott, Statusverlust, Kritik, evtl. Arbeitslosigkeit führen zu körperlichen Symptomen wie Atemnot, Herzrasen, Taubheit, Kribbeln etc.

Wenn du eine Prüfung schreiben müsstest, ganz allein auf einer einsamen Insel, und niemand würde das Ergebnis je mitbekommen, wäre es weniger dramatisch und angsteinflößend? Was wäre anders? Wie würdest du die Situation dann betrachten? Was wäre statt der Angst da? Wie würdest du dich verhalten?

Es ist nicht die Prüfung und auch nicht das Ergebnis, das den Schrecken in uns auslöst, sondern die befürchtete Reaktion des sozialen Umfelds sowie unsere eigene Selbsteinschätzung im Vergleich zu anderen.

Wir mögen keine perfekten Menschen.

Es ist lobenswert, dass du die beste Version von dir sein möchtest, perfekt, fehlerfrei und liebenswert – jedoch lieben wir keine Perfektion.

Perfekte Menschen machen uns Angst. Wir lehnen sie sogar ab und meiden sie, da wir uns in deren Gegenwart unwohl fühlen. Jemand, der alles weiß, alles kann, wunderschön ist und funktioniert wie eine Maschine, ist derart unmenschlich und einschüchternd, dass wir unsere Zeit nicht gerne mit diesem Menschen verbringen.

Wir lieben Menschen genau aufgrund ihrer nicht perfekten Seiten. Denn genau dann dürfen wir uns auch erlauben, nicht perfekt zu sein. Erst wenn jemand zugibt, dass er ein miserabler Koch ist, erzählen wir von unseren gescheiterten Koch- und Backversuchen. Erst wenn wir uns öffnen und von unseren Momenten des Scheiterns berichten, erzählen andere von ihren missglückten Versuchen im Leben. Diese ehrlichen Augenblicke verbinden uns ungemein mit anderen Menschen. Genau wenn wir uns verletzlich zeigen und unsere Schutzhülle fallen lassen, begegnen wir anderen auf einer tiefen, verbundenen Ebene. Kein Mensch ist fehlerfrei, niemand hat jemals keine Fehler gemacht. Wir alle wurden schon mal kritisiert. Jeder kennt das Gefühl von Angst und Ablehnung. Trotzdem sind es genau die Unvollkommenheiten und kleinen Macken, die unsere Liebsten von anderen unterscheiden, weshalb sie zu unseren besten Freunden werden. Es

ist das eigenartige Lachen, die Tollpatschigkeit, die besonderen Vorlieben oder eine einzigartige Nase – genau das macht diesen Menschen aus. Es ist der Dialekt, die süße Zahnlücke, oder es sind die unbezähmbaren Haare, die diese Person von anderen unterscheiden. Genau das ist es, was den Menschen besonders macht. Ein Markenzeichen, das gesehen und geliebt wird. Es ist das, was derjenige oft an sich ablehnt, aber eben auch genau das, was andere Menschen dazu bewegt, diesen Menschen zu mögen und zu lieben.

*»Hab keine Angst vor Perfektion –
du wirst sie nie erreichen.«*

Salvador Dalí

Somit ist es nicht erstrebenswert, frei von Fehlern zu sein. Makellos zu sein würde dazu führen, dass wir unsere Identität und Einzigartigkeit verlieren. Wir würden ein sehr einsames Leben führen, da sich in unserer Gegenwart niemand wohlfühlen würde und wir zugleich als unheimlicher Roboter oder leblose Puppe wahrgenommen würden. Eine perfekte Hülle ohne spannenden Inhalt.

*Wenn du deine Fehler zeigst, erlaubst du
auch anderen, Fehler zu machen.*
