

Druckversion



Url: [http://www.focus.de/schule/lernen/pruefungsstress\\_aid\\_54380.html](http://www.focus.de/schule/lernen/pruefungsstress_aid_54380.html)

24.04.07, 14:44

[Drucken](#)

## Prüfungsstress

### Nur keine Panik

**Lampenfieber ist ganz normal, ein wenig Anspannung sogar leistungsfördernd. Aber was tun, wenn es einem vor Angst die Sprache verschlägt?**

An Deutschlands Schulen rücken die Abschlussprüfungen näher. Mündliche Prüfungen sind bei vielen Schülern besonders gefürchtet. Denn während man im Schriftlichen erst mal in Ruhe nachdenken kann, lassen längere „Kunstpausen“ in mündlichen Prüfungen den Nervositätspegel hochschnellen. Der Kopf wird leer, die Kehle ist wie zugeschnürt. Und auf einmal geht gar nichts mehr.



Stress blockiert das Denken

#### Wie Blackouts entstehen

„Körperliche Angstreaktionen vor einer mündlichen Prüfung sind völlig normal“, sagt Silvia Uhle, Leitende Psychologin und Leiterin des Jugendbereichs der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster. Wird aber die Anspannung zu groß, blockiert das Gehirn und verhindert, dass Informationen übertragen werden: Das erworbene Wissen kann nicht abgerufen werden.

#### So kriegt man die Panik in den Griff

Die Expertin rät:

##### Positiv denken

„Es ist zunächst einmal wichtig, die Prüfung als Stresssituation anzuerkennen, die nicht hundertprozentig kalkulierbar ist, und die damit einhergehende Angst zu akzeptieren. Die Kunst liegt darin, der Angst positive Gedanken entgegenzusetzen und ihr die Aufmerksamkeit zu entziehen“, empfiehlt Silvia Uhle.

*ah/Schepers*

[Drucken](#)

Foto: DAK/Rickers

Copyright © 2007 by FOCUS Online GmbH