

Prüfungsangst bewältigen

- **Allgemein beruhigende Bildvorstellung:** Begib dich in Gedanken auf einen Hügel in eine weite Graslandschaft (oder an einen ähnlichen Ort).
- **Analogien und Geschichten:** Erfinde eine anschauliche, detailreiche, humorvolle Geschichte, in der das Problem zu einer guten Lösung kommt!
- **Angsthierarchie – gedanklich:** Stelle dir vor, wie du Schritt um Schritt immer schwierige Prüfungen ablegst!
- **Angsthierarchie – praktisch:** Erprobe deine Fähigkeiten stufenweise – beginne mit kurzen Präsentationen im kleinen Kreis und baue schrittweise darauf auf!
- **Ankern:** Schließe deine Augen und erinnere dich bewusst an Situationen, in denen du erfolgreich warst!
- **Atmung I:** Konzentriere dich auf deine Atmung!
- **Atmung II:** Atme durch den Bauch – kontrolliere mit der flachen Hand, ob sich die Bauchdecke hebt und senkt!
- **Atmung III:** Stelle dir vor, dass die eingeatmete Luft frisch und kühl ist!
- **Atmung IV:** Atme tief und ruhig! (Sprich dir diesen Satz eventuell auch vor!)
- **Autosuggestion:** Sprich dir Sätze vor, die dir Mut machen – sie dürfen keine Verneinungen enthalten, sie sollen genau formuliert sein, sie müssen das gewünschte Ergebnis enthalten und sich bildhaft vorstellen lassen!
- **Bewältigungsvorstellungen:** Stell dir vor, wie du die Situation glänzend bewältigst!
- **Bewegung:** Löse eine Blockade, indem du dich bewegst!
- **Dialog mit der Angst:** Führe ein Zwiegespräch mit deiner Angst! Stell dir vor, sie sei ein guter Freund, der dir helfen will!
- **Entspannung:** Lerne Entspannungstechniken, die sich ohne große Vorbereitung und unauffällig durchführen lassen – die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Autogenes Training, Tiefenentspannung...!
- **Gedankenkontrolle I:** Mach dir klar, dass die Folgen in keinem Fall so schwerwiegend sind, wie du es dir vorstellst! Das Leben geht weiter!
- **Gedankenkontrolle II:** Mach dir klar, dass ein einmaliger Ausrutscher nicht bedeutet, dass die nächste Prüfung genauso läuft!

- **Gedankenkontrolle II:** Mach dir klar, dass man dich nicht weniger mag, wenn du mal in einer Situation nicht erfolgreich bist!
- **Gedankenstop mit Weckreiz:** Sobald du Prüfungsangst verspürst, rufe dir innerlich „Stopp!“ zu und zähle rückwärts von 20 auf 0!
- **Humorvolle Bilder:** Stelle dir etwas Seltsames vor – das Publikum trägt Tomaten auf dem Kopf, du machst ein Picknick mit dem Prüfer!
- **Kontrolle über die Situation erlangen:** Bereite dich gründlich auf die Prüfung vor – beachte auch technische Kleinigkeiten!
- **Meditation I:** Lerne Meditationstechniken!
- **Meditation II:** Sprich ein Gebet oder ein Mantra!
- **Modelllernen:** Schau dir an, wie Profis mit problematischen Situationen umgehen und versuche, davon zu lernen!
- **Provokation:** Stelle dir vor, wie du durch maßlose Angst in eine unbändig komische Situation gerätst!
- **Rollenspiel – gedanklich:** Gehe die Prüfungssituation in Gedanken durch!
- **Rollenspiel - praktisch:** Gehe die Prüfung vorher mit einem Bekannten durch!
- **Selbstverbalisation:** Ersetze negative, hinderliche, ungünstige Selbstbewertungen durch motivierende, positive Umformulierungen (z. B. „Ich bin langsam“ > „Ich bin gründlich“).
- **Substitution:** Ersetze angstbesetzte Gedanken durch entspannende, erheiternde Vorstellungen!
- **Symbolische Bewältigung:** Stell dir vor, du bist ein Tier, das eine schwierige Situation gut bewältigt!
- **Trance / Selbsthypnose:** Leg dich am Morgen vor der Prüfung hin und stelle dir vor, wie du dich an einem für dich angenehmen Ort aufhältst! Male dir aus, was du dort erlebst! Du hast einen Ruhe- oder Trancezustand erreicht, wenn du dich entspannt, warm und schwer fühlst und das Gefühl für Zeit verloren hast!
- **Zirkuläre Fragen:** Versetze dich in eine dir wohlgesonnene Person und beschreibe aus deren Sicht deine persönlichen Stärken!
- **Paradoxe Autosuggestion:** Rede dir ein, du müsstest unbedingt Angst haben!