



EXTREMSITUATION PRÜFUNG

WIE WIR UNS UND UNSER GEHIRN
MÖGLICHST GUT VORBEREITEN

M.SC. PSYCH. DÖRTHE DEHE

SEMINARREIHE
„LERNEN“

- Wie lerne ich richtig?
- Wie funktioniert Lernen?
 - Wie lernt das Gehirn?
- Lernprinzipien
- Lernzeiten
- Differenzierter Arbeitsbereich
- Mentale und physische Vorbereitung auf eine Prüfung
- Prüfungsangst — was ist das?
- Wie äußert sich Prüfungsangst?
- Wie kommt es zu extremer Prüfungsangst?
- Stress
- Wie man Prüfungsangst entgegenzutreten kann
- Was genau macht Prüfungsangst aus
- Was können Sie gegen Prüfungsangst tun?
- Blackout in der Prüfung — was ist das?
- Was können Sie gegen den Blackout tun



Agenda!

DÖRTHE DEHE
M. SC. PSYCHOLOGIE

DIPL. RECHTSPFLEGERIN (FH)

COACH & MEDIATORIN
(FREIE UNIVERSITÄT BERLIN)

STRESSMANAGEMENT-TRAINERIN (HOCHSCHULE POTSDAM)

TRAINERIN FÜR PMR
(HOCHSCHULE POTSDAM)

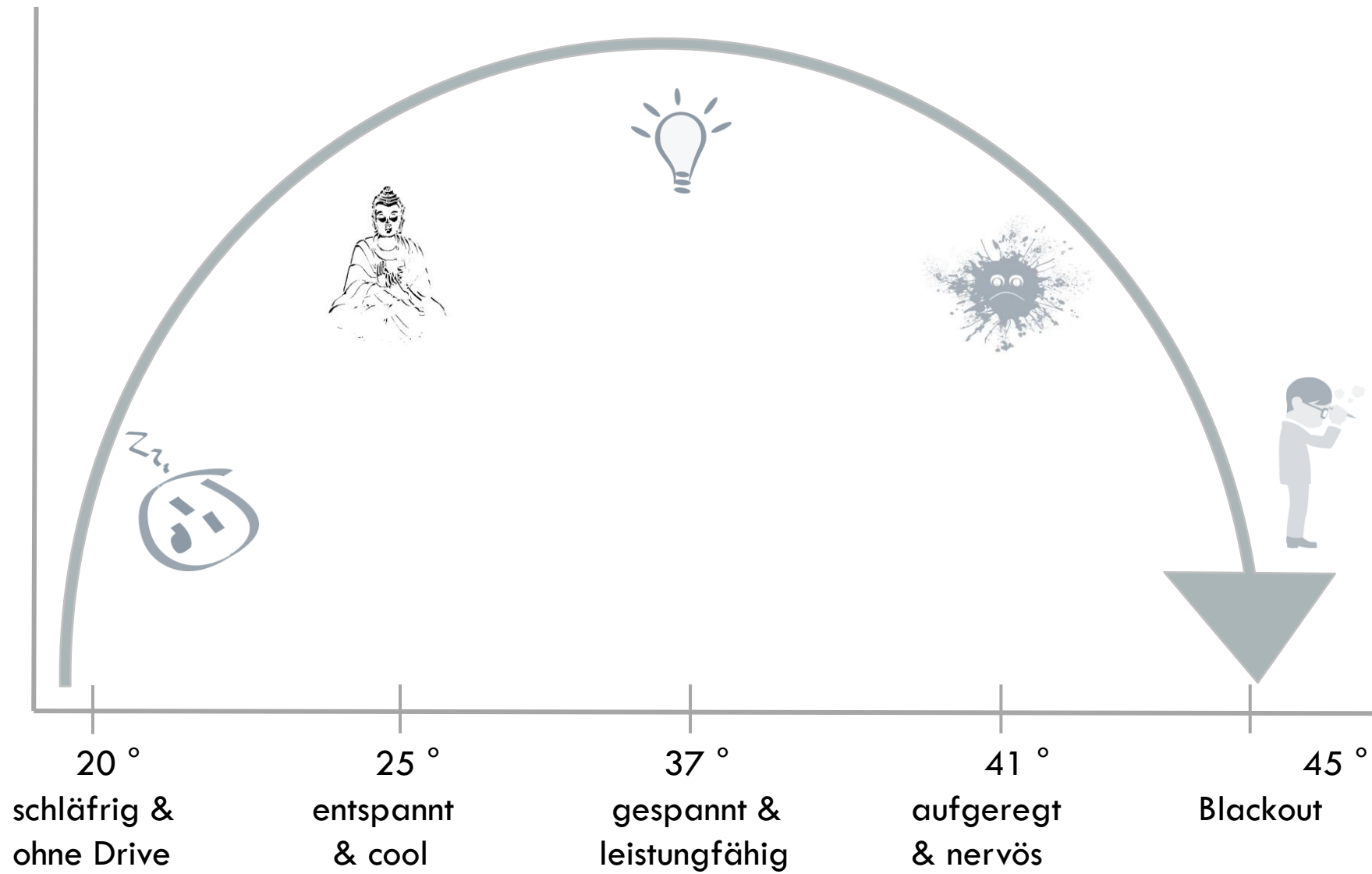
COACHING | TRAINING | MEDIATION

info@doerthedehe.de | www.doerthedehe.de

GLEICH MAL VORAB...

Nervosität vor Prüfungen ist normal!

Steigert sich die Angst über das normale Maß, kann es zu Denkblockaden kommen.





PRÜFUNGSANGST

GLEICH MAL VORAB...

- ❖ 10 - 20 % der Studenten leiden unter teilweise massiven Prüfungsängsten.
- ❖ Lernpsychologen, Praktiker & Studenten selbst beklagen fehlende Lernstrategien und machen diese für Misserfolge in Prüfungen verantwortlich.

WIE LERNE ICH RICHTIG?

Die Forschung mit Studierenden zeigt:



Primäre Ursachen für Prüfungsangst und mangelhafte Ergebnisse liegen im Lernverhalten und in falschen Lerntechniken.

Es fehlen vermittelte Lernstrategien sowie das Wissen, wie man lernt und was, wann, wie zu tun ist.

Gehirngerechtes Lernen (Brain-Based-Learning)



WIE FUNKTIONIERT LERNEN?



WIE FUNKTIONIERT LERNEN?

Es gibt nicht „das Gedächtnis“, sondern verschiedene Gedächtnissysteme:

- ❖ Semantisches Gedächtnis für Faktenwissen
- ❖ Episodisches Gedächtnis für biographisches Wissen
- ❖ Prozedurales Gedächtnis für Fertigkeiten und Bewegungsabläufe

Aufgliederung in Untergedächtnisse und Gedächtnismodule

WIE FUNKTIONIERT LERNEN?

AUFBAU DES GEHIRNS



Hippocampus

(Erwerb & Konsolidierung episodischer und semantischer Gedächtnisinhalte)

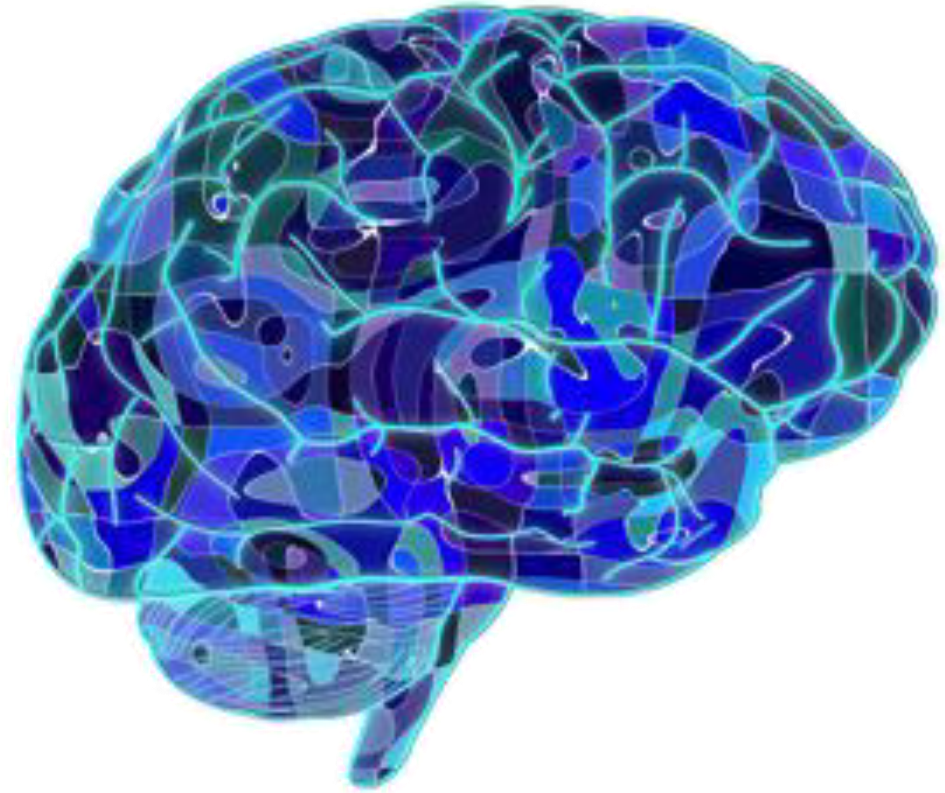
wird kontrolliert durch Mandelkern, Amygdala und mesolymbisches System

(Ausbildung negativer und positiver Gefühle, wie Furcht, Abneigung, Antrieb, Begeisterung)

Bevor das Gehirn lernt, bewertet es Relevanz und Neuigkeitswert.

➡ PRIMING

**Das Gehirn lernt über
Mustererkennung und
Mustererzeugung.**



WIE FUNKTIONIERT LERNEN?
AUFBAU DES GEHIRNS

Es gibt nicht „das Gedächtnis“, sondern verschiedene Gedächtnissysteme:

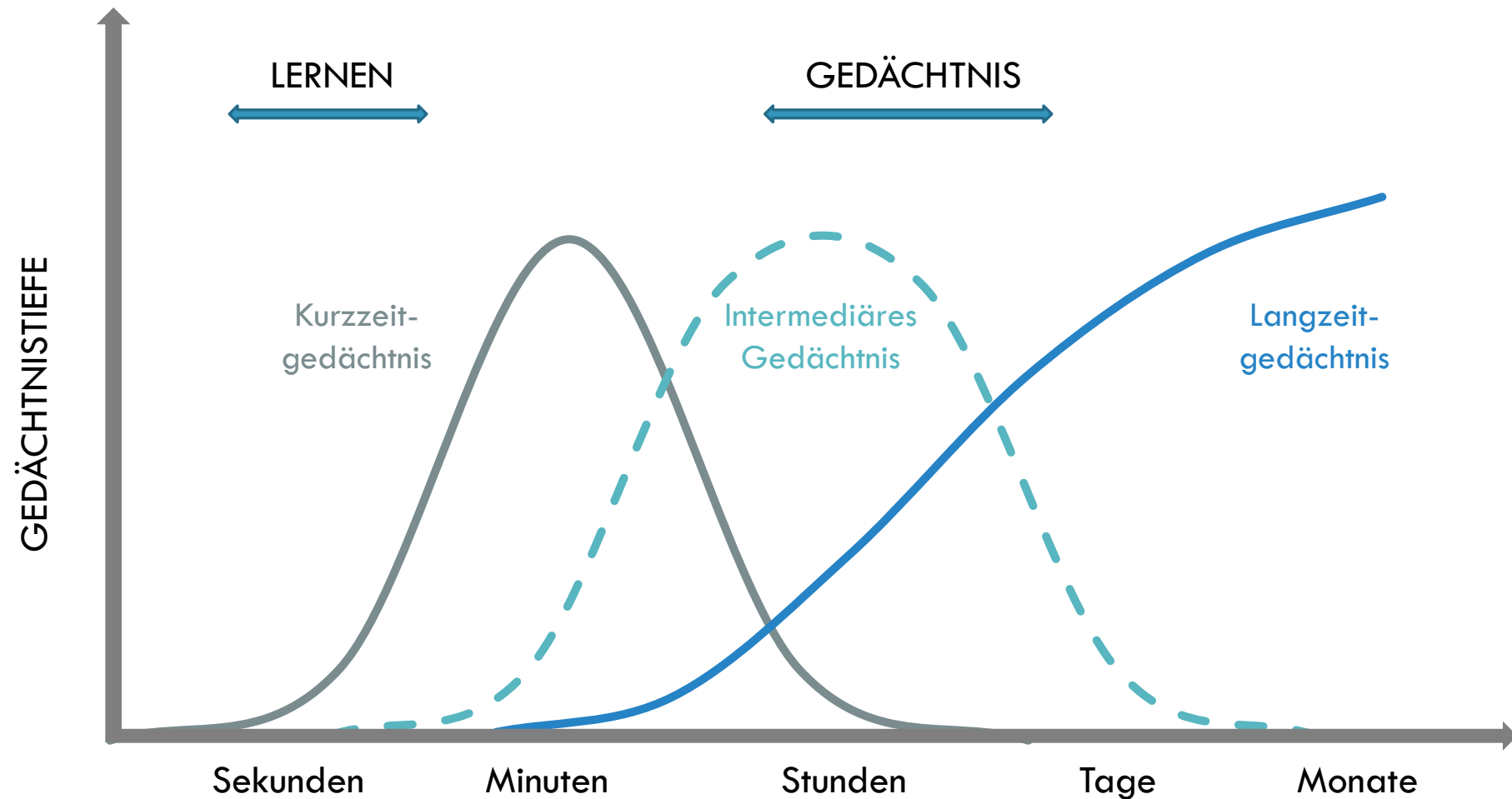
- Kurzzeitgedächtnis
- Arbeitsgedächtnis
- Langzeitgedächtnis

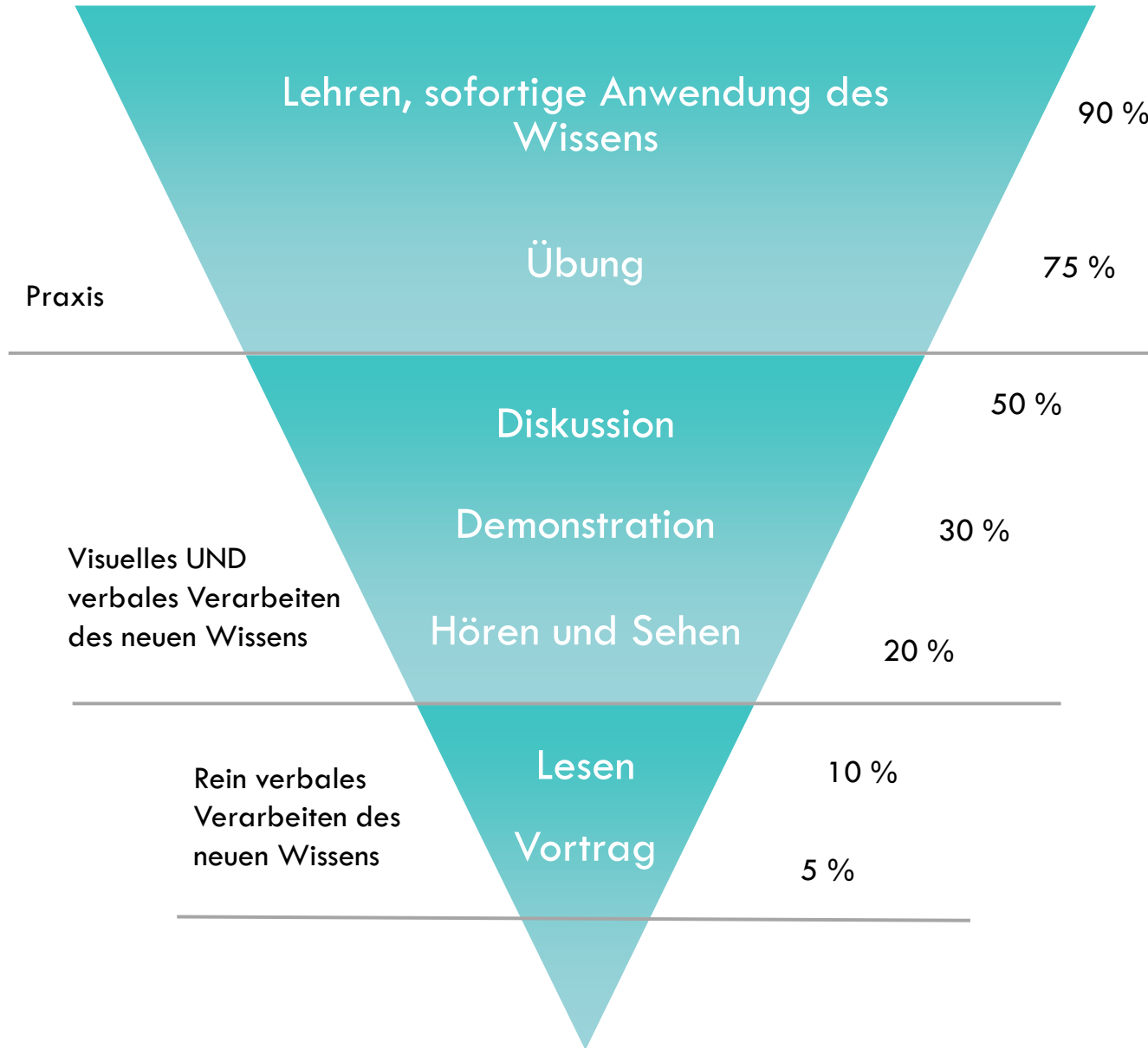


WIE FUNKTIONIERT LERNEN?

WIE LERNT DAS GEHIRN?

DIE UNTERTEILUNG DES GEDÄCHTNISSES ENTLANG DER ZEITDIMENSION





Durchschnittliches
Erinnerungsvermögen
nach 24 Stunden

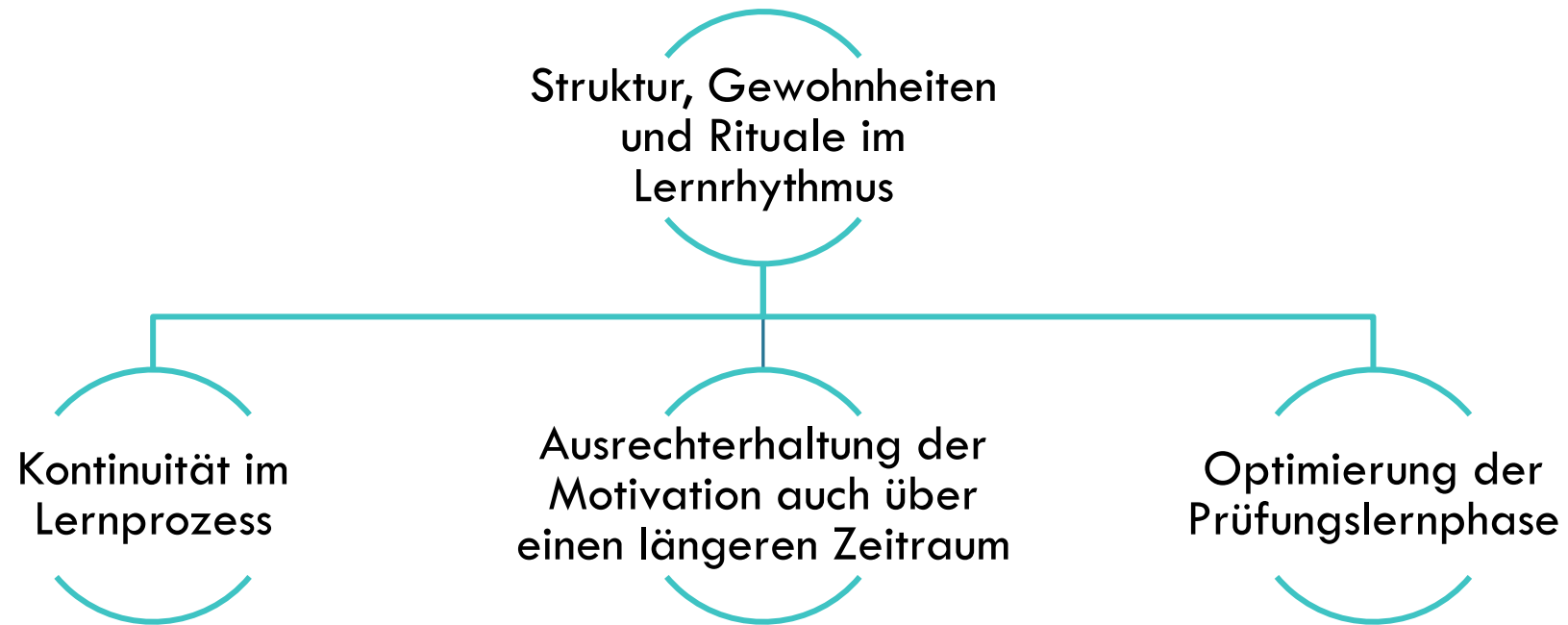
SPEICHER-PYRAMIDE FÜR NEUES WISSEN

- ❖ Lernende müssen konkrete Erfahrungen machen können.
- ❖ Soziale Situationen einbinden.
- ❖ Vorhandenes Vorwissen mobilisieren.
- ❖ Positive Emotionen in das Lernen einbinden.
- ❖ Zusammenhang mit einem Ganzen reflektieren.
- ❖ Lernumgebung ansprechend und unterstützend gestalten.
- ❖ Zeit zum Reflektieren einplanen.
- ❖ Informationen und Erfahrungen miteinander diskutieren.
- ❖ Kürzere, aber häufigere Übungszeiten und –formen.
- ❖ Geeignete Variationen in Wiederholungen und Übungen.

LERNPRINZIPIEN (HIRNFORSCHUNG)

RESULTATE DER HIRNFORSCHUNG

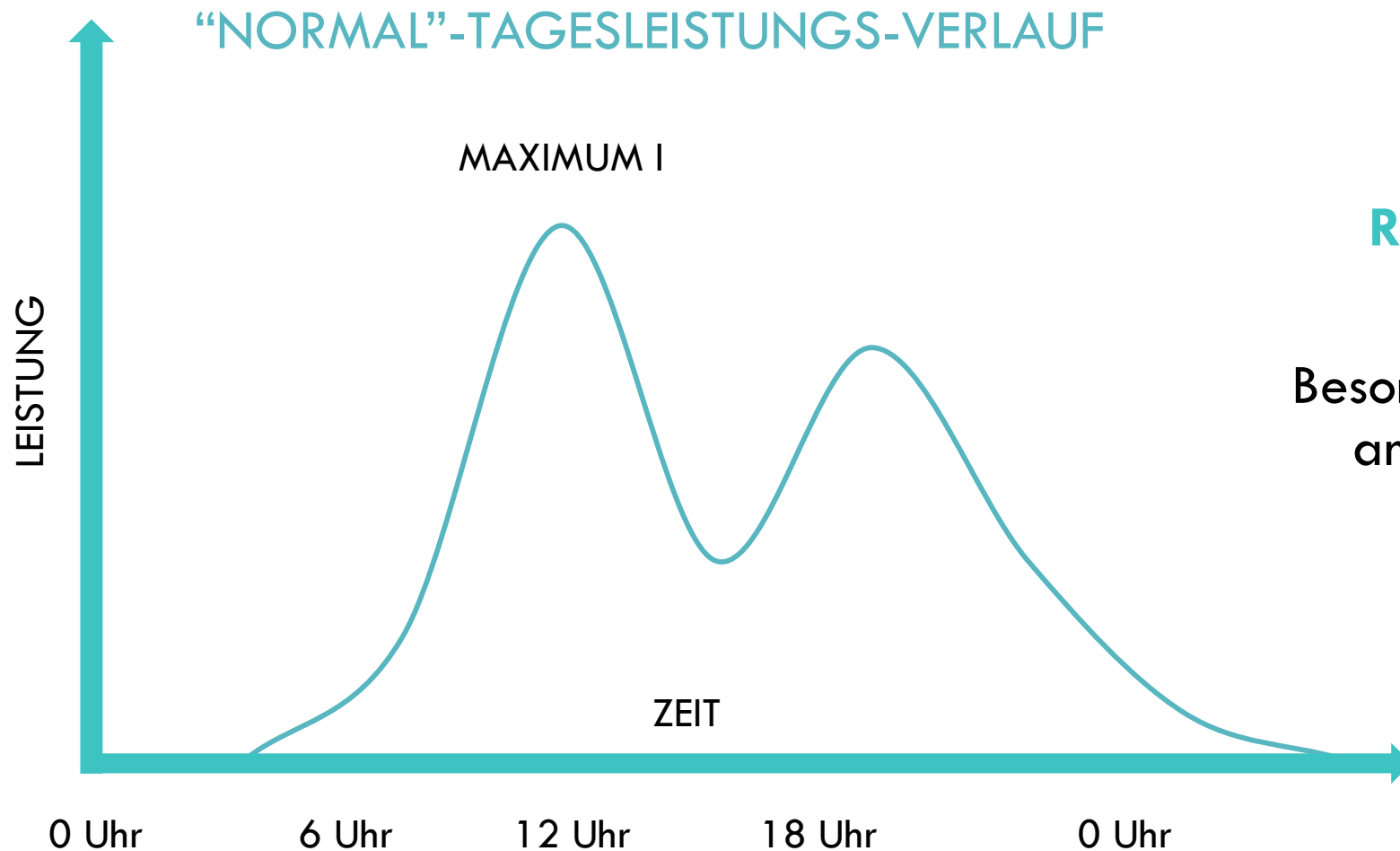
- **Jedes Gehirn ist ein Unikat.**
- **Enorme Leistungsfähigkeit des Gehirns** ist so schnell nicht zu überfordern, wenn Ruhe- und Regenerationspausen eingeplant werden.
- **Demotivation** durch
 - ❖ langweiliges Pauken
 - ❖ ständige Misserfolge
 - ❖ destruktive und inkonsequente Kritik
 - ❖ Strafen, Demütigung
- Wissen kann nicht übertragen, sondern nur im Gehirn des Lernenden erzeugt werden.



MIT EINEM PLAN.

WIE LERNE ICH RICHTIG?

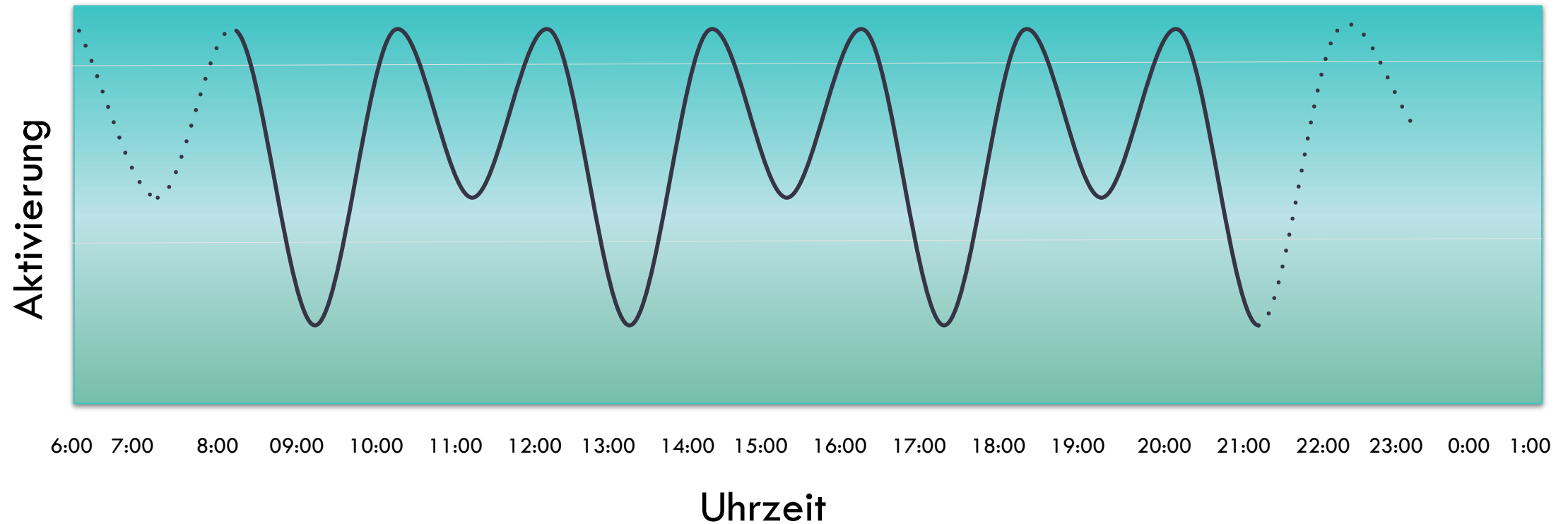
WIE LERNE ICH RICHTIG? - LERNZEITEN



**Regelmäßige und feste
Lernzeiten**

Besonders effektiv - Lernzeiten
am Vormittag & späteren
Nachmittag.

BASIS-RUHE-AKTIVITÄTSZYKLUS (BRAC)



Regelmäßige Pausen:

- ❖ alle 90 Minuten eine Pause von 15-20 Minuten +
- ❖ alle 4 Stunden eine größere Pause von 1- 3 Stunden +
- ❖ kleine Pausen nach Abschluss eines Lernstoffes.

WIE LERNE ICH RICHTIG? -
LERNZEITEN

Planen Sie **freie Tage** ein!

Legen Sie Ihre persönliche **Minimal- und Maximallernzeit** pro Tag fest und halten Sie sich daran.

Sorgen Sie für mindestens **30 Minuten Entspannungszeit** vor dem Schlafengehen.

WIE LERNE ICH RICHTIG? - LERNZEITEN

WIE LERNE ICH RICHTIG?

DIFFERENZIIERTER ARBEITSBEREICH

Trennung von Freizeit- und Arbeitsbereich:

Nur Gegenstände auf den Schreibtisch, die für's Lernen wesentlich sind.

Essen, Pausen und Kommunikation nur im Freizeitbereich.

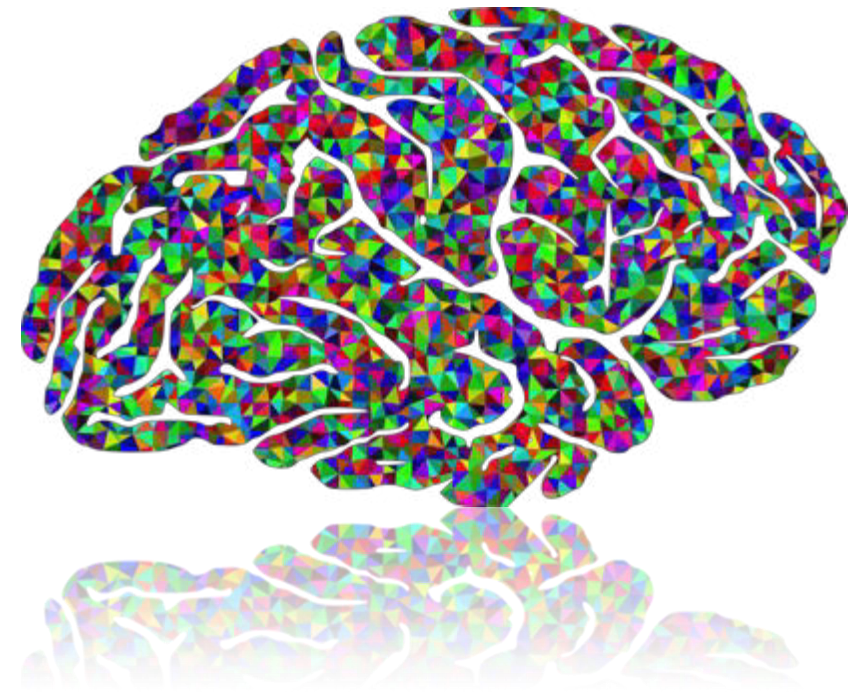


WIE LERNE ICH RICHTIG?

DIFFERENZIIERTER ARBEITSBEREICH

Ordner und Karteikästen für einzelne Lernfächer, Themengebiete anlegen:

- ❖ Karteikarten anlegen, farbige Karten je nach Themengebiet
- ❖ nach übersichtlichen Kategorien sortieren, Oberbegriffen zuordnen



MENTALE UND PHYSISCHE VORBEREITUNG AUF EINE PRÜFUNG

Aktives Lernen:

In die Prüfung hineinversetzen.
(Wie könnte das Gelernte in einer
Prüfung wesentlich werden?)

Zeitmanagement:

Lernplan über Tage oder Wochen hinweg.
Kleine Zwischenziele setzen.
Pausen einplanen.





REGENERATION

Bewegen Sie sich regelmäßig und eingeplant an der frischen Luft.

Sorgen Sie für Ruhe, für Zeiten mit sich selbst, für Reizarmheit.

MENTALE UND PHYSISCHE VORBEREITUNG
AUF EINE PRÜFUNG

MENTALE UND PHYSISCHE VORBEREITUNG AUF EINE PRÜFUNG

72-Stunden-Regel:

- Lassen Sie Ihrem Gehirn Zeit für Langzeitspeicherprozesse!
- Es benötigt ca. 72 Stunden, um komplexes Wissen zu konsolidieren.

Mnemotechniken:

- ...können helfen, viele Wissensinhalte im Gehirn zu ordnen.
- z.B. "bildhafte Vorstellung": gelernte Inhalte in Bildern merken
- z.B. "Methode der Orte": Verknüpfung des gelernten Wissens mit Teilen eines Ortes oder einer Strecke, welche man geistig abschreiten kann, um die einzelnen Inhalte zu erinnern.

MENTALE UND PHYSISCHE VORBEREITUNG AUF EINE PRÜFUNG

Nicht auf Details stürzen → Gefahr, den Gesamtüberblick zu verlieren.

Falls Angst, in der Prüfung auf einen Punkt keine Lösung zu wissen, erst einmal zum nächsten Punkt übergehen.

Zu viel Kaffeekonsum oder die zu kurze Nacht vermeiden.

MENTALE UND PHYSISCHE VORBEREITUNG AUF EINE PRÜFUNG

Tag der Prüfung ist da:

Souverän und freundlich bleiben! An sich selbst und sein Wissen und Können glauben!



Kribbeln im Bauch oder Herzklopfen bis zum Hals?
Kein Problem! Nicht das Ziel aus den Augen verlieren, nicht durch irgendwelche Kleinigkeiten oder Stressgefühle ablenken lassen.

Augen schließen, ein paar Mal tief durchatmen und konzentrieren!

Aufgeregtheit, Sorge angesichts von Bewertungssituationen oder Leistungsanforderungen.

- ❖ innere Unruhe, zittrigen Händen, Schweißausbrüche
- ❖ sogar krankheitsähnliche Beschwerden wie Schwindel oder Übelkeit

PRÜFUNGSANGST – WAS IST DAS?



PRÜFUNGSANGST – WAS IST DAS?

DIE ANGST KANN SICH AUF VERSCHIEDENE ASPEKTE DER PRÜFUNG BEZIEHEN:

Angst vor der Prüfungssituation:

Prüfungssituation wird als bedrohlich wahrgenommen. Es werden verschiedene schlimme Szenarien im Kopf durch-gespielt.

➡ kein konzentriertes Lernen mehr möglich

Vermeidungsstrategien greifen Platz:

Wohnungsputz, Einkauf, Freunden beim Umzug helfen, ...

= Ablenkungstätigkeiten, die zu vermeintlich dringlichen und unaufschiebbaren Aufgaben werden.



PRÜFUNGSANGST – WAS IST DAS?

DIE ANGST KANN SICH AUF VERSCHIEDENE ASPEKTE DER PRÜFUNG BEZIEHEN:

Angst während der Prüfung:

Wahrnehmen der eigenen Angst in der Prüfungssituation führt zu noch mehr Angst.

Teufelskreis – kann im schlimmsten Fall zu einem vollständigen Blackout führen.



PRÜFUNGSANGST – WAS IST DAS?

DIE ANGST KANN SICH AUF VERSCHIEDENE ASPEKTE DER PRÜFUNG BEZIEHEN:

Angst vor den Folgen einer Fehlleistung:

Leistungs- und Erwartungsdruck führen zu überhöhten Selbstanforderungen.

Teufelskreis:

Nichterfüllen dieser Anforderung → Unsicherheit → weitere Fehler oder Vermeidungsverhalten.

Wenn die Prüfung vorbei ist, besteht die Angst weiterhin: Angst vor der Notenbekanntgabe, vor den nächsten Prüfungen ...

WIE KOMMT ES ZU EXTREMER PRÜFUNGSANGST?

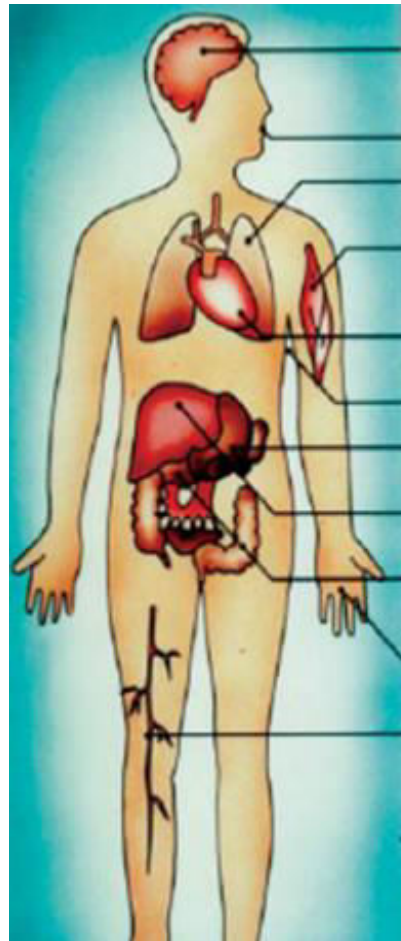
psycho-physiologische Erregung → fällt individuell unterschiedlich stark aus und ist auch gesteuert von der mentalen Seite.

→ Kognitive Beurteilungen bestimmen in hohem Maße die Bedrohlichkeit der bevorstehenden Prüfung.

PRÜFUNGSANGST LÖST STRESS AUS UND STRESS IST MULTIREAKTIV

- ❖ Kognitiv
- ❖ Emotional
- ❖ Körperlich
- ❖ Verhaltensbezogen





Aktivierung und Durchblutung des Gehirns

Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund

Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung

Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe

Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag

Schwitzen

Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)

**Hemmung der Verdauungstätigkeit
und der Energiespeicherung**

Kalte Hände und Füße

Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes

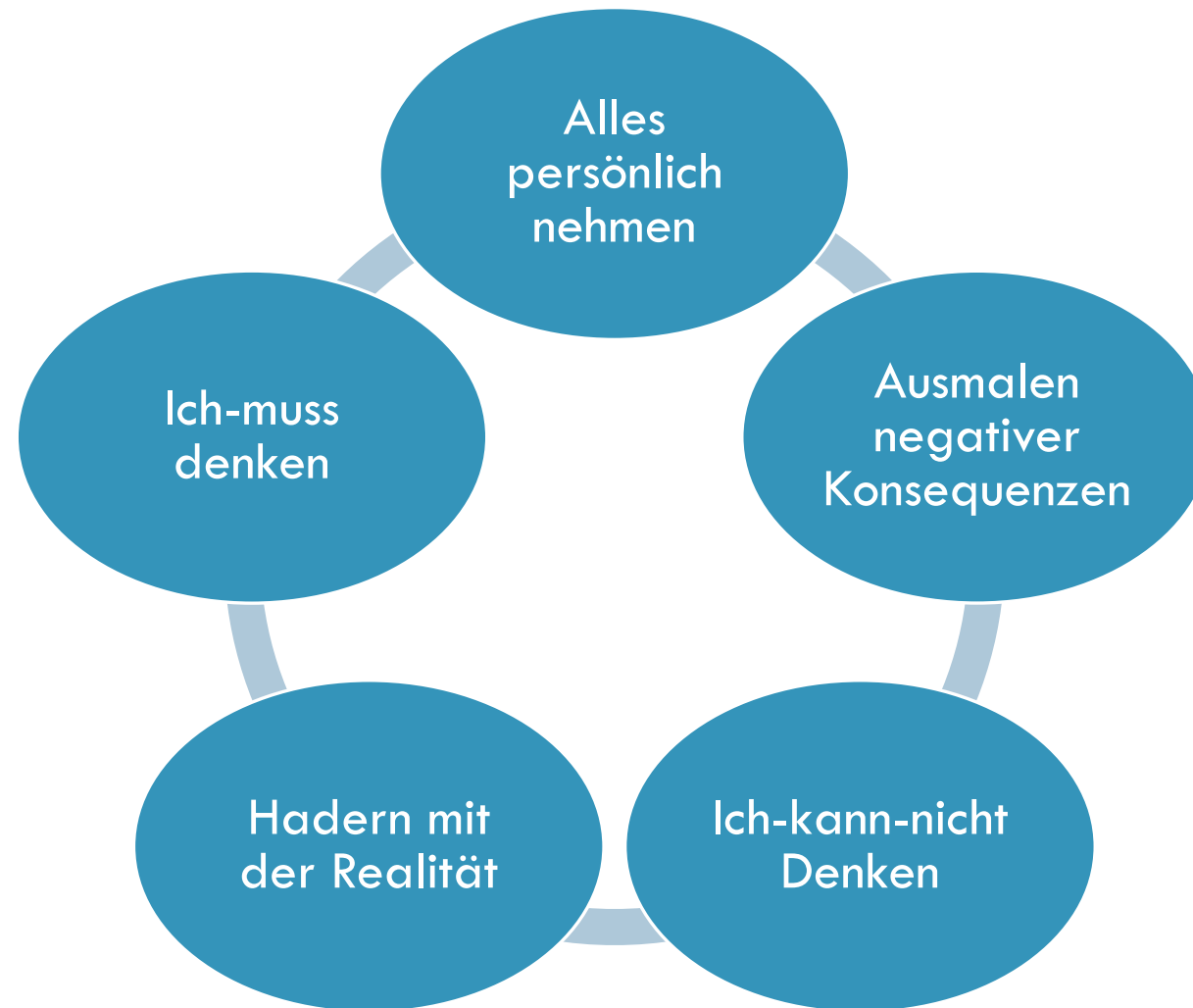
Libidohemmung

**Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte
Schmerztoleranz**

DIE PHYSIOLOGIE VON STRESS

QUELLE: KALUZA, 2007

WIE MAN STRESS NOCH SCHLIMMER MACHEN KANN . . .



Prüfungskandidaten tendieren dazu, "Gefahren" zu überschätzen:

D.h. Prüfungsanforderungen und Bedrohung durch den Prüfer werden bei ungenauer Kenntnis meist überschätzt.

Die eigenen Einflussmöglichkeiten werden unterschätzt.

WIE MAN PRÜFUNGSANGST KOGNITIV NOCH SCHLIMMER MACHEN KANN

WIE MAN PRÜFUNGSANGST KOGNITIV ENTGEGENTRETEN KANN

Gedanken und Emotionen helfen sich gegenseitig – auch im negativen Sinne!

Wenn Gedanken um negative Aspekte kreisen, wird die Angst zunehmen.

Was kann helfen?

Seite der Gegenkräfte - die eigene Handlungsfähigkeit - ins Zentrum rücken:

Was kann ich bereits ?

Wann habe ich Prüfungen zuletzt bewältigt?

Was hat mir geholfen?

Wer hat mir vorher geholfen?

Wie kann ich mich selber unterstützen?

WIE MAN PRÜFUNGSANGST KOGNITIV ENTGEGENTRETEN KANN

Rücken Sie Ihrer Angst auf die Pelle und hinterfragen Sie sie!

- ❖ Wovor genau habe ich Angst?
- ❖ Was kann mir schlimmstenfalls passieren?
- ❖ Wie realistisch ist es, dass dies tatsächlich eintritt?
- ❖ Was könnten gegebenenfalls negative Folgen für mich sein?
- ❖ Wie kann mein Leben dennoch weitergehen, indem ich neue Wege finde?
- ❖ Wer könnte mir gegebenenfalls helfen?



WIE MAN PRÜFUNGSANGST KOGNITIV ENTGEGENTRETEN KANN

Es kommt vor, dass **alte Konflikte, Gefühle** aus Erfahrungen mit den elterlichen Autoritäten auf Prüfer und Prüfungssituation übertragen werden.

Führt zu **irrationalen Überzeichnungen und Dramatisierungen** des vorweggenommenen Geschehens.



WAS GENAU MACHT PRÜFUNGSANGST AUS?

Soll und Ist:

Ergebnis der Prüfung trifft auf Selbstwertgefühl

- Empfindlich, wenn es vom eigenen Anspruchsniveau abweicht.
- Mittelmäßige Note löst bei manchen Studierenden bereits Versagensgefühle aus.

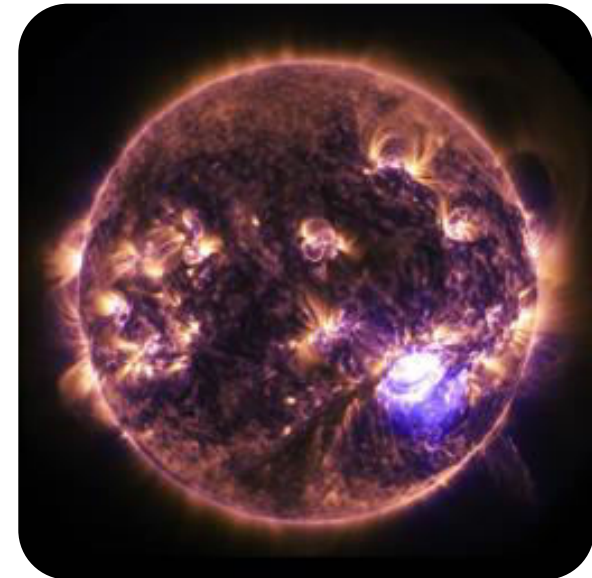
Angesichts dieser Bedrohung ist Prüfungsangst eine durchaus verständliche Reaktion.

WAS GENAU MACHT PRÜFUNGSANGST AUS?

Prüfungsangst hat auch positive Funktionen:

Signalfunktion, lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf die "Gefahren".

Versetzt Sie physiologisch in "Kampfbereitschaft", mobilisiert Ihre Energien und macht Sie funktionstüchtig.



WIE VERBREITET IST PRÜFUNGSANGST?

Nur wenige Studierende bleiben von Prüfungsangst verschont.

Etwa 40% der Studierenden erleben Prüfungsangst
als "große Belastung".

Extremfall: Panikattacken und Gefühl, ohnmächtig ausgeliefert zu sein.

WELCHE MENSCHEN NEIGEN BESONDERS ZU PRÜFUNGSANGST?

Individuelle Faktoren führen zu erhöhter Prüfungsangst:

- ❖ Neigung zu überhöhtem Anspruchsniveau bezüglich der Leistung
- ❖ Tendenz zu negativer Selbstkritik
- ❖ Leistungsmotiv, das durch Furcht vor Misserfolg im Gegensatz zu Hoffnung auf Erfolg geprägt ist,
- ❖ starker Grad von Selbstaufmerksamkeit, d.h. geschärfte Beobachtung eigener Empfindungen und Reaktionen.

= relativ stabile Eigenschaften → lernen, Einfluss darauf zu nehmen und vorhandene Beurteilungsmechanismen außer Kraft zu setzen.

WAS KÖNNEN SIE GEGEN PRÜFUNGSANGST TUN?

Einstellung gegenüber der Prüfungsangst überprüfen!

Sich klar machen, dass es normal und angemessen ist, Prüfungsangst zu empfinden.

Erforschen, was Ihnen besonders Angst macht und Weg suchen, konstruktiv damit umzugehen.

Realistische Bestandsaufnahme machen.

Sich Klarheit über die Prüfungsanforderungen und das erforderliche Lernpensum verschaffen...

WAS KÖNNEN SIE GEGEN PRÜFUNGSANGST TUN?

Eigene Voraussetzungen ehrlich prüfen.

Schwächen und Lücken, aber auch Stärken feststellen
(am Besten schriftlich).

Arbeits- und Trainingsprogramm schriftlich festhalten.

Arbeitsmotivation selbst aufbauen. Günstig ist eine kämpferische Motivation!

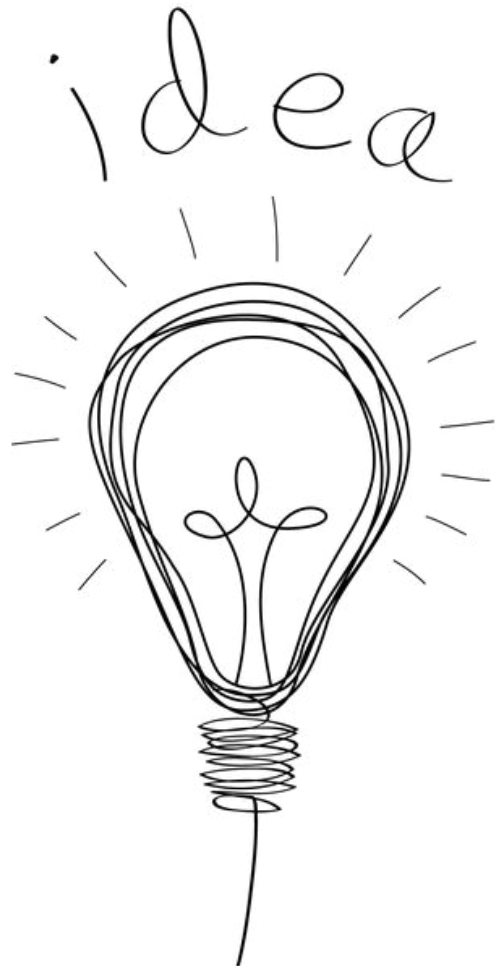
WAS KÖNNEN SIE GEGEN PRÜFUNGSANGST TUN?

Wenn Erregungspegel zu hoch ausfällt (ständige Unruhe und Angespanntheit), Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen) anwenden.

- ❖ Beeinflusst Angsterregung und lässt Gelassenheit sowie bessere Konzentration einziehen.

Gedanken bewusst auf positive Voraussetzungen lenken, die für Ihren Erfolg sprechen, und bereits erreichte Zwischenziele und Fortschritte bewusst wahrnehmen.

- ❖ Bestärkt Zuversicht und Selbstvertrauen.

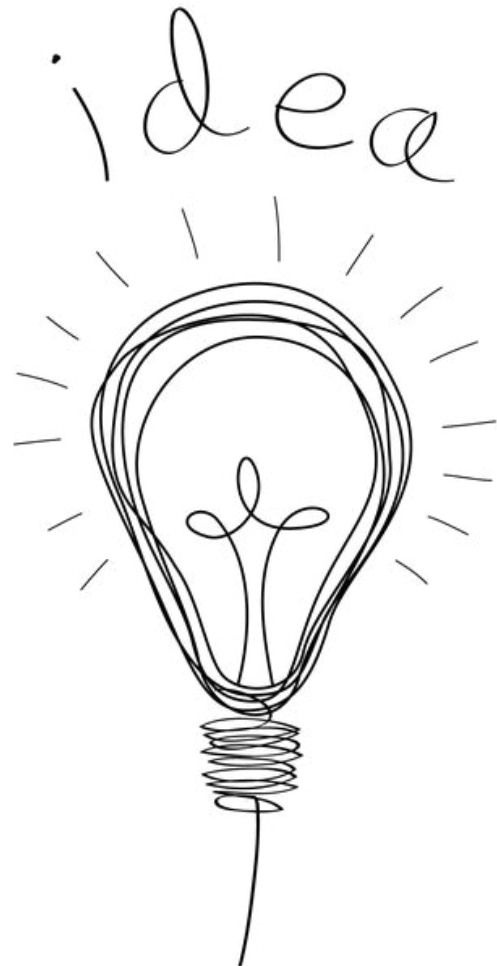


Befürchtung, dass in der Prüfung "alles weg ist, was vorher noch im Kopf war".

Meist mit heftiger Erregung und Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit verbunden.

Angst = auf das schreckliche Ende gerichtet, dass "nun alles aus ist".

BLACKOUT IN DER PRÜFUNG - WAS IST DAS?



Physiologisch: tatsächlich vorübergehende funktionelle Störung des Gedächtnisses. Zugang zu den angezielten Schubladen, den Gedächtnisspuren, ist blockiert.

Was hilft?

BLACKOUT IN DER PRÜFUNG
- WAS IST DAS?

WAS KÖNNEN SIE GEGEN DEN BLACKOUT TUN?

- ❖ Verschaffen Sie sich eine Atempause und beruhigen Sie sich. Machen Sie einige Atemübungen.
- ❖ Machen Sie eine kleine Pause.
- ❖ Bewegen Sie sich. Laufen Sie ruhig ein paar Minuten.
- ❖ Starten Sie erneut. Versuchen Sie, den roten Faden wiederzufinden.
- ❖ Versuchen Sie, sich kognitiv zu beruhigen.



WAS KÖNNEN SIE GEGEN DEN BLACKOUT TUN?

Akzeptieren Sie den Blackout als etwas, was eben passieren kann und was nicht unbedingt zur Katastrophe führen muss.

Befassen Sie sich schon während Ihrer Prüfungsvorbereitung mit den oben vorgeschlagenen Schritten.

Üben Sie ab jetzt Entspannungs- und Atemübungen.



A wide-angle photograph of a serene mountain lake. The water is exceptionally still, acting as a perfect mirror for the sky above. The sky is a vibrant blue, filled with soft, white cumulus clouds. In the background, a range of rugged, grey mountains with some green patches on their lower slopes rises majestically. The overall atmosphere is peaceful and majestic.

**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**