

Unser Kooperationspartner DKV Deutsche Krankenversicherung AG informiert – Juni 2019

HL: Wenn der Kopf dicht macht

SL: Hilfe bei Prüfungsangst

Abiturprüfungen, Vorstellungsgespräche oder Eignungstests: Für die meisten sind das keine entspannten Anlässe. Manchen aber treibt es gar kalten Schweiß auf die Stirn. Sie bekommen Herzrasen, Bauchschmerzen oder werden panisch. Wer unter Prüfungsangst leidet, für den sind Prüfungssituationen aller Art ein Graus. Einige leiden so stark, dass ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität eingeschränkt ist und sie sogar ihren schulischen oder beruflichen Erfolg gefährden. Was Prüfungsangst ist und wie Betroffene damit umgehen können, weiß Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung. Zudem gibt er Tipps gegen den gefürchteten Blackout.

Was ist Prüfungsangst?

Die wenigsten Menschen gehen völlig entspannt und gelassen in wichtige Situationen wie Prüfungen, Kunden- oder Bewerbungsgespräche. „Das ist auch gut so“, meint Dr. Wolfgang Reuter. „Denn wer eine wichtige Situation zu leicht nimmt, der konzentriert sich womöglich nicht ausreichend. Ein gewisses Maß an Stress und Nervosität hilft dem Gehirn, kreative Lösungen zu finden und steigert die Leistungsfähigkeit.“ Manche Menschen haben aber regelrecht Panik vor Bewertungssituationen und reagieren darauf mit Schweißausbrüchen, Zittern, Herzrasen oder Magenkrämpfen. Mediziner sprechen dann von Prüfungsangst. Weitere Anzeichen können Schlafstörungen, Erschöpfung und Panikzustände sein – was zusätzlich die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit deutlich einschränkt. Im schlimmsten Fall kann es dann in der entscheidenden Situation zu einem „Blackout“ kommen: Der Betroffene hat das Gefühl, sein Kopf ist leer, er hat alles vergessen. Laut Reuter entsteht Prüfungsangst aus einem Zusammenwirken vieler Faktoren, dazu zählen zum Beispiel negative Erfahrungen in Leistungssituationen, das Gefühl, nicht ausreichend vorbereitet zu sein, hoher Leistungsdruck oder Perfektionismus. „Häufig erwächst die Angst aus einer Spirale aus negativen Gedanken über die Prüfungssituation, aus denen die Betroffenen nicht herauskommen.“

Mit der Angst umgehen

Wer von Prüfungsangst betroffen ist, dem hilft es vor allem, sich immer gut auf Prüfungssituationen vorzubereiten. Denn mangelnde Vorbereitung ist der Angstmacher Nummer 1. Wer sich von einem scheinbar unüberwindbar hohen Berg von Lernstoff erschlagen fühlt, dem hilft es, den Stoff in kleine Pakete zu zerlegen. Reuter: „Betroffenen hilft ein Zeitplan, in dem sie sich pro Tag ein Lernpaket vornehmen. So können sie Erfolg und Fortschritt gut überblicken und das Selbstvertrauen wächst.“ Das negative Kopfkino mit Gedanken wie „Das schaffe ich niemals“ wird so immer unglaubwürdiger. Ein weiterer Tipp: Die bevorstehende Prüfungs- oder Gesprächssituation simulieren. Gibt es beispielsweise alte Prüfungsaufgaben, hilft es, diese am Stück in einer vorgegebenen Zeit durchzuarbeiten. Bei einer mündlichen Prüfung oder einem Vorstellungsgespräch können Freunde oder Familienmitglieder die Rolle des Prüfers übernehmen und gemeinsam mit dem Prüfling die Situation ein paar Mal durchspielen. Die Routine hilft, der Situation den Schrecken zu nehmen und die Betroffenen gewöhnen sich an mögliche Fragestellungen. Am besten bereiten sie Antworten auf die gängigsten oder erwartbaren Fragen vor. Wichtig: Während der Vorbereitung auch Pausen einplanen. „Egal ob Sport, Treffen mit Freunden oder auf der Couch entspannen und ein gutes Buch lesen – erlaubt ist, was den Kopf frei macht“, so Reuter. Wer merkt, dass sich die Angst nicht mehr steuern lässt, sollte sich professionelle Unterstützung suchen. Für Schüler ist der Vertrauenslehrer oft die erste Anlaufstelle, für Studenten die Studienberatung. Ansonsten kann ein Arzt oder Psychologe helfen.

Blackout – und jetzt?

Die Prüfung oder das Vorstellungsgespräch beginnt und plötzlich ist der Kopf leer. Oh Schreck, was jetzt? Statt in Panik zu geraten, sollten Betroffene kurz innehalten und versuchen, mit einfachen Atemübungen Stress abzubauen. „In der Regel atmen wir schnell und flach, wenn wir Angst haben. Das versetzt den Körper in Alarmzustand und die Sauerstoffversorgung des Gehirns leidet. Wer dann bewusst ein paar Mal tief und langsam ein- und ausatmet, kann sich wieder beruhigen“, so der Gesundheitsexperte. Die Konzentration auf den eigenen Körper lenkt ab und es werden weniger Stresshormone produziert. Kommt der Blackout während eines Gesprächs oder einer mündlichen

Prüfung, ist es ratsam, das Gegenüber darüber zu informieren und um eine kurze Pause oder eine andere Fragestellung zu bitten. In der Regel haben Prüfer oder Personaler dafür Verständnis und haben solche Situationen auch schon häufiger erlebt.

Über den ERGO Experten Dr. Wolfgang Reuter

Dr. Wolfgang Reuter (Jahrgang 1960) hat Medizin und Politikwissenschaften in Freiburg und Paris studiert. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er in unterschiedlichen Einrichtungen im Gesundheitswesen, 1999 kam er zur ERGO Group AG. Hier leitet er die Abteilung Medizinische Beratung im Leistungsmanagement der DKV Deutsche Krankenversicherung. In seiner Freizeit spielt der Vater von sechs Kindern Tennis und liest Thomas Mann.

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherungen der ERGO Versicherungsgruppe und bietet Krankenversicherungsschutz mit einem Höchstmaß an Sicherheit und Leistung. Mit mehr als 250 Berufs- und Standesorganisationen arbeitet die DKV partnerschaftlich zusammen.

Profitieren auch Sie von den vorteilhaften Konditionen unseres Gruppenversicherungsvertrages. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir informieren Sie gern.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG

Kooperation Verbände und GKV

50594 Köln

Telefon: 02 21/5 78 45 85 - Telefax: 02 11/4 77 75 06 - Mail: gruppenversicherung@dkv.com