

Prüfungsangst überwinden: So sinkt der Bewerberstress“ auf karrierebibel.de – Jeden Tag mehr Erfolg!



Herzrasen. Schwindelgefühle. Übelkeit. Der Puls pocht im Ohr. Heißkalte Schauer jagen über den Rücken. Schweiß perlt. Der Atem stockt. Der Geist blockiert. Nur ein Gedanke dringt durch: Weg hier! Mit solchen Symptomen manifestiert sich häufig [Prüfungsangst](#). Nahezu jeder Schüler kennt sie, Azubis und Studenten ebenso, aber auch Bewerber, die im Vorstellungsgespräch oder Assessment-Center sitzen. Es ist eine Form der *sozialen Bewertungsangst*, wie Fachleute es nennen. Dahinter steckt weniger die Furcht zu Versagen, sondern vielmehr die Angst vor den Folgen: Gesichtsverlust. Spott. Statusverfall. Arbeitslosigkeit. Diese Schreckensszenarien spielen sich bei den Betroffenen immer wieder vor dem inneren Auge ab, bis daraus ein regelrechter Katastrophenfilm entstanden ist. Und gefährdet sind keinesfalls nur die Furchtsamen, die Unsicheren, die Weicheier. Sondern genauso jene, die

- zu Perfektionismus neigen und an sich viel zu hohe Ansprüche stellen. Motto: Ich darf mir hier keinen Fehler erlauben!“
- sich selbst zu viel Aufmerksamkeit schenken und ihr Wirken und ihre Emotionen

deshalb ständig kontrollieren wollen. Motto: Jetzt auf keinen Fall rot werden, den Faden verlieren oder stottern!“

- deren Selbstbild vor allem von Misserfolgen geprägt ist und die deshalb in eine Art selbsterfüllende Prophezeiung steuern. Motto: Ich bin ein Versager, bestimmt bekomme ich auch diesen Job wieder nicht!“

All diese Unkenrufe sind in den wenigsten Fällen realistisch. Trotzdem glauben erstaunlich viele daran. Hochschul-Studien gehen zum Beispiel davon aus, dass allein 40 Prozent der Studierenden unter starker Prüfungsangst leiden. Dabei wirkt Angst ([.pdf](#)) bis zu einem gewissen Grad sogar leistungssteigernd. Sie verursacht Stress, und der setzt im Körper die Hormone Adrenalin und Kortisol frei. Folge: Die Bronchien und Pupillen weiten sich, der Puls wird beschleunigt, Sauerstoffversorgung und Denkleistung werden verbessert, der Verdauungsapparat wird gedrosselt. Binnen Sekunden stehen uns so sämtliche Energien zur Verfügung, um Spitzenleistungen zu erbringen – ob beim Wettkampf, einem Vortrag oder eben in einer Bewerbungssituation. Erst wenn der Stress zu groß wird und länger anhält, gehen seine Vorteile verloren. Dann reagiert der Körper mit Widerstand: Bluthochdruck, Durchfall, Konzentrationsunfähigkeit, Denkblockaden sind häufige Nebenwirkungen. Am Ende steht der totale Kontrollverlust und gefürchtet [Blackout](#) – nichts geht mehr. Das Langzeitgedächtnis verweigert den Zugriff auf seine Inhalte. Zudem stecken die Betroffenen in einer Art Abwärtsspirale aus Angst vor der Angst fest.

Natürlich reagieren unter Stress nicht alle gleich. Der eine wird unruhig, reizbar, kann nicht mehr schlafen. Übelkeit oder Verstopfung plagen ihn. Die andere wird müde, leidet an Schwindelgefühlen, Herzrhythmusstörungen oder Appetitlosigkeit.

Prüfungsangst überwinden: So sinkt der Bewerberstress“ auf karrierebibel.de – Jeden Tag mehr Erfolg!

Wer jetzt zu Psychopharmaka, Alkohol oder Drogen greift, macht einen schweren Fehler – und einen unnötigen dazu: Prüfungsangst ist kein Schicksal, sondern meist unbewusst erlernt worden. Oft geht sie auf negative Kindheitserfahrungen zurück, auf Ohnmachtsgefühle und Situationen starker Überforderung. Prüfungsangst ist dann im Kern nichts anderes als die Sorge, das alles noch mal durchmachen zu müssen. Das heißt aber zugleich: Man kann sie auch wieder verlernen.

Wie das geht?

Das Wichtigste ist, sich klarzumachen, dass es immer Alternativen gibt und nichts endgültig ist. Überlegen Sie, was im schlimmstenfalls passieren könnte, sollten Sie das Auswahlverfahren verzeigen: Na? Eben! Alles halb so wild: Vorstellungsgespräche sind nichts weiter als zeitlich begrenzte Sonderfälle. Nervosität gehört dazu. Danach geht das Leben aber auch wieder weiter. Im Fachjargon heißen diese gezielten Gedanken übrigens *Emotionsregulierung*. Dazu gehört allerdings auch, dass Sie in ihrer Vorbereitungsphase chronischen Panikmachern im Bekanntenkreis konsequent aus dem Weg gehen. Genauso jenen, die mit ihren Erfolgen prahlen. Das setzt Sie nur unter zusätzlichen Druck und verunsichert.

Was Sie gegen Prüfungsstress tun können

Sex gehen Angst

Sex hilft am besten gegen Lampenfieber. Diesen kuriosen Rat gibt der Psychologe Stuart Brody von der schottischen Paisley Universität. Er untersuchte unter anderem, wie Redner ihr Lampenfieber vor einem Vortrag am besten in den Griff bekommen können. Die Versuchsteilnehmer führten dazu Tagebuch – und zwar auch darüber, wie oft sie masturbierten oder Sex mit ihrem Partner hatten, bevor sie tags darauf auf einer Bühne etwas sagen mussten. Ergebnis: Masturbation hatte keinerlei positiven Effekt, null Entspannung auf der Bühne. Einzig und

allein der Koitus mit einem Partner sorgte dafür, dass sich der Stresslevel der Probanden nachhaltig regulierte. Brody vermutet, dass das Multifunktions-Hormon Oxytocin, das während des Sex ausgeschüttet wird, für den Effekt verantwortlich ist. Das sogenannte Liebeshormon wirkt auf den Organismus beruhigend.

Aber auch einfache Atmungsübungen helfen, Stress abzubauen. Wer unter Angst leidet, atmet schnell und flach. Steuern Sie dagegen: Atmen Sie ganz bewusst tief und langsam. Vor allem in den Bauch. Der untere Teil der Lunge wird besonders gut durchblutet. Wenn Sie dorthin atmen, werden die grauen Zellen optimal mit Sauerstoff versorgt, gleichzeitig sorgt die langsame Atmung dafür, dass sich der Kreislauf beruhigt. Legen Sie dazu die Hand knapp unterhalb des Nabels auf den Bauch, und versuchen Sie anschließend genau dorthin zu atmen. Durch die Nase ein, durch den Mund wieder aus. Am besten nach der *5-mal-5-Regel*: Einatmen und dabei langsam gedanklich bis 5 zählen, Luft anhalten und bis 5 zählen, Ausatmen und wieder bis 5 zählen, fünf Sekunden Pause machen und das Ganze wiederholen – mindestens fünf Mal.

Sollte das partout nicht helfen – nur keine Bange! Denken Sie daran, dass Stress ursprünglich dazu gedacht war, den Körper entweder zum Kampf zu rüsten oder zur Flucht vorzubereiten. Eine solche Mobilmachung lässt sich manchmal nicht mehr wegmeditieren oder wegatmen. Da hilft nur noch Bewegung: Gehen Sie eine Runde stramm um den Block oder schwingen Sie sich für 20 Minuten aufs Rad. Oft fährt danach der Stresslevel automatisch wieder runter.

Eine andere Methode ist die so genannte *progressive Muskelrelaxation*. Schwieriges Wort, aber leichte Übung: Hierbei geht es darum, einzelne Muskeln gezielt anzuspannen und dann wieder zu entspannen. Erst die Beine – Zehen, Ferse, Waden, Oberschenkel, Po –, dann die Arme – Finger, Unterarme, Oberarme, Schultern – und schließlich den Rücken, Hals, Gesicht, Mund, Stirn. Das Ganze wirkt zwei-

Printed with  joliprint Click here to send your feedback

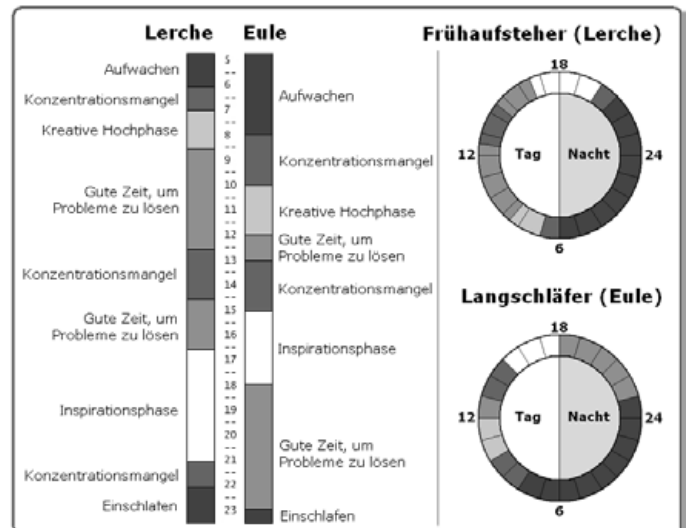
Prüfungsangst überwinden: So sinkt der Bewerberstress“ auf karrierebibel.de – Jeden Tag mehr Erfolg!

fach: Durch die Konzentration auf ihren Körper werden Sie abgelenkt, der Wechsel von An- und Entspannung fährt allmählich die Produktion der Stresshormone herunter.

Prüfungsangst kann allerdings auch Folge von schlechter Organisation sein. Etwa, wenn Sie sich zuviel (auf einmal) vorgenommen haben und sich allmählich verzetteln. Die Gegenstrategie: Verschaffen Sie sich zunächst einen genauen Überblick, was Sie später alles können müssen. Dann teilen Sie den Lernplan – etwa wichtige Antworten auf typischer Bewerberfragen – in übersichtliche Abschnitte auf. Erstellen Sie hierfür unbedingt einen realistischen Zeitplan: Was können Sie bis wann schaffen? So behalten Sie den Überblick und feiern immer wieder kleine Etappensiege – für die Sie sich durchaus belohnen sollten. Das motiviert zusätzlich und festigt das Gelernte.

Optimal vorbereitet ist, wer zudem seinen individuellen Leistungsrhythmus berücksichtigt. Wir Menschen unterscheiden uns laut Wissenschaft in drei so genannte Chronotypen: Eulen, Lerchen und den Normaltyp. Eulen sind ausgeprägte Nachtmenschen, deren Leistungsfähigkeit oft erst gegen 9 Uhr hochfährt, dafür aber bis spät in die Nacht reicht. Lerchen sind dagegen totale Frühaufsteher. Ihr Geist sprudelt bereits, wenn die Eulen noch am Kaffee nippen. Der Normalo liegt genau dazwischen. In unseren Breitengraden überwiegen die Eulen. Das heißt: Zwischen 10 und 12 Uhr erreichen sie ihr erstes und wichtigstes Hoch, das zweite zwischen 15 und 18 Uhr, danach laufen sie noch mal gegen 21 Uhr zur Hochform auf. Stundenlanges Durchackern bringt also nichts. Gönnen Sie sich zwischendrin lieber ein paar entspannende Pausen.

Typische Chronophasen von Eulen und Lerchen



Click here to send your feedback



Printed with